

lek. wet. Jolanta Łapińska
<http://www.zoopsychoologia.com.pl>

Kształtowanie umiejętności społecznych zwierząt zmagających się z lękiem

The development of social skills in animals struggling with anxiety

Streszczenie

Badania przeprowadzone na ssakach, zarówno na poziomie behawioralnym, jak u neurochemicznym, potwierdzają związek pomiędzy umiejętnościami społecznymi i lękliwością. Oksytocyna, która ma istotny wpływ na zachowania emocjonalne i społeczne, odgrywa także rolę w regulacji lęku zwierząt, dlatego jedną z metod pracy ze zwierzętami zmagającymi się z lękiem jest poprawa ich umiejętności społecznych.

Słowa kluczowe

umiejętności społeczne, odnoszenie się społeczne, zabawa zwierząt

Abstract

Research in mammals, both from the behavioral and neurochemical area, confirm the relationship between social skills and anxiety. Oxytocin, which has a significant impact on emotional and social behavior, also plays a role in regulating animal anxiety, so the improvement of social skills is one of the important methods of working with animals which struggle with anxiety.

Keywords

social skills, social referencing, animal play

Kompetencje społeczne zostały zdefiniowane jako zdolność zwierzęcia do optymalizacji wyrażania swoich zachowań społecznych w zależności od dostępnych informacji społecznych (9). Kompetencje społeczne obejmują zdolności do postrzegania i przetwarzania informacji społecznych oraz do zachowania się w oparciu o te informacje najbardziej odpowiednio w danym kontekście społecznym (3).

Różne badania naukowe potwierdzają zależność kompetencji społecznych i lękliwości. Wykazano, że oksytocyna, która wiąże się z empatią, zaufaniem, aktywnością seksualną oraz budowaniem relacji i jej licznymi efektami prospołecznymi, jest także czynnikiem anksjolitycznym i antystresowym. To spowodowało duże zainteresowanie naukowe i medyczne zastosowaniem terapeutycznym oksytocyny w przypadkach lęku i dysfunkcji społecznych, takich jak zespół lęku uogólnionego, zespół stresu pourazowego i zespół lęku społecznego. Badania przeprowadzone na zwierzętach potwierdziły regulacyjną zdolność oksytocyny zachowań związanych z lękiem ogólnym i społecznym. Dostępne dowody z badań na zwierzętach i ludziach potwierdzają hipotezę o braku równowagi endogenego układu oksytocyny w mózgu w etiologii zaburzeń lękowych, szczególnie tych z komponentem społecznym, takich jak zespół lęku społecznego. Wykazano, że czynniki, które gwałtownie zwiększają aktywność systemu oksytocynowego, zmniejszają lęk jako stan i promują zachowania pro-

społeczne. Mózgowa oksytocyna jest niezbędna dla naturalnie występujących zachowań preferencji społecznych u szczurów i myszy, analizowanych w badaniach społecznych, np. test unikania preferencji. Te obserwacje wraz z odkryciami, że myszy z odciętym systemem oksytocyny wykazują upośledzone zachowania społeczne potwierdzają, że wysoki poziom aktywności oksytocyny w mózgu ogólnie promuje naturalnie występujące preferencje społeczne i kompetencje społeczne (8).

Rola zabawy jako interakcji społecznej w okresie młodzieńczym jest bardzo istotna, ponieważ przygotowuje motorykę zwierząt do angażowania się w zachowania dorosłych (10). Fairbanks w 2000 r. wykazał, że w trakcie okresu niemowlęctwa mały różne rodzaje zabaw osiągają swój szczyt, odpowiadają one okresom, w których dojrzewają różne obszary mózgu. Zatem jednym ze sposobów, w jaki zabawa w okresie młodzieńczym może poprawić funkcjonowanie w wieku dorosłym, jest tłumienie strachu przed nowymi sytuacjami. Badania nad walkami zabawowymi wśród szczurów pokazują, że istnieje wiele poziomów kontroli neuronalnej nad tym zachowaniem: mechanizmy podkorowe pośredniczą w motywacji i zachowaniu takiej zabawy, a kora mózgowa zapewnia mechanizmy, dzięki którym zabawa zmienia się z wiekiem i kontekstem. Modulacje jej treści z wiekiem zapewniają, że ekspozycja na określone rodzaje doświadczeń jest wzmocniona w krytycznym okresie młodocianym. Te doświadczenia z kolei modyfikują



Środowisko społeczne a dojrzewani

Badania przeprowadzone na młodocianych szczurach typu dzikiego potwierdziły wpływ środowiska społecznego na dorastające szczury. Szczury zostały podzielone na trzy grupy. Przez cały okres dojrzewania zwierzęta z pierwszej grupy mieszały z innymi osobnikami w tym samym wieku, szczury z drugiej grupy mieszały z osobnikami dorosłymi, natomiast te z trzeciej grupy mieszały z osobnikami z odciętym układem dopaminowym, skutkującym trwałą stereotypią i agresywnością. W wieku dorosłym szczury z wszystkich trzech grup były obserwowane w testach labiryntu, wymuszonego pływania i preferencji społecznych w celu zmierzenia u nich poziomu lęku, depresji i jakości interakcji społecznych. W porównaniu z innymi grupami szczury, które spędziły okres dojrzewania z dorosłym szczurem z odciętym systemem dopaminowym jako towarzyszem, wykazywały więcej zachowań:

- lękowych,
- depresyjnych,
- nadpobudliwych,
- impulsywnych,
- kompulsywnych.

Wyniki badania potwierdzają, że interakcje społeczne i zdrowa zabawa, to znaczy zawierająca elementy nagrody behawioralnej, społeczne i psychomotoryczne, które wspierają poznawczy, emocjonalny i fizyczny rozwój jednostki, są niezbędne w procesie dojrzewania neurobehawioralnego. I odwrotnie, nieprawidłowe interakcje, takie jak zastraszanie u rozwijających się osobników, mogą wpływać na ich układ dopaminergiczny, co w konsekwencji może być jednym z czynników przyczyniających się do pojawienia się domniemanych wskaźników zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi i/lub zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych (1).

ją rozwój innych obszarów kory, które pośrednio wpływają na doskonalenie umiejętności społecznych. W rezultacie szczury, które bawią się jako nieletni, posiadają lepsze umiejętności społeczne jako dorośli. Główna struktura mózgu, regulująca strach i związane z nim negatywne stany afektywne, to ciało migdałowe (pod kontrolą hamującą kory przedczołowej) (11). Kora przedczołowa tłumia aktywność ciała migdałowego, zapobiegając w ten sposób nadmiernej reakcji emocjonalnej. Doświadczenie zabawy bezpośrednio i pośrednio wpływa na rozwój kory przedczołowej. Zwierzęta poprzez zabawę uczą się modyfikowania obwodów neuronowych, które regulują reakcje emocjonalne (2). Praca z lęklwym zwierzęciem polega na przeprogramowaniu kory mózgowej tak, by mogła opanować dotychczasową reakcję lęku generowaną przez ciało migdałowe. Zatem kora przedczołowa będzie musiała w przyszłości pokonywać reakcję ciała migdałowego za każdym razem, kiedy zwierzę napotka na sytuację lub okoliczności budzące lęk.

W zabawie w walkę, w przeciwieństwie do prawdziwej walki, ruchy są przesadzone, ale mniej intensywne, a mięśnie mniej napięte. Zachowania, które mogą spowodować kontuzję partnera, są hamowane i istnieje równowaga poprzez częste odwracanie ról ofensywno-defensywnych. Zabawa w walkę może być uważana za rodzaj ewolucyjnej adaptacji wpływającej na rozwój poznawczo-emocjonalny niezbędny do życia społecznego (5). Z kolei zabawa pomiędzy osobnikami dorosłymi przynosi korzyści w postaci jej wykorzystania w ocenie i manipulowaniu partnerami społecznymi (12-15)

Badania przeprowadzone na dzieciach pokazały, że brak kontaktów towarzyskich i umiejętności społecznych powodowały zaburzenia lękowe, w tym lęk uogólniony i społeczny (16). Poprawa umiejętności społecznych u dzieci w wieku 8-10 lat poskutkowała pozytywnymi zmianami behawioralnymi, poprawiając również behawioralne wskaźniki lęku (17)

Jak wynika z powyższych badań, jedną z metod pracy nad lękiem jest poprawa umiejętności społecznych. Dlatego podstawą pracy z lęklwym zwierzęciem jest zbudowanie relacji opartej o zaufanie. Praca oparta na relacjach

to ciągły dialog ze zwierzęciem, a nie jednokierunkowe wydawanie poleceń, które ma miejsce podczas zorganizowanych sesji treningowych. Relacja to wartość, jaką zwierzę przypisuje opiekunowi i interakjom z nim. Liczą się wszystkie interakcje. Przyjemne skojarzenia można porównać do wpłat na konto oszczędnościowe, a wszelkie nieprzyjemne interakcje to wypłaty z konta. Ilość środków na koncie wpływa na motywację zwierzęcia do współpracy. Warto ocenić swoje interakcje ze zwierzęciem przez pryzmat takiego porównania. Budowanie zaufania polega na wspieraniu zwierzęcia w trudnych sytuacjach poprzez dawanie wskazówek do postępowania i umożliwianie samodzielnego rozwiązania problemu, a dopiero w razie gdy zwierzę nie potrafi samo poradzić sobie z sytuacją, pomimo uzyskanej wskazówki, na pomocy wybrnięcia z sytuacji. Nie powinno się pomagać zwierzęciu bez umożliwienia mu podjęcia samodzielnej próby rozwiązania problemu, ponieważ powoduje to uzależnienie zwierzęcia od człowieka i ogranicza jego

samodzielność. Nie można także celowo konfrontować zwierzęcia z niekomfortową sytuacją ani wywierać presji, bo takie postępowanie rujnuje zaufanie i relację. Poprawie i budowaniu relacji służą także smakołyki na powitanie, które otwierają interakcję i podnoszą wartość osoby w oczach zwierzęcia, angażują zwierzę, które zaczyna z radością oczekiwać danej osoby. Równie ważne jest przygotowanie scenariusza i miejsca pracy, która powinna odbywać się w łatwych, przyjaznych warunkach, z którymi zwierzę nie ma negatywnych skojarzeń. Zbudowanie zaufania lęklivego zwierzęcia pozwala na późniejsze wykorzystanie w pracy z nim zjawiska referencji społecznej. Referencja społeczna, czyli odnośnienie się społeczne, to proces, w którym jednostki wykorzystują wskazówki z emocjonalnych przekazów partnera społecznego, aby sformułować swoją reakcję na nową sytuację. Odniesienia społeczne mogą przynieść korzyści, zwłaszcza młodym, niedoświadczonym osobnikom, sprzyjając odpowiedniej reakcji na nowe sytuacje, unikając jed-

nocześnie ryzyka uczenia się metodą prób i błędów. Referencja społeczna odnosi się do procesów, w których zwierzę używa przekazu emocjonalnego zaufanego osobnika do regulacji swoich zachowań względem obiektów środowiskowych, osób, zwierząt, sytuacji. Oznacza to, że obserwując spokojne zachowanie osobnika, któremu ufa, jest w stanie kontrolować swoje zachowanie względem danego bodźca. Badania przeprowadzone na psach potwierdzają, że referencja społeczna zachodzi już u 8-tygodniowych szczeniąt, które zwracają uwagę na partnera społecznego, bez względu, czy jest to ich matka, czy człowiek, czy obcy, zrównoważony pies. Badanie przeprowadzone przez zespół naukowców z Uniwersytetu w Budapeszcie polegało na przetestowaniu 8-tygodniowych szczeniąt psów rodzinnych różnych ras, wystawiając je na nowy bodziec w obecności człowieka lub ich matki albo obcego psa. W obecności człowieka testowano wpływ różnych wyrażanych przez niego sygnałów emocjonalnych na szczenięta. W przypadku obecności psa jako

partnera społecznego zbadano, czy obecność matki lub nieznanego psa wpływa na zachowanie szczeniąt wobec bodźca. Szczenięta naprzemiennie spoglądały na bodziec i na partnera społecznego (patrzenie referencyjne) w testach ze wszystkimi partnerami. Szczenięta badane w obecności człowieka wyrażającego pozytywne sygnały emocjonalne w kierunku bodźca częściej zbliżały się do bodźca niż szczenięta badane z człowiekiem wyrażającym neutralne sygnały emocjonalne (regulacja behawioralna). Co ważne, efekt ten był nadal widoczny po godzinnym opóźnieniu, gdy szczenięta były badane samodzielnie. Szczenięta badane w obecności matki częściej zbliżały się do bodźca niż szczenięta badane same lub z nieznanym psem. Wyniki tego badania pokazują, że zdolność do społecznych odniesień rozwija się wcześniej w ontogenezie psów i jest już obecna w wieku 8 tygodni. Zabarwienie emocjonalne człowieka miało wpływ na zachowanie szczeniąt, które chętniej podchodziły do obiektu przy pozytywnych emocjach niż przy obojętnych, co potwierdza, że w okresie socjalizacji i habituacji nie wystarczy eksponować szczenięta na bodźce, ale trzeba także prezentować przy tym pozytywne emocje (7).

Stosując referencję społeczną, można rozszerzyć grono osobników, któremu dane zwierzę zacznie ufać. Szczególnie ważne jest, aby pracować ze zwierzęciem w obecności zrównoważonych osobników tego samego gatunku. Prawidłowe kontakty wewnątrz gatunkowe umożliwiają społeczne uczenie się, czyli poprzez obserwację drugiego osobnika. Jest to bardzo bezpieczny sposób uczenia się, ponieważ obserwując zachowanie innego zwierzęcia i konsekwencje wynikające z tego zachowania, zwierzę zdobywa doświadczenie bez ryzyka negatywnych przeżyć (6).

Dla zwierząt społecznych przynależność do grupy społecznej oraz uzyskiwane od niej wsparcie i poczucie bezpieczeństwa są niezwykle istotne. Zmniejsza się odczuwanie lęku i poprawia poczucie pewności siebie. Przynależność do grupy społecznej pozwala także realizować zachowania, które budują poczucie pewności siebie, jak zabawa czy wspólna eksploracja otoczenia.



Warto zapamiętać!

Zwierzęta, podobnie jak ludzie, mogą doświadczać niepokoju społecznego. To ekstremalny stres w sytuacjach społecznych, gdy zwierzę nie ma umiejętności odróżniania przyjaciela od wroga. Brakuje mu również umiejętności społecznych, aby właściwie wchodzić w interakcje z innymi osobnikami, wskutek czego zwierzę może obawiać się interakcji społecznych z osobnikami innymi niż jego najbliższe otoczenie. Objawy takiego lęku społecznego można obserwować u psów, które nie otrzymały odpowiedniej socjalizacji podczas krytycznych etapów rozwoju. Osobniki, które są oddzielone od matki i miotu zbyt wcześnie, mogą mieć problemy w kontaktach z innymi psami. Ważne jest także, aby poza kontaktami wewnątrzgatunkowymi młodociane osobniki zwierząt towarzyszących spotykały się z wieloma różnymi typami ludzi w okresie socjalizacji. Prawidłowe warunki rozwoju w okresie młodocianym, pozytywne interakcje społeczne i zdrowa zabawa są niezbędne zarówno w procesie kształtowania umiejętności społecznych, jak i ograniczaniu lęku, co w efekcie skutkuje prawidłowym funkcjonowaniem w życiu dorosłym. Doskonalenie umiejętności społecznych jest bardzo efektywną metodą pracy w celu poprawy funkcjonowania nawet u lękliwych osobników dorosłych.

Piśmiennictwo

1. Parvopassu A., Oggiano M., Festucci F., Curcio G., Alleva E., Adrian W.: *Altering the development of the dopaminergic system through social play in rats: Implications for anxiety, depression, hyperactivity, and compulsivity*. „Neuroscience Letters”, 2021, 760, 136090.
2. Pellis S.M., Pellis V.C., Bell H.C.: *The Function of Play in the Development of the Social Brain*. „American Journal of Play”, 2010, 2, 3 278-296.
3. Taborsky B., Arnold C., Junker J., Tschoppa A.: *The early social environment affects social competence in a cooperative breeder*. „Anim Behav”, 2012, 83 (4), 1067-1074.
4. Phillips Buttner A.: *Neurobiological underpinnings of dogs' human-like social competence: How interactions between stress response systems and oxytocin mediate dogs' social skills*. „Neuroscience & Biobehavioral Reviews”, 2016, 71, 198-214.
5. Trifa I.: *The contribution of play fighting to social skills development*. „Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport”, 2016, 17, 1, 61-66.
6. Fugazza C., Miklósi Á.: *Social learning in dog training: The effectiveness of the Do as I do method compared to shaping/clicker training*. „Applied Animal Behaviour Science”, 2015, 171, 146-151.
7. Fugazza C., Moesta A., Pogány Á., Miklósi A.: *Presence and lasting effect of social referencing in dog puppies*. „Animal Behaviour”, 2018, 141. DOI: 10.1016/j.anbehav.2018.05.007.
8. Neumann I.D., Slattery D.A.: *Oxytocin in General Anxiety and Social Fear: A Translational Approach*. „Biological Psychiatry”, 2016, 79, 3, 213-221.

Całość piśmiennictwa dostępna na vetkompleksowo.pl.

lek. wet. Jolanta Łapińska
<http://www.zoopsychologia.com.pl>