

»Mladi za napredek Maribora 2019«

36. srečanje

HIŠNI LJUBLJENČKI, PUHASTI ODGANJALCI STRESA

Raziskovalno področje: Veterinarstvo

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: META POHAR

Mentor: NATAŠA COLJA

Šola: OŠ LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR

Število točk: 146

Mesto: 2

Priznanje: srebrno

Maribor, 2019

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	7
1.1	NAMEN NALOGE	7
1.2	HIPOTEZE	7
2	METODOLOGIJE DELA	8
2.1	RAZDELITEV NALOGE	8
2.2	PRIDOBIVANJE PODATKOV	8
2.2.1	Teoretični del	8
2.2.2	Raziskovalni del	8
3	TEORETIČNI DEL	9
3.1	STRES	9
3.1.1	Stresni dejavniki v okolju	10
3.2	HIŠNI LJUBLJENČKI	11
3.2.1	Otroci in hišni ljubljenci	12
3.3	VPLIV HIŠNIH LJUBLJENČKOV NA ČLOVEKA	14
3.3.1	Odganjajo depresijo	14
3.3.2	Vpliv na alzheimerjevo bolezen	14
3.3.3	Zdravilen dotik	14
3.3.4	Vpliv na bolezn srca	14
3.3.5	Sprehod	15
3.3.6	Krepitev imunskega sistema	15
3.3.7	Čustvena podpora in osamljenost	15
3.3.8	Izboljšanje zdravja avtistov	15
3.4	TERAPIJE S HIŠNIMI LJUBLJENČKI	16
3.4.1	Hipoterapija s konji	16
3.4.2	Pes	17
3.4.3	Mačka	17
3.4.4	Delfin	17
4	RAZISKOVALNI DEL	18
4.1	ANKETNI VPRAŠALNIK	18
4.2	INTERVJU	18
5	REZULTATI	19
5.1	VPRAŠANJE 1: ALI IMATE DOMA HIŠNEGA LJUBLJENČKA?	19
5.1.1	Vsi anketiranci	19
5.1.2	Razdelitev anketirancev po spolu	20
5.2	VPRAŠANJE 2: KAKO POGOSTO SE SREČUJETE S STRESOM?	21
5.2.1	Vsi anketiranci	21
5.2.2	Anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljenci	22
5.2.3	Anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljenci	23

5.3	VPRAŠANJE 3: ALI SE VAM ZDI, DA HIŠNI LJUBLJENČKI VPLIVAJO NA NAŠE POČUTJE IN ODGANJAJO STRES? 24	24
5.3.1	Vsi anketiranci.....	24
5.3.2	Anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka	25
5.3.3	Anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka	26
5.4	VPRAŠANJE 4: KATERA ŽIVAL PO VAŠEM MNENJU NAJBOLJ POZITIVNO VPLIVA NA STRES?.....	27
5.4.1	Vsi anketiranci.....	27
5.5	VPRAŠANJE 5: KAKO POGOSTO PREŽIVITE SVOJ PROSTI ČAS V NARAVI?.....	28
5.5.1	Vsi anketiranci.....	28
5.5.2	Anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka	29
5.5.3	Anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka	30
5.6	VPRAŠANJE 6: KAJ JE PO VAŠEM MNENJU STRES?	31
5.6.1	Vsi anketiranci.....	31
5.7	VPRAŠANJE 7: ALI ZNATE PREPOZNATI STRESNO VEDENJE NA SEBI ALI PRI DRUGIH OSEBAH?	32
5.7.1	Vsi anketiranci.....	32
5.8	VPRAŠANJE 8: NAŠTEJTE POSLEDICE STRESA	36
5.8.1	Vsi anketiranci.....	36
6	INTERVJU.....	39
6.1	VPRAŠANJE 1: KAKO PO VAŠEM MNENJU VPLIVAJO HIŠNI LJUBLJENČKI NA STRES?.....	39
6.2	VPRAŠANJE 2: KATERA ŽIVAL PO VAŠEM MNENJU NAJBOLJE VPLIVA NA ČLOVEKA IN ZAKAJ?	39
7	RAZPRAVA.....	40
8	ZAKLJUČEK.....	42
9	DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	43
10	VIRI IN LITERATURA	44
10.1	LITERATURA	44
10.2	SPLETNI VIRI.....	44
10.3	VIRI SLIK.....	44
11	PRILOGA	46
11.1	PRILOGA 1.....	46
11.2	PRILOGA 2.....	49

Kazalo grafov

Graf 1: rezultati skupaj, vprašanje 1 – številčni in prikaz v odstotkih.....	18
Graf 2: rezultati razdelitve po spolu, vprašanje 1 – številčni in prikaz v odstotkih.....	19
Graf 3: rezultati skupaj, vprašanje 2 – številčni in prikaz v odstotkih.....	20
Graf 4: rezultati anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka, vprašanje 2 – številčni in prikaz v odstotkih.....	21
Graf 5: rezultati anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka, vprašanje 2 – številčni in prikaz v odstotkih..	22
Graf 6: rezultati skupaj, vprašanje 3 – številčni in prikaz v odstotkih.....	23
Graf 7: rezultati anketiranci, ki imajo doma hišne ljubljénčke, vprašanje 3 – številčni in prikaz v odstotkih.....	24
Graf 8: rezultati anketiranci, ki doma nimajo hišnih ljubljénčkov, vprašanje 3 – številčni in prikaz v odstotkih...	25
Graf 9: rezultati vsi anketiranci, vprašanje 4 – številčni prikaz.....	26
Graf 10: rezultati vsi anketiranci, vprašanje 5 – številčni in prikaz v odstotkih.....	27
Graf 11: rezultati anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka, vprašanje 5 – številčni in prikaz v odstotkih...	28
Graf 12: rezultati anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka, vprašanje 5–številčni in prikaz v odstotkih...	29
Graf 13: rezultati vsi anketiranci, vprašanje 6 – številčni in prikaz v odstotkih.....	30
Graf 14: rezultati vsi anketiranci, vprašanje 7 – številčni in prikaz v odstotkih.....	31

POVZETEK

Ljudje smo pogosto žrtve stresa. Ko smo pod stresom, pa naj bo to zaradi neprijetne novice, časovne stiske, poškodbe telesa ter pri nas, najstnikih, zaradi šole, potrebujemo nekoga, ki nas bo spravil v boljšo voljo. Včasih nas v boljšo voljo ne spravijo prijatelji ali družina, ampak hišni ljubljenci. Zato sem se odločila raziskati, kako nam hišni ljubljenci pomagajo odgnati stres, ter za kaj vse so sploh koristni. To idejo sem dobila ravno takrat, ko sem božala svojega puhastega prijatelja, mucka Pikija. Polepšal mi je dan in mi odgnal temne misli ter me spomnil, kako lepo je imeti puhastega odganjalca stresa.

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, ki me je vodila in usmerjala ob vsakem koraku raziskovalne naloge. Brez njenega spodbujanja ne bi prišla do končnega rezultata, ki sem ga osvojila in se hkrati tudi veliko naučila.

Zahvaljujem se tudi vsem anketirancem, ki so si vzeli čas in iskreno odgovorili na vprašanja ter vsem veterinarskim klinikam za sodelovanje pri anketi, kjer sem izvedela še več o izbrani temi.

Hvala pa gre tudi moji prijateljici, ki me je vedno ponosno spodbujala in ni pustila, da bi se oddaljila od edine prave poti, poti do cilja.

1 UVOD

Živimo v 21. stoletju, kjer se vse odvija hitro. Z vso to hitrostjo narašča tudi pogostost stresa med ljudmi, kar pa dandanes ni nobena redkost. Ljudje se premalokrat zavedajo, da so podlegli stresu. Tisti ljudje, ki imajo doma hišne ljubljence, se s stresom srečujejo manj, saj nanje pozitivno vplivajo prav njihovi hišni ljubljenci. Tudi jaz imam doma hišnega ljubljencega in kot lastnica lahko povem, da me vsak dan znova razveseli, ko ga vidim in pobožam.

V moji raziskovalni nalogi me je zanimalo, ali hišni ljubljenci odganjajo stres ter, kako vplivajo na slabo počutje in bolezni, zato sem se odločila, da bom naredila raziskovalno nalogo in z njeno pomočjo raziskala del skrivnostnega življenja ljudi in živali.

Predvsem sem se želela pri raziskovanju osredotočiti na stres, saj se mi zdi pomemben negativen del našega življenja. S pomočjo virov sem hotela dokazati, da hišni ljubljenci pozitivno vplivajo na stres in ga tudi odganjajo. Zelo me je privlačilo vprašanje, kateri hišni ljubljenci najbolj pozitivno vplivajo na nas. Prav to sem tudi povprašala pri svojih vrstnikih ter pri ljudeh, ki so zaposleni v veterinarskih klinikah.

1.1 Namen naloge

Namen moje raziskovalne naloge je dokazati, da živali pozitivno vplivajo na stres in na nekatere bolezni. Raziskati želim tudi, kako mladi razmišljajo o stresu in kateri hišni ljubljencek najbolj pozitivno vpliva na človeka.

1.2 Hipoteze

Za pomoč pri raziskavi sem si postavila 6 ključnih hipotez.

Hipoteza 1: Pogostost hišnih ljubljencev je pri deklicah večja kot pri dečkih.

Hipoteza 2: S stresom se pogosteje srečujejo tisti anketiranci, ki doma nimajo hišnih ljubljencev.

Hipoteza 3: Na naše zdravje najbolj pozitivno vplivajo mačke.

Hipoteza 4: Ljudje, ki so zboleli za določenimi boleznimi, te prenašajo veliko lažje s pomočjo hišnih ljubljencev.

Hipoteza 5: Anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljencega, velik del svojega prostega časa preživijo v naravi.

Hipoteza 6: Anketiranci dobro vedo, kaj je stres.

2 METODOLOGIJE DELA

2.1 Razdelitev naloge

Nalogo sem razdelila na teoretični in raziskovalni del.

V teoretičnem delu sem opisala značilnosti stresa in dejavnike stresa v okolju, hišne ljubljence, odnose med otroki in hišnimi ljubljenci, terapije s hišnimi ljubljenci ter vpliv hišnih ljubljencev na človeka.

Raziskovalni del vsebuje intervju s tremi veterinarskimi klinikami, anketna vprašanja in odgovore, podatke o anketiranju ter grafe.

2.2 Pridobivanje podatkov

2.2.1 Teoretični del

Za teoretični del naloge sem zbirala članke in raziskave po spletu in v knjigah.

2.2.2 Raziskovalni del

Za raziskovalni del sem se odločila izvesti anketo. Anketirala sem učence osmih in devetih razredov Osnovne šole Ludvika Pliberška Maribor. Anketa je vsebovala osem vprašanj. Večina vprašanj je bila zaprtega tipa.

Anketo sem izvajala od novembra 2018 do januarja 2019.

Da pa bi lahko še več izvedela o izbrani temi, sem se odločila še za intervju. Intervjuvala sem Veterinarski center Pika, Veterinarsko kliniko Pesnica MZ vet ter Veterinarstvo Eisner. Intervjuje sem izvajala od novembra 2018 do januarja 2019 preko elektronske pošte.

Glavne ugotovitve sem opredelila v razpravi.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 Stres

Moderen način življenja prinaša mnogo preglavic, frustracij in takšnih ali drugačnih zahtev, ki lahko posameznika spravljajo v stres. Stres ni vedno nezaželen, namreč v majhnih količinah vas motivira, da daste čim več od sebe. Ko pa ste na drugi strani več časa ali konstantno pod stresom, lahko to usodno vpliva na vaše psihično in fizično zdravje. Na srečo lahko prepoznate znake in simptome stresa ter tako zmanjšate njegove negativne učinke.

Stres je naraven odziv telesa na dogodke, ki vas ogrožajo ali vas izzirajo. Ko zaznate nevarnost, realno ali namišljeno, se vaše telo avtomatsko odzove in vas želi pripraviti na soočenje s to nevarnostjo. Temu pravimo ti. »beg ali boj« odziv oz. stresni odziv.

Namen stresnega odziva je, da vas štiti pred nevarnostmi. V normalnih okoliščinah vam omogoča, da ste osredotočeni, motivirani in pozorni, ko pa ste v nevarnosti, omogoča, da se hitro odzovete na dražljaj (npr. da pritisnete zavoro in se izognete avtomobilski nesreči) ali se branite.

Po določenem času lahko pride do tega, da vam stres ne pomaga več, ampak postane grožnja vašemu zdravju, počutju, produktivnosti, odnosom z drugimi in nasploh slabi kvaliteto življenja.

Stres se uspešno odpravlja z redno uporabo sprostitvenih tehnik, kot je avtogeni trening ali meditacija, progresivna mišična relaksacija, ipd.

Pomembno se je naučiti prepoznavati, kdaj ste izpostavljeni preveliki količini stresa. Najnevarnejše pri stresu je, da se počasi in postopno kopiči, tako se ga navadite in celo postane vsakdanji in normalen.

Znaki in simptomi prekomernega stresa se lahko kažejo v kakršnikoli obliki. Stres vpliva na vaš um, telo in obnašanje, hkrati pa ga vsak posameznik doživlja in sprejema drugače. Ne samo da prekomeren stres povzroča resne mentalne in telesne zdravstvene težave, ampak lahko tudi škodi vašim odnosom doma, v službi ali drugod. Vsak človek se na stres drugače odziva. Odvisno je od tega, kako zelo stresna je bila situacija ali niz situacij, zaradi katerih je stres postal del našega življenja. Vedenje človeka, ki je pod stresom, imenujemo stresno vedenje.

Situacije in pritiski, ki jih povzroča stres, se imenujejo stresorji. Običajno jemljemo stresorje kot negativne (npr. naporen delavnik, težko partnersko razmerje). Vendar med stresorje štejemo vse situacije, ki od nas zahtevajo, da se nanje prilagodimo, pa naj bodo negativne ali pozitivne. Sem lahko torej štejemo tudi pozitivne dogodke, kot so poroka, nakup hiše, vpis na fakulteto ali napredovanje v službi.

Vsekakor stres ni pogojen samo z zunanji dejavniki. Lahko ga povzročite tudi sami, v svojih mislih – npr. ko ste v skrbeh zaradi nečesa, kar se še ni zgodilo, ali pa imate neracionalne strahove in pesimistične misli o življenju.

(<https://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>)



Slika 1: Človek, ki se srečuje s stresom.

3.1.1 Stresni dejavniki v okolju

S stresom se srečujemo v različnih okoljih. Sama, kot tudi večina mojih vrstnikov, se srečuje s stresom v šoli. Stres v šoli lahko doživimo zaradi staršev, učiteljev in vrstnikov.

Starši:

- Želijo, da bi njihov otrok imel "lepe" ocene.
- Želijo, da bi se njihov otrok udeležil raznih tekmovanj.
- Si prizadevajo, da bi se njihov otrok doma veliko učil in sproti ponavljal

Vrstniki:

- Pričakujejo, da se bodo vedno enaki učenci, ki jim gre v šoli boljše, javili snov namesto njih.
- V popoldanskem času prosjačijo ostale, da jim pošljejo domače naloge.
- Računajo, da jim bodo nekateri učenci ves čas na voljo za prepisovanje domačih nalog, katerih oni niso opravili.
- Kadar imamo referate v skupinah, od drugih učencev pričakujejo, da bodo oni opravili njihovo delo.

Učitelji:

- Od učencev zahtevajo lepe ocene.
- Spodbujajo učence pri udeležbi na različnih tekmovanjih.
- Sprašujejo snov za pridobitev ocen – pogosto sprašujejo vsi v istem časovnem obdobju.
- Učencem prigovarjajo, naj se učijo sproti.
- Zahtevajo izdelavo in učenje na pamet (referati, pesmi...)
- Napovedujejo teste – pri veliko predmetih se zvrstijo pred ocenjevalnim obdobjem, kar pomeni neenakomerno.

3.2 Hišni ljubljenci

Poznamo veliko različnih vrst hišnih ljubljencev. Razlikujejo se po tem, v katerem delu sveta živijo. Seveda pa se hišni ljubljenci iste vrste ne razlikujejo tako zelo kot nasploh živali iste vrste. Hišne ljubljence namreč vzgajamo v njim primernem okolju, zaradi česar se med seboj ne razlikujejo preveč. Npr. domače mačke se v različnih delih sveta ne razlikujejo toliko kot divje mačke po vsem svetu. Nasploh pa se vse živali prilagodijo življenjskemu okolju, ki jim je bilo dano. Tako se spremeni oblika njihovega telesa, struktura dlake ali kože, velikost, ...

Večina ljudi je mnenja, da med hišne ljubljence spadajo le mačke, psi, majhni ptiči, hrčki, zajčki, želve, itd., kar pa ni res, saj ponekod po svetu lahko zasledimo najrazličnejše hišne ljubljence. Ni pomembno, s katero živaljo si delimo dom, pomembno je, da jo imamo radi z vsem srcem. To je glavni razlog, zakaj si ljudje kupujejo domače živali. Ljudje z nakupom ljubljence sprejmejo tudi veliko odgovornost, saj je za žival potrebno skrbeti, jo hraniti, čistiti za njo in jo v nekaterih primerih tudi pogosto sprehajati. To predstavlja nekaterim ljudem velike stroške, ki si jih ne morejo privoščiti, zato se morajo včasih ljubljencem odpovedati. Oskrb ter šok ob izgubi lahko tudi pripelje do stresa. V večini primerov pa si neko žival kupimo z razlogom, da jo bomo imeli radi, zato nam to ne predstavlja prevelike obremenitve ter posledično tudi stresa ne. Ravno obratno: živali nam koristijo na vse možne načine. Spodbujajo samozavest, služijo kot zvesti prijatelji, zapolnijo praznino v naših srcih, nam krajšajo čas ter imajo še dve lastnosti, na kateri se bom kasneje osredotočila: lahko pozdravijo določene bolezni in odganjajo stres.



Slika 2: Mačka, ki počiva.



Slika 3: Pes se igra z lastnikom.

"Hišni ljubljenci so pomembna socialna podpora marsikateremu lastniku, saj nudijo trajno in varno vez, ki jo v odnosu s človekom težko najdejo", je dejala raziskovalka Helen Brooks z univerze v Manchestru in dodala, da terapija z živalmi daje odlične rezultate pri zdravljenju depresije, stresa in tesnobe. Stik s tem kosmatim bitjem namreč daje občutek varnosti, motivira in opozarja, kako pomembno je skrbeti za druge in nenazadnje tudi zase, ob tem, ko nam žival daje tudi psiho-fizično ravnotežje in zdravje.

Hišni ljubljenci v nas vzbudijo tiste najbolj skrite nežne občutke, maska, ki si jo pogosto nadenemo pred ljudmi, preprosto izgine, saj se pred živaljo se nam ni potrebno pretvarjati in se truditi, kako jo bomo očarali: "Treba ji je samo posvečati pozornost in žival jo bo nagnosko vrnila", pravi znanstvenica in dodaja, da bo vpliv živali na težke duševne bolezni pri človeku treba podrobneje raziskati, čeprav že obstajajo mnogi dokazi o tem.

"Hišni ljubljenci so še posebej v pomoč tistim, ki večino časa preživijo za štirimi zidovi, so namreč stalno fizično prisotni in odvrčajo lastnika od težkih, mnogokrat tudi samomorilnih misli", ugotavlja Brooksova, ki je skupaj s sodelavci raziskovala 54 ljudi z diagnozo dolgotrajne duševne bolezni.

Terapija s pomočjo živali zmanjša tudi stres, osamljenost, depresijo. Poveča pa občutek samostojnosti, kompetenc, vere vase in izboljša se samopodoba. Že samo sprehajanje psa poveča navezovanje socialnih stikov z neznanimi ljudmi, posebno sprehajanje z mladim psom ali pa psom s prijaznim temperamentom. Mnogo koristi na psihološkem področju izhaja že iz tega, da imamo psa doma.

(<https://www.zurnal24.si/vizita-za-zivali/novice/hisni-ljubljenci-pomagajo-pri-zdravljenju-dolgorocnih-dusevnih-motenj-283147>)

3.2.1 Otroci in hišni ljubljenci

Otroci, ki imajo doma hišnega ljubljencega, imajo bolj razvit občutek za odgovornost in skrb za druge. Žival namreč potrebuje nenehno nego in pozornost. Ljudje jih moramo hraniti, zabavati in na splošno skrbeti za zadovoljevanje njihovih potreb. Otroci, ki so aktivno vključeni v skrb za hišnega ljubljencega, se prej naučijo empatije in sočutja, prav tako pa ob skrbi za domačo žival raste tudi njihov občutek za odgovornost. Otroci, ki skrbijo za domačo žival, tudi sami prej postanejo samostojni.

Poleg večje odgovornosti pa skrb za hišnega ljubljencega otroku prinaša tudi več samozavesti. Kadar so pri skrbi za domačo žival uspešni, se dobro počutijo in imajo boljše mnenje o sebi, kar vsekakor pozitivno vpliva tudi na druga življenjska področja.

Številne raziskave kažejo, da imajo otroci, ki so odrasli ob domači živali, redkeje težave z alergijami in astmo. Njihov imunski sistem je krepkejši, otroci pa so posledično bolj odporni proti različnim obolenjem.

Še posebej psi so tisti, ki potrebujejo veliko gibanja. Aktivnosti, v katere se vključujejo otroci skupaj s svojimi hišnimi ljubljenci, so navadno povezane prav z gibanjem. Tudi sicer velja, da družine, ki imajo doma psa, več časa preživijo zunaj in so nasplošno bolj aktivne. Sonce in svež zrak koristita vsakomur. Če se bodo otroci že zgodaj začeli zavedati pomena gibanja za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, bodo tudi sicer pozneje bolje poskrbeli zase.

Hišni ljubljenci imajo izjemno sposobnost zaznavati človekovo počutje in ga, ko je človek vznemirjen, tudi uspešno pomiriti. Ljudje se po tolažbo tudi sicer večkrat obrnemo na živali. Lahko smo žalostni, jezni ali vznemirjeni – bližina živali nam bo pomagala, da se bomo počutili bolje.

Številne raziskave so že dokazale, da otroci, ki redno berejo v družbi hišnega ljubljence, berejo bolj tekoče, prav tako pa se izboljša tudi njihovo razumevanje prebranega.

Preko skrbi za hišnega ljubljence se otroci naučijo tudi discipline. Če imajo doma psa, ga morajo med drugim naučiti tudi poslušnosti. Tako tudi sami postanejo bolj disciplinirani. Kot pravijo nekateri, pa je pri mačkah ravno obratno – one nas disciplinirajo.

Obstaja torej veliko pozitivnih strani, zakaj naj otrok ima hišnega ljubljence. Poleg tega, da se naučijo empatije, sočutja in skrbi za druge, otroci dobijo tudi večji občutek za odgovornost.

(<https://www.bodieko.si/hisni-ljubljenci-otroci>)



Slika 4: Otrok, ki se igra z mačko.

Otrokom naj bi hišni ljubljence pomagal izboljšati kognitivne zmožnosti, strokovnjaki celo trdijo, da imajo otroci, ki so odraščali s hišnimi ljubljenci, višji inteligenčni količnik.

(<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/domaci-ljubljenci-vplivajo-na-nase-zdravje-324456>)

3.3 Vpliv hišnih ljubljencev na človeka

3.3.1 Odganjajo depresijo

Psi in mačke (ali kakšna druga domača žival) pomirjajo, odganjajo negativne misli, preganjajo občutek osamljenosti, vzbujajo občutek, da ste za nekoga odgovorni in da morate zanj lepo in dobro skrbeti. Božanje, pogovarjanje, dotik, toplina, vse to prinaša domača žival in vse to pripomore, da se lažje spopadate s stresom, da odženete depresijo.

(<https://mojaleta.si/Clanek/Hisni-ljubljenci-prezenejo-zalost-in-osamljenost>)

3.3.2 Vpliv na alzheimerjevo bolezen

Raziskava je pokazala, da vsaka domača žival deluje na ljudi zelo pozitivno, celo majhna zlata ribica. Raziskava, ki so jo naredili ameriški znanstveniki, je pokazala, da tisti ljudje, ki so zboleli za alzheimerjevo boleznijo in so vsak dan jedli s pogledom na akvarij, so pojedli veliko več, od tistih, ki v jedilnici niso imeli akvarija z ribicami.

(<https://mojaleta.si/Clanek/Hisni-ljubljenci-prezenejo-zalost-in-osamljenost>)



Slika 5: Riba v akvariju.

3.3.3 Zdravilen dotik

Mnoge raziskave so pokazale, kako zdravilen je dotik. Če božate, objamete psa, v vašem telesu naraste nivo oksitocina, to je hormon, ki zmanjšuje posledice stresa, znižuje krvni tlak in upočasnjuje bitje srca.

(<https://mojaleta.si/Clanek/Hisni-ljubljenci-prezenejo-zalost-in-osamljenost>)

3.3.4 Vpliv na bolezni srca

V raziskavi so dokazali, da imajo tisti ljudje, ki so lastniki mačke, za kar 40 odstotkov manjšo možnost, da bodo zboleli za boleznimi srca in da jih bo doletela srčna kap.

(<https://mojaleta.si/Clanek/Hisni-ljubljenci-prezenejo-zalost-in-osamljenost>)

3.3.5 Sprehod

Lastniki psov so primorani, da odidejo na sprehod vsak dan, celo večkrat na dan. Pes mora ven, četudi je zunaj hladno, pada dež ali sneg. Vse to pa pripomore, da so lastniki živali veliko bolj zdravi, izboljša se jim imunski sistem, poleg tega pa hoja spodbuja proizvodnjo serotonina, to je hormon sreče. Zato je veliko manj možnosti, da boste zboleli za depresijo.

(<https://mojaleta.si/Clanek/Hisni-ljubljenski-prezenejo-zalost-in-osamljenost>)



Slika 6: Človek na sprehodu s psom.

3.3.6 Krepitev imunskega sistema

Študija, ki so jo izvedli strokovnjaki finske univerzitetne bolnišnice, navaja, da stik dojenčkov s psi ali mačkami, ki vsaj del dneva preživijo doma, okrepi imunski sistem otroka v prvem letu življenja. Dojenčki v gospodinjstvih, kjer so imeli psa ali mačko, so v 30 odstotkih manj zbolevali za boleznimi dihal, za polovico manj imajo tudi možnosti za vnetje ušes. Manjkrat so tudi potrebovali zdravljenje z antibiotiki kot tisti, ki živijo v družinah brez živali. Strokovnjaki domnevajo, da je razlog v tem, da otroci tako razvijejo močnejši imunski sistem, bolj učinkovit proti različnim boleznim.

(<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/domaci-ljubljenski-vplivajo-na-nase-zdravje-324456>)

3.3.7 Čustvena podpora in osamljenost

Domači ljubljenci so pomemben vir čustvene podpore in odpravljajo občutek osamljenosti. Raziskava ameriškega psihološkega združenja je pokazala, da imajo lastniki živali več samospoštovanja, so bolj vestni in bolj družabni v primerjavi s tistimi, ki nimajo domačih ljubljencev. Z analizo lastnikov psov so v drugem delu raziskave ugotovili, da nekaterim od njih psi pomagajo izpolniti tudi socialne potrebe, saj jim povečujejo občutek pripadnosti.

(<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/domaci-ljubljenski-vplivajo-na-nase-zdravje-324456>)

3.3.8 Izboljšanje zdravja avtistov

V Ameriki imajo farmo, na kateri so med drugimi ljudmi tudi avtisti, ki skrbijo za živali, kot so krave, prašiči, drobnica... Farma izboljšuje njihovo zdravje, saj jim le skrb za živali predstavlja

pomembno terapijo. Sami pravijo, da so na farmi zelo veseli, in da se najraje vračajo nazaj nanjo, ko imajo čustvene in drugačne probleme.

(<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/domaci-ljubljenski-vplivajo-na-nase-zdravje-324456>)

3.4 Terapije s hišnimi ljubljenci

Ko govorimo o terapiji s pomočjo živali, mislimo na ciljno usmerjeno pomoč, pri kateri je žival, ki mora biti ustrezno šolana, bistven del samega zdravljenja. Terapijo s pomočjo živali vedno vodi strokovnjak, zasnovana pa je tako, da izboljša človekove fizične, čustvene in kognitivne funkcije. Terapija s pomočjo živali se lahko izvaja na različnih področjih in lahko poteka individualno ali pa skupinsko, pri čemer se potek terapije vedno dokumentira in oceni. »Dejavnosti s pomočjo živali nam dajejo priložnosti za motivacijsko, izobraževalno, rekreacijsko napredovanje in podporo za izboljšanje kakovosti življenja uporabnika. Omenjene dejavnosti pripeljejo v različna okolja posebej izšolani prostovoljci skupaj s svojimi živalmi, ki zadovoljujejo določene standarde,« pojasnjuje Meta Štravs s slovenskega društva za terapijo s pomočjo živali Ambasadorji nasmeha.

(<https://www.bodieko.si/zivalska-terapija>)

Odgovor na vprašanje, katere živali so najboljši terapevti, ni lahek. Bolj kot vrsta in pasma sta pomembna temperament in značaj. Zanimariti ne gre niti želje pacientov. »Ljudje imajo odklonilna stališča kot posebno naklonjenost do živali določenih vrst. Nekateri so dovzetni za ptice, vem za primer, ko je bila kokoš v družini pestovana kot mačka. Drugi se lahko pogovarjajo celo z ribami, nekateri preživljajo sproščajoče ure s svojimi kačami, podganami ali želvami. Zagotovo je v terapevtskih programih in aktivnostih zaradi ubogljivosti najbolj uporaben pes,« pove prof. dr. Ivan Štuhec z oddelka za zootehniko na biotehniški fakulteti, kar pa ne pomeni, da je za vse ljudi pes najboljši živalski terapevt.

(<https://www.delo.si/druzba/psi-terapevti.html>)

3.4.1 Hipoterapija s konji

Hipoterapija je oblika medicinsko – fizioterapevtskega zdravljenja ljudi, ki vpliva na jahača s svojim trodimenzionalnim gibanjem. To gibanje je podobno človeški hoji, zato je to zelo dobra terapija za ljudi, ki imajo ali težavo s spodnjimi okončinami ali slabe motorične sposobnosti. Pri terapiji gre za to, da pacient sedi na konju brez sedla, saj le tako pride do trodimenzionalnega gibanja. To pa ni edina lastnost terapije, ampak pozitivno vpliva tudi na duševni, socialni ter emocionalni razvoj jahača oziroma pacienta.

(http://www.dijaski.net/gradivo/psi_ref_kako_zivali_vplivajo_na_clovesko_pocutje_01?r=1)



Slika 7: Hipoterapija s konjem.

3.4.2 Pes

Pes je eden izmed pomembnih živalskih terapevtov. Veliko raziskav se nagiba k temu, da bi naj bil pes eden izmed najboljših terapevtov. Pomembno je, da razumemo, da ni vsak pes terapevt, saj mora za to ustrezati kriterijem, ki jih lahko izpolni, če gre na veterinarski pregled.

(http://www.dijaski.net/gradivo/psi_ref_kako_zivali_vplivajo_na_clovesko_pocutje_01?r=1)

3.4.3 Mačka

Mačko uporabimo kot terapevtko takrat, ko pes ni ustrezen za pacienta, pa naj bo to zaradi pacientove alergije ali strahu do psa. Mačke pomagajo takrat, ko se pustijo božati in jih pacient lahko ljubkuje. Tako kot psi tudi vse mačke niso primerne za terapije, saj so lahko nekatere mačke predivje in bi lahko pacienta ranile.

(http://www.dijaski.net/gradivo/psi_ref_kako_zivali_vplivajo_na_clovesko_pocutje_01?r=1)

Na splošno velja, da so mačke izjemne živali. Lahko so tako prijazne in družabne kot najprisrčnejši pes, tako zabavne kot govoreča papiga ali tako hipnotično lepe kot najbarvitejša tropska ribica.

Mačke so po naravi zadovoljna bitja, toda blaginjo svoje mačke boste zanesljivo povečali, če boste nekoliko bolje poznali njeno naravo. Mačke imajo telesne, čustvene in psihološke potrebe in kot odgovoren lastnik morate poskrbeti, da bodo te potrebe zadovoljene. (Davidson 2013)

3.4.4 Delfin

Delfini so pomembni za terapije zaradi svoje inteligentnosti, prednost pa je tudi, da se terapija dogaja v vodi. To sta dva protistresna dejavnika. Voda tudi omogoča izboljšave motoričnih sposobnosti, zmanjšuje depresijo. Izboljšuje tudi govor in jezik, poleg grobe in fine motorike.

(http://www.dijaski.net/gradivo/psi_ref_kako_zivali_vplivajo_na_clovesko_pocutje_01?r=1)

4 RAZISKOVALNI DEL

4.1 Anketni vprašalnik

Anketa vsebuje 8 vprašanj, ki so v večini zaprtega tipa. Izvedla sem jo na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor, med učenci osmimi in devetih razredov. V osmem razredu je anketo rešilo 48 anketirancev, 23 deklet in 25 dečkov, v devetem razredu pa je anketo rešilo 52 anketirancev, 28 deklet in 24 dečkov. Skupaj je anketo rešilo 100 osnovnošolcev. Osmi in deveti razred sestavlja več otrok, vendar jih iz opravičljivih razlogov nisem morala anketirati.

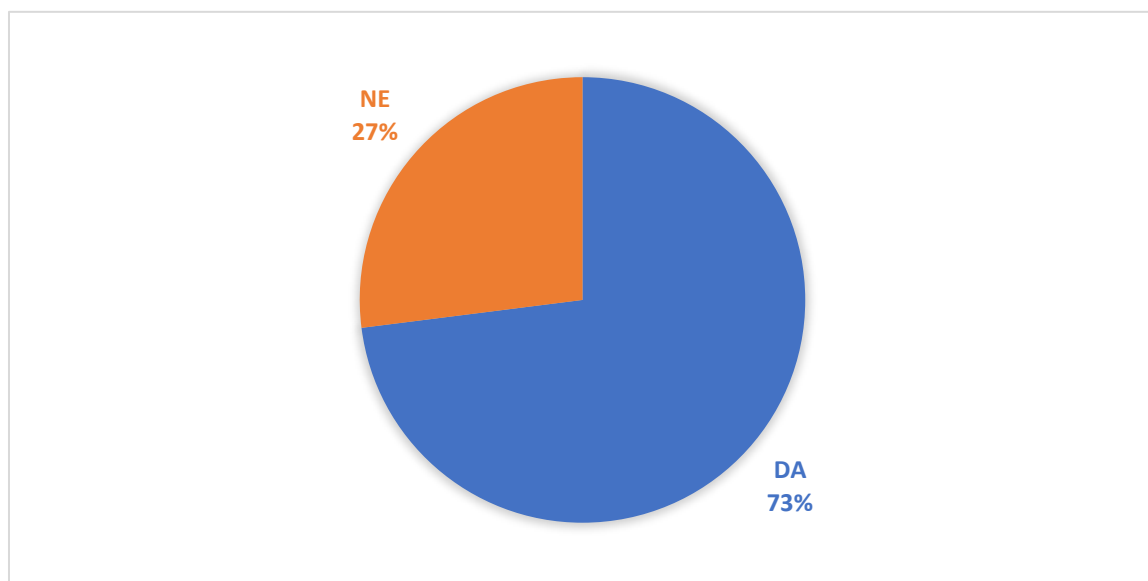
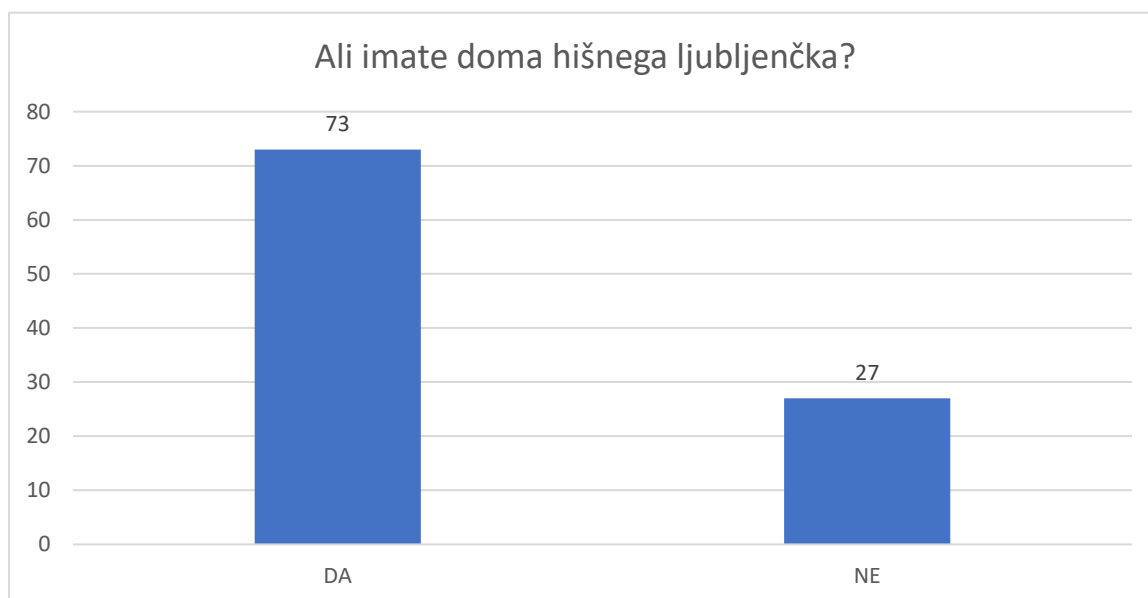
4.2 Intervju

Za intervju sem se odločila z namenom, da svoje raziskovanje še bolje razširim in dobim natančnejše in mogoče bolj točne podatke. Odločila sem se za intervju z Veterinarskim centrom Pika, kjer je na moja vprašanja odgovarjala Natalija Herculog Gerbec; Veterinarsko kliniko Pesnica MZ vet, kjer mi je odgovoril Gašper Trojner; ter z Veterinarstvom Eisner, kjer mi je odgovarjal Dejan Eisner. Izvedla sem ga po elektronski pošti, v časovnem obdobju od novembra 2018 do januarja 2019.

5 REZULTATI

5.1 Vprašanje 1: Ali imate doma hišnega ljubljénčka?

5.1.1 Vsi anketiranci

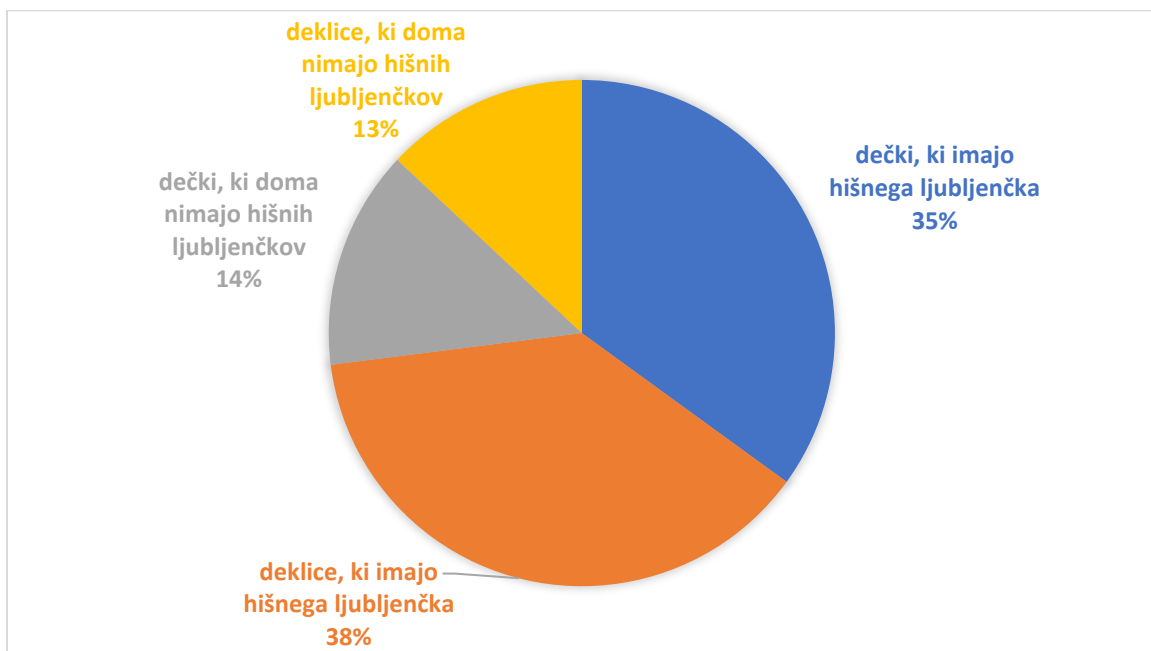
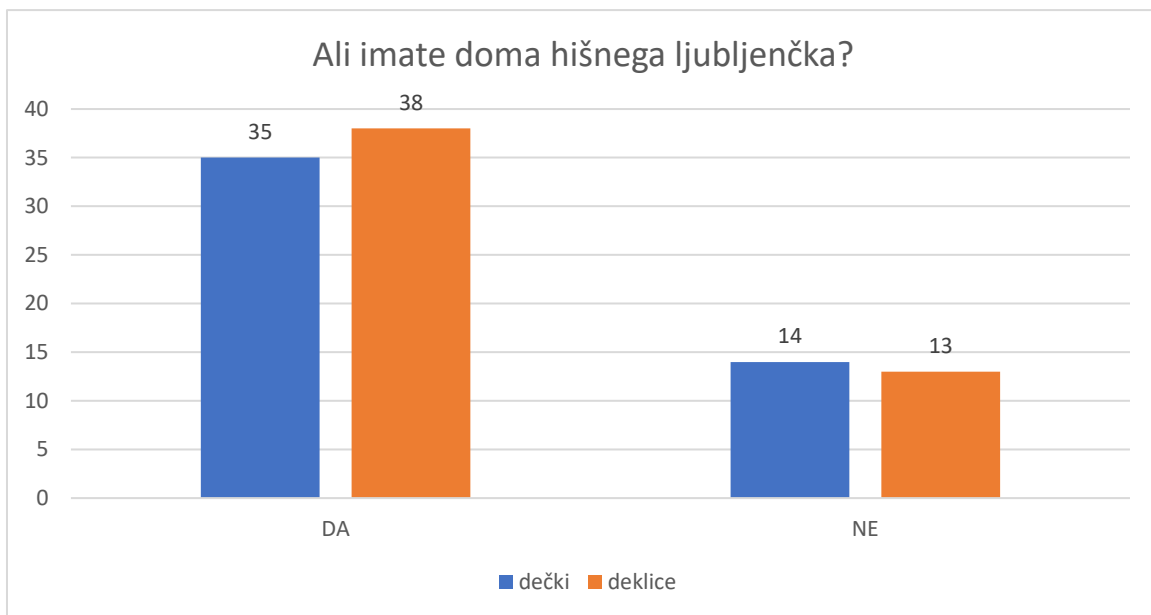


Graf 1: rezultati skupaj, vprašanje 1 – številčni in prikaz v odstotkih

To vprašanje sem postavila, ker se mi je zdelo temeljno za nadaljnje ugotovitve.

Na vprašanje 'Ali imate doma hišnega ljubljénčka' je kar 73% anketirancev odgovorilo z odgovorom 'DA'. Z odgovorom 'NE' je odgovorilo 27% anketirancev. Najpogosteje izbran odgovor je bil 'DA', kar pomeni, da skoraj tričetrtina učencev ima doma kakšno žival, 27% učencev pa doma nima hišnega ljubljénčka.

5.1.2 Razdelitev anketirancev po spolu



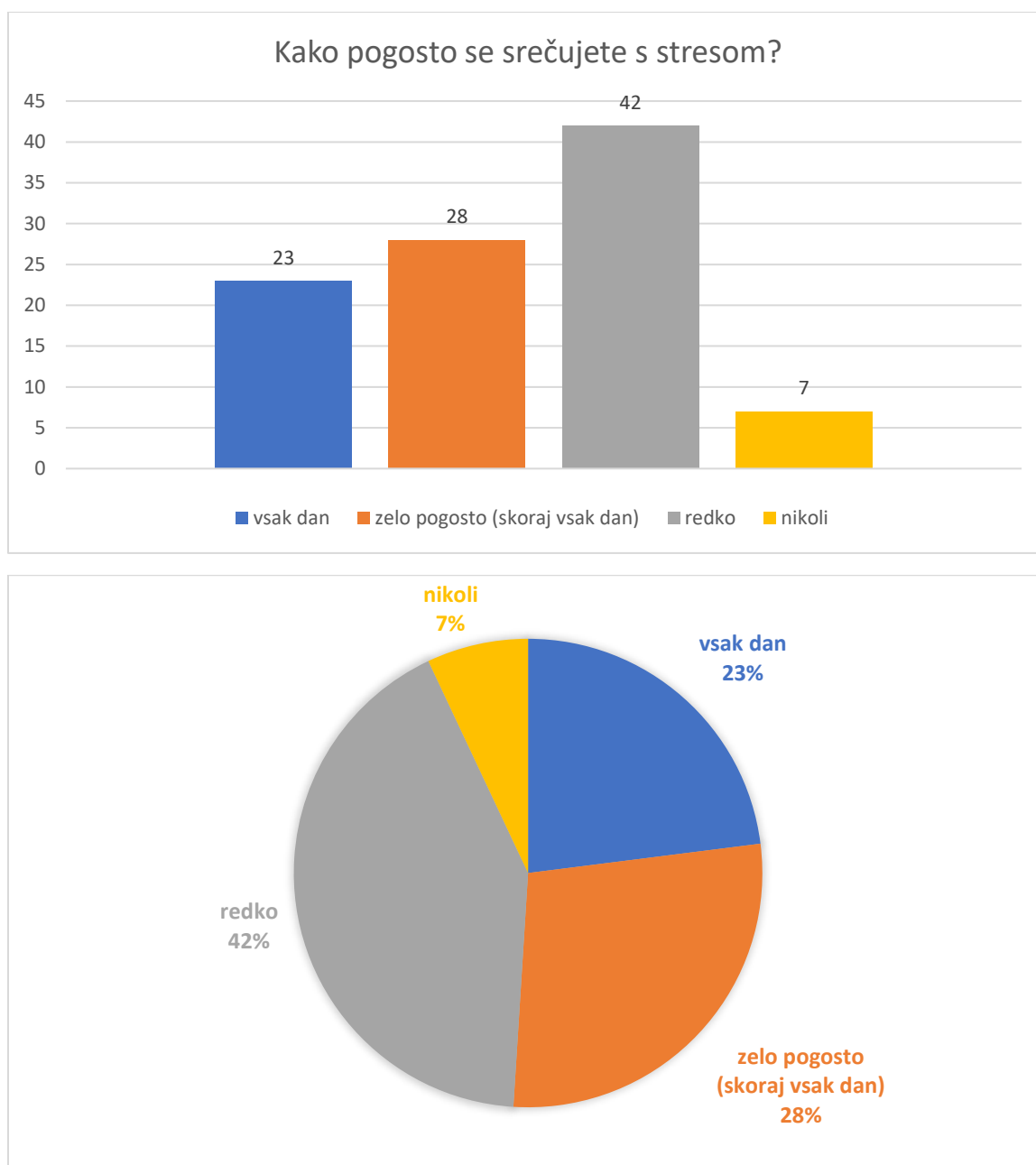
Graf 2: rezultati razdelitve po spolu, vprašanje 1 – številčni in prikaz v odstotkih

Pri tem vprašanju me je zanimalo, pri katerem spolu je večja pogostost hišnih ljubljénčkov.

Z odgovorom DA je odgovorilo največ deklet, 38% odstotkov, medtem, ko je z istim odgovorom odgovorilo 35% dečkov. Delež deklic, ki doma nima hišnih ljubljénčkov je 13%, delež dečkov pa 14%. Spol ne vpliva na to, ali učenci imajo domačo žival.

5.2 Vprašanje 2: Kako pogosto se srečujete s stresom?

5.2.1 Vsi anketiranci

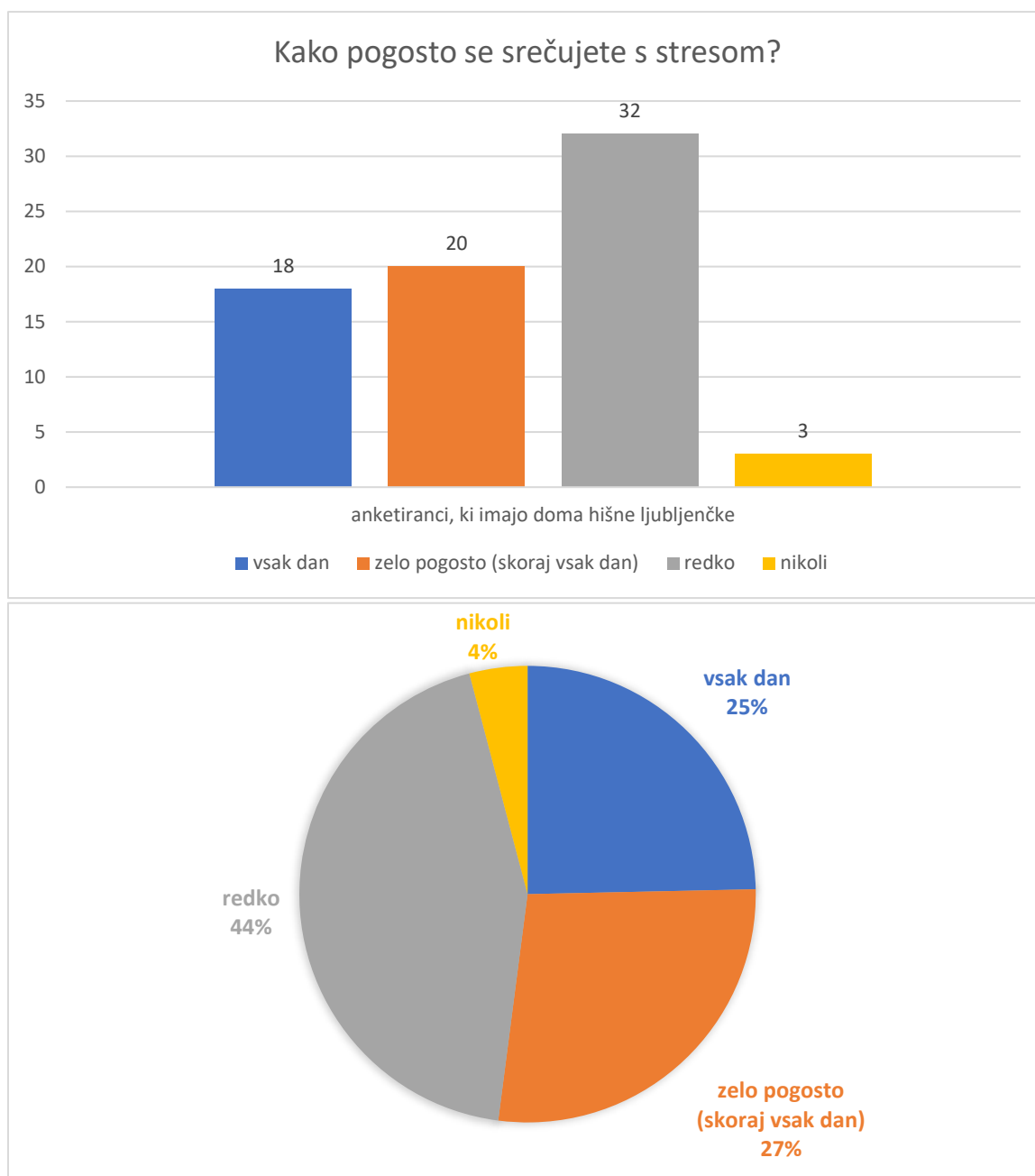


Graf 3: rezultati skupaj, vprašanje 2 – številčni in prikaz v odstotkih

Pri tem vprašanju me je zanimalo, kako pogosto se moji vrstniki srečujejo s stresom.

Največkrat je bil izbran odgovor redko, ki ga je izbralo 42 anketirancev, kar je 42%. Dokaj pogosto sta bila izbrana tudi odgovora zelo pogosto (skoraj vsak dan) in odgovor vsak dan. Najmanj izbran odgovor je bil nikoli, ki ga je obkrožilo 7 anketirancev, kar je 7%. iz tega je razvidno, da stres ni tako pogost, a vseeno se 28% anketirancev s stresom srečuje zelo pogosto (skoraj vsak dan).

5.2.2 Anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka

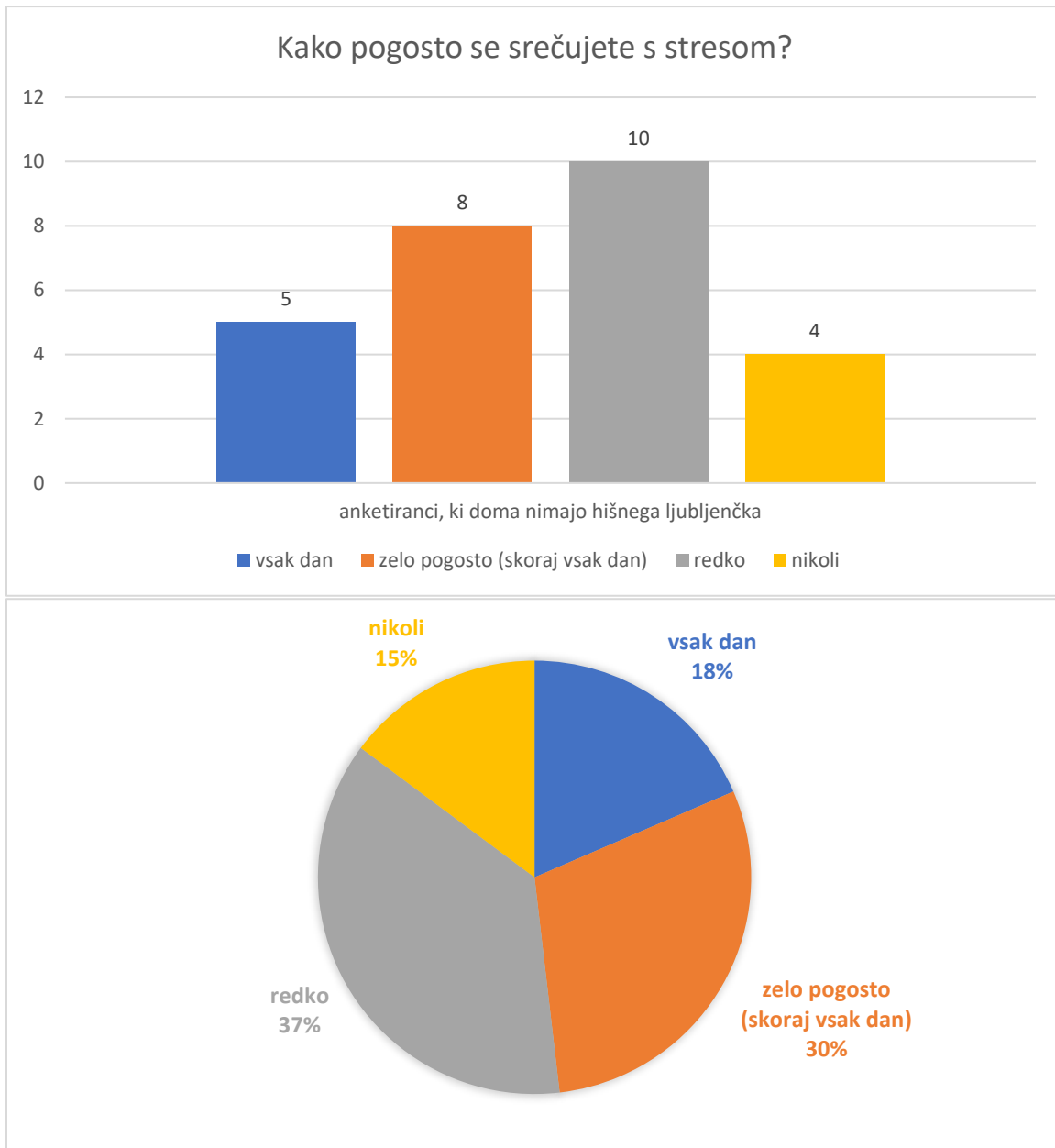


Graf 4: rezultati anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka, vprašanje 2 – številčni in prikaz v odstotkih

Pri vprašanju me je zanimalo, ali se anketiranci, ki imajo doma hišne ljubljénčke količinsko spopadajo z manj stresa, kot pa tisti brez njih, ki sem jih analizirala pri naslednji točki.

Na vprašanje 'Kako pogosto se srečujete s stresom' so anketiranci, ki imajo doma hišne ljubljénčke največkrat odgovorili z odgovorom redko, kar 32 anketirancev, kar je 44%. Dokaj pogosto so anketiranci odgovorili tudi zelo pogosto (skoraj vsak dan) ter vsak dan. Odgovor "nikoli", so izbrali le 3 anketiranci. Kar je spodbudno, saj imajo hišne ljubljénčke, ki očitno pozitivno vplivajo na njih.

5.2.3 Anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka



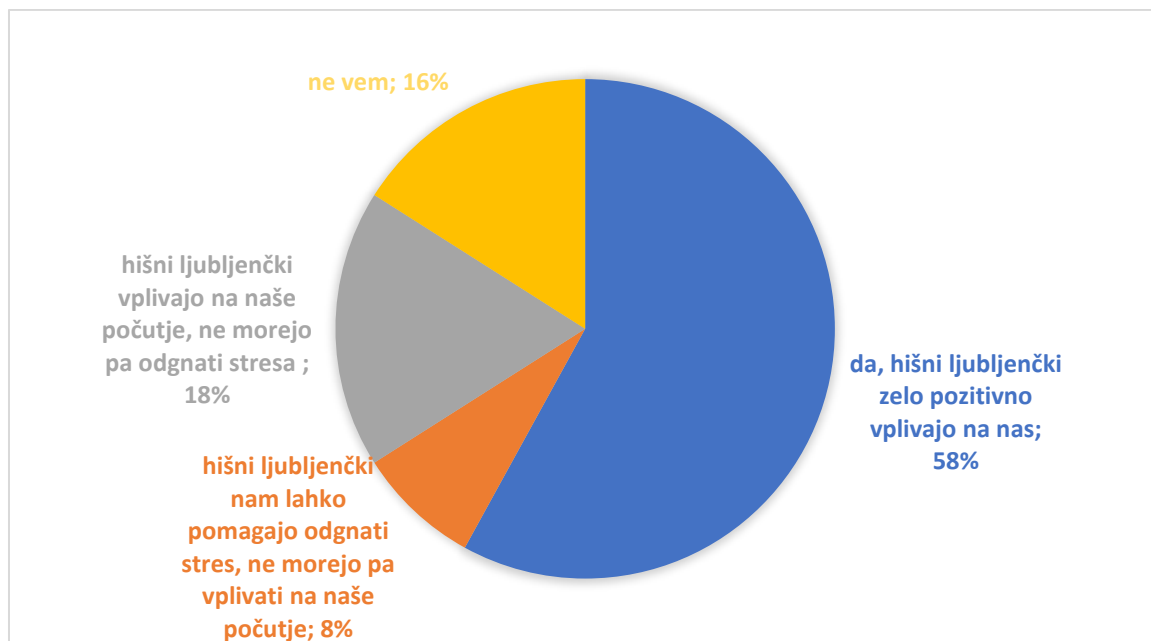
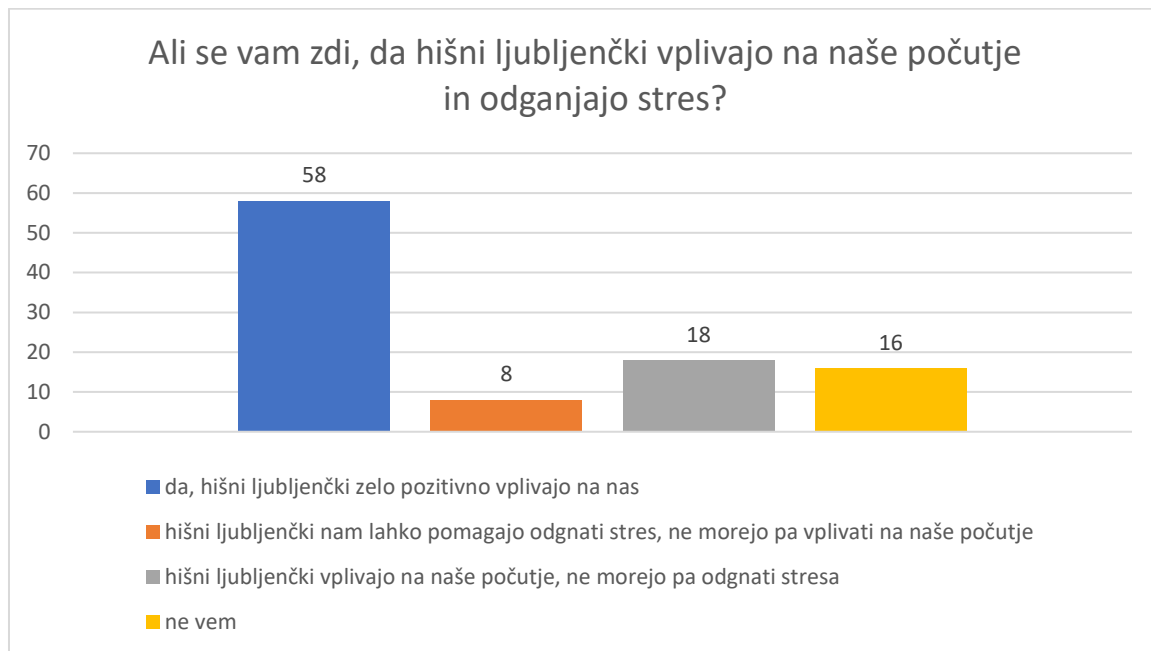
Graf 5: rezultati anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka, vprašanje 2 – številčni in prikaz v odstotkih

Pri vprašanju me je zanimalo, ali se anketiranci, ki doma nimajo hišnih ljubljénčkov, spopadajo z manj stresa, kot pa tisti, ki jih nimajo.

Največ anketirancev, ki doma nimajo hišnih ljubljénčkov, odgovorilo z odgovorom redko, tj. 10 anketirancev, kar je 37%. Dokaj pogost odgovor je bil tudi zelo pogosto (skoraj vsak dan), ki ga je izbralo 8 anketirancev, kar je 30%. Odgovor vsak dan je izbralo 5 anketirancev ali 18%. Najmanjkrat je bil izbran odgovor nikoli, ki so ga izbrali le 4 anketiranci, kar znaša 15%. To pomeni, da se tisti anketiranci, ki doma nimajo hišnih ljubljénčkov ne srečujejo s stresom tako zelo pogosto, kot tudi tisti, ki jih imajo.

5.3 Vprašanje 3: Ali se vam zdi, da hišni ljubljenci vplivajo na naše počutje in odganjajo stres?

5.3.1 Vsi anketiranci

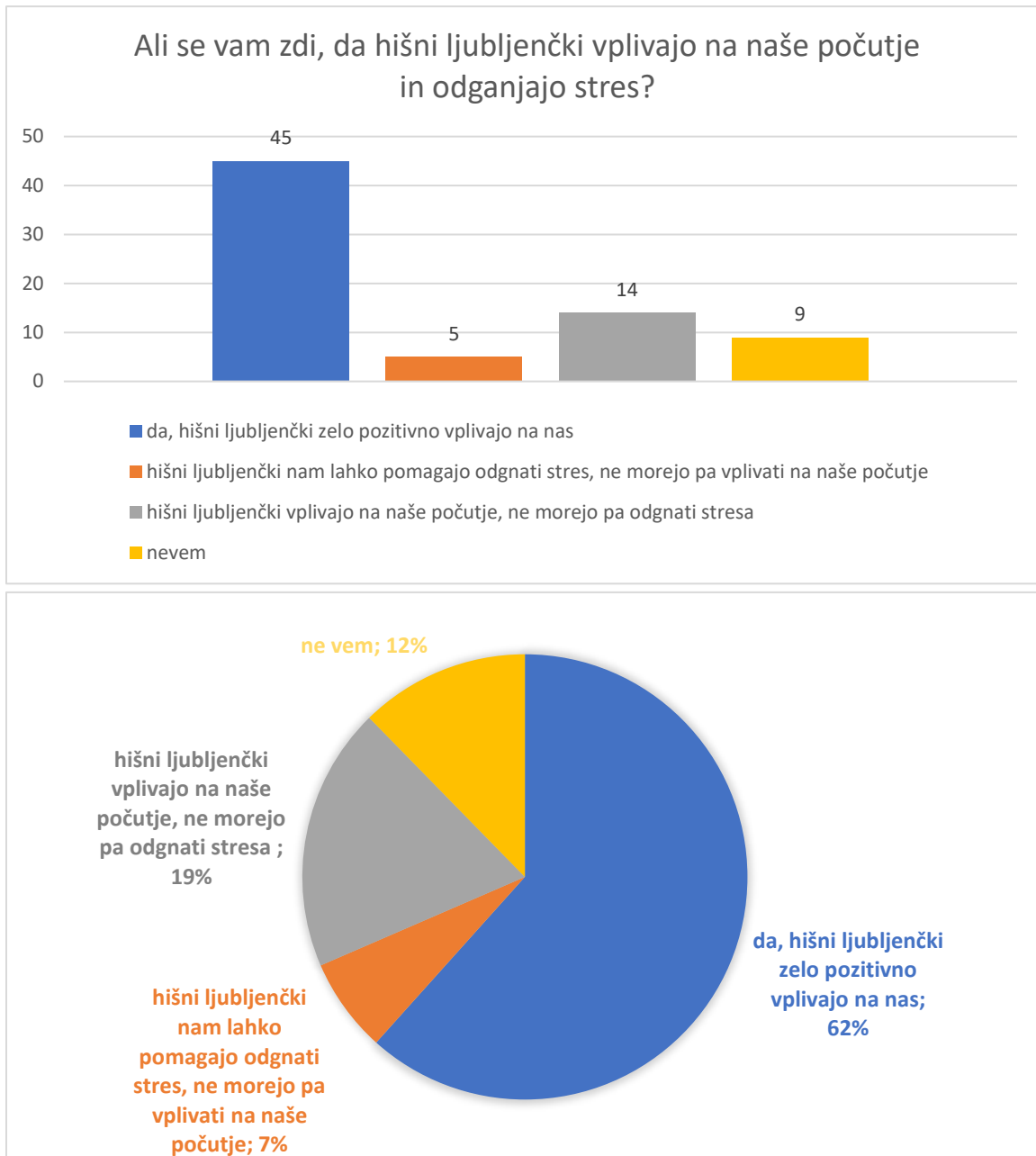


Graf 6: rezultati skupaj, vprašanje 3 – številčni in prikaz v odstotkih

Vprašanje sem postavila, kar me je zanimalo, ali anketiranci vedo, kako hišni ljubljenci vplivajo na stres in na naše počutje.

Najbolj izbran odgovor je bil da, hišni ljubljenci zelo pozitivno vplivajo na nas, kar je 58% anketirancev. Učenci vedo, da živali pozitivno vplivajo na ljudi.

5.3.2 Anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka

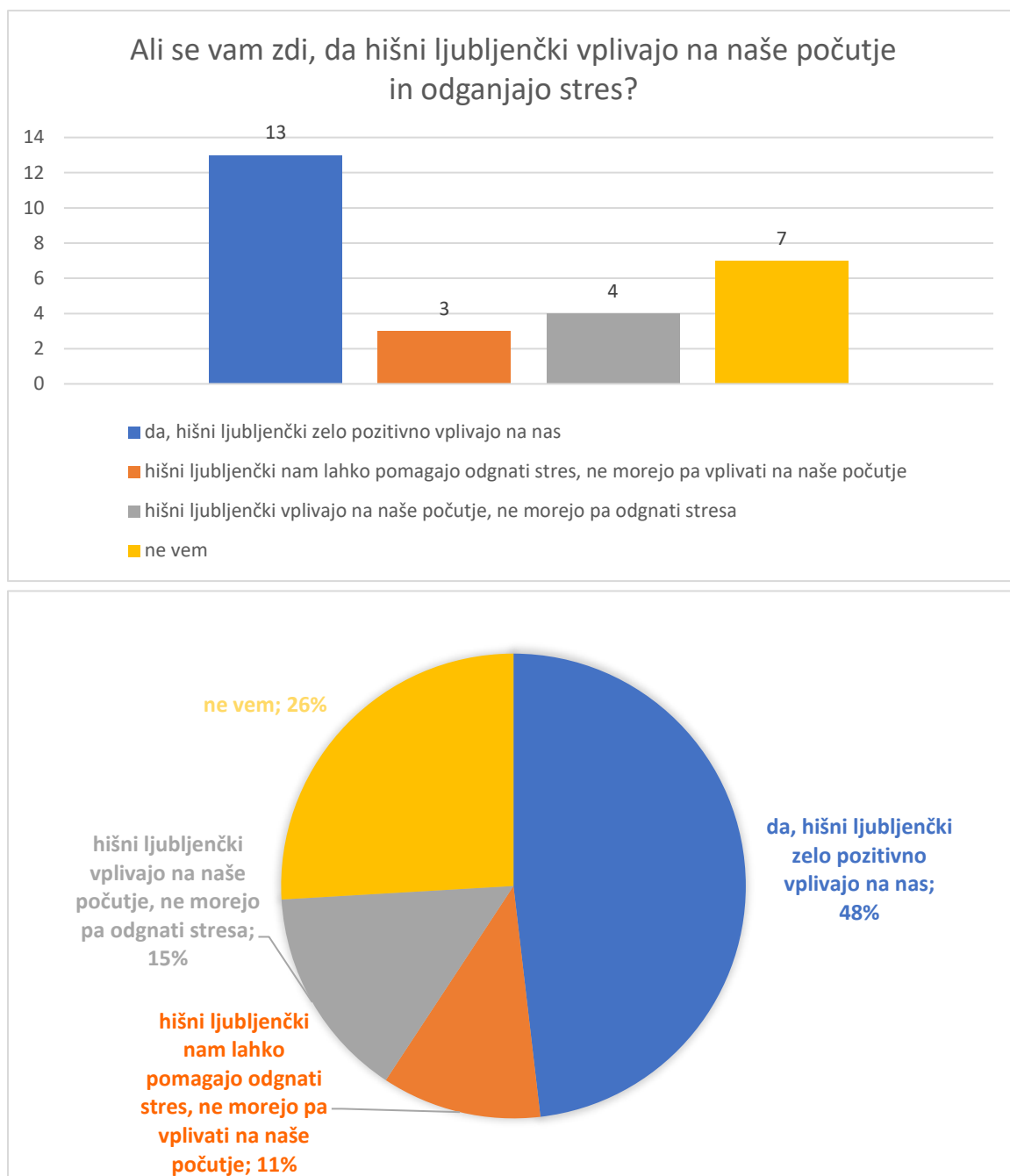


Graf 7: rezultati anketiranci, ki imajo doma hišne ljubljénčke, vprašanje 3 – številčni in prikaz v odstotkih

Pri vprašanju me je zanimalo, ali anketiranci, ki imajo doma hišne ljubljénčke, drugače razmišljajo o tem, kako hišni ljubljénčki vplivajo na stres in počutje kot anketiranci, ki doma nimajo hišnih ljubljénčkov, ter kako sploh menijo, da hišni ljubljénčki vplivajo na nas.

Največ anketirancev, ki imajo doma hišne ljubljénčke, je na vprašanje 'Ali se vam zdi, da hišni ljubljénčki vplivajo na naše počutje in odganjajo stres' odgovorilo z odgovorom 'da, hišni ljubljénčki zelo pozitivno vplivajo na nas', to je bilo 45 anketirancev, kar je 62%. Ugotovila sem, da učenci, ki imajo doma hišne ljubljénčke dobro vedo, kako hišni ljubljénčki vplivajo na nas.

5.3.3 Anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka



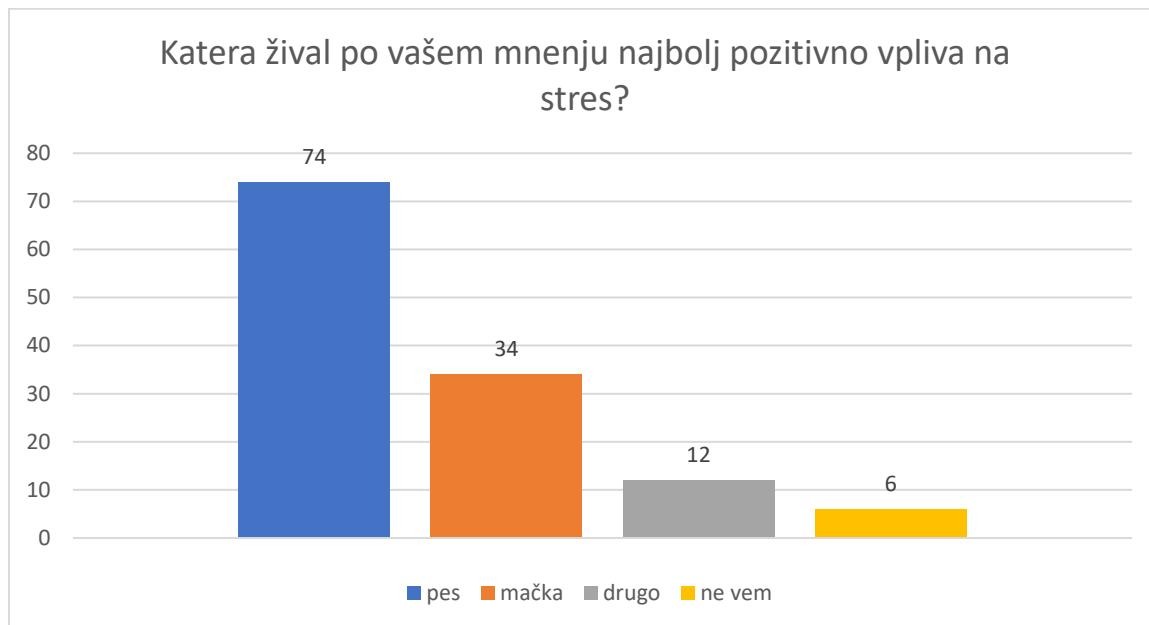
Graf 8: rezultati anketiranci, ki doma nimajo hišnih ljubljénčkov, vprašanje 3 – številčni in prikaz v odstotkih

Vprašanje sem postavila z namenom, da bi ugotovila, kako anketiranci mislijo, da hišni ljubljénčki vplivajo na stres in počutje, in da bi ugotovila razlike med tistimi, ki imajo doma hišne ljubljénčke in tistimi, ki jih nimajo.

Največ anketirancev je odgovorilo pozitivno 48%. Dokaj veliko jih je odgovorilo tudi z ne vem, 7 anketirancev, kar je 26%, kar pomeni, da vedo, da žival razvedri človeka.

5.4 Vprašanje 4: Katera žival po vašem mnenju najbolj pozitivno vpliva na stres?

5.4.1 Vsi anketiranci



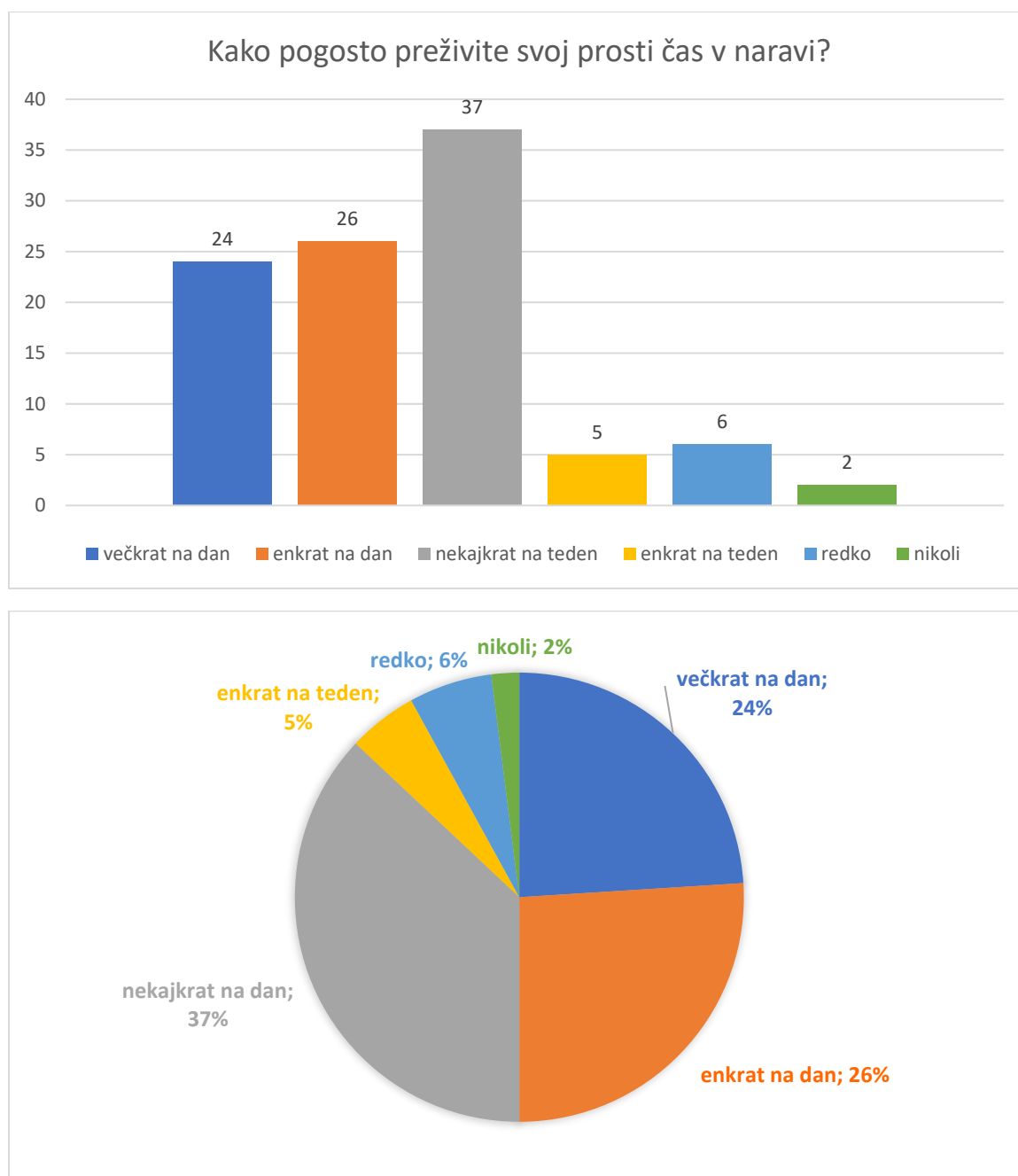
Graf 9: rezultati vsi anketiranci, vprašanje 4 – številčni prikaz

Vprašanje sem postavila, da bi ugotovila, kateri hišni ljubljjenček po anketirančevem mnenju najboljše vpliva na stres. Anketiranci so lahko obkrožili več odgovorov.

Največ anketirancev je odgovorilo, da na stres najboljše vpliva pes, 74, tj. kar 74%. Med odgovori drugo, ki ga je obkrožilo 12 anketirancev, so bili omenjeni naslednji hišni ljubljjenčki: zajec, riba, hrček, podgana, morski prašiček, medved in ptič. Torej 74% vprašanih učencev meni, da je pes najboljši terapevt za človeka.

5.5 Vprašanje 5: Kako pogosto preživite svoj prosti čas v naravi?

5.5.1 Vsi anketiranci

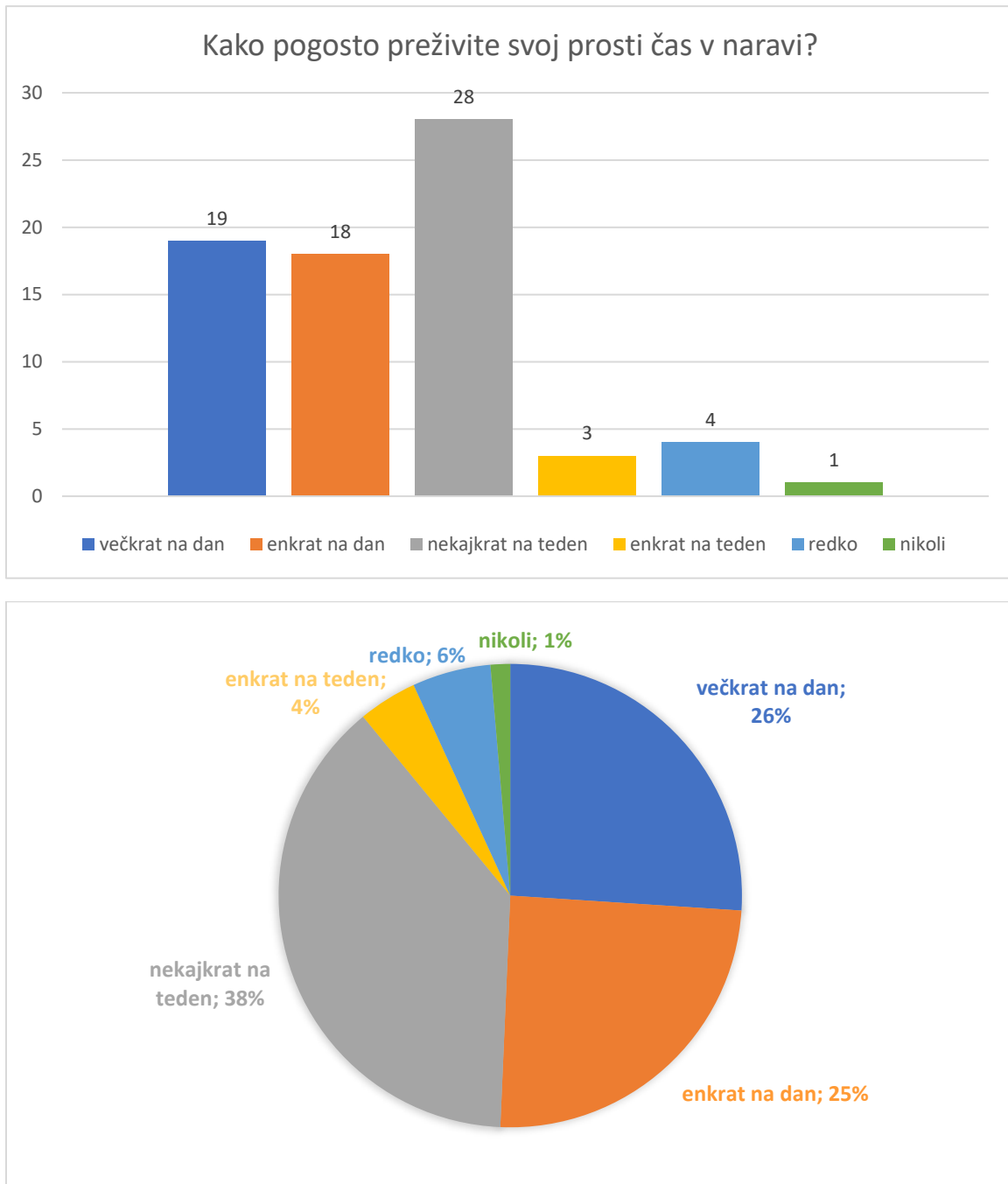


Graf 10: rezultati vsi anketiranci, vprašanje 5 – številčni in prikaz v odstotkih

Vprašanje sem zastavila, ker me je zanimalo, kako pogosto preživijo anketiranci svoj prosti čas v naravi ter ali na to vpliva, ali imajo hišne ljubljence.

Največ anketirancev, kar 37%, je na vprašanje 'kako pogosto preživite svoj prosti čas v naravi' odgovorilo nekajkrat na teden. Le 2% anketirancev, sta odgovorila z nikoli, kar je spodbudno, saj bi se mladi morali veliko gibati.

5.5.2 Anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka

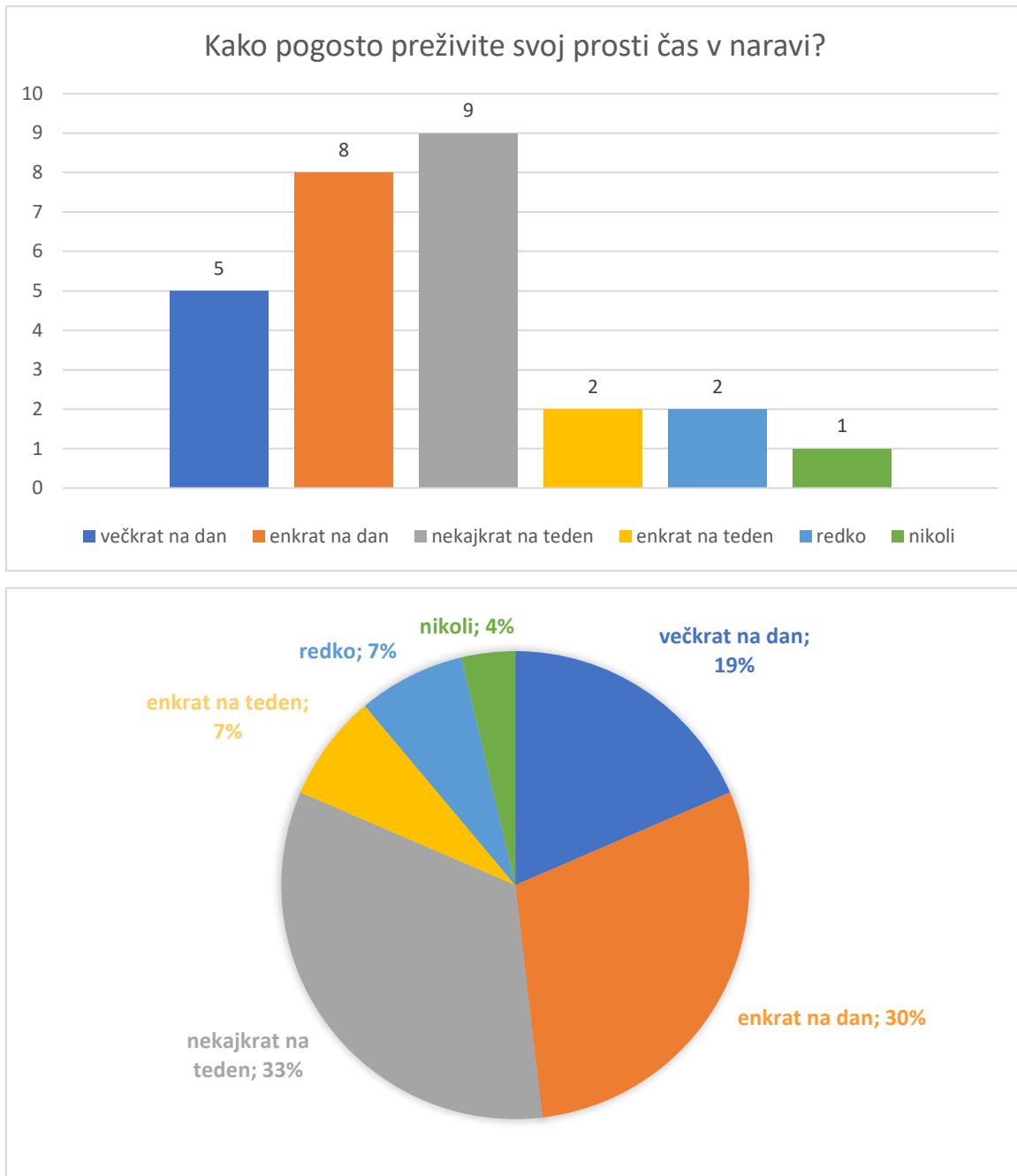


Graf 11: rezultati anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka, vprašanje 5 – številčni in prikaz v odstotkih

Vprašanje sem postavila z namenom, da bi ugotovila, ali so anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljénčka pogosto v naravi.

Največ anketirancev je odgovorilo z nekajkrat na teden, kar je bilo 28 anketirancev ali 38%, iz tega je razvidno, da osnovnošolci, ki imajo doma hišne ljubljénčke, velik del svojega prostega časa preživijo v naravi.

5.5.3 Anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka



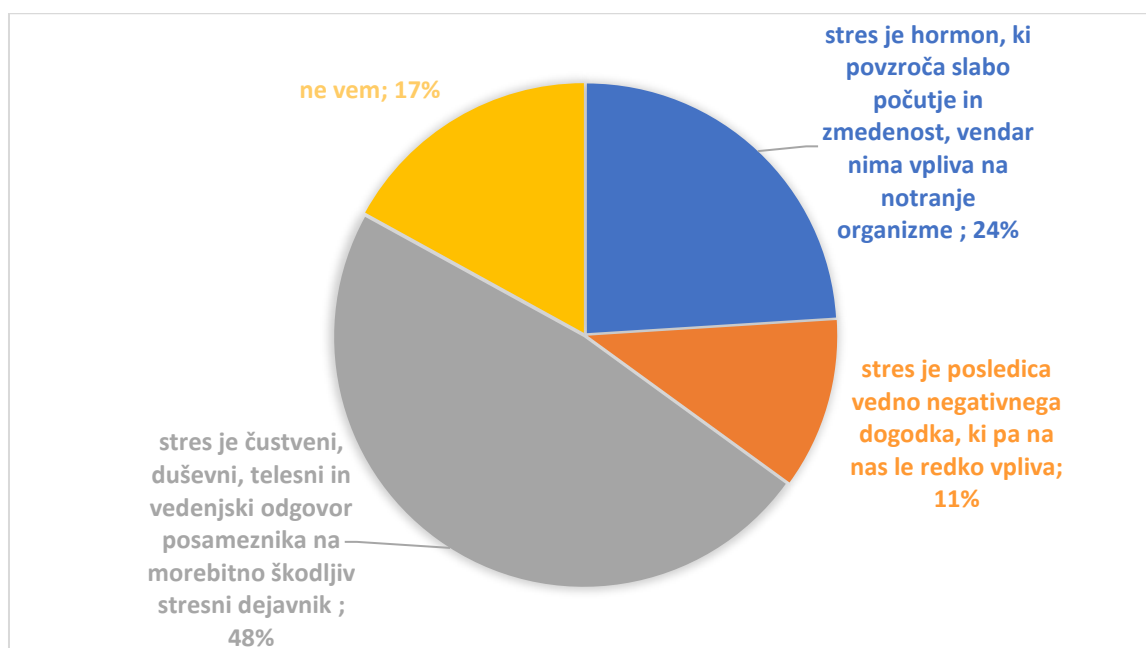
Graf 12: rezultati anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka, vprašanje 5 – številčni in prikaz v odstotkih

Vprašanje sem postavila, saj me je zanimalo, kako pogosto anketiranci, ki doma nimajo hišnega ljubljénčka, preživijo svoj prosti čas v naravi.

Največ anketirancev, ki doma nimajo hišnih ljubljénčkov, je izbralo odgovor nekajkrat na teden, 9 ljudi ali 33%. Zelo pogost odgovor je bil tudi "enkrat na dan", ki ga je obkrožilo 8 anketirancev, kar znaša 30%. Tudi tisti, ki nimajo hišnih ljubljénčkov, radi preživljajo čas v naravi, a redkeje.

5.6 Vprašanje 6: Kaj je po vašem mnenju stres?

5.6.1 Vsi anketiranci



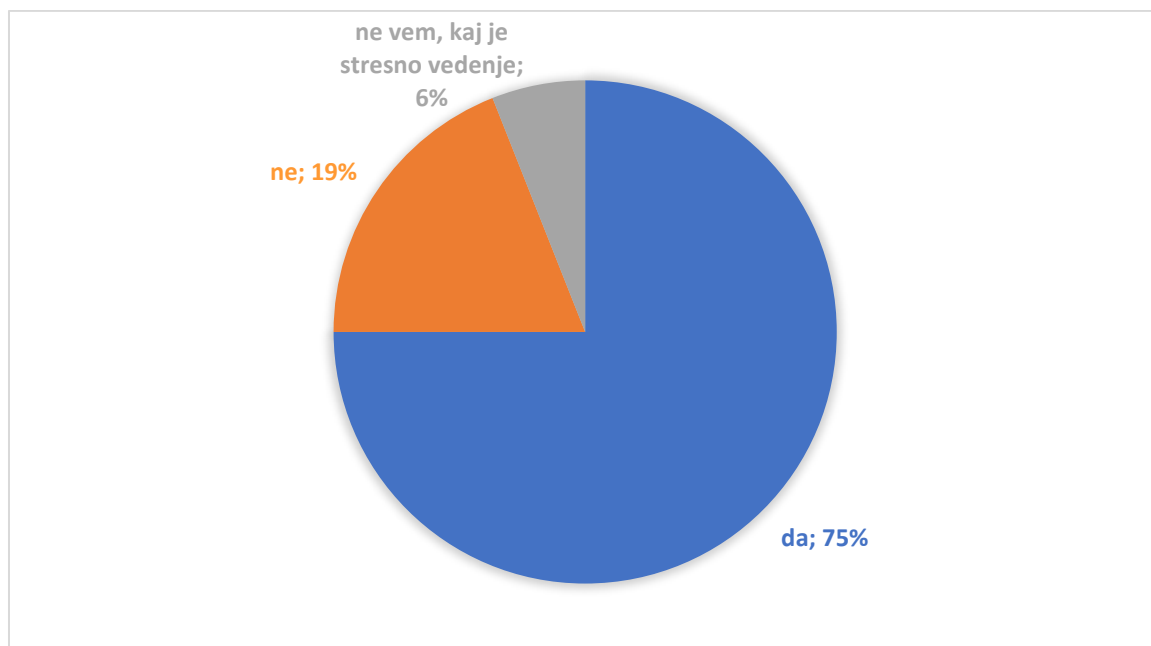
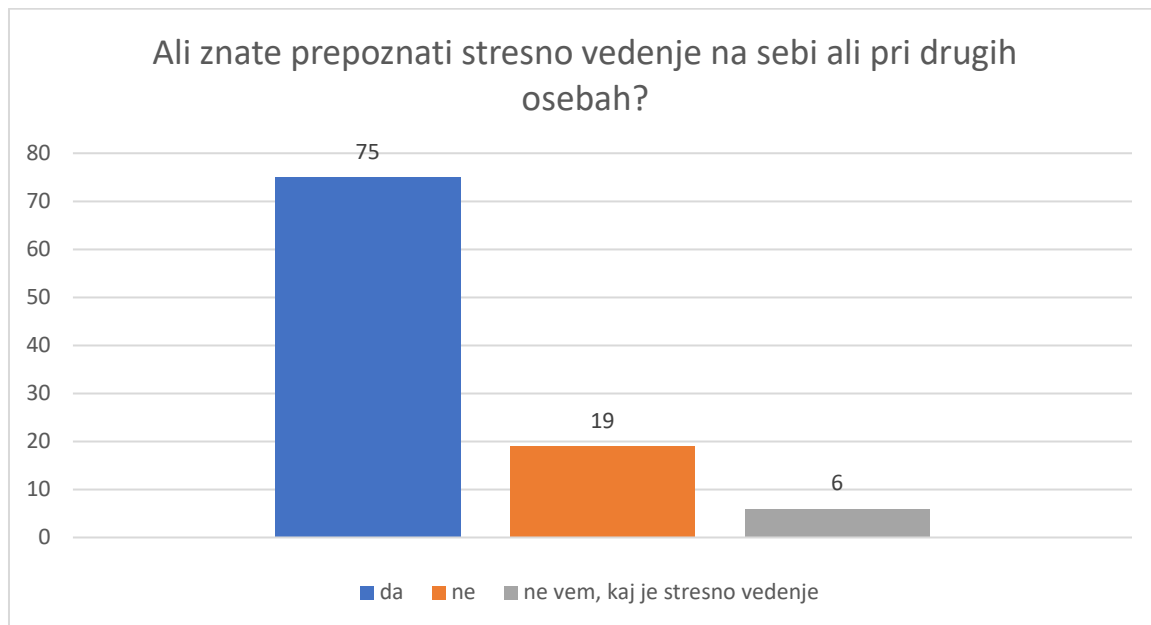
Graf 13: rezultati vsi anketiranci, vprašanje 6 – številčni in prikaz v odstotkih

Vprašanje sem postavila, da bi ugotovila, kako dobro anketiranci poznajo stres, in da bi lahko izvedela, kako dobro so obveščeni o njegovem pomenu.

Skoraj polovica anketirancev (48%) je na vprašanje 'kaj je po vašem mnenju stres' odgovorila z odgovorom "stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik", kar pomeni, da ga skoraj polovica pozna.

5.7 Vprašanje 7: Ali znate prepoznati stresno vedenje na sebi ali pri drugih osebah?

5.7.1 Vsi anketiranci



Graf 14: rezultati vsi anketiranci, vprašanje 7 – številčni in prikaz v odstotkih

Vprašanje sem postavila z razlogom, da bi ugotovila, ali anketiranci vedo, kaj je stresno vedenje in kako ga prepoznati. Želela sem tudi, da anketiranci napišejo kako prepoznajo stresno vedenje na sebi ali na drugih osebah. Kar tri četrtine otrok prepozna stres pri sebi ali pri drugih osebah. Največ anketirancev je na vprašanje 'Ali znate prepoznati stresno vedenje na sebi ali na drugih osebah' odgovorilo z da, kar 75%.

Anketiranci, ki so pri tem vprašanju obkrožili odgovor da, so imeli možnost napisati še, kako prepoznajo stresno vedenje pri sebi ali na drugih osebah. Odgovori so bili sledeči:

- tečna sem
- grizem si nohte
- jokanje
- živčnost
- občutek nevrednosti
- vidiš, če se človek čudno obnaša
- po vedenju
- po govoru
- če je živčen, se hitro razburi
- panični so
- izgledajo izčrpano
- po komunikaciji
- ko je nekdo obremenjen
- neosredotočenost
- slabo počutje
- čustvenost
- oseba je bolj napeta
- trudi se ostati v družbi prijateljev, ker noče biti sama
- oseba se ne počuti dobro
- drugačno obnašanje
- napetost
- slabo počutje
- manjši vnos hrane
- samota
- strah
- nervoza
- oseba težje razmišlja
- oseba je slabe volje
- je nesramna do drugih

- vrtenje v glavi
- bolečina v trebuhu
- zmedenost
- je panična
- drenje
- negativna
- so zelo jezni
- negativno počutje
- da se ne družim z vrstniki, ter jih zmedem
- tresenje rok
- živčno govorjenje
- oseba vse poskusi narediti na hitro
- po obnašanju
- ko se nekdo začne tresti
- je depresiven
- eni se včasih ne morejo umiriti sploh
- da je oseba bolj tiha
- zaspana
- nezainteresiranost
- težko dihanje
- nenehno premikanje
- jecljanje
- zadihanost
- pospešen srčni utrip
- nima prave volje
- je konflikten
- oseba se trese
- glas se ji trese
- bled obraz
- izčrpanost
- nezmožnost opravljanja vsakodnevnih obveznosti

- lahko vodi v razvoj bolezni (prispeva pri razvoju nekaterih bolezni)
- ko je mama slabe volje zaradi službe
- ko me je strah šole (spraševanja)
- sem raztresena
- vse me razjezi
- ni na miru
- trese z nogo
- ga zebe
- oseba je v stiski
- ne mislimo na druge stvari, ampak mislimo samo na stres in kaj vse bi lahko šlo narobe
- da je zelo zamišljen in zaskrbljen
- oseba ne ve, kaj bi
- široke oči
- nervoza
- v javnosti se ne pogovarja veliko
- se delno zapre vase
- da se potim
- veliko stvari ne prenese
- je na trnih
- postane mi slabo
- povečana telesna temperatura
- rdečica v obrazu
- mencanje
- neprijetnost
- utrujenost
- zamišljenost
- oseba je žalostna
- neprisotnost

5.8 Vprašanje 8: Naštete posledice stresa

5.8.1 Vsi anketiranci

Vprašanje sem postavila z namenom, da bi ugotovila, ali moji vrstniki dobro poznajo posledice stresa.

Njihovi odgovori so bili:

- zmedenost
- slabo počutje
- izpadanje las
- slabše reagiramo na težave
- smo napeti in tečni
- depresija
- žalost
- neuspešnost
- nespečnost
- da si živčen
- negotov
- jezen
- obremenjen
- prepiri
- utrujenost
- izčrpanost
- glavobol
- zapiranje v sobo
- jokanje
- krajši nohti
- smrt
- ko si živčen
- jezen
- sem negotov
- škodi mojemu zdravju

- šola
- slabše učenje
- utrujenost
- smo zelo razburjeni
- bolečine v trebuhu
- preveč dela
- nezbranost
- ne more se skoncentrirati
- živčnost
- počasneje razmišljanje
- manjši vnos hrane
- samota
- propadanje živcev
- bolečina v želodcu
- strah
- slabost
- ločitev pri starših
- razdražljiv
- oseba lahko pregori
- zmeda
- slabše ocene
- strah pred testom v šoli
- negativnost
- nesramnost
- bolezen
- izmučenost
- tresenje
- lahko vpliva na oceno (včasih smo tisti, ki nimamo datumov pod takim stresom, da kaj pozabimo)
- duševna nestabilnost
- nezainteresiranost

- nestabilno čustveno in duševno počutje
- vsak stresni dogodek je različen za različne ljudi
- prepiri
- neprespanost
- pripomore k razvoju nekaterih bolezni
- pomanjkanje spanja
- živčnost
- neznanje
- vzkipljivost
- slabo vpliva na počutje druge osebe okoli nas in živce
- hujšanje
- zdravstvene težave
- rak
- sem brez energije
- vse ti gre na živce
- da si nemiren
- mežikanje z očmi
- pokanje prstov
- nervoza
- oseba se vase zapre
- se ne pogovarja
- pozabljivost
- agresivnost
- da se sekiraš
- da ti gre vse narobe
- utrujenost
- slabše razmišljanje
- ne moreš se sprostit
- škodujemo svojemu zdravju
- druge, ki ga niso deležni spravi v slabo voljo
- težje sodelovanje

6 INTERVJU

6.1 Vprašanje 1: Kako po vašem mnenju vplivajo hišni ljubljenci na stres?

Dejan Eisner dr. vet. med. (Veterinarstvo Eisner): Mislim, da življenje s hišnim ljubljencem vsekakor preprečuje in lajša stres pri njihovih skrbnikih.

Natalija Hercog Gerbec, dr. vet. med. (Veterinarski center Pika): Stres je žal del našega vsakdana. Blažimo ga na različne načine in eden od teh so sigurno živali. Če imamo psa, nas ta "prisili" da se z njim gibljemo na prostem, v naravi, pridemo v stik z drugimi ljudmi in njihovimi kosmatinci in se tako sprostimo ter pozabimo na skrbi. Tudi, ko pridemo domov utrujeni in včasih slabe volje, nas pri vratih pričaka naš kuža in muca, ki se nas silno razveseli in pozdravi. Brž smo dobre volje. Nekateri lastniki tudi spijo skupaj s psom ali muco, ki jim pomaga, da se sprostijo in bolje naspijo. To je le nekaj primerov. Vsekakor živali pozitivno vplivajo na obvladovanje stresa in nas držijo aktivne.

Gašper Trojner dr. vet. med. (Veterinarska klinika Pesnica MZ vet): Hišni ljubljenci ugodno vplivajo na zmanjševanje stresa, saj nam poleg potrebe po redni oskrbi nudijo tudi svojo brezpogojno ljubezen.

Komentar: Odgovore sem pričakovala.

6.2 Vprašanje 2: Katera žival po vašem mnenju najbolje vpliva na človeka in zakaj?

Dejan Eisner dr. vet. med. (Veterinarstvo Eisner): Glede na to, da imamo različne hišne ljubljence in da smo tudi ljudje različni, se težko opredelim, katera žival najbolje vpliva na človeka.

Natalija Hercog Gerbec, dr. vet. med. (Veterinarski center Pika): Na to vprašanje je težko odgovoriti, saj je odvisno od samega človeka in njegovih preferenc. Sigurno pa sta v ospredju pes in mačka. V šali delimo ljudi na tiste "mačje" in "pasje".

Gašper Trojner dr. vet. med. (Veterinarska klinika Pesnica MZ vet): Sploh ni pomembno, kakšne vrste žival je, pomembno je samo, da nam jer všeč in da nam je všeč delo z njo, je pa res, da so višje razvite živali sposobne intenzivnejše interakcije s skrbnikom.

Komentar: Pričakovala sem, da bom dobila takšne odgovore, vendar sem mislila, da bom dobila točno določeno žival, ki bi naj najboljše vplivala na človeka, čeprav je na to težko odgovoriti z le eno živaljo, kot so že povedali veterinarji.

7 RAZPRAVA

Na začetku raziskovalne naloge sem si postavila 6 ključnih hipotez, ki so mi pomagale pri nadaljnjem raziskovanju. Te sem v nadaljevanju potrdila, zavrnila ali delno potrdila.

Hipoteza 1: Pogostost hišnih ljubljencev je pri deklicah večja, kot pa pri dečkih.

To hipotezo sem **potrdila**, saj ima 38% deklic doma hišne ljubljence, medtem, ko jih ima le 35% fantov.

Hipoteza 2: S stresom se pogosteje srečujejo tisti anketiranci, ki doma nimajo hišnih ljubljencev.

To hipotezo sem **zavrnila**. S stresom se namreč pogosteje srečujejo tisti anketiranci, ki imajo doma hišne ljubljence. Tisti anketiranci, ki jih nimajo, se glede na rezultate z njim namreč srečujejo redko ali nikoli po odstotkih skupaj 52% (kar je pozitivno), zelo pogosto (skoraj vsak dan) ali vsak dan pa se po odstotkih skupaj srečujejo 48% (kar je negativno). Tisti, ki pa imajo doma hišne ljubljence se s stresom srečujejo redko ali nikoli po odstotkih skupaj 48% (kar je pozitivno), zelo pogosto (skoraj vsak dan) ali vsak dan pa 52% (kar je negativno). V prvem primeru, ko gre za pozitivno, je pri tistih anketirancih, ki doma nimajo hišnih ljubljencev delež večji, kot pa pri tistih anketirancih, ki jih imajo; v drugem primeru, ko gre za negativno pa je pri tistih, ki doma nimajo hišnih ljubljencev delež manjši, kot pa pri tistih, ki jih imajo.

Hipoteza 3: Na naše zdravje najbolj pozitivno vplivajo mačke.

Hipotezo 3 sem **delno potrdila**, saj nisem našla nobenega vira, kjer bi pisalo, da bi bile ravno mačke tisti hišni ljubljenci, ki naj bi najbolj pozitivno vplivale na človeka. V virih, kjer sem iskala najboljšega živalskega terapevta, sta bila najpogosteje omenjena pes in mačka, kar pa ne pomeni, da le mačke najbolj pozitivno vplivajo na človeka.

Hipoteza 4: Ljudje, ki so zboleli za določenimi boleznimi, te prenašajo veliko lažje s pomočjo hišnih ljubljencev.

To hipotezo sem **potrdila**. Določeni viri in raziskave kažejo, da hišni ljubljenci pozitivno in zdravilno vplivajo na bolnike. Primer: bolniki, ki so zboleli za alzheimerjevo boleznijo, pojedjo več, če med tem gledajo plavati ribe v akvariju; avtisti, ki obiskujejo živalske farme, svojo razvojno motnjo prenašajo veliko lažje.

Hipoteza 5: Anketiranci, ki imajo doma hišnega ljubljence, velik del svojega prostega časa preživijo v naravi.

To hipotezo sem **zavrnila**, saj največji delež, kar 38% vseh anketirancev, ki imajo doma hišnega ljubljjenčka, preživi svoj prosti čas v naravi le nekajkrat na teden.

Hipoteza 6: Anketiranci dobro vedo, kaj je stres.

Hipotezo 6 sem **potrdila**, saj sem ob pregledu rezultatov ugotovila, da učenci dobro poznajo stres, vendar še boljše poznajo posledice stresa in stresno vedenje, kar kaže na to, da zelo dobro vedo, kaj je stres.

8 ZAKLJUČEK

Raziskovalna naloga mi je pomagala bolje razumeti živali in njihov vpliv na človeka. Naučila sem se, da hišni ljubljenci niso le človekov najboljši prijatelj, kar je pravzaprav njihova glavna naloga, ampak tudi vplivajo na počutje, odganjajo stres in služijo kot živalski terapevti. Z raziskovalno nalogo sem dosegla namen in zadovoljila svoja pričakovanja z odgovori, ki sem si jih prizadevala poiskati. Raziskovalna naloga lahko drugim ljudem, predvsem lastnikom hišnih ljubljencov ali tistim, ki si jih želijo, služi kot poučna vsebina, da se naučijo več o njihovih ljubljencih in njihovem vplivu na ostale.

Raziskavo bi lahko seveda še razširila, s tem, ko bi razmišljala kako pa človek vpliva oziroma ogroža živali. Ostalo je še ogromno vprašanj o tem, kako ljudje izkoriščajo živali, jih vsakodnevno zavržejo in zlorablajo. Izkoriščanje živali se mi zdi skrajno nedopustno. Nekateri ljudje sploh ne pomislijo na vse posledice, ko si kupijo hišnega ljubljenca, zato ga nekateri kasneje zavržejo in ga prepustijo življenju na cesti. Za to bi moralo človeštvo poskrbeti in zmanjšati te smrtne žrtve živali na sploh. Zanimivo bi bilo raziskati tudi, kako o hišnih ljubljencih in o njihovem vplivu razmišljajo starejše osebe, ki morda potrebujejo dobrega živalskega terapevta, vendar ga ne morejo imeti.

9 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Z raziskovalno nalogo opominjam družbo, da hišni ljubljencek ni le človekov najboljši prijatelj, ampak tudi terapevt in lahko odžene stres. Hišni ljubljenci so posebna bitja, ki imajo nešteto dobrih lastnosti in vsakodnevno pričarajo nasmeh na obraze njihovih lastnikov. Z raziskovalno nalogo sem prispevala k družbeni odgovornosti s tem, da na nek način nagovorim ljudi, naj si, če le imajo čas, primerno finančno stanje in živijo v primernih razmerah, kupijo hišnega ljubljenceka, saj jim lahko izboljša zdravstveno stanje ter služi kot neprecenljiv prijatelj in terapevt. Družbo želim tudi nagovoriti, naj zmanjša pogostost uličnih živalskih potepuhov, saj si vsaka žival kot tudi vsak človek zasluži varen dom.

10 VIRI IN LITERATURA

10.1 Literatura

Davidson, C. 2013. Moja mačka. Tržič. Učila

Caramel, E. 2006. Atlas živali. Ljubljana. Mladinska knjig

Burnie, D. 2010. Ilustrirana enciklopedija živali. Tržič. Učila

10.2 Spletni viri

<https://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je> ; uporabljeno 22.10.2018 ob 16:07

<https://www.zurnal24.si/vizita-za-zivali/novice/hisni-ljubljenski-pomagajo-pri-zdravljenju-dolgorocnih-dusevni-motenj-283147> ; uporabljeno 22.10.18 ob 16:25

<https://www.bodieko.si/hisni-ljubljenski-otroci> ; uporabljeno 22.10.2018 ob 16:48

<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/domaci-ljubljenski-vplivajo-na-nase-zdravje-324456> ; uporabljeno 25.10.18 ob 15:46

<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/domaci-ljubljenski-vplivajo-na-nase-zdravje-324456> ; uporabljeno 22.10.2018 ob 17:32

<https://www.bodieko.si/zivalska-terapija> ; uporabljeno 27.11.2018 ob 14:12

http://www.dijaski.net/gradivo/psi_ref_kako_zivali_vplivajo_na_clovesko_pocutje_01?r=1 ; uporabljeno 6.11.2018 ob 15:55

<https://www.delo.si/druzba/psi-terapevti.html> ; uporabljeno 10.12.2018 ob 18:33

10.3 Viri slik

Slika 1:

https://www.google.com/search?q=stressed+people&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiu8O3n1dbfAhUI3SwKHWYJCIQQ_AUIDigB&biw=1280&bih=610#imgsrc=M52AGpPv94fW7M: (uporabljeno 5.1.2019)

Slika 2: lastni vir (uporabljeno 5.1.2019)

Slika 3:

https://www.google.com/search?tbm=isch&q=pes+z+lastnikom&spell=1&sa=X&ved=0ahUKEwiPmcDtytbfAhVHKuwKHXRVBT8QBQg5KAA&biw=1280&bih=610&dpr=1.5#imgdii=zsoj3_06sCGhDM:&imgsrc=ziYU8BC4b8SkqM: (uporabljeno 5.1.2019)

Slika 4: povzeto iz: <http://sl.namibiauraniuminstitute.com/child-and-pets-teach-the-baby-to-take-care-of-four-legged-friend/> (uporabljeno 5.1.2019)

Slika 5:

https://www.google.com/search?q=fish+in+aquarium&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwils4ngzdbfAhXDICwKHceMCSOQ_AUIDigB&biw=1280&bih=610#imgrc=V2xFUFH6GKNaZM: (uporabljeno 5.1.2019)

Slika 6: povzeto iz: <https://headsupfortails.com/blog/stop-a-dog-pulling-on-the-leash/> (5.1.2019)

Slika 7:

https://www.google.si/search?q=hipoterapija+s+konji&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiVzvPb0dbfAhVKaFAKHcZuAiUQ_AUIDigB&cshid=1546691207875000&biw=1280&bih=610&dpr=1.5#imgrc=BgpWmQGNMi9iMM (uporabljeno 5.1.2019)

11 PRILOGA

11.1 Priloga 1

Anketni vprašalnik

Pozdravljeni!

Sem učenka 8. razreda. V okviru projekta Mladi za napredek Maribora pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom **Hišni ljubljenci, puhasti odganjalci stresa**. Da bi bila lahko naloga uspešna, potrebujem vašo pomoč, zato prosim, da iskreno odgovorite na postavljena vprašanja.

Spol (obkrožite):

- a) Ženski
- b) Moški

1. Ali imate doma hišnega ljubljence?

- a) da
- b) ne

2. Kako pogosto se srečujete s stresom?

- a) vsak dan
- b) zelo pogosto (skoraj vsak dan)
- c) redko
- č) nikoli

3. Ali se vam zdi, da hišni ljubljenci vplivajo na naše počutje in odganjajo stres?

- a) da, hišni ljubljenci zelo pozitivno vplivajo na nas
- b) hišni ljubljenci nam lahko pomagajo odgnati stres, ne morejo pa vplivati na naše počutje
- c) hišni ljubljenci vplivajo na naše počutje, ne morejo pa odgnati stresa
- č) ne vem

4. Katera žival po vašem mnenju najbolj pozitivno vpliva na stres?

(Obkrožite lahko več odgovorov.)

a) pes

b) mačka

c) drugo: _____ (Zapišite.)

d) ne vem

5. Kako pogosto preživite svoj prosti čas v naravi?

a) večkrat na dan

b) enkrat na dan

c) nekajkrat na teden

č) enkrat na teden

d) redko

e) nikoli

6. Kaj je po vašem mnenju stres?

a) stres je hormon, ki povzroča slabo počutje in zmedenost, vendar nima vpliva na notranje organizme

b) stres je posledica vedno negativnega dogodka, ki pa na nas le redko vpliva

c) stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik

č) ne vem

7. Ali znate prepoznati stresno vedenje pri sebi ali na drugih osebah?

a) da

b) ne

c) ne vem, kaj je stresno vedenje

Če je odgovor DA, prosim, navedite, kako ga prepoznate.

8. Naštejte posledice stresa.

Hvala, da ste si vzeli čas in sodelovali.

11.2 Priloga 2

Spoštovani!

Sem učenka osmega razreda in v okviru projekta Mladi za napredek Maribora delam raziskovalno nalogo z naslovom Hišni ljubljenci, puhasti odganjalci stresa. Da bo lahko moja naloga uspešna, Vas prosim, da odgovorite na dve spodaj postavljeni vprašanji. Za Vaše sodelovanje se že vnaprej lepo zahvaljujem.

1. Kako po Vašem mnenju vplivajo hišni ljubljenci na stres?
2. Katera žival po Vašem mnenju najbolj vpliva na človeka in zakaj?

Prosila bi, da na vprašanji odgovorite čimprej.