



Eläinavusteinen terapia osana mielensterveysshoitotyötä

Joonatan Pyyluoma
Kalle Sävilammi

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2022

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma
Mielensterveys- ja päihdehoitotyö

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma
Mielenterveys- ja päihdehoitotyö

PYYLUOMA, JOONATAN & SÄVILAMMI, KALLE:
Eläinavusteinen terapia osana mielenterveyshoitotyötä

Opinnäytetyö 61 sivua, joista liitteitä 21 sivua
Maaliskuu 2022

Eläinavusteinen terapia on hoitomuoto, jossa terapiaeläin on olennainen osa suunniteltua ja tavoitteellista hoitotilannetta sekä vuorovaikutusta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata eläinavusteisen terapian positiivisia vaikutuksia mielenterveyshoitotyössä. Tutkimuskysymyksenä oli ”Millaisia positiivisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on mielenterveyshoitotyössä?”. Opinnäytetyön tavoitteena oli esittää tutkitun tiedon avulla, miten eläinavusteista terapiaa voidaan hyödyntää nykyistä laajemmin mielenterveyshoitotyössä osana potilaiden kokonaisvaltaista hoitoa.

Opinnäytetyö tehtiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto kerättiin olemassa olevasta kirjallisuudesta, jota etsittiin CINAHLiin ja Medlineen tehdyillä tietokantahauilla. Aineisto koostui 13 alkuperäistutkimuksesta ja se analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella eläinavusteisen terapian positiivisiin vaikutuksiin lukeutuvat oireiden lieventyminen sekä toimintakyvyn, kognition ja ihmissuhdetaitojen kehittyminen. Interventio myös koetaan myönteisesti ja se tehostaa hoitoprosessia kokonaisuudessaan. Opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä, että eläinavusteinen terapia on vaikuttava hoitomuoto ja sitä voitaisiin hyödyntää enemmän mielenterveyshoitotyön kentällä. Jatkotutkimukset aiheesta, etenkin intervention negatiivisista vaikutuksista, voisivat tarjota tärkeää tietoa ja laajentaa ymmärrystä eläinavusteisen terapian soveltuvuudesta psykiatrisille potilaille.

Asiasanat: eläinavusteisuus, eläinavusteinen terapia, mielenterveys, psykiatria

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Mental Health and Substance Abuse Nursing

PYYLUOMA, JOONATAN & SÄVILAMMI, KALLE:
Animal Assisted Therapy in Psychiatric Nursing

Bachelor's thesis 61 pages, appendices 21 pages
March 2022

Animal assisted therapy is an intervention where the presence of a therapy animal is a key element to a planned, goal-oriented therapeutic setting and interaction. The purpose of this study was to explore the positive effects of animal assisted therapy in psychiatric patient care. This study aimed to present, based on the previous research, how animal assisted therapy could be used more extensively in psychiatric patient care.

This study was conducted as a descriptive literature review. The data was collected from the literature that was found with database searches from CINAHL and Medline. A total of 13 research articles were analysed by means of a data-driven content analysis.

The results showed that the positive effects of animal-assisted therapy include reduction in symptoms and improvements in functional capacity, cognition and interpersonal skills. The intervention is also perceived positively by the subjects, and it contributes effectively to the whole treatment process. Overall, the study suggests that animal assisted therapy is an effective treatment and could be utilised to a greater extent in the field of psychiatric nursing. Further studies on the subject, especially on the negative effects of the intervention, could yield important information and provide a better understanding on the feasibility of animal assisted therapy on psychiatric patients.

Key words: animal assisted therapy, pet therapy, mental health, psychiatry

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
	2.1 Mielenterveys	6
	2.2 Mielenterveystoiminta	7
	2.3 Eläinavusteinen terapia	8
	2.4 Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus	9
	2.5 Kiintymyssuhteet ja eläimet	10
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYS JA TAVOITE 12	
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	13
	4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	13
	4.2 Aineistonkeruu	14
	4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	17
5	ELÄINAVUSTEISEN TERAPIAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET MIELENTERVEYSTOIMINTOISSA	22
	5.1 Oireet lieventyvät	22
	5.2 Toimintakyky paranee	23
	5.3 Kognitio kehittyy	23
	5.4 Ihmissuhdetaidot kehittyvät	24
	5.5 Hoito koetaan myönteisesti	26
	5.6 Hoitoprosessi tehostuu	27
6	POHDINTA	29
	6.1 Eettisyys ja luotettavuus	29
	6.2 Tulosten tarkastelu	31
	6.3 Opinnäytetyön prosessi	33
	6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	41
	Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset	41
	Liite 2. Sisällönanalyysi	46

1 JOHDANTO

Eläinavusteinen työskentely käsittää joukon erilaisia eläimen läsnäoloon perustuvia menetelmiä, joita voidaan hyödyntää esimerkiksi hoitoprosessissa tai erityisopetuksessa. Yksi näistä menetelmistä on eläinavusteinen terapia. Eläinavusteinen terapia on hoitomuoto, jossa terapiaeläin on olennainen osa suunniteltua ja tavoitteellista hoitotilannetta sekä vuorovaikutusta. Sen käytöllä pyritään edistämään ihmisen fyysistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista hyvinvointia ja sitä käytetään useimmiten täydentävänä interventiona perinteisemmän terapian, kuten psykoterapian, rinnalla. Hoitomuotoa voidaan soveltaa niin ryhmä- kuin yksilöterapiaankin. (Ikäheimo 2015, 10–11).

Eläinavusteista terapiaa käsittelevää kirjallisuutta leimaa yhtenäisen teoreettisen viitekehyksen puuttuminen. Tämä on ongelmallista terveydenhuollon ammattilaisille, jotka ymmärtävät eläinavusteisen terapian tärkeyden hoitomuotona, mutta jotka tarvitsevat tieteellistä näyttöä hoidon vaikuttavuudesta voidakseen perustella sen käyttöä osana potilaiden hoitoa. (Geist 2011.) Tutkimusnäyttöä alkaa vähitellen olla ja tutkimukset antavat myönteisen kuvan hoitomuodon vaikutuksista monestakin eri näkökulmasta – myös psyykkisten häiriöiden hoidon. Otsosten koot ovat tutkimuksissa kuitenkin monesti verrattain pieniä. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen antaa mahdollisuuden arvioida suurempaa erillisten tutkimusten muodostamaa aineistoa, jolloin tuloksia voidaan pitää jopa luotettavampina kuin yksittäisten tutkimusten. (Ikäheimo 2015, 8–9.)

Eläimen läsnäolo näyttäisi vaikuttavan myönteisesti hoitosuhteen syntymiseen ja siihen sitoutumiseen. Eläinavusteisen terapian olennaisia vaikutuksia ovat mielialan kohentuminen ja ahdistuksen lievittyminen. (Vehmasto & Lipponen 2021.) Tämän ansiosta aihe sopii hyvin tarkasteltavaksi mielenterveyshoitotyön näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata eläinavusteisen terapian vaikutuksia mielenterveyshoitotyössä ja tutkimuskysymyksenä on: ”Millaisia positiivisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on mielenterveyshoitotyössä?” Opinnäytetyön tavoitteena on esittää tutkitun tiedon avulla, miten eläinavusteista terapiaa voidaan hyödyntää nykyistä laajemmin mielenterveyshoitotyössä osana potilaiden kokonaisvaltaista hoitoa.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Mielenterveys

Mielenterveys määritellään WHO:n (2018) mukaan kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinnin tilaksi, joka koostuu fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Se perustuu yksilön kyvykkyyteen tunnistaa omat resurssinsa, selviytyä erilaisista elämään kuuluvista haasteista, työskennellä ja osallistua yhteisön toimintaan.

Mielenterveys vaikuttaa olennaisesti fyysiseen terveyteen ja on välttämätön perusta yleiselle hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Mielenterveys ei ole stabiili ominaisuus, vaan se kehittyy läpi elämän. Siihen vaikuttavat erinäiset sosiaaliset, taloudelliset, biologiset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Hyvä mielenterveys pitää sisällään esimerkiksi kyvykkyyden ihmissuhteisiin, mielekkääseen toimintaan, itseluottamus, ongelmanratkaisutaidot ja kyvykkyyden selvitä vastoinkäymisistä. Mielenterveyden heiketessä jotkin näistä tarpeista voi heiketä tai voi seurata psyykkisiä oireita. Mielenterveyteen liittyviä taitoja ja tietoja, kuten selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja voi myös oppia ja opettaa. (Vorma, Rotko, Larivaara, & Kosloff. 2020, 14–15.)

Mielenterveyden heikkeneminen ei ole haitallista ainoastaan yksilölle itselleen, vaan siitä on muodostunut myös kansanterveyttä uhkaava ilmiö. Mielenterveyden häiriöt ja niihin lukeutuvat päihdeongelmat ovat yksi suurimmista kansanterveyshaasteista Suomessa. Väestön fyysisen terveyden lisääntyessä mielenterveydenhäiriöiden suhteellinen osuus kasvaa. Sairauslomapäivistä, joka neljäs johtuu mielenterveysongelmista. Puolet työkyvyttömyyseläkkeistä ovat mielenterveysperusteisia ja niiden määrä on kasvamassa. Mielenterveysongelmalle ei ole tarkkaa määritelmää, mutta silti lähes jokainen kärsii niistä jossain kohtaa elämää. Mielenterveysongelmia voi esiintyä esimerkiksi unettomuuden, ahdistuksen, masentuneisuuden ja päihdeongelman muodossa. (Wahlbeck ym. 2018, 10–12.)

2.2 Mielensterveysshoitotyö

Mielensterveystyön tavoitteena on tukea ja vähentää mielensterveyteen kohdistuvia uhkia. Mielensterveystyö pitää sisällään mielensterveyttä edistävän työn ja mielensterveyden häiriöiden ehkäisemisen sekä mielensterveyspalvelut. Mielensterveystyöstä säädetään terveydenhuoltolaissa ja mielensterveyslaissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.)

Kunnat ja erikoissairaanhoido organisoivat mielensterveyspalveluita. Mielensterveystyön palveluihin kuuluvat: kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki, ohjaus, neuvonta ja tarpeenmukainen psykososiaalinen tuki, sekä mielensterveyden häiriöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. Kunnallinen sosiaali- ja perusterveydenhuolto ovat vastuussa kunnan asukkaiden psyykkisten häiriöiden ehkäisystä, varhaisesta tunnistamisesta, hoidosta sekä kuntoutuksesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.)

”Mielensterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä, mielisairauksien ja muiden mielensterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielensterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielensterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielensterveystyötä ja tukevat mielensterveyspalvelujen järjestämistä.” (Mielensterveyslaki 14.12.1990/116.)

Mielensterveysshoitotyössä erinäisiä ammattinimikkeitä on paljon, mutta vakiintunut määritelmä terveyspalveluiden saajalle ei ole määritelty. Asiakas- ja potilas-termit ovat terveydenhuollossa tilannesidonnaisia, eikä tarkkaa määritelmää niiden käyttöön ole. Asiakas-sanan käyttö on yleistynyt terveydenhuollossa ja sitä käytetään potilas-termin kanssa hyvin samankaltaisissa yhteyksissä, merkityseroa ei niiden välillä juurikaan ole. Käytettyihin termeihin liittyy kuitenkin erilaisia konnotaatioita. Potilas-termi viittaa kapeaan, diagnostiseen käsitykseen ihmisestä ja keskittyy ainoastaan hoitoon, eikä juurikaan terveyttä edistäviin ja ylläpitäviin tekijöihin. Asiakas-termi nähdään vähemmän leimaavana ja se tuo mieliku-

vana aktiivisen, tasavertaisen ja valistuneen osallistujan lääkärin ja hoitajien rinnalle. Toisaalta asiakas-termiä voidaan myös pitää peittelevänä ja kaunistelevana kiertoilmauksena. (Karppinen 2018, 12–14.)

Terveyspalveluiden käyttäjällä tarkoitetaan työssämme yleisesti terveyspalveluita käyttävää henkilöä. Sillä ei oteta kantaa ”asiakas” tai ”potilas” nimikkeisiin, vaan puhutaan yleisesti terveyspalveluita käyttävästä henkilöstä. Tällä pyrimme välttämään turhan subjektiivisen näkökulman aiheeseen, sekä välttämään virheellisten mielikuvien luomista. On myös olennaista, että pystymme pohtimaan tulosten merkitystä nimenomaan eläinavusteista terapiaa saavan ihmisen kannalta, joten yhtenäisen, mahdollisimman kuvaavan ja puolueettoman termin valitseminen on tärkeä osa työtä.

2.3 Eläinavusteinen terapia

Terapia tarkoittaa hoitoa tai hoitomuotoa. Suomessa jokaisella on oikeus hyvään hoitoon (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785). Hyvä hoito perustuu näyttöön, vaikuttaviin hoitomenetelmiin ja hoitosuosituksiin. Hoitosuunnitelma laaditaan yhdessä potilaan kanssa ja siinä määritellään miten ja millaisella aikataululla hoito toteutetaan. (Lapin sairaanhoitopiiri 2021.)

Eläinavusteinen terapia on hoitomuoto, jossa eläimet – esimerkiksi koirat, kissat tai hevoset – ovat osana hoitotilannetta ja vuorovaikutusta. Sen käytöllä pyritään edistämään ihmisen fyysistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista hyvinvointia. Eläinavusteista terapiaa käytetään usein täydentävänä interventiona perinteisemmän terapian, kuten psykoterapian, rinnalla. Sillä on selkeästi määritellyt yksilö- tai tilannekohtaiset tavoitteet sekä edistymisen seuranta ja sitä voidaan soveltaa niin ryhmä- kuin yksilöterapiaankin. (Ikäheimo 2015, 11.)

Eläinavusteinen terapia on uuden luokittelun mukaan osa eläinavusteista hyvinvoinnin ja kasvatuksen ammattityötä. Sitä saa toteuttaa terveyden- tai sosiaalihuoltoalan ammattihenkilö, jolla on eläinavusteisen alan harjoitustutkinto ja aihealueen asiantuntijuus. Terapiaa voidaan toteuttaa myös tällaisen henkilön ohjauksessa. (Järvi, & Ikäheimo 2020, 85–86.) Terveystieteiden ammattihenkilöllä

tarkoitetaan ammatinharjoittamisoikeuden tai -luvan saanutta henkilöä. Tällaisia ammatteja ovat esimerkiksi lääkäri, sairaanhoitaja ja toimintaterapeutti. Valtioneuvoston asetuksella säädettyä terveydenhuollon ammattihenkilön ammattinimikettä käyttävät eli nimikesuojatuissa ammateissa toimivat henkilöt, kuten psykoterapeutit, ovat myös terveydenhuollon ammattihenkilöitä. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 1994/559.) Sosiaalihuollon ammattihenkilöitä ovat puolestaan esimerkiksi sosiaalityöntekijä ja sosionomi. Nimikesuojattuja sosiaalihuollon ammattihenkilöitä voivat olla esimerkiksi kehitysvammaistenhoitaja ja lähihoitaja. (Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 2015/817.)

2.4 Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus

Eläinavusteinen terapia perustuu ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen tietoiseen hyödyntämiseen. Eläimen läsnäolo näyttää parantavan vuorovaikutusta ja hoitosuhdetta sekä tehostavan psykososiaalista kuntoutumista. Eläin on hoidossa aktiivinen toimija, jolta hoidettava henkilö saa välittömän ja puolueettoman palautteen. (Vehmasto & Lipponen 2021.) Eläin jakaa ihmisen sensomotorisen ja emotionaalisen maailman ja välittää käytöksellään merkityksiä. Se vastaa ihmisen eleisiin, äänensävyihin ja emootioihin. (Sinkkonen 2015.)

Eläimen läsnäolo voi hillitä fysiologisia stressireaktioita. Vuorovaikutus eläimen kanssa aiheuttaa tyypillisesti autonomisen hermoston stressiä vähentäviä toimintoja, kuten oksitosiinijärjestelmän aktivaatiota, kortisolin erityksen vähenemistä ja verenpaineen laskua. Esimerkiksi lapsilla eläimen läsnäolo näyttäisi vähentävän stressiä ja parantavan suoriutumista haastavissa tehtävissä jopa enemmän kuin esimerkiksi turvallisen aikuisen tai ystävän läsnäolo. (Geist 2011; Ikäheimo 2015, 7; Vehmasto & Lipponen 2021.)

Empiiristen kokemusten perusteella eläimen läsnäoloon liittyy samanlaisia vaikutuksia kuin hyvän ystävänkin läsnäoloon, mutta negatiiviset vaikutukset eivät ole niin voimakkaita. Eläin ei arvioi tai tuomitse, joten sen läsnäolo tuntuu turvalliselta. (Geist 2011.) Eläin ei petä tutun ihmisen luottamusta tai ole kykenevä juonittelemaan. Eläimelle voi myös uskoa mitä vain, eikä tarvitse pelätä, että se kertoisi asiaa eteenpäin. (Sinkkonen 2015.)

Vaikka keho- ja tunnevasteet eläimen läsnäololle ovat usein positiiviset, ei näin kuitenkaan aina ole. Kaikki eivät koe positiivisia tunteita eläinten lähellä, päinvastoin. On hyvin yksilöllistä, minkä eläinlajien läheisyys tuntuu ihmisestä mielekkäältä, jos ylipäätään minkään. (Ikäheimo 2015, 33.)

2.5 Kiintymyssuhdemallit ja eläimet

John Bowlbyn kehittämä kiintymyssuhdeteoria käsitteellistää ihmisen taipumusta luoda voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin, ja selittää tunteita sekä käyttäytymistä stressaavissa tilanteissa, esimerkiksi yksin jäädessä. Kiintymyskäyttäytyminen on lähtökohtaisesti vauvan keino varmistaa läheinen suhde hoitavaan aikuiseen, mikä turvaa eloonjäämisen. Kiintymyssuhdemallit muodostuvat ensimmäisten elinvuosien aikana ja niiden muotoilemat käsitykset ihmissuhteista ovat suhteellisen pysyviä. (Sinkkonen 2015; Tokola & Airo 2020.)

Kiintymyssuhdemalleja on neljä. Turvallisessa kiintymyssuhdemallissa vauvalla on luottamus siihen, että hänen tarpeistaan pidetään huolta, ja että häntä kuunnellaan ja ymmärretään. Aikuisena turvallisesti kiinnittynyt ihminen pystyy luottamaan ihmisiin ja ilmaisemaan tunteitaan vapaasti. Ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhdemalli voi syntyä, jos lapsi on kehittynyt epäjohdonmukaisessa ympäristössä, jossa esimerkiksi isä ja äiti ovat reagoineet tunneilmaisuuksiin hyvin erilaisilla tavoilla. Aikuisena ristiriitaisesti kiinnittynyt ihminen voi ahdistua ja uupua helposti, sillä on tyypillistä, että tällainen henkilö välttelee konfliktitilanteita omien tunteidensa kustannuksella. Välttelevä kiintymyssuhdemalli syntyy yleensä lapsille, jotka kasvavat tunneilmaisulta köyhässä ilmapiirissä. Tällaisen kiintymyssuhteen taustalla on usein vanhempien masennus. Ihmisen tunneilmaisuus on tässä mallissa hyvin pidättyväistä ja vetäytyvää. Jäsentymätön eli kaoottinen kiintymyssuhdemalli voi syntyä, jos lapsi ei löydä toimivaa mallia kiinnittyä hoivajaansa. Vanhemmat voivat olla tällaisissa tilanteissa erittäin laiminlyöviä tai jopa kaltain kohdella lasta. Jäsentymättömässä kiintymystyypissä ihmisen on usein vaikeaa luottaa muihin ja ihmiselle voi kehittyä monenlaisia psyykkisiä häiriöitä tai sairauksia. (Sinkkonen 2004; Sinkkonen 2015; Tokola & Airo 2020.)

Traumatisoidut ja kaltoin kohdellut lapset ovat monesti kokeneet ihmissuhteissa toistuvia suuria pettymyksiä ja suhtautuvat tämän takia varauksella ihmisiin. Eläin saattaa näissä tilanteissa olla ensimmäinen elollinen olento, jolle lukkiutunut ja traumatisoitunut ihminen osoittaa helliä tunteita. Kiintymys eläimeen voi olla merkittävä tekijä psyykkisessä eheytymisessä. (Sinkkonen 2015.)

Ihminen voi kehittää kiintymyssuhteen myös eläimeen. Eläimellä on usein johdonmukainen tapa reagoida hellyydenosoituksiin tai kaltoinkohteluun ja se on hyvin herkkä reagoimaan nonverbaalisille vihjeille, mikä luo pohjaa turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiselle. Eläimen tunne-elämää voi myös tulkita sen käyttäytymisen perusteella ja eläimen tunneilmaisu on usein hyvin pidäkkeetöntä, mikä voi toimia esimerkin tavoin ihmiselle. Eläimeen voi myös projisoida erilaisia ominaisuuksia, joilla ihminen saattaa täyttää esimerkiksi laiminlyötyjä tunnetarpeitaan. (Sinkkonen 2015.)

Eläinavusteisen terapian ”isän” Boris Levinsonin mukaan eläimen hyöty terapeutisessa asetelmassa voi liittyä sen käyttöön ikään kuin transitio-objektina (Geist 2011). Tyypillisesti transitio-objekti on eloton asia, kuten pehmolelu tai riepu, joka tuo lapselle turvaa ja lievittää ahdistusta stressaavassa tilanteessa, esimerkiksi kun lapsi joutuu eroon äidistään. Transitio-objekti tavallaan edustaa lapsen ja hoivaajan välistä suhdetta silloin, kun hoivaaja ei ole läsnä. (Fortuna ym. 2014.) Levinsonin teoriat, että yksi olennaisesti ahdistusta ja stressiä lisäävä asia on ihmisen alati kasvava kontrolli ympäristöstä ja luonnonvoimista. Hänen ajatuksensa oli, että ihminen on kuitenkin osa luontoa, eikä erillään siitä, ja luonnosta vieraantuminen voi olla ihmiselle samalla tavalla stressaavaa kuin lapselle joutuminen eroon äidistään. Levinsonin mukaan eläimen läsnäolo kuitenkin maadoittaa ihmistä luonnolliseen ympäristöönsä. Hän ajatteli, että eläin toimisi tässä suhteessa transitio-objektina ihmisen ja luonnon välillä lievittäen ihmisen eroahdistusta konventionaalisesta ympäristöstään. (Geist 2011.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata eläinavusteisen terapian vaikutuksia mielenterveyshoitotyön kontekstissa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on: "Millaisia positiivisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on mielenterveyshoitotyössä?"

Opinnäytetyön tavoitteena on esittää tutkitun tiedon avulla, miten eläinavusteista terapiaa voidaan hyödyntää nykyistä laajemmin mielenterveyshoitotyössä osana potilaiden kokonaisvaltaista hoitoa. Valmis työ tarjoaa kootusti tutkittua tietoa terveydenhuollon ammattilaisille. Myös terveysalan opiskelijat voivat hyödyntää opinnäytettä oppimateriaalina esimerkiksi koulutuksensa keskivaiheen mielenterveys- ja päihdehoitotyön opinnoissa.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on jaoteltu kolmeen perustyyppiin (kuvio 1). Tämä opinnäyte-työ toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka on perustyypeistä yleisimmin käytetty malli. Kirjallisuuskatsaus tarkoittaa tiettyyn aiheeseen liittyviin lähteisiin perehtymistä ja dokumentoitua tulosta perehtymisestä. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan pitää yleiskatsauksena, jossa ei ole määritelty tarkkoja rajoja tai sääntöjä. Käytetyt aineistot ovat usein kattavia, eikä aineistoa rajaa tarkat metodiset säädökset. Tutkimuskysymykset luokitellaan usein väljemmiksi ja laajemmiksi, kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tai meta-analyysissä. Sen avulla pystytään tarvittaessa luokittelemaan tutkittavan aiheen ominaisuuksia. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kiteyttää tutkimusaiheeseen liittyviä näkökulmia, teorioita, menetelmällisiä valintoja sekä tuloksia. (Salminen 2011, 6–12.)



KUVIO 1. Kirjallisuuskatsauksen perustyyppit (Salminen 2011, 6)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa erottuu kaksi erilaista variaatiota, narratiivinen ja integroiva katsaus. Tässä opinnäytetyössä käytämme narratiivista yleiskatsausta. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on laaja kirjallisuuskatsauksen tyyppi, jonka avulla pystytään antamaan kattava kuva käsiteltävästä aiheesta sekä kuvailemaan aiheen evoluutiota ja historiaa. Yleiskatsaus on laajin toteuttamistapa, jonka tarkoituksena on tiivistää aiempia tehtyjä tutkimuksia ja luoda johdonmukainen, ytimekäs synteesi tutkittavasta ilmiöstä. Kuvailevana tutkimustekniikkana narratiivinen katsaus auttaa tarjoamaan ajantasaista tietoa tutkitusta aiheesta ja sitä on käytetty paljon esimerkiksi opetuksen alalla. (Salminen 2011, 6–12.)

4.2 Aineistonkeruu

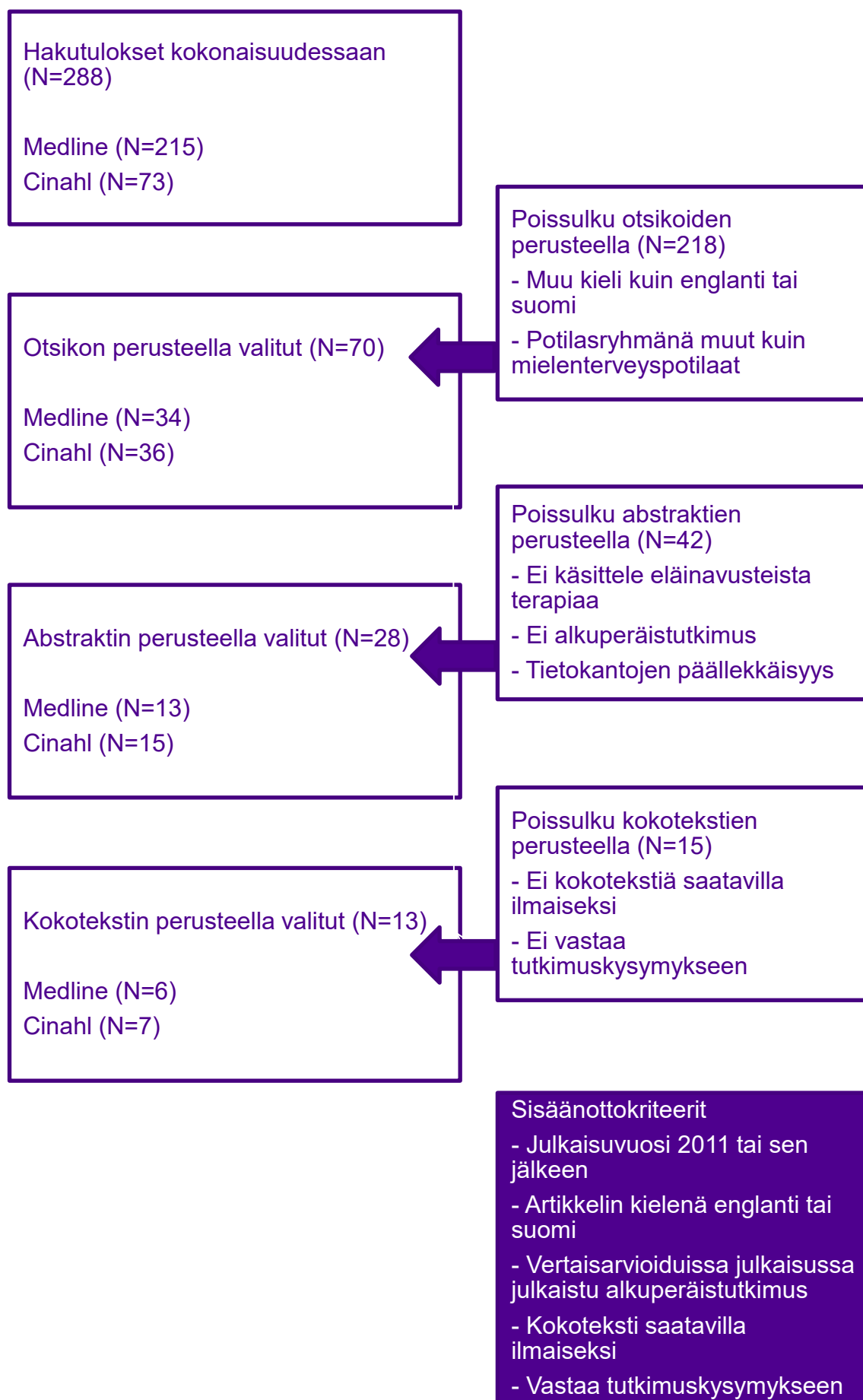
Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaa määrittelee tutkimuskysymys ja tarkoituksena on löytää mahdollisimman ajankohtainen aineisto tutkimuskysymykseen vastaamiseksi. Aineisto koostuu jo aiemmin julkaistusta ja tutkittavan aiheen kannalta merkityksellisestä tutkimustiedosta. Aineistonkeruun tavoitteena on onnistua tavoittamaan se tutkimuskenttä, joka mahdollisesti tarjoaisi vastauksia asetettuun tutkimuskysymykseen. Katsausta tehdessä on olennaista huomioida erinäiset tiedonhakumenetelmät, jotta potentiaalista tutkimustietoa olisi mahdollisimman kattavasti. (Kangasniemi ym. 2013, 291–296.)

Aineistonkeruu suoritettiin hakemalla vertaisarvioitua tutkimustietoa hoitotyön ja terveystieteiden tietokannoista CINAHL Completesta, Medlinesta ja Medicistä. Medicin jätimme alustavan tiedonhaun perusteella kuitenkin pois, sillä tietokanta sisältää vain Suomen terveydenhuoltoalan julkaisuja, eikä eläinavusteista terapiaa ole juurikaan tutkittu Suomessa. Teimme CINAHLiin ja Medlineen haut hakusanoilla ”animal assisted therapy OR pet therapy AND psychiatr* OR mental”. Alustavassa tiedonhaussa kokeilimme myös muita hakusanoja, mutta esimerkiksi eri eläinlajeja hakuihin erittelemällä saavuttamamme tulokset painottuivat hyvin suurelta osin eläinavusteiseen toimintaan, ei terapiaan. Valitsemillamme hakusanoilla löysimme hallittavan ja työn laajuuden huomioon ottaen kattavan määrän tietoa, joista valikoitui opinnäytteeseen selkeillä sisäänotto- ja poissulkukriteereillä analysoitavat tutkimukset (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisuvuosi 2011 tai sen jälkeen	Julkaisuvuosi ennen 2011
Artikkelin kielenä englanti tai suomi	Artikkelin kielenä muu kuin englanti tai suomi
Vertaisarvioitu tieteellinen julkaisu	Ei-vertaisarvioitu julkaisu
Alkuperäistutkimus	Ei-alkuperäistutkimus (esim. kirjallisuuskatsaus)
Kokoteksti saatavilla ilmaiseksi	Ei kokotekstiä saatavilla ilmaiseksi
Tutkimus vastaa opinnäytteen tutkimuskysymykseen	Tutkimus ei vastaa opinnäytteen tutkimuskysymykseen

CINAHL ja Medline sisältävät toimintoja, joilla voi suodattaa hakutuloksia. Yrityksen ja erehdyksen kautta huomasimme kuitenkin, että Medlinessa julkaisujen metadata on kerätty hyvin vaihtelevasti, joten käytimme vain suodatinta, jolla saa rajattua hakutulosten julkaisuaikaa. CINAHLissa käytimme lisäksi toimintoa, jolla saa suodatettua vertaisarvioimattomat julkaisut pois, minkä takia hakutuloksia tuli huomattavasti vähemmän kuin Medlinesta. Alkuperäisestä 288 hakutuloksen joukosta analysoitavaksi sopi yhteensä 13 (kuvio 2). Aineistonkeruun jälkeen taulukoimme perustiedot näistä tutkimuksista ja arvioimme niiden laatua (liite 1).

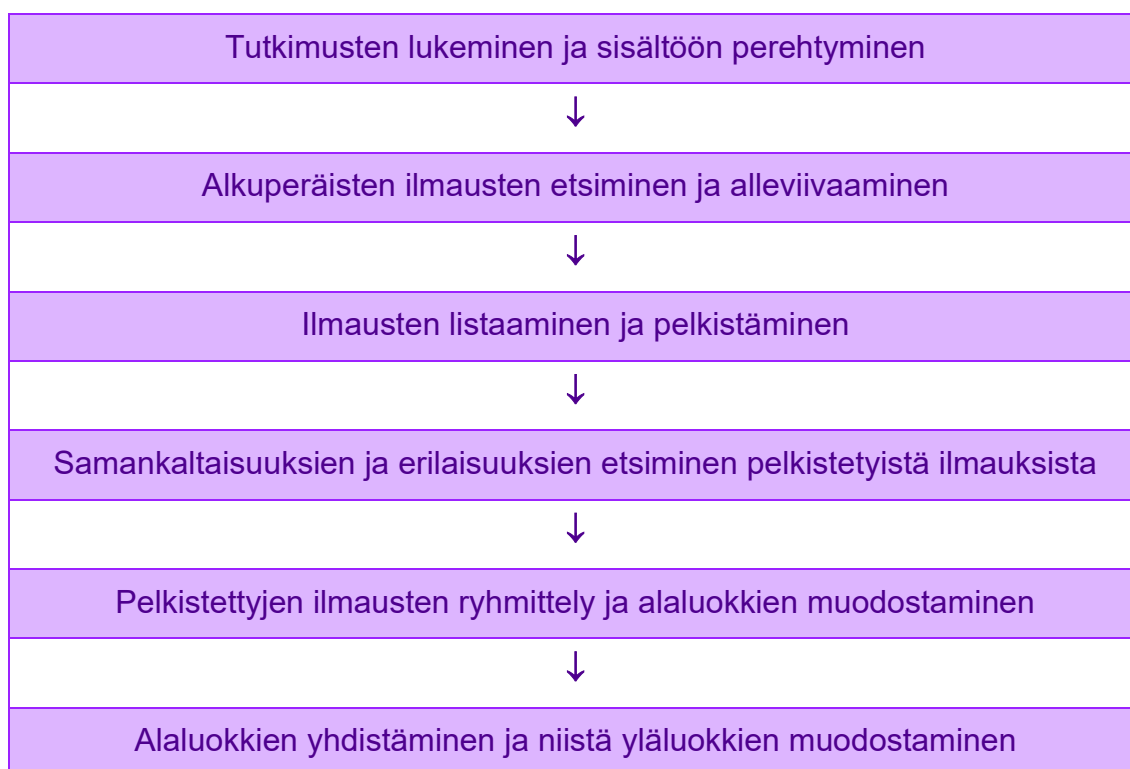


KUVIO 2. Aineistonkeruu sisäänotto- ja poissulkukriteerejä soveltaen.

4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Koska aiheella ei ole laajaa yhtenäistä teoreettista viitekehystä, sopi aineiston analyysimenetelmäksi induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä prosessin aluksi aineisto puretaan osiin ja sisällöltään samankaltaiset osat yhdistetään. Sen jälkeen aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuskysymykseen ja tutkimuksen tarkoitukseen (taulukko 2). Analyysin avulla pyritään kuvaamaan ilmiötä abstraktimmassa ja tiivimmässä muodossa. (Kylmä & Juvakka 2014, 113.)

TAULUKKO 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–92)



Keräsimme analysoitavien tutkimusten tulososioista aluksi kaikki sellaiset tekstikohdat, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme ”Millaisia positiivisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on mielenterveyshoitotyössä?”. Koska kaikki tutkimukset olivat englanninkielisiä, seuraava työvaihe oli kääntää alkuperäisilmaukset suomeksi. Tämän jälkeen lähdimme pelkistämään alkuperäisilmauksia (taulukko 3). Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on pelkistää jokaisesta

tutkimuksesta mahdollisimman yksinkertaiseen muotoon kaikki tutkijoiden erittelemät tulokset (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91). Tiivistettyjä ilmauksia tuli lopulta 272 kappaletta. Kun aineisto oli pelkistetyssä muodossa listattuna, ryhmittelimme manuaalisesti kaikki sisällöltään samankaltaiset pelkistykset yhteen (taulukko 3). Annoimme luokille työnimiä, jotka ohjasivat luokitteluprosessia. Kun luokittelu oli tehty, yhdistelimme joitakin samankaltaisia, melko suppeita luokkia yhteen kattavammiksi kokonaisuuksiksi. Arvioimme vielä yksitellen, että jokainen pelkistys vastasi tutkimuskysymykseemme ja oli sisällöllisesti samankaltainen luokan muiden ilmausten kanssa. Tämän prosessin pohjalta muodostuivat tutkimustulosten alaluokat, joita on 20 kappaletta.

TAULUKKO 3. Esimerkki analyysin etenemisestä alkuperäisistä ilmauksista alaluokitukseen.

Alkuperäinen ilmaus	Tiivistetty ilmaus	Alaluokka
Potilaiden, jotka suosivat fyysisen kontaktin ottamista eläimiin, mieliala parani eniten intervention aikana. (T1)	Fyysinen kontakti eläinten kanssa parantaa mielialaa. (T1)	Mieliala paranee
Potilaat raportoivat merkittävästi kohonneita SUDS-pisteitä sekä tyypillisessä että eläinavusteisessa terapiassa hoitokertojen jälkeen, mikä viittaa siihen, että molemmat hoidot olivat vaikuttavia potilaiden mielialan parantamiseen. (T4)	Mieliala parantuu välittömästi eläinavusteisen terapian hoitokertojen jälkeen. (T4)	
Potilaat raportoivat kaikista positiivisimpia SUDS-pisteitä ryhmäkertojen jälkeen, joilla terapiakoira oli läsnä. (T4)	Mieliala on korkeimmillaan eläinavusteisten terapiakertojen jälkeen. (T4)	
Nämä nuoret raportoivat vähemmän syvää surua ja lannistuneisuutta ja vahvistunutta uskoa kykyihinsä saavuttaa elämäntavoitteitaan. (T5)	Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneet kokevat vähemmän vahvaa surua. (T5)	
AAA-terapian jälkeisten vastaanoitettujen kommenttien sisältöanalyysi potilailta sekä ADU:n ja ALU:n työntekijöiltä osoitti onnellisuuden olevan yleisin tunne. (T10)	Eläinavusteinen terapia lisää onnellisuuden tunnetta. (T10)	
Monet osallistujat ilmoittivat myös olevansa iloisempia ja energisempiä koiran läsnäolon vuoksi. (T12)	Terapiakoirat lisäävät energisyyttä ja iloa. (T12)	
Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että onnellisuus interventiorryhmässä oli lisääntynyt merkittävästi. (T13)	Eläinavusteinen terapia lisää onnellisuutta. (T13)	
Näyttää siltä, että eläimen läsnäolo voi vaikuttaa yksilön yksinäisyyteen ja saada hänet tuntemaan olonsa onnelliseksi. (T13)	Eläinavusteinen terapia vähentää yksinäisyyden tunnetta (T13) Eläimen läsnäolo lisää onnellisuuden tunnetta. (T13)	

Ryhmittelyn jälkeen muodostimme yläluokkia yhdistelemällä sisällöltään samankaltaisia alaluokkia yhteen. Tässä vaiheessa muokkasimme myös työnimistä kuvaavampia, tutkimuskysymykseen vastaavia nimiä. Lopuksi arvioimme vielä yksitellen, että jokainen pelkistetty ilmaus vastasi tutkimuskysymykseemme ja oli

sisällöltään samankaltainen alaluokan muiden ilmausten kanssa. Yläluokkien muodostamisen jälkeen nimesimme ne ja arvioimme, että jokaisen alaluokan nimi kuvasti sen sisältöä, ja että yläluokkiin oli ryhmitelty sisällöltään samankaltaiset, yläluokan nimeen sopivat alaluokat (liite 2). Yläluokkia muodostui lopulta kuusi, joista jokainen yhdistää kolmesta neljään alaluokkaa (kuvio 3).



KUVIO 3. Yläluokat ja alaluokat sekä tiivistettyjen ilmausten määrä alaluokittain.

5 ELÄINAVUSTEISEN TERAPIAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET MIELEN- TERVEYSHOITOTYÖSSÄ

5.1 Oireet lieventyvät

Eläinavusteisen terapian avulla masennus- ja ahdistus, sekä epäspesifit oireet vähentyvät. Tutkimuksissa, joissa osallistujien oireita seurattiin myös intervention jälkeen, havaittiin eläinavusteisen terapian vähentävän ahdistuneisuutta ja siitä johtuvaa oireilua etenkin pidemmällä aikavälillä (1; 13). Eläimen kanssa toimiminen vähentää ahdistuneisuutta ja pelkkä eläimen läsnäolokin auttaa vähentämään sosiaalisiiin tilanteisiin liittyvää ahdistusta (3). Voimakkaasti ahdistuneet hyötyvät eniten eläinavusteisesta terapiasta ja terapiaeläimen läsnäolo on havaittu tehokkaaksi ahdistusta lieventäväksi tekijäksi myös osana psykoterapiaa (1; 5).

Eläinavusteisella terapialla on havaittu olevan masennusta lievittävä vaikutus niin välittömästi interventiojakson jälkeen kuin myös pidemmällä aikavälillä (1; 5; 13). Suurin vaikutus interventioista nähdään niillä, jotka ovat saaneet terapian alussa korkeat pisteet masennuskyselyistä ja kokevat vaikeaa masennusta. Intervention vaikuttavuus masennusoireilun vähentymiseen perustuu kontaktiin ja työskentelelyyn eläimen kanssa. (1.)

Epäspesifi oireilu, kuten pelkotilat, stressi ja somaattisten oireiden ilmentyminen, vähenee eläinavusteisen terapian seurauksena (4; 8; 13). Myös äkilliset mielialan muutokset, vainoharhaisuus ja impulsiivinen käyttäytyminen ovat epätodennäköisempiä intervention jälkeen. Psykykinen oireilu vähenee niin välittömästi terapiaistuntojen jälkeen, kuin myös hoitajakson päätyttyä. (4.) Eläimen tuoma kontribuutio hoitoon auttaa vähentämään vaikeisiin tilanteisiin liittyviä pelkoja ja stressiä, sekä niistä aiheutuvaa oireilua (4; 8; 13).

5.2 Toimintakyky paranee

Toinen selkeästi tutkimuksista esiin nouseva teema on toimintakyvyn paraneminen. Vaikutukset eivät liity ainoastaan taitojen ja toimintamallien vahvistumiseen, vaan myös epäsosiaalisen käyttäytymisen väistymiseen ja uuden kiinnostuksen kokemiseen asioita kohtaan. Yleisen toimintakyvyn paranemiseen kytkeytyy elämänhallintataitojen ja uusien toimintatapojen omaksumista (3; 5; 6; 7). Tämä oppimisprosessi tapahtuu toisinaan ilman, että sitä edes itse huomaa (7). Eläinten katsotaan myös motivoivan produktiiviseen työskentelyyn, esimerkiksi koulunkäyntiin (3; 6).

Motivaatioon vaikuttaa voimakkaasti myös kiinnostuksen kasvu asioihin. Tämän tiivistää osuvasti tiivistetty ilmaus ”eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet ovat kiinnostuneempia maailmasta”. (3.) Uusien taitojen oppimisen nähtiin myös avaavan uusia näkymiä esimerkiksi uramahdollisuuksien suhteen (2; 3). Ylipäätään eläinavusteiseen terapiaan osallistuneilla on enemmän optimismia, toivoa ja uteliaisuutta tulevaisuutta kohtaan (3).

Yksi tekijä, joka mahdollistaa tämän uudenlaisen kiinnostuksen ohjaamiseen produktiiviseen toimintaan on käyttäytymisen kehittyminen (6). Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat kohtelevaan paitsi eläimiä, myös ihmisiä rauhallisesti, ystävällisesti ja lempeästi (7). Kehitys näkyy myös aggression, erilaisen häiriökäyttäytymisen ja väkivallan vähenemisenä (5; 11).

5.3 Kognitio kehittyy

Eläinavusteinen terapia kehittää myös kognitiota. Eläimet toimivat itsesäätelyn kehityksen tukena, sillä niillä on maadoittava ja rauhoittava vaikutus, mikä voi esimerkiksi vähentää hyperaktiivisuutta ja sensorista ylikuormittuneisuutta (3; 9). Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet vaikuttavat kautta linjan olevan hyvin motivoituneita myönteiseen vuorovaikutukseen eläinten kanssa, joten toiminnanohjaukseen ja itsesäätelyyn kiinnitetään tarkempaa huomiota. Eläimen läsnäolo auttaa myös tunteiden kontrolloimisessa – etenkin vihanhallinnassa nähdään

merkittävää kehitystä. (3; 7; 8.) Stressaavassa tilanteessa on luontaista rauhoitella eläintä, ja tämän kautta ihminen voi oppia myös rauhoittelemaan itseään (10).

Vahvasti yhteydessä itsesäätelyn kehittymiseen on myös tietoisuustaitojen kehittyminen. Siinä missä hyperaktiivisuus vähenee eläinavusteiseen terapiaan osallistuneilla, vastaavasti keskittymiskyky paranee (3; 9). Eläimen läsnäolo vahvistaa myös tietoista läsnäoloa, yhteyttä todellisuuteen, omiin ajatuksiin ja kehotuntemuksiin (3; 7). Se helpottaa myös jumiutuneesta ajatuskulusta irtautumista. Kyky reflektoida omia tuntemuksia paranee niin ikään hoidon myötä. (3.)

Kognitiivisemotionaalisen kyvykkyyden kannalta intervention olennainen, toistuvasti havaittava vaikutus on minäkuvan kehittyminen. Esimerkiksi itsetunnon ja varmuuden sekä oman arvontunnon havaitaan tutkimuksesta toiseen vahvistuvan eläinavusteisen terapian myötä (1; 2; 3; 5; 9). Eläimen kanssa toimiessa myös kokemus autonomiasta, minäpystyvyydestä ja kyvystä vaikuttaa kasvavan. Terapia antaa monelle kokemuksen siitä, että tekee jotakin merkittävää, mikä edesauttaa ihmisen voimaantumista. (2; 3; 5; 6) Vastavuoroisesti riittämättömyyden ja lannistuneisuuden tunteita koetaan huomattavasti vähemmän (5).

5.4 Ihmissuhdetaidot kehittyvät

Vaikka eläinavusteisen terapian positiiviset vaikutukset ovat paljolti yksilön omiin kognitiivisemotionaalisiin prosesseihin liittyviä, on huomattavissa myös ulkoisesti näkyviä vaikutuksia, joista ehkä selkeimpänä ihmissuhdetaitojen kehittyminen. Tämä edellyttää sosiaalisten valmiuksien paranemista. Tutkimusten perusteella ihmiset ovat hyvin motivoituneita toimimaan eläinten kanssa sopivissa, sosiaalisten normien mukaisissa rajoissa, joten samanlaista omaehtoisuutta ei esiinny kuin ihmisten kanssa (3). Eläinten kanssa rajojen kokeilu ja opettelu koetaan turvallisemmaksi, mutta saavutettu edistys ja taidot yleistyvät myös ihmisvuorovaikutukseen. Kehitystä saavutetaan rajojen kunnioittamisen lisäksi niin nonverbaalisessa kuin verbaalisessakin kommunikoinnissa, sekä sosiaalisessa sopeutumisessa ja sosiaalisten tilanteiden syy-seuraus-suhteiden arvioinnissa. (3; 5; 6; 7; 8; 9.) Eläimen kanssa toimiminen luo mahdollisuuden oppia esimerkiksi oman

tunneilmaisun vaikutuksista paitsi eläimeen, myös ihmiseen (3; 7). Sosiaalisten valmiuksien parantuessa eristäytyminen vähenee ja aktiivinen osallistuminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen lisääntyy niin eläinten kuin ihmistenkin kanssa (3; 6; 9; 12).

Eläinten kanssa toimiessa oppii myös empatiakykyä (2; 3; 7). Eläinavusteisessa terapiassa saa kokemuksia hoivaamisesta, mikä edellyttää kykyä asettua eläimen asemaan ja arvioida, mitä eläin tuntee ja kokee (3; 6; 7). Toisaalta esimerkiksi eläimen tunkeutuessa henkilökohtaiseen tilaan saa kokemuksen siitä, miltä sosiaalisten rajojen noudattamattomuus tuntuu itsestä, ja tätä peilaamalla saa osviittaa siitä, miltä oma toiminta voi tuntua toisesta (3; 7). Eläimiin samaistutaan, ja niitä kohtaan osoitetaan empatiaa, vaikka se olisi haastavaa ihmisen kanssa (7). Kuten sosiaaliset vuorovaikutustaidot, myös empatia yleistyy ajan saatossa koskemaan eläinten lisäksi ihmisiäkin (3; 7).

Ihmissuhteiden muodostamisen kannalta eläinavusteisen terapian olennainen vaikutus on luottamuksen kasvaminen niin itseen kuin muihin (2; 7; 9). Ihmiselle, jolle luottaminen on haastavaa, voi olla helpompaa luottaa eläimeen kuin toiseen ihmiseen (7). Kun suhde eläimeen syvenee, aletaan luottaa myös omiin taitoihin enemmän (2; 7). Interventioon osallistuneet oppivat, että kärsivällisyydellä, välittämällä ja rajojen kunnioittamisella voi saavuttaa eläimen luottamuksen (7). Lopulta tämä suhde mahdollistaa luottamuksen terapeuttiin ja muihin ihmisiin, ja tällöin voi hyödyntää eläimen kanssa opittuja taitoja molemminpuolisen luottamuksen rakentamisessa (3; 7).

Luottamuksen rakentuessa myös tunnesiteiden luominen helpottuu. Kiintyminen eläimeen koetaan usein turvallisemmaksi ja motivoivammaksi kuin ihmiseen (3; 5; 7). Eläimiin luodaan vahvoja tunnesiteitä ja niistä välitetään aidosti (3; 7). Yhteys eläimeen koetaan molemminpuoliseksi (7). Eläimiä kohtaan näytetään myös tunnepitoisempaa käytöstä kuin ihmisiä kohtaan (6). Eläinavusteiselle terapialle uniikki piirre on myös se, että vaikkei terapeuttiin muodostaisikaan vahvaa sidettä, sen voi silti muodostaa terapiaeläimeen (7).

5.5 Hoito koetaan myönteisesti

Muiden positiivisten vaikutusten ohella tärkeä eläinavusteisen terapian vaikutus on se, että hoito koetaan myönteisesti. Tämä näkyy ihan yleisesti esimerkiksi mielialan parantumisena. Yksi tähän liittyvä mekanismi on fyysinen kontakti, jota eläinten kanssa voi kokea (1). Mieliala paranee välittömästi eläinavusteisten terapiakertojen jälkeen ja on korkeimmillaan juuri silloin (4). Terapiaan osallistuneet kokevat myös enemmän energisyyttä ja onnellisuuden tunnetta (10; 12). Vastavasti voimakkaan surun ja yksinäisyyden tunteet vähenevät intervention myötä (5; 13).

Yksi mielialaa nostattava tekijä on se, että terveystalveluiden käyttäjät projisoivat eläimiin positiivisia ominaisuuksia. Niitä pidetään rauhoittavina, lohduttavina ja turvallisina. Niiltä saa hyväksyntää ja huomiota, jonka koetaan olevan ehdotonta. Kriisitilanteissa interventioon osallistuvat hakeutuvat itseohjautuvasti maatilalle eläinten seuraan. (3.)

Niin ikään tärkeä aspekti eläinavusteisessa terapiassa on sen synnyttämät myönteiset kokemukset. Eläimen kanssa vuorovaikuttaminen ja eläimen luottamuksen saavuttaminen luovat osallistujille onnistumisen tunteita (2; 3). Ylipäättään terapeutin työskentely maatilalla koetaan nautinnolliseksi (3). Ympäristönä se on myös erityislaatuinen, sillä osallistujat eivät provosoi toisiaan, vaikka tällaista käytöstä saattaisi esiintyä muissa yhteyksissä. Osallistujat kokevat voivansa olla muurehtimatta sitä, mitä muut ajattelevat, tai että joku kiusaa ja aiheuttaa turhautumista. (7.) Kaiken kaikkiaan eläinavusteinen terapia parantaa koettua elämänlaatua (13).

Yhtäältä hoitomuoto antaa mahdollisuuden olla välittämättä muiden mielipiteistä, mutta toisaalta osallistujat saavuttavat myös psykososiaalisia hyötyjä (2). Työskentely eläinten kanssa antaa terveystalvelujen käyttäjälle mahdollisuuden kokea olevansa hyvä jossakin, mahdollisuuden loistaa. Tämä tietotaidon ja asiantuntemuksen kehitys mahdollistaa tasavertaisuuden kokemisen suhteessa vertaisiin. Sitä, että muut pitävät asiantuntevana, pidetään myös tärkeänä sosiaalisena meriittinä. (3.) Eläinavusteisessa terapiassa koettuja saavutuksia, esimer-

kiksi luottamuksellista vuorovaikutusta eläimen kanssa, on myös mahdollista demonstroida läheisille, ja tämän kehityksen näkeminen koetaan molemmin puolin positiivisena asiana (7).

5.6 Hoitoprosessi tehostuu

Vaikka eläinavusteisen terapian positiiviset vaikutukset keskittyvät pääasiassa yksilölliseen kehitykseen, on sillä kuitenkin myös kokonaisvaltainen hoitoprosessia tehostava vaikutus. Hoitoprosessin tehostuminen näkyy esimerkiksi yhteistyön parantumisena (12). Eläin helpottaa hoitosuhteen aloitusta tarjoamalla läsnäolollaan vaivattoman väylän dialogiin terapeutin kanssa (3; 13). Hoidon alussa siteen luominen eläimeen helpottaa siteiden luomista myös hoitohenkilökuntaan ja tarjoaa terveystalveluiden käyttäjälle helpomman vaihtoehdon siirtyä mahdollisesta oppositiosta yhteistyöhön. Vuorovaikutuksen synnyttyä eläin voi tarjota fyysistä lohdutusta ihmiselle, mikä voi tehdä vaikeiden asioiden käsittelystä siedettävämpää. Tämä voi johtaa terapeuttiin läpimurtoihin. (3.)

Eläin edesauttaa hoitoon sitoutumista ja motivoitumista, minkä seurauksena eläinavusteisia hoitokäyntejä odotetaan innolla. Yhteistyötä helpottaa myös se, että eläinten kanssa toimimista ei koeta intensiiviseksi. Hoitoympäristö koetaan turvalliseksi, eikä interventioon liity paineita epäonnistumisesta. Eläimen kanssa toimiessa saa paljon välitöntä palautetta, mutta palautetta ei kuitenkaan oteta niin henkilökohtaisesti kuin ihmiseltä. (3) Hoitomuotona se helpottaa yhteistyötä haastavissa tilanteissa sekä tarjoaa enemmän mahdollisuuksia positiiviselle vahvistamiselle ja myönteisen hoitosuhteen rakentamiselle (3; 7). Eläinavusteiseen työskentelyyn osallistuvilla työntekijöillä on myös paremmat valmiudet arvioida terapiaan osallistuneen vointia ja toimintaa sekä raportoida siitä esimerkiksi moniammatillisen työryhmän jäsenille (8).

Eläinavusteisen terapian avulla saavutetut hyödyt ulottuvat myös perinteisiin terapiakertoihin ja sen positiiviset vaikutukset voivat olla pitkäaikaisia (1; 3; 7). Sen on todettu lyhentävän sairaalahoidon tarvetta ja edistävän hoitoprosessia tarjoamalla avun tilanteissa, joissa muista hoidoista ei ole koettu hyötyä (6; 7).

Eläinavusteiseen terapiaan osallistuminen korreloi sekä hoidon parempaa vaikuttavuutta, että sen nopeampaa edistystä (6; 10).

Eläinavusteisen terapian vaikutukset hoitoprosessin tehostumiseen näkyvät myös positiivisina vaikutuksina verkostoon. Verkostolla tarkoitetaan paitsi terveyspalveluiden käyttäjän perhettä ja lähipiiriä, myös esimerkiksi hoitohenkilökuntaa ja terapeuttia (3; 7; 10.). Maatilaympäristössä työntekijöiden onnellisuuden tunne ja maltillisuus kasvavat, mikä helpottaa toimimista hyvin vaikeasti oireilevien yksilöiden kanssa (3). Lisäksi hoitomuodolla on positiivinen terapeuttinen vaikutus myös työntekijöihin ja vierailijoihin, esimerkiksi perheenjäseniin (3; 7; 10).

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden perustana on hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen, jonka toimintatapoihin kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009). Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida erilaisilla kriteeristöillä. Kriteereitä ovat esimerkiksi tutkimuksen uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2014, 127.)

Tieteellisessä tutkimuksessa tutkimuksen uskottavuudeksi voidaan ymmärtää se, miten hyvin tutkija onnistuu luomaan konstruktioita, jotka vastaavat tutkittavien tuottamia, ja miten ymmärrettävästi ne raportoidaan muille (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009). Hyödynnämme työssä triangulaatiota. Triangulaatiossa ideana on hahmottaa tutkittavaa ilmiötä eri näkökulmista, mikä vahvistaa tutkimuksen uskottavuutta (Kylmä & Juvakka 2014, 128–129). Tutkimuskysymyksenä tässä opinnäytteessä on ”Millaisia positiivisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on mielenterveyshoitotyössä?” Tämän tutkimuksen kontekstissa triangulaatio tarkoittaa sitä, että analysoitavassa aineistossa on useiden eri tutkijoiden tutkimuksia, erilaisia tutkimusasetelmia ja data sisältää sekä terveyspalvelujen käyttäjien, että eläinavusteista terapiaa harjoittavien ammattihenkilöiden kokemuksia hoitomuodon vaikutuksista.

Vahvistettavuuden käsitteestä puhuttaessa olennaista on, että tutkimusprosessi on kirjattu niin, että toinen, ulkopuolinen tutkija voi seurata tutkimusprosessin kulkua pääpiirteisesti. Ideana on kuvata analyysin perustana olevan datan pohjalta, miten tutkija on johtanut päätelmänsä. Laadullisen tutkimuksen perusoletuksena on, että todellisuuksia on monia, eikä toinen tutkija päädy aina samankaan aineiston pohjalta täysin samanlaiseen tulkintaan. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003; Kylmä & Juvakka 2014, 129.) Tässä työssä vahvistettavuus pohjautuu tutkimusprosessin eri vaiheiden ja tulosten tarkkaan raportointiin.

Refleksiivisyys käsittää sen, miten tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Arvioinnin kohteena on esimerkiksi se, miten tutkija itse vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessin eri vaiheisiin sekä ilmoitettava raportissa arvionsa näistä asioista. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003.) Tässä tutkimuksessa luotettavuuden kritiikiksi voi ajatella sen, että tämä on tekijöiden ensimmäinen kirjallisuuskatsaus sekä sisällönanalyysi. Sairaanhoidajaopintojen puitteissa olemme harjoitelleet tutkitun tiedon hakemista hoitotieteellisistä tietokannoista, mutta tämän mittakaavan tiedonhakua emme ole ennen suorittaneet.

Kielitaitomme takia yksi poissulkukriteereistä oli, että tutkimuksen pitää olla suomen- tai englanninkielinen. Englanti ei ole kummankaan tekijän äidinkieli, joten voisi ajatella, että yksi tutkimuksemme luotettavuutta haastava seikka on tutkimustulosten käännösten tarkkuus. Analysoitava data koostui ainoastaan ulkomaisista tutkimuksista, joten tuloksia suomentaessamme meillä oli käytettävissämme hyvin vähäisesti referenssimateriaalia, jonka avulla olisimme pystyneet johtamaan käännöstyötä. Toinen tähän liittyvä huomionarvoinen seikka on se, että joitakin merkittäviä tuloksia on saattanut karsiutua pois kirjallisuuskatsauksestamme sen takia, että kategorisesti poissuljimme muilla kuin englannin ja suomen kielellä raportoidut tutkimukset.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös tulosten siirrettävyys muihin vastaviin tilanteisiin. Tutkijan tulee antaa tarpeeksi tietoa esimerkiksi tutkimuksen osallistujista ja heidän elämäntilanteistaan, jotta lukija pystyy arvioimaan tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2014, 129.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa siirrettävyyden voisi ajatella olevan verrattain hyvä, sillä analysoitavia tutkimuksia on useita. Emme tehneet rajoituksia sen suhteen, missä maassa tai millaisessa hoitoympäristössä tutkimukset on suoritettu. Tämä vaikuttaa siihen, että osallistujajoukko on verrattain hyvin heterogeeninen. Näistä seikoista huolimatta tulokset ovat kuitenkin pääosin samansuuntaisia, joten niiden voidaan ajatella olevan siirrettävissä monenlaisiin ympäristöihin ja populaatioihin. Ymmärrämme kuitenkin myös sen, että tämä kirjallisuuskatsaus ei tarjoa objektiivista tietoa aiheesta, vaan yhdenlaisen tulkinnan niistä elementeistä, joita olemme tiedonhaullamme saavuttaneet.

Koska keräsimme datan tietokantahakujen avulla, suurehkoja tutkimuseettisiä ongelmia tutkimusaineiston käsittelyyn tai säilyttämiseen liittyen ei tullut vastaan. Tätä tutkimusta koskevat eettiset kysymykset liittyvät vahvasti tutkimusprosessin kuvauksen läpinäkyvyyteen ja hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Kirjallisuuskatsauksessa hyvä tutkimusetiikka painottuu aineiston keräämiseen ja käsittelyyn tasavertaisesti ja rehellisesti. Eettisyys ja luotettavuus ovat vahvasti sidonnaisia, ja niitä voidaan vahvistaa johdonmukaisella ja läpinäkyvällä raportoinnilla. (Kangasniemi ym. 2013.) Olemme perustelleet työssämme menetelmään liittyvät valintamme ja raportoineet prosessin yksityiskohtaisesti. Aineiston hakuprosessin raportointi ei tosin ole täydellinen, sillä esimerkiksi hakulausekkeiden muodostusta ohjasi jonkin verran alustava tiedonhaku, jota emme dokumentoineet.

Tärkeä tutkimusprosessia ohjaava periaate on oikeudenmukaisuus, jolla tarkoitetaan tärkeiden tulosten raportointia (Kylmä & Juvakka 2014, 129). Olemme raportoineet analysoimistamme tutkimuksista keskeiset tulokset suhteessa tutkimuskysymykseemme tasavertaisesti siitä huolimatta, ajavatko ne tutkimuksen tavoitetta vai eivät. Aineistonkeruussa painotimme järjestelmällisyyttä soveltamalla sisäänotto- ja poissulkukriteerejä, eikä prosessia ohjannut subjektiivisuus, mikä voisi aiheuttaa vinouman tutkimuksen tuloksiin. Olemme pohtineet myös tutkimusta yleisten luotettavuuden kriteerien kautta, jotta lukija voi paremmin arvioida sitä, mitkä asiat työssä parantavat ja heikentävät luotettavuutta.

6.2 Tulosten tarkastelu

Eläinavusteisen terapian vaikutuksia arvioidessa ei voi välttyä vertailulta totunnaisempiin hoitomuotoihin. Vertailu on siinä määrin mielekäästä, että interventio vaatii niin terveyspalvelun käyttäjältä kuin terveydenhuollon ammattilaiseltakin tiettyjä erityisedellytyksiä, mikä tekee siitä lähtökohtaisesti haastavamman toteuttaa. Sen käyttöä tarvitsee siis perustella vaikuttavuudella. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa, jotka toteutettiin vertailukokeena, oli järjestäen havaittavissa, että eläinavusteisella terapialla oli saman verran tai enemmän positiivisia vaikutuksia kuin perinteisellä terapialla. Nimerin ja Lundahlin (2007) meta-analyysin mukaan

eläinavusteisen terapian vaikutuksia tutkittaessa ei kuitenkaan ole tarvetta todentaa tuloksia käyttämällä vertailevaa tutkimusasetelmaa, sillä vaikutusten arvioissa ei esiinny eroja vertailukokeiden ja ilman vertailuryhmää toteutettujen tutkimusten välillä.

Eläinavusteisen terapian koetut vaikutukset kuvautuvat kirjallisuudessa pääsääntöisesti myönteisinä. Aiemman tutkimuksen perusteella näihin vaikutuksiin kuuluvat muun muassa psyykkisen oireilun vähentyminen sekä sosiaalisten, kognitiivisten ja emotionaalisten taitojen kehittyminen. Myös positiivisten käyttäytymismallien ja yleisen toimintakyvyn kehittyminen on liitetty kirjallisuudessa eläinavusteiseen terapiaan. (Kamioka ym. 2014; Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta & Tsaloglidou 2019.) Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset ovat samansuuntaisia, mikä osaltaan vahvistaa muissa tutkimuksissa esitetyt arviot oikeiksi.

Mielenterveyden häiriöille, etenkin masennukselle, tyypillinen piirre on vaihteleva tai ylipäätään heikko hoitoon sitoutuminen (Safren, Gonzalez & Soroudi 2007, 2–4). Kirjallisuuskatsauksen tulokset vahvistavat kuitenkin kirjallisuudessa yleisesti havaittua ilmiötä, joka liittyy hoitomuotoon: motivaatio ja sitoutuminen eläinavusteiseen terapiaan ovat yleisesti ottaen hyvin korkealla tasolla, koska hoito koetaan myönteisesti (Vehmasto & Lipponen 2021). Yhdistettynä muihin positiivisiin vaikutuksiin – sosiaalisen ja yleisen toimintakyvyn, mielialan ja minäkuvan paranemiseen – eläinavusteinen terapia näyttää erinomaisena interventiona nimenomaan masennukseen.

Psyykkisen oireilun vähentymisen lisäksi eläinavusteinen terapia vähentää kirjallisuuskatsauksen perusteella myös somaattista ja epäspesifiä oireilua. Tämä voi johtua terapiaeläimen läsnäolon aiheuttamista muutoksista hormonien ja välittäjäaineiden, erityisesti katekoliamiinien ja endorfiinien, erittymisessä. Toinen mahdollinen vaikutusmekanismi on liikkeisiin, ilmeisiin, eleisiin ja ääniin reagoivien neuronien eli peilisolujen aktivaatio, jolloin hermosolut yrittävät jäljitellä terapiaeläimen rauhallista läsnäoloa. (Marcus 2013.) Somatisaatiohäiriö on ilmiö, jossa psyykkinen kuormitus ilmenee fyysisenä oireiluna. Se voi esiintyä itsestään ilman psyykkistä häiriötä, mutta usein taustalla on myös esimerkiksi masennus. Somatisaatiohäiriö on niin yksilöä kuin terveydenhuoltoakin kuormittava tila,

jossa hoidon tulisi keskittyä somaattisen hoidon sijaan nimenomaan mielenterveyshoitotyöhön. (Karlsson & Koponen 1995.) Eläinavusteinen terapia voisi siis aineiston perusteella sopia hoidoksi myös tilanteeseen, jossa epäillään ruumiillisten oireiden johtuvan somatisoinnista.

Eläinavusteisen terapian positiiviset vaikutukset ovat hyvin kokonaisvaltaisia ja ne ulottuvat monille elämän osa-alueille. Jokin ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksessa on hyvin erityistä, sillä saavutettu kehitys esimerkiksi empatiakyvyssä sekä luottamuksen ja tunnesiteiden rakentamisessa yleistyy ajan kanssa myös ihmisuhteisiin, mutta eläimen kanssa näiden asioiden harjoittelu koetaan mielekkäämpänä (Geist 2011). Vaikutusmekanismit eivät ole täysin selviä, mutta empiirinen näyttö on niin vahvalla tasolla, että voidaan puhua merkittävästä havainnosta. Terapiaeälin voi auttaa hyvin lukkiutunutta ihmistä luottamaan ja tukeutumaan toiseen elävään olentoon, mikä voi olla hoidon onnistumisen kannalta käänteentekevä seikka.

Eläinavusteinen terapia kuvataan kirjallisuudessa toistuvasti muuta hoitoa täydentävänä interventiona. Tutkimustuloksissa viitataan usein siihen, että eläinavusteinen terapia vaikuttaa vahvistavan muun hoidon tuloksia (Jones, Rice & Cotton 2019). Tämänkin kirjallisuuskatsauksen tuloksista nousi esiin yhtenä teemana hoitoprosessin tehostuminen, mutta vaikutukset eivät suinkaan rajoitu vain siihen. Tulosten ollessa muiltakin osin näin kattavia ja kokonaisvaltaisia voidaan todeta, että eläinavusteisen terapian hyödyt eivät rajoitu ainoastaan muun hoidon vaikutusten vahvistamiseen. Sen sijaan sillä on itsenäisenäkin hoitomuotona vahvoja meriittejä, mikä puoltaa sen käyttöä osana mielenterveyshoitotyötä.

6.3 Opinnäytetyön prosessi

Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä tallentavasta tietokannasta, Theseuksesta, löytämässämme viime vuosina tehdyissä eläinavusteisuutta käsittelevissä opinnäytetöissä ei ollut valittu mielenterveyshoitotyön näkökulmaa. Kirjallisuuden perusteella monet ihmisen ja eläimen väliseen vuorovaikutukseen liittyvät positiiviset vaikutukset ovat nimenomaan psyykkisiä ja psykososiaalisia, joten koimme työlle olevan tarvetta. Aiheesta ei löytynyt juurikaan tutkimustietoa

suomen kielellä ja koemme myös tärkeäksi hoitomuodon yleistymisen kannalta, että ihmisillä on saatavilla tietoa aiheesta äidinkielellään.

Opinnäytetyön prosessi alkoi vuoden 2021 keväällä aiheen valinnalla ja siihen perehtymisellä. Aikataulullisten haasteiden takia kevään suunnitelmaseminaarissa emme esittäneet valmista tutkimussuunnitelmaa. Työstimme suunnitelmaa loppuvuoden keskittyen aiheen teoreettisen viitekehyksen kuvaamiseen ja tällä aikaa keräsimme myös analysoitavan aineiston. Sisällönanalyysin teimme vuoden 2022 alussa tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen. Koska tämä oli ensimmäinen tekemämme sisällönanalyysi, konsultoimme opinnäytetyömme ohjaajaa tiiviisti työvaiheen aikana. Analyysin jälkeen kirjoitimme opinnäytetyön tulokset ja pohdinnan sekä viimeistelimme raportin. Opinnäytetyö valmistui alkupe räisen aikataulusuunnitelman mukaisesti maaliskuussa 2022.

Opinnäyte kokoaa yhteen hoitomuodon teoreettisen viitekehyksen pääpiirteis sään sekä merkittävimmät myönteiset vaikutukset mielenterveyshoitotyön kontekstissa. Kirjallisuuskatsauksen tulokset antavat tietoa siitä, millaisiin mielenterveyden haasteisiin eläinavusteinen terapia voi olla vaikuttava interventio. Siinä missä eläinavusteinen toiminta voi olla hyvin joustavaa ja toteutustavaltaan epäspesifiä, eläinavusteinen terapia on puolestaan tavoitteellista ja suunniteltua. Tämä kirjallisuuskatsaus voi toimia interventiota toteuttaville terveyden- ja sosiaalihuollon ammattihenkilöille paitsi hoitomuodon soveltuvuuden arviointityökäluna, myös pohjana terapian tavoitteita terveyspalvelun käyttäjän kanssa pohdittaessa. Huomionarvoista on myös se, että analysoitavat tutkimukset pitävät sisällään niin terveyspalveluiden käyttäjien kuin eläinavusteista terapiaa harjoittavien ammattilaistenkin kokemuksia hoitomuodon vaikutuksista, joten tavoitteiden laatiminen kirjallisuuskatsauksen pohjalta olisi siinäkin määrin kummallekin osapuolelle mielekästä.

Tutkimustiedon vähäisyys ja yhtenäisen teoreettisen viitekehyksen puuttuminen luovat epätotunnaisiin hoitomuotoihin liittyvän haasteen, joka koskettaa myös eläinavusteista terapiaa. Hoidon vaikuttavuudesta on niukasti näyttöön perustuva tietoa, joten sitä hyödynnetään tarpeettoman vähän suhteessa sen potentiaaliin. Koska käyttö on vähäistä, näyttöä ei myöskään synny. Tämä työ kerää yhteen suhteellisen laajasta aineistosta kerätyn näytön, joten tuloksen voi ajatella

olevan merkittävämpi kuin yksittäisen alkuperäistutkimuksen. Toivottavasti tämä rohkaisee niin yksittäisiä ammattihenkilöitä kuin organisaatioitakin käyttämään interventiota tulevaisuudessa laajemmin kuin tähän mennessä on totuttu.

Eläinavusteisen terapian potentiaali on ymmärretty paremmin esimerkiksi toimintaterapian kentällä, mutta mahdollisesti tulevaisuudessa sitä käytetään laajemmin myös hoitotyössä, koska positiiviset vaikutukset ovat niin ilmeisiä. Hoitomuodon yleistymistä mielenterveyshoitotyössä edistäisi työnantajien tarjoamat koulutusmahdollisuudet hoitohenkilöstölle sekä mahdollisuus käyttää osaamista laajasti osana omaa työtä. Tietämättömyys hoitomuodosta ei kuitenkaan koske vain hoitotyön johtajia, vaan myös työntekijöitä. Tämä on varsin ymmärrettävää, sillä eläinavusteinen terapia ei kuulu sisällöllisesti osaksi esimerkiksi sairaanhoitajakoulutusta (Tampereen ammattikorkeakoulu n.d.). Luonnollisesti aihe saattaa jäädä vähälle tai olemattomalle huomiolle, eikä aiheesta välttämättä ole saatavilla asianmukaista opetukseen soveltuvaa aineistoa. Tätä kirjallisuuskatsausta voikin hyödyntää oppimateriaalina, jonka pariin hoitotyön opettajat voivat ohjata opiskelijoita esimerkiksi mielenterveys- ja päihdehoitotyön perusopintojen puitteissa.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Kirjallisuuskatsauksen perusteella eläinavusteisen terapian positiivisiin vaikutuksiin lukeutuvat oireiden lieventyminen sekä toimintakyvyn, kognition ja ihmissuhteiden kehittyminen. Interventio myös koetaan myönteisesti ja se tehostaa hoitoprosessia kokonaisuudessaan. Tuloksista voidaan päätellä, että eläinavusteinen terapia on vaikuttava hoitomuoto ja sitä voitaisiin hyödyntää enemmän mielenterveyshoitotyön kentällä.

Jotta eläinavusteinen terapia voi yleistyä mielenterveyshoitotyössä käytettynä hoitomuotona, tarvitaan lisätutkimuksia aiheesta. Tutkimustulosten ajatellaan olevan hyvin yleistettävissä erilaisiin kulttuureihin, sillä tämänkin kirjallisuuskatsauksen tutkimuksia oli tehty kolmessa eri maanosassa, mutta tulokset olivat silti samansuuntaisia. Sen puolesta tarvetta Suomessa tehdyille tutkimuksille ei varsinaisesti ole, mutta ne voisivat vahvistaa hoitomuodon asemaa maamme psykiatrisissa hoitoyksiköissä.

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella näyttäisi siltä, että eläinavusteinen terapia on vähintään yhtä vaikuttava hoitomuoto kuin perinteisempikin terapia. Sen vaikutukset eivät liity ainoastaan muun hoidon tulosten vahvistamiseen, vaan sillä näyttäisi itsessäänkin olevan paljon positiivisia vaikutuksia. Tutkimusasetelma, jossa eläinavusteinen terapia olisi osallistujien ainoa säännöllinen psykiatrinen hoitomuoto, antaisi mahdollisuuden tutkia intervention mahdollisuuksia vielä pidemmälle. Näin voitaisiin saada tietoa siitä, voisiko eläinavusteinen terapia sopia esimerkiksi avohoidon mielenterveyspalveluiden käyttäjille perinteisen terapian vaihtoehdoksi.

Tämän kirjallisuuskatsauksen fokuksena olivat ainoastaan eläinavusteisen terapian positiiviset vaikutukset, mutta useammasta tutkimuksesta kävi ilmi, että eläinavusteisessa terapiassa tavoiteltuja hyötyjä ei aina saavuteta. Parissa tapauksessa oli jopa todettu, että terapiaeläin vaikutti negatiivisesti hoitotilanteeseen. Ilmeinen tarve jatkotutkimukselle olisi siis kartoittaa, millaisia negatiivisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on mielenterveyshoitotyössä.

LÄHTEET

Fortuna, K., Baor, L., Israel, S., Abadi, A. & Knafo, A. 2014. Attachment to inanimate objects and early childcare: A twin study. *Frontiers in Psychology* 5 (486), 1–7. Viitattu 17.12.2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00486>

Geist, T. 2011. Conceptual Framework for Animal Assisted Therapy. *Child and Adolescent Social Work Journal* 28 (3), 243–256. Viitattu 17.12.2021. <https://doi.org/10.1007/s10560-011-0231-3>

Ikäheimo, K. (toim.) 2015. Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. 2. painos. Helsinki: Solution Models House.

Jones, M., Rice, S. & Cotton, S. 2019. Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. *PLoS ONE* 14 (1). Viitattu 15.3.2022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210761>

Järvi, T. & Ikäheimo, K. 2020. Koira koulutyössä: Toimintaa ja teoriaa eläinavusteisuudesta. Helsinki: BoD – Books on Demand.

Kamioka, H., Okada, S., Tsutani, K., Park, H., Okuizumi, H., Handa, S., Oshio, T., Park, S., Kitayuguchi, J., Abe, T., Honda, T., & Mutoh, Y. 2014. Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine* 22 (2), 371–390. Viitattu 15.3.2022. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.016>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P., Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 2013. 25 (4), 291–301. Vaatii käyttöoikeuden. Viitattu 17.12.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1614408>

Karlsson, H. & Koponen, S. 1995. Somatisointi kliinisenä ongelmana. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 111 (18), 1791–1797. Viitattu 16.3.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo50405>

Karppinen, K. 2018. Potilas- ja asiakas-sanojen käyttö terveydenhuollon organisaatioiden verkkosivuilla. *Hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikkö. Oulun yliopisto. Pro gradu -tutkielma.* Viitattu 17.12.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201806022422>

Koukourikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L. & Tsaloglidou, A. 2019. Benefits of Animal Assisted Therapy in Mental Health. *International Journal of Caring Sciences* 12 (3), 1898–1905. Viitattu 15.3.2022. https://www.researchgate.net/publication/336810495_Benefits_of_Animal_Assisted_Therapy_in_Mental_Health

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. 1.–3. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveys-tutkimus: mitä, miten ja miksi? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 119 (7), 609–615. Viitattu 17.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93495>
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. Viitattu 17.12.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 26.6.2015/817. Viitattu 17.12.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150817>
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559. Viitattu 17.12.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>
- Lapin sairaanhoitopiiri. 2021. Hyvä hoito ja kohtelu. Verkkosivusto. Viitattu 29.9.2021. https://www.lshp.fi/fi-fi/Potilaille_ ja_laheisille/Potilaan_oikeudet/Hyva_hoito_ ja_ kohtelu
- Marcus, D. 2013. The Science Behind Animal-Assisted Therapy. Current Pain and Headache Reports 17 (4). Viitattu 16.3.2022. <https://doi.org/10.1007/s11916-013-0322-2>
- Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Viitattu 17.12.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Nimer, J. & Lundahl, B. 2007. Animal-Assisted Therapy: A Meta-Analysis. Anthrozoös 20 (3), 225–238. Viitattu 15.3.2022. <https://doi.org/10.2752/089279307X224773>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. KvaliMOTV: Menetelmäope- tuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. Pdf-tie- dosto. Viitattu 17.12.2021. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2012112210007>
- Safren, S., Gonzalez, J. & Soroudi, N. 2007. CBT for Depression and Adher- ence in Individuals with Chronic Illness. Oxford: Oxford University Press. Vaatii käyttöoikeuden. Viitattu 15.3.2022. <https://doi.org/10.1093/med/psych/9780195315165.001.0001>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja: Ope- tusjulkaisuja 62 / Julkisjohtaminen 4. Vaasa. Pdf-dokumentti. Viitattu 3.10.2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3>
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria: tutkimuslöydöksistä käytännön so- velluksiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 120 (15), 1866–1873. Vii- tattu 17.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>
- Sinkkonen, J. 2015. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa Ikä- heimo, K. (toim.) Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. 2. pai- nos. Helsinki: Solution Models House, 37–43.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. n.d. Mielenterveyspalvelut. Verkkosivusto. Viitattu 10.12.2021. <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Tampereen ammattikorkeakoulu. n.d. Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma. Verkkosivusto. Viitattu 26.3.2022. <https://opinto-opas-ops.tamk.fi/index.php/fi/167/fi/49595/21SH/year/2022>

Tokola, M. & Airo, R. 2020. Kiintymyssuhdemallit. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Verkkojulkaisu. Viitattu 7.12.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi – Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vehmasto, E. & Lipponen, M. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 137 (17), 1775–1780. Viitattu 17.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020 (6). Helsinki. Pdf-tiedosto. Viitattu 17.12.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S & Tourunen, J. 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. Kuvailulehti. 89/2017. Pdf-tiedosto. Viitattu 2.1.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-501-3>

World Health Organization. 2018. Mental health: strengthening our response. Verkkosivusto. Viitattu 2.1.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt lähteet

Allen, B., Shenk, C., Dreschel, N., Wang, M., Bucher, A., Desir, M., Chen, M. & Grabowski, R. 2021. Integrating Animal-Assisted Therapy Into TF-CBT for Abused Youth With PTSD, A Randomized Controlled Feasibility Trial. Child Maltreatment. Verkkojulkaisu. Viitattu 26.2.2022. <https://doi.org/10.1177/1077559520988790>

Balluerka, N., Muela, A., Amiano, N. & Caldentey, M. 2015. Promoting psychosocial adaptation of youths in residential care through animal-assisted psychotherapy. Research article. Child abuse & neglect 50, 193–205. Viitattu 26.2.2022. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.004>

Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I. & Braastad, B.O. 2011. Animal-Assisted Therapy with Farm Animals for Persons with Psychiatric Disorders: Effects on Anxiety and Depression, a Randomized Controlled Trial. Occupational Therapy in Mental Health 27 (1), 50–64. Viitattu 26.2.2022. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2011.543641>

Brown, S., Snelders, J., Godbold, J., Moran-Peters, J., Driscoll, D., Donoghue, D., Mathew, L. & Eckardt, S. 2020. Journal of the American Psychiatric Nurses

Association 26 (6), 555–567. Viitattu 26.2.2022.

<https://doi.org/10.1177/1078390319853617>

Burgon, H.L. 2011. 'Queen of the world': experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of Social Work Practice* 25 (2), 165–183. Viitattu 26.2.2022.

<https://doi.org/10.1080/02650533.2011.561304>

Firmin, M., Brink, J., Firmin, R., Grigsby, M. & Trudel, J.F. 2016. Qualitative Perspectives of an Animal-Assisted Therapy Program. *Alternative and Complementary Therapies* 22 (5), 204–213. Viitattu 26.2.2022

<https://doi.org/10.1089/act.2016.29073.mwf>

Flynn, E., Gandenberger, J., Mueller, M.K. & Morris, K.N. 2020. Animal-Assisted Interventions as an Adjunct to Therapy for Youth: Clinician Perspectives. *Child and Adolescent Social Work Journal* 37 (6), 631–642. Viitattu 26.2.2022.

<https://doi.org/10.1007/s10560-020-00695-z>

Kashden, J., Lincoln, C.R., Finn-Stevenson, M. 2020 Curriculum-Based Animal-Assisted Therapy in an Acute Outpatient Mental Health Setting. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 51 (1), 77–83. Viitattu 26.2.2022.

<https://doi.org/10.1007/s10879-020-09470-8>

Muela, A., Balluerka, N., Amiano, N., Caldentey, M.A. & Aliri, J. 2017. Animal-assisted psychotherapy for young people with behavioural problems in residential care. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 24 (6), 1485–1494. Viitattu 26.2.2022.

<https://doi.org/10.1002/cpp.2112>

Nurenberg, J., Schleifer, S., Shaffer, T., Yellin, M., Desai, P., Amin, R., Bouchard, A. & Montalvo, C. 2015. Animal-Assisted Therapy With Chronic Psychiatric Inpatients: Equine-Assisted Psychotherapy and Aggressive Behavior 66 (1), 80–86. Viitattu 26.2.2022.

<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201300524>

Sahebalzamani, M., Rezaei, O. & Moghadam, L. 2020. Animal-assisted therapy on happiness and life quality of chronic psychiatric patients living in psychiatric residential care homes: a randomized controlled study. *BMC Psychiatry* 20 (575). Viitattu 26.2.2022.

<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02980-8>

Sikstrom, L., Meyer, T., Katz, E., Choi, M., Darragh, M., Cutler-Palma, A., Conforti, T., Kalocsai, C. & Soklaridis, S. 2020. Increasing participation in research with therapy dogs: A qualitative study at a large urban mental health and addiction hospital 15 (8).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238096>

Stefanini, M.C., Martino, A., Allori, P., Galeotti, F. & Tani, F. 2015. The use of Animal-Assisted Therapy in adolescents with acute mental disorders: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 21 (1), 42–46. Viitattu 26.2.2022.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.01.001>

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset

Tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Keskeiset tulokset	Laadun arviointi (k = kyllä, h = heikko, er = ei raportoitu)
T1: Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I. & Braastad, B.O. 2011 Norja	Tutkia maatalaeläimillä toteutetun 12 viikon eläinavusteisen terapiajakson vaikutuksia psykiatristen aikuispotilaiden ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen.	Satunnaistettu vertailukoe. Kaikki potilaat saivat tyypillistä terapiaa, koeryhmä sai lisäksi 2 kertaa viikossa 12 viikon ajan eläinavusteista terapiaa. Osallistujien masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta arvioitiin STAI- ja BDI-kyselyillä tutkimuksen alussa, 12 viikon hoidon jälkeen ja 6 kuukautta hoidon loputtua.	Ei merkittävää vaikutusta potilaiden ahdistuneisuuteen terapiajakson aikana. 6 kuukauden jälkeen ahdistus oli merkittävästi lievempää. Masentuneisuus oli vähentynyt jonkin verran hoidon aikana, merkittävästi 6 kuukauden jälkeen.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (k) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt (k) Tulosten merkitystä pohdittu
T2: Burgon, H.L. 2011 Iso-Britannia	Kartoittaa hevosterapiaan osallistuneiden nuorten saavuttamia hyötyjä hoidosta.	Etnografinen tutkimus. Seitsemää säännöllisesti hevosterapiassa käyvää nuorta havainnoitiin sekä haastateltiin puolistrukturoiduilla ja ei-strukturoiduilla kyselyillä.	Eläinavusteiseen terapiaan liitettyjä hyötyjä olivat: Itsetunnon ja itseluottamuksen parantuminen, minäpystyvyyden vahvistuminen, empatian kehittyminen ja positiivisten mahdollisuuksien avautuminen.	(h) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimus-suunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimus-menetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (k) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt

(jatkuu)

				(k) Tulosten merkitystä pohdittu
T3: Flynn, E., Gandenberger, J., Mueller, M. & Morris, K. 2020 Yhdysvallat	Tutkia eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta ja sen käytötarkoituksia nuorilla, joilla esiintyy vaikeita psykososiaalisia haasteita.	Kerättiin arvioita avoimilla kysymyksillä psykologeilta, psykiatreilta ja hoitajilta liittyen eläinavusteisen terapian vaikuttavuuteen. Aihe oli jaettu viiteen pääteemaan, joita oli mahdollisuus osallistua, turvallisuuden tunne, itsesäättelyn tuki, hoitomyönteisyys ja sosiaalisten suhteiden helpottaminen.	Tutkimuksessa havaittiin, että eläinavusteisella terapialla on myönteinen vaikutus terapiaan osallistujien dynamiikkaan, hoitoon sitoutumiseen ja vuorovaikutussuhteen syntymiseen, sekä sen laatuun.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (k) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt (k) Tulosten merkitystä pohdittu
T4: Kashden, J., Lincoln, C.R. & Finn-Stevenson, M. 2020 Yhdysvallat	Tutkia eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta avohoidossa olevilla lapsipotilailla, joilla on mielenterveyden ongelmia.	Kerättiin arvioita potilailta, psykiatreilta ja hoitajilta ennen ja jälkeen hoitoa. Kaikilta potilailta kerättiin myös mielialapisteet ennen ryhmäkertoja ja niiden jälkeen. Verrattiin eläinavusteista terapiaa saaneiden aineistoja kontrolliryhmään.	Hoidon jälkeen vähemmän psyykkisiä oireita kuin hoidon alussa tai kontrolliryhmällä. Parhaat pisteet mielialakyselystä tulivat potilailta, joiden ryhmään oli osallistunut terapiakoira.	(h) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (h) Tarkka teoreettinen viitekehys (k) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt (k) Tulosten merkitystä pohdittu
T5: Muela, A., Balluerka, N., Amiano, N., Caldentey, M.A. & Aliri, J. 2017 Espanja	Arvioida eläinavusteisen terapian vaikutusta kliinisiin oireisiin, itsesäättelyyn ja sopeutumiskykyyn nuorilla.	Vertailukoe. 12 viikon terapiajakso, jonka aikana kerättiin dataa strukturoiduilla kyselyillä nuorilta itseltään sekä hoitohenkilökunnalta.	Masennus ja riittämättömyyden tunne lieventyivät. Ei vaikutusta ulkoisiin oireisiin. Sosiaaliset taidot paranivat.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (k) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt

				(k) Tulosten merkitystä pohdittu
T6: Stefanini, M.C., Martino, A., Al- lori, P., Galeotti, F. & Tani, F. 2015 Italia	Vertailla eläinavusteisen tera- pian ja tyyppillisen hoidon vai- kutuksia psykiatrisessa sairaas- lassa hoidossa olevilla lapsi- ja nuorisopotilailla, joilla on akuti- soitunut mielenterveyden häi- riö.	Satunnaistettu vertailukoe. Koeryhmän potilaat saivat vii- koittain eläinavusteista tera- piala. Osallistujien yleinen toi- mintakyky, hoitoisuus, koulun- käynti sekä koeryhmällä ha- vainnot käytöksestä tera- piasessioissa pisteytettiin tut- kimuksen alussa ja lopussa.	Toimintakyky ja kouluun osal- listuminen paranivat merkittä- västi, vastaavasti hoitoisuus laski. Tutkimuksen lopussa koeryhmäläiset vuorovaikutti- vat terapiaeläinten kanssa ak- tiivisemmin ja affektiivisemmin kuin alussa. Koeryhmäläisten käytös ihmistenkin kanssa oli sosiaalisempaa tutkimuksen lopussa.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet sel- keästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asi- anmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopi- via (h) Tarkka teoreettinen viiteke- hys (k) Tutkimuksen rajoitteet esi- tely (h) Tulosten merkitystä poh- dittu
T7: Firmin, M., Brink, J., Firmin, R., Grigsby, M. & Trudel, J.F. 2016 Yhdysvallat	Aloittaa prosessi, joka voisi johtaa eläinavusteisen tera- pian harjoittamisen laajem- paan kansalliseen arviointiin.	14:ää eläinavusteisen terapian harjoittajaa haastateltiin hei- dän roolistaan terapiassa, ympä- ristön tavoitteista ja hoidon onnistumisen arvioimisesta.	Eläinavusteinen terapia vah- vistaa positiivisia toimintamal- leja, luottamusta, muista välit- tämistä, empatiaa, yhteistyö- taitoja ja vastuun ottamista sekä sillä voi olla myös odotta- mattomia positiivisia vaikutuk- sia.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet sel- keästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asi- anmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopi- via (k) Tarkka teoreettinen viiteke- hys (h) Tutkimuksen rajoitteet esi- tely (h) Tulosten merkitystä poh- dittu
T8: Allen, B., Shenk, C., Dreschel, N., Wang, M., Bucher, A., De- sir, M., Chen, M. & Grabowski, R. 2021 Yhdysvallat	Arvioida eläinavusteisen tera- pian vaikuttavuutta osana trauma- keskeistä kognitiivista käyt- tämismetodia.	Satunnaistettu vertailukoe. Hoitajilta ja potilailta kerättiin traumaperäisen stressihäiriön oirearviot ennen ja jälkeen tut- kimuksen	Eläinavusteisestaterapiasta ei havaittu hyötyä traumakeskei- sessä kognitiivisessa käyttäy- tymisterapiassa.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet sel- keästi kuvattu (h) Tutkimussuunnitelma asi- anmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopi- via (k) Tarkka teoreettinen viiteke- hys (k) Tutkimuksen rajoitteet esi- tely

				(k) Tulosten merkitystä pohdittu
T9: Balluerka, N., Muela, A., Amiano, N. & Caldentey, M. 2015 Espanja	Tutkia eläinavusteisen psykoterapian vaikutuksia psykososiaaliseen sopeutumiseen nuorilla, jotka kärsivät mielen-terveys ongelmista.	Kerättiin opettajilta ja hoitajilta arviointeja arviointiasteikolla 1-4. Arviointeja kerättiin kliinistä oireista, sopeutumistaidoista ja kouluun sopeutumisesta. Lisäksi nuorilta kerättiin itsearviointeja mittaamaan henkilökohtaisia sopeutumistaitoja.	Eläinavusteinen psykoterapia vaikuttaa positiivisesti kouluun sopeutumiseen, keskittymiseen koulussa, vuorovaikutustaitoihin ja vähentää hyperaktiivisuutta.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (k) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt (k) Tulosten merkitystä pohdittu
T10: Brown, S., Snelders, J., Godbold, J., Moran-Peters, J., Driscoll, D., Donoghue, D., Mathew, L. & Eckardt, S. 2020 Yhdysvallat	Tunnistaa kuinka eläinavusteinen terapia vaikuttaa mielentiloihin ja tunteisiin psykiatrisen hoitoyksikön potilaiden ja henkilöstön keskuudessa.	Tutkimus toteutettiin kvasiko-keella terapiaa ennen ja sen jälkeen. Kvasikokeessa hyödynnettiin demografisia tietoja, avoimia kysymyksiä ja mieliala asteikkoa.	Eläinavusteisen terapiaistuntojen jälkeen negatiiviset asenteet vähentyivät ja positiivinen mieliala kasvoi. Eläinavusteisella terapialla havaittiin olevan rauhoittava ja onnellisuuden tunnetta lisäävä vaikutus.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (k) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt (k) Tulosten merkitystä pohdittu
T11: Nurenberg, J., Schleifer, S., Shaffer, T., Yellin, M., Desai, P., Amin, R., Bouchard, A. & Montalvo, C. 2015 Yhdysvallat	Vertailla hevosavusteisen psykoterapian vaikuttavuutta ja perinteisiä hoitomuotoja väkivaltilanteissa psykiatrisessa sairaalahoitossa.	Tutkimus toteutettiin satunnaistetulla kontrolloidulla tutkimuksella. Osallistujat oltiin satunnaisesti valittu osallistumaan johonkin eläinavusteiseen terapiamuotoon tai tavalliseen sairaalahoitoon. Hoito-henkilöstö tekemät väkivalta raportit analysoitiin kahta kuu-	Tulosten mukaan eläinavusteinen terapia ja varsinkin hevosavusteinen psykoterapia saattavat olla hyvin vaikuttavia hoitomuotoja väkivaltaisilla ja pitkäaikaisessa psykiatrisessa sairaala hoidossa olevilla potilailla.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (h) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt

		kautta ennen terapian alkamista ja kolme kuukautta sen päättymisen jälkeen.		(k) Tulosten merkitystä pohdittu
T12: Sikstrom, L., Meyer, T., Katz, E., Choi, M., Darragh, M., Cutler-Palma, A., Conforti, T., Kalocsai, C. & Soklaridis, S. 2020 Kanada	Tarkoituksena oli luoda potilaiden kanssa yhdessä lemmikkieläinterapia aktiviteetteja potilaille, joilla on todettu vakavia ja kompleksisia mielenterveyden häiriöitä.	Laadullinen tutkimus toteutettiin osallistavan toiminnan tutkimusmetodologian periaatteiden pohjalta. Fokusryhmäkeskusteluja suoritettiin 38 sairaalapotilaan kanssa seitsemässä eri kliinisessä yksikössä.	Terapiakoirat helpottivat vuorovaikutusta, yhteyden löytämistä ja lisäsivät motivaatiota osallistua tutkimukseen. Terapia koirat lisäsivät onnellisuuden tunnetta ja energisyyttä.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (h) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt (k) Tulosten merkitystä pohdittu
T13: Sahebalzamani, M., Rezaei, O. & Moghadam, L. 2020 Iran	Arvioida eläinavusteisen terapianvaikutuksia kroonisen psykiatrisen potilaan onnellisuuden ja elämänlaatuun.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Interventoryhmän potilaat saivat eläinterapiaa linnun kanssa kahdeksan viikon ajan. Osallistujien kokemukset elämänlaadusta ja onnellisuudesta pisteytettiin tutkimuksen alussa ja lopussa.	Tulokset osoittivat, että eläinavusteinen terapia on hyödyllinen psykiatrisissa hoitokodeissa asuville kroonisille psykiatrisille potilaille. Onnellisuus ja elämänlaatu paranivat huomattavasti terapian jälkeen.	(k) Tarkoitus ja tavoitteet selkeästi kuvattu (k) Tutkimussuunnitelma asianmukaisesti kuvattu (k) Tutkimusmenetelmät sopivia (k) Tarkka teoreettinen viitekehys (k) Tutkimuksen rajoitteet esitellyt (k) Tulosten merkitystä pohdittu

Liite 2. Sisällönanalyysi

Tiivistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>Kovinta ahdistusta kokevat hyötyvät eniten eläinavusteisesta terapiasta. (T1)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää ahdistusta pitkällä aikavälillä. (T1)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää ahdistusta seurantajaksolla. (T1)</p> <p>Eläinavusteisella terapialla on myönteisiä vaikutuksia ahdistukseen. (T1)</p> <p>Eläinten kanssa toimiessa esiintyy vähemmän ahdistusta. (T3)</p> <p>Eläinten läsnäolo helpottaa sosiaalisten tilanteiden ahdistusta. (T3)</p> <p>Potilaiden ahdinkoa lisäävät oireet vähenevät eläinavusteisen terapiajakson aikana. (T4)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneilla ahdistusoireet vähenevät. (T5)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää ahdistusta. (T13)</p>	Ahdistus lieventyy	Oireet lieventyvät
<p>Kovinta masennusta kokevat hyötyvät eniten eläinavusteisesta terapiasta. (T1)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää masennusta pitkällä aikavälillä. (T1)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää masennusta hoitojakson aikana. (T1)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää masennusta seurantajaksolla. (T1)</p> <p>Maatilaeläinavusteisella terapialla on positiivinen vaikutus masennusoireisiin. (T1)</p> <p>Eläinavusteisella terapialla on myönteisiä vaikutuksia masennukseen. (T1)</p>	Masennus lieventyy	

(jatkuu)

<p>Eläinavusteisen terapiajakson aikainen masennusoireiden väheneminen näkyy myös terapeuteille. (T1)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneilla masennus lievittyi. (T5)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää masennusta. (T13)</p>		
<p>Oireet vähenevät eläinavusteisen terapian aikana. (T4)</p> <p>Eläinavusteisen terapian potilailla on vähemmän oirehtimista hoidon loppuessa. (T4)</p> <p>Eläinavusteisen terapian potilaat kokevat oireensa vähäisempinä kuin ennen hoitoa. (T4)</p> <p>Eläinavusteisen terapian potilaat kokevat vähemmän oireita hoitojakson jälkeen. (T4)</p> <p>Potilaat kokevat vähemmän oireita välittömästi eläinavusteisten terapiakertojen jälkeen. (T4)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneet valittavat somaattisista vaivoista aikaisempaa vähemmän. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen ryhmään kuulumisen vähentää stressioireilua. (T8)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia vähentää psyykkistä oireilua. (T9)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää stressiä. (T13)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää pelkoja. (T13)</p>	Epäspesifit oireet vähentyvät	
<p>Eläinavusteisessa terapiassa kyky toimia hevosten kanssa paranee. (T2)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden kyvyt kasvavat monilla osa-alueilla. (T3)</p> <p>Eläimet auttavat motivoitumaan. (T3)</p> <p>Eläinten läsnäolo motivoi produktiiviseen työskentelyyn. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneiden elämänhallintataidot kehittyvät. (T5)</p>	Yleinen toimintakyky paranee	Toimintakyky paranee

<p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden yleinen toimintakyky paranee. (T6)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden osallistuminen tavalliseen kouluun paranee. (T6)</p> <p>Hoivan antamisesta saadut positiiviset vaikutukset ulottuvat yleiseen toimintakykyyn. (T6)</p> <p>Eläinten avulla oppii positiivisia toimintamalleja. (T7)</p> <p>Eläinten avulla positiiviset toimintamallit vahvistuvat. (T7)</p> <p>Eläinten läsnäolo auttaa käyttämään paremmin päivittäin tarvittavia taitoja. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat uusia toimintatapoja huomaamattaan. (T7)</p>		
<p>Eläinavusteisessa terapiassa opitut ja kehitetyt taidot avaavat uusia näkymiä. (T2)</p> <p>Eläimet voivat auttaa löytämään toivoa. (T3)</p> <p>Eläimet voivat auttaa löytämään uteliaisuutta. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet ovat kiinnostuneempia maailmasta. (T3)</p> <p>Eläinavusteisessa terapiassa saavutettu merkityksellisyyden tunne luo optimismia tulevaisuutta kohtaan. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet alkavat ajatella optimistisemmin. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneilla on optimismia tulevaisuutta kohtaan. (T3)</p> <p>Fyysinen aktiviteetti maatilalla kasvattaa mielenkiintoa. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet alkavat nähdä positiivisia uramahdollisuuksia. (T3)</p> <p>Eläinavusteisessa terapiassa saavutettu merkityksellisyyden tunne motivoi osallistumaan aktiivisesti omaan elämään. (T3)</p>	<p>Kiinnostus asioihin kasvaa</p>	
<p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneilla ilmenee vähemmän aggressiota ja käytöshäiriöitä. (T5)</p>	<p>Käyttäytyminen kehittyy</p>	

<p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneilla esiintyy käyttäytymisen kehitystä. (T6)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat kohtelemaan eläimiä rauhallisesti. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kehittävät tiedostamattaan lempeää käytöstä. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kehittävät tiedostamattaan ystävällistä käytöstä. (T7)</p> <p>Eläimen kanssa oleminen ohjaa alitajuisesti käyttäytymään lempeämmin. (T7)</p> <p>Hevosavusteinen psykoterapia vähentää väkivaltaisuutta. (T11)</p>		
<p>Tunnehallintakyvyt paranevat eläinavusteisen terapian aikana. (T1)</p> <p>Eläimen ärsyttäminen ei aiheuta yhtä voimakasta reaktiota kuin ihmisen. (T3)</p> <p>Eläimen ärsyttäminen ei aiheuta yhtä defensiivistä reaktiota kuin ihmisen. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa rajoja harjoiteltaessa reaktiot eivät ole niin voimakkaita. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuvat pystyvät rauhoittumaan eläinten seurassa. (T3)</p> <p>Kyky itsesääteilyyn paranee eläinten seurassa. (T3)</p> <p>Eläimet motivoivat vahvistamaan sensorisen ylikuormituksen hallintakeinoja. (T3)</p> <p>Eläimiä voi hyödyntää aktiivisesti itsesääteilyn apuna. (T3)</p> <p>Eläimiä voi hyödyntää maadoittautumisessa. (T3)</p> <p>Eläimet auttavat rauhoittumaan. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa toimiessa esiintyy vähemmän ylivilkkautta. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa tapahtuva fyysinen toiminta on maadoittavaa. (T3)</p>	Itsesääteily kehittyy	Kognitio kehittyy

<p>Eläimen kanssa toimiminen parantaa itsesääätelyä. (T3)</p> <p>Eläintä rauhoittelemalla oppii rauhoittamaan myös itseään. (T3)</p> <p>Eläin voi reagoida lähtemällä pois, mikä kannustaa tarkempaan toiminnan ohjaukseen. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa vuorovaikuttaminen kannustaa rentoutumaan. (T3)</p> <p>Eläinten läsnäolo auttaa käyttämään paremmin tunnehallintataitoja. (T7)</p> <p>Eläinten läsnäolo auttaa käyttämään paremmin vihanhallintataitoja. (T7)</p> <p>Eläimen kanssa vuorovaikuttaminen tehostaa vihanhallinnan kehitystä. (T7)</p> <p>Eläimen läsnäolo auttaa tunteiden hallinnassa. (T8)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia vähentää hyperaktiivisuutta (T9)</p> <p>Eläinavusteinen toiminta auttaa rentoutumaan. (T10)</p> <p>Eläinavusteisella toiminnalla on rauhoittava vaikutus. (T10)</p>		
<p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan vahvistusta reflektiokykyyn. (T2)</p> <p>Eläinten seurassa oleminen rohkaisee tietoiseen läsnäoloon. (T3)</p> <p>Eläimen kanssa toimiminen parantaa tietoisuutta sisäisestä maailmasta. (T3)</p> <p>Eläimen läsnäolon aiheuttamien ajatusten ja kehotuntemusten tarkastelu auttaa kehittämään välitöntä tietoisuutta. (T3)</p> <p>Fyysinen aktiviteetti maatilalla parantaa keskittymistä (T3).</p> <p>Syvällisiin aiheisiin pystyy keskittymään pidempiä aikoja maatilalla. (T3)</p>	<p>Tietoisuustaidot kehittyvät</p>	

<p>Eläimen läsnäolon aiheuttamien ajatusten ja kehotuntemusten tarkastelu auttaa hahmottamaan rajoja. (T3)</p> <p>Eläin voi vahvistaa yhteyttä todellisuuteen. (T3)</p> <p>Eläimet voivat auttaa irtaantumaan jumiutuneesta ajatuskulusta. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet tulevat tietoisemmiksi tunteistaan. (T7)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia parantaa keskittymistä koulussa. (T9)</p>		
<p>Itsetunto paranee eläinavusteisen terapian aikana. (T1)</p> <p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan vahvistusta itsevarmuuteen. (T2)</p> <p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan vahvistusta itsetuntoon. (T2)</p> <p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan minäpystyvyyden kokemuksia. (T2)</p> <p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan merkityksellisyyden tunteen. (T2)</p> <p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan autonomian kokemuksia. (T2)</p> <p>Hevosten luottamuksen ja yhteistyön saavuttamalla saa kokemuksia kyvystä vaikuttaa. (T2)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet tuntevat tekevänsä jotakin merkittävää. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet tuntevat voimaantumista pystyessään jakamaan tietämystään eläimistä. (T3)</p> <p>Vastuun ottaminen eläinten huolehtimisesta opettaa itsenäisyyttä. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden omanarvontunto kasvaa. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden omanarvontunto kasvaa monilla osa-alueilla. (T3)</p> <p>Eläimien hoitamisen oppiminen johtaa minäpystyvyyden kokemukseen. (T3)</p>	Minäkuva kehittyy	

<p>Eläimien hoitamisen oppiminen johtaa kyvykkyyden kokemukseen. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneet kokevat vähemmän lannistuneisuutta. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneilla riittämättömyyden tunne vähenee. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneiden itsetunto kehittyy. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneet uskovat vahvemmin kykyihinsä saavuttaa tavoitteitaan. (T5)</p> <p>Hoivaamisen kokemus eläinavusteisessa terapiassa kohentaa tuntemusta toimijuudesta. (T6)</p> <p>Hoivaamisen kokemus eläinavusteisessa terapiassa kohentaa tuntemusta itsehoidosta. (T6)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia kehittää itsetuntoa. (T9)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia lisää itsevarmuutta toimia eläinten kanssa. (T9)</p>		
<p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan vahvistusta sosiaalisiin kykyihin. (T2)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet ovat motivoituneita toimimaan sopivissa rajoissa eläinten kanssa. (T3)</p> <p>Eläinten läsnäolo vähentää omaehtoisuutta. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kokevat eläimet turvallisena tapana kehittää ihmissuhdetaitoja. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kokevat turvallisemmaksi kehittää epäsosiaalisia käyttäytymismallejaan eläinten kanssa. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa sosiaalisten rajojen harjoittelu koetaan ihmisiä turvallisempaan. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa kehitetyt taidot auttavat toimimaan sopivissa rajoissa ihmistenkin kanssa. (T3)</p> <p>Eläimen kanssa toimimalla oppii sosiaalisten rajojen noudattamattomuuden seurauksista. (T3)</p>	<p>Sosiaaliset valmiudet paranevat</p>	<p>Ihmissuhdetaidot kehittyvät</p>

<p>Halu myönteiseen vuorovaikutukseen eläinten kanssa motivoi kehittämään vuorovaikutustaitoja. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa toimiminen vahvistaa nonverbaalista kommunikointitaitoa. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa toimiminen vahvistaa verbaalista kommunikointitaitoa. (T3)</p> <p>Eläinten läsnäolo motivoi toimimaan ihmistenkin kanssa. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden asenteet opettajia kohtaan paranevat. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneilla sopeutumistaidot kehittyvät. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneilla sosiaaliset vuorovaikutustaidot paranevat. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneiden ihmissuhdetaidot kehittyvät. (T5)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia kehittää sosiaalisia taitoja. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden sosiaalinen osallistuminen muuttuu [aktiivisemmaksi]. (T6)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden vuorovaikutustaidot muuttuvat [paremmiksi]. (T6)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet vuorovaikuttavat aktiivisemmin eläimen kanssa. (T6)</p> <p>Eläinavusteinen terapia edistää sopeutumista sosiaaliseen ympäristöön. (T6)</p> <p>Eläinavusteinen terapia edistää sopeutumista ihmissuhteisiin. (T6)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat tunneilmaisunsa vaikutuksista ihmisiin. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat toimintansa vaikutuksista elävään olentoon. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat toimintansa vaikutuksista ihmisiin. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat vastuun ottamista. (T7)</p>		
--	--	--

<p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneilla kyky yhteistyöhön paranee. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat yhteistyötä. (T7)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia kehittää vuorovaikutustaitoja. (T9)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia kehittää ryhmätyöskentelytaitoja. (T9)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia vahvistaa kouluun sopeutumista. (T9)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia lisää vastavuoroisuutta. (T9)</p> <p>Terapiakoira vähentää eristäytymistä. (T12)</p>		
<p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan vahvistusta empatiakykyyn. (T2)</p> <p>Eläinavusteisessa terapiassa empatia hevosia kohtaan kehittyy. (T2)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kokevat turvallisemmaksi kehittää empatiaa eläinten kanssa. (T3)</p> <p>Eläinten tunkeutuessa henkilökohtaiseen tilaan saa perspektiiviä, miltä toisesta tuntuu, jos itse tekee niin. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa opittu empatiakyky yleistyy empatiaksi ihmisiäkin kohtaan. (T3)</p> <p>Eläimen turvautuminen ihmiseen voi auttaa kehittämään hoivataitoja. (T3)</p> <p>Eläinavusteinen terapia antaa kokemuksen hoivaamisesta. (T6)</p> <p>Eläinten kanssa toimiminen tuo esiin hoivavietin. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat hoivaamaan eläimiä. (T7)</p> <p>Eläinten kanssa toimiminen vaikuttaa positiivisesti kykyyn ajatella toisen näkökulmasta. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat ajattelemaan, miltä eläimestä tuntuu. (T7)</p>	Empatiakyky kehittyy	

<p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat asettumaan toisen ihmisen asemaan. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kehittävät empatiaa eläimiä kohtaan. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kehittävät empatiaa ihmisiä kohtaan. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet tulevat tietoisemmiksi tunteista, joita eläin kokee. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet samaistuvat eläimiin. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet ymmärtävät käytöksensä vaikutuksia eläimiin. (T7)</p>		
<p>Eläinavusteisessa terapiassa itseluottamus toimia hevosten kanssa kasvaa. (T2)</p> <p>Eläinavusteinen terapia kasvattaa itseluottamusta monilla elämän osa-alueilla. (T2)</p> <p>Eläimiin siteen luominen lisää luottamusta ihmisiin. (T3)</p> <p>Eläimen läsnä oleminen terapiassa pakottaa oppimaan luottamusta. (T7)</p> <p>Oppimalla luottamaan eläimeen voi alkaa luottaa terapeuttiin. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat luottamaan eläimiin. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat luottamaan itseensä. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat, että kärsivällisyydellä voi saavuttaa eläimen luottamuksen. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat, että välittämällä voi saavuttaa eläimen luottamuksen. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat, että rajojen kunnioittamisella voi saavuttaa eläimen luottamuksen. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat, että avuksi olemalla voi saavuttaa eläimen luottamuksen. (T7)</p>	Luottamus kasvaa	

<p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat, että kärsivällisyydellä voi saavuttaa ihmisen luottamuksen. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat, että välittämällä voi saavuttaa ihmisen luottamuksen. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat, että rajojen kunnioittamisella voi saavuttaa ihmisen luottamuksen. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet oppivat, että avuksi olemalla voi saavuttaa ihmisen luottamuksen. (T7)</p> <p>Aikaisemmat positiiviset kokemukset eläinten kanssa helpottavat luottamista eläimiin. (T7)</p> <p>Osa eläinavusteiseen terapiaan osallistuneista luottaa todennäköisemmin eläimiin kuin ihmisiin. (T7)</p> <p>Eläimet auttavat kehittämään luottamusta. (T7)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia kehittää itseluottamusta. (T9)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia helpottaa eläimiin luottamista. (T9)</p>		
<p>Eläimen turvautuminen ihmiseen lisää välittämisen tunnetta. (T3)</p> <p>Kiintyminen eläimeen koetaan ihmistä turvallisemmaksi. (T3)</p> <p>Siteen luominen eläimeen koetaan ihmistä turvallisemmaksi. (T3)</p> <p>Suhteen luominen eläimeen voi olla motivoivampaa kuin ihmiseen. (T3)</p> <p>Eläinavusteinen psykoterapia auttaa kiintymään turvallisesti. (T5)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet osoittavat enemmän tunteita eläintä kohtaan. (T6)</p> <p>Eläimeen voi muodostaa siteen, vaikkei muodosta sitä terapeuttiin. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneille mahdollistuu molemminpuolisen yhteyden muodostaminen eläinten kanssa. (T7)</p>	<p>Tunnesiteiden luominen helpottuu</p>	

<p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet alkavat välittää eläimistä. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kehittävät tunnesiteitä eläimiin. (T7)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kehittävät vahvoja siteitä eläimiin. (T7)</p> <p>Eläimeen voi olla helpompi muodostaa side kuin ihmiseen. (T7)</p> <p>Lintujen läsnäolo auttaa emotionaalisen siteen luomista. (T13)</p>		
<p>Fyysinen kontakti eläinten kanssa parantaa mielialaa. (T1)</p> <p>Mieliala parantuu välittömästi eläinavusteisen terapian hoitokertojen jälkeen. (T4)</p> <p>Mieliala on korkeimmillaan eläinavusteisten terapiakertojen jälkeen. (T4)</p> <p>Eläinavusteiseen psykoterapiaan osallistuneet kokevat vähemmän vahvaa surua. (T5)</p> <p>Eläinavusteinen toiminta lisää onnellisuuden tunnetta. (T10)</p> <p>Terapiakoirat lisäävät energisyyttä ja iloa. (T12)</p> <p>Eläinavusteinen terapia lisää onnellisuutta. (T13)</p> <p>Eläinavusteinen terapia vähentää yksinäisyyden tunnetta (T13)</p> <p>Eläimen läsnäolo lisää onnellisuuden tunnetta. (T13)</p>	<p>Mieliala paranee</p>	<p>Hoito koetaan myönteisesti</p>
<p>Eläimiä pidetään rauhoittavina. (T3)</p> <p>Eläimiä pidetään lohduttavina. (T3)</p> <p>Eläimiä pidetään turvallisina. (T3)</p> <p>Eläimet koetaan hyväksyvinä. (T3)</p>	<p>Eläimiin projisoidaan positiivisia ominaisuuksia</p>	

<p>Eläinten huomiointi koetaan ehdottomana. (T3)</p> <p>Maatila koetaan turvapaikkana kriisitilanteissa. (T3)</p>		
<p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan onnistumisen kokemuksia. (T2)</p> <p>Hevosten luottamuksen ja yhteistyön saavuttamalla saa onnistumisen kokemuksia. (T2)</p> <p>Eläinten kanssa vuorovaikuttaminen luo positiivisia kokemuksia. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kokevat, että työskentely voi olla nautinnollista. (T3)</p> <p>Eläinavusteinen terapia on ympäristö, jossa osallistujat eivät provosoi toisiaan. (T7)</p> <p>Eläinavusteisessa terapiassa on mahdollisuus olla murehtimatta sitä, mitä muut ajattelevat. (T7)</p> <p>Eläinavusteisessa terapiassa on mahdollisuus olla pelkäämättä sitä, että joku kiusaa. (T7)</p> <p>Eläinavusteisessa terapiassa on mahdollisuus olla pelkäämättä sitä, että joku aiheuttaa turhautumista. (T7)</p> <p>Eläinavusteinen terapia parantaa elämänlaatua. (T13)</p>	<p>Eläinavusteinen terapia synnyttää myönteisiä kokemuksia</p>	
<p>Suhteet ja kokemukset hevosten kanssa auttavat saavuttamaan psykososiaalisia hyötyjä. (T2)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet hyötyvät asiantuntemuksen kehittämisestä. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet hyötyvät siitä, että muut pitävät heitä asiantuntevina. (T3)</p> <p>Eläinavusteinen terapia antaa mahdollisuuden loistaa. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kokevat, että heillä on tietotaitoa. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet kokevat olevansa hyviä jossakin. (T3)</p> <p>Eläinavusteinen terapia luo osallistujille mahdollisuuksia tuntea tasavertaisuutta muihin. (T3)</p>	<p>Hoidosta hyödytään psykososiaalisesti</p>	

Eläinavusteiseen terapiaan osallistunut voi demonstroida saavutuksiaan terapiassa läheisilleen. (T7)		
Eläinavusteisessa terapiassa saavutettu kehitys näkyy myös läheisille. (T7)		
Osallistujat sitoutuvat hyvin eläinavusteisiin aktiviteetteihin. (T3)	Eläinavusteisuus helpottaa terapeuttista työskentelyä	Hoitoprosessi tehostuu
Osallistujilla on korkea motivaatio eläinavusteisiin aktiviteetteihin. (T3)		
Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet hyötyvät mahdollisuudesta aloittaa työskentely ilman paineita epäonnistumisesta. (T3)		
Eläinavusteisesta työskentelystä kysyminen auttaa terapeutteja rakentamaan hyvää hoitosuhdetta. (T3)		
Eläinavusteinen terapia antaa puheenaiheen. (T3)		
Eläinten kanssa siteiden luominen mahdollistaa siteiden luomisen myös hoitohenkilökuntaan. (T3)		
Eläinten tuoma turva vähentää terapiaan liittyvää stressiä. (T3)		
Eläinavusteinen terapia koetaan vähemmän vaativaksi kuin perinteinen terapia. (T3)		
Eläinavusteinen terapia koetaan vähemmän intensiiviseksi kuin perinteinen terapia. (T3)		
Terapeutti voi hyödyntää eläintä maadoittamisen apukeinona. (T3)		
Eläinten kanssa vuorovaikuttaminen kannustaa avautumaan enemmän. (T3)		
Eläinten kanssa vuorovaikuttaminen voi johtaa terapeuttisiin läpimurtoihin. (T3)		
Eläinavusteisia terapiakertoja odotetaan innolla. (T3)		
Maatilalla oleminen voi tehdä merkittävän eron terapian edistymiseen. (T3)		
Eläimet auttavat siirtymään oppositiosta yhteistyöhön. (T3)		
Eläinavusteisessa terapiassa on enemmän mahdollisuuksia rakentaa positiivinen hoitosuhde. (T3)		

<p>Eläinavusteisessa terapiassa on enemmän mahdollisuuksia käyttää positiivista vahvistamista. (T3)</p> <p>Terapeutti voi rakentaa luottamusta näyttämällä, miten hän toimii eläimen kanssa. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa toimiessa saa paljon välitöntä palautetta. (T3)</p> <p>Eläimiltä saatua palautetta ei oteta niin henkilökohtaisesti. (T3)</p> <p>Eläinten kanssa rajojen harjoittelu koetaan kevytmielisempänä. (T3)</p> <p>Eläimiltä saa fyysistä lohdutusta. (T3)</p> <p>Eläimet auttavat hoidon alussa muodostamaan yhteyden terapeuttiin. (T7)</p> <p>Terapiakoirat helpottavat yhteistyötä vaikeissa tilanteissa. (T12)</p> <p>Terapiakoira motivoi osallistumaan tutkimukseen. (T12)</p> <p>Terapiakoirat helpottavat kommunikointia hoitosuhteessa. (T13)</p>		
<p>Maatilaeläininterventio vahvistaa perinteisen hoidon vaikutuksia. (T1)</p> <p>Eläinavusteisessa terapiassa saavutetut hyödyt ulottuvat perinteiseenkin terapiaan. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneilla potilailta esiintyy hoidollista kehitystä. (T6)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden sairaalassa viettämä aika vähenee. (T6)</p> <p>Hoivan antamisesta saadut positiiviset vaikutukset ulottuvat koko hoitoprosessiin. (T6)</p> <p>Eläinavusteinen terapia edistää hoitoa. (T6)</p> <p>Eläinavusteinen terapia voi auttaa tilanteessa, jossa muista hoidoista ei ole apua. (T7)</p> <p>Eläinavusteisessa terapiassa saavutetut hyödyt voivat vaikuttaa pitkäaikaisesti. (T7)</p>	<p>Eläinavusteinen terapia edistää hoitoprosessia</p>	

Eläinavusteisella terapialla on positiivinen terapeuttinen vaikutus potilaisiin. (T10)		
<p>Eläinten parissa työskentelyllä on terapeuttinen vaikutus työntekijöihinkin. (T3)</p> <p>Ulkoilmassa työskentelyllä on terapeuttinen vaikutus työntekijöihinkin. (T3)</p> <p>Työntekijät ovat maatilalla maltillisempia. (T3)</p> <p>Työntekijät ovat maatilalla onnellisempia. (T3)</p> <p>Työntekijät pystyvät toimimaan maatilalla rauhallisemmin vaikeasti oireilevien kanssa. (T3)</p> <p>Eläinavusteiseen terapiaan osallistumisesta voi olla myönteisiä vaikutuksia myös osallistujan läheisille. (T7)</p> <p>Eläinavusteinen terapia parantaa hoitajien raportointikattavuutta. (T8)</p> <p>Eläinavusteisella terapialla on positiivinen terapeuttinen vaikutus työntekijöihin (T10)</p> <p>Eläinavusteisella terapialla on positiivinen terapeuttinen vaikutus vierailijoihin. (T10)</p>	Eläinavusteinen terapia vaikuttaa myönteisesti verkostoon	