



"היה לי חבר, היה לי את, הושט לי יד כשאקרא... הושט לי יד בעת צרה..." החיים לצידו של כלב

אלה בן-נון וצילה טנא

מבחינים בין בדידות (loneliness, חוויה סובייקטיבית) לבין מבודדות (social isolation or aloneness). מבודדות מתייחסת למצב האובייקטיבי של היעדר קשרים עם אחרים, ואילו בדידות משקפת חוויה סובייקטיבית אשר נמצאת בזיקה לסיטואציה החברתית האובייקטיבית, עם זאת, הנסיבות החברתיות אינן מחייבות בהכרח תחושה זו (רותם, 2014).

חיית המחמד יכולה לשמש כדמות התקשרות בעבור בעליה, ולמלא בעבורו צורכי התקשרות בדומה לדמויות אנושיות משמעותיות בחייו

בדידות היא תופעה אנושית החוצה את כל הגילאים, אך מתן תשומת לב מיוחדת לתופעה זו בגיל הזיקנה נעוץ בסיבה שהשילוב של בדידות עם תהליכים אופייניים לזיקנה, הכרוכים באובדנים בתחומי חיים שונים, יוצר או מאיץ מצבי סיכון פיזיים, בריאותיים ונפשיים, הפוגעים קשות באיכות החיים של הזקן ובתוחלת החיים שלו. שילוב זה גם מקטין את יכולתו של הזקן לגייס כוחות ומשאבים אחרים כדי להתמודד עם המצבים הללו (רותם, 2014). הבדידות היא אחד האיומים הגדולים ביותר על בריאות מבוגרים בחייהם המאוחרים (Papotto & Oliva, 2019).

תופעת הבדידות אינה שמורה רק לאוכלוסייה המבוגרת. גם ילדים ונוער חווים בדידות בימינו, על אף העובדה שהם מחוברים אחד לשני במגוון מדיומים, מרבית שעות ערותם. ישנה חשיבות רבה להתערבויות טיפוליות להתמודדות עם בדידות גם בקרב אוכלוסייה זו, מאחר שמדובר בתופעה בעלת השלכות התפתחותיות שליליות, מיידיות וארוכות טווח כאחד (Margalit, 2010).

בספרות המקצועית מסווגות התערבויות להתמודדות עם בדידות לארבע אסטרטגיות מרכזיות:

הבדידות כמגפה

במאה שלנו, המאה ה-21, הבדידות פשתה בכול. פרשנים מכנים זאת "מגפה", מצב דומה ל"צרעת", וכן "מחלה שקטה" של הציביליזציה. ב־2018 בריטניה הרחיקה לכת עד כדי מינוי שרה מיוחדת לענייני בדידות (אלברטי, 2019). עוד בימי עבר, חכמינו פסקו במסכת תענית: "או חברותא או מיתותא", כלומר או חברה או מוות: חשיבות הקשר החברתי כה רבה עד כי מי שאין בידו יכולת לקיים קשרים חברתיים נחשב כמי שאין בו חיים (תענית, כ"ג, א'). לבדידות יש השלכות שליליות והיא גורמת למצבים כגון דיכאון וחרדה, דימוי עצמי נמוך, התנהגויות הרסניות כלפי העצמי, אלכוהוליזם ואף התאבדות (גולן-שמש, 2015). בדידות כגורם סיכון למוות נמצאה כמקבילה לעישון של 15 סיגריות ביום (Human Animal Bond Research Institute and Mars, Petcare, 2019).

באופן פרדוקסלי, מאמר זה נכתב בתקופת מגפה אחרת, "מחלת נגיף קורונה 2019 (COVID-19)", אשר החלה בסין והתפשטה במהירות לכל רחבי העולם. זו הפעם הראשונה בהיסטוריה ששליש מהאנושות, 2.6 מיליארד אנשים, נדרשו להישאר בבתיים בתנאי סגר (ויקיפדיה, ללא תאריך). בכך הקורונה כפתה על האנושות בדידות - מכה אדירה לאוכלוסייה, בעיקר הבוגרת, אשר את השלכותיה הנרחבות על הקשת הרחבה של תחלואי גוף, נפש, קוגניציה והכרה רק ימים יגידו, אך קיים חשש אמיתי שסכנותיה של הבדידות יגברו על אלו של הנגיף.

בדידות - קווים לדמותה

סקירת הספרות מעלה מגוון של הגדרות לתופעה האישית-חברתית המכונה בדידות, על היבטיה השונים. ההגדרות השונות נובעות מגישות ומפרספקטיבות תאורטיות שונות, אך עדיין מתקיימת הסכמה ביניהן בנוגע להיבטים מרכזיים המעצבים את חוויית הבדידות. הכול מסכימים כי בדידות היא חוויה לא נעימה הגוררת פעמים רבות תחושות של סבל, וכמעט כולם

אלה בן-נון היא בעלת MA ו-MBA, ממקימי המיזם "כלבים שעושים טוב" המקדם התערבויות טיפוליות בעזרת כלבים בקרב אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים. ella@klavim.org

מוקדש לאמא שלי, ד"ר יוכי בן-נון ז"ל, שמערכת היחסים שלה עם הכלבה שלי ג'יני לימדה אותי על כוחם המרפא של כלבים.

המחמד (ואפילו רק המחשבה עליה) הביאו לירידה במדדים קרדיוזוסקולריים של עקה (לחץ דם וקצב לב) ולתפיסת המבחן כאתגר ולא כאיום, גם כאשר לנבחן לא התאפשר לגעת בבעל החיים. עוד נמצא שחיית המחמד משמשת לבעליה בסיס בטוח להגשמה עצמית. כך, בנוכחות חיית המחמד, או בעקבות המחשבה עליה, אנשים חשו שאפתניים יותר, הציבו לעצמם מטרות רבות יותר להמשך חייהם וחשו רמה גבוהה יותר של יכולת להגשים מטרות אלה. מחקר אחר הראה כי תהליך האבל על מותה של חיית המחמד דומה במאפייניו לתהליך האבל על מות אדם קרוב המשמש כדמות התקשרות, אם כי שונה בעוצמתו (זלכה-מנו, 2012).

מחקרים וניסיון קליני רחב מצביעים על תרומתם של בעלי חיים לבריאותם הפיזית והרגשית של בני אדם. בראש ובראשונה, הם מפיגים את הבודדות ומזמנים תקשורת וקשר מתגמל, ולעיתים הם אף תחליף לבני משפחה ולחברים (גולן-שמש, 2015). המחקר של פיקהרטובה ועמיתים (Pikhartova et al., 2014) בחן אם החזקת חיית מחמד מגינה על אוכלוסייה מבוגרת מפני בדידות, ומצא כי החזקת חיית מחמד על ידי נשים הביאה לדחיית דיווחן על בדידות באופן מובהק. הצורך לטפל בבעלי חיים מארגן את סדר היום של בעליהם ובכך הם הופכים ל"עוגן" בחיי היומיום, יחד עם היותם משאב חשוב המעניק משמעות לחיים. לעיתים קרובות, הקשר עם בעלי החיים הופך להיות מקור לשמחה ולנוחם ועשוי לשמש גורם חשוב בתהליכי השיקום הפיזי ובהתמודדות עם מעברים ומשברים. החזקת בעלי החיים מסייעת אף ליצירת קשרים חדשים עם אנשים. בעלי החיים אינם שיפוטניים ואינם ביקורתיים כבני אדם, הם מקבלים את האדם כמות שהוא, מספקים לו גירוי לשיחה עם אחרים וכן מספקים מגע שכה חיוני לבריאות הפיזית והנפשית כאחד (גולן-שמש, 2015).

חלק מההתערבויות להתמודדות עם בדידות מוגבלות מאחר שלעיתים, מסיבות בריאותיות, נפשיות, חברתיות או אחרות, קשה להוציא את האדם מביתו ולצרף אותו לפעילויות קהילתיות (לרון, 2018). החזקת חיית מחמד אפשרית גם במקרים כאלה, ומתאימה לאסטרטגיות ההתערבות במקרי בדידות. נוסף על כך, הקשר אדם-חיה מתקיים ברובו ללא תמיכת אנשי מקצוע (גולן-שמש, 2015), ולפיכך, החזקת חיית מחמד יכולה להוות התערבות עצמית, קלה, פשוטה וזולה באופן יחסי.

עם זאת, רק בשנים האחרונות התפתחה ההכרה בפוטנציאל הטמון בהחזקת חיות מחמד כהתערבות שבכוחה לסייע בהתמודדות עם מגפת הבדידות. ב־2019 התקיימה בארצות הברית ועידת הפסגה הראשונה בעולם בנושא בדידות וחיות מחמד. הוועידה עסקה בתפקיד שיש לאינטראקציית אדם-חיה (HAI, Human-Animal Interaction) בהקלה על אינטראקציות חברתיות, הפגת בדידות, הגברת תמיכה חברתית והפחתת

(1) הגברת התמיכה החברתית (social support). (2) הרחבת ההזדמנויות למגע חברתי (social access). (3) שיפור מיומנויות חברתיות (social skills training). (4) טיפול בתפיסות חברתיות שאינן אדפטיביות (social cognitive training) (רותם, 2014). תוכניות להפחתת בדידות מיועדות לרוב לתמוך באנשים ולעודד אותם לחדש ולחזק מערכות יחסים וקשרים חברתיים קיימים, לאפשר יצירת קשרים חברתיים חדשים ולסייע לאנשים לשנות את החשיבה שלהם על הקשרים החברתיים שלהם. זאת בנוסף לעיסוק בפעילות פנאי, במסגרת מפגש או לבד (לרון, 2018). על פי עדויות אמפיריות, רק מעט מההתערבויות שנועדו להפחית בדידות נמצאו כאפקטיביות (Pikhartova et al., 2014).

מחקרים וניסיון קליני רחב מצביעים על תרומתם של בעלי חיים לבריאותם הפיזית והרגשית של בני אדם

בדידות וחיות מחמד

תאוריית ההתקשרות, אחת התאוריות המובילות בתחומי הפסיכולוגיה של האישיות והפסיכולוגיה ההתפתחותית, מתאימה במיוחד להבנה מעמיקה של הקשר אדם-חיה. בדומה לבני אדם, קיימת חשיבות להתייחסות לאוריינטציית ההתקשרות של המטופל אל בעל החיים, מאחר שאנשים שונים נתרמים באופן שונה מהקשר עם בעל החיים, בהתאם לאוריינטציית ההתקשרות שלהם עימו (זלכה-מנו, 2012). התערבות בעזרת "תרפיית חיית מחמד" המבוססת על תאוריית ההתקשרות של בולבי מדגישה את הצורך האנושי להיות קשור למישהו, להיות קרוב אליו, לייצר ולתחזק מערכת יחסים ולחוש השתייכות (Pikhartova et al., 2014).

עפ"י זלכה-מנו (2012), חיית המחמד יכולה לשמש כדמות התקשרות בעבור בעליה, ולמלא בעבורו צרכי התקשרות בדומה לדמויות אנושיות משמעותיות בחייו (הורה, בן/בת זוג, חבר/ה קרוב/ה). ניתן להגדיר דמות כלשהי כדמות התקשרות אם הקשר עימה עונה על ארבעת הקריטריונים הבאים: הדמות מספקת צורך בקירבה, משמשת מקור לתמיכה ונחמה בעת מצוקה, מספקת בסיס בטוח לחקירת העולם ומעוררת מצוקה בעת פרידה. ואכן, חיית מחמד יכולה להוות בעבור בעליה דמות התקשרות העונה על כל אחד ואחד מקריטריונים אלה.

כך למשל, נמצא שחיית המחמד יכולה לשמש לנבחן מקור לרגיעה ונחמה בעת ביצוע מבחן אינטליגנציה. נוכחות חיית



והכלב עובר ממעמד של בן לוויה למעמד של בן משפחה. מחקרים מצביעים על כך שכלב מקבל תפקיד של כמו ילד (זאלישק ואקרמן-ליברמן, 2014). הדבר נובע בין היתר מכך שדיאדת אדם-כלב מאופיינת בדפוס היקשרות הדומים למערכת יחסים אנושית בין מטפל לתינוק, גם מצד הכלב (Payne et al., 2015).

בני אדם הם אומנם חיות חברתיות מטבען, אך הסגנון וקצב החיים המודרני צמצמו את המגע האנושי. בתקופה זו של האצה מתמשכת, גלובליזציה ודיגיטציה, גם של החיים החברתיים, בני אדם יכולים להפיק תועלת רבה מחיים לצד כלב (Kotrschal, 2018).

מחקר עכשווי וייחודי מדד את רמת השלמות (well-being) הנפשית בקרב שלוש קבוצות של נבדקים שהשתייכו לאוכלוסייה רגילה בקהילה (לא אוכלוסיות מיוחדות כגון דיירי דיור מוגן, פגועי נפש, חולים כרוניים וכו') (Powell et al., 2019). קבוצות המחקר היו: נבדקים שאימצו כלב כחודש לאחר תחילת המחקר, נבדקים ששקלו לאמץ כלב, אך הסכימו שלא לעשות זאת בתקופת המחקר, ונבדקים שלא היה להם כל עניין באימוץ כלב. רמת השלמות התבססה על המדדים: תגובה רגשית חיובית או שלילית (מצב רוח), בדידות ומצוקה פסיכולוגית, בשלוש נקודות זמן במחקר (התחלה, אמצע וסוף). מחקר מבוקר זה מספק את אחת מההוכחות האורכיות הראשונות לכך שאימוץ כלב יכול להפחית בדידות בקרב בעלי כלבים בקהילה. בעקבות אימוץ הכלב נמצאה ירידה מתונה בתחושת הבדידות תוך שלושה חודשים, והרמה נשמרה עד תום המחקר.

אך אין מדובר רק בהפגת בדידות. החזקת כלב עשויה לשפר את המצב הנפשי והפיזי של בעליו, שכן לאינטראקציות כלב-אדם יש השפעות הורמונליות על בני האדם, ובהן הפחתת ריכוזי קורטיזול, סמן לדחק, והעלאת אוקסיטוצין. ייתכן שבעלי כלבים הם יותר אקטיביים פיזית כתוצאה מהולכת כלביהם, וקיימת זיקה חיובית ידועה ומוכחת בין פעילות פיזית ושלמות נפשית (Powell et al., 2019).

כלבים מספקים לבעליהם תמיכה חברתית כבני לוויה ומקדמים אינטראקציה חברתית בין בני אדם (Powell et al., 2019). מחקר בדק המשגה ותפיסה של כלבים וחתולים על ידי בני אדם. הנבדקים נתבקשו לציין את העולה בראשם כאשר הם חושבים על כלבים או חתולים. עבור כלבים, המושגים החשובים היו אלו הקשורים לשלמות של בני האדם, מושגים המבטאים תמיכה חברתית ורגשית והתקשרות רגשית: חברות (companionship), אהבה, שמחה ונאמנות. מושגים הקשורים לבעלי החיים עצמם (למשל אישיות החיה) נמצאו כפחות חשובים (Hoffmann et al., 2018). לכלב כחיית המחמד תפקיד של "מסכך חברתי" המקדם היכרויות, חברויות ותמיכה חברתית בין אנשים. במחקר שנערך בכמה ערים בארצות הברית ובאוסטרליה, בעלי כלבים, בהשוואה

דיכאון, בדגש על האוכלוסייה המבוגרת ופגועי הנפש. בוועידה השתתפו מומחים בתחומי בריאות הציבור, חוקרים, פסיכולוגים, גרונטולוגים ווטרינרים (Human Animal Bond Research Institute and Mars Petcare, 2019).



ד"ר יוכי בן-נון ז"ל וג'יני, בימים יפים.

כלב - חברו הטוב של האדם

אנשים וכלבים חולקים היסטוריה משותפת ארוכת שנים. כלבים היו בעלי החיים הראשונים שביתו, ומכאן שכלבים מילאו תפקיד חשוב ביחסים בין בני אדם לסביבתם. במשך אלפי שנים עזרו הכלבים לאדם במגוון משימות ובהן: ציד, דיג, רעיית צאן ושמירה. ישנם חוקרים הסבורים כי ביותרם המוקדם של כלבים התאפשר, במידה רבה, בזכות הדמיון הרב בין כלבים לבני אדם במגוון התנהגויות חברתיות כציות לחוקים, חיקוי של אחרים ושיתוף פעולה (זאלישק ואקרמן-ליברמן, 2014), שכן הן כלבים והן בני אדם הם יצורים חברתיים במהותם (Kotrschal, 2018).

מערכת היחסים הסימביוטית והקרובה בין כלבים ובני אדם נובעת משתי סיבות: דומיננטיות חברתית של בני האדם ותפיסת הכלבים את בני האדם כמובילי להקתם, ומיכולתם של הכלבים לפרש ולהגיב לסימנים של בני אדם (Payne et al., 2015). יכולת שעולה על זו של שימפנזים. כלבים יכולים לקרוא את רגשות בני האדם ולהתאים עצמם אליהם בדרך אמפתית, ויש להם יכולת חשיבה הדומה לזו של בני אדם, הם יכולים להסתכל על דברים מפרספקטיבה אנושית ואף לעבוד על אנשים (Kotrschal, 2018).

תהליך העיור והתיעוש במאה ה-18 חיזק את יחסיהם של בני האדם והכלבים. בחברות חקלאיות רבות הכלבים הם עדיין כוח עבודה כרועי צאן, אך עליית הבורגנות הובילה לביסוס מעמדו של הכלב כבן לוויה. בתקופה הנוכחית, שינוי זה מתקדם צעד נוסף,

זכות. בעידן שבו יש עלייה גלובלית מתמדת במכירת תרופות נוגדות דיכאון וחרדה, בעשור שבו ציפרקלס הפך לאקמול, והקורונה השאירה אותנו כלואים בבתים, יש לנו הזדמנות לחזור אל השורשים, להתחבר אל הטבע, ובמעשה קל ופשוט לעזור לעצמנו. זמנו לחייכם אהבה חדשה - אמצו כלב, ולא רק בתקופת קורונה.

אסיים בטקסט שכתב אחי על אמנו בחוברת לזכרה.

אהבה חדשה/יוני בן־נון

"לו יכלה האהבה לרפא. לו יכלו החברות והידידות לבנות לאדם חוסן גופני, לתת חיים, להאריך חיים..." הקריאה יוכי בן־נון בהספד לחבר משפחה (1.12.2012).

ייתכן שמהבחינה הפיזיולוגית אהבה אינה יכולה לרפא, אך האם אינה יכולה לשפר ולו במעט חוסן גופני, להאריך חיים ולהעניק אושר ותקווה?

בשנות חייה האחרונות מצאה אמא שלי אהבה חדשה. אמא שלי, השמרנית, הדוגמטית, אוהבת הנוסטלגיה וחובבת ההרגלים הישנים, שטענה במשך שנים שאופי האדם איננו משתנה - התאהבה. האהבה חדשה הייתה חומה־לבנה, נמוכה, נמרצת, סקרנית והולכת על ארבע. הכלבה ג'יני שאימצה אחותי.

אך האהבה החדשה התעוררה לא רק כלפי ג'יני, אלא גם כלפי כלבי מכרים מזדמנים ברחוב בשעות הטיוול, כלבי אורחים וקרובים וידידים אחרים על ארבע. מי שלא הכיר אותה לפני כן יתקשה להבין את גודל המהפך. אמא שלי, שכשהייתי ילד מעולם לא שעתה לתחנוני להכניס כלב הביתה, אמא שלי שסלדה מנבחנים למיניהם ומכל אפשרות של גילוי שערת פרווה על השטיח הפרסי שבסלון, הפכה לגמרי את עורה.

שגרת יומה הקבועה השתנתה במהרה ונוספו לה טיולים יומיים ארוכים עם ג'יני בגינה הציבורית, ליטופים בבטן וגירודים מאחורי האוזניים. פרוסות פסטרמה משובחת היו תמיד במקרר כציפור בין ארוחות, וגוש פרווה לחימום הרגליים מצא לו מקום מתחת לשמיכה.

בשנותיה האחרונות מצאה אמא שלי תחום עניין חדש שהיה זר לה כל חייה - הכלבים. וכדרכה, היא למדה אותם, חקרה אותם, קראה עליהם והחליפה איתנו דעות, ידיעות וסרטונים מצחיקים עליהם.

השינוי היה עמוק. נדמה היה שהעצב שאפף אותה מאז מות אבא החל להתפוגג.

לבעלי חיות מחמד אחרות, נטו לתפוס אנשים שפגשו בטיול עם הכלב שלהם כחברים שלהם (Wood et al. 2015).

הן עבור ילדים והן עבור מבוגרים קשישים, ההזדמנות לדאוג לחיה עשויה להיות בעלת ערך רב במתן חוויה של להיות משמעותי וחשוב לאחר. לכלבים יש גם ערך נוסף בתחושה שבנוכחותם בני האדם מוגנים מכל פגע. נכס נוסף חשוב של כלבים, שאותו הם חולקים עם חיות מחמד אחרות, הוא חוסר היכולת שלהם לתקשר מילולית, ולפיכך חוסר יכולתם לעוץ עצה, לשפוט או לבקר. עם זאת, הם רוחשי חיבה ומלאי אמפתיה, כך שחברותם נתפסת ככנה, אמינה ואמיתית, בעוד באותה העת, נטולה הרבה מהאיומים הקשורים לחברויות מהסוג האנושי (Hart, 1995).

עליית הבורגנות הובילה לביסוס מעמדו של הכלב כבן לוויה. בתקופה הנוכחית, שינוי זה מתקדם צעד נוסף, והכלב עובר ממעמד של בן לוויה למעמד של בן משפחה

במחקר נמצא כי כלבים שלא עברו הכשרה מוקדמת למשימה, הפגינו מוטיבציה גבוהה לפתוח דלת בחדר שסומן כחדר מטרה, כאשר בני האדם תקשרו מטרה זו לכלב באופן מפורש. כלבים, בדומה לשימפנזים וילדים, עוזרים כאשר המטרה של הנמען ברורה (Bräuer et al., 2013).

גישה תאורטית נוספת לבדידות, "גישת הצורך החברתי" (The Social Needs Theory) של וייס (המוצגת אצל שויבץ־עזרא, 2010), טוענת שצרכים להתמלא שישה צרכים על מנת שהפרט לא יחוש בדידות: (1) התקשרות (attachment) - קירבה רגשית שבעזרתה האדם מפתח תחושה של ביטחון. (2) אינטגרציה חברתית (social integration) - תחושה של שייכות לקבוצה בעלת אינטרסים ועמדות דומות לזה של הפרט החבר בה. (3) אישור מחדש של הערך העצמי (reassurance of worth) - הכרה חברתית ביכולות הפרט. (4) בן ברית אמין (reliable) - הביטחון שאפשר לסמוך על אחרים שיגישו עזרה מוחשית. (5) הנחיה והדרכה (guidance) - הביטחון שאפשר לסמוך על אחרים שיעצו ויספקו ידע ומידע בשעת הצורך. (6) הזדמנות לטיפוח (opportunity for nurturance) - תחושה שאחרים תלויים באדם לרווחתם האישית.

וכלבים אכן ממלאים צרכים אלו, למעט חוסר יכולתם למלא את הצורך בהנחיה והדרכה, אשר ייתכן שאך מקנה להם נקודת



1. ויקיפדיה (ללא תאריך). מגפת הקורונה (2019-2020). נדלה ב־28.3.2020 מתוך ויקיפדיה בעברית: https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%92%D7%A4%D7%AA_%D7%94%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%A0%D7%94_%D7%91%D7%A1%D7%95%D7%A3-%D7%9E%D7%A2%D7%A8%D7%91 ((2019%E2%80%932020))
2. אלברטי, פ"ד (2019). "אחד בסוף מערב". 3 באפריל. <https://alaxon.co.il/thought/%D7%90%D7%97%D7%93-%D7%91%D7%A1%D7%95%D7%A3-%D7%9E%D7%A2%D7%A8%D7%91>
3. בן-נון, י' (2016). לזכרה של ד"ר יוכי בן-נון, יו"ר הפ"י בשנים 2009-2014. פסיכואקטואליה. 11.
4. גולן-שמשי, ד' (2015). זקנים ובעלי חיים - הברית ויישומה. בתוך ד' פרילוצקי ומ' כהן (עורכות), גרונטולוגיה מעשית, מבט רב־מקצועי לעבודה עם אנשים זקנים, כרך שני (עמ' 41-76). ג'וינט ישראל-אשל.
5. זאלישיק, ר' ואקרמן-ליברמן, פ' (2014). חברו הטוב של האדם? הקשר בין יהודים לכלבים בראייה היסטורית. חיות וחברה, 51, 45-49.
6. זלכה-מנו, ס' (2012). הטיפול שנעזר בבעלי חיים מבעד לפרספקטיבה שמציעה תיאוריית ההתקשרות. חיות וחברה, 47, 32-40.
7. לרון, מ' (2018). זה הזמן לפנאי - פעילות פנאי למרותקי בית בקהילה תומכת: מחקר הערכה. דמ-777-18. היחידה לחקר הזקנה, מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל.
8. רותם ד' (2014). דוח הוועדה לבחינת דרכי התמודדות עם בדידות בקרב אנשים זקנים. משרד הרווחה והשירותים החברתיים.
9. שיוביץ-עזרא, ש' (2010). נספח 3: בדידות בתקופת החיים המאוחרת. בתוך ד' רותם (עורך) (2014), דוח הוועדה לבחינת דרכי התמודדות עם בדידות בקרב אנשים זקנים (עמ' 30-50). משרד הרווחה והשירותים החברתיים.
10. Bräuer, J., Schöneveld, K. & Call, J. (2013). When do dogs help humans? *Applied Animal Behaviour Science*, 148 (1-2), 138-149
11. Hart, L.A. (1995). Dogs as human companions: A review of the relationship. In J. Serpell (ed.). *The domestic dog: its evolution, behavior and interactions with people* (161-178). Cambridge University Press.
12. Hoffmann, R., Lagerkvist, C.J., Hagberg Gustavsson, M. et al. (2018). An empirical examination of the conceptualization of companion animals. *BMC Psychol* 6, 15. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0228-1>
13. Human Animal Bond Research Institute and Mars Petcare (2019). Addressing the social isolation & loneliness epidemic with the power of companion animals. Summit on social isolation and companion animals. A report by the consortium on social isolation and companion animals.
14. Kotrschal, K. (2018). How wolves turned into dogs and how dogs are valuable in meeting human social needs. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice* (1)1, Article 6. Available at: <https://docs.lib.purdue.edu/paij/vol1/iss1/6>
15. Margalit, M. (2010). Lonely children and adolescents: Self perceptions, social exclusion and Hope. 10.1007/978-1-4419-6284-3.
16. Papotto, E.M.C. & Oliva, J.L. (2019). Paws for thought: The importance of dogs in a seniors social intervention. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice* (2)1, Article 5. Available at: <https://docs.lib.purdue.edu/paij/vol2/iss1/5>
17. Payne, E., Bennett, P.C. & McGreevy, P.D. (2015). Current perspectives on attachment and bonding in the dog-human dyad. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 71-79. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S74972>
18. Pikhartova, J., Bowling, A. & Victor, C. (2014). Does owning a pet protect older people against loneliness?. *BMC Geriatr* 14, 106. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-106>
19. Powell, L., Edwards, K.M. & McGreevy, P. et al. (2019). Companion dog acquisition and mental well-being: A community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health* 19, 1428. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7770-5>
20. Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., et al. (2015). The pet F factor - Companion animals as a conduit for getting to know people. *Friendship Formation and Social Support*. PLOS ONE 10(4): e0122085. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122085>