

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA  
NAVEZANOST OTROKA NA PSA V POVEZAVI S  
ČUSTVENO REGULACIJO IN SPOPRIJEMANJEM S  
STRESOM

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Navezanost otroka na psa v povezavi s čustveno regulacijo in  
spoprijemanjem s stresom**

(Child attachment to a dog in connection with emotional regulation and coping with stress)

Ime in priimek: Nensi Murovec

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc

Koper, september 2014

## Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Nensi MUROVEC

Naslov zaključne naloge: Navezanost otroka na psa v povezavi s čustveno regulacijo in spoprijemanjem s stresom

Kraj: Koper

Leto: 2014

Število listov: 32

Število referenc: 78

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc

Ključne besede: navezanost, pes, otrok, čustvena regulacija, stres

Izvleček: Teorija navezanosti razlaga odnos med otrokom in njegovim primarnim skrbnikom oziroma objektom navezanosti. Od značilnosti tega odnosa pa je odvisna tudi otrokova zmožnost čustvene regulacije in spoprijemanja s stresom kasneje v življenju. Raziskovalci so ugotovili, da varna navezanost v nasprotju z negotovo igra zaščitno vlogo pred razvojem različne psihopatologije. Ker je navezanost tako pomembna za otrokov zdrav čustveni razvoj se je v zadnjih letih razširila na mnogo področji. Namen tega dela je predstaviti teorijo in raziskave, ki govorijo o tem, da je pes lahko objekt navezanosti otroka in da ta vez lahko zmanjša tveganje za razvoj psihopatologije. Saj otroci v psu lahko prepoznajo veliko značilnosti, ki naj bi jih predstavljala dovolj dobra mati, to so na primer brezpogojnost, vdanost, zvestoba, zanesljivost, pozornost in občutki ljubezni. Ker je pes žival, ki je prisotna v življenju tolikih otrok, avtorica dela meni da bi bile na tem področju potrebne dodatne raziskave, ki bi natančneje pojasnile kateri dejavniki vplivajo na nastanek navezanosti med otrokom in psom in v kolikšni meri je ta vez primerljiva z vezjo navezanosti, ki jo imajo otroci s primarnimi skrbniki. Z dodatnimi raziskavami pa bi morda lahko prispevali k večji ozaveščenosti o pozitivnih vplivih psa na človeka, k večji sprejetosti psov v družbi in večji uporabi psov v terapevtske namene.

## Key words documentation

Name and SURNAME: Nensi MUROVEC

Title of the final project paper: Child attachment to a dog in connection with emotional regulation and coping with stress

Place: Koper

Year: 2014

Number of pages: 32

Number of references: 78

Mentor: Assist. Prof. Gregor Žvelc, PhD

Keywords: attachment, dog, child, emotional regulation, stress

Abstract: Attachment theory explains a relationship between a child and his primary caregivers or the object of his attachment. The characteristics of this relationship affect the child's ability of emotional regulation and the ability of coping with stress later in life. Researchers have found that the safe attachment, in contrast to the insecure, plays a protective role against the development of a variety of psychopathology. In recent years, attachment has expanded to different fields due to its importance for healthy emotional and social development of a child. The purpose of this paper is to present the theory and different research explaining that the dog can be the object of a child's attachment and that this bond may reduce the risk of developing psychopathology. Children are able to identify many characteristics that should be represented by an adequate mother in a dog, namely no conditions, dedication, loyalty, reliability, attention and feelings of love. A dog being an animal present in the lives of many children, the author of this paper thinks that further research is necessary in this field to clarify exactly which factors influence the formation of an attachment bond between a child and a dog and to which extent this bond is comparable with the bond of attachment that children have with their primary caregivers. Additional research may contribute to the greater awareness of the positive effects of a dog on a human being, to a greater acceptance of dogs in society and to a greater use of dogs for therapeutic purposes.

## **ZAHVALA**

*Najprej se zahvaljujem doc. dr. Gregorju Žvelcu, ki mi je teorijo navezanosti predstavil, me nad njo navdušil in mi s strokovnimi nasveti pomagal pri ustvarjanju tega dela.*

*Za strokovne nasvete in vse spodbudne besede se zahvaljujem tudi asist. Simoni Gomboc.*

*Iskreno pa se zahvaljujem tudi vsem, ki mi vsa ta leta stojite ob strani, me podpirate in spodbujate.*

*Še največja zahvala ob vsem tem pa gre tebi Matija. Hvala za razumevanje, sprejemanje, podporo in za to, ker si ob meni.*

*Delo posvečam tebi tata, saj si mi prav ti omogočil prvo izkušnjo s puhasto kepico, s katero sem dobila izkušnje, ki so navdihnile nastajanje tega dela in moje prihodnosti.*

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD .....	1
2	TEORIJA NAVEZANOSTI .....	2
	2.1 Teorija objektnih odnosov.....	2
	2.1 Osnove teorije navezanosti.....	3
	2.1 Stili navezanosti v otroštvu .....	4
	2.1.1 Varna navezanost .....	4
	2.1.2 Izogibajoča navezanost .....	5
	2.1.3 Ambivalentna navezanost .....	5
	2.1.4 Dezorganizirana navezanost.....	5
	2.2 Stabilnost stilov navezanosti skozi čas.....	5
	2.3 Psihopatologija navezanosti .....	6
3	ČUSTVENA REGULACIJA .....	8
	3.1 Čustvena regulacija v povezavi s spoprijemanjem s stresom .....	9
	3.1.1 Delovanje stresa .....	10
	3.2 Stres v otroštvu.....	10
	3.3 Čustvena regulacija in spoprijemanje s stresom v povezavi s teorijo navezanosti .....	11
	3.3.1 Varno navezani otroci .....	11
	3.3.2 Negotovo navezani otroci.....	11
4	VLOGA ŽIVALI PRI ČLOVEKOVEM RAZVOJU .....	13
	4.1 Vloga živali v otroštvu .....	13
	4.2 Vpliv značilnosti psa na človeka .....	14
	4.2.1 Vpliv terapije s pomočjo živali na človeka .....	15
5	VPELJAVA PSA KOT OBJEKTA V TEORIJO NAVEZANOSTI.....	17
	5.1 Navezanost otroka na psa v povezavi s čustveno regulacijo in spoprijemanjem s stresom .....	17
	5.1.1 Vpliv prisotnosti psa na biokemijo stresa pri človeku .....	18
	5.2 Povezava med lastnostmi dovolj dobre mame in značilnostmi psa .....	18
6	APLIKACIJE TEORIJE NAVEZANOSTI NA PSA V PRAKSO .....	20
7	SKLEP.....	21
8	LITERATURA.....	22

## 1 UVOD

Koncept teorije navezanosti, ki ga je angleški psiholog, psihiater in psihoanalitik John Bowlby oblikoval s pomočjo sodelavke Mary Ainsworth, se prvotno nanaša na vezi navezanosti med otrokom in njegovim primarnim skrbnikom. V takih odnosih otrok zavzema vlogo pomoči potrebnega, odvisnega od odnosa, starši pa zasedajo vlogo tako imenovanega močnejšega in modrejšega skrbnika ali objekta navezanosti (Bowlby 1982). V zadnjih letih se je teorija navezanosti aplicirala na veliko različnih področji, med katere spada tudi področje navezanosti na živali in še posebej na pse. Ker je pes žival, ki je prisotna v življenju mnogih otrok, menim, da je aplikacija teorije navezanosti na vez med otrokom in psom še kako pomembna. Pregled literature o vezi med človekom in psom namreč kaže, da so pogoji, ki so potrebni za vzpostavitev navezanosti med osebami, pogosto izpolnjeni tudi med otrokom in psom. In sicer ti pogoji so iskanje bližine, varno zatočišče, varna baza in distres ob separaciji (Zilcha-Mano, Mikulincer in Shaver, 2011). Levinson (1965) navaja, da se zaradi nežnosti, topline, brezpogojnega sprejemanja in stalne prisotnosti veliko ljudi in še posebej veliko otrok v stresnih situacijah za pomiritev in regulacijo čustvenih stanj obrne na psa. Teorija navezanosti na psa še ni popolnoma raziskana in pojasnjena, vendar so raziskovalci, kot so na primer Robin in Benzel (1985) in mnogi drugi v svojih raziskavah potrdili veliko hipotez in prepričanj, ki se nanašajo na navezanost med otrokom in psom.

Ker teorija navezanosti Bowlbyja in Ainsworthove predstavlja temelj tega dela, smo začeli s predstavitvijo temeljnih predpostavk in pojmov, ki so kasneje pomembni za razumevanje celotnega koncepta navezanosti na psa. V nadaljevanju smo pojasnili povezavo med tveganjem za razvoj psihopatologij in stili navezanosti. Na podlagi tega smo se osredotočili na predstavitev procesa čustvene regulacije in pomena spoprijemanja s stresom v povezavi z navezanostjo. Da bi kar najbolj lahko pojasnili ta dva pojma, smo preučili temeljna dela raziskovalcev, ki se s tem področjem ukvarjajo, kot sta Thompson (1994) in Siegel (1999). V zadnjem delu pa smo s pomočjo raziskav Levinsona (1962), Robina in Benzela (1985), Wellsa (2007) in mnogih drugih predstavili literaturo, ki razlaga o pozitivnih učinkih prisotnosti psa, vpliv navezanosti otroka na psa in povezavo te navezanosti s čustveno regulacijo in spoprijemanjem s stresom.

Namen našega dela je predstaviti osnove teorije navezanosti in psihopatologij, povezanih s čustveno regulacijo in stresom ter navezanosti otroka na psa kot varovalnega faktorja za zmanjšanje tveganja razvoja teh bolezni. Glavni cilj, ki smo si ga zastavili, je aplikacija teorije navezanosti na področje navezanosti na živali in še posebej psa ter predstavitev vseh pozitivnih učinkov povezanih s prisotnostjo psa na človeka.

## 2 TEORIJA NAVEZANOSTI

Teorijo navezanosti je John Bowlby s pomočjo Mary Ainsworth oblikoval na podlagi širokega spektra spoznanj znanosti. Teorijo je oblikoval tako, da je nadgradil Freudovo psihoanalitično teorijo s pomočjo spoznanj psihoanalitične teorije objektnih odnosov, post-Darvinovo etiologijo, moderno kognitivno-vedenjsko psihologijo, kibernetiko in skupnostno psihiatrijo ter tako poskušal razložiti, zakaj imajo odnosi s starši v zgodnjem otroštvu tako pomembne in dolgotrajne posledice na razvoj osebnosti (Mikulincer in Shaver, 2007).

Teorija navezanosti je nastala z namenom poskusiti razumeti motene funkcije posameznikov, ki so jih doletele travmatične izgube ali zgodnje separacije od staršev, sedaj pa nam nudi teorijo normalnega razvoja z razlago določenega dela atipičnega razvoja (Bowlby, 1969, 1973, 1980, po Crittenden in Ainsworth, 1989).

### 2.1 Teorija objektnih odnosov

Da bi razumeli teorijo navezanosti, moramo najprej razumeti osnove, ki so do oblikovanja te teorije pripeljali. Teorija objektnih odnosov je, kot sem že prej omenila, ena izmed temeljnih teorij, ki razlaga razvoj odnosa med materjo in otrokom.

Po besedah Praperja (1999, po Žvelc, 2011) mati otroku po teoriji objektnih odnosov predstavlja objekt, se pravi, da je to zanj pomembna druga oseba, s pozitivnim emocionalnim pomenom, ki zadovoljuje otrokove potrebe in je njegova referenčna oseba. Teorija temelji na predpostavki, da se naš psihični aparat na podlagi odnosov s pomembnimi drugimi osebami gradi že v otroštvu. Po navajanju mnogih avtorjev, kot na primer Klein, Balint, Winnicott, Bowlby (Ainsworth, 1969) je pomembna druga oseba ta, ki z otrokom preživi največ časa, zanj skrbi, se nanj odziva in je nanj pozorna. Navadno je pomembna druga oseba mati otroka. Winnicott (1960) je v teorijo objektnih odnosov vpeljal koncept »dovolj dobra mati«, kar pomeni, da mati zna empatično predvideti, kaj otrok potrebuje in kdaj otrok to potrebuje ter mu to tudi nudi. Razlaga tudi, da če se mati dovolj dobro odziva na otrokove potrebe in želje, lahko otrok postane uglašen na lastne impulze in tako se začne razvijati otrokov občutek sebe. Interakcije, ki jih otrok ima s pomembnimi drugimi osebami, ponotranji in tako postanejo del njegovega notranjega sveta. Postanejo notranji objekti, ki vplivajo na čustveno stanje posameznika ter njegove vedenjske reakcije. Za nas delujejo kot predvidevanja, da lahko presodimo, kakšni so drugi ljudje, kaj lahko od njih pričakujemo in s tem vplivajo na vzpostavljanje odnosov z drugimi ljudmi (Žvelc, 2011).

Bowlby (1982), ki je primarno raziskoval prav odnos in navezanost med materjo in otrokom, razlaga svoje nestrinjanje s tedanjo gonsko teorijo, ki govori, da gre pri iskanju bližine z drugimi ljudmi za sekundarno zadovoljevanje gonskih teženj. Klasična



psihoanaliza razlaga, da naj bi otrok iskal bližino matere primarno zato, da bi lahko zadovoljil svoje potrebe po hrani, kar mu daje občutek zadovoljstva, prisotnost matere pa tako postane naučena sekundarna potreba. Svoj pogled je Bowlby utemeljil z rezultati raziskav različnih živalskih modelov, ki so proučevale vedenje mladičev ob prisotnosti ali odsotnosti matere. Najbolj znana taka raziskava je raziskava Harlowa in opičjih mladičev. S pomočjo te raziskave so namreč ugotovili, da je kontaktno ugodje mehkega modela matere tisto, ki vodi do navezanosti in ne le prehranjevanje samo. Bowlby (1969/1982) tudi pravi, da naša biološka funkcija poskrbi za to, da otrok išče bližino s starši, saj se tako poveča možnost za otrokovo preživetje. Ob občutkih ogroženosti, strahu ali stresa otrok v prvem letu starosti uporablja primarnega skrbnika za varno zatočišče, išče tako fizično bližino kot čustveno oporo. Po pomiritvi pa uporablja skrbnika kot varno zatočišče, od koder lahko raziskuje okolico in uresničuje svoje želje (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

## 2.1 Osnove teorije navezanosti

Teorija Bowlbyja in Ainsworthove, ki govori o varni in negotovi navezanosti, je zasnovana na načinu stika z bližnjimi osebami. Odvisna je od odzivnosti, konsistentnosti in predvidljivosti skrbnika do otroka (Cvetek, 2009). Bowlby (1982) pove, da zgodnje izkušnje spodbude, podpore in sodelovanja, ki jih nudi mati, dajejo otroku občutek vrednosti, vero v dobronamernost drugih in ustrezen model, ki mu kasneje v življenju omogoča grajenje odnosov. Zgodnji odnos med otrokom in starši ima odločilen vpliv na otroka. Varna navezanost na starše je najpomembnejši dejavnik za otrokov zdrav čustveni razvoj in njegovo dobro počutje. Erzar in Kompan Erzar (2011) prav tako razlagata, da je razvoj občutka varnosti neposredno povezan s kvaliteto odnosa med otrokom in starši. Kot pravi Bowlby (1988b) pa je uspešno starševstvo glavni ključ za duševno zdravje naslednje generacije.

»Mirno lahko sklepamo, da so tako človeški otroci, kot mladiči drugih vrst, programirani, da se razvijejo na socialno sodelovalen način. Na to, ali se bo to zgodilo ali ne, pa ima velik vpliv to, kako se z njimi ravna« (Bowlby, 1988a, str. 10).

Definicija navezanosti se nanaša na obliko in kvaliteto posameznikove navezanosti. Ta je lahko varna ali negotova. Navezanost na začetku se pri otroku pojavi na eno osebo. Običajno je glavni objekt navezanosti mati, saj otroku posveča največ pozornosti in skrbi za vse njegove potrebe. Če sta z očetom pri tem enakovredna, obstaja enaka možnost, da lahko kateri koli od njiju postane glavni objekt navezanosti, drugače pa si kot po hierarhiji sledijo, navezanosti na mati, čemur sledi navezanost na očeta, na stare starše, na brate, sestre in ostale sorodnike (Holmes, 1993). Proces ni omejen na spol ali sorodne povezave, saj se otrok lahko naveže na vsako osebo, ki je nanj odzivna in mu je konsistentno naklonjena. Bolj kot dolžina časa, ki jo ta oseba preživi z otrokom, je pomembna kvaliteta tega odnosa (Ainsworth in Bell, 1972; Erzar in Kompan Erzar, 2011). Navezovalno

vedenje pa je vedenje, ki posameznika ohranja v stiku na navezано osebo. Sproži se takrat, ko se oseba počuti v nevarnosti ali ko pride do separacije z osebo, na katero je navezана. Separacijski protest pa je tisti, ki ga lahko šteujemo za dokaz o obstoju navezanosti. Kaže se kot jok, kričanje in brcanje, ob separaciji z osebo, na katero je otrok navezán, in sicer z željo otroka, da bi se vez ohranila in da ne bi prišlo do nadaljnje separacije (Holmes, 1993).

Pomen primarne navezanosti pa je tako velik zaradi grajenja delovnih oziroma reprezentacijskih modelov, ki jih Bowlby (1973) opisuje. In sicer, Bowlbyeva teorija navezanost predpostavlja, da izkušnje s primarnim skrbnikom vodijo do pričakovanj in prepričanj ("delovnih modelov") glede sebe, sveta in odnosov. Za te predstave velja prepričanje, da so skozi življenje relativno stabilne, a je še vedno mogoče, da se na podlagi izkušenj v otroštvu, mladostništvu ali odrasli dobi spremenijo. Pri delovnih modelih gre za shranjevanje interakcij, ki jih je otrok s pomembno drugo osebo doživel, v asociativno mrežo mentalnih reprezentacij, kar posamezniku kasneje omogoča napovedovanje interakcij na podlagi preteklih izkušenj. Na podlagi izkušenj, ki jih oseba ponotranji, pa izhaja tudi posameznikova podoba o samemu sebi, saj oseba ponotranji tudi to, kako ga objekt, na katerega je navezán, vidi in se do njega vede.

## **2.1 Stili navezanosti v otroštvu**

Z eksperimentom Ainsworthove »tuja situacija« lahko ugotovimo tip navezanosti otroka na primarni objekt. Eksperiment poteka tako, da se pri enem letu starosti opazuje interakcijo med materjo in otrokom, ko sta postavljena v za njiju tako imenovano tujo situacijo. Otrok in mati sta postavljena v igralnico, mati je ob otroku nekaj časa prisotna, nato pa igralnico za nekaj minut zapusti. Opazuje se otrokovo vedenje ob prisotnosti matere, ob odsotnosti matere in ob tem, ko se mati k otroku vrne. Glede na vedenje otroka ob odhodu in prihodu matere nazaj v igralnico se lahko določi stil navezanosti otroka. Primarno se ugotavlja ali se pri otroku kažejo značilnosti varnosti v odnosu med materjo in otrokom. Bowlby (1969) varnost, ki jo otrok pokaže z obnašanjem do matere definira kot »ravnotežje med otrokovim iskanjem bližine z materjo in raziskovanjem okolja« (Cugmas, 1998, str. 17). Na podlagi eksperimenta »tuja situacija« je Aisworthova (1978) s pomočjo sodelavcev oblikovala 3 stile navezanosti, in sicer varno navezanost, izogibajočo in ambivalentno navezanost. Kasneje sta Main in Solomon (1990, po Hesse in Main, 2000) dodala še dezorganiziran stil navezanosti otrok na svoje starše.

### **2.1.1 Varna navezanost**

Otroci, katerim je bila v tuji situaciji ugotovljena varna navezanost, so ob separaciji z materjo pokazali stisko, iskali so stik in bližino, vendar so se tudi hitro potolažili. Ko se je mati vrnila, so pokazali naklonjenost do matere, srečo in želeli so si biti v kontaktu z njo.

Hitro so se tudi pomirili in vrnili k igri. Ob opazovanju interakcije med starši in otrokom doma so ugotovili, da so starši otrok z varno navezanostjo pozorni in odzivni na otrokove potrebe in želje, ter so zanje emocionalno dostopni (Ainsworth, Blehar, Waters in Wall, 1978).

### **2.1.2 Izogibajoča navezanost**

Izogibajoče navezani otroci v tuji situaciji do matere pokažejo izogibajoč odnos. Kar se kaže predvsem tako, da otroci ob separaciji z materjo ne kažejo posebne stiske in ob materini vrnitvi prav tako ne kažejo potrebe po iskanju stika z materjo oziroma se matere še celo izogibajo. Ugotovljeno je bilo, da je za starše otrok s tako navezanostjo značilno zavračajoče vedenje do otrok in emocionalna distanca, kar pomeni, da starši niso občutljivi na čustvena stanja svojega otroka (Ainsworth idr., 1978).

### **2.1.3 Ambivalentna navezanost**

Za ambivalentno navezane otroke je značilno stalno iskanje bližine z materjo in izjemna stiska ob separaciji. Ob vrnitvi matere iščejo stik z njo, vendar se zelo težko potolažijo in se težko vrnejo k igri. Lahko kažejo tudi nihanje med iskanjem bližine in zavračanjem matere ter izkazujejo jezo do nje. Starši so do otrok s tako navezanostjo nedosledni pri razumevanju otrokovih potreb in odzivanju na le-te (Ainsworth idr., 1978).

### **2.1.4 Dezorganizirana navezanost**

Hesse in Main (2000) v svojem delu navajata, kakšne težave so imeli raziskovalci pri razvrščanju otrok v stile navezanosti po Ainsworthovi, saj kar velik del otrok, ni ustrezal nobenemu od 3 tedaj že poznanih stilov navezanosti. Ti otroci so po vrnitvi matere kazali raznoliko paleto dezorganiziranega in nasprotujočega si vedenja. Tako vedenje se kaže na primer z glasnim jokom, ko so poskušali pridobiti materino pozornost, zibanjem v sedečem položaju in v naslednji minuti so se za nekaj časa popolnoma nehali premikati. Ugotovljeno je bilo, da je odnos staršev do otrok pogosto zastrašujoč in zelo zmeden. V intervjuju navezanosti v odraslosti, posamezniki z dezorganizirano navezanostjo pogosto navajajo, da so bili v otroštvu zlorabljeni ali doživeli izgubo kakšne ljubljene osebe.

## **2.2 Stabilnost stilov navezanosti skozi čas**

Osrednje načelo teorije navezanosti pravi, da je vzorec navezanosti v odraslosti odsev navezanosti osebe v njegovi preteklosti (Fraley, 2002). Navezovanje je proces, ki je odprt in v katerem so hierarhično urejeni različni stili navezanosti, ki vplivajo drug na drugega. Wallin (2007) pravi, da se po Bowlbyevi teoriji naše življenje od zibelke do groba vrti okoli intimnih navezanosti. Čeprav so za nas najpomembnejši naši prvi odnosi s pomembnimi drugimi osebami, še vedno obstaja možnost, da se ti vzorci spremenijo. To

pomeni, da kljub težavnim prvim odnosom in negotovi navezanosti, nam lahko poznejši odnosi ponudijo novo možnost za preoblikovanje le-teh.

Delovni modeli se lahko nadgrajujejo in spreminjajo skozi celotno otroštvo, mladost in v odrasli dobi s pomočjo pomembnih izkušenj, ki se razlikujejo od dotedanjih, ki jih poznamo. Najpogosteje se to zgodi v partnerskih zvezah, tesnih odnosih ali terapevtskem odnosu. Torej vsaka sprememba v osebnem, sorodstvenem in družbenem kontekstu, ki vpliva na razpoložljivost, občutljivost in odzivnost ključnih objektov navezanosti, lahko vpliva na kakovost interakcij, s čimer se spodbudi revizija in posodabljanje delovnih modelov (Mikulincer in Shaver 2007).

McConnell in Moss (2011) navajata številne raziskave na temo stabilnosti stilov navezanosti skozi čas. V povzetku teh raziskav navajata nekaj dejavnikov, ki lahko vplivajo na to, da se negotova navezanost spremeni v varno navezanost in varna navezanost v negotovo. V času otroštva imajo lahko zmanjšanje negativnih stresnih življenjskih dogodkov, večje zavedanje odgovornosti starševstva, sprememba vzgojnega stila, večja občutljivost in pozornost do otroka ter nekateri drugi faktorji vpliv na spremembo stila navezanosti. Gre za spremembo iz negotovega stila navezanosti v varen stil navezanosti. Prav tako pa so ti faktorji pomembni za vzdrževanje varne navezanosti. Main, Kaplan in Cassidy (1985) so oblikovale termin »zaslužena varna navezanost«. To je stil navezanosti, ki se iz negotovega spremeni v varen stil navezanosti. Faktorji, ki nakazujejo na negotovo navezanost oziroma lahko povzročijo spremembo stila navezanosti v otroštvu iz varnega v negotovega pa so nepopustljiva, avtoritativna vzgoja, neobčutljivost in nepozornost staršev, alkoholizem staršev, stresni življenjski dogodki in razne duševne bolezni. Prav tako pa navajata, kako so pri vseh teh faktorjih pomembne osebne značilnosti tako staršev kot otroka. Poseben pomen imajo tudi močne podpirne socialne strukture in okolje, saj lahko vpliv negativnih izkušenj omilijo in s tem povečajo stabilnost navezanosti (Waters, Merrick, Treboux, Crowell in Albersheim, 2000).

### **2.3 Psihopatologija navezanosti**

Teorija navezanosti, ki jo je Bowlby osnoval, je tako teorija normalnega razvoja kot teorija o psihopatologiji, ki je povezana z zgodnjimi odnosi. Zgodnji odnosi kasnejše patologije ne povzročajo na linearen način, vendar imajo poseben pomen pri tem zaradi kompleksnosti, sistematike in transakcijske narave razvoja. Tako se negotova navezanost, razen v ekstremnih primerih, ne obravnava kot psihopatologija sama ali kot sam neposreden vzrok psihopatologije, ampak kot eden od dejavnikov, ki poveča možnost za razvoj psihopatologije kasneje v življenju (Sroufe, Clarson, Levy in Egeland, 1999). Erzar in Kompan Erzar (2011) razlagata, da je v razvoj psihopatologij vključenih veliko heterogenih dejavnikov, od katerih sam po sebi za razvoj psihopatologije ni zadosten noben, ampak gre za povezovanje, prepletanje in kopičenje vseh teh vzrokov. V zadnjih

letih je veliko raziskav potekalo prav z namenom razkrivanja povezav med stili navezanosti in psihopatologijo v odraslosti. Mikulincer in Shaver (2007) tako pravita, da imajo osebe z negotovo navezanostjo večjo možnost za razvoj psihopatologije zaradi reprezentacij o sebi, ki so jih prevzeli od staršev, kot osebe z varno navezanostjo. Zaradi slabe samopodobe osebe z negotovo navezanostjo bolj dvomijo v lastno samoučinkovitost in imajo nižje samospoštovanje. Take osebe so prav zato bolj dovzetne za zavrnitve, kritike in neodobravanje s strani drugih, sami do sebe pa so precej samokritični in so destruktivno perfekcionistični. Negotovo navezane osebe so zaradi teh kognitivnih procesov bolj podvržene distresu, ki lahko pripelje do razvoja duševnih bolezni. Po besedah Schora (1994) pri otrocih z negotovo navezanostjo lahko zaradi nepotešenih potreb po varnosti pride do omejenih zmožnosti čustvenega in somatskega uravnavanja, anksioznosti, depresije, motenj pri oblikovanju identitete, relacijskih in socialnih težav.

### 3 ČUSTVENA REGULACIJA

Da bi razumeli pojem čustvene regulacije je potrebno najprej opredeliti, kaj so čustva. »Čustva so duševni procesi, s katerimi doživljamo poseben odnos do pojavov, predmetov, oseb, njihovo privlačnost ali pa neprivlačnost, njihovo svojevrstno doživljajsko vrednost in barbitost. Čustvovanje daje našemu življenju polnost, smisel in lepoto« (Musek in Pečjak, 1997, str. 111). Čustva se delijo na enostavna oziroma temeljna čustva in kompleksna ali sestavljena. Osnovna čustva so prirojena, saj se pojavijo kmalu po rojstvu otroka in univerzalna, kar pomeni, da se pojavljajo pri vseh kulturah. Zanje je značilno tudi to, da jih lahko prepoznamo neposredno na podlagi izrazov na obrazu. Najpomembnejša funkcija osnovnih čustev je prilagajanje okolju, kar nam omogoča preživetje. Osnovna čustva so veselje, žalost, strah, jeza, sprejemanje, zavračanje (gnus), pričakovanje in presenečenje. Kompleksna čustva pa so sestavljena iz osnovnih čustev, lahko kot diade ali triade, to pomeni, da so sestavljena iz dveh ali treh osnovnih čustev. Zanje je značilno, da se pojavljajo kasneje v življenju in so pod kulturnim in socialnim vplivom (Kompore, Stražiščar, Vec, Dogša, Jaušovec in Curk, 2002). To so čustva, ki niso namenjena za preživetje, ampak so socialna čustva, ki so pomembna za življenje z drugimi ljudmi (Smrtnik Vitulić, 2007). Musek in Pečjak (1997) navajata nekatera kompleksna čustva, in sicer ljubezen, sovraštvo, ponos, krivda in druge.

Čustva so po definiciji Lazarusa (1991, po Smrtnik Vitulić, 2007) tako po izvoru kot sestavi kompleksni psihofiziološki pojavi, ki se v skladu s spremembami odnosov med posameznikom in okoljem spreminjajo, tako da nam omogočijo prilagoditev na spremembe, ki jih zaznamo. Milivojević (2008) razlaga, da so čustva odnosi med življensko situacijo oziroma svetom in med bitjem ali osebnostjo. Podobno trdita tudi Thompson in Clakins (1996), ki pravita, da so naša čustva pod vplivom tistih, ki nam nudijo empatično podporo, sprožijo občutek krivde in lahko vplivajo na naša čustvena stanja. Največkrat pride do takega vpliva oseb v tesnih prijateljstvih ali partnerski zvezi.

Čustvena regulacija je torej proces, ki ureja čustveno vznburjenje in čustvene izraze, ter jih prilagaja glede na zahteve okolja (Thompson, 1994). Čustvena regulacija je po besedah Erzarja in Kompan Erzar (2011) odvisna od prepleta tako bioloških, vedenjskih, kognitivnih in izkustvenih dejavnikov. Proces čustvene regulacije so zavedni ali nezavedni in povzročajo spremembe v dinamiki čustev. Lahko vplivajo na latenco, moč in trajanje čustev ter povzročajo sprožanje vedenjskih, izkustvenih in psiholoških odzivov (Gross in Thompson, 2006). Siegel (1999) razlaga, da je osnova, ki nam omogoča samouravnavanje oziroma regulacijo čustev prav diadično uravnavanje oziroma ustrezna komunikacija med otrokom in pomembno drugo osebo. Saj se z ustrezno komunikacijo pri otroku lahko razvijejo možganska območja, ki so odgovorna za čustveno regulacijo. Začetek tega procesa predstavljajo naloge, ki jih otrok kasneje postopoma prevzema od matere. Te naloge so vzdrževanje telesne temperature, urejanje fizioloških potreb,

tolaženje in pomirjanje. Kasneje to postanejo aktivnosti, ki gradijo otrokov občutek sebe in lastne iniciative, ki ga pripravljajo na čedalje zrelejše čustvene izkušnje, kot so na primer vzdrževanje in usmerjanje pozornosti, izražanje in sporočanje čustev ter sposobnost uravnavanja čustvenih stanj (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Pri tem je pa zelo pomembno tudi to, da otroka učijo, kako lahko s svojimi čustvi in potrebami upravlja sam (Thompson in Clakins, 1996).

### **3.1 Čustvena regulacija v povezavi s spoprijemanjem s stresom**

Čustvena regulacija in spoprijemanje s stresom sta zelo povezana, saj čustvene reakcije povezane s stresom sprožijo čustveno regulacijo. Ko se ljudje srečajo s stresnimi dogodki, je čustvena regulacija tista, ki omogoča oceno čustvenega vpliva tega stanja in pomaga izbrati kakšne čustvene reakcije so ob tem dogodku primerne, ter kdaj in kako izraziti čustva (Wang in Saudino, 2011).

Selye (1976) definira stres kot nespecifično reakcijo telesa na vsako zahtevo, kateri smo izpostavljeni. Stres je reakcija telesa na stresor, kjer lahko gre za resničen ali namišljen dražljaj, ki povzroči stres. Je psihosocialno doživetje, katerega posledica je psihično trpljenje in za organizem neprijetni, ogrožujoči fiziološki procesi. Stres tako vpliva na biopsihosocialno delovanje človeka (Selič, 1999). Lazarus in Folkman (1984) pa pravita, da je stres proces v katerem ima človek aktivno vlogo in lahko sam z vedenjskimi, spoznavnimi in čustvenimi strategijami vpliva na delovanje stresorja.

Bolezni povezane s stresom Selye (1976) definira kot bolezni, ki so odvisne od pretiranega ali neprimerne odziva na dražljaje. Evolucijsko gledano je stres in odziv na stresne dražljaje za človeka pomenil preživetje, saj nas je čustveno vzburjenje, ki nas je pripravilo na boj ali beg, obvarovalo pred nevarnostmi, ki so ogrozile naše življenje. Problem pa nastane, ker so naši odgovori na stresne dražljaje velikokrat neprimerni glede na okolje, v katerem sedaj živimo.

Ko pomislimo na stres, večina ljudi pomisli na samo negativne vplive stresa, ne zaveda pa se, da nam pozitivni vplivi stresa omogočajo motivacijo, da v življenju lahko dosežemo zastavljene cilje. Selye (1976) definira pozitivni stres, kot eustres, ta ima pozitiven učinek na posameznikovo blagostanje in mu omogoča učinkovito spoprijemanje z okoljskimi izzivi. Distres pa je tako imenovani negativni stres, ki nastopi takrat, ko se posameznik ne počuti več zmožnega spoprijemati se in se prilagajati zahtevam okolja. Številne študije so tako pokazale, da se povezuje z negativnimi emocijami, katerim sledi izčrpanost in različne bolezni (Selye, prav tam). Najpogostejši sta depresija in anksioznost, ki sta povezani tudi med seboj. Anksioznost velikokrat spremlja tudi depresija. Dokazano pa je tudi to, da lahko prav stresno okolje pogosto sproži epizode depresije. Izpostavljenost dolgotrajnemu stresu pa negativno vpliva tudi na delovanje imunskega sistema (Meyer in Quenzer, 2005).

Stern (2011) razlaga, da ima lahko izpostavljenost kroničnemu oziroma dolgotrajnemu stresu v obdobju otroštva trajne in dolgoročno škodljive fiziološke, psihološke ter vedenjske učinke na posameznika. Raziskave, ki jih v svojem delu Stern (prav tam) navaja, kažejo, da se vplivi izpostavljenosti kroničnemu stresu v otroštvu, v kasnejšem obdobju življenja povezujejo z nastankom depresije, anksioznosti, kognitivnimi primanjkljaji ter motenjami spomina. Na telesnem nivoju pa se prevelika izpostavljenost stresu povezuje s prebavnimi težavami, težavami s kožo in z kardiovaskularnimi boleznimi (Fine, 2010).

### **3.1.1 Delovanje stresa**

Stresni oziroma pogojni odzivi na dražljaje so pri ljudeh prirojeni ali pridobljeni kasneje v življenju in določajo, katere poti odzivov se bodo zaradi določenih dražljajev aktivirale. Vsem pa je ob vsakem stresnem odzivu skupno to, da se sprosti ogromno energije v telesu, kar poviša temperaturo, aktivira se hipotalamus-hipofiza-nadledvična stresna (HPA) os in kateholaminergični sistem (Selye, 1976).

Ob prisotnosti stresorja, alarmna reakcija sporoči telesu prisotnost nevarnosti, da se pripravi na boj ali beg, kar sproži niz reakcij avtonomnega živčnega sistema in delovanje HPA stresne osi. Živčni prenašalci, ki se sproščajo iz hipotalamusa uravnavajo izločanje kortikotropin sproščujočega hormona, čemur sledi izločanje adrenokortikotropnega hormona iz hipofize. Ta pa vpliva na izločanje glukokortikoidov in kortizola iz nadledvične žleze. Povišana količina kortizola v krvi pa povzroča zaviranje sproščanja kortikotropin sproščujočega hormona in tako tudi ustavi delovanje HPA stresne osi (Meyer in Quenzer, 2005).

## **3.2 Stres v otroštvu**

Heim, Plotsky, in Nemeroff (2004) v svojem delu navajajo različne raziskave, ki so pokazale, da stresni dogodki med kritičnim obdobjem razvoja otroka vplivajo na delovanje HPA osi. In razlagajo, da zaradi izpostavljenosti stresnim dogodkom pride do povečanega oziroma stalnega izločanja kortikotropin sproščujočega hormona, kar spremeni občutljivost HPA stresne osi. Tako kljub povišanemu nivoju glukokortikoidov in kortizola v krvi še vedno prihaja do sproščanja kortikotropin sproščujočega hormona v hipotalamusu, kar pomeni, da je telo še vedno pripravljeno na boj ali beg. Zaradi izpostavljenosti stresa in s tem prevelikega sproščanja stresnih hormonov, pa pride tudi do sprememb nekaterih možganskih struktur. Siegel (1999) na podlagi raziskav razlaga, da imajo otroci, ki so bili izpostavljeni travmatičnim izkušnjam v otroštvu manjši hipokampus, ki sodeluje pri predelavi spomina. Zaradi manjšega hipokampusa se zmanjša možnost za predelavo elementov spomina v eksplicitni spomin, kar tudi zmanjša možnosti, da bi otrok razvil občutek sebe. Prav tako so raziskave pokazale večje delovanje amigdale,



ki sodeluje pri predelavi čustvenih spominov, zaradi česar prihaja do prevelikih pogojnih odzivov telesa, ki so povezani s stresnimi dogodki. Kar pomeni, da taki otroci težje integrirajo duševne procese in uravnavajo čustveno labilnost. Heim s sodelavci (2004) tako razlaga, da so prav te nevrobiološke spremembe v otroštvu zaradi izpostavljenosti stresnim dogodkom podlaga za večje tveganje razvoja psihopatologije.

### **3.3 Čustvena regulacija in spoprijemanje s stresom v povezavi s teorijo navezanosti**

Definicija Thompsona (1994) pravi, da je čustvena regulacija sestavljena iz zunanjih in notranjih procesov, ki so odgovorni za nadziranje, oceno in uravnavanje odzivov in to z namenom, da bi posameznik lahko dosegel nek cilj. Čustva torej niso samo samo-regulirana, ampak so regulirana tudi pod vplivom drugih ljudi. Ta zunanji vpliv je najpomembnejši v prvih letih življenja, ko starši regulirajo čustva in zadovoljujejo potrebe otroka. To počnejo tako, da prepoznavajo občutja otroka in so se z njimi sposobni spoprijemati. Tako poskušajo zmanjšati distress otroka in spodbujajo otrokova pozitivna čustva, torej se nanje odzivajo (Thompson in Clakins, 1996).

Bistvena naloga v prvem letu življenja, je oblikovanje varne vezi navezanosti in s tem tudi čustvene komunikacije med dojenčkom in materjo oziroma primarnim skrbnikom. Da lahko do tega pride, se mora mati psihobiološko uskladiti z dinamičnimi spremembami otroka, ki temeljijo na njegovih notranjih stanjih (Schore in Schore, 2008). Z ustreznim odzivanjem na otroka, starši zmanjšajo neprijetna čustva in otroka pomirijo in prav to mu daje občutek varnosti. Izkušnje otroka se ponotranjijo v obliki »mentalnih modelov« oziroma shem navezanosti, kar otroku omogoča občutek varnosti. Bowlby to definira kot »varno bazo« (Žvelc, 2011). Thompson (1994) pravi, da prav uglašenost in senzitivna odzivnost staršev, ki prispevata k varni navezanosti, prispevata tudi k boljši emocionalni samo-regulaciji otroka kasneje v življenju.

#### **3.3.1 Varno navezani otroci**

Varnost navezanosti je povezana s številnimi pozitivnimi psihološkimi izidi za otroka. Med drugim je povezana z boljšim čustvenim razumevanjem, z boljšo samopodobo in z boljšim spoprijemanjem s stresom (Waters, Virmani, Thompson, Meyer, Raikes in Jochem, 2009). Otrok z varno navezanostjo je sposoben ustrezne čustvene regulacije in ustreznega odziva na stres. Zaradi osrednje vloge v razvoju otroka predstavlja čustvena regulacija temelj za psihosocialni razvoj in psihično zdravje kasneje v življenju (Thompson, 1994).

#### **3.3.2 Negotovo navezani otroci**

Schore in Schore (2008) pravita, da lahko pride pri otrocih z negotovo navezanostjo zaradi nepotešenih potreb po varnosti do omejenih zmožnosti čustvenega in somatskega

uravnavanja, anksioznosti, depresije, motenj pri oblikovanju identitete, relacijskih in socialnih težav. Raziskave Schora in Schorove (prav tam) potrjujejo, da imajo otroci, ki osnovnih potreb po varnosti nimajo zadovoljenih (niso varno navezani), več možnosti za razvoj različnih psihopatologij v odraslosti, ki so povezane s čustveno regulacijo in odzivom na stres, prav zaradi pomanjkanja zaupanja v odnosu z drugimi pomembnimi osebami, še posebej v primeru travmatskih izkušenj. Taki otroci se v primeru travmatskih izkušenj težje zaupajo staršem ali prijateljem, zaradi česar ne pride do predelave travmatskih izkušenj, kar privede do s tem povezanih duševnih obolenj.

## 4 VLOGA ŽIVALI PRI ČLOVEKOVEM RAZVOJU

Marinšek in Tušak (2007) v svojem delu navajata, da živali ugodno vplivajo na počutje in odprtost posameznikov, pomagajo sproščati in umirjati ter so vedno prisotni, ko jih potrebujemo in se počutimo osamljeni, kar v naslednjih poglavjih tudi argumentiram. Razlog zakaj imajo živali toliko pozitivnih učinkov na človeka in zakaj sploh iščemo kontakt z njimi, nam lahko ponudi teorija biofilije, ki jo je oblikoval Wilson (1984). In sicer teorija temelji na evolucijski predpostavki, ki pravi, da imamo ljudje genetsko zasnovano predispozicijo za naklonjenost do ostalih živih bitji, ki naj bi izhajala iz našega skupnega razvoja, saj naj bi si že v daljni preteklosti ljudje z znanjem o okolju ter živalih povečali možnosti preživetja. Prvi, ki je izraz biofilija uporabil je bil psihoanalitik Erich Fromm (1964). Ta pojem je opisal kot pravo ljubezen do življenja in vsega živega. Dokazi kažejo, da je narava ljudem že prirojeno privlačna in je za nas vir navdiha in miru. Na primer, že samo videz naravnega sveta s svojo bogato raznolikostjo oblik, barv in življenja, je pri večini ljudi splošno cenjen. In prav ta presoja, naj bi bila dokaz, ki potrjuje hipotezo biofilije. Wilson (1984) pa trdi tudi, da ima za nas naša navezanost na naravo in živali čustven pomen.

### 4.1 Vloga živali v otroštvu

Kot je zgoraj podrobneje predstavljeno, teorija navezanosti navaja veliko dokazov o tem, kakšen vpliv ima na otrokov razvoj njegova navezanost s primarnimi skrbniki. Vendar omenja tudi to, da je socialno okolje tisto, ki lahko na razvoj otroka prav tako v veliki meri vpliva. Endenburg in Baarda (1995) pravita, da obstaja veliko dokazov o tem, da učinkovita socialna podpora prispeva k duševnemu zdravju in zagotavlja zaščitno funkcijo pred vplivi stresa, in navajata, da so hišni ljubljenci zaradi svojih lastnosti prav tako ena izmed oblik socialne podpore.

Bryantova (1990) je v svojem delu raziskovala vpliv socialno-emocionalnih koristi, ki jih imajo hišni ljubljenci za otroka. Ugotovljeno je bilo, da obstajajo štiri faktorji, ki kažejo na koristnost odnosa med otrokom in živaljo. Prvi faktor je faktor vzajemnosti, kjer otroci dobijo izkušnjo prejetja in dajanja skrbi ter podpore. Gre za druženje otroka in živali ter za negovanje. Drugi faktor je faktor potrpežljive, trajne naklonjenosti, kjer gre za nastajanje in ohranjanje emocionalne vezi med njima. Tretji faktor se imenuje izboljšano, močnejše čustvovanje. Pomeni faktor, kjer otrok prepozna pomen odnosa, ki ga ima z živaljo; gre predvsem za dobro počutje in občutek pomembnosti, ki mu jih daje ta odnos. Četrty faktor pa je faktor ekskluzivnosti, kjer gre za to, da otrok v živali prepozna zaupnika in z njim deli osebne občutke. Ta faktor je izredno pomemben pri otrocih, ki imajo malo prijateljev, saj imajo tako nekoga, da se mu lahko zaupajo.

Odnos med živaljo in otrokom ima za vse otroke pozitivne učinke, Marinšek in Tušak (2007) pa poudarjata, da se je pomembna pozitivna vloga živali pokazala predvsem pri otrocih, ki imajo nestrukturirano in destruktivno družino in socialno okolje. Pri tem je potrebno poudariti to, da živali ne morejo nadomestiti ljudi, še vedno pa lahko otroku dajejo emocionalno podporo, ki je po navedbah Endenburg in Baarda (1995) zelo pomembna za zdrav psihološki razvoj. Da imajo lahko živali tak vpliv na človeka, pa morajo ustrezati nekaterim faktorjem. In sicer, več socialnega vedenja kot pokaže žival do človeka, močnejša bo vez med njima in s tem tudi pozitivni vplivi. Pomembno pa je tudi to, da žival kaže zmožnost prepoznave človeka, čemur po besedah Odendaala (2000) glede na te značilnosti najbolj ustreza pes.

## **4.2 Vpliv značilnosti psa na človeka**

Fine (2010) v svojem delu navaja ugodne učinke, ki jih ima prisotnost psa na človeka. Prisotnost psa dokazano vpliva na telesni, psihični in socialni nivo. Na telesnem nivoju pride ob stiku s psom do znižanja krvnega tlaka in znižanja frekvence bitja srca, pride so sproščanja endorfina, tako imenovanega hormona sreče in znižanja kortizola, stresnega hormona. Na psihičnem nivoju prisotnost psa pomeni sredstvo za motivacijo, zmanjša se tesnoba, napetost in depresivnost. Pomembno je tudi to, da pride do izboljšane samopodobe, večjega občutka sprejetosti in varnosti. Zaradi teh lastnosti se je prisotnost psa pokazala tudi kot dober preventivni dejavnik pri samomorilno ogroženih prav zaradi zmožnosti brezpogojne ljubezni in zmožnosti pomiritve čustvenih stanj. Pes tako tudi dokazano služi kot odličen čustveni katalizator in prehodni objekt. Na socialnem nivoju pa prisotnost psa izboljša in poveča nivo komunikacije. Po raziskavah, ki jih Fine (prav tam) navaja se osebe počutijo manj osamljene. Endenburg in Baarda (1995) v svojem delu navajata, da imajo otroci, kjer je v družini prisoten pes, večjo sposobnost empatije, tako do živali, kot tudi do drugih ljudi. Wells (2007) prav tako razlaga pozitivne lastnosti prisotnosti psa na vseh nivojih. Že sam pasji pozdrav, naravno obnašanje, brezpogojna ljubezen in izkazovanje veselja ob tem, ko nas zagledajo, vzbudi v človeku občutek večje vrednosti, boljšega počutja in boljše samopodobe. Prav ti občutki pa dajejo človeku vedeti, da imajo nekoga, ki jih ima rad in da na svetu niso sami, kar izpolnjuje potrebe po navezovalnem vedenju, ki jih imamo. Saj študije kažejo, da se že sami občutki osamljenosti povezujejo z depresijo in anksioznostjo (Peplau in Perlman, 1982). Beetz, Kotrschal, Turner, Hediger, Uvnäs-Moberg, in Julius (2011) navajajo, da najpomembnejši stresorji prihajajo iz domen okolja in hkrati najučinkovitejši način za zmanjševanje stresa poteka prav preko socialne podpore v tesnih, zaupljivih odnosih. Kar pomeni, da imajo otroci z negotovo navezanostjo manjšo možnost uspešnega zmanjševanja občutka stresa, saj imajo manjšo socialno podporo kot otroci z varno navezanostjo (Mallinckrodt in Wei 2005). Prisotnost psa pa jim tako pomaga pri zmanjševanju stresa, saj pes služi kot socialna

podpora, ob enem pa se zaradi občutkov varnosti in ljubezni, ki jih od vezi s psom dobi, socialna podpora lahko tudi razširi (Brown, 2004).

Večina ljudi, ki ima hišne ljubljence, jih identificira kot družinske člane (Melson, 2003). Navaja, da raziskave kažejo, da imajo prav psi kot hišni ljubljenci v družini bolj pomembno mesto kot druge živali. In čeprav ne govorijo našega jezika je zelo očitno, da nas razumejo in z nami komunicirajo na tisoče načinov (Walsh, 2009). Vidic (2008) pravi, da pri družinah, ki imajo v lasti psa, vlada bolj pozitivno ozračje, so zaradi življenjskega sloga bolj zdrave, živijo v večji harmoniji in so med seboj bolj povezani. Pes ima tako pozitivno vlogo pri odraščanju in vzgoji otrok, saj so otroci, ki so odraščali s psom bolj zdravi, odprti, komunikativni in imajo bolj pozitivne osebnostne lastnosti.

#### **4.2.1 Vpliv terapije s pomočjo živali na človeka**

Odendaal (2000) pravi, da je terapevtska vloga živali vzpostavljena in pomembna predvsem med šibkejšimi ljudi v družbi. To so telesno in duševno bolne oziroma manj razvite osebe, v družbi nesprejete osebe, kronični bolniki, osamljene osebe, osebe s čustvenimi motnjami, zaporniki, osebe, ki so zasvojene s psihoaktivnimi snovmi, starostniki in otroci. Ena izmed najpomembnejših značilnosti, ki jih prinaša vez med živaljo in človekom, je zmanjšanje anksioznosti in vzbujenja simpatičnega živčnega sistema. Hipoteza predpostavlja, da se to zgodi zato, ker žival predstavlja nekaj prijetnega zunanjega, na kar lahko človek preusmeri svojo pozornost in spodbuja občutke varnosti ter zagotavlja vir udobnega stika. Na podlagi interakcije med živaljo in človekom se tako vzpostavi vez, ki vpliva na človekovo razpoloženje čustva in počutje. Terapija s pomočjo živali tako na nevrokemičnem nivoju kot po lastnostih, ki jih lahko merimo s psihometričnimi testi, dokazano vpliva na zmanjšanje stresa, anksioznosti in depresije. Zmanjša se občutek osamljenosti, poveča se občutek samostojnosti in kompetenc ter izboljša se samopodoba posameznikov.

Tako kot so ugotovili ugodne dejavnike prisotnosti živali, so enako potrdili tudi specifično za pse. Eden izmed glavnih razlogov, zakaj so se začele raziskave na temo navezanosti otroka na psa, so gotovo ugotovitve ameriškega otroškega psihologa Borisa M. Levinsona, ki je leta 1962 objavil poročila, da so terapije, ki jih opravlja ob prisotnosti psa bolj uspešne. Bolj uspešne pa so terapije zato, ker pes služi kot socialni katalizator in predstavlja varni kanal otrokom, da se počutijo bolj sproščeni, imajo večji občutek varnosti in tako lažje govorijo o svojih strahovih, željah, dogodkih in ostalih neprijetnih stvareh (Levinson, 1962). Kar je še posebno pomembno za otroke, ki so negotovo navezani in jim vez, ki jo imajo s psom, predstavlja edini vir varnosti in udobja, ki ga lahko dobijo (Barker in Dawson, 1998).

Psi niso le nadomestki za interakcijo, ki jo imamo s človekom, vendar imajo lahko posebno vlogo pri zagotavljanju doslednega in relativno zanesljivega občutka varnega odnosa. Ta

zanesljiv vir varnosti nam lahko tako pomaga ublažiti negotovosti, ki so vir bolj kompleksnih odnosov z ljudmi (Beck in Madresh, 2008).

## **5 VPSELJAVA PSA KOT OBJEKTA V TEORIJU NAVEZANOSTI**

Kot je tudi zgoraj podrobneje razloženo, na navezanost lahko gledamo kot posebno obliko vezi. Vezi navezanosti se razvijajo skozi čas, vključujejo še enega posameznika in imajo za nas emocionalno vrednost. Z objekti navezanosti iščemo bližino in jo želimo ohranjati ter ob separaciji občutimo distress. Pomembno pa je tudi to, da oseba občuti varnost in udobje, ki ju lahko iz te varne baze prenese tudi na druge aktivnosti (Ainsworth, 1989). Kurdek (2008) razlaga, da prav zaradi občutkov varnosti in udobja, ki nam jih nudi vez s psom, je ta vez lahko vez navezanosti.

### **5.1 Navezanost otroka na psa v povezavi s čustveno regulacijo in spoprijemanjem s stresom**

Levinson (1978) pravi, da je razvoj človeka skozi celoten življenjski cikel pozitivno povezan in celo podvržen našim vezem, ki jih imamo z živalmi, še posebej v obdobju otroštva in starosti. Saj ljudje v stresnih situacijah pogosto iščejo socialno in emocionalno podporo pri svojih živalih (Siegel, 1990). Mallon (1994) v svojem delu navaja, da to počne kar 75 % otrok. Raziskave so pokazale, da se otroci v stresnih in čustveno napetih situacijah zaupajo psu, četudi se svojim primarnim skrbnikom ali prijateljem ne. Kar pomeni, da tudi otroci, ki so negotovo navezani in se v takih situacijah ne morejo nikomur zaupati, lahko do psa vzpostavijo zaupljivo vez (Beetz, idr., 2011). V raziskavah je bilo ugotovljeno, da tako odrasli kot otroci uporabljajo psa prav zaradi vzpostavitve varnosti in intimne vezi (Robin in Benzel, 1985), kar lahko povežemo z varno navezanostjo med otrokom in njegovim primarnim skrbnikom po teoriji Bowlbya.

Kljub dejstvu, da je bilo leta 1965 malo znano o pomenu psa za otroka, je Levinson že takrat zagovarjal tezo, da je interakcija med njima psihodinamična in zelo zapletena. Menil je, da je otrok sposoben prepričanja in dožemanja, da je pes del njega samega, član družine, ki doživlja iste izkušnje, kot jih doživlja on. Pes otroku tako služi kot »odtok« za svoja čustvena stanja in mu tako predstavlja način, kako se s temi čustvi lahko spoprijema (Levinson, 1965).

Hišni ljubljenci, še posebno psi, imajo pomembno vlogo pri zdravem emocionalnem razvoju otroka, ki je v vsakem stadiju otrokovega razvoja drugačna. Otroštvo je obdobje, v katerem se mora otrok naučiti mnogo stvari, med drugim so ene izmed najpomembnejših nalog, ki jih mora osvojiti prav vzpostavitev temeljnega zaupanja, samopodobe, kompetenc, občutkov empatije in avtonomnosti. Vse to pa lahko otrok vzpostavi s pomočjo prisotnosti in navezanosti na psa (Robin in Benzel, 1985). Prav ta stalnost, trajnost in vzajemnost, ki jo nudi pes otroku, lahko otroku pomaga skozi razvojni proces in lahko zmanjša možnost tveganja za razvoj duševnih motenj (Levinson, 1970).

Robin in Benzel (1985) navajata, kako pravzaprav navezanost na psa vpliva na potrebe otroka, da se zmanjša možnost duševnih bolezni povezanih s čustveno regulacijo in spoprijemanjem s stresom. Zaradi občutka varnosti, ki ga otroci dobijo iz odnosa s psom, se spodbudi raziskovalno vedenje, kar je še posebej značilno za otroke, ki so bolj plašni v nepoznatih situacijah. Prav tako pa je bilo dokazano, da so otroci tako bolj odprti in lažje sklepajo nova prijateljstva z ostalimi otroki. Kar zanje pomeni boljši socialni razvoj, otroci postanejo bolj samozavestni in pridobijo občutke emocionalne vrednosti. Tako imajo poleg psa večji socialni krog, kar spodbuja komunikacijo in s tem manjšo možnost za potlačevanje čustvenih in stresnih pretresov. Poleg tega pa so psi že po naravi aktivna bitja, ki so polna energije in so tako odlični prijatelji, ki spodbujajo aktivnost otroka. Taka aktivnost pa sproži sprostitvev potlačene energije in napetosti (Feldmann, 1977). Tako je značilno, da so otroci, ki so bolj fizično aktivni tudi manj napeti in lažje prenašajo stresne situacije, saj lahko odvečno energijo tako preusmerijo in sprostijo. Prav tako pa že sama skrb za psa daje otrokom občutke večjega samozaupanja vase in v svoje kompetence, kar lahko prenašajo tudi na druge aktivnosti v življenju.

### **5.1.1 Vpliv prisotnosti psa na biokemijo stresa pri človeku**

Pomembno pa je tudi to, da raziskave kažejo znižanje krvnega pritiska in kortizola, stresnega hormona ob stiku z živalmi (Robin in Benzel, 1985). Nelson in Panksepp (1998) prav tako navajata, da ob prisotnosti in stiku z lastnim psom pride do povečanja oksitocina, tako imenovanega hormona ljubezni, povezanosti in sreče. Oksitocin, vazopresin, endogeni opioidi in kateholamini so nevrokemične snovi, ki se sprožajo ob navezovalnem vedenju. Prav oksitocin se povezuje z vedenji, kot so zaupanje, socialna interakcija in navezovanje stikov. Ravni oksitocina v možganih se povišajo, ko se nas nekdo dotakne ali ko se mi dotikamo nekoga drugega in se ob tem počutimo prijetno ali ko čutimo občutke sočutja in empatije. Oksitocin je vpleten v delovanje in procesiranje spomina in učenja ter stabilizira ravni kortizola, kar pomeni, da se raven stresa pri posamezniku zniža. Deluje tako, da aktivira celice parasimpatičnega živčnega sistema, simptomi anksioznosti in živčne napetosti se tako zmanjšajo. Oksitocin ima tudi antidepressivne lastnosti. Znaki pomanjkanja oksitocina pa se kažejo s slabim nadzorom impulzov, upravljanjem jeze in s socialno anksiozno motnjo. V teoriji navezanosti se raven oksitocina uporablja za ugotavljanje prisotnosti varne navezanosti med primarnim skrbnikom in otrokom (Odendaal, 2000).

## **5.2 Povezava med lastnostmi dovolj dobre mame in značilnostmi psa**

Beck in Katcher (1983) navajata, da z odraščanjem otroci v psu prepoznajo veliko značilnosti, ki naj bi jih predstavljala dovolj dobra mama oziroma primarni objekt navezanosti. Značilnosti, ki jih ima pes, kot so na primer brezpogojnost, vdanost, zvestoba, zanesljivost in dajanje pozornosti, se popolnoma ujemajo z elementi, ki jih primarna



simbiotska navezanost na mamo nudi otroku. Vez med otrokom in psom pa naj bi bila tudi veliko manj konfliktna, kot vez med otrokom in svojimi primarnimi skrbniki. Otroci imajo veliko potrebo po tem, da jih nekdo posluša z empatijo. In prav ta sposobnost poslušanja brez obsojanja, sprejemanja in ljubezni, ki ga pes lahko nudi otroku je tista, ki se povezuje s čustveno regulacijo otrok preko prisotnosti psa. In po poročanju otrok, ki so sodelovali v raziskavah, jim to empatično poslušanje toliko pomeni zaradi občutka, da jih pes razume (Robin in Benzel, 1985). Imeti nekoga, ki nas razume in je vedno ob nas, pa igra veliko vlogo pri zmanjševanju tveganja za razvoj psihopatologij.

## 6 APLIKACIJE TEORIJE NAVEZANOSTI NA PSA V PRAKSO

Že zelo dolgo je znano, da imajo živali na človeka v splošnem zelo pozitivne učinke. Ker se tega zavedajo tako laiki kot strokovnjaki, se je uveljavitev psov na različna področja povezna z zdravjem človeka v zadnjih letih zelo razširila. Menim, da je lahko teorija navezanosti na psa v praksi zelo uporabna. Najprej že zaradi splošnih pozitivnih lastnosti, ki jih prisotnost psa za človeka pomeni, saj se že pozitivne lastnosti večje fizične aktivnosti povezujejo z pozitivnim vplivom na psihične, kognitivne in socialne vidike človekovega razvoja (Fine, 2010). In seveda zato, ker je pes najpogostejši hišni ljubljencek in je stalno prisoten v življenju številnih posameznikov in družin. Če pa pes ni prisoten v družini, ga lahko vsak posameznik sreča na vsakem koraku (Marinšek in Tušak, 2007).

V Sloveniji žal prisotnost psa v raznih zdravstvenih ustanovah, šolah in institucijah še ni tako uveljavljena kot v tujini. V Sloveniji terapija s psi temelji na neprofitnih organizacijah, kot so Tačke pomagačke, Ambasadorji nasmeha in Kosmati smrčki. Prostovoljci s svojimi šolanimi psi terapevti obiskujejo vrtce, šole, šole s posebnimi potrebami, bolnišnice, rehabilitacijske centre, druge zavode. Skupaj s strokovnimi delavci teh ustanov opravljajo programe terapije s pomočjo psov, dejavnosti s pomočjo psov, izobraževanja s pomočjo psov, program R.E.A.D., družabništva in osveščanja otrok ter mladostnikov v vrtcih, šolah in na različnih prireditvah. In s svojim delom poskušajo vplivati tako na psiho-socialni, fizični in kognitivni razvoj (Tačke pomagačke, 2014). V tujini pa se poleg vseh teh programov opravlja prav psihoterapija, psihološko svetovanje in hipnoterapija s prisotnostjo psa kot so-terapevta. In prav taka vrsta uporabe psov kaže neverjetno dobre rezultate (Mende in Mende, 2011).

Ker je navezanost tako pomemben faktor pri tveganju za razvoj različnih psihopatologij, menim, da bi morala biti prisotnost psa v praksi bolj aplicirana. S tem imam v mislih večjo prisotnost psov v šolah in vrtcih. Pes bi s stalno prisotnostjo otrokom služil kot objekt za pomirjanje in zaupanje ob stresnih situacijah. S pomočjo psov bi lahko psihologi v šolah, psihoterapevti ali psihološki svetovalci do otrok pristopali na do njim bolj prijazen in dostopen način in s tem dosegali boljše rezultate, kot to tudi sam Levinson (1962) navaja. Prav tako pa bi z ozaveščanjem javnosti glede vseh pozitivnih učinkov prisotnosti psa na otroka pripomogli k boljšemu odnosu ljudi do živali in k večji odprtosti za sprejemanje novih pristopov terapije z živalmi in že same prisotnosti psa v družini.

## 7 SKLEP

Na podlagi do sedaj zbrane literature lahko sklepamo, da ima stil navezanosti veliko korelacijo s tveganjem za razvoj različne psihopatologije. Kot navaja Bowlby (1982) imajo primarne izkušnje s primarnimi skrbniki odločilen vpliv na otrokov razvoj. Zgodnje izkušnje spodbude, podpore in sodelovanja, ki jih nudi mati, dajejo otroku občutek vrednosti, vero v dobronamernost drugih in ustrezen model, ki mu kasneje v življenju omogoča grajenje kasnejših odnosov. Varna navezanost pa tako zaradi pozitivnih izkušenj igra vlogo varovalnega faktorja pred razvojem psihopatologije. Negotova navezanost pa se najpogosteje povezuje z motnjami čustvovanja in motnjami, ki so povezane s spoprijemanjem s stresom. Ustrezna čustvena regulacija, ki se je otrok nauči na podlagi varnega, uglašenega odnosa s primarnim objektom navezanosti, se povezuje z zmožnostjo ustreznega spoprijemanja s stresom (Thompson in Clakins, 1996). Na srečo faktor primarne navezanosti ne igra edine vloge pri razvoju psihopatologij povezanih s čustveno regulacijo in zmožnostjo spoprijemanja s stresom, ampak ima tudi socialno okolje in navezanost na druge osebe pri tem velik pomen. Otrok se lahko naveže na več oseb ali pa se primarna navezanost na podlagi pomembnih življenjskih dogodkov spremeni (McConnell in Moss 2011). Na podlagi zbrane literature menim, da se otrok lahko naveže na psa. In čeprav pes ne more nadomestiti človeka, mu zaradi svojih lastnosti, kot so stalnost, trajnost in vzajemnost, empatičnost in mnogo drugih lastnosti, lahko pomaga skozi razvojni proces in lahko inhibira razvoj duševnih motenj (Kurdek, 2008; Levinson, 1970; Robin in Benzel, 1985). Raziskave tako kažejo pomembne učinke prisotnosti psa na znižanje stresa in na sposobnost spoprijemanja s čustvi (Mallon, 1994; Robin in Benzel, 1985; Siegel, 1990). Tako menim, da lahko navezanost na psa v otroštvu igra pomembno vlogo pri čustvenem, socialnem in tudi kognitivnem razvoju otroka in služi kot varovalni faktor pri razvoju duševnih bolezni povezanih s težavami, ki jih imajo otroci z negotovo navezanostjo. Zaradi nekonsistentnosti nekaterih raziskav, ki navajajo, da pes ne more biti objekt navezanosti otroka, ampak je lahko le tranzitorni oziroma prehodni objekt menim, da bi bilo treba podrobneje raziskati, kakšni dejavniki natančno vplivajo na nastanek navezanosti med otrokom in psom in kakšne lastnosti tako otroka, psa in socialne okolice prispevajo k razvoju te vezi. Ob enem pa bi bilo potrebno raziskati tudi to, kakšni dejavniki nastanek navezanosti med otrokom in psom preprečujejo. Prav tako menim, da so potrebne še nadaljnje raziskave, da bi ugotovili, kakšen natančno je lahko vpliv navezanosti na psa. Ali ima lahko enak varovalni vpliv, kot ga ima varna navezanost na primarnega skrbnika, ali samo nekoliko zmanjša možnost tveganja za razvoj različne psihopatologije?

## 8 LITERATURA

Ainsworth, M. D. S. (1969). *Object relations, dependency, and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship*. Johns Hopkins University, Child Development, 40, 969-1025.

Ainsworth, M. D. S. (1989). *Attachments beyond infancy*. American Psychologist, Vol 44(4), 709-716.

Ainsworth, M. D. S. in Bell, S. (1972). *Mother-Infant Interaction and the Development of Competence*. New York: Grant Foundation.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. in Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A Psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M. D. S. in drugi (1969). *Individual Differences in Strange- Situational Behaviour of One-Year-Olds*. London: Study Group on HumanSocial Relations.

Barker, S. B. in Dawson, K. S. (1998). *The Effects of Animal-Assisted Therapy on Anxiety Ratings of Hospitalized Psychiatric Patients*. Psychiatric services.

Beck, A. in Katcher, A. H. (1983). *Between pets and people: The importance of animal companionship*. New York: G. P. Putnam`s Sons.

Beck, L. in Madresh, E. A. (2008). *Romantic Partners and Four-Legged Friends: An Extension of Attachment Theory to Relationships with Pets*. Pennsylvania: Bryn Mawr College.

Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D., Hediger, K., Uvnäs-Moberg, K. in Julius, H. (2011). *The effect of a real dog, toy dog and friendly person on insecurely attached children during a stressful task: an exploratory study*. Germany: Department of Special Education, University of Rostock. Austria: Konrad Lorenz Forschungsstelle Gruenau and University of Vienna, Department of Behavioural Biology. Switzerland: IEMT-Switzerland and Animal Behavior, University of Zurich-Irchel. Sweden: School of Life Science, University of Skövde, and Department of Animal Environment and Health, Swedish University of Agriculture, Skara.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.)*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Retrospect and Prospect*. American Journal of Orthopsychiatry. Volume 52, Issue 4, pages 664–678.

Bowlby, J. (1988a). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Routledge.

Bowlby, J. (1988b). *A Secure Base: Parent-child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge.

Brown, S. E. (2004). *The Human-Animal Bond and Self Psychology: Toward a New Understanding*. Leiden: Society and Animals 12:1.

Brown, S. E. (2007). *Companion animals as self-objects*. Anthrozoos, 20(4), 329–343.

Bryant, B. (1990). *The richness of the child-pet relationship: A consideration of both benefits and costs of pets to children*. Anthrozoos, 3, 253-261.

Crittenden, P. M. in Ainsworth, M. D. S. (1989). *Child maltreatment and attachment theory*. National Center on Child Abuse and Neglect.

Cugmas, Z. (1998). *Bodi z menoj, mami. Razvoj otrokove navezanosti*. Ljubljana: Produktivnost, d.o.o., Center za psihodiagnostična sredstva.

Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti: Travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.

Endenburg, N. in Baarda, B. (1995). *The Role of Pets in Enhancing Human Well-being: Effects on Child Development*. V Robinson, I. (1995). *The Waltham Book of Human-Animal Interactions: Benefits and Responsibilities*. Leicestershire: Waltham Centre For Pet Nutrition.

Erzar, T. in Kompan Erzar, K. (2011). *Teorija navezanosti*. Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.

Feldmann, B. M. (1977). *Why people own pets*. Animal Regulation Studies, 87-97.

Fine, A. H. (2010). *Handbook on Animal-Assisted Therapy Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. Third edition. California: Department of Education, College of Education and Integrative Studies, California State Polytechnic University.

Fraley, R. D. (2002). *Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms*. University of Illinois at Chicago: Department of Psychology. Personality and Social Psychology Review, Vol. 6, No. 2, 123–151.

Fromm, E. (1964). *The heart of man*. New York: Harper and Row Publishers.

Gross, J. J., in Thompson, R.A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. V  
Gross, J. J. (2011). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Heim, C., Plotsky, P. M. in Nemeroff, C. B. (2004). *Importance of Studying the Contributions of Early Adverse Experience to Neurobiological Findings in Depression*. Atlanta: Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine. *Neuropsychopharmacology* 29, 641–648.

Hesse, E. in Main, M. (2000). *Disorganized Infant, Child, and Adult Attachment: Collapse in Behavioral and Attentional Strategies*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48:1097-1127.

Holmes, J. (1993). *John Bowlby and attachment theory*. London: Routledge.

Kompan Erzar, K. (2006). *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut: Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N. in Curk, J. (2002). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.

Kurdek, L. A. (2008). *Pet dogs as attachment figures*. *Journal of social and personal relationships* 25:247-266.

Lazarus, R. S. in Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Levinson, B. M. (1962). *The dog as a "co-therapist."* New York: *Mental Hygiene*, Vol 46, 1962, 59-65.

Levinson, B. M. (1965). *Pet psychotherapy: Use of household pets in the treatment of behavior disorder in childhood*. Southern Universities Press: *Psychological Reports*, 17, 695-698.

Levinson, B. M. (1970). *Pets, child development, and mental illness*. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 157 (11): 1759-1766.

Levinson, B. M. (1978). *Pets and personality development*. *Psychological Reports: Volume 42*, 1031-1038.

Main, M., Kaplan, N. in Cassidy, J. (1985). *Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation*. *Monographs of the Society for Research in Child Development* Vol. 50, No. ½.

Mallinkrodt, B. in Wei, M. (2005). *Attachment, Social Competencies, Social Support, and Psychological Distress*. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 52, No. 3, 358–367.

Mallon, R. S. (1994). *Some of our best therapists are dogs*. *Child and Youth Care Forum* 23: 89-101.

Marinšek, M. in Tušak, M. (2007). *Človek – žival: zdrava naveza*. Maribor: Založba Pivec.

McConnell, M. in Moss, E. (2011). *Attachment across the life span: Factors that contribute to stability and change*. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*. Vol 11, pp. 60- 77.

Mende, E. A. in Mende, M. (2011). *Integrating animals in psychotherapy: The dog as co-therapist in the hypnotherapeutic treatment of trauma – a case report*. *Contemporary hypnosis and integrative therapy*, 28(1):8-16.

Melson, G.F. (2003). *Child Development and the Human-Companion Animal Bond*. *American Behavioral Scientist* 47: 31.

Meyer, J. S. in Quenzer, L. F. (2005). *Psychopharmacology: drugs, the brain, and behavior*. Sunderland: Sinauer Associates, Inc.

Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. New York, London: The Guilford Press.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije : razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad : Psihopolis institut.

Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Nelson, E. E. in Pnksepp, J. (1998). *Brain Substrates of Infant–Mother Attachment: Contributions of Opioids, Oxytocin, and Norepinephrine*. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, Vol. 22, No. 3, pp. 437–452.

Odendaal, J. S. J. (2000). *Animal-assisted therapy - magic or medicine?* Republic of South Africa: *Journal of Psychosomatic Research* 49, 75± 280.

Peplau, L. A. in Perlman, D. (198). *Loneliness: A Sourcebook of current theory, research and therapy*. A Wiley-Interscience Publication, John Wiley and Sons.

Praper, P., Rotvejn Pajič, L. (1995). *Vpliv različnih oblik zgodnjega varstva otrok na njihov razvojni proces*. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije, Psihološka obzorja letnik 4, številka 3.

Robin, M. in Bense, R. T. (1985). *Pets and the Socialization of Children*. The Haworth press.

Salomon, J. in Timperio, A. (2011). *Childhood obesity and human–animal interaction*. Washington: American Psychological Association, xvi, 228.

Selye, H. (1976). *Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions*. CMA Journal, VOL. 115.

Schore, A. N. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Schore, A. N. in Schore, J. R. (2008). *Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment*. Clin Soc Work J (2008) 36:9–20.

Selič, P. (1999). *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York, London: Guilford Press.

Siegel, J. M. (1990). *Stressful life events and use of physician services among the elderly*. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 1081-1086.

Smrtnik Vitulić, H. (2007). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Sroufe, L. A., Clarron, E. A., Levy, A. K., in Egeland, B. (1999). *Implications of attachment theory for developmental psychopathology*. University of Minnesota: Development and Psychopathology, 11, 1–13.

Stern, C. M. (2011). *Corticotropin-Releasing Factor in the Hippocampus: Eustress or Distress?* J Neurosci, 31 (6), 1935–1936.

Tačke pomagačke, pridobljeno 27.8.2014, s strani <http://tackepomagacke.si/kdo-smo/onas/#>.

Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59 (serial no. 240), 25–52.

Thompson, R. A. in Clakins, S. D. (1996). *The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk*. Development and Psychopathology, 8, 163-182.

Vidic, J. (2008). *Prihodnost se začne že danes*. Moj pes, 17, 7/8: 4-7.



Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2011). *An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations*. Journal of Research in Personality.

Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. The Guilford Press.

Walsh, F. (2009). *Human-animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy*. Family Process, Vol. 48, No. 4.

Wang, M. in Saudino, K. J. (2011). *Emotion Regulation and Stress*. Springer Science+Business Media, LLC.

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. in Albersheim, L. (2000). *Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study*. Child Development, Volume 71, Number 3, Pages 684-689.

Waters, S. F., Virmani, E. A., Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes, H. A. in Jochem R. (2009). *Emotion Regulation and Attachment: Unpacking Two Constructs and Their Association*. University of California, Department of Psychology: Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 10.1007/s10862-009-9163-z.

Wells, D. (2007). *Domestic dogs and human health: An overview*. Br J Health Psychol. vol.12, no.1: 145 – 56.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. President and Fellows at Harvard College.

Winnicott, D. W. (1960). *The Theory of the Parent-Infant Relationship*. Int. J. Psycho-Anal., 41:585-595.

Žvelc, G. (2011). *Razvojne teorije v psihoterapiji: Integrativni medel medosebnih odnosov*. Ljubljana: Založba IPSA.