

Hundägarens relation till hunden

*Hur hundägandet kan påverka motståndskraften
mot stress hos hundägare*

CECILIA SANDSTRÖM
SARA STENLUND

PSYKOLOGI C

Luleå tekniska universitet
Institutionen för Arbetsvetenskap
Avdelningen för Teknisk psykologi



Hundägarens relation till hunden

- Hur hundägandet kan påverka motståndskraften mot stress hos hundägare

Cecilia Sandström
Sara Stenlund

Institutionen för arbetsvetenskap
PSYKOLOGI C
10 poäng
Vetenskaplig handledare: Tore Ärlemalm

Abstract

The level of stress in society and in peoples lives has increased. Because of that it's important to find ways to counteract the negative aspects of stress to be able to feel good. Surveys done in Europe and the US, have shown that contact with animals decreases the level of stress in humans. One assumption in this study is that if dog-owners see their dogs in a positive way this will lead to an increase in buffringresources. The aim of the study is to do an description of the dog-owners experiences their everyday life with their dogs. And also to take a look at if dogs have a healthy effect on their owners, from the variables that are presented in the theoretical framework: control, social support, contact with nature and emotional support. These variables that are mentioned above, originally springs from the Biophilia theory, Ulrich theory on supportive health care design and Levis theory on stress. Data was collected with a diary that the respondents filled out for a week. The questions in the diary covered the areas of the variables in the theoretical framework. The collected data showed that the respondents in their everyday life with their dogs fulfilled these variables. That would by the theories presented in the study mean that the respondents had an increase of buffringresources.

Keywords: dog-ownership, buffringenhancers, buffringresources, control, social support, emotional support, contact with nature

Abstrakt

Stressen ökar allt mer i samhället och i människors liv. Därför är det viktigt att finna sätt att motverka de negativa aspekterna av stressen för att må bra. Undersökningar gjorda i Europa och USA visar att kontakt med djur minskar stressnivån i kroppen. Ett antagande i denna studie var att om hundägaren upplever sin hund på ett positivt sätt skulle detta leda till ökade buffringsresurser.

Undersökningens syfte är att göra en nulägesbeskrivning om hur aktiva hundägare upplever sin vardag med sin hund. Samt att se om hunden har en buffringshöjande effekt på ägaren, utifrån de variabler som det begreppsliga ramverket bygger på: kontroll, socialt stöd, naturkontakt samt variabeln känslomässigt stöd. Dessa nämnda variabler kommer ursprungligen ifrån biofiliteorin, Ulrich teori om supportive healthcare design samt Levis teori om stress. Data har insamlats genom en dagbok som respondenterna fått fylla i under en vecka. Frågorna i dagboken täckte de variabler som det teoretiska ramverket bygger på. De insamlade data visar att dessa variabler är uppfyllda av respondenterna. Det skulle i sin tur genom teorierna som presenterats i uppsatsen, visa att respondenternas buffringsresurser ökar genom deras dagliga liv med hunden.

Nyckelord: Hundäggande, buffringshöjare, buffringsresurser, kontroll, socialt stöd, känslomässigt stöd, naturkontakt

Innehållsförteckning.

Inledning/bakgrund	5
Tidigare forskning	5
Forskning om djur och hälsa	6
Teorier	7
Biofiliteorin	7
De 9 fundamentala aspekterna	8
Supportive healthcare design	12
Levis teori om stress	13
Syfte/Frågeställningar	15
Begreppsligt ramverk	16
Metod	18
Försökspersoner	18
Material	18
Procedur	18
Analys av data	19
Metodologiska problem	19
Begränsningar	19
Resultat	20
Stress	20
Avslappning	20
Kontroll	21
Socialt stöd	23
Känslomässigt stöd	23
Motion/rastning	23
Naturkontakt	23
Diskussion	26
Stress/avslappning	29
Kontroll	29
Socialt stöd	31
Naturkontakt	32
Känslomässigt stöd	33
Referenser	36
Bilaga 1 Sammanfattning av svar på dagböcker	37
Bilaga 2 Frågor ur dagbok	46
Bilaga 3 Kodnyckel	47

Inledning/bakgrund

Stressen i människors vardag ökar och kostnaden för sjukskrivning p.g.a. stressrelaterade sjukdomar spränger alla gränser. Enligt Levi (2001) beror denna stressökning på nedskärningar och högre krav på människor i arbetslivet. Fritiden och möjligheten till avkoppling blir därmed allt viktigare för att vi ska må bra och orka med omgivningens krav (Dilani, 2001). Vi kan minska mottagligheten mot stress genom att förbättra våra s.k. inre buffringsresurser (Det motstånd för stress vi har i kroppen för tillfället beroende på hur vårt liv ser ut). Dessa kan förstärkas genom bl.a. en känsla av kontroll över vår omgivning, socialt stöd, känslomässigt stöd och naturkontakt. Vi måste få en chans till avkoppling och mentala möjligheter att kunna koppla bort vardagens och arbetslivets tryck. En positiv bild av omgivningen man befinner sig i ger också möjlighet att koppla bort vardagens stress. En av möjligheterna till avkoppling under fritiden är att aktivera sig fysiskt på olika sätt. Att t.ex ha en hund som behöver rastas varje dag kan vara ett sätt att komma sig ut på regelbunden basis. Därtill är en känsla av att ha kontroll över sin tid utanför arbetet en viktig nyckel till avkoppling, då vi förutsätts att i många fall inte ha fullständig kontroll över händelser i vårt arbetsliv (Levi, 2001)

Undersökningar har visat att djur och natur kan sänka stressnivån i kroppen. Därför vill vi undersöka hur aktiva hundägare upplever sin vardag med sin hund, om hunden kan förstärka ägarens buffringsresurser, och ge ägaren möjlighet till avslappning.

Tidigare forskning.

Mycket forskning har gjorts för att fastställa djurägandets positiva effekter på vårt hälsotillstånd, så väl fysiskt som psykiskt (Norling, 2002). Få undersökningar har dock varit kvalitativa p.g.a. att dessa visat sig i många fall ge motsägelsefulla och svårtydda resultat. Forskarna på området tror att detta kan bero på att bristfällig metodik och urval gjorts i många fall. Eller att det förekommer maskeringseffekter så att en del av djurägarna egentligen har sämre hälsotillstånd än icke-djurägare men får en normalnivå med hjälp av sitt djur. En annan trolig orsak är att den som tillfrågats om djurets effekter är en inför djuret likgiltig medlem av djurets ägarfamilj (Katcher i Fine, 2000; Bergler i Norling, 2002). Detta kan bli ett problem då tidigare forskning pekar på att en relation måste finnas mellan djur och ägare för att djurets effekt på vårt välbefinnande ska framträda.

Verkningarna av djuret ökar om ägaren är aktiv tillsammans med sitt djur och därmed ofta har en positiv inställning till djuret och dess nytta (Katcher i Fine, 2000; Norling, 2002).

Det har även visat sig att med den kvantitativa metoden är det svårt att kartlägga den verkliga relationen och samspelet mellan människa och djur, då speciellt vad det gäller våra mänskliga behov och motiv till att ha djur. Faktoranalyser som tidigare gjorts, påvisar att motiv och betydelse till att ha t.ex. hund påverkar oss på flera olika nivåer som inbördes påverkar varandra, detta innefattar både psykisk, fysisk och social aktivitet.

Forskning om djur och hälsa.

Att djur och framförallt hundar har en positiv inverkan på vår psykiska så väl som fysiska hälsoliv är dock relativt grundat i tidigare forskning. Forskningen om naturens hälsofrämjande effekter påvisar just att en livsstil som innehåller naturbaserade aktiviteter, d.v.s. om man har en livsstil som tar en ut i naturen, har dominerande betydelse när det gäller befolkningens hälsoläge i positiv riktning (Norling, 2002; Ulrich i Dilani, 2001). Natur och djurkontakt påverkar människors hälsoläge på så sätt att de höjer våra buffringsresurser.

Till skillnad från copingresurser som handlar om hur människor hanterar stress innebär dessa buffringsresurser hur vi motstår stressen i våra liv. Det finns ett antal olika variabler som påverkar möjligheten till buffring som t.ex. avslappning, positiv livssyn, motion och socialt stöd (Angelöw, 1999; Maslach, 1988). Om dessa variabler finns i det vardagliga livet kommer buffringsresursen att öka och vi får ökad motståndskraft mot stress. Enligt en undersökning som Siegel utförde i USA 1992 har djurägare en effektivare buffring mot stress. Undersökningen visade att djurägare vid ökad stressnivå inte ökade sin vårdkonsumtion, vilket kontrollgruppen gjorde, t.ex. genom en signifikant ökning av läkarbesök. Framförallt hundar ökade buffringsresurserna hos sina ägare och gjorde att egenvården hos dessa personer fungerade bra (Norling, 2002).

Djur används redan i stor utsträckning inom flera delar av vården, både i Sverige och i övriga världen, för att minska patienters stressnivå, öka välmående och därigenom i många fall minska användandet av smärtstillande och lugnande mediciner (Norling, 2002).

Amerikanska och europeiska undersökningar visar att när personer pratar med eller kelar med (taktil beröring) djur, leder det till lägre blodtryck och puls, än när man pratar med en människa. Detta tros bero på att djur är lojala och att de inte svarar emot eller motargumenterar (Katcher i Norling, 2002).

Maslach (1988) menar att stress och utbrändhet beror på obalans i livet. Om vi befinner oss i en stressad tillvaro måste vi väga upp den med lika delar avkoppling för att inte riskera utbrändhet. Maslach och Levi (2001, 2002) nämner t.ex. motion som en effektiv metod att koppla bort den dagliga stressen och därmed må bättre.

Teorier

De flesta teorier som finns om samspelet och verkan mellan hund och människa nämner vikten av en grundad relation mellan hunden och dess ägare. Detta för att maximal effekt av djurets positiva påverkan skall träda fram och verka på längre sikt. Tillfällig effekt kan även mätas hos dem som träffar ett djur utan att ha en närmare relation, men denna effekt är endast kortvarig (Norling, 2002).

Studiens begreppsliga ramverk grundar sig på Biophilia teorin (Kellert & Wilson, 1993), (som fortsättningsvis kommer att försvenskas till biofiliteorin) Ulrich teori om "supportive healthcare design" (Dilani, 2001) samt olika faktorer som nämns i litteratur om stress och stresshantering, bl.a. Maslach (1988) och Levi (2001; 2002; Levi i Dilani, 2001)

Biofiliteorin

Kellert och Wilsons biofiliteori är en evolutionsteori. Den innebär att människan genom sin biologiska utveckling är en del av naturen och i sina gener har en attraktion till djur, vilket gör att samvaro med dessa leder till avslappning och minskad stressnivå.

Biofiliteorin vill utöka förståelsen för hur den mänskliga tendensen att relatera till livet och de naturliga processerna kan tänkas vara ett uttryck för ett biologiskt behov. Ett behov som är integrerat med den mänskliga artens utvecklingsprocess och nödvändig för fysisk och mental tillväxt hos människan. Den starkaste genetiska anknytningen utgår ifrån att när hjärnan utvecklades hos våra jagande och samlande förfäder styrdes överlevnad av förmågan att samverka med naturen och utnyttja djur på olika sätt; för mat och för jaktmetoder men också för stressreduktion, återhämtning och ökad livskvalitet. De människor som hade denna breda relation till djur överlevde i större utsträckning och förde dessa gener vidare till sin avkomma.

Dr. Frumkin (2001) diskuterar i American Journal of Preventive Medicine sina tankar kring Biofiliteorin. Han tror att människan vid kontakt med naturen kan gynnas av många positiva effekter och att detta faktiskt kan hjälpa till att motverka och behandla sjukdomstillstånd. "Tyvärr så är idén att kontakt med naturen kan vara återuppbyggande nästan osynlig eller icke-existerande inom sjukvården." Han argumenterar vidare övertygande för att större vikt inom förebyggande medicin skall läggas på människans ursprungssökande instinkter och uppmuntrar därför till samarbete mellan miljöpsykologi och medicinsk forskning.

Wilson i samarbete med Kellert, nämner också nio fundamentala aspekter (*se fig. 1*) av biofiliteorin, som förklarar människans förmodade biologiska bas för värdering och relation till naturen. Denna typologi togs fram i slutet av 70-talet för att användas i en studie av 4000 amerikaner och deras grundläggande syn på djur. Den har efter det utvecklats och använts vid krosskulturella studier som en universell reflektion över vår arts beroende av naturen.

<i>Term</i>	<i>Definition</i>	<i>Funktion</i>
Ändamålsenlig	Praktisk och materiell exploatering av naturen	Fysisk näring och trygghet
Naturalistisk	Tillfredsställelse från direkt upplevelse/kontakt med naturen	Nyfikenhet friluftsliv mental fysisk utveckling.
Ekologisk - vetenskaplig	Systematisk studie av struktur, funktion och relationer i naturen	Kunskap, förståelse och observationsfärdigheter.
Estetisk	Fysisk dragningskraft och naturens skönhet	Inspiration, harmoni, lugn och trygghet
Symbolisk	Användande av naturen för metaforiska uttryck, språk och uttrycka tankar.	Kommunikation, mental utveckling.
Humanistisk	Stark affektion, känslomässig tillgivenhet, kärlek till naturen	Gruppförbindelse, dela med sig, samarbete, vänskap.
Moralisk	Stark släktskap, spirituellt värde, etisk omtanke för naturen	Ordning och mening i livet, släktskap och känsla av tillhörighet
Herravälde	Herravälde, fysisk kontroll, dominans över naturen.	Mekaniska färdigheter, fysiska skicklighet, möjlighet att underkuva.
Negativistisk	Rädsla, aversion, alienation från naturen	Trygghet, skydd och säkerhet.

Figur 1 Visar vad människan genom årtusenden fått ut av naturen och vad den har betytt för henne ur de nio olika tendenserna inom biofiliteorin (Wilson & Kellert, 1993).

De nio fundamentala aspekterna:

Under denna rubrik ges en beskrivning av de nio fundamentala aspekterna inom Biofiliteorin, som visas i figur 1.

Ändamålsenlig (se figur 1)

Utnyttjandet av naturen har genom åren gett människan evolutionära framsteg och fysiska förtjänster. Den har även fungerat som en bas för mänskligt uppehälle, skydd och säkerhet.

Naturalistisk (se figur 1)

Direkt tillfredsställelse genom kontakt med naturen. Fascination och värde från en intim och grundad erfarenhet kring naturens mångsidighet och komplexitet. Den mentala och fysiska uppskattningen, kopplad till den förhöjda medvetenheten som kontakt med naturen ger, kan tänkas vara ett av det äldsta motiven till människans relation till naturen. Dock kan sägas att de återhämtningsfunktioner kontakt med naturen kan ge verkar viktigare nu i det moderna industri samhället. Den naturalistiska delen av biofilin innehåller en intensiv

nyfikenhet och lust att utforska naturen från människans sida. Människans förundran över naturens mysterier ökar med kunskap, ju större kunskap desto djupare blir mysteriet och ju djupare mysteriet ter sig desto mer söker vi kunskap.

Ekologiskt/vetenskapligt (se figur 1)

Speglar motivationen till att utföra precisa och systematiska studier av den naturliga världen och åsikten att naturen kan bli förstådd genom empiriska studier. Ekologisk insikt har troligtvis gett distinkta fördelar i människans mötande och mästrande av livets fysiska och mentala krav. Har gett ökad kunskap, ökade observations – och nedtecknande färdigheter och därigenom en ökat kunnande av möjligheten att materiellt använda naturen, genom direkt utnyttjande och efterrapning. Känslan och kunnandet om naturens funktionella och strukturella uppbyggnad kan ha lett till att människan fått en större respekt för naturen, detta genom den kunnige och kloka observatören och dennes arbete för att mildra tendenserna av överexploatering och överutnyttjande av naturen.

Estetiskt (se figur 1)

Den fysiska skönheten i naturen är en av de starkaste dragningskrafterna för människan. Estetiken rör många saker, allt från konturerna av en bergskedja till färg och form. Att människan har behov av en estetisk erfarenhet av naturen har stötts av försök som gjorts med att byta ut naturligt sceneri mot artificiella substitut. Människan har dock visat sig ha en preferens för naturlig design och mönster, speciellt vatten och vegetation. Värdet av att njuta av naturens estetik brukar vara känslor av lugn, psykologiskt välmående och självförtroende.

Symbolisk (se figur 1)

Användandet av naturen som symbol är kanske den mest framstående delen i utvecklingen av mänskligt språk och vår komplexitet och kommunikation av idéer som är uppkomna ur denna symboliska metodologi. Naturen har genom sin rikedom av arter och form gett en stor metamorfologisk grund och underlättat för utvecklingen av mänskligt språk och tänkande. Djuren är till exempel ett av medlen för vilken kognitionen tar sin första form och är instrument för att lära barn att hantera abstrakta idéer, t.ex. genom att djur utgör mer än 90 procent av karaktärerna som används vid språkinläring i barns förskoleböcker.

Humanistisk (se figur 1)

Speglar känslor hos människan av djup emotionell koppling till individuella element i den naturliga världen runt omkring oss t.ex. sällskapsdjur som blivit en speciell del av ett förmänskligande av naturen. Genom att de som sällskapsdjur fått en relationsstatus som liknar den människor har till sina familjemedlemmar. De terapeutiskt mentala och fysiska förtjänster sällskapsdjur har på människan har blivit dokumenterade i varierande studier och har där visat upp signifikanta hälsoegenskaper (Norling 2002). Detta troligtvis genom att relationen till sällskapsdjuret ger oss utlopp för väl grundade tendenser att vilja ta hand om andra levande varelser och fostra dessa, inte ur dominans syfte utan i närande syfte.

Moralisk (se figur 1)

Innebär starka känslor av släktskap, etiskt ansvar och även en aktning för naturen. En övertygelse hos människan att det finns en grundläggande andlig mening med den ordning och harmoni som gäller i naturen. Sätt den moralistiska tendensen i ett gruppsammanhang,

så ger det människan en känsla av släktskap, medlemskap och lojalitet till naturen och detta leder till kooperativa - och altruistiska hjälpbeteenden från människan till allt levande i naturen. Den starka känslan av släktskap leder till en önskan hos människan att bevara andligheten hos den naturliga världen.

Herravälde (se figur 1)

Vår önskan att kunna mästra den naturliga världen, kunde ses tydligare tidigare i historien då människan levde närmare naturen. För att dominera måste dock kunskap finnas om det som skall domineras; djur och natur. Det tvingar därmed människan att skaffa kunskap om naturens kretslopp.

Negativistisk (se figur 1)

Känslor av rädsla, aversion och antipati. En disposition för rädsla och en vilja att förkasta hotande element i naturen, ses som ett av det mest grundläggande kunskapen om naturen, detta då rädsla för vissa element lett till överlevnad och därmed fungerat som naturligt urval genom evolutionen. Som ett exempel kan nämnas rädsla för reptiler och spindlar. Många människor finner dessa att vara monstruösa till formen men de associeras också med att vara utan känslor, inte kunna kontrolleras och att vara utan medvetande. Länken mellan insekter, spindlar och vansinne har varit en vanlig metafor i mänskligt samtal och fantasi genom tiderna. Denna känsla av alienation mot vissa delar av naturen kan hos människan leda till överdrivna tendenser att vilja skada och bete sig på ett grymt sätt mot djur och andra delar av naturen.

Översiktligt om människan och de nio fundamentala aspekterna (se figur 1)

Denna beskrivning av de nio fundamentala aspekterna i biofiliteorin ger en heuristisk vinkling för en systematisk undersökning av de nio föreslagna aspekterna på den grundläggande relationen människa – natur, dessa aspekter visar på vilket sätt människor relaterar till naturen och hur vi under evolutionen varit beroende av detta samspel för överlevnad. Aspekterna indikerar även värdet av mänsklig anpassning till naturen i kampen om överlevnad i jämvikt med strävan efter och uppnående av personlig tillfredsställelse.

Wilson m.fl. nämner i biofiliteorin att människans hjärna är strukturerad att selektivt uppmärksamma andra liv och livsformer. Detta är biologiskt baserat och del av vårt evolutionära arv. Det är sannolikt att detta ökar möjligheten till att uppnå individuell mening och personlig tillfredsställelse. Vidare menar han att människan genom att uppmärksamma andra livsformer även har fått konkurrenskraftiga fördelar som bidragit till hennes etiska uppfattning och lett till hennes känsla för omhändertagande och bevarande av naturen, speciellt livets mångfald. Biofiliteorin menar att människor har ett behov av naturen som sträcker sig bortom det grundläggande behovet av skydd och föda, för att också innefatta mer abstrakta behov som estetik och spirituellt innehåll. Människan vill känna att allt har ett samband och att hon är en del av något större (Wilson m.fl., 1993).

Wilsons påståenden att vår relation till naturen är medfödd sträcker sig förbi det poetiska och filosofiska tänkandet kring naturens förmåga att inspirera och moraliskt informera oss,

till att vetenskapligt vilja göra anspråk på ett mänskligt behov, baserat på evolutionär utveckling för djur och intim association med den naturliga miljön.

Hur biofilin har spritt sig i evolutionen av människan förklarar Wilson med biokulturell utveckling. En medfödd tendens att umgås med djur formas av inläring, kultur och erfarenhet. En livsstil med livslångt intresse och inre motivation för djur kan utvecklas, men passivisering och ointresse kan uppstå i boendemiljö utan djur och med ointresserade föräldrar. Hur evolutionen har gått till förklaras med att under utvecklingen av människan har en viss gentyp gjort ett viss beteende mer troligt, detta beteende kan t.ex. vara av sådan art att den ökar överlevnad och reproduktionssannolikhet hos arten. Denna gentyp sprider sig konsekvent genom befolkningen, och detta specifika beteende blir mer frekvent hos populationen. Som exempel nämner han vår rädsla för ormar och spindlar (Wilson m.fl., 1993).

Redan Darwin behandlade hypotesen att människan har ett genetiskt anlag för anpassning till biofobiska beteenden. D.v.s. att människan i sina gener har en inbyggd aversion mot vissa stimuli som, under evolutionen, verkat hotande för hennes överlevnad och därför har hon försökt undvika dessa stimuli. På samma sätt har de biofiliska beteenden påverkats genom evolutionen. Där det till exempel gällde hur det naturliga landskapet i ens närhet var utformat och hur människans kunskap om närmiljön kunde hjälpa henne till överlevnad genom miljöns rikedom på mat, vatten och möjlighet till skydd och säkerhet. Enligt nämnda teori har människan genom sitt genetiska arv en nedärvd tendens att reagera positivt på vissa situationer och miljöer ex. naturkontakt, sällskapsdjur, musik, sång, dans och roliga situationer (Dilani, 2001).

Senare studier på tvillingar har producerat bevis om att genetiska faktorer spelar en stor roll vid biofobi, d.v.s. rädsla och aversion mot delar av naturen. Dessa resultat har framkommit genom flertalet studier inom olika forskningsområden och därigenom med olika forskningsmetoder men resultaten och slutsatserna har varit liknande. Att biofobi visat sig vara delvis genetiskt betingad gör att teorin om biofili, d.v.s. människans genetiska predisposition för behov av naturen och att fokusera oss på liv och livsprocesser runt omkring oss, fått en grund och därigenom kan tänkas bli mindre ifrågasatt. Det saknas ännu forskning på biofili. Orsaken kan sägas vara att psykologin har visat litet intresse för att undersöka mänskliga relationer till dess omgivning. Därför är miljöpsykologi ett litet subfält inom psykologin. Även bristen på kunskap inom beteendevetenskapliga fältet och brist på ekonomiskt understöd är bidragande orsaker till varför biofiliforskningen kan ses vara i ett embryostadium

Djur och natur har alltså enligt biofiliteorin påverkat vår hälsa. Genom vår relation med hunden under århundraden har vi lärt oss att hunden hjälper oss i vår jakt på föda och varnar vid fara, därför kan människan slappna av vid kontakt med hundar. Det ska tilläggas att människans uppfattning om djuret spelar stor roll, en stor och aggressiv hund, som väcker negativa känslor, ger inte denna avslappnande effekt (Wilson m.fl., 1993).

I en undersökning gjord av Norling (2002) för att utröna människors motiv för att skaffa hund nämns följande faktorer som grundläggande: för att få motionera i naturen, hälsofaktor, känslfaktor, socialt stöd, skydd och trygghet. Detta tyder på att hunden fyller i

stort sett samma grundläggande behov och funktion hos den moderna människan som den gjort ända sedan den domesticerats av människan tidigare i historien, med hänvisning till de nio fundamentala aspekterna i biofiliteorin.

Supportive healthcare design

Ulrich teori om supportive healthcare design (Dilani, 2001) är framtagen för att genom design av vårdinrättningar kunna sänka patienternas stressnivå. Teorin bygger på mycket av forskning som gjorts inom hälsopsykologi, miljöpsykologi, beteendemedicin och andra hälsorelaterade områden.

I supportive healthcare design (Norling, 2002) anknyter Ulrich till biofiliteorin och anser att människan genetiskt reagerar positivt på och är intresserad av vissa typer av miljöer och aktiviteter, framförallt:

- Naturkontakt, t.ex. med träd, blommor, vatten och fågelsång.
- Sällskapsdjur. Som inte uppfattas hotande då de har motsatt effekt.
- Musik och sång.
- Roliga situationer, speciellt med positivt kroppsspråk som leenden och skratt.

Ulrich teori, är indelad i olika variabler som påverkar våra buffringsresurser, dessa är:

- **Egenkontroll.** Innebär möjligheten att kunna styra, påverka sin situation och kunna välja att delta aktivt i olika aktiviteter.
- **Få socialt stöd.** Bra socialt stöd ger kraftigt positiva effekter på stressnivån. Trädgård och djur har särskilt positiva effekter på gemenskap och utveckling av socialt stöd.
- **Tillgång till naturkontakt.** Ger förbättrad sinnesstämning och bättre återhämtning från stress. Redan efter fem minuters kontakt med naturen, sänks stressnivån i kroppen. Ju längre kontakt med naturen desto starkare blir effekten. I Norling (2002) nämns att rekommenderad minimitid för att vara ute och röra på sig är 30 minuter/dag.

Teorin anger att man för det första ska identifiera och ta bort de delar av miljön som kan anses vara stressande och därmed ha en negativ effekt på tillfrisknande. Därefter öka patientens möjlighet till kontroll över sin situation, möjlighet till socialt stöd och att bidra till möjligheter till kontakt med natur och andra positiva distraktioner.

Fördelarna med att använda sig av "supportive healthcare design" när man utformar vårdinrättningar, kan med tanke på senare tids forskning sägas vara; minskad stress hos patienter och dess anhöriga, reducerad smärta hos patienter, bättre sömn för patienterna, färre uppkomster av infektioner, nöjdare patienter, bättre arbetsmiljö för de anställda då det gäller stress och arbetstillfredsställelse och besparing av kostnader p.g.a. till exempel färre fall av infektioner och lägre förbrukning av mediciner. Att använda just "supportive healthcare design" har i studier visat sig ha en positiv inverkan på de ovan nämnda områdena och gav allt från måttlig till mycket hög förbättring hos dessa.

Levis modell över stress.

Senaste årtiondets forskning har bevisat länken mellan undermåliga fysiska miljöer eller psykologiskt olämplig fysisk miljö och symptom på dåligt hälsotillstånd såsom ångest, högt blodtryck, svårigheter att sova och ökat behov för smärtstillande medel (Levi enligt Dilani, 2001).

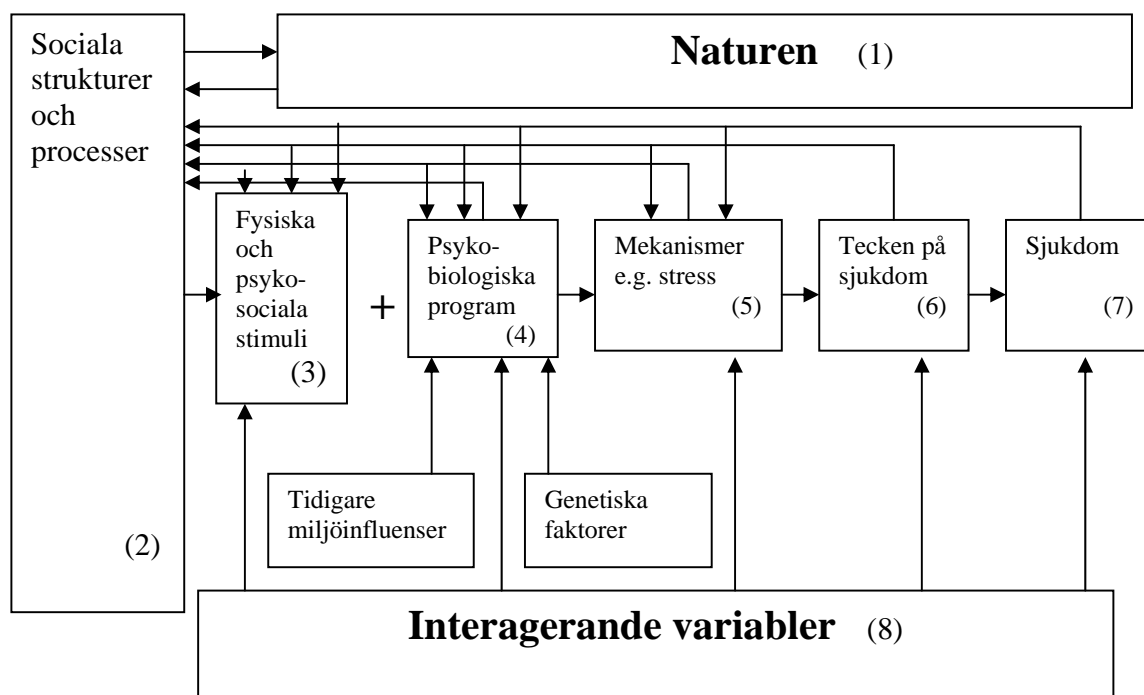


fig. 2 en teoretisk modell av Levi (Levi i Ekman & Arnetz, 2002) för psykosocialt medierade sjukdomar.

Lennart Levis modell (se fig. 2) visar att psykosociala stimuli tillsammans med psykobiologiska program bestämmer den psykiska och fysiska reaktionen, eller mekanismen stress, hos varje individ.

Vi omges enligt modellen av fysikalisk, kemisk och biologisk miljö, som i figuren kallas för, naturen (1). Människan modifierar naturen med hjälp av sociala strukturer och processer (2). Som exempel på dessa strukturer och processer kan familj, skola eller en arbetsplats stå, alltså en struktur människan skapat. En social process kan förklaras som ett skeende inom en av dessa strukturer, t. ex något som sker inom barnomsorg eller utbildning. Dessa strukturer och processer upplevs som fysiska och psykosociala stimuli (3). Upplevelserna tolkas och värderas sedan av individen i flera steg. Ses upplevelsen som: Hot? Möjlighet? Både och eller ingetdera? Sättet att reagera eller inte reagera på upplevelse och tolkningen ligger i de psykobiologiska programmen (4) där processen styrs av individens genetiska och/eller miljöbetingade "programmering". Resultatet kan dock modifieras av interagerande variabler (8) som står för individens tillgång till socialt stöd och förmåga till t. ex problemhantering. Hela detta system har feedback, d.v.s. en människa

som t. ex utvecklar en depression påverkar sin sociala miljö, som i sin tur påverkar henne på ett annat sätt än tidigare. Detta kan i vissa fall leda till en ond cirkel. Mekanismer (5) kan påverka hälsan och välbefinnandet efter det att individen tolkat upplevelsen via de psykobiologiska programmen. Mekanismerna kan ge känsloreaktioner som leder till ångest, oro och nedstämdhet men även kognitiva reaktioner såsom sviktande minne och koncentrationssvårigheter och slutligen till beteenden som alkohol och nikotinförtäring och självdestruktivitet och fysiologiska stressreaktioner. De fyra tidigare nämnda reaktionerna kan i sin tur leda till kroppsliga och psykiska funktionsrubbingar, d.v.s. prekursorer till sjukdom (6). Nästa steg i modellen är att effekterna av prekursorerna leder till skador i organstrukturen (7), t.ex. problem med individens hjärt-kärlsystem och i den muskoskeletala apparaten

De psykobiologiska programmen innebär dels genetiska faktorer, de gener vi har från då vi var stenåldersmänniskor, dels tidigare miljöinfluenser, det sätt vi lärt oss att hantera stressfyllda situationer av omgivning och föräldrar. De genetiska faktorerna förändras långsamt och hinner inte med att adaptera till den miljö vi befinner oss i idag, därför påverkar de i hög grad hur vi uppfattar och tolkar situationer. Dessa reaktioner kan under påverkan av de andra faktorerna leda till indikatorer av sjukdom eller till faktisk sjukdom. Men genom att skapa en stödjande miljö via olika välmående faktorer kan man motverka processens framåtskridande. Levi nämner också krav, kontroll och stöd som faktorer som påverkar vår stressnivå. Om individen tolkar kraven som ställs på henne som överhängande och ohanterbara blir de det (Levi, 2001; 2002). Vi måste få en chans till återhämtning från arbetets stress d.v.s. ha en balans mellan arbete och avkoppling och nöje (Levi, 2001; 2002). Om vi ändrar det vi har möjlighet att ändra i modellen t.ex. tillvarata vår fritid och ta bort de stressande faktorerna i vår omgivning, motverkas sjukdom. Motion nämns av både Levi och Maslach som ett bra sätt att få utlopp för uppdämda energier och en god möjlighet till avslappning (Levi, 2001;2002; Maslach, 1988). Maslach betonar personlig kontroll och självtändigt handlande som en faktor som ger ökat självförtroende och självaktning samt känsla av makt och oberoende. Även om det rör sig om ganska obetydliga handlingar medför de denna framgång (Maslach, 1988).

Psykosocialt stödjande miljöer kan höja människors förmåga att hantera stress om man kan titta på miljön och försöka identifiera källor till stress och eliminera dessa. Utöver den stressreducerande effekten kan även kvalitén på den fysiska miljön påverka människors psykologiska och sociala välmående.

Levi betonar i sin stressforskning avkoppling och återhämtning som viktiga faktorer i hälsokedjan för att inte drabbas av stressrelaterade sjukdomar.

Syfte och frågeställning.

Syftet med uppsatsen är att göra en nulägesbeskrivning av hur hundägare upplever sin dagliga samvaro med hunden och om denna samvaro leder till ökad motståndskraft mot stress (och avslappning). Utöver nulägesbeskrivningen kommer även vissa konkreta frågeställningar att beröras utifrån det begreppsliga ramverket som presenteras.

Enligt existerande teorier och tidigare forskning påverkas hundägare av hunden på ett sådant sätt att deras buffringsresurser ökar vilket i sig leder till att de är mindre mottagliga för stress. De variabler som antas påverka buffringsresursen, är s.k. buffringshöjare som innefattar egenkontroll, socialt stöd, känslomässiga variabler och tillgång till natur. Vårt antagande är att ju fler positiva upplevelser, som verkar som buffringshöjare, hundägaren har med hunden desto mer påverkas deras buffringsresurser i positiv riktning och detta leder till bättre motståndskraft mot stress.

Konkreta frågeställningar blir då;

- Hur upplever hundägarna sin vardagliga relation med hunden, vad gäller egenkontroll, socialt stöd, känslomässigt stöd och tillgång till natur.
- Hur påverkas de buffringshöjande variablerna av hundägande?
- Upplever hundägaren relationen till hunden vara avslappnande?

Begreppsligt ramverket:

Det begreppsliga ramverk som används grundar sig på Biofiliteorin, Ulrichs teori om supportive healthcare design och Levis teori om stress. Som komplement till dessa har variabeln känslomässigt stöd tillkommit, detta för att även täcka upp den delen av hundägandet som innehåller glädje och tillgivenhet.

Aspekter som förekommer i litteratur om stress som t.ex. avslappning, motion och positiv livssyn har beaktats men inte använts som egna variabler i det begreppsliga ramverket.

I ramverket utgås det från att hundägande ger tillfredsställelse och positiv effekt på buffringsresurser, d.v.s. de resurser som gör oss mindre mottagliga och negativt påverkade av stress. Genom hunden får vi bl.a. motion, som leder till att man får lättare att slappna av, och koppla bort den stress man ev. upplevt under dagen. Rastningen av hunden ute i naturen gör att vi får de positiva effekter av omgivningen som Biofiliteorin nämner. Hundägandet ger tider med ren avslappning tillsammans med hunden. Socialt stöd kan fås dels genom att hunden i sig ger stöd och närhet (då vissa personer ex. anser att hunden ger bättre stöd än deras egen partner) och att hundägare får kontakt med andra människor p.g.a. hunden ex. genom klubbar och föreningar. Och dels genom att hunden ofta agerar som "isbrytare" när man träffar andra människor, den utgör ett neutralt samtalsämne som kan öppna många dörrar. Detta sociala kontaktnät kan i sig ge en positiv självbild och med det en positiv livssyn.

Hundägaren upplever bl.a. kontroll då hon själv bestämmer om hon vill gå med i föreningar och dylikt, samt att hon upplever kontroll över hunden i sig.

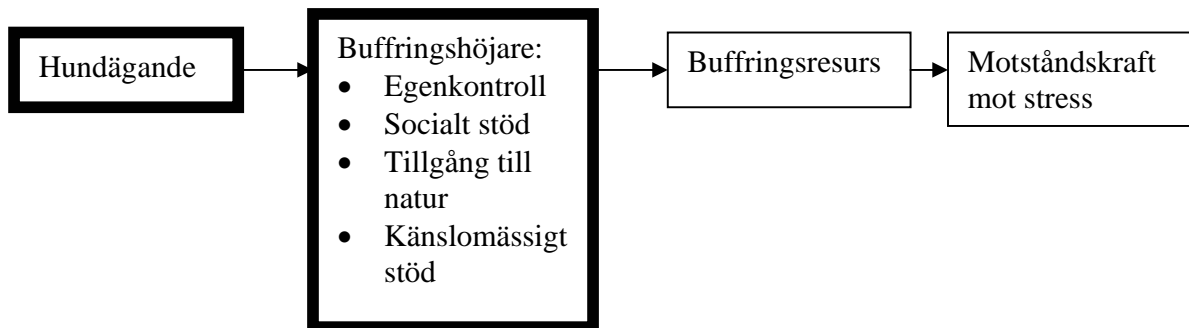


Fig. 3. Det begreppsliga ramverket.

I studien ges ett antagande hundägande fungerar som buffringshöjare som leder till ökad egenkontroll, ökat känslomässigt stöd, ökat socialt stöd, och ökad tillgång till natur. Om dessa variabler återfinns i hög utsträckning hos en person leder det i sin tur till ökade buffringsresurser, och därigenom högre motståndskraft mot stress. (De markerade rutorna innehåller de variabler som undersökts genom dagboken.)

Egenkontroll. Hunden ger trygghet då djuret varnar för fara. Det ligger enligt Wilson (1993) i människans natur och kultur att se lugna djur som en signal att omgivningen är lugn och att det inte förekommer något hot. Därför leder det till en möjlighet till avkoppling och en känsla av att man har kontroll över situationen. Som hundägare har man också möjlighet att kontrollera och styra sin vardag bl.a. genom att gå med i en förening och därmed vara aktiv med sin hund tillsammans med andra hundägare. Som hundägare har du också kontroll över din hund, med lydsträning ökar denna känsla av kontroll.

Socialt stöd. Ger störst och långvarig effekt på buffringsresurserna. Kontakt med andra ger också självkänsla och kommunikation. Du blir sedd och uppskattad, dels av djuret i sig, men även genom de personer som hunden ”öppnar dörrar mot”. Hunden kan alltså bl.a. ses som en länk mellan människor vilket kan hjälpa ägaren till ökat självförtroende och bättre självkänsla.

Tillgång till naturen. Hunden ger ett hälsosamt beteende genom bl.a. de promenader och rastningar som hundägandet innebär. Detta beteende leder i sig direkt till bättre hälsa. Motionen gör att man får bättre förutsättningar för avslappning, det är ett bra sätt att ”koppla bort” vardagsstressen och varva ner. De miljöer man rör sig i under promenaderna (förutsatt att dessa är kopplade till naturen, hit räknas även parkområden inne i stan.) reagerar man enligt biofiliteorin positivt på, vilket ger en förbättrad sinnesstämning, avslappning och återhämtning. Redan efter 5 minuter märks naturmiljöers avkopplande effekt.

Känslomässig stöd. En kortsiktig effekt av hunden är att djuret drar till sig och bibehåller uppmärksamhet från oro och stress, distraherar från vardagsproblem, vilket leder till avkoppling. Hunden ger ovillkorlig värme och kärlek som i sin tur ger ägaren bättre självkänsla och en positivare livssyn. Den är också en källa till roliga situationer, avslappning och nöje. Hundar är konsekventa, fria från fördomar och är goda lyssnare. Ägaren pratar och kelar med hunden och känner sig då behövd och älskad och detta föder en känsla av tillfredsställelse

Metod.

Försökspersoner

Som försökspersoner har valts hundägare inom Piteå –Älvsby området. För att hitta hundägare som kan antas vara aktiva och ha en relation med sin hund så är utgångspunkten medlemmar av Piteå och Älvsby Brukshundklubbar.

Svarspersonerna var i åldrarna 20-55 år av båda könen, nio kvinnor och två män.

Könsfördelningen inom brukshundklubben är ojämn och domineras av kvinnor.

Urvalet skedde genom att ordförande i klubbarna kontaktades då sekretess hindrade tillgång till medlemsregister.

Material

Instrumentet som använts är en dagbok (se bilaga 2) som svarspersonerna fått fylla i i hemmiljö under en vecka. Frågorna i dagboken behandlar intervjupersonens liv med sina hundar och kategorierna under buffringshøjare i det begreppsliga ramverket (se figur 3). Frågorna som ställts behandlar om hundägarna varit stressade, om dom känt sig avslappnade, om dom känt att de haft kontroll över dagen, om hunden skällt för att varna och hur de upplever det, om ägaren upplevt sig trygg tillsammans med hunden, om hunden lett till kontakt med andra människor, om de pratat med hunden och kelat med den, om personen blivit glad/ledsen p.g.a. hunden samt hur de rastat hunden. Samma frågor återkommer dagligen under veckan.

Procedur

Ordförande ordnade så att vi fick möjlighet att komma till brukshundklubben på en kurskväll och lämna ut dagböckerna till medlemmar som på förfrågan kunde tänka sig ställa upp och fylla i en dagbok med givna frågor. Då vi inte fick tillgång till ett totalt medlemsregister, fann vi det vara svårt att göra ett slumpmässigt urval. Urvalet gjordes alltså ur de medlemmar som befann sig på klubben just den aktuella kvällen.

Datainsamling gjordes via dagbok, som svarspersonerna fyllde i efter en given mall under en tidsperiod av 7 dagar.

Dagboken delades ut till 16 aktiva medlemmar inom Älvsbyns – Piteås Brukshundklubb. 11 dagböcker lämnades in, vilket ger ett bortfall på fem svarspersoner d.v.s. 31 %. Orsaken till bortfallet var att hundar tuggat upp dagböcker och att svarspersoner förlagt eller inte ansett sig ha tid att fylla i dagboken.

Vi bad att den som fyllde i dagboken var den i familjen som var mest aktiv med hunden, detta för att frångå problemet med att intervjua någon i familjen som är likgiltig inför hundens existens, och på detta vis gå runt problem med tidigare kvalitativ forskning. Efter att dagböckerna lämnats ut fick svarspersonerna själva fylla i dem i hemmet. Det gavs dock möjlighet att kontakta uppsatsskrivarna om problem skulle uppstå.

Analys av data

Det insamlade datamaterialet transkriberades och svaren delades upp i respektive fråga. Materialet kodades efter kodnyckel (se bilaga 3). Svaren räknades ihop och medelvärdet sammanställdes i tabeller, detta för att tydliggöra hur många som uppfyllde respektive variabel. Fråga 11 delades under analysen upp i delfrågorna: hur länge hundägarna rastar hunden och på vilket sätt rastningen skett. Detta för att förtydliga och se mönster i svaren. Nya koder kom till efterhand då materialet var bredare än förväntat. Risk för bortfall av data under bearbetningen var liten, då originalkällor användes och transkriberades ordagrant. Det fanns inte heller någon större risk för kodningsfel då svaren var tydliga och ingen vidare tolkning behövts.

Metodologiska problem

Då dagboken delades ut vid olika tillfällen p.g.a. den geografiska spridningen på respondenterna och olika kurstillfällen så blev mättillfället ej exakt lika för samtliga respondenter. Olyckligtvis inföll påskveckan i samband med att vissa respondenter tilldelades och fyllde i dagboken. Detta kan ha gett en oönskad effekt hos mätningen då vissa av svarspersonerna eventuellt hade semester under påsk medan andra jobbade. Kan ha gett varierande svar på frågorna om upplevd stress respektive avslappning. Även problemet med kontroll över svarspersonerna när och hur de fyllt i dagboken bör nämnas. Svarspersonerna ombads att i en veckas tid dagligen fylla i tankar och känslor kring sin samvaro med hunden, men ingen kontrollfunktion har funnits för att säkerställa att det skett dagligen och inte i ett svep.

Begränsningar.

Undersökningen inriktar sig på hundägare och deras vardagliga upplevelser med hunden. Syftet är inte att göra en jämförelse mellan hundägare och icke hundägare, utan enbart beskriva hundägarens upplevelser och uppfattning om sina hundar.

Då stress innehåller ett otal komponenter och dessa ej har mätts fås inget konkret bevis på att hundägare klarar sig bättre mot stress än icke hundägare, men med Ulrich teori som bakgrund antas att bufferten höjs med tillfredsställelse i livet, den tillfredsställelse och avkoppling som hunden kan ge. Även hundägares negativa upplevelser vägs in för att se om de anser att hundägandet utgör en övervägande positiv eller negativ del av deras liv.

Undersökningen har gjorts genom att titta på hundägare med hjälp av individstudier. En nulägesbeskrivning av hur det ser ut för just den utvalda gruppen hundägare har gjorts, vissa faktorer runt omkring personerna kommer ev. att beröras medan andra lämnas därhän. Socioekonomisk status har enligt vissa teorier påverka på hur man upplever sin hund, detta i de fall man ser hunden som ytterligare en ekonomisk belastning i livet. Vi kommer dock att bortse från detta, då teorin baserar sig på amerikanska förhållanden, vilka inte kan jämföras med de svenska.

Resultat.

Resultatet visar vad svarspersonerna angett i sina dagböcker, vi har valt att visa medelvärde för hur många gånger de angett att de uppfyller variablerna under en veckas tid. Maxvärdet för alla medelvärden i tabellen är 7, de vill säga de sju dagar och därmed lika många tillfällen de kunnat ange ett visst svarsalternativ i dagboken.

Stress.

Orsaker till stress.

Grunden till stress har av svarspersonerna beskrivits som t.ex. att man anser sig ha för mycket att göra i övrigt så att man inte hunnit med det man planerat. Händelser på jobbet man ej kunnat påverka såsom medarbetares beteende och möten som dragit över tiden, men även situationer som berör hundägandet. Vad gäller hundägandet ges bl.a. exemplet att hinna med att köra hunden till dagmatte före jobbet och att laga mat innan hundkursen som faktorer till stress. I de flesta fall har svarspersonerna angett att de ej känt sig stressade överhuvudtaget.

Citat.

- ”Stressad då jag känner smärta i knät och har svårt att gå promenader med hunden”
- ”Dottern gör att jag känner mig maktlös, sonen sjuk, dottern ej på skolan och deklARATIONEN ska in”

Tabell 1 Visar om svarspersonerna känt sig stressade under de sju dagarna och i vilken utsträckning denna stress beror på arbete/skolan eller på hunden

Stress	Medelvärde i dagar
Känt sig stressad p.g.a. övriga anledningar	3.1
Stressad p.g.a. arbete/skola	1.6
Stressad p.g.a. hunden	0.6

Avslappning

Svarspersonerna har känt sig avslappnade ett flertal av dagarna under veckan. Hunden nämns som en källa till avslappning vid en eller flera av dessa tillfällen av samtliga svarspersoner. Som exempel på avslappnande tillfällen med hunden nämner flera skogspromenader och kel och mysstunder. Andra stunder för avslappning infinner sig framför tv:n. När man är ledig från jobbet och då man är sjukskriven och därmed har möjlighet att ”slappa” hela dagarna. Svarspersonerna har oftast nämnt hunden i svaret, den nämns även om den inte är en direkt anledning till avkopplingen, när man är ledig och läser morgontidningen med en kopp kaffe nämns hunden också. Men de flesta gånger anges hunden som direkt anledning till avkoppling.

Citat.

- ”I sängen med hundarna, i solen på altanen, långpromenad, härligt att se dem springa fritt och kunna busa utan att oroa sig för bilar och trafik. Vilat med hundarna i sängen, avslappnat att se dem ligga med tassarna i uppåt, sitta i en skön fåtölj och klia en hundmage, vila middag med hundarna: kan det bli mer avslappnat? ”
- ”Att kunna varva ner efter jobbet med en långpromenad med hundarna i vårsolen”
- ”Min lunch med hundarna blir allt viktigare, ut i skogen och bara njuta. Lunchpromenad, när man jobbar blir det lätt en positiv rutin man längtar till ”
- ”Att ligga i soffan framför tv:n och bara slappa. ”
- ”Eftersom jag har med henne på jobbet så känner jag att det är mycket roligare och mindre stressigt där.”

Tabell 2 Visar om svarspersonerna känt sig avslappnade under de sju dagarna och i vilken utsträckning detta beror på hunden

Avslappning	Medelvärde i dagar
Avslappnad totalt	6.7
Avslappnad p.g.a. hunden	4.6

Kontroll.

Flertalet av svarspersonerna anser att hunden endast styr dagen genom att den måste rastas ett visst antal gånger per dag. Vissa tycker att hundarnas närvaro leder till noggrann planering men att de som ägare har kontrollen och att de faktiskt frivilligt skaffat hund och man redan då valt denna livsstil. Under hundarnas valperiod är behovet av planering större än när de blivit vuxna (se tab. 3).

Citat.

- ”Hunden styr att man måste gå ut flera gånger om dagen. Jobbigt att lämna honom när vi ska åka bort.”
- ”Planering krävs men det är ändå jag som styr mer än hundarna. Har varit med hundarna hela dagen, men jag har själv planerat det så för att det är så underbart roligt.”
- ”Hundarna styr för det mesta mina dagar men det är självvalt, deras väl och ve går i första hand.”
- ”Missade shopping för att komma hem till valparna, dock roligare att busa ute i naturen med hundarna än att botanisera i affärerna.”

Skälla för att varna.

Det är väldigt individuellt hur svarspersonerna ser på att hundarna skäller för att varna. Mest negativt verkar dock de som bor i lägenhet uppleva hundens skällande. Kan då vara irriterande p.g.a. hunden skäller varje gång någon går i trapphuset. Även när hunden skäller på förbipasserande när både husse/matte och hunden sitter i bilen upplevs som negativt skällande (se tab. 3).

Citat.

- ”De skäller på allt, det är OK om de slutar vid tillsägelse.”
- ”Grannen har skaffat hund som den skäller åt, inte positivt.”

Positivt när hunden varnar.

Det är positivt när hunden varnar så att man ej behöver bli överraskad över att det kommer folk som kanske helt plötsligt står i ens kök. Men även att man kan urskilja om det är en familjemedlem eller en främling som kommer. Två svars personer har skaffat rasen bl.a. p.g.a. deras goda vaktegenskaper (se tab.3).

Citat.

- ”Varnar dagligen därför tog jag rasen.”
- ”I hundgården och när det kom en bil på gården.”

Har du känt dig trygg p.g.a. hundens närvaro.

Svarspersonerna har beskrivit olika sorters trygghet, vissa tycker att det är tryggt att slippa vara ensam, andra känner sig trygg då de vet att ingen obemärkt kan ta sig in i huset och vissa känner sig trygga med att hundens blotta närvaro vid promenader skrämmer ev. ”fulingar.” Detta trots att de vet att hunden förmodligen aldrig skulle visa aggressivitet mot andra människor, men det vet ju inte ev. ”fulingar.” En svarsperson nämnde att det kändes tryggt att gå i skogen med hundarna då de hittade vägen och hon inte skulle gå vilse (se tab. 3).

Citat

- ”Känns tryggt att ha C. Fastän han inte är världens bästa beskyddare så ser han i alla fall mer skräckinjagande ut än en liten Bichon Frisé och det kan ju alltid skrämman någon ’fuling’.”
- ”Tryggt när man bor ensam på landet, kan aldrig bli överrumplad av att någon kommer. Även om det skulle börja brinna under natten skulle hon varna. Mycket tryggt om man kör på ensliga vägar nattetid och bilen skulle strejka.”
- ”Ja jag stressar ner när de är hemma. Alltid trygg med hundarna.”
- ”Hon hittar bättre i skogen än jag, det är tryggt”

Tabell 3 Visar om svarspersonerna upplevt kontroll under de sju dagarna, om hunden skällt för att varna och hur svarspersonerna tycker om det, samt om de känt sig trygga i hundens närvaro

Kontroll	Medelvärde i dagar
Har känt kontroll över dagen	5.6
Har hundarna skällt för att varna	4.0
Upplevt hundens varning som negativt	1.3
Upplevt hundens varning som positivt	2.5
Känt sig trygg i hundens närvaro	5.1

Socialt stöd.

Svarspersonerna har vid lika många tillfällen fått kontakt med andra genom promenad som vid kursverksamhet tillsammans med hunden. Andra vanliga källor till kontakt med andra människor hunden bidrar med är att man pratar/umgås med hundens uppfödare, lämnar hund på hunddagis, grannar och matte/husse till hundens lekkompisar.

Tabell 4 Visar om svarspersonerna har fått kontakt med andra personer under de sju dagarna och i vilken situation denna kontakt uppstått

Socialt stöd	Medelvärde i dagar
Hund lett till kontakt med andra (totalt)	5.2
Kontakt med andra under promenader	2.0
Kontakt med andra under kurs	2.0
Kontakt vid övriga tillfällen	1.2

Naturkontakt

Svarspersonerna har ofta angett att de är på långpromenader i skogen under lediga dagar, vissa upp till fem timmar per dag. Medelvärdet på rastningstillfällena var under veckan 80 minuter/dag.

Formen på rastningen är övervägande promenader, i många olika miljöer. Svaren har uppdelats i större kategorier. Många angav flera olika miljöer under samma rastningstillfälle.

Tabell 5 Visar i vilken miljö rastningen skett under de sju dagarna.

Miljö	Medelvärde i dagar
Hur många gånger rastning	
Skett i skogen	5.7
Efter väg	1.7
I stan	1.7
I trädgård	2.0

Känslomässigt stöd

Pratat med hunden.

Alla svarspersoner pratar med sin hund/hundar varje dag. De flesta anser att hundarna är goda lyssnare och man pratar om allt möjligt med dem (se tab. 6).

Citat.

- ”Oja, absolut de är ju min prins och prinsessa, berättar hur fina de är o.s.v.”
- ”Man pratar ibland mer med hundarna än med frun.”

Kelat med hunden.

Alla svarspersoner kelar med sin hund varje dag. De flesta upplever det som mysigt, avslappnande och att hundarna ger tillbaka mycket energi. Vissa tycker att det är ett absolut måste för att må bra och även att det gör dem glad att hundarna vill ha deras uppmärksamhet. Det enda negativa svaret om hundägarnas kelande med hunden var en person som tyckte att det var jobbigt när hunden ville ha uppmärksamhet då hon själv just kommit hem från jobbet och var trött (se tab.6).

Citat.

- ”Absolut, det är lugnande för mig och de ger tillbaka energi till mig. Det känns bra, mysigt, lugnt och harmoniskt, svårt att sätta ner dem på golvet igen.”
- ”Mysigt, liten insats ger stor utdelning, Att mysa med hundarna gör mig avstressad, glad och omtyckt.”
- ”Mysigt och avstressande, man glömmer bort sina problem.”

Har hunden gjort dig glad / fått dig att skratta.

De flesta svarspersoner har skrattat eller blivit glada av sin hund varenda dag i veckan. Endast en svarsperson noterar endast 3 tillfällen men detta kan bero på att de lämnade bort hunden över helgen. Vanligast bland svarspersonerna är att de skrattar åt hunden då den busar, själv eller med andra hundar, och när hunden söker uppmärksamhet och t.ex. vill pussas. Många har även nämnt att de blir glada när hunden lyder och när det fungerar bra på hundkursen. Valpägare nämner valpens upptåg, livslust och energi som en källa till daglig glädje. ”Bara genom att finnas till” är också ett genomgående svar. Visar uppskattning, roliga situationer, busar (se tab.6).

Citat.

- ”Jag blir glad när han vill ha kärlek, bara genom sin busiga uppsyn och genom att helt enkelt finnas till.”
- ”Dom gör små saker hela dagen som ger en ett leende på läpparna.”
- ”Valpens försök att finta den vuxna hunden när de leker.”

Har hunden gjort dig ledsen/nedstämd.

De svarspersoner som är valpägare har nämnt att de blir ledsna på sina hundar p.g.a. att de stökar till och kissar och bajsar inne. De andra svarspersonerna nämner i de flesta fall att de blir nedstämda då hunden ej lyder, t.ex. ej kommer då de ropar, smiter eller springer fram till människor på gatan (se tab.6).

Citat.

- ”När han sprang över vägen, rädd att han skulle skrämman någon eller bli överkörd.”
- ”Hoppande över staketet trots tillsägelse.”
- ”Arg då schäfern tagit ut mjölpåsen och sur då de dragit framkläder ur ett skåp.”

Tabell 6 Visar om svarspersonerna pratat med hunden, kelat med hunden och om hunden gjort dem glad respektive ledsen under de sju dagarna.

Känslomässigt stöd	Medelvärde i dagar
Pratat med hunden under dagen	6.7
Kelat med hunden	6.7
Har hunden gjort dig glad/fått dig att skratta	6.6
har hunden gjort dig nedstämd/ledsen	2.0

Övrigt

På frågan om de har något övrigt att tillägga nämns oftast hur glad man blir som ägare när det fungerar bra på träningar och kurser, de berättar gärna om hundens spratt och bus. Om hur det känns att bli så omtyckt av hunden. Någon nämnde att hunden fungerade som ett substitut för barn. På denna fråga var det övervägande positiva svar. En svarsperson åkte bort över helgen, och var p.g.a. detta tvungen att lämna bort hunden under den tiden. Hon nämnde för övrigt hur jobbigt det kändes att lämna bort hunden, och att medan de var åtskilda oroade hon sig över hunden och att det kändes konstigt att hunden inte var närvarande.

Diskussion.

Syftet med uppsatsen var att göra en nulägesbeskrivning av hur hundägare upplever sin dagliga samvaro med hunden, samt att se om de uppfyller de uppställda variablerna som i det begreppsliga ramverket antas öka buffringsresurserna. Resultatet visade att hundägarna uppfyller variablerna: kontroll, socialt stöd, känslomässigt stöd samt naturkontakt genom sin aktiva samvaro med hunden.

Att hunden har en positiv inverkan på oss vad gäller både vårt fysiska och psykiska välmående finns redan grundat i tidigare forskning. I denna forskning har man först och främst fokuserat på de fysiska tecken man kan finna, t.ex. avslappning som uppmätts genom förändringar i blodtryck och blodströmning i fingertopparna, när man umgås med sin hund. Men lite är sagt kring hur hundägarna upplever sin dagliga samvaro tillsammans med hunden. Att hundägarna till största del upplever sitt liv med hunden som positivt kanske inte heller är så förvånande, då de på eget initiativ skaffat hunden. Det verkar som att motiven till att skaffa hund i första hand handlar om att ha ett sällskap eller en aktivitet att sysselsätta sig med. De ytterliga positiva bieffekter hunden ger sina hundägare är inget man verkar vara medveten om när man skaffar hund utan det upptäcker man efter som tiden går. Helt klart är i alla fall att de som självmant valt att köpa en hund och leva med den, trivs och tycker sig må bra av den tid de spenderar med hunden, samt att den till största del är ett glädjeämne i livet och inte en börda. Samt att den fyller upp tomrum hos ägarna, som kanske skulle kunna fyllas på annat sätt, men som hunden utan tanke på återgäldning ger sina ägare.

Samhället i Sverige idag är inte direkt hundvänligt, hundägare har mer skyldigheter än rättigheter. Om samhället kan hjälpa och underlätta för hundäggande, skulle kanske fler ges möjlighet till att äga hund eller andra husdjur. Detta skulle kunna vara en väg att finna en effektivare och för samhället billigare lösning för människor att kunna hantera och förebygga stressrelaterade sjukdomar innan det blir aktuellt med sjukskrivningar och antidepressiva medel. Om stressen redan lett till sjukdom, så skulle i alla fall symptomen hos patienten kunna lindras och tillfrisknandet förhoppningsvis påskyndas genom hundens positiva inflytande på välmåendet. Att djuren redan i stor utsträckning används inom flera delar av vården, både i Sverige och övriga världen, för att minska patienters stressnivå, öka välmående och därigenom även i många fall minska användandet av smärtstillande och lugnande mediciner, talar för hundens egenskaper att hjälpa oss till ett bättre liv så väl fysiskt som psykiskt.

Genom de grundläggande dragen i biofilin kan vi se att människan har olika relationer med naturen och djuren, och att denna relation har varit en viktig del av vår utveckling. Därför spelar djuren en stor roll i våra liv. De har gått ifrån en livsnödvändighet till sällskapsdjur, men har fortfarande stor betydelse, kanske som en av de få och viktigaste kvarvarande kopplingar till naturen den moderna människan har. De 9 aspekterna av vår utveckling och våra tankar kring naturen enligt biofiliteorin, visar att vi söker oss till naturen och att den spelar en fundamental roll i våra liv. Vi söker efter mening och kan delvis finna den i naturen och dess oändliga kretslopp. Den fascinerande mystiken kring naturen kan i många

fall ge oss en mening med livet och ger känslan att man hör till något större och mer meningsfullt än bara det moderna samhället.

Människan har på kort tid drastiskt ändrat sitt sätt att leva. Bara under det senaste århundradet har urbaniseringen gjort att många kommit långt från naturen. I det moderna samhällets stressiga tillvaro kan naturen ses som ett bra sätt att komma tillbaka till enkelheten och meningen med livet och en möjlighet att tanka energi genom avslappning utan att det kostar något. För att lindra stressen söker många moderna människor sig till ”finn dig själv kurser”, alternativmedicin och behandling, SPA – behandling och liknande som kostar pengar när man enligt biofiliteorin och ”supportive helathcare design” likväl skulle kunna uppnå samma avslappnande effekt eller kanske till och med bättre och definitivt billigare, genom att gå ut i naturen, umgås och kela med ett djur eller kanske gräva lite i trädgården.

När man tittar på tidigare forskning om djurens positiva effekt på att ge motstånd till stress, lindra redan uppkommen stress och att genom motion få oss att må bra, så kan tyckas att naturlig tillgång till djur och natur borde vara en av de vägarna att gå för att få oss att må bättre. Som framkommit i resultatet så känner flertalet av hundägarna sig avslappnade tillsammans med sin hund mer än fyra gånger i veckan. Denna avslappning gör att de klarar stressen bättre då de har ett vettigt sätt att stressa av och därmed ger kroppen möjlighet att återhämta sig. Att kunna skratta åt eller bli glad av sin hund gör att tillströmningen av endorfiner ökar och får oss att må bättre. Hunden kan också tänkas vara en lika bra eller bättre arbetspartner än andra människor vad gäller att täcka vårt behov av social samvaro. Dess frihet att vara sig själv och inte tänka på vad andra tycker gör att den kan hitta på sånt som i våra ögon är roligt och frigörande och sådant som leder till ett skratt. Det optimala för vårt välbefinnande vore möjligtvis att de människor som njuter av samvaron med sin hund kunde ta med denna på jobbet. Likväl som rökare har sin möjlighet att ta fem minuters rast så skulle hundägarna kunna ges möjlighet att gå ifrån och rasta hunden och förhoppningsvis komma tillbaka något piggare efter promenaden. En förutsättning för hundar på jobbet är ju att tänka på allergiker. Ett sätt att komma förbi detta problem är sättet man använt på ett ålderdomshem i södra Sverige. Där har man en djurfri våning där de boende och anställda som besväras av allergi har sin fristad och två våningar där inneboende samt personal får ha hundar och katter med sig (Norling, 2002). Detta innebär att även de som inte har hund men tycker om dessa får en möjlighet att åtnjuta djurens närvaro på jobbet eller i sin bostad. Viktigt att säga är dock att den som inte finner något nöje i eller tycker om hundar inte påverkas av hundens positiva effekter (Bergler, 1992; Katcher i Fine, 2000; Norling, 2002)

Levi anger i sin modell om stress att det är viktigt för personer att känna att de har kontroll för att må bra. Han menar att vi måste ta kontroll över våra liv och även om modellen är utvecklad för att handla om arbetslivet kan den överföras till fritiden, det är ju här vi ska återhämta oss från stressen vi upplever i arbetslivet. Människor måste ha kontroll också här, de måste ha en chans att slappna av och koppla bort stressen de uppfattar på arbetet för att kunna må bra och inte drabbas av stressrelaterade sjukdomar. Hunden ger möjlighet till avkoppling och skulle enligt hans modell ge en positiv effekt på stresshantering och buffringsresurser.

De psykobiologiska program Levi talar om i sin modell, alltså våra medfödda egenskaper och förutsättningar, kan vävas ihop med biofiliteorins tankar om vår predisposition att

reagera positivt på djur och natur. Tittar man sedan på psykosocialt stimuli som Levi nämner som en faktor som påverkar vårt välmående, så kan man finna att kontroll över vår dagliga situation och en känsla av socialt stöd är av vikt för att vi ska må bra. Detta då det lugnar våra stressmekanismer och därmed minskar risken för indikatorer på sjukdom eller sjukdom enligt Levis modell. Levi nämner även den fysiska miljön som en faktor som påverkar vår stressnivå. Ser man då på hunden och hur den kan tänkas påverka vårt välmående enligt Levis modell så kan man se att enligt biofiliteorin så har vi en genetisk förutsättning att må bra av samvaro med djur och att denna samvaro leder till avkoppling. Vad gäller hundens påverkan på vårt psykosociala välmående så leder hundägandet i många fall till kontakt med andra människor, d.v.s. hunden ger socialt stöd, dels genom den ovan nämnda kontakt men också genom sig själv. Svarspersonerna sade att hunden vid mer än fem tillfällen av sju möjliga lett till kontakt med andra människor antingen under promenad eller vid ett kurstillfälle. En annan viktig faktor till psykosocialt välmående är att människan upplever sig ha kontroll över situationen, detta skulle då också gälla när vi är tillsammans med hunden. Ser man då på svarspersonernas upplevelser så ansåg de sig i övervägande fall ha kontroll över sitt liv tillsammans med hunden. Variabeln fysisk miljö i Levi's modell, uppfylls av hunden genom behovet av motion som ger ägaren möjlighet till naturkontakt. Levi betonar, i sina böcker, vikten av avkoppling om vi inte vill bli sjuka. Resultatet visar att alla hundägare svarat att de blir avslappnade med sina hundar vid olika tillfällen under dagen. En ytterligare friskhetsfaktor som både Levi och Maslach nämner, förutom motion och avkoppling är socialt stöd. Svaren i undersökningen visar att hundägare i alla fall får chansen till att knyta kontakter med andra människor under kurser och promenader med hundarna.

Många av variablerna som tagits upp i det begreppsliga ramverket skulle uppfyllas av andra aktiviteter och speciellt andra djur, hunden ger dock det där lilla extra. En katt eller ett marsvin kan ge ägaren kärlek och ev. socialt stöd som sällskap och om man träffar likasinnade kan de också fungera som en källa till kontaktskapande. Hunden är dock speciell då den bl.a. ger ägaren mycket kontroll genom möjlighet till lydnadsinlärning hos hunden, socialt stöd både i hemmet och utanför samt möjlighet till möten med andra människor, där den ofta fungerar som "isbrytare" till att inleda samtal. Den ger också tillgång till natur, vilket enligt biofiliteorin är viktig vid stressreducering och avkoppling. Hunden har i alla tider fungerat som en symbol för lojalitet och trofasthet, kanske är det för att hunden vaktar oss och vår egendom, ger oss kärlek, alltid är glad när vi kommer hem och älskar oss oavsett hur vi än behandlar den. Detta utan att begära något tillbaka annat än omvårdnad och mat; en liten investering med stor utdelning kan tyckas. Att hunden ger motion är en sanning med modifikation, naturligtvis beror det på hundägarens egen ambition. Alla hundar behöver såväl psykisk som fysisk stimulans, men som hundägare väljer man ju själv om man vill ta promenaden med hunden eller bara släppa ut den i trädgården. Men den ansvarsfulla ägaren vet ju att hunden kräver motion och ger den därför en lagom dos utifrån hundens förutsättningar för att hålla hunden stimulerad och välmående.

Stress/avslappning

Svarspersonerna har i medeltal känt sig stressade 3.1 dagar av sju och av dessa är 0.6 p.g.a. hunden och hundrelaterade orsaker. De har nämnt att de känt sig avslappnad i genomsnitt 6.7 dagar av 7 möjliga, av dessa är 4.6 avslappnade tillfällen p.g.a. hunden.

Så slutsatsen kan dras att hunden ger mer avslappning till sin omgivning än vad den orsakar stress. Stressen man upplever tillsammans med hunden kan man kanske finna delvis i det pressade schema många har i det dagliga livet. Det moderna samhället är inte direkt uppbyggt för att man ska kunna ha hund. Detta då de flesta av oss jobbar åtta timmar per dag och en hund inte bör lämnas ensam så länge. Även om man som seriös hundägare varit hem under lunchen för att rasta hunden så kräver den psykisk eller fysisk stimulans efter att ha varit sysslolös mest hela dagen. Vilket gör att man måste engagera sig i hunden när man kommer hem efter en arbetsdag istället för att kanske lägga sig på soffan. I undersökningen nämner flertalet det som avslappnande och skönt att ta en promenad efter jobbet, men har man mycket annat att stå i kan detta även kännas som en faktor till stress att behöva ta hand om hunden. Är fallet det att man inte har tid för hunden på det sätt man önskat, infinner sig ofta dåligt samvete.

Kontroll

Att ha kontroll över sin situation innebär att man blir mindre drabbad av stress, med kontroll menas att man upplever att man styr sin dag och sin omgivning, eller att man har möjlighet att styra dessa variabler.

Svarspersonerna känner att de styr dagen. De nämner att de blir glada och avslappnade när hunden är lydig och detta kan ses som ett tecken på kontroll. Man brukar säga att ”en lydig hund är en lycklig hund” och tänkas kan också att hundägaren blir lyckligare av att ha en lydig hund. De flesta av orsakerna till att ägarna blivit arga/nedstämda på sin hund kan tolkas till just sådana aspekter att hunden varit olydig eller att den är valp och inte förstår bättre utan gör sånt som faller naturligt för den men som hundägaren inte uppskattar. Detta kan ses som ett bevis på att man mår bra av att ha kontroll över omgivningen, tappar man kontrollen blir man irriterad och stressad tills man återfått den.

Människor har precis som i allt annat olika syn på hur de vill att deras hundar ska uppträda och vad som är ok eller inte. Hundar är flockdjur och väldigt formbara, de måste vara en del av flocken och anpassa sig till flockledarens vilja för att överleva, så enkelt är det. Därför är en hund lätt att träna till lydnad då den redan har en medfödd vilja att vara till lags. Men där är det som sagt olika från person till person. Vissa inser att ju mer tid jag lägger ner på att dressera min hund, desto trevligare samvaro och mindre problem får vi. Kan tänkas att de som tycker sig ha konflikter med hunden eller annat antingen har valt att köpa fel ras eller inte lagt ner tillräckligt arbete tillsammans med hunden. I och med att ägarna känner att de har kontroll över sin dag och sin hund har de enligt teorin bättre buffringsresurser.

Vissa svars personer anser att det är irriterade då hundarna skäller, detta kan vara en fråga om hur vi lever idag. De personer som nämnt att de blir störda då hunden skäller bor oftast i

lägenhet eller i tätbebyggt bostadsområde. I dessa miljöer kan hundens skällande anses som störande för övriga personer i området.

Fler svars personer anser dock att det är positivt när hunden skäller, då detta visar att det kommer någon och att man på hundens skall kan avgöra om det kommer en familjemedlem eller om det är en främling. Detta ses som en källa till trygghet, då man inte blir överraskad av att någon tagit sig in i huset obemärkt. Skällandet är instinktivt hos hunden, ett sätt att varna flocken att fara är i antågande. För att hunden ska passa i det svenska samhället, där få människor använder sina hundar som rena vakthundar, så jobbas det aktivt inom aveln med att få fram individer med låg motivation för att vakta och som därmed skäller mindre. Även här kan problemet vara att man köpt "fel" ras till exempel för att bo i en lägenhet, dvs. en ras som har stor benägenhet att vilja varna genom skall. Är fallet redan så kan man genom målmedveten träning och kunskap få hunden att skälla mindre.

Trygghet har tolkats olika av svars personerna. Dels tryggheten hunden ger som beskyddare vi t.ex. promenader, "larmare" i hemmet så ägarna vet om det kommer någon, och tryggheten de ger som sällskap, man känner sig inte lika ensam. En svars person nämnde också tryggheten med hund när hon är ute i skogen, hunden hittar hem vilket gör att hon känner sig trygg. Svars personerna har även nämnt att de känner sig trygga då de slipper att vara ensamma. Detta kan tolkas genom att titta på några av biofiliteorins 9 aspekter:

Ändamålsenlig; Hundens sällskap ger trygghet då hunden tidigare i historien inneburit föda och säkerhet. I dagens läge behöver vi inte längre hunden som jaktpartner för att hjälpa oss hitta föda för överlevnad. Istället jagar vi numera oftast p.g.a. det är lustfyllt och en möjlighet att komma ut i naturen. Vikten av samspel mellan hund och jägare är dock fortfarande lika stor i dag som tidigare. Visst kan vi utan hund springa på en älg eller hitta fåglar i skogen men hundens förfinade sinnen hjälper oss att göra jakten effektivare och enklare. Vi får även hjälp med att plocka in byten som dödas vilket gör att jakten som både nytta och nöje kan försvaras, då inga skadskjutna djur lämnas till sitt öde tack vare hunden. Den grundade responsen att se hunden som en garant för föda och trygghet ligger kvar i våra gener trots att vi som sagt inte behöver just dessa egenskaper från hunden för vår direkta överlevnad. Vi blir enligt undersökningar lugna av att umgås med och betrakta lugna djur, enligt biofiliteorin beror detta på att djuren varnar för fara, och ger oss den trygghet vi behöver för att kunna koppla bort vardagens stress. Detta är i dagens samhälle inte längre nödvändigt men hunden ger ändå trygghetskänslor kanske grundar sig dessa i just de orsaker som biofilin nämner, men i dag ger hunden ett annat skydd, istället för rovdjur varnar den för hot som övriga människor utgör ex. våldsverkare i samband med promenader, eller inbrottstjuvar i hemmet. Hoten har förändrats men säkerheten består.

Humanistisk; Svars personerna nämner att det känns tryggt bara genom att hunden finns där. Den humanistiska aspekten på biofiliteorin anger att känslan av samhörighet med naturen ger avslappning och tillfredsställelse. Detta ger en avslappnande känsla och med detta kommer också en känsla av trygghet.

Herravälde; Vi styr hunden genom vår tidigare dominans över naturen. Och genom detta herravälde har vi tagit kontroll över naturen och djur, i detta fall hunden. Detta bildar ännu en bit i pusslet som är våra liv, att kontrollera hunden innebär att vi kontrollerar naturen, i

alla fall en liten del av den. Känslan av att vi har makt över hunden och att vi betvingar naturen till vår fördel innebär att vi känner att vi har kontroll över tillvaron.

Ulrich nämner kontroll som stort inflytande på människors stressituation och om hunden ger trygghet ger den också en känsla av kontroll över omgivningen. Samt den kontroll över djuret som ägandet innebär i och med träning och lydnad.

Svarspersonerna anger att de under träning med sin hund blir glada och avslappnade när hunden lyder, att ha herravälde över en annan varelse måste räknas till kontroll. Samt att svarspersonerna är aktiva med sina hundar, då har de kontroll över vardagen då de själva bestämt att vara på kursen eller dyl.

Det enda svarspersonerna ansåg att de inte hade kontroll över i sina liv med hundarna var att hundarna måste rastas ett antal gånger per dag samt att de under valpperioden inte kunde lämna dem ensamma och att de stökar till. Detta kan ses som en attitydfråga, de anser ändå att de har kontroll, då de själva valt att skaffa hund och de vet att valpen blir vuxen. Om svarspersonerna hade haft en annan attityd till hunden och dess övertagande av kontroll och istället sett detta som ett problem hade det blivit en stressfaktor som fungerar i motsatt riktning för buffringsresurserna d.v.s. minskat vår förmåga att hantera stress.

Socialt stöd

Hunden har i genomsnitt lett till kontakt med andra människor 5.2 tillfällen under 7 dagar. Detta sker oftast under promenader eller under kurstillfällena.

Många får kontakter via hunden ex. på promenader, som Fine nämner fungerar hunden som en "isbrytare". Djuret utgör ett neutralt samtalsämne som människor kan samlas kring. De får även kontakter via hunden som kan räknas som lite djupare, de går på kurser där de träffar folk med samma intressen och många nämner att de fått s.k. "hundkompisar" som de inte skulle ha umgåtts med annars. De kontakter man får med andra under promenader kanske inte leder till djupare vänskap, men fyller ändå sin funktion genom att hunden och då också hundägaren får uppmärksamhet och får, oftast, positiv respons på sin hund. Dessa positiva kontakter stärker hundägaren och gör henne glad.

Det sociala stödet är viktigt då andra människor kan ge dig så mycket du inte kan skaffa på egen hand – information och insikt, erkännande och feedback, emotionellt stöd, råd och hjälp av olika slag. Ägarna får även stöd direkt från hunden bl.a. genom att alla pratar med sina hundar och säger att de är goda lyssnare. Hunden ger även stöd då det gäller att människor får en känsla av kontakt och samhörighet. Detta enligt biofiliteorin genom den moralistiska aspekten. Vilket innebär att man känner ett släktskap med hunden och får en känsla att man hör till något. Detta ger ett sammanhang i livet och socialt stöd från djuret självt.

Det sociala stödet vi får oavsett om det kommer från andra människor eller från hunden gör att människor känner sig bättre till mods och höjer deras självkänsla,

Om hundägarna inte varit aktiv i kurs missar de många tillfällen till att knyta sociala kontakter, om vi skulle jämföra med icke hundägare skulle de även missa de kontakter som promenaderna med hunden ger. Vissa av de kontakter som hundägarna nämner kanske inte direkt är kopplade till hunden, d.v.s. även de som inte är hundägare skulle kunna få

liknande sociala band, ex. vissa nämner att de pratar med grannarna och låter sina hundar leka med grannarnas hund, denna typ av kontakt skulle kanske tagits även om dom inte hade hund. Så även med kollegor, en person nämnde att hon inte skulle pratat med sin kollega om hon inte skaffat hund, men om de inte börjat prata om hundar som de båda är intresserade av skulle kanske de finna något annat intresse de har gemensamt.

Variabeln socialt stöd går i många fall in i variabeln känslomässigt stöd. Se senare del av diskussionen.

Naturkontakt

Naturkontakt ger förbättrad sinnesstämning och bättre återhämtning från stress. Redan efter fem minuters kontakt med naturen (denna kontakt kan vara allt ifrån att titta ut på naturen genom ett fönster till att fysiskt befinna sig ute i naturen) sänks stressnivån i kroppen. Ju längre kontakt vi har med naturen desto mer påverkas effekten.

I genomsnitt rastar svarspersonerna sina hundar 80 min/dag, om man jämför denna siffra med de rekommenderade 30 min ser vi att hundägare spenderar mycket till över det rekommenderade ute i naturen. Då huvuddelen av denna tid spenderas i skogen eller skogsliknande områden får hundägarna de positiva effekter som naturkontakt enligt biofiliteorin och Ulrich teori om supportive healthcare design ger.

De får också motion som både Maslach och Levi anger som ett användbart verktyg i kampen mot stress.

Nästan alla av de utfrågade rastar hunden någon gång under veckan i någon form av naturområde och många säger hur härligt och avslappnande det känns. Flera av de tillfrågade nämner att det har varit positivt för dem, att de känner sig mer aktiva i dag än innan de skaffade hunden, att just promenaderna ger dem mer energi.

I biofiliteorin nämns att 5 minuter i skogsmiljö ger avslappnande effekt, alla svarspersoner är ute med sina hundar i minst 5 minuter varje dag, de korta rasningarna anges vara i ca 10 min, och dessa rastningar sker oftast i skogsmiljö.

Vissa ägare har ej fyllt i hur länge de varit ute varje dag, slutsats kan dock dras utifrån att de markerat att de t.ex. varit ute på promenad att de i alla fall rört på sig i någon form utan att vi vet hur länge. Kan även se att de flesta varit ute mer än de rekommenderade 30 min/dag en vuxen person bör röra på sig för att må bra.

Naturalistiska aspekten ger att vi mår bra av och får tillfredsställelse genom direktkontakt med naturen, vilket de svarande i allra högsta grad får. Även den estetiska aspekten uppfylls genom den naturkontakt som man som hundägare får av hunden. Vi mår bra och blir mer avslappnade som en effekt av den miljö vi rör oss i bl.a. p.g.a. naturens skönhet. Människor upplever harmoni, lugn och trygghet genom kontakt med naturen. Om svarspersonerna rör sig i naturmiljöer i genomsnitt en och en halv timme per dag innebär detta att de får stora förtjänster av naturen dagligen. Svarspersonerna har även påpekat att de blir avslappnade av naturpromenader och några ser dem som ett måste för att klara av vardagens stress och problem.

Känslomässigt stöd

Med denna variabel menas att hundägarna blir glada av hunden eller har en känslomässig kontakt med den. Med kela och i och med att ägarna pratar med hunden, och att ägarna uppfattar det som mysigt och avslappnande, uppfylls denna variabel och ger ägarna tillfredsställelse. Denna tillfredsställelse ger i förlängningen en känsla av avslappning och ökad självkänsla. Hundens tillgivenhet och kärlek ökar personernas självvärde och får dem att känna sig behövda. Ägarna vinner också en känsla av tillhörighet till djuret, på ett sådant sätt som inte en annan människa kan ge, då hunden tycker om en förutsättningslöst och utan krav.

Alla svarspersoner pratar med sina hundar dagligen, de flesta anser att de är goda lyssnare. Att prata och kela med hunden gör ägaren avslappnad och glad. De upplever att de får tillbaka energi från hunden. Många av hundägarna pratar dagligen med sin hund, både om det som händer i livet men också mysigt "gullprat" med hunden. Att detta ger en god effekt och upplevs positivt grundar sig oftast i att hunden lyssnar utan att argumentera tillbaka eller döma, vilket människor i vissa fall gör.

Ägarna blir glada av hunden dels genom att de lyder, vilket tagits upp under rubriken kontroll, och att de blir roade av olika rackartyg som hunden gör under dagarna. Den fråga som besvarades mest frekvent och mest utbrett var frågan om hunden gjort ägaren glad. Svaren täcker allt från specifika situationer till att ägaren blir glad bara genom att hunden finns till. Resultatet visar att hundägarna blir glada vid ett flertal tillfällen av olika saker som hundarna gör, många nämner att hundens uttryck och busiga upptåg ofta ger upphov till skratt, något som är viktigt för att koppla bort vardagsproblemen och få en chans till avkoppling.

Många nämner också hur bra det känns när hunden visar att de tycker om sina ägare och att hundarna blir överlyckliga när de kommer hem från t.ex. jobbet. Nästan alla svarspersoner har beskrivit sina keltunder med hundarna som avkopplande, mysigt och även som ett måste. De nämner att det inte bara är de själva som mår bra av deras mysstunder utan att även hunden mår bättre och blir lugnare. Kelet bidrar till att fördjupa kontakten mellan hund och ägare. Genom att kela med hundarna får de kontakt och upplever att de får energi och kärlek. Den känslan att man får kärlek av hunden innebär att man känner sig behövd och bidrar till känslomässigt välmående.

Humor och positiv inställning påverkar människors stressnivå, ju fler positiva upplevelser desto bättre. Alla svarspersoner, utom en som var bortrest, har angett att hunden har fått dem att skratta varje dag. Till motvikt kan nämnas att svarspersonerna angett att de känt sig ledsen/arg 2 av 7 dagar, i dessa fall handlar det om valpägare. Valparna har stökat till och skitat ner i hemmet, eller inte lytt kommando, vilket upprör hundägarna. De gånger ägarna blivit ledsen på hunden är oftast när de inte lyder, eller skräpar ner i hemmet, något som också kan kopplas till att hunden inte lyder. En svarsperson svarade att hunden gjort henne nedstämd under helgen genom att inte finnas i hennes närhet. Personen i fråga åkte bort över helgen och var tvungen att lämna hunden hemma, varför hon inte kunde prata och kela med hunden. Hon nämnde denna frånvaro som ett stressmoment.

Svarspersonerna nämner i många fall att de anser att myset med hundarna är en källa till avkoppling. Och eftersom att detta sker uteslutande varje dag får de dagligen en chans till avkoppling. Kelandet med hunden ger även förutom avkoppling en känslomässig bekräftelse, ”man blir lycklig av det” och ”man kommer på sig själv att le” är bevis på detta.

De gemensamma dragen på frågan om vad som gjort ägarna glada avslöjar att de känner sig nöjda och blir glada om hunden lyder dem och lyckas med något de tränat in. Men även genom att hunden i sig ses som en källa till glädje, deras minspel och bus, och det att hunden söker uppmärksamhet och bekräftelse samt visar uppskattning och kärlek eller bara genom att finnas till

Den humanistiska aspekten i biofiliteorin innebär kärlek till naturen och känslomässig tillgivenhet. I kontakten mellan hund och ägare återfinns denna kärlek och tillgivenhet. Hundarna visar även dessa känslor för sina ägare. Vilket innebär att ägaren får tillbaka mycket av hunden som gör att deras kontakt fördjupas och ägaren upplever släktskap och tillgivenhet.

Även den moralistiska aspekten nämner denna känsla av släktskap, men också att vi i vår kontakt med naturen finner en mening med livet. Dessa aspekter på biofilin gör att vi finner en plats i världen och ser djuren som kopplade till oss, och med detta känner vi kärlek och individuellt uppfyllande, något som gör att vi mår bra.

Alla dessa ovan nämnda rubriker uppfyller kraven som det begreppsliga ramverket bygger på och skulle därför kunna stärka buffringsresurserna som vi har, och med det hindra kommande problem med stress och utbrändhet.

Svarspersonerna visar sig uppfylla de variabler som ställts upp som krav för att buffringsresursen ska öka. Detta skulle enligt teorierna bidra till att motståndskraften mot stress ökar hos denna grupp. Hundägandet är för dessa personer en bidragande faktor som gör att variablerna kontroll, socialt stöd, känslomässigt stöd och naturkontakt uppfylls. Det kan finnas andra faktorer som i hög grad påverkar detta, men i och med att hundägandet fyller upp variablerna i hög bemärkelse kan det ses som en bidragande orsak till att ägarna mår bra. Vi vet inte om de mår bättre än icke hundägare, men då hundar är dessa personers intresse fyller de en funktion hos dem i högre grad än vad ovan nämnda variabler gör hos icke hundägare. Då de flesta svarspersoner angett hunden som anledning till avslappning, och i och med att det leder till att de känner sig avslappnade till hög grad, leder det också till att de kan hantera stressen i sina liv bättre än om de inte hade haft möjlighet till denna avslappning. Som sagts tidigare kan människor finna denna avslappning på olika sätt, men att dessa personer som vi undersökt får del av sin avslappning från hunden går inte att förneka.

Svarspersonerna anger också att hunden är en stor källa till glädje. De svarar att de blir glada/skrattar åt hunden varje dag, och som sagts tidigare är roliga situationer och tillfällen för skratt ett bra sätt att varva ner och få möjlighet till avkoppling.

Frågorna vi ställt i dagboken speglar hur ägarna uppfattar sina hundar. Möjligheten fanns att svara både negativt och positivt. Om de svarat övervägande negativt på frågorna skulle

det visa att de inte har uppfyllt variablerna för att höja buffringsresursen. Dagböckerna visade dock att ägarna har nästan uteslutande positiva upplevelser av sina hundar. De negativa svaren var så få medan de positiva övervägde. Detta kan tolkas som att ägarna ser hunden som en positiv del i sitt liv och med detta också får de positiva effekter som enligt teorin hundägande ger. På frågan om övriga saker som hänt under dagen har svarspersonerna haft möjlighet att skriva ner sina uppfattningar fritt. Om de tyckt att något varit jobbigt under dagen har de haft chans att nämna detta här. Det visade sig att de på den frågan endast fyllt i positiva saker som hänt som t.ex. hur bra det känts när hunden lyder, hur glada hunden gjort dem av olika anledningar.

Orsaken att denna grupp svars personer valdes var att undersöka hur föreningsaktiva hundägare uppfattar sina hundar. Andra resultat skulle kanske fås om vi frågat andra grupper hundägare.

Vi vill betona att vi inte föreslår aktivt hundägande och medlemskap i brukshundsklubben som någon universallösning och bot mot all stress. Att som botemedel mot stress skriva ut djur till alla människor skulle skada mer än göra nytta. Om djuret uppfattas som en belastning av ägaren blir detta ytterligare en stressor som lägger börda på ett redan tungt lass.

Men resultatet av studien visar att aktivt hundägande kan ge människor möjlighet till avslappning, socialt stöd, känslomässigt stöd och naturkontakt och därigenom öka motståndskraften mot stress.

Referenser.

- Angelöw, B. (1999). *Konsten att hantera stress*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bergler, R. (1992). *What pets mean to humans: Well – being and quality of life*. Bonn University / IAHAIO konf. Paper.
- Dilani, A. (2001). *Design and health – The therapeutic benefits of design*. Stockholm: svensk byggtjänst.
- Fine, A.H. (2000). *Handbook on Animal assisted therapy*. San Diego: Academic Press.
- Frumkin, H. (2001) *American Journal of Preventive Medicine*: Volume 20#3, April 2001 issue
- Kellert, S.R. & Wilson, E.O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Washington DC: Island press.
- Levi, L. (2001). *Stress och hälsa*. Stockholm: Skandia.
- Levi, L. (2002). *Stressen i mitt liv*. Stockholm: Natur och kultur.
- Maslach, C. (1988). *Utbränd*. Värnamo: Natur och kultur.
- Norling, I. (2002). *Forskningsöversikt Djur I vården*. Stockholm: Svenska kommunalarbetsförbundet.

BILAGA 1

Detta är en sammanfattning av de svar som lämnats av svarspersonerna, förkortas hädanefter SP, i dagböckerna. Varje persons svar för fråga 1 – 13, under de sju dagarna de skrivit dagbok, har sammanfattats och presenteras tillsammans. Då SP gett samma eller liknande svar flera gånger under sju dagar, presenteras detta svar dock bara en gång i texten. De textavsnitt som är skrivna i fet stil är de som använts som citat i resultatdelen. Svaren på frågorna 11 och 12 redovisas i en tabell där svarspersonernas uppgifter är sammanslagna.

Fråga 1: Beskriv om du känt dig stressad under dagen. I vilka situationer och varför?

- SP 1: Lugn, inte speciellt stressad. Mycket på jobbet, därför stressad på jobbet. Även för att vi ska resa bort över helgen, hitta dit vi ska, att komma hem i skaplig tid.
- SP 2: **Dotter gör att jag känner mig maktlös. Stressad då jag känner smärta i knät och har svårt att gå promenader med hunden.** Sen på jobbet. **Sonen är sjuk, dotter inte på skolan, deklARATIONEN ska in.**
- SP 3: Inte det minsta. Måste hinna laga middag efter jobbet och innan hundkurs. Stundtals på jobbet, på väg till jobbet.
- SP 4: Ingen stress. Lite i skolan.
- SP 5: Mycket att göra ute och mycket i skolan. Ganska lugnt. Sov för länge, dagen började fel och fortsatte på samma sätt. Lugnt.
- SP 6: På jobbet, på väg till jobbet, då jag plockade hundens öron, hon tycker inte om det. Söndag är ej en stressig dag.
- SP 7: Mer eller mindre varje dag på jobbet, mycket nu. Ingen stress idag.
- SP 8: Jag är inte den personen, varför stressa? Nej inte stressad idag heller.
- SP 9: Ingen stress idag. Stressig morgon att få valpen till dagmatte. Att hålla ordning på tomten med en busig valp med trafikerad väg bredvid är stressande. Stressad då jag var tvungen att lämna hundarna ensamma.
- SP 10: Nej. På morgonen för att jag skulle hinna släppa fodra hästarna innan jobbet. Ja blev nästan sena till träningen.
- SP 11: Ja, då fattade beslut inte följs p.g.a. vissa personers avsaknad av "split vision". Har haft en lugn och harmonisk dag. Jag hade inte den tid för hundarna som jag ville ha, ett möte störde min normala dag. Både hundarna och vi försov oss denna morgon, steg upp först vi klockan åtta.

Fråga 2: Beskriv om du känt dig avslappnad under dagen. Vad har i såna fall fått dig att känna så? I vilka situationer och varför?

- SP 1: Hunden jättefin på morgonpromenaden – övning gick jättebra. Satt i solen med hunden avslappnad med mig. Under promenaden – lydig och fin. På morgonpromenad. När vi äntligen var på väg och på kvällen när vi lagt oss.
- SP 2: Lägga sig med hunden, vila med hundarna. Var ute länge med hundarna dom var glada och utstrålar livsglädje. När jag fick sluta jobbet tidigare och titta till sonen som var sjuk. Börja jobba senare och hann sola solarium.
- SP 3: Kursen i skogen och efteråt fika i kurskompis stuga medan hundarna busade. Kanske någon gång på jobbet. Hemma i soffan efter arbetsdagens slut. Hemma och ledig. Efter hundpromenaden och efter vi köpt massa hundgrejer. Hela dagen.
- SP 4: Fint väder och var ute med hunden. **Att ligga i soffan framför tv:n och bara slappa.** Lugn dag. Under promenad med hunden.
- SP 5: Promenad och träning och den motion det ger stressar av mig likväl som att vistas i skogen. Med hunden i soffan. Solat på gården med hunden springande runt mig.
- SP 6: I solen med hundarna, vid morgonkaffet med PT och hundarna vid mina fötter. Sovmorgon och lugna och glada hundar. Efter att ha plockat hundens öron låg hon avslappnad i mitt knä. Efter avslutat nationellt prov. Efter 3tim i skogen med hund.
- SP 7: **Att kunna varva ner efter jobbet med en långpromenad med hundarna i vårsolen.** Långmöte på Pite havsbad, skönt att komma ifrån jobbet en dag. På kvällen med hunden. Mer ledighet ger tid för hundar och hemmet. Mer eller mindre hela dagen, inga tider att passa läste en stund medan hundarna skuttande, mycket avslappnande. Ledig dag med hundträning i fokus.
- SP 8: Avslappnad hemma med hundarna, sjukskriven så jag slappar hela dagarna. Var på bruks och tränade agility. Var på ett sätt avslappnande när man gjort bort det mesta och bara hundarna var i centrum. Bara en hund hemma, avslappnande kan göra saker utan att schäfern är i vägen. Slappar alltid.
- SP 9: **I sängen med hundarna, i solen på altanen, långpromenaden, härligt att se dem springa fritt och kunna busa utan att oroa sig för bilar och trafik. Vilat med hundarna i sängen, avslappnande att se på dem med tassarna uppåt. Sitta i en skön fåtölj och klia en hundmage, vila middag med hundarna: kan det bli mer avslappnat?**
- SP 10: På kvällen framför teven med myshunden bredvid mig. Satt i strålände väder och betade en häst – avslappnande. **Eftersom jag har med henne på jobbet så känner jag att det är mycket roligare och mindre stressigt där.** Mys med vovven. Lugn och skön dag, ingen stress. Klippte klor och mös en stund på lunchen. Busade med hunden, var ute och gick en sväng och tränade lydnad vilket gick bra. Ledig från jobbet, har tagit det lugnt och myst.
- SP 11: **Min lunch med hundarna blir allt viktigare, ut i skogen och bara njuta. Lunchpromenaden, när man jobbar blir det lätt en positiv rutin man längtar till.** Ut i skogen med fika och lunchmat till hundarna, mycket lugnt tempo hela dagen.

**Fråga 3: Under dagen som gått, har du känt kontroll över situationen med hunden, eller har hunden styrt din dag? (t.ex. planering av dagen och dess aktiviteter)
Motivera hur och varför?**

- SP 1: **Hunden styr att man måste gå ut flera gånger om dagen.** Det går bättre och bättre på lydnadskursen vilket gör att vi fått större kontroll över honom. Vi gjort saker utan hund idag så han har inte styrt. Att han ska rastas vissa tider. **Jobbigt att lämna honom när vi ska åka bort,** lämnar han hos svärfar och svärmor.
- SP 2: Jag haft kontroll. Hundarna delvis styrt, de kan stå vid altandörren och vilja ut när jag gör annat - det kan göra mig irriterad. Kom inte då jag kallar på dom vilket gjorde att jag blev försenad till jobbet. Hinner inte packa upp varor direkt när jag kommer hem för hundarna måste rastas. Nej, kontroll över hela dagen, dom fick följa på jobbet.
- SP 3: Totalt planerat dagen, kurs på kvällen som är mitt beslut. Träffade C först på kvällen. Han styr morgon och kvällspromenad i övrigt bestämmer jag när vi ska gå ut då han inte säger till.
- SP 4: Han har inte styrt dagen. Han har styrt dagen, fick åka hem från skolan för att rasta honom.
- SP 5: Jag styr, hon får följa med dit jag åker eller stanna hemma i hundgården. Inga problem att ha henne, hon är lydig och anpassar sig bra till olika miljöer. Tvungen att åka hem så hunden fick mat, då jag inte tagit med någon, istället för att sova över hos en kompis, irriterande men mitt fel då jag inte planerat.
- SP 6: Får ut mycket att vara i naturen med hundarna jag kontrollerar när var och hur. Orkade egentligen inte med långpromenad men kom hem efteråt fulla med energi och lust, hundarna får oss att vara ute trots att vi är svårstartade. Hundarna kommer alltid först men det känns inte stressigt. **Missade shopping för att komma hem till valparna, dock roligare att busa ute i naturen med hundarna än att botanisera i affärerna.** Hade kontroll över möte med hästar, skönt att veta att det funkar.
- SP 7: **Planering krävs men det är ändå jag som styr mer än hundarna. Har varit med hundarna hela dagen, men jag har själv planerat det så för att det är så underbart roligt.**
- SP 8: Det är jag som bestämmer inte hundarna. Låst då hundarna hatar att vara ensam och en av hundarna är svår att ta med. Kräver planering.
- SP 9: Full kontroll idag. **Hundarna styr för det mesta mina dagar men det är självvalt, deras väl och ve går i första hand.** Valpen fick styra städningen av tomten.
- SP 10: Jag har full kontroll. Hon är lätt att ha med sig på jobbet så jag kan "styra" henne efter mitt schema.
- SP 11: Då hundarna fortfarande är valpar så styrs dagen då vi inte vill lämna hundarna ensamma längre än tre timmar åt gången. Tillåter inte att hundarna styr oss, men vårt arbete styr ju våra möjligheter, där emellan och alltid styr vi.

Fråga 4. Har hunden under dagen skällt för att varna att det kommer någon? Hur upplever du det?

- SP 1: Nej han skäller sällan hemma.
- SP 2: Ja, positivt ingen som bara står där i köket utan att jag vet om det. Grannen har skaffat hund som de skäller åt det är inte positivt. Hunden säger till när dottern kommer hem. Positivt, man hör på skallet om det är en familjemedlem eller en främling.
- SP 3: Ja någon gick i trapphuset, det kan vara irriterande. Har inte hört honom skälla idag. Skällde när jag kom hem, jag tycker inte om det. Ja några gånger, jag är skitless men orkar inte säga till.
- SP 4: Nej. Skäller när Sofia kom, det är ok.
- SP 5: **I hundgården och när det kom en bil kom på gården.** Ja, skällde på påskkärringar och när jag fick besök. **Grannen har skaffat hund som den skäller åt, inte positivt.**
- SP 6: De skäller när de är glada för att se någon vid vägen, slutar när jag lockar dem därifrån. Skällde åt husse på byvägen, helt ok. I bilen när det passerar människor, jag gör vad jag kan för att få bort skället.
- SP 7: Ja, skällde på påskkärringar, jag blir irriterad på hundarna då de skäller, de skällde på stuggrannarna, jag gillar inte att de skäller.
- SP 8: Skäller när killen kom hem.
- SP 9: **De varnar dagligen därför tog jag rasen.** Det känns tryggt att veta att ingen tar sig in utan att jag vet om det. **De skäller på allt, det är ok om de slutar vid tillsägelse.** Skällandet är lite jobbigt då vi är ute. Larmet går så fort det händer något.
- SP 10: Ja, en viss trygghet med en liten blandning av irritation när det blir för mycket skällande. Ja, vovvade i stallet. Tystnade när jag sa till och då var jag lite stolt. Tryggt att veta att hon har lite koll och inte är en dönick, så länge det inte går överstyr.
- SP 11: Ja, men jag tycker inte att det är något större problem ännu då jag kan få tyst på skallet efter några ”nej”. Ibland tycker jag det är bra att de gör mig uppmärksam. Bakslag, lyckades inte mästra hundarna idag och få dom tyst.

Fråga 5. Har du känt dig trygg p.g.a. hundens närvaro? (ex. vid promenader, i hemmet o.s.v.)

- SP 1: Han känner sig trygg då gör jag det också. Ja alltid. Ja men ej som skyddshund han skulle nog pussa bort busarna.
- SP 2: Hundar är med mig på jobbet, de säger till om patienten är ur sängen då hon ska sova. I hemmet säger de till om någon kommer. I hemmet känner jag mig aldrig ensam, Jag känner mig trygg under promenaden för att jag inte är ensam, jag tyckte att det är avkopplande att gå på promenad med dem.
- SP 3: **Känns tryggt att ha C. Fastän han inte är världens bästa beskyddare så ser han i alla fall mer skräckinjagande ut än en liten Bichon Frisé och det kan ju alltid skrämna nån ”fuling”.** Det är inget jag tänker på dagligen, man är ju inte direkt otrygg utan hund. Ja, absolut gick en promenad på natten och var inte alls rädd.
- SP 4: Tryggt att ha hunden nära sig, det är roligt när han är med. Det är skönt med lite sällskap.

- SP 5: **Det är tryggt när man bor ensam på landet, kan aldrig bli överrumplad av att någon kommer. Även om det skulle börja brinna under natten skulle hon varna.** Det är alltid tryggt att ha henne, hon skrämmer det mesta. **Mycket tryggt om man kör på ensliga vägar nattetid och bilen skulle strejka.** Är alltid trygg med hunden då hon håller koll på omgivningen.
- SP 6: Nej inte direkt de är ju så små. **Hon hittar bättre i skogen än jag, det är tryggt.** Hon gick klockrent på mitt spår i skogen jag känner mig trygg i att hon hittar mig.
- SP 7: Kvällspromenaden känns trygg med två stora hundar i ens närhet även om de inte är särskilt vaktiga. Nej och ja, har inte hamnat i någon situation då jag känt mig otrygg vet ej om jag känt mig tryggare med hunden. Jag är trygg i mig själv, hundarna har haft föga inverkan inbillar jag mig i alla fall.
- SP 8: Självklart vid många situationer. Trygg känner man sig ju alltid med hundarna.
- SP 9: **Ja, jag stressar ner när de är hemma. Alltid trygg med hundarna..**
- SP 10: Ja, fullt ut. Det känns skönt med någon man kan lita på. Ja, de brukar alltid säga till om något är fel.
- SP 11: Kanske inte direkt trygg men en känsla av samhörighet.

Fråga 6. Har hunden lett till kontakt med andra människor idag? (Ex. pratat med någon under promenaden, varit på kurs med hunden)

- SP 1: Ja på morgonpromenad och på kursen på kvällen. Har pratat med folk utanför affären utan att hunden fick hälsa.
- SP 2: Hundkurs, hundkompis, grannarna, hunddagis, hunduppfödare.
- SP 3: Hundkurs, promenad med hundkompis.
- SP 4: Kurs och busat med annan kursdeltagares hund, promenad.
- SP 5: Hundträningen, grannar, promenad, busat med grannens hund.
- SP 6: Kurs, uppfödare, kollega, trimtid, hundvänner genom utställning, promenad.
- SP 7: Kurs, promenad med hundvän som ej skulle umgåtts med annars, tränat.
- SP 8: Det är ju genom att man skaffat hund som man börjat prata med nya människor som har hund och även när man gått kurs att man lärt känna nya människor, Promenad.
- SP9: 3 st. p.g.a. hundarna under promenaden, träffade grannen.
- SP 10: Ja, träffade några med hundar när vi var ute och spårade i skogen. Tränade med kompisar. Ja, när vi promenerade träffade vi en granne.
- SP 11: Under lunchpromenaden träffade vi en förskoleklass. Barnen uppskattade verkligen hundarna. På kvällen hade vi kurs med många samtal och upplevelser. Inte idag då jag varit hemma hela dagen.

Fråga 7. Har du pratat med hunden idag?

- SP 1: Ja.
- SP 2: **Oja, absolut de är ju min prins och prinsessa, berättar hur fina de är o.s.v.**
- SP 3: Javisst, absolut alla dagar.
- SP 4: Ja.
- SP 5: Hela tiden, jag pratar med dem om allt möjligt.

- SP 6: Ja jag pratar med dem varje dag, de är goda lyssnare. De talar till mig också, hon säger till om hon tror att vi missat maten.
- SP 7: Ja, vi snackar om det ena och det andra.
- SP 8: Jag pratar med dem vid flera olika tillfällen varje dag.
- SP 9: Pratar mycket och dagligen med mina hundar, vad jag än gör så pratar jag med hundarna.
- SP 10: Självklart! Hon förstår ju allt. Hon får nog skavsår i öronen snart. Pratar med henne gör jag ju jämt, ibland för mycket kanske? Jag har surrat på lite men det gör man ju hela tiden även med kroppsspråket.
- SP 11: **Man pratar ibland mer med hundarna än med frun.** Alltid.

Fråga 8. Har du klatat med hunden. I sådana fall hur kändes det?

- SP 1: Mjuk och gosig, avslappnat och uppskattat. Han utstrålar att han vill ha kontakt och jag är glad att han vill ha min uppmärksamhet och kontakt, Nej det är jobbigt när han ej är nära.
- SP 2: **Absolut det är lugnande för mig de ger tillbaka energi till mig.** Värmande och behagligt. **Det känns bra och mysigt, lugnt och harmoniskt svårt att sätta ner dem på golvet igen.** När de kramas mot halsen då sitter man bara där och myser. Det är underbart att få ha hela hunden i knät eller att gå och bära på den.
- SP 3: Jättemysigt, Kelar med hunden varje dag det är toppen.
- SP 4: Ja det kändes bra. Mysigt och avslappnande.
- SP 5: Det är härligt att känna värmen hon utstrålar Det är det mysigaste som finns, det fyller ett behov om man är singel. Att kela med hunden är avslappnande.
- SP 6: Det är avslappnande och rogivande. **Mysigt, liten insats ger stor utdelning.** Jag mår bra av det men gör det även för att de ska vara tillgivna och må gott. **Att mysa med hundarna gör mig avstressad, glad och omtyckt.**
- SP 7: Ja, det känns mysigt, bra och avslappnande.
- SP 8: Ja, det känns jättebra. Det är mysigt att hålla om och klappa sin hund, man mår bra av det, bara det gör en glad.
- SP 9: Det gör mig lugn och glad. Att kela med hundarna är ett måste både för mig och för dem. Att få pussa och kela med hundarna gör en människa pigg och glad, man blir lycklig och jag kommer på mig själv att le.
- SP 10: **Mysigt och avstressande, man glömmer bort sina problem.** Man stänger av allt runtomkring, ex. stress, man får liksom extra energi.
- SP 11: Mycket, vi har kul och mysigt. Man känner samhörighet och ödmjukhet.

Fråga 9. Har hunden gjort dig glad/fått dig att skratta? Om ja, hur och varför?

- SP 1: **Jag blir glad när han vill ha kärlek, bara genom sin busiga uppsyn och genom att helt enkelt finnas till.**
- SP 2: När hon uppskattade mitt torkade lever och när valpen hoppar för att komma upp på bordet. **Dom gör små saker hela dagen som ger en ett leende på läpparna.** De blir jättegglada när jag kom in efter gått med soporna.

- SP 3: Att han skötte sig jättebra på kursen gjorde mig glad och när han busade efter kursen. Han gör mig glad med sin svingande svans, när han slickar mig på foten, eller sover i en komisk ställning. Han får mig att skratta och le lite då och då.
- SP 4: När han busade med annan hund eller gjorde roliga saker på kursen. Jag blir glad då han var lydig och kom när jag kallade. Det är roligt att titta då han busar, han gör nästan alltid nåt fånigt som man får skratta åt.
- SP 5: När hon busar och vill ha uppmärksamhet och när hon osmidigt jagar fjärilar utan framgång.
- SP 6: Hunden hoppade över staketet av glädje för att ge mig pussar. Deras blick till varandra när vi försökte gömma oss, som för att säga "dom är knasiga igen" Den enorma morgonuppvaktning av hundarna som vill ha mat. Eller när man ser dem mumsa i sig lingon i skogen.
- SP 7: De var jätteduktiga på lekträningen, då blir man glad. Jag blir glad av hennes bravader och deras blotta närvaro.
- SP 8: De gör alltid nåt kul eller knasigt, jag skrattar åt dom av olika anledningar. De gör en glad på många sätt, om de t.ex. lyckas att göra något du lärt in.
- SP 9: **Valpens försök att finta den vuxna hunden när de leker.** Deras lek och bus gör mig glad. Deras uttryck, valpens livsglädje, upptäckarlust, energi, upptåg och hans trick för att inte blir infångad.
- SP 10: Jag blir glad bara av att se och vara runt henne. Hon åt myror som bet henne i nosen. När hon kryper upp i sängen på morgonen och vill mysa. Till 98 % gör hon mig alltid glad på alla de olika sätt. Ibland av sina roliga bus och ibland bara av att vara runt/med en. Hon är en riktig polare/arbetskamrat. Hon är ju så sööööt! När hon gör sina kråkskutt och dödar kottar och myror. Hon har jagat flugor och mygg, nästan som en kameleont. Hon jagade en tvestjärt som inte alls var så god. Men trots detta måste man ju försöka om och om igen.
- SP 11: Alltid nya upplevelser, dom är ju råttundar och idag uppförde de sig likt en katt. Alltid nya upptåg. Dom lyckades bra vid sök och spårning vilket glädde oss.

Fråga 10. Har hunden gjort dig nedstämd/ledsen, har du blivit arg på hunden? Om ja hur och varför?

- SP 1: **När han sprang över vägen, jag var rädd att han skulle skrämna någon eller bli överkörd.** När vi skulle lämna honom och fara bort, han vet så väl att han inte får följa med, vi saknar honom.
- SP 2: Irriterad när han pinkade inne.
- SP 3: Jag blev less när han i kön inte satt fint vid min sida utan hoppade på folk.
- SP 4: Nej.
- SP 5: Arg när han lerade ner golv och väggar.
- SP 6: **Hoppade över staketet trots tillsägelse.**
- SP 7: Ja, då hunden åt bajs och då de skällde på påskkäringarna. Han ville hälsa på en tik som luktade gott, det var inte populärt från mattes sida.
- SP 8: **Arg då schäfern tagit ut mjölpåsen och sur då de dragit fram kläder ur ett skåp.**

- SP 9: Förbaskad på valpen då den biter i hälar och välter ut vattenskålen. Ledsen då valpen som just varit ute kissar inne. Arg på Dixi som trots tillsägelse fortsätter skälla.
- SP 10: Hon har varit så duktig, en riktig dobbisängel. Fick ropa 3 – 4 ggr när hon skulle komma in – SUR! Blev irriterad när hon började gå ner i vattnet när vi var ute och körde häst, detta utan att hon var tillsagd att hon fick bada.
- SP 11: Vi har beslutat att inte vara arga då hundarna inte p.g.a. sin ålder inte bemästrar alla situationer än. Ja, pinkat inne då de varit för lång tid ensamma.

Fråga 11. Har du rastat hunden idag? Om ja hur ofta, hur länge och på vilket sätt?

Hur lång tid ägarna är ute med hunden per dag (i minuter)

Dag	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11
1	-	-	180	300	-	60	100	90	65	120	80
2	-	-	30	45	-	80	95	60	40	120	80
3	110	-	-	60	60	110	145	-	45	120	120
4	-	-	90	30	-	80	145	75	45	120	80
5	-	-	40	35	60	40	145	-	45	120	30
6	-	-	120	90	-	265	185	-	60	120	300
7	-	-	95	30	-	285	150	-	-	120	180

På vilket sätt har rastningen skett?

P-promenad K-kurs, träning T-trädgård C- cykel H- kört häst

Dag	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11
1	P K	P K	P K B	P K	C K T	P T K	P K	P	P	H	K
2	P	T P	P K	P K	P K	P T	P K	P	P	H	P K
3	P	T P	P	P	P	P T	P C	P K	P	H P	P T
4	P	T P	P B	P B	P K	P T	P C	P	P	H	P K
5	P	T P	P B	P B	P T	P	P	P K	P	H P	P
6	-	T P	P	P	P	P T K	P C K	P K	P	H	P
7	-	T P K	P	P	T	P T	P K	C	P	H	P K

Fråga 12. I vilka miljöer har du rastat hunden? (I stan eller i skogen) Om du rastat i stan, var det bland husen eller i parken?

S-(skog och naturområden) B-(byvägen, gång och cykelbana, väg) St-stan, T-trädgård,

Dag	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	Sp10	SP11
1	S B	T S	St S	St S	B T	S T B	S B	S St	B	B	S T
2	S B	T S	St	St	S	S T	S B	S	St	B	S T
3	B	T S St	St	St	S	S T B	S B	S	S	B S	S T
4	S B	T S	St S	St S	S St	S T	S B	S	S	B	S T
5	S B	T S	St S	St S	S T	S T B	S	S St	S	B S	S T
6	-	T B	St S	St S	S B	S T B	S B	S	S	B	S T
7	-	T B	St S	St S	S T	S St	S B	-	S	B	S T

Fråga 13. Berätta gärna om andra händelser tillsammans med hunden under dagen.

- SP 1: hunden slickade husse i ansiktet när han låg på massagebordet. Han lämnade ifrån sig leksaken, det känns bra att träna något man ser förbättras. Vi tränade att inte hälsa, det gick jättebra jag kände mig lugn då han gjorde det. Det blev pusskalas när vi hämtade honom, känns bra att vara så omtyckt. Då vi inte har barn blir hunden en sorts barnsubstitut
- SP 2: De är alltid glada och vill kramas och gosa. Jag kan bara sitta och titta på dem det gör mig lugn och glad. På träningen tyckte de att spåren var spännande, det är intressant att titta på dem. De få gånger jag får lov att lämna dem hemma känns det mycket ensamt.
- SP 3: Hunden skötte sig jättebra på kursen det gjorde mig jätteglad, han drog inte i kopplet på promenaden det är jätteskönt och jag blev så glad. Jag blir lite trött på honom då jag är trött och han vill ha uppmärksamhet.
- SP 4: Han var trött på eftermiddagen så han vilade mycket annars har det inte hänt nåt speciellt.
- SP 5: Hon är lojal och vill gärna pussas och vara go och vem kan vara irriterad då? Är man ledsen vill hon vara nära och mysa det är en mycket bra tröst. Att vara ute i skogen är en mycket större upplevelse med hund än ensam.
- SP 6:
- SP 7: Har tränat räddning, det är mycket kul och motiverande när samarbetet går så bra.
- SP 8: Jag kan inte komma på något speciellt, tränar man lydnad eller annat är det ju trevligt, vi var och tränade på bruks det var skojigt och skönt att vara ute en stund.
- SP 9: Har kammat hundarna idag, det ger mig tillfredsställelse att gå igenom dem dagligen. Vi busar och leker, ibland blir leken lite för tuff när man är valp och som vuxen tycker Dixi att hon har förtur att vara med matte och husse. Det blir mycket skällande när man leker, det är lite jobbigt när vi bor i ett bostadsområde och två hundar som skällande manar till mera bollkastande. Pälsvård idag, med vuxen tik är det en ren fröjd, hon njuter av det, men med liten valp blir det mer tålamodsprovande, svettigt med kloklippning, det är ingen som vill vara med om det.
- SP 10: Det kom två rådjur när vi var ute och red. Jag sa åt henne att stanna, vilket hon gjorde. Då var jag stolt!!! Det är superhärligt att se hur mycket hon njuter av att få vara ute med och springa när vi är ute och kör häst. När jag börjar byta om på jobbet och hon vet att det är dags att åka hem. Då låter det som hon har en hel kolibrifamilj i näsan.
- SP 11: Alla dagar är en ny upplevelse, vi har roligt!!!!!! Hundarna har lärt sig att plocka fjolårslingon som de äter med stort behag.

BILAGA 2

Frågor ur dagboken.

1. Beskriv om du känt dig stressad under dagen. I vilka situationer och varför?
2. Beskriv om du känt dig avslappnad under dagen. Vad har i så fall fått dig att känna så? I vilka situationer och varför?
3. Under dagen som gått, har du känt kontroll över situationerna med hunden, eller har hunden styrt din dag? (T.ex. planering av dagen och dess aktiviteter) Motivera hur och varför.
4. Har hunden under dagen skällt för att varna att det kommer någon? Hur upplever du det?
5. Har du känt dig trygg p.g.a. hundens närvaro? (T.ex. vid promenader, i hemmet o.s.v.)
6. Har hunden lett till kontakt med andra människor idag? (Ex. pratat med någon under promenaden, varit på kurs med hunden)
7. Har du pratat med hunden idag?
8. Har du kelat med hunden? I sådana fall hur kändes det?
9. Har hunden gjort dig glad/fått dig att skratta? Om ja hur och varför?
10. Har hunden gjort dig nedstämd/ledsen, har du blivit arg på hunden? Om ja hur och varför?
11. Har du rastat hunden idag? Om ja hur ofta, hur länge och på vilket sätt? (Promenad, cykeltur...)
12. I vilka miljöer har du rastat hunden? (I stan eller i skogen) om du rastat i stan, var det bland husen eller t.ex. i en park?
13. Berätta gärna om andra händelser tillsammans med hunden under dagen och hur du upplevde dessa.

BILAGA 3.

Kodnyckel

STR	Upplevt stress under dagen
STR-Ö	Upplevt stress p.g.a. övriga anledningar
STR-A/S	Upplevt stress p.g.a. arbete/skola
STR-H	Upplevt stress p.g.a. hunden
AVS	Upplevt avslappning under dagen
AVS-H	Upplevt avslappning p.g.a. hunden
KONTR	Upplevt kontroll under dagen
KONTR-SK	Hunden skällt för att varna
KONTR-SK-P	Upplevt skällandet positivt
KONTR-SK-N	Upplevt skällandet negativt
KONTR-TR	Trygg i hundens närvaro
SS	Socialt stöd
SS-KONT	Socialt stöd, kontakt med andra
SS-KONT-P	Kontakt under promenad
SS-KONT-K	Kontakt under kurs
SS-KONT-Ö	Kontakt övriga tillfällen
KS	Känslomässigt stöd
KS-P	Pratat med hunden
KS-K	Kelat med hunden
KS-GLAD	Hunden gjort ägaren glad
KS-NEDS	Hunden gjort ägaren nedstämd
NK	Naturkontakt
NK-TID	Hur länge ägaren rastat hunden
NK-FORM	Form av rastning
NK-FORM-P	Promenad
NK-FORM-K	Kurs
NK-FORM-T	Trädgård
NK-FORM-C	Cykel
NK-FORM-H	Häst
NK-MILJÖ	Var ägaren rastat hunden
NK-MILJÖ-S	Skog
NK-MILJÖ-B	Byaväg, gång eller cykelväg
NK-MILJÖ-ST	I staden
NK-MILJÖ-T	Trädgård