



# **Koira opiskelijan hyvinvoinnin tukena**

**Kartoittava kirjallisuuskatsaus koira-avusteisesta työs-  
kentelystä toisen ja korkea-asteen oppilaitoksissa**

Ruut Huotari

Opinnäytetyö, AMK

Kesäkuu 2022

Terveys- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutti

Huotari, Ruut

**Koira opiskelijan hyvinvoinnin tukena. Kartoittava kirjallisuuskatsaus koira-avusteisesta työskentelystä toisen ja korkea-asteen oppilaitoksissa**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2022, 39 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

**Tiivistelmä**

Toimintaterapiassa ja toiminnantieteessä on hyvinvointiin liittyvä käsite toiminnallisesta tasapainosta, joka kuvaa arjen toimintojen sopusuhtaista kokonaisuutta. Opiskelijan kokemus liian suurista opiskeluvaatimuksista ja jatkuvasta stressistä viittaa toiminnalliseen epätasapainoon. Pitkittyessään stressi lisää riskiä opiskelijan uupumiseen, erilaisiin psyykkisiin oireisiin sekä koulunkäynnin ja opiskeluelämän vaikeuksiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten koira-avusteista työskentelyä on käytetty toisen ja korkea-asteen oppilaitoksissa, ja mitä hyötyjä ja haittoja koira-avusteiseen työskentelyyn osallistuminen on tuonut opiskelijoille toiminnallisen tasapainon näkökulmasta. Tavoitteena oli lisätä tietoa koira-avusteisen työskentelyn mahdollisuuksista kehitettäessä uusia toimintatapoja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Tutkimus toteutettiin systemaattisena kartoittavana kirjallisuuskatsauksena. Haut suoritettiin neljään tietokantaan: CINAHL, Eric, ProQuest Central ja PubMed. Lisäksi tehtiin manuaalinen haku Anthrozoös-julkaisuun. Aineisto muodostui kahdeksasta vuosien 2015–2020 välillä julkaistusta vertaisarvioidusta alkuperäis-tutkimuksesta. Tutkimusaineisto käsiteltiin laadullisin menetelmin hyödyntäen analyysirunkona toiminnallisen tasapainon osa-alueita.

Tutkimusaineistossa koira-avusteista työskentelyä oli käytetty vain korkea-asteen oppilaitoksissa. Työskentelymuoto vastasi eläinvierailuina toteutettua eläinavusteista toimintaa ja sen toteutustapoja oli kahden-tyyppisiä: lyhyitä ja kertaluontoisia sekä useampia kertoja käsitettäviä työskentelyjaksoja, joilla oli tyypillisesti struktuuri ja ohjelma. Toiminnallisen tasapainon näkökulmasta koira-avusteisen työskentelyn hyötyinä opiskelijalle olivat sen tarjoama kuormituksesta palauttava sekä positiivisia tunteita ja sosiaalisuutta lisäävä toiminta. Lisäksi työskentely tuki psykososiaalista toimintakykyä varhaisessa vaiheessa ja helposti saavutettavasti. Aineistosta löytyi muutama haitta liittyen toteutustapaan ja vaikutusten keston, ja nämä tulee huomioida jatkossa työskentelymuotoa tutkittaessa ja kehitettäessä. Tutkimuksen mukaan koira-avusteinen työskentely on mahdollinen työmuoto, kun halutaan tukea korkea-asteen opiskelijoiden hyvinvointia ja ennaltaehkäistä opiskelustressin haitallisia vaikutuksia toimintakykyyn.

**Avainsanat (asiasanat)**

Toiminnallinen tasapaino, opiskelun vaatimukset ja voimavarat, toinen aste, korkea-aste, koira-avusteinen työskentely, eläinavusteinen toiminta, eläinvierailu

**Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

-

**Huotari Ruut**

**The benefits of dogs on student well-being. A systematic mapping review of canine assisted intervention in secondary and higher education**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2022, 39 pages.

Health and welfare. Degree Programme in the Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

**Abstract**

Occupational balance is a well-being related concept used in occupational therapy and occupational science that describes a sense of harmony between daily occupations. A student's experience of excessive study demands and increased levels of stress suggest occupational imbalance. Students with chronic stress are at risk for burnout and drop-out.

The purpose of the thesis was to find out how canine assisted intervention has been used in secondary and higher education, and what advantages and disadvantages of participating in canine assisted intervention have brought students from the perspective of occupational balance. The aim was to increase knowledge about the opportunities of canine assisted intervention in developing new practice of supporting the well-being of students.

The study was conducted as a systematic mapping review. Data search was done in four databases: CINAHL, Eric, ProQuest Central, and PubMed. In addition, a manual search was made for research articles from Anthrozoös. The data consisted of eight peer-reviewed original research articles published between 2015 and 2020. The data was analysed by qualitative method, using the theory of occupational balance as an analysis framework.

The results revealed that canine assisted intervention had been used only in higher education. The form of intervention corresponded to animal assisted activity and animal visitation program. It was implemented in two ways: short one-time interventions and intervention periods, which typically had a structure and a program. From the perspective of occupational balance, the advantages of canine assisted intervention for the student were that occupation was a stress relief and increased positive emotions and sociability. It also promoted psychosocial abilities by offering early support in an easy way. The results revealed a few disadvantages concerning implementation and duration of effects, which should be taken into account when intervention is researched and developed further. According to the study, canine assisted intervention is a potential method to support the well-being of higher education students and to prevent the harmful effects of study stress.

**Keywords/tags (subjects)**

Occupational balance, study demands and resources, secondary education, higher education, canine assisted intervention, animal assisted activity, animal visitation program

**Miscellaneous (Confidential information)**

-

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b> .....	<b>4</b>
2.1	Toiminnallinen tasapaino .....	4
2.2	Stressi .....	7
2.3	Opiskelu vaatimusten ja voimavarojen näkökulmasta .....	8
2.3.1	Vaatimukset .....	8
2.3.2	Voimavarat.....	10
2.4	Koira-avusteinen työskentely.....	10
2.4.1	Koira-avusteisen työskentelyn hyödyt .....	12
2.4.2	Miten ja miksi vuorovaikutus eläimen kanssa vähentää stressiä? .....	13
<b>3</b>	<b>Tarkoitus ja tavoite</b> .....	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen toteuttaminen</b> .....	<b>15</b>
4.1	Hakuprosessi .....	15
4.2	Sisäänotto- ja poissulkukriteerit .....	17
4.3	Tutkimusaineiston käsittely .....	18
<b>5</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>19</b>
5.1	Aineiston esittely.....	19
5.2	Koira-avusteinen työskentely korkeakoulussa.....	20
5.3	Koira-avusteisen työskentelyn hyödyt ja haitat opiskelijalle toiminnallisen tasapainon näkökulmasta .....	22
5.3.1	Toimintojen vaihtelevuus ja toimintojen rytmi .....	23
5.3.2	Kyyyt ja voimavarat.....	24
5.3.3	Arvojen mukaisuus ja merkityksellisyys .....	26
<b>6</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>27</b>
6.1	Keskeiset tulokset suhteessa teoreettiseen viitekehykseen .....	27
6.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	29
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet .....	30
	<b>Lähteet</b> .....	<b>32</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>36</b>
	Liite 1. Tutkimusaineiston esittely .....	36
	Liite 2. Kertaluontoinen koira-avusteinen työskentely korkeakoulussa.....	38
	Liite 3. Koira-avusteinen työskentelyjakso korkeakoulussa.....	39

**Kuviot**

Kuvio 1. Arkitoimintojen ja toiminnallisen tasapainon linkittyminen .....	5
Kuvio 2. Hakulauseke .....	16
Kuvio 3. Tiedonhaun prosessi .....	17
Kuvio 4. Koira-avusteisen työskentelyn keskeisimmät hyödyt korkea-asteen opiskelijalle toiminnallisen tasapainon näkökulmasta .....	23

**Taulukot**

Taulukko 1. Mahdollisia selityksiä, miten ja miksi eläin vähentää asiakkaan stressiä .....	14
Taulukko 2. Hakusanat .....	16
Taulukko 3. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	18

# 1 Johdanto

Opiskelijoiden hyvinvoinnista ja jaksamisesta on kantautunut viime vuosina huolestuttavia uutisia. Jo ennen COVID-19-pandemiaa tai nykyistä epävakaa maailmanpoliittista tilannetta, jolloin tämän opinnäytetyön prosessi aloitettiin, korkea-asteella opiskelevista opiskelijoista noin joka kymmenennellä raportoitiin olevan opiskelu-uupumus (Salmela-Aro 2018). Toisella asteella lukiossa opiskelevista nuorista naisista jopa 17 % kertoi kouluterveyskyselyssä kärsivänsä koulu-uupumuksesta (Halme & Kunttu 2018). Opiskeluun itsessään liittyy monenlaisia vaatimuksia ja paineita, jotka voivat vaikuttaa stressin syntymiseen. Pitkittyessään jatkuva stressi voi johtaa uupumukseen, erilaisiin psyykkisiin oireisiin sekä koulunkäynnin ja opiskeluelämän vaikeuksiin.

Toimintaterapiassa ja toiminnantieteessä on käsite toiminnallisesta tasapainosta, joka liittyy läheisesti kokemukseen hyvinvoinnista. Ylikuormittuneen ja stressaantuneen opiskelijan kokemus tilanteessaan on todennäköisesti ennemminkin toiminnallinen epätasapaino kuin tasapaino. Epätasapainoisessa tilanteessa arjen toiminnot eivät ole sopusuhtaisessa suhteessa vaihtelevuuden, rytmin, määrän, vaatimusten, voimavarojen, arvojen tai merkitysten suhteen.

Yksi keino tukea stressaantuneita opiskelijoita voisi olla eläinavusteinen työskentely. Työskentelymuoto vaikuttaa olevan kasvavan kiinnostuksen kohteena niin Suomessa kuin maailmallakin. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, mitä eläinavusteinen työskentely toisen ja korkea-asteen opiskelijoiden parissa pitää sisällään ja voisiko tällainen työskentely osaltaan hyödyttää opiskelijaa toiminnallisen tasapainon saavuttamisessa.

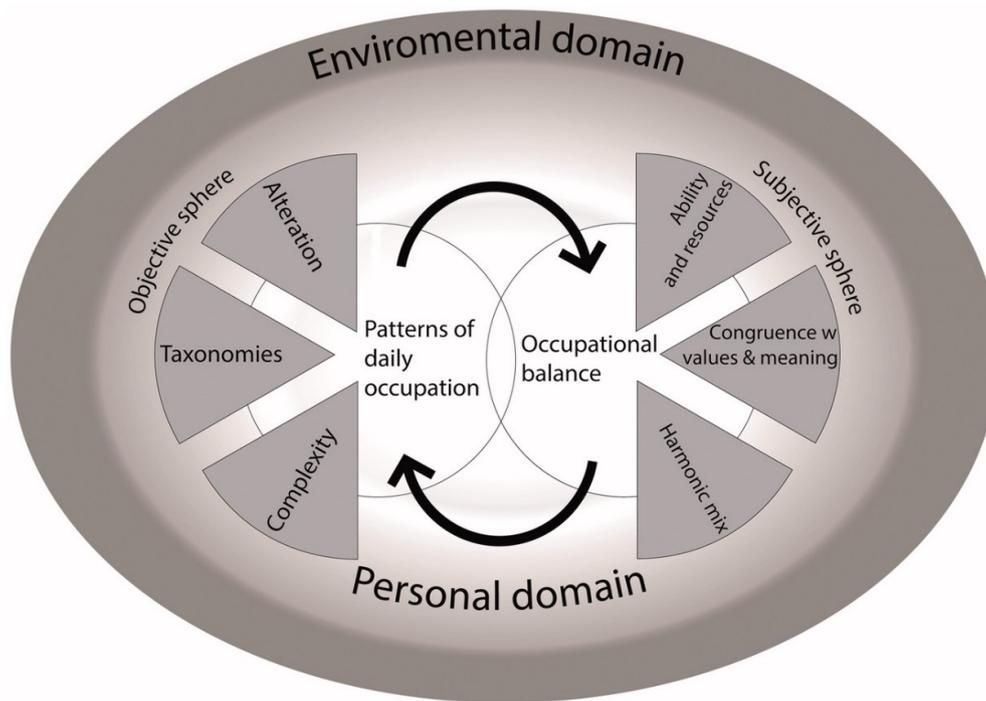
Koira on terapiaeläimenä hyvä vaihtoehto, sillä se on mielellään vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa ja kokonsa puolesta kulkee helposti ohjaajansa mukana. Opinnäytetyössä aihe rajautuikin koskemaan vain koira-avusteista työskentelyä. Työn tavoitteena on, että saatua tietoa voidaan hyödyntää, kun kehitetään uusia tapoja vastata huoleen opiskelijoiden hyvinvoinnista. Nyt näyttää, että aihe on tältä osin entistäkin ajankohtaisempi.

## 2 Teorettinen viitekehys

### 2.1 Toiminnallinen tasapaino

*Toiminnallisen tasapainon (occupational balance)* käsitteellä on pitkä historia toimintaterapiassa ja toiminnantieteessä, mutta sen sisällöissä ja määrittelyissä on ollut eroavaisuuksia riippuen koulukunnista tai asiayhteyksistä, joissa käsitettä on käytetty. Toiminnallisella tasapainolla on osittain samankaltaisia sisältöjä esimerkiksi rinnakkaisten käsitteiden kuten *elämän tasapaino (life balance)*, *elämäntyylin tasapaino (lifestyle balance)* ja *työn ja muun elämän välinen tasapaino (work/life balance)* kanssa. Toiminnallisen tasapainon käsiteanalyysissään Wagman, Håkansson ja Björklund (2012) pyrkivät selventämään käsitteen sisältöä ja käyttöä toimintaterapian tutkimuskirjallisuudessa vuosina 1997–2012. Käsiteanalyysissä päädyttiin määrittelemään toiminnallinen tasapaino yksilölliseksi kokemukseksi arjen toimintojen sopivasta määrästä ja vaihtelevuudesta. Määritelmässä toiminnallisen tasapainon kokemusta voi tarkastella eri näkökulmien avulla. Näkökulmina mainitaan toimintakokonaisuudet, toiminnan ominaisuudet ja ajankäyttö. Kuitenkin toiminnallisen tasapainon käsitettä käytettäessä tarkastelu tulee ulottaa koskemaan henkilön arkipäivän toimintoja kokonaisuudessaan, sillä muuten tutkijoiden mukaan kyseessä on täsmällisemmin ilmaistuna jonkun toiminnallisen tasapainon osa-alueen tutkiminen. (Wagman ym. 2012, 322–326.)

Toiminnallinen tasapaino esiintyy keskeisenä käsitteenä mallissa, jonka tutkijat Eklund, Orban, Argentzell, Bejerholm, Tjörnstrand, Erlandsson, ja Håkansson (2017) kehittivät laajan kirjallisuuskatsauksen ja tekemiensä analyysien pohjalta (ks. kuvio 1). Toiminnallisen tasapainon rinnalla mallin toisena keskeisenä käsitteenä on *arkitoiminnot (patterns of daily occupations)*, jolla tarkoitetaan aikaan, paikkaan ja sosiaaliin konteksteihin liittyviä arkisten ja toistuvien toimintojen kokonaisuutta. Mallin molempien käsitteiden nähdään olevan tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavan toisiinsa ketjureaktion tavoin. Tutkijat esittävät, että toiminnallinen tasapaino edustaa mallissa ilmiön subjektiivista näkökulmaa, kun taas arkitoiminnot liittyvät objektiivisempaan puoleen, jota voidaan tarkastella esimerkiksi toimintoja luokittelevien järjestelmien ja ajallisen ulottuvuuden kautta. Toiminnallinen tasapaino näyttäytyy monitahoisena ilmiönä yksilöllisen kokemuksen vuoksi, mutta analyysin pohjalta tutkijat löysivät kolme käsitettä ilmentävää aihealuetta, jotka ovat toimintojen sopusuhtainen yhdistelmä, kyvyt ja voimavarat suhteessa toimintojen määrään sekä toiminnan yhdenmukaisuus arvojen ja henkilökohtaisen merkityksen kanssa. (Eklund ym. 2017, 42–49.) Seuraavaksi näiden kolmen aihealueen sisältöjä tarkastellaan lähemmin.



Kuvio 1. Arkitoimintojen ja toiminnallisen tasapainon linkittyminen (Eklund ym. 2017, 49)

Ensimmäisenä näkökulmana on *sopusuhtainen toimintojen yhdistelmä (harmonic mix)*, joka tarkoittaa oikeanlaista vaihtelua eri toimintojen välillä ja sitä, että toiminnot rytmittyvät yhdessä tasapainoisesti. Se, mikä kullekin on optimaalinen toimintojen yhdistelmä, on yksilöllistä, sillä jokaisella on persoonalliset tarpeet esimerkiksi fyysisyyden, psyykkisyyden, sosiaalisuuden ja levon kannalta. Toimintojen vaihtelulla tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on arjessaan sekä lukumäärältään että ominaisuuksiltaan monipuolisesti vaihtelevia toimintoja. Tällöin esimerkiksi yksi toiminta ei vie kaikkea aikaa ja energiaa, ja vaativan toiminnan vastapainona on rentouttavaa toimintaa. Muita kirjallisuuskatsauksen aineistosta nousevia esimerkkejä tasapainon kannalta on se, että toimintojen yhdistelmä sisältää vaihtelua muun muassa fyysisen ja psyykkisen, pakollisen ja mielihyvää tuottavan sekä itsestä ja muista huolehtimisen toimintojen välillä. Aineiston perusteella tutkijoiden mukaan näyttää siltä, että toiminnallisen tasapainon kokemukselle tärkeää on ennen kaikkea toiminnot, jotka edistävät rentoutumista ja mielihyvää sekä työ tai sitä vastaavat toiminnot, joissa ihminen voi kokea olevansa tarpeellinen ja joihin tarvitaan säännöllistä sitoutumista. (Mts. 47.)

Toinen toiminnallisen tasapainon näkökulma liittyy yksilön *kykyjen ja voimavarojen (ability and resources)* sekä toimintojen määrän väliseen tasapainoon. Toisin sanoen tasapainoisessa tilanteessa

yksilöllä on kokemus, että hän voi käytettävissä olevilla kyvyillään ja voimavaroillaan suoriutua tarpeellisista ja haluamistaan arjen toiminnoista. Toiminnallista epätasapainoa voi aiheuttaa esimerkiksi sairauden takia alentunut toimintakyky tai köyhyyden takia käytöstä puuttuvat resurssit. Epätasapainoisessa tilanteessa yksilö voi olla joko yli- tai alityöllistetty. (Mts. 47–48.)

Kolmas näkökulma koskee toiminnallisen tasapainon linkittymistä *arvoihin ja merkitykseen (congruence with values and meaning)*. Toiminnot, jotka ovat yksilön arvojen mukaisia ja yksilölle merkityksellisiä näyttävät olevan yhteydessä kokemukseen toiminnallisesta tasapainosta ja tyytyväisyydestä. (Mts. 48.)

Toiminnallisen tasapainon käsite liitetään terveyteen ja hyvinvointiin (Wagman ym. 2012, 323; Eklund ym. 2017, 52). Yu, Manku ja Backman (2018) vahvistavat tutkimuksessaan toiminnallisen tasapainon positiivisen yhteyden niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Heidän tutkimuksensa mukaan toiminnallisella tasapainolla näyttäisi olevan vahva yhteys etenkin psyykkiseen terveyteen ja koettuun stressiin. Tarkemmassa erittelyssä tutkijat havaitsivat, että terveyttä määrittävistä alaluokista erityisesti *tarmokkuus (vitality)* korreloi voimakkaasti toiminnallisen tasapainon kanssa selittäen toiminnallisesta tasapainosta lähes kaksi kolmasosaa. Samankaltainen vahva yhteys löytyi tarmokkuuden ja stressin väliltä, mikä sai tutkijat pohtimaan, voisiko toiminnallinen tasapaino olla toimintasuuntautunut määritelmä psykologisesta stressistä. Joka tapauksessa käsitteet näyttäisivät limittyvän, joten tutkijoiden mukaan kokemus stressistä ja uupumuksesta viittaa todennäköisesti myös kokemukseen toiminnallisesta epätasapainosta. (Yu ym. 2018, 119–125.)

Vastaavanlaisia tutkimustuloksia saivat myös Håkansson ja Ahlborg (2017) ruotsalaisia julkisen sektorin työntekijöitä koskevassa tutkimuksessa. Tutkijat osoittivat, että toiminnallinen epätasapaino arkipäivän toiminnoissa on yhteydessä stressiin. Tutkimuksessa stressi määriteltiin osallistujan omakohtaisena kokemuksena tai todettuina stressiperäisinä sairauksina kuten uupumuksena, ahdistuksena ja masennuksena. Tutkijoiden mukaan tutkimustulokset viittaavat siihen, että tuke- malla ihmisiä saavuttamaan tasapainon omissa arjen toiminnoissaan, voidaan ehkäistä stressiä ja mahdollisia stressiin liittyviä sairauksia kuin myös edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Håkansson & Ahlborg 2017, 11–16.) Vaikka nämä kaksi edellä mainittua tutkimusta antavat alustavaa kuvaa toiminnallisen tasapainon ja stressin yhteydestä, niin tutkijat muistuttavat lisätutkimuksen tarpeesta,

jotta ilmiöstä ja niiden syy-seuraussuhteista voidaan tehdä luotettavia päätelmiä (Yu ym. 2018, 124; Håkansson & Ahlborg 2017, 15).

## 2.2 Stressi

Stressiä tutkitaan monella tieteenalalla ja siksi sen yksiselitteinen määrittely on haastavaa. Yleisesti tutkimuskirjallisuudessa stressiin liitetään kaksi toisiinsa linkittyvää tekijää: *stressireaktio* (*stress response*) ja *stressitekijä* (*stressor*). Stressireaktiolla tarkoitetaan kehon fysiologisia ja psykologisia reaktioita stressitekijään. (Birk 2021, 256–257.) Toisaalta ilmiöön liittyy olennaisesti myös *stressinhallinta* (*coping*) eli ihmisen tietoiset kognitiiviset ja käyttäytymisen säätelykeinot vastata stressaavaan tilanteeseen (Stephenson, King & DeLongis 2016, 359–360).

Stressitekijä käynnistää stressireaktiot. Fysiologisissa reaktioissa elimistön säätelyjärjestelmä valmistautuu vastaamaan stressitekijän aiheuttamaan haasteeseen muuttamalla kehon toimintoja kuten verenpainetta, sydämen sykettä ja kortisolitasoa. Kun stressitekijä väistyy, fysiologinen reaktio sammuu ja elimistön palautuminen alkaa. Stressireaktio on kehon luonnollinen tapa edistää selviytymistä. Kuitenkin jos stressi jatkuu pitkäkestoisena ilman riittäviä palauttavia jaksoja, puhutaan kroonisesta stressistä, joka on monella tavoin terveydelle haitallista. (McEwen 2016, 40–45.) Psykologisella stressireaktioilla viitataan usein yksilön kokemaan *negatiiviseen tunnetilaan* (*distress*), kun mukautuminen stressitekijään tuottaa vaikeuksia. Stressaantuneen tunnetilaa voidaan luonnehtia jännittyneisyyden, negatiivissävytteisen mielialan, hallinnan puutteen ja heikentyneen itseluottamuksen ulottuvuuksien kautta. (Matthews 2016, 219–220.)

Stressitekijään liittyy kokemus haastavuudesta, uhkaavuudesta tai vaativuudesta. Se, mikä kullekin on stressaavaa ja missä määrin, näyttäisi riippuvan lopulta henkilöstä ja tämän yksilöllisestä tilanearviosta. (Birk 2021, 257–261.) Tilanearvioon vaikuttavat henkilön käytössä olevat voimavarat ja niiden riittävyys suhteessa tilanteen vaatimuksista selviytymiseen. Stressi syntyy tilanteessa, jossa vaatimukset ylittävät käytettävissä olevat voimavarat. Stressinhallinnan keinoin henkilö pyrkii kognitiivisesti ja käyttäytymisellään edistämään selviytymistään, mutta aina käytetyt keinot eivät ole tilanteeseen sopivia ja edistä stressinhallintaa. Stressinhallinta itsessään on dynaaminen prosessi ja siihen liittyvistä selviytymiskeinoista on tunnistettu kolme erityyppistä muotoa: ongelmanratkaisuun pyrkivät keinot, tunnetilan helpottamiseen pyrkivät keinot ja sosiaalisen suhteen ylläpitämiseen pyrkivät keinot. (Stephenson ym. 2016, 359–361.)

## 2.3 Opiskelu vaatimusten ja voimavarojen näkökulmasta

Opiskelun ominaispiirteitä suhteessa stressiin voidaan jäsentää *opiskelun vaatimukset ja voimavarat -mallin* (*Study Demands-Resources Framework*) kautta. Mallin alkuperä on työhyvinvoinnin tutkimuksessa, mutta se sopii myös opiskelukontekstiin, koska psykologisesta näkökulmasta opiskelua voidaan pitää työnä. (Lesener, Pleiss, Gusy & Wolter 2020.) Mallissa tunnistetaan kaksi vaihtoehtoista prosessia, jotka vievät erilaisille poluille opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin, mutta myös opiskeluissa suoriutumisen kannalta. Toisessa prosessissa liian suuriksi koetut opiskeluvaatimukset ja jatkuva opiskeluun liittyvä stressi lisäävät riskiä opiskelijan uupumiseen ja masennukseen sairastumiseen, mikä näkyy myöhemmin opintojen viivästymisenä ja alhaisina koulutuspyrkimyksinä. Toinen prosessi johtaa positiiviselle polulle, jossa opiskelun voimavarat lisäävät opiskeluintoa. Tällä taas on suotuisa vaikutus opiskelijan hyvinvointiin ja opinnoissa edistymiseen. (Lesener ym. 2020, 3–4; Salmela-Aro 2018.) Mallia on käytetty teoreettisena viitekehyksenä niin toisen asteen (Salmela-Aro & Upadyaya 2014) kuin korkea-asteen (Lesener ym. 2020; Salmela-Aro & Read 2017; Robins, Roberts & Sarris 2015; Zeijen, Brenninkmeijer, Peeters & Mastenbroek 2021) opiskelukontekstia ja opiskelijan hyvinvointia koskevissa tutkimuksissa.

### 2.3.1 Vaatimukset

Opiskelun vaatimuksilla tarkoitetaan sellaisia opiskelukontekstiin liittyviä stressitekijöitä, jotka vaativat opiskelijalta pitkäkestoista fyysistä tai henkistä ponnistelua, ja siten aiheuttavat fysiologista ja psykologista kuormittumista. Tällaisia vaatimuksia on tunnistettu tähän mennessä akateemiseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen, kehitykselliseen ja taloudelliseen osa-alueeseen liittyen (Lesener ym. 2020, 3–4; Robins ym. 2015, 3; Zeijen ym. 2021, 1–2.) Suomessa opiskelijoiden hyvinvoinnista antaa kuvaa toisella asteella toteutetut Kouluterveyskyselyt ja korkea-asteen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset. Halme ja Kunttu (2018) ovat laatineet katsauksen suomalaisopiskelijoiden opiskelukyvystä hyödyntäen Kouluterveyskyselyjen tuloksia vuosilta 2008–2017 ja Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia vuodesta 2000 alkaen.

Akateemisten vaatimusten keskiössä on opiskelutavoitteiden saavuttamiseen liittyvät haasteet (Salmela-Aro 2018). Tähän liittyy kognitiivinen haastavuus (esim. keskittyminen ja multitasking), työmäärä, paineet ja aikataulutus (Lesener ym. 2020, 5; Robins ym. 2015, 5; Zeijen ym. 2021, 6). Suomalaisten toisen ja korkea-asteen opiskelijoiden kokemuksissa merkittävä stressin aihe on liian

suurelta tuntuva työmäärä. Toisella asteella yleisimmin vaikeuksia opiskeluun aiheuttavat kotitehtävien tekeminen, kokeisiin valmistautuminen, suullinen esiintyminen ja lukemista vaativat tehtävät. (Halme & Kunttu 2018.) Aikataulutuksen haasteisiin liittyy kokemus ajan riittämättömyydestä hoitaa kunnolla opiskeluun liittyviä tehtäviä (Lesener ym. 2020, 5). Toisaalta opiskelun ja vapaa-ajan raja voi hämärtyä, jolloin opiskelu vie aikaa yksityiseläältä tai päinvastoin (Zeijen ym. 2021, 6–7). Yksi merkittävä aikataulutusta haastava tekijä on opiskelun ja työn yhteensovittaminen taloudellisten paineiden alla (Lesener ym. 2020, 2–3). Moni suomalainen opiskelija käy opiskelun ohessa töissä rahoittaakseen elämistään (Halme & Kunttu 2018).

Opiskelijan henkilökohtaiset vaatimukset lisäävät kokemusta opiskelun vaativuudesta. Epärealistiselle tasolle asetetut odotukset, kontrolloinnin tarve tai katastrofijattelu voivat saada opiskelijan käyttämään suhteettoman paljon aikaa ja energiaa opiskeluihin palautumisen kustannuksella. (Zeijen ym. 2021, 10–11.) Suorituspaineita voi tulla myös ulkopuolisilta tahoilta. Esimerkiksi toisella asteella lähes kolmasosa opiskelijoista kokee, että opettajat odottavat heiltä liikaa (Halme & Kunttu 2018). Salmela-Aro ja Read (2017, 26) tuovat esiin, että korkea-asteella opiskelun ilmapiiri voi olla kilpailuhenkinen, mikä kuormittaa erityisesti naisopiskelijoita. Korkea-asteella opiskeluun kuuluu usein myös harjoittelua työelämässä, mikä voi luoda opiskelijalle psykologisen paineen omasta ammatillisesta kyvykkyydestä työympäristössä (Robins ym. 2015, 3). Kaiken kaikkiaan suomalaisille korkeakouluopiskelijoille opiskeluasioiden murehtiminen ja riittämättömyyden tunne ovat tavallisia (Halme & Kunttu 2018).

Opiskelujen aloittaminen uudessa opiskelupaikassa on nuoruudessa tärkeä siirtymävaihe, johon sisältyy kehityksellisiä ja sosiaalisia vaatimuksia (Lesener ym. 2020, 2; Salmela-Aro 2018; Salmela-Aro & Upadyaya 2014, 147). Monelle korkeakoulussa aloittavalle tähän vaiheeseen liittyy kotoa pois muutto ja tutun sosiaalisen verkoston jääminen eri paikkakunnalle. Aloittavan opiskelijan haasteena on sopeutuminen uudelle paikkakunnalle ja sosiaalisten suhteiden solmiminen opiskeluyhteisössä. (Lesener ym. 2020, 2.) Aina tämä ei onnistu, sillä suomalaisista korkeakouluopiskelijoista viidennes ei tunne kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Oppilaitoksissa esiintyy myös jonkin verran kiusaamista, korkea-asteella hieman enemmän (7,5 %) kuin toisella asteella. (Halme & Kunttu 2018.)

### 2.3.2 Voimavarat

Opiskelun voimavaroilla tarkoitetaan sellaisia tekijöitä opiskelukontekstissa, jotka tukevat opiskeluun liittyvien tavoitteiden saavuttamista, lieventävät vaatimuksista aiheutuvaa stressiä ja kannustavat henkilökohtaiseen kasvuun ja kehittymiseen (Lesener ym. 2020, 3; Salmela-Aro & Upadyaya 2014, 142–149). Tutkimuksissa useimmiten mainittu voimavara on sosiaalinen tuki, joka opiskelukontekstissa tarkoittaa vuorovaikutusta opettajien ja opiskelutoverien kanssa. Oleellista sosiaalisessa tuessa näyttäisi olevan se, että opiskelija voi jakaa opiskeluun liittyviä tärkeitä asioita ja huolia jonkun kanssa, ja saada rakentavaa palautetta. (Lesener ym. 2020, 5; Robins ym. 2015, 5; Salmela-Aro & Read 2017, 24.) Halmeen ja Kuntun (2018) mukaan suomalaisissa oppilaitoksissa sosiaalinen tuki ja yhteisöllinen toimintakulttuuri ovat parantuneet aikaisempiin vuosiin verrattuna, mutta edelleen kehitettävää on esimerkiksi opettajan ohjauksellisessa tuessa toisella asteella. Muita opiskelun voimavaroja ovat kokemus oikealla opiskelualalla olemisesta, arvostuksen saaminen, vaikutusmahdollisuudet ja opiskelun tarjoamat kehittymisen mahdollisuudet (Lesener ym. 2020, 3, 5; Salmela-Aro 2018; Salmela-Aro & Read 2017, 24–25).

Opiskelun voimavarojen lisäksi opiskelijan henkilökohtaiset voimavarat vaikuttavat positiivisesti opiskelun vaatimuksista selviytymiseen. Opiskelukontekstissa tällaisia voimavaroja ovat tutkimusten mukaan esimerkiksi usko omaan pystyvyyteen ja erilaiset stressinhallintakeinot kuten hyväksyvä läsnäolo, psykologinen joustavuus ja optimismi (Salmela-Aro & Upadyaya 2014, 147; Robins ym. 2015, 9.)

## 2.4 Koira-avusteinen työskentely

Eläinavusteisuuteen liittyviä käsitteitä käytetään tieteellisessä kirjallisuudessa vaihtelevasti, mikä osoittaa tarpeen yhtenäiselle ja johdonmukaisesti käytetylle termistölle (Santaniello, Dice, Carratú, Amato, Fioretti & Menna 2020, 17). International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO 2020, 3–4) on omalta osaltaan pyrkinyt selventämään ja jäsentämään eläinavusteisuuteen liittyviä käsitteitä, ja tätä määrittelyä käytetään tämän opinnäytetyön runkona. Lisäksi, erityisesti koira-avusteisuuteen liittyviin käsitteisiin on saatu täydentävää näkökulmaa kahdelta alalla toimivalta yhdistykseltä ja heidän käyttämistään käsitteistä: Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä (2017) ja Animal Assisted Intervention International (AAII 2020).

Yläkäsitteenä voidaan pitää *eläinavusteista työskentelyä (animal assisted intervention, AAI)*, joka kokoaa alleen tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti toteutetut eläinavusteisen työskentelyn muodot terveyden, kasvatuksen ja koulutuksen sekä sosiaalihuollon palveluissa. Vastaavanlaisena ko-koavana käsitteenä esiintyy *koira-avusteinen työskentely (canine assisted intervention, CAI)*. Työskentelyyn osallistuvalla eläimellä ja sen ohjaajalla eli tämän työn näkökulmasta koirakolla tulee olla asianmukainen pätevyys työskentelyyn. (IAHAIO 2020, 5–6; AAI 2020; Koirat kasvat- ja kuntoutustyössä 2017.)

Eläinavusteisen työskentelyn, AAI muotoja erotetaan neljä: *eläinavusteinen terapia (animal assisted therapy, AAT)*, *eläinavusteinen kasvat- ja koulutus (animal assisted education, AAE)*, *eläinavusteinen valmennus (animal assisted coaching, AAC)* ja *eläinavusteinen toiminta (animal assisted activity, AAA)*. Näistä kolmea ensiksi mainittua voi toteuttaa laillistettu ammattihenkilö osana työtään (esimerkiksi terapeutti, opettaja tai valmentaja). Tällöin työskentelyyn kuuluu yksilöllisten tavoitteiden ja suunnitelman laatimisen lisäksi myös tarkoituksenmukainen arviointi ja dokumentointi. Ammattihenkilö voi itse työskentelyssä ohjata eläintä, jos hänellä on tähän pätevyys. Vaihtoehtoisesti tiimiin voi kuulua työpari, jolta kyseinen osaaminen eläimen ohjaamiseen löytyy. Eläinavusteinen toiminta (AAA) on määritelmältään väljempi, eikä sen kaikissa tilanteissa katsota kuuluvan eläinavusteisen työskentelyn (AAI) määritelmän alle. Toiminnan tavoitteet liittyvät esimerkiksi motivaatio- ja virkistymisnäkökulmiin. Se voi olla järjestetty vapaaehtois pohjalta ja sisältää vapaamuotoista vuorovaikutusta. Eläinavusteiseen toimintaan lukeutuvat esimerkiksi eläinvierailut. (IAHAIO 2020, 5–6; AAI 2020; Koirat kasvat- ja kuntoutustyössä 2017.)

Crossman ja Kazdin (2015, 333–336) ovat alustavasti hahmotelleet korkeakouluihin suuntautuvien *eläinvierailujen (animal visitation program, AVP)* teoreettisia suuntaviivoja pilottitutkimusten pohjalta. Vierailujen tavoitteena on opiskelijan stressin väheneminen, mutta tutkijoiden mukaan metodologialtaan laadukkaasti toteutetut tutkimukset ja siten tieteellinen näyttö ohjelmien vaikuttavuudesta puuttuvat toistaiseksi. Korkeakoulujen kannalta eläinvierailun vahvuutena voisi olla stressin ennaltaehkäisyn lisäksi matalat järjestämiskustannukset ja suuren opiskelijajoukon saavuttaminen joustavasti.

### 2.4.1 Koira-avusteisen työskentelyn hyödyt

Eläinavusteisen työskentelyn hyödyt perustuvat *ihmisen ja eläimen vuorovaikutukseen (human-animal interaction, HAI)* ja siitä tarjoutuviin terapeutisiin vaikutuksiin (IAHAIO 2020). Eläinavusteinen työskentely on yhteistyötä, jossa asiakas, eläin ja eläimen ohjaaja sekä mahdolliset muut työskentelyn tavoitteisiin liittyvät ammattilaiset ovat keskinäisessä dynaamisessa vuorovaikutussuhteessa. Eläinlajina koiralla on kyky ja halu tulla vastavuoroiseen suhteeseen ihmisen kanssa. Koira myös pystyy ymmärtämään ihmisen sanatonta viestintää ja rakentamaan luottamuksellisen siteen, mikä osaltaan edistää vuorovaikutteista työskentelyä. (Menna, Santaniello, Todisco, Amato, Borelli, Scandurra & Fioretti 2019, 2–5.)

Seuraavaksi eläinavusteisen työskentelyn hyötyjä tarkastellaan kahden kirjallisuuskatsaukseen pohjautuvan tutkimuksen kautta. Ensimmäisessä tutkimuksessa (n=69) näkökulma oli ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksessa (HAI) keskittyen psykososiaalisiin ja psykofysiologisiin vaikutuksiin (Beezt, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal 2012). Toisessa taas tutkittiin eläinavusteisen työskentelyn (AAI) hyötyjä laadullisen aineiston (n=7) avulla, jolloin asiakkaiden oma kokemus oli tutkimuksen keskiössä (Shen, Xiong, Choun & Hall 2018). Molemmissa tutkimuksissa todetaan, että koira-avusteinen työskentely oli aineistoissa eniten edustettuna, joten tulokset antavat osaltaan kuvaa koira-avusteisen työskentelyn hyödyistä (Beezt ym. 2012, 2–10; Shen ym. 2018, 205).

Shen ja kumppanit (2018) tunnistivat 6 eri teemaa eläinavusteisen työskentelyn (AAI) vaikuttavuuden mekanismeihin liittyen. Merkittävimmäksi teemaksi asiakkaiden kokemuksissa nousi ”fyysinen kontakti, kuuluminen ja kumppanuus”, johon liittyy ihmisen ja eläimen välisen siteen rakentuminen, mutta myös ihmisten keskinäisten sosiaalisten suhteiden helpottuminen. Eläinavusteisesta työskentelystä koettiin saatavan hyötyjä kuten yhteyttä, läheisyyttä ja välitetyksi tulemistä, jolloin yksinäisyyden tunne väheni. (Shen ym. 2018, 203–207.) Myös Beezt ja kumppanit (2012) tulivat johtopäätökseen, että ihmisen ja eläimen vuorovaikutus (HAI) edistää ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta. Koira kasvattaa ympärillä olevien ihmisten positiivista sosiaalista tarkkaavuutta, mikä voi johtaa hymyyn tai keskustelun aloitukseen. Toisaalta vuorovaikutus eläimen kanssa on itsessään sosiaalisen käyttäytymisen muoto, ja siten stimuloi sosiaalista kanssakäymistä ihmisten välillä. Lisäksi taustalla voi olla välillisiä tekijöitä kuten se, että koira vaikuttaa luottamuksen syntyneeseen, parantaa taitoa asettua toisen asemaan, vähentää vihamielisyyttä ja masentuneisuutta sekä edistää positiivista mielialaa. (Beezt ym. 2012, 2–7.)

Molemmista kirjallisuuskatsauksista selkeästi erottuva toinen osa-alue on eläimen psykofysiologiset vaikutukset ihmiseen. Shenin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa teemat ”rauhottava ja lohduttava” sekä ”ajatuksien suuntaaminen pois kivusta, sairaudesta tai stressistä”, olivat asiakkaiden mukaan merkittäviä hyötyjä eläinavusteisessa työskentelyssä (AAI). Eläimen antama emotionaalinen tuki paransi mielialaa, ja ahdistus- ja masennusoireiden koettiin vähenevän. Toisaalta eläinavusteisen työskentelyn koettiin helpottavan oloa tarjoamalla tilanteeseen muuta, positiivista ja ilahduttavaa ajateltavaa. (Shen ym. 2018, 206.) Beeztin ja kumppaneiden (2012) tutkimustuloksen mukaan vuorovaikutus eläimen kanssa (HAI) vähentää stressiä. Fysiologisissa mittauksissa stressin helpottuminen osoitettiin esimerkiksi kortisolin, sydämen sykkeen ja verenpaineen laskuna. Stressaavaan tilanteeseen liittyvä pelko ja ahdistus lieventyivät, kun eläimen seura koettiin rauhoittavana. Välillisesti vaikutukset näkyivät myös kouluympäristössä, jossa korkeat stressitasot voivat estää oppimisen ja opiskelusta suoriutumisen. Tutkimustuloksen mukaan koiran läsnäolo koulussa näyttäisi tukevan keskittymistä, tarkkaavuutta, motivaatiota ja rentoutumista. Koira voi läsnäolollaan luoda miellyttävän sosiaalisen ilmapiirin, mikä on tärkeä tekijä optimaaliselle toiminnanohjaukselle ja siten yksi oppimisen edellytys. (Beezt ym. 2012, 7–10.)

Eläinavusteisen työskentelyn (AAI) muita mahdollisia hyötyjä on asiakkaan itsetunnon parantuminen, kun hän voi kokea olevansa eläintä hoitaessaan tarpeellinen ja avuksi. Eläin ei myöskään koskaan tuomitse tai arvostelee, joten eläinavusteisessa työskentelyssä asiakas voi tuntea olevansa tasa-arvoinen muiden kanssa. Lisäksi eläin voi antaa asiakkaalle energiaa ja motivaatiota intervention liittyvien harjoitusten tekemiseen. (Shen ym. 2018, 205.)

#### **2.4.2 Miten ja miksi vuorovaikutus eläimen kanssa vähentää stressiä?**

Crossman ja Kazdin (2015, 335) ovat koonneet alustavan ehdotuksen teorioista, jotka mahdollisesti selittävät, miten ja miksi vuorovaikutus eläimen kanssa vähentää eläinavusteiseen työskentelyyn osallistuvan asiakkaan stressiä korkeakouluihin suuntautuviissa eläinvierailuissa (ks. taulukko 1). Näissä painottuvat tunnetilan helpottamiseen ja sosiaalisen suhteen ylläpitämiseen tähtäävät stressinhallinnan muodot (ks. luku 2.2; Stephenson ym. 2016, 359–361).

Eläin voi olla stressinhallinnan tuki (*coping assistance*), joka auttaa asiakasta arvioimaan vaatimukset vähemmän uhkaavina ja säätelemään stressiin liittyviä tunnereaktioita. Asiakas voi saada positiivisia tunteita eläinavusteisen työskentelyn kautta, koska kokee sen mieleisenä ja palkitsevana

toimintana (*opportunities for reinforcement*) tai koska eläimen positiivinen tunne välittyy hänelle vuorovaikutuksessa (*emotional contagion*). Toisaalta eläinavusteinen työskentely voi edistää myös ihmisten välistä vuorovaikutusta (*social facilitation*), jolloin asiakas voi löytää uusia stressiä lieventäviä voimavaroja sosiaalisen tuen kautta. Lisäksi asiakkaan vahva odotus (*expectancy*) siitä, että eläinavusteinen työskentely voi vähentää stressiä, saattaa jo itsessään vaikuttaa positiivisesti. (Crossman & Kazdin 2015, 335.)

Taulukko 1. Mahdollisia selityksiä, miten ja miksi eläin vähentää asiakkaan stressiä (Crossman & Kazdin 2015, 335)

Theory	Explanation	Selected References
Coping assistance	Like humans, animals may aid in the coping process, encouraging individuals to appraise stressors as less threatening, and/or to manage our emotions more effectively in response to those stressors.	Lazarus and Folkman (1984), Schneider and Harley (2006), Thoits (1986), Wells and Perrine (2001)
Opportunities for reinforcement	AVPs may serve as pleasurable activities, providing participants with convenient opportunities to experience reward and positive emotions.	Cuijpers, van Straten, and Warmerdam (2007), Fredrickson (2002)
Emotional contagion	Animals may transmit their positive emotions to their human interaction partners, as one human does to another (e.g., in the case of contagious laughter).	Folse et al. (1994), Hatfield and Cacioppo (1994)
Social facilitation	AVPs may encourage participants to interact with other people, providing new opportunities for human social support and interaction.	Guéguen and Ciccotti (2008), Kawachi and Berkman (2001), Wood, Giles-Corti, and Bulsara (2005)
Expectancy	Like the placebo effect, AVPs may reduce stress, at least in part, because participants believe so strongly that they will be effective.	Greenberg, Constantino, and Bruce (2006), Rabbitt et al. (2014)

### 3 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ja kuvata, miten koira-avusteista työskentelyä (CAI) on käytetty toisen ja korkea-asteen oppilaitoksissa, ja mitä hyötyjä ja haittoja koira-avusteiseen työskentelyyn osallistumisesta on ollut opiskelijoille. Tarkoituksena on tutkia, miten hyödyt ja haitat näyttäytyvät suhteessa toiminnalliseen tasapainoon. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa koira-avusteisen työskentelyn mahdollisuuksista toisella ja korkea-asteella. Tietoa voidaan hyödyntää, kun kehitetään uusia toimintatapoja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen oppilaitoksissa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä koira-avusteisen työskentelyn (CAI) muotoja on käytetty toisen ja korkea-asteen oppilaitosympäristössä ja miten?
2. Mitä hyötyjä tai haittoja koira-avusteiseen työskentelyyn osallistumisesta on ollut opiskelijalle toiminnallisen tasapainon näkökulmasta?

## 4 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin *systemaattista kartoittavaa kirjallisuuskatsausta* (*systematic mapping review*). Kartoittavan katsauksen ote sopii silloin, kun tutkitaan rajattua aihealuetta, jota tunnetaan vielä vähän. Menetelmän avulla voidaan luokittelun keinoin muodostaa kuva olemassa olevasta tieteellisestä lähdeaineistosta ja mahdollisista aukoista tiedossa, mikä auttaa jatkossa myöhempien tutkimuksien kohdentamista ja suunnittelua. Menetelmä sopii myös silloin, kun tarkoituksena on asettaa olemassa oleva tutkimuskirjallisuus tiettyyn kontekstiin, kuten tässä työssä toiminnallisen tasapainon kontekstiin. (Grant & Booth, 97–98.)

Systemaattisen kartoittavan kirjallisuuskatsauksen menetelmää on käytetty esimerkiksi kahdessa eläinavusteisuuteen liittyvässä tutkimuksessa, joissa tutkimusasetelma oli samankaltainen tämän opinnäytetyön kanssa (ks. Wood, Fields, Rose & McLure 2017; McDaniel Peters & Wood 2017). Siksi tutkimusten raportteja menetelmän käytöstä hyödynnettiin tämän tutkimustyön suunnittelussa. Menetelmään kuuluu kolme vaihetta, jotka raportoidaan: hakuprosessi, sisäänotto- ja pois-sulkukriteerit sekä tutkimusaineiston käsittely (Wood ym. 2017, 2–4; McDaniel ym. 2017, 3221–3223).

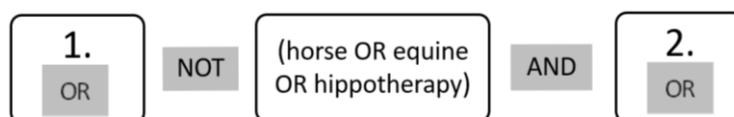
### 4.1 Hakuprosessi

Tutkimuskohteena oli koira-avusteinen työskentely (CAI) toisen ja korkea-asteen oppilaitosympäristössä. Hakusanat koostettiin koehakujen ja aiheeseen liittyvien tutkimusten asiasanoja tarkastelemalla (ks. taulukko 2). Hakusanat kohdennettiin englanninkieliseen tutkimukseen, koska koehakujen perusteella huomattiin, että aiheesta ei ole tehty suomenkielistä tutkimusta. Koehakujen perusteella huomattiin myös, että tiukka rajaaminen vain koira-avusteiseen työskentelyyn voi jättää aiheeseen liittyviä tutkimuksia ulkopuolelle, sillä asiasanoissa ja abstrakteissa puhutaan yle-

sellä tasolla eläinavusteisesta työskentelystä ja koira-avusteisuus käy ilmi vasta tutkimuksen toteutuksen yhteydestä. Eläinavusteisesta työskentelystä tehdyistä tutkimuksista hevoset ovat koirien ohella toinen yleinen eläin, joten tämä huomioitiin hakulausekkeessa rajaamalla hevoset pois (ks. kuvio 2). Koehakujen perusteella tällä tavoin rakennetut hakulausekkeet näyttivät kohdistuvan oikeaan kohdejoukkoon tuottaen hallittavissa olevan määrän tuloksia, josta kohdejoukkoon kuulumattomat oli aikaresurssi huomioiden mahdollista karsia pois.

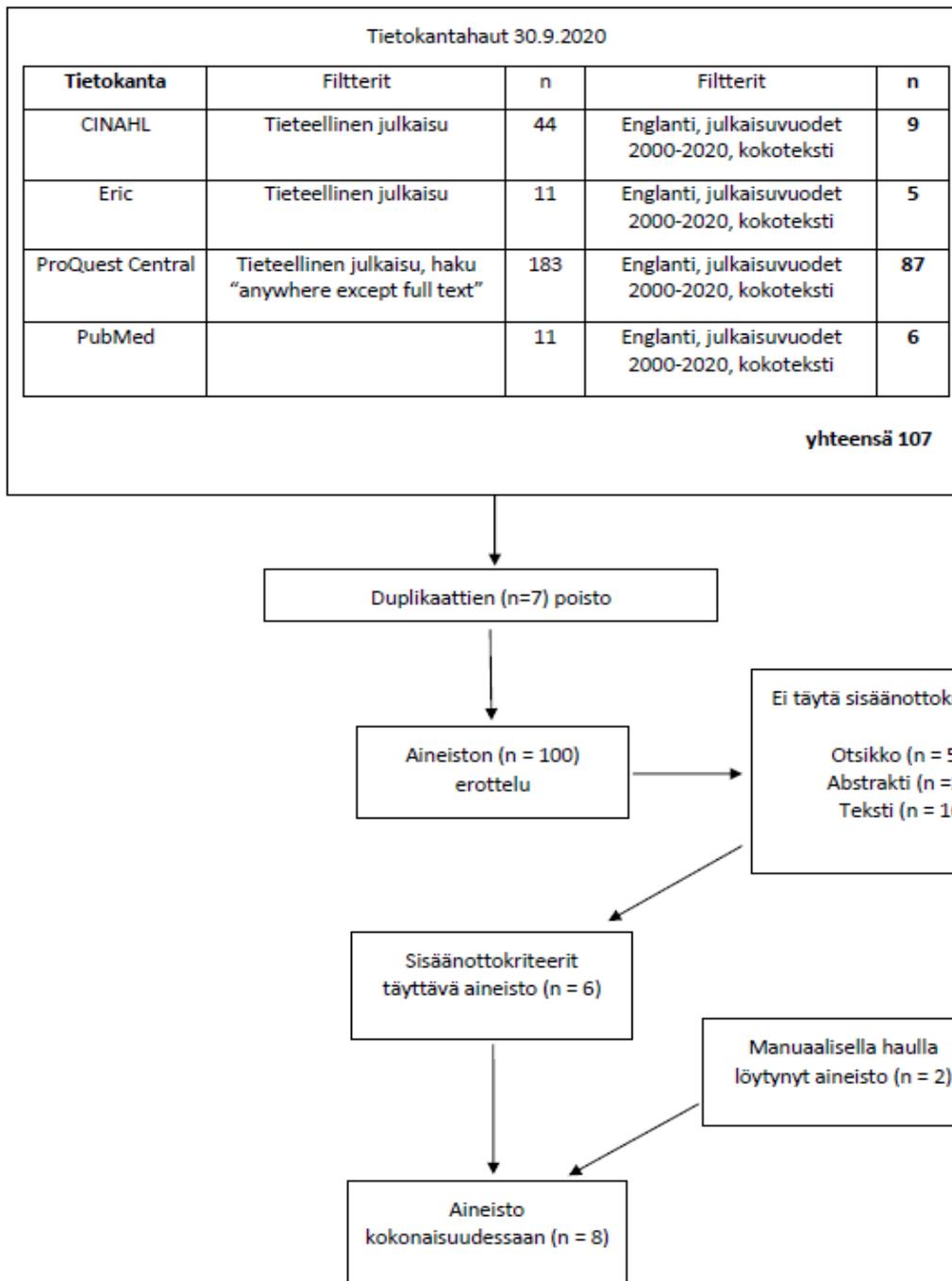
Taulukko 2. Hakusanat

1. Eläinavusteisuus	
	animal assisted intervention, animal assisted therapy, animal assisted education, animal assisted activity, animal assisted coaching, animal visitation program, pet therapy
	canine assisted intervention, canine assisted therapy, canine assisted education, canine assisted activity, canine assisted coaching, canine visitation program, canine therapy
	dog assisted intervention, dog assisted therapy, dog assisted education, dog assisted activity, dog assisted coaching, dog visitation program, dog therapy
2. Oppilaitos ja kouluaste	
Oppilaitos:	campus
Toinen aste:	secondary education, secondary school, upper secondary education, upper secondary school, high school
Korkea-aste:	higher education, post-secondary education, tertiary education, college, university, undergraduate



Kuvio 2. Hakulauseke

Hakusanojen määrittämisen jälkeen haut suoritettiin seuraaviin neljään tietokantaan: CINAHL, Eric, ProQuest Central ja PubMed. Jotta oleelliset tieteelliset julkaisut tulisivat löydettyksi, lisäksi tehtiin manuaalinen haku Taylor & Francis Online -nettisivun kautta Anthrozoös -lehteen, sillä se on poikkitieteellinen, ihmisen ja eläimen vuorovaikutukseen keskittyvä julkaisu ja siten yksi tärkeä julkaisukanava aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa. (ks. kuvio 3.) Tietokantahaut tuottivat yhteensä 249 tieteellistä julkaisua ennen sisään- ja ulosottokriteerien mukaista erottelua.



Kuvio 3. Tiedonhaun prosessi

## 4.2 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitelty taulukossa 3. Osa kriteereistä yhdistettiin jo tietokannassa haun rajaukseksi, kuten tieteellinen artikkeli, kieli, aika ja saatavilla oleva kokoteksti. Muu erottelu jäi manuaaliseksi, missä edettiin seuraavassa järjestyksessä: otsikko, abstrakti ja koko artikkeli. Valikoituneesta tutkimusjoukosta poistettiin päällekkäiset artikkelit. Kahdeksan

tieteellistä alkuperäistutkimusta täytti sisäänottokriteerit muodostaen näin ollen kirjallisuuskatsauksen aineiston. (ks. kuvio 3.)

Taulukko 3. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Koira-avusteinen työskentely (CAI) (jos tutkimuksessa on muita eläimiä, koira-avusteisen työskentelyn tulokset ovat eroteltavissa)	Muu kuin koira-avusteinen työskentely, esim. avustajakaira
Oppilaitosympäristö	Muu kuin oppilaitosympäristö
Opiskelija 16-vuotias tai vanhempi	Opiskelija alle 16-vuotta
Alkuperäinen tieteellinen tutkimus	Muu kuin tieteellinen julkaisu, kirjallisuuskatsaus tai opinnäytetyö
Kieli englanti	Kieli muu kuin englanti
Julkaistu vuosina 2000–2020	Julkaistu ennen vuotta 2000
Kokoteksti saatavana ilmaiseksi JAMK:n tunnuksilla	Ei kokotekstiä tai se on maksullinen

### 4.3 Tutkimusaineiston käsittely

Tutkimusaineiston käsittely pohjautui laadullisiin aineistonkäsittelymenetelmiin: aineiston yhdistelyyn ja kuvailevaan luokitteluun. Nämä ovat sopivia menetelmiä, kun tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja jäsentää kohteena olevaa ilmiötä. Myös aineiston heterogeenisyys esimerkiksi alkuperäistutkimuksissa käytettyjen mittarien ja tutkimuskysymysten osalta puolsi mainittujen käsittelymenetelmien valintaa. Tietojen keräämistä aineistosta, järjestämistä ja luokittelua ohjasivat asetetut tutkimuskysymykset ja analyysirunkona toimiva Eklundin ja kumppaneiden (2017, 42–49) teoreettinen malli toiminnallisesta tasapainosta. Aineistosta haetut, ilmiön kannalta merkitykselliset kuvaukset olivat joko lauseita tai asiakokonaisuuksia, jotka pelkistettiin ja ryhmiteltiin taulukoon ennalta päätetyn luokittelun mukaan. (ks. Kangasniemi & Pölkki 2016, 81–86.)

Aineiston käsittely sisälsi seuraavien tietojen poimimisen ja luokittelun:

1. Tutkimusten taustatiedot: tutkimuksen tarkoitus, menetelmä ja otoskoko sekä opiskelijoiden taustatiedoista ikä ja tilanne ennen koira-avusteista työskentelyä

2. Koira-avusteisten työskentelymenetelmien kuvaus: kertojen määrä ja kesto, tavoite, työskentelyn keinot ja sisällöt, ohjaajan rooli sekä AAI:n työskentelymuoto IAHAIO:n (2020, 5–6) määritelmän mukaan
3. Koira-avusteisen työskentelyn tutkimustulokset ja niiden jaottelu kolmeen kategoriaan:
  - Positiiviset: tilastollinen tai kliininen merkitsevyys
  - Positiivinen trendi: kirjoittaja on kuvaillut tuloksen tärkeäksi, vaikka ei ole saavutettu tai raportoitu tilastollista merkitsevyyttä
  - Negatiiviset: ei tilastollista tai kliinistä merkitsevyyttä; myös esiintyneet haitat sekä mihin tilanteisiin ja kenelle työskentely ei sovellu
4. Koira-avusteinen työskentelyn hyödyt ja haitat opiskelijalle toiminnallisen tasapainon (Ek-lund ym. 2017, 42–49) näkökulmasta. Toiminnallisen tasapainon osa-alueet muodostivat jaottelun 6 alaluokkaa: toimintojen vaihtelevuus, toimintojen rytmi, kyvyt (toimintakyky), voimavarat (ulkoiset resurssit), arvojen mukaisuus ja merkityksellisyys. Vaiheessa 3 tehtyä tutkimustulosten luokittelua hyödynnettiin osaltaan tässä vaiheessa, mutta tietojen poimintaa laajennettiin myös tutkimusartikkeleiden pohdinta- ja johtopäätösosioihin.

## 5 Tulokset

Opinnäytetyön tutkimuskohteena oli koira-avusteinen työskentely (CAI) toisen ja korkea-asteen oppilaitosympäristössä. Tutkimustuloksissa on aluksi esitelty systemaattisen kartoittavan kirjallisuuskatsauksen avulla löydetty aineisto. Tämän jälkeen tulokset on jäsennetty tutkimuskysymyksien mukaisesti kahteen kokonaisuuteen, joissa ensimmäisessä kuvataan koira-avusteisen työskentelyn muodot ja toisessa tarkastellaan koira-avusteisen työskentelyn hyötyjä ja haittoja opiskelijalle toiminnallisen tasapainon näkökulmasta.

### 5.1 Aineiston esittely

Kirjallisuuskatsauksen aineisto muodostui kahdeksasta vuosien 2015–2020 välillä julkaistusta alkuperäistutkimuksesta (Binfet 2017; Binfet & Passmore 2016; Binfet, Passmore, Cebry, Struik & McKay 2018; Crump & Derting 2015; Gil, García & Trujillo 2020; Grajfoner, Harte, Potter & McGuigan 2017; Pendry, Carr, Gee & Vandagriff 2020; Wood, Ohlsen, Thompson, Hulin & Knowles 2018), jotka esitellään liitteessä 1. Tutkimusasetelmaltaan aineiston tutkimukset olivat pääasiassa kvantitatiivisia ja kokeellisia. Yhdessä tutkimuksessa oli määrällisen mittauksen lisänä käytetty laadullista

menetelmää (Binfet & Passmore 2016). Aineistossa oli kaksi satunnaistetun ja kontrolloidun (RCT) asetelman mukaan toteutettua tutkimusta (Binfet 2017; Pendry ym. 2020). Muissa tutkimuksissa kokeelliset tutkimusasetelmat sisälsivät ennen ja jälkeen mittaukset, mutta kontrolliryhmän, satunnaistamisen ja seurantamittausten suhteen oli vaihtelua. Otokoot olivat pienimmillään 44 (Binfet & Passmore 2016) ja suurimmillaan 1960 (Binfet ym. 2018) osallistujaa.

Aineistossa kaikkien tutkimusten kohdejoukkona oli korkeakouluopiskelijat länsimaisissa oppilaitoksissa Euroopassa tai Pohjois-Amerikassa. Yhtään toisen asteen opiskelijoita koskevaa tutkimusta ei sisältynyt tähän aineistoon. Iältään aineiston opiskelijat olivat suurimmaksi osaksi 18–21-vuotiaita. Aineistosta puolella koiravusteinen työskentely oli suunnattu erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoille (Binfet 2017; Binfet & Passmore 2016; Crump & Derting 2015; Gil ym. 2020). Kaiken kaikkiaan halukkaista tutkimukseen osallistuvista suurin osa oli naisia. Osallistujilta varmistettiin, ettei heillä ollut allergioita tai koirapelkoa (Gil ym. 2020). Ennen interventioon osallistumista opiskelijoiden mitatut stressitasot vaihtelivat kohtalaisesta voimakkaaseen (Crump & Derting 2015). Wood ja kumppanit (2018) arvioivat tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden olevan hieman ahdistuneempia kuin korkeakouluopiskelijat keskimäärin.

## **5.2 Koira-avusteinen työskentely korkeakoulussa**

Tutkimusaineistossa koiravusteista työskentelyä oli käytetty vain korkeakouluympäristössä, joten tutkimuskysymyksen toista astetta koskevaan osioon ei saatu vastausta tämän aineiston perusteella. Korkeakouluissa koiravusteinen työskentely oli kuvatus menetelmän perusteella IAHAIO:n (2020, 5–6) määritelmään nojautuen eläinavusteista toimintaa (AAA), vaikka osassa tutkimuksissa itsessään käytettiin muita termejä (Binfet 2017; Binfet & Passmore 2016; Binfet ym. 2018; Gil ym. 2020; Wood ym. 2018). Tarkemmin eläinavusteisesta toiminnasta määritettynä kyseessä olivat eläinvierailut (AVP).

Koira-avusteinen työskentely toteutettiin korkeakouluissa pienryhmissä, jonka koko oli 3–8 opiskelijaa. Pienryhmää kohden oli useimmiten yksi koirakko (Binfet 2017; Binfet & Passmore 2016; Binfet ym. 2018; Gil ym. 2020; Grajfoner ym. 2017; Pendry ym. 2020). Korkeakoulujen koiravusteisesta työskentelystä voitiin erottaa opiskelijan sitoutumisen perusteella kahden tyyppisiä

toteutustapoja: kertaluontoista työskentelyä, jossa opiskelija päättää osallistumisestaan koiravie-railun toteutushetkellä (ks. liite 2) ja useamman kerran työskentelyjaksoja, joissa opiskelija sitou-tuu työskentelyyn suunnitellun jakson ajan (ks. liite 3).

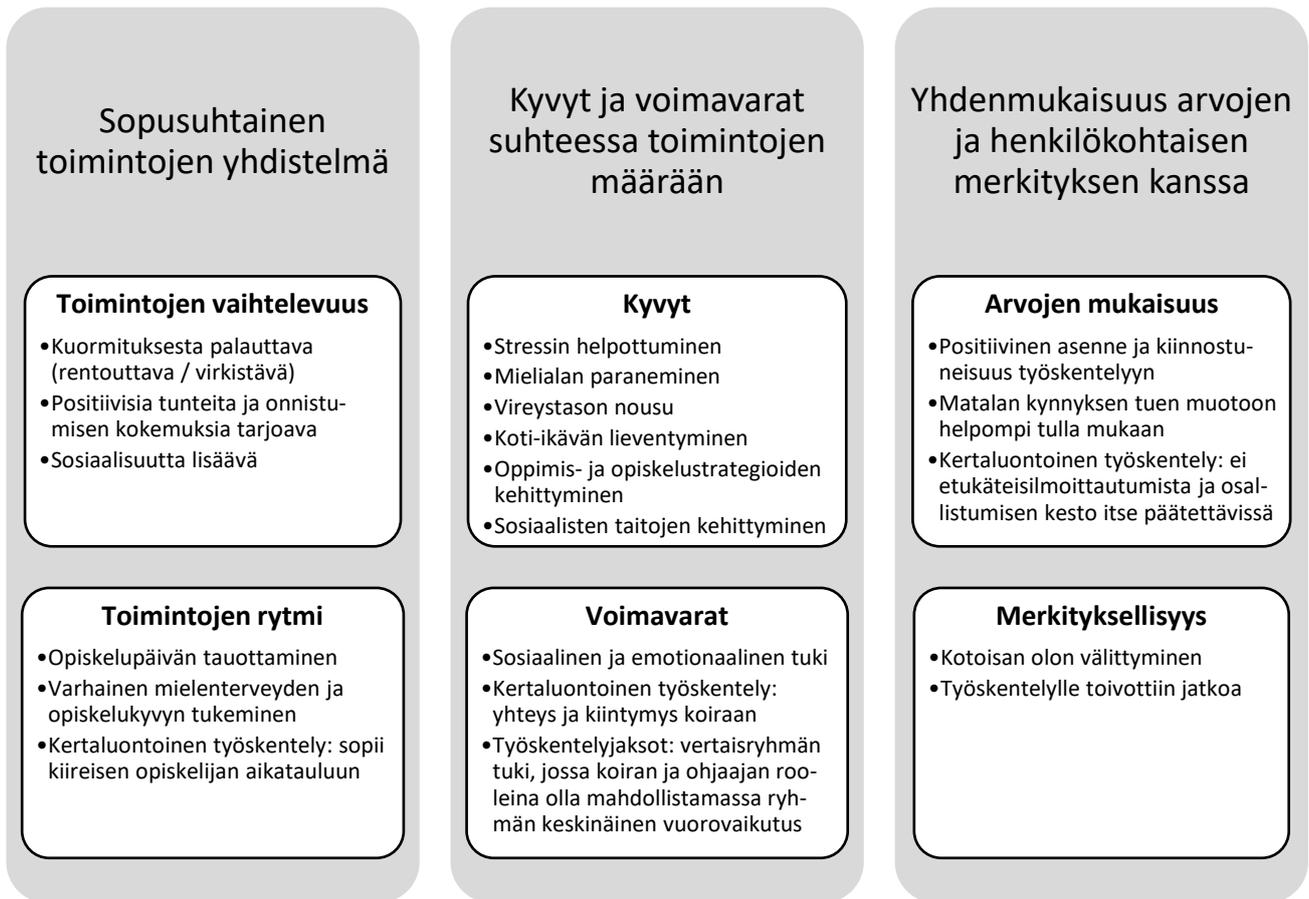
Kertaluontoista koira-avusteisen työskentelyn toteutustapaa käytettiin viidessä tutkimuksessa (Binfet 2017; Binfet ym. 2018; Crump & Derting 2015; Grajfoner ym. 2017; Wood ym. 2018; ks. Liite 2). Kestoltaan työskentelyn toteutukset olivat lyhyitä, 15–30 minuutin pituisia. Binfetin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa havaittiin, että kun opiskelijat saivat itse määritellä työsken-telyyn käyttämänsä ajan, he viettivät koiran kanssa keskimäärin 35 minuuttia. Stressin helpottumi-nen oli useimmin mainittu yksittäinen tavoite työskentelylle (Binfet 2017; Binfet ym. 2018; Crump & Derting 2015; Wood ym. 2018). Psykkisen hyvinvoinnin edistämisen lisäksi työskentelyllä pyrit-tiin lieventämään koti-ikävää ja helpottamaan opiskelijan kiinnittymistä korkeakoulu yhteisöön (Binfet 2017; Binfet ym. 2018). Kertaluontoisen työskentelyn toteutukset olivat sisällöiltään struk-turoimattomia. Se, minkälaista vuorovaikutusta työskentelyssä käytettiin, vaihteli tutkimuksen mukaan. Laajimmillaan opiskelijaa kannustettiin vuorovaikutukseen sekä koiran ja tämän ohjaajan, että muiden pienryhmän opiskelijoiden kanssa (Binfet 2017; Binfet ym. 2018; Wood ym. 2018). Tällöin koiran ohjaajan tehtävänä oli esimerkiksi edistää vuorovaikutuksessa alkuun pääsemistä, esittää avoimia kysymyksiä hyvinvointiin ja opiskeluun liittyen sekä kuunnella empaattisesti. Toi-sena ääripäänä oli työskentely, joissa opiskelijan ja koiran välinen vuorovaikutus oli keskiössä koi-ranohjaajan jättäytyessä tietoisesti taka-alalle tarkkailemaan (Crump & Derting 2015; Grajfoner ym. 2017).

Useamman kerran käsittäviä koira-avusteisia työskentelyjaksoja käytettiin kolmessa tutkimuksessa (Binfet & Passmore 2016; Gil ym. 2020; Pendry ym. 2020; ks. Liite 3). Työskentely oli kestoltaan 40–60 minuuttia kerran viikossa 3–8 viikon ajan. Kuten kertaluontoisessa työskentelyssä, myös työskentelyjaksoilla tavoitteet liittyivät opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Esimerkiksi Bin-fetin ja Passmoren (2016) tutkimuksessa työskentelyn tavoitteena oli edistää koti-ikävästä kärsi-vien ensimmäisen vuoden opiskelijoiden välisiä kontakteja, kun taas Pendryn ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa työskentelyn tavoitteena oli akateemisiin vaatimuksiin liittyvän stressin en-naltaehkäisy oppimis- ja opiskelustrategioiden kehittymisen kautta. Kahdessa työskentelyjaksossa oli tarkasti strukturoitu ohjelma sisältäen omat teemat kullekin tapaamiskerralle (Gil ym. 2020; Pendry ym. 2020). Tämä näkyi koiran ohjaajan roolissa vastuuna tapaamiskertojen suunnittelusta,

ohjauksesta ja arvioinnista (Gil ym. 2020). Toisaalta ohjelmasta ja sen toteutuksesta saattoi vastata myös eri henkilö, kuten terveydenhuollon ammattilainen (Pendry ym. 2020). Kaikissa kolmessa interventiossa koiran ohjaajan rooli näyttäytyi kuitenkin aktiivisena keskustelussa ja vuorovaikutuksessa pienryhmän opiskelijoiden kanssa.

### **5.3 Koira-avusteisen työskentelyn hyödyt ja haitat opiskelijalle toiminnallisen tasapainon näkökulmasta**

Toiminnallisen tasapainon näkökulmasta koira-avusteinen työskentely hyödytti korkea-asteen opiskelijoita monella tavalla. Keskeisimmät hyödyt koottiin kuvioon 4. Sen sijaan haittoja ilmeni aineistossa vähemmän, ja ne mainittiin kertaluontoisen koira-avusteisen työskentelyn yhteydessä. Haitat liittyivät työskentelyn toteutustapaan (Grajfoner ym. 2017) ja positiivisten vaikutusten suhteellisen lyhyeen keston (Binfet 2017). Seuraavaksi tutkimusaineistosta löytyneet hyödyt ja haitat esitellään tarkemmin osa-alueittain.



Kuvio 4. Koira-avusteisen työskentelyn keskeisimmät hyödyt korkea-asteen opiskelijalle toiminnallisen tasapainon näkökulmasta

### 5.3.1 Toimintojen vaihtelevuus ja toimintojen rytmi

Koira-avusteiseen työskentelyyn liitettiin toimintojen vaihtelevuutta kuvaavia ilmauksia eniten koiran kanssa liittyvään vuorovaikutukseen. Vuorovaikutusta kuvattiin kolmen teeman kautta. Ensimmäiseksi vuorovaikutus oli kuormituksesta palauttavaa, johon liitettiin sekä rentouttava (Binfet 2017; Binfet & Passmore 2016; Wood ym. 2018) että virkistävä (Crump & Derting 2015) puoli. Toiseksi vuorovaikutus koiran kanssa oli positiivisia tunteita ja onnistumisen kokemuksia tarjoavaa toimintaa (Crump & Derting 2015; Gil ym. 2020; Wood ym. 2018; Pendry ym. 2020). Kolmanneksi vuorovaikutus koiran kanssa liitettiin sosiaaliseen toimintaan (Binfet 2017; Binfet ym. 2018; Crump & Derting 2015).

Koira-avusteisiin työskentelyjaksoihin liittyi olennaisesti myös muita sisältöjä kuin koiran kanssa vuorovaikutuksessa vietetty aika. Tällöin toimintojen vaihtelevuuden näkökulmasta koira-avusteinen työskentely lisäsi ihmisten välistä sosiaalista toimintaa (Binfet & Passmore 2016; Gil ym. 2020; Pendry ym. 2020). Lisäksi Pendryn ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa työskentelyyn kuului kuormituksesta palauttavaa toimintaa ohjattujen rentoutusharjoitusten muodossa sekä kognitiivista toimintaa stressinhallintaohjelmaan liittyvän tiedon vastaanottamisen ja reflektoinnin muodossa.

Toimintojen rytmin osalta useammassa tutkimuksessa nousi usein esiin se, että koira-avusteinen työskentely tarjosi tukea varhaisessa vaiheessa opiskelijan mielenterveyden ja opiskelukyvyn ylläpitoon. Työskentely nähtiin siis ennaltaehkäisyä opiskelijan suuremmille haasteille opintojen suorittamisessa, opinnoista etääntymiselle tai jopa opintojen keskeyttämiselle (Binfet & Passmore 2016; Binfet ym. 2018; Grajfoner ym. 2017; Pendry ym. 2020). Tämän osalta riskiryhmään kuuluivat erityisesti ne opiskelijat, jotka kärsivät keskimääräistä enemmän mielialaoireista, mutta toisaalta he myös hyötyivät koira-avusteisesta työskentelyjaksosta eniten (Pendry ym. 2020).

Muita rytmiiin liittyviä hyötyjä opiskelijan näkökulmasta oli se, että koira-avusteiseen työskentelyyn osallistuminen tauotti opiskelua. Koira-avusteisen työskentelyn järjestämisajankohdalla oli merkitystä, koska esimerkiksi perjantai-iltapäivisin yksinäisyys ja koti-ikävä saattoivat olla pahimmillaan. (Binfet & Passmore 2016.) Opiskelijan arkipäivän toimintojen rytmittämistä tuki se, että kertaluontoinen koira-avusteinen työskentely sopi kiireisen opiskelijan aikatauluun. Se oli lyhytkestoinen ja monta opiskelijaa pystyi osallistumaan siihen samaan aikaan. Lisäksi se oli helposti saavutettava, koska etukäteisilmoittautumista tai sitoutumista ei vaadittu. (Binfet 2017.) Toisaalta tämän kaltaisen työskentelyn hyötynä nähtiin Binfetin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa myös se, että koiravierailu oli tarjolla viikoittain, mikä antoi opiskelijalle mahdollisuuden ehkäistä stressin kertymistä.

### **5.3.2 Kyvyt ja voimavarat**

Stressin helpottuminen tai tähän viittaavan ahdistuksen väheneminen oli useimmin mainittu yksittäinen opiskelijan toimintakykyyn vaikuttava koira-avusteisen työskentelyn hyöty (Binfet 2017; Binfet ym. 2018; Crump & Derting 2015; Gil ym. 2020; Grajfoner ym. 2017; Wood ym. 2018). Li-

säksi Pendryn ja kumppaneiden (2020) tutkimus lähestyi samaa teemaa oppimis- ja opiskelustrategioiden kehittämisen kautta, jolloin opiskelija sai käyttöönsä taitoja tehokkaampaan stressinhallintaan. Suurimmassa osassa tutkimuksista stressin helpottuminen todennettiin subjektiivisesti kyselymenetelmin, mutta Woodin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa myös fysiologinen mittaus antoi tilastollisesti merkittävän viitteen stressin helpottumisesta. Fysiologisilla mittauksilla ei kuitenkaan aina pystytty todentamaan opiskelijan subjektiivista kokemusta stressin helpottumisesta (Crump & Derting 2015). Muita opiskelijoiden subjektiivisesti kokemia hyötyjä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kannalta olivat aineiston mukaan hyvinvoinnin lisääntyminen (Binfet & Passmore 2016; Grajfoner ym. 2017; Gil ym. 2020), positiivisten tunteiden lisääntyminen (Crump & Derting 2015; Grajfoner ym. 2017), vireystason nousu (Crump & Derting 2015), koti-ikävänsä lieventyminen (Binfet 2017; Binfet & Passmore 2016) ja sosiaalisten taitojen kehittyminen toisten opiskelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa toimiessa (Gil ym. 2020).

Toimintakyvylle suotuisien vaikutusten kestoa tutkittiin seurantamittauksin vain parissa tutkimuksessa (Binfet 2017; Pendry ym. 2020). Binfetin (2017) tutkimuksessa opiskelijan subjektiivinen kokemus stressin helpottumisesta ja koti-ikävänsä lieventymisestä ei ollut enää havaittavissa kahden viikon jälkeen kertaluontoiseen koira-avusteiseen työskentelyyn osallistumisesta. Sen sijaan useamman kerran työskentelyjaksoa edustavassa Pendryn ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa havaittiin, että koira-avusteisen työskentelyn positiiviset vaikutukset toimintakykyyn olivat säilyneet 6 viikon jälkeisissä mittauksissa, mutta vain mielialaoireidensa vuoksi riskiryhmäänluokiteltujen opiskelijoiden osalta.

Koira-avusteisessa työskentelyssä voimavaroina eli ulkopuolisen tuen lähteinä olivat toteutustavasta riippuen koira, koiran ohjaaja ja/tai pienryhmän toiset opiskelijat eli vertaistuki. Muodoiltaan opiskelijan saama tuki oli sosiaalista ja emotionaalista. Kertaluontoisessa koira-avusteisessa työskentelyssä useimmin mainittiin koiran antama tuki esimerkiksi opiskelijan yhteyden ja emotionaalisen kiintymyksen kokemuksena koiran kanssa (Binfet 2017; Binfet ym. 2018; Crump & Derting 2015; Grajfoner ym. 2017; Wood ym. 2018). Koiran nähtiin pystyvän välittämään opiskelijalle tunteen, että tämä on rakastettu ja hyväksytty. Grajfonerin ja kumppaneiden (2017) tutkimuksen mukaan nimenomaan vuorovaikutus koiran kanssa hyödytti opiskelijaa toimintakykyä kuvaavien mitareiden näkökulmasta, kun taas vuorovaikutus ohjaajan kanssa saattoi jopa häiritä positiivisten vaikutusten saamista.

Useamman kerran interventioissa pääosassa oli vertaisryhmältä saatu tuki, jossa koiran ja koira-ohjaajan rooleina oli olla mahdollistamassa ja lisäämässä vertaisryhmän keskinäistä vuorovaikutusta (Binfet & Passmore 2016; Gil ym. 2020; Pendry ym. 2020). Binfetin ja Passmoren (2016) tutkimuksessa koira toimi koti-ikävästä ja yksinäisyydestä kärsivien opiskelijoiden ryhmässä ikään kuin sosiaalisena jäänmurtajana eli eräänlaisena keskustelun avaajana. Opiskelijoilla saattoi olla taustallaan kiusaamista, jolloin muiden seuraan tuleminen tuntui jännittävältä. Koira kuitenkin otti jokaisen osallistujan tasapuolisen lämpimästi vastaan ilman mitään arvostelua. Työskentelyyn osallistumisen myötä opiskelijoiden välille syntyi uusia ystävyys-suhteita ja kiinnittyminen korkeakoulu-yhteisöön lisääntyi. Pendryn ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa koiran nähtiin vaikuttavan positiivisesti ja rauhoittavasti ilmapiiriin, jolloin pienryhmäkeskustelu ja reflektointi stressaavasta aiheesta oli hyödyllisempää.

### **5.3.3 Arvojen mukaisuus ja merkityksellisyys**

Koira-avusteinen työskentely näytti Gilin ja kumppaneiden (2020) tutkimuksen mukaan sopivan opiskelijan arvoihin, sillä tutkimuksessa havaittiin, että usealla opiskelijalla oli positiivinen asenne ja kiinnostus koira-avusteista työskentelyä kohtaan sekä omakohtaista kokemusta eläimistä lapsuudenperheissään. Binfetin ja Passmoren (2016) tutkimuksessa opiskelijat arvostivat koira-avusteisen työskentelyn epämuodollisuutta eli he kokivat helpommaksi tulla mukaan matalankynnyksen sosiaaliseen ryhmään. Toisaalta Binfetin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa opiskelijan osallistumista kertaluontoiseen koira-avusteiseen työskentelyyn helpotti toteuttamistavassa tarjottu jousto ja vapaus: opiskelijan ei tarvinnut ilmoittaa osallistumisestaan etukäteen ja hän sai itse päättää koiran kanssa viettämänsä ajan pituuden.

Koti-ikävästä kärsiville opiskelijoille koira-avusteisessa työskentelyssä merkityksellistä oli sen välittämä kotoisa tunne (Binfet & Passmore 2016). Kaiken kaikkiaan koira-avusteiseen työskentelyyn osallistuminen vaikutti olevan merkityksellistä opiskelijoille, sillä opiskelijat toivoivat työskentelymuodon jatkuvan (Binfet & Passmore 2016; Wood ym. 2018).

## 6 Pohdinta

### 6.1 Keskeiset tulokset suhteessa teoreettiseen viitekehukseen

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin systemaattisesti 20 vuoden ajalta toisen ja korkea-asteen opiskelijoille suunnattua koira-avusteista työskentelyä oppilaitosympäristössä. Saatu aineisto osoitti, että alan kansainvälinen tutkimus on tuoretta ja keskittyy vuoden 2015 jälkeiseen aikaan. Vaikka suomalaista tutkimusta ei aiheesta löytynytäkään, tutkimustulosten voidaan ajatella olevan siirrettävissä suomalaiseen toimintaympäristöön, koska aineiston tutkimukset edustivat länsimaista kulttuuria. Aineistossa ei ollut mukana yhtään toisen asteen opiskelijoita koskevaa tutkimusta, mikä voi viitata menetelmään liittyviin heikkouksiin, jos tutkimukset on julkaistu esimerkiksi maksullisina tai muissa tietokannoissa. Saatu tulos voi mahdollisesti viitata myös aukkoon tutkimustiedossa tai siihen, että koira-avusteista työskentelyä ei ole käytetty toisen asteen opiskelijoilla.

Korkea-asteen opiskelijoille suunnattu koira-avusteinen työskentely voitiin luokitella IAHAIO:n (2020, 5–6) määrittelyssä eläinavusteiseen toimintaan (AAA). Tarkemmin määritettynä korkeakouluissa toteutettu koira-avusteinen työskentely lukeutui eläinvierailuihin (AVP) (ks. Crossman & Kazdin 2015, 333–336). Aineistoon kuuluvat tutkimukset vahvistivat tässä katsauksessa sen, että alan sisällä eläinavusteisuuden liittyviä termejä käytetään vaihtelevasti (Santaniello ym. 2020, 17).

Aineistosta löytyi kahden tyyppistä koira-avusteisen työskentelyn toteutustapaa: lyhyet, kertaluontoiset toteutukset sekä useamman kerran käsittävät jaksot, joissa oli tyypillisemmin struktuuri ja ohjelmarunko. Koira-avusteisen työskentelyn tavoitteet liittyivät opiskelijan hyvinvoinnin tukemisen osa-alueelle ja olivat monimuotoisemmat kuin Crossmanin ja Kazdinin (2015, 333–336) viitekehyyksessä, vaikkakin stressin helpottaminen oli useimmin mainittu yksittäinen tavoite. Tässä aineistossa koira-avusteinen työskentely toteutettiin ryhmämuotoisena. Lähestymistavan voi osassa toteutuksissa nähdä nousevan tavoitteista, joissa on tarkoitus mahdollistaa vuorovaikutus vertaisten kanssa. Osassa kertaluontoisista toteutuksista ryhmämuotoinen lähestymistapa näyttäisi puoltavan intervention kustannustehokkuutta, koska näin voidaan saavuttaa suurempi opiskelijajoukko (ks. Crossmanin ja Kazdinin 2015, 333–336).

Tässä katsauksessa ilmeni useita koira-avusteiseen työskentelyyn liittyviä hyötyjä opiskelijan toiminnalliselle tasapainolle. Haittoja ilmeni vähemmän. Hyödyt ja haitat luokiteltiin Eklundin ja

kumppaneiden (2017, 42–49) toiminnallisen tasapainon mallin pohjalta kuuteen luokkaan. Toimintojen vaihtelevuuden näkökulmasta koira-avusteisen työskentely näyttäisi tukevan kuormituksesta palautumista, antavan positiivisia tunteita ja onnistumisen kokemuksia sekä edistävän sosiaalisuutta. Nämä osa-alueet nousivat keskeisiksi hyödyiksi myös Beeztin ja kumppaneiden (2012, 2–10) sekä Shenin ja kumppaneiden (2018, 203–207) tutkimuksissa koskien ihmisen ja eläimen vuorovaikutusta. Toimintojen rytmin kannalta aineistossa nousi vahvasti esille koira-avusteisen työskentelyn hyöty varhaisena mielenterveyden tuen muotona kuten Crossmanin ja Kazdinin (2015, 333–336) viitekehyksessäkin.

Aineistoon kuuluvien tutkimusten perusteella koira-avusteinen työskentely vaikuttaa hyödyttävään opiskelijan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, esimerkiksi helpottamalla stressiä. Liian suuriksi koetut opiskeluvaatimukset ja jatkuva opiskeluun liittyvä stressi lisäävät riskiä opiskelijan uupumiseen ja masennukseen sairastumiseen, mikä näkyy myöhemmin opintojen viivästymisenä ja alhaisina koulutuspyrkimyksinä (Lesener ym. 2020, 3–4; Salmela-Aro 2018). Stressi vaikuttaa negatiivisesti myös toiminnallisen tasapainon kokemukseen (Håkansson & Ahlborg 2017, 11–16; Yu ym. 2018, 124–125). Aineiston perusteella stressin helpottumisen kestoista on kuitenkin vielä vähän tietoa. Kertaluontoisten työskentelyn osalta näyttäisi siltä, että stressin helpottuminen olisi hetkellistä (Binfet 2017), kun taas useamman kerran jakson vaikutukset yltävät pidemmälle ajalle uusien opiskelustrategioiden oppimisen kautta (Pendry ym. 2020).

Koira-avusteinen työskentely näyttäisi lisäävän toiminnallista tasapainoa hyödyttäviä voimavaroja tarjoamalla opiskelijalle sosiaalista ja emotionaalista tukea kolmen tekijän kautta: koiran, koiran ohjaajan ja vertaistuen kautta. Kuten Shenin ja kumppaneiden (2018, 203–207) tutkimuksessa, myös tähän katsaukseen kuuluvissa tutkimuksissa yhteyden, läheisyyden ja välitetyksi tulemisen kokemukset nähtiin tärkeinä työskentelyn voimavaratekijöinä. Lisäksi aineistoon kuuluva Pendryn ja kumppaneiden (2020) tutkimus toi esille koiran merkityksen uuden oppimisessa, kun koiran läsnäolon pääteltiin luovan rauhoittavan ilmapiirin tilanteeseen. Tämä tulos saa tukea Beeztin ja kumppaneiden (2012, 7–10) tutkimuksesta.

Koira-avusteisen työskentely näyttäisi aineiston perusteella sopivan opiskelijoiden arvoihin ja olevan heille merkityksellinen työskentelymuoto. Tuloksia suhteessa koko opiskelijajoukkoon voi väaristää se, että tutkimusaineistossa koira-avusteiseen työskentelyyn hakeutuivat tästä työmuodosta

kiinnostuneet opiskelijat. Esteenä osallistumiselle oli allergia tai pelko. Aineiston opiskelijat saattoivat myös olla keskimääräistä stressaantuneempia, koska kokivat tarpeelliseksi hakeutua mukaan työskentelymuotoon. Toisaalta näkökulmat voivat antaa viitteitä siitä, keille koira-avusteista työskentelyä kannattaa tarjota ja ketkä siitä hyötyvät. Esimerkiksi Pendryn ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa keskimääräistä enemmän mielialaoireista kärsivät hyötyivät koira-avusteisesta työskentelystä eniten.

Tässä opinnäytetyössä sovellettiin Eklundin ja kumppaneiden (2017, 42–49) toiminnallisen tasapainon mallia koira-avusteisen työskentelyn hyötyjen ja haittojen jäsentämisessä. Analyysin tulosta pohtiessa täytyy huomioida, että tutkimuksessa tarkastelun kohteena on ollut vain yksi opiskelijan päivästä. Tällöin toiminnallisen tasapainon kannalta voidaankin puhua vain toiminnallisen tasapainon osa-alueesta (ks. Wagman ym. 2012, 322–326). Koko kuvan hahmottamiseksi opiskelijan arkipäivän toimintoja tulisi tarkastella kokonaisuutena.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kartoittava kirjallisuuskatsaus pohjautuu systemaattiselle tiedonhauulle ja tavoitteelle löytää kaikki aiheen kannalta oleelliset tieteelliset julkaisut. Hakuprosessi raportoidaan läpinäkyvästi ja tarkasti, jotta tutkimus on toistettavissa. (Grant & Booth 2009, 97–98.) Tämän opinnäytetyön luotettavuuden kannalta tulee huomioida, että aiheeseen liittyviä oleellisia julkaisuja saattoi jäädä kerätyn tutkimusaineiston ulkopuolelle esimerkiksi siksi, että julkaisu kuului muuhun tietokantaan kuin mihin haut kohdistettiin, julkaisu oli maksullinen tai siinä käytettiin eri terminologiaa, kuin mitä hakusanoiksi määriteltä.

Kartoittavassa kirjallisuuskatsauksessa otoksen on tarkoitus olla laaja ja kattava, ja siihen voisi kuulua tutkimusten ohella myös aiemmin tehtyjä katsauksia (Grant & Booth 2009, 97–98). Tässä opinnäytetyössä rajauksena oli resurssien vuoksi vain tieteelliset alkuperäistutkimukset, joskin näitä kartoitettiin laajalla aikavälillä kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Yksi menetelmän sisäänottokriteeri kumpusi IAHAIO:n (2020, 5–6) määritelmästä, jossa eläinavusteinen työskentely on ammatti- maista eli työskentelyssä mukana olevat koirat on testattu soveltuviksi ja koulutettuja työskentelelyyn. Aineisto paljasti, että tässä suhteessa käytännöt ovat kansainvälisesti hyvin monenlaisia ja vaatimukset vaihtelevat, mikä teki sisäänottokriteereiden täyttymiseen liittyvän arvioinnin haasta-

vaksi. Rajanvetona pidettiin sitä, että koira ja ohjaaja olivat jollain tasolla arvioitu soveltuvaksi ulkopuolisen henkilön taholta. Esimerkiksi tällä perusteella tutkimusta, jossa työskentelyyn oli käytetty kotikoira, ei otettu mukaan aineistoon.

Menetelmään ei tavallisesti kuuluu muodollista tutkimusaineiston laadun arviointia, mikä voi heikentää tutkimuksen luotettavuutta (Grant & Booth 2009, 97–98). Näkökulma tulee huomioida tämän opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa. Menetelmän valintaa puolsi kuitenkin se, että aiheesta ei toimintaterapian kontekstissa ollut aiempaa tutkimusta ja tämän oli siten uusi avaus aiheen ja näkökulman tutkimiseen. Lisäksi kaikki aineistoon kuuluneet tutkimukset olivat vertaisarvioituja tai julkaistu vertaisarvioidussa akateemisessa julkaisussa.

Analysoinnissa voi olla vaarana, että laaditut luokittelut yksinkertaistavat tutkittavaa aihetta liikaa (Grant & Booth 2009, 97–98). Eläinavusteisia menetelmiä ei ole opinnäytetyön tekijän tietämyksen mukaan luokiteltu aiemmin toiminnallisen tasapainon näkökulmasta, joten tältä osin vertailukohdtaa aiempiin tutkimuksiin ei ollut käytettävissä. Analyysi sisältää omaa tulkintaa, ja toisen tekijän laatimana analyysi voisi näyttää toisenlaiselta. Luotettavuutta olisikin parantanut yhteistyössä tehty opinnäytetyö. Tehdyt valinnat on kuitenkin pyritty tuomaan avoimesti ja perustellen ilmi, jotta lukija voi seurata ja arvioida päätelmien osuvuutta. Analyysin luotettavuutta voi heikentää myös se, ettei aineistossa käytetty kieli ollut tekijän äidinkieli, joten käänkövirheitä on voinut syntyä huolimatta pyrkimyksestä huolelliseen työskentelyyn.

### **6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet**

Kirjallisuuskatsauksen perusteella koira-avusteinen työskentely on mahdollinen työmuoto, kun halutaan tukea korkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia ja ennaltaehkäistä opiskelustressin haitallisia vaikutuksia opiskelijoiden toimintakykyyn. Eläinavusteisen työskentelyn muodoista käyttöön näyttää soveltuvan eläinvierailuina toteutettu koira-avusteinen toiminta, jossa työskentely on joko kertaluontoista tai muutamia tapaamiskertoja käsittävä jakso.

Opinnäytetyöprosessi toi ilmi jatkotutkimustarpeita. Tehdyn kirjallisuuskatsauksen perusteella ei saatu tutkimustietoa koira-avusteisesta työskentelystä toisen asteen oppilaitoksissa. Tätä aihetta tulisi tarkastella lisää. Koira-avusteisen työskentelyn soveltuvuutta olisi hyvä myös tutkia kokeellisesti suomalaisissa opiskelukonteksteissa.

Opinnäytetyössä ei arvioitu tutkimusaineistoa muodollisen laadunarvioinnin kriteerein. Seuraavassa tutkimuksessa tulisikin jatkaa aineiston tutkimustulosten vaikuttavuuden arviointia esimerkiksi stressin helpottumisen osalta. Vaikuttavuuden ohella tutkittua tietoa tarvitaan koira-avusteisen työskentelyn vaikutusmekanismeihin liittyen. Tärkeää olisi seurata opiskelijan kokemien hyötyjen kestoa pidemmällä aikavälillä. Toisaalta opiskelijan näkökulman ohella koira-avusteisen työskentelyn hyötyjä ja haittoja voisi tarkastella esimerkiksi koulutuksen järjestäjän tai työparina toimivan koiran kannalta.

## Lähteet

AAll, Animal Assisted Intervention International. 2020. Glossary of terms. Viitattu 26.5.2020. <https://aai-int.org/aai/glossary-of-terms/>.

Beezt, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234, 1–15. Viitattu 29.10.2020. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2012.00234/full>.

Binfet, J-T. 2017. The effects of group-administered canine therapy on university students' well-being: A randomized controlled trial. *Anthrozoös*, 30, 3, 397–414. Viitattu 1.10.2020. [https://www.researchgate.net/publication/318895135\\_The\\_Effects\\_of\\_Group-Administered\\_Canine\\_Therapy\\_on\\_University\\_Students%27\\_Wellbeing\\_A\\_Randomized\\_Controlled\\_Trial](https://www.researchgate.net/publication/318895135_The_Effects_of_Group-Administered_Canine_Therapy_on_University_Students%27_Wellbeing_A_Randomized_Controlled_Trial).

Binfet, J-T. & Passmore, H-A. 2016. Hounds and homesickness: The effects of an animal-assisted therapeutic intervention for first-year university students. *Anthrozoös*, 29, 3, 441–454. Viitattu 1.10.2020. [https://www.researchgate.net/publication/284470521\\_Hounds\\_and\\_Homesickness\\_The\\_Effects\\_of\\_an\\_Animal-assisted\\_Therapeutic\\_Intervention\\_for\\_First-Year\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/284470521_Hounds_and_Homesickness_The_Effects_of_an_Animal-assisted_Therapeutic_Intervention_for_First-Year_University_Students).

Binfet, J-T., Passmore, H-A., Cebry, A., Struik, K. & McKay, C. 2018. Reducing university students' stress through a drop-in canine-therapy program. *Journal of Mental Health*, 27, 3, 197–204. Viitattu 30.9.2020. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Birk, R. 2021. On stress and subjectivity. *Theory & Psychology*, 31, 2, 254–272. Viitattu 26.4.2021. <https://janet.finna.fi>, Sage Premier.

Crossman, M. & Kazdin, A. 2015. Animal visitation programs in colleges and universities: An efficient model for reducing student stress. *Julkaisussa Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions. Toim. A. Fine. Neljäs, uudistettu painos. Elsevier Science & Technology, 333–337. Viitattu 2.11.2020. https://janet.finna.fi, ProQuest Ebook Central.*

Crump, C. & Derting, T. 2015. Effects of pet therapy on the psychological and physiological stress levels of first-year female undergraduates. *North American Journal of Psychology*, 17, 3, 575–590. Viitattu 30.9.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L. & Håkansson, C. 2017. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24, 1, 41–56. Viitattu 8.5.2020. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/11038128.2016.1224271>.

Gil, D., García, M. & Trujillo, C. 2020. Dog-assisted intervention at a Spanish university: Pilot study. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12, 2, 344–356. Viitattu 30.9.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Grajfoner, D., Harte, E., Potter, L. & McGuigan, N. 2017. The effect of dog-assisted intervention on student well-being, mood, and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 483. Viitattu 30.9.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Grant M. & Booth, A. 2009. A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information and Libraries Journal*, 26, 2, 91–108. Viitattu 29.5.2020. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>.

Halme, N. & Kunttu, K. 2018. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Julkaisussa *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Viitattu 22.5.2020. <https://janet.finna.fi>, Oppiportti.

Håkansson, C. & Ahlborg, G., Jr. 2017. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy* 24, 1, 10–17. Viitattu 8.5.2020. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

IAHAIO, International Association of Human-Animal Interaction Organizations. 2018. IAHAIO white paper 2014, updated for 2018. The IAHAIO definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved in AAI. Viitattu 25.5.2020. [https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2018/04/iahaio\\_wp\\_updated-2018-final.pdf](https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2018/04/iahaio_wp_updated-2018-final.pdf).

Kangasniemi, M. & Pölkki, T. 2016. Aineiston käsittely: kirjallisuuskatsauksen ydin. Julkaisussa *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Toim. M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen. Toinen, korjattu painos. Turku: Turun yliopisto, 80–93.

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä. 2017. Ammattieettiset ohjeet. Viitattu 26.5.2020. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-tyoparina/ammattieettiset-ohjeet/>.

Lesener, T., Pleiss, L., Gusy, B. & Wolter, C. 2020. The study demands-resources framework: An empirical introduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 5183. Viitattu 4.5.2021. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/14/5183/htm>.

Matthews, G. 2016. Distress. Teoksessa *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Handbook of stress, volume 1. Toim. G. Fink. London, England: Academic Press, 219–226. Viitattu 23.4.2021. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

McDaniel Peters, B. C. & Wood, W. 2017. Autism and equine-assisted interventions: a systematic mapping review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47, 3220–3242. Viitattu 29.5.2020. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

McEwen, B. 2016. Central role of the brain in stress and adaptation: allostasis, biological embedding, and cumulative change. Teoksessa *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Handbook of stress, volume 1. Toim. G. Fink. London, England: Academic Press, 39–55. Viitattu 23.4.2021. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Menna, L., Santaniello, A., Todisco, M., Amato, A., Borelli, L., Scandurra, C. & Fioretti, A. 2019. The human–animal relationship as the focus of animal-assisted interventions: A one health approach.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 16, 3660. Viitattu 30.10.2020. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/19/3660/htm>.

Pendry, P., Carr, A., Gee, N. & Vandagriff, J. 2020. Randomized trial examining effects of animal assisted intervention and stress related symptoms on college students' learning and study skills. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, 1909. Viitattu 30.9.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Robins, T., Roberts, R. & Sarris, A. 2015. Burnout and engagement in health profession students: The relationships between study demands, study resources and personal resources. Australasian Journal of Organisational Psychology, 8, 1–13. Viitattu 12.5.2021. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Salmela-Aro, K. 2018. Opiskelu-uupumus ja -into. Julkaisussa Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. Viitattu 22.5.2020. <https://janet.finna.fi>, Oppiportti.

Salmela-Aro, K. & Read, S. 2017. Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. Burnout Research, 7, 21–28. Viitattu 4.5.2021. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058617300402>.

Salmela-Aro, K. & Upadaya, K. 2014. School burnout and engagement in the context of Demands–Resources model. British Journal of Educational Psychology, 84, 137–151. Viitattu 12.5.2021. <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/106073>.

Santaniello, A., Dice, F., Carratú, R., Amato, A., Fioretti, A. & Menna, L. 2020. Methodological and terminological issues in animal-assisted interventions: An umbrella review of systematic reviews. Animals, 10, 5, 1–20. Viitattu 25.5.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Shen, R., Xiong, P., Chou, U. & Hall, B. 2018. “We need them as much as they need us”: A systematic review of the qualitative evidence for possible mechanisms of effectiveness of animal-assisted intervention (AAI). Complementary Therapies in Medicine, 41, 203–207. Viitattu 30.10.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Stephenson, E., King, D. & DeLongis, A. 2016. Coping process. Teoksessa Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior. Handbook of stress, volume 1. Toim. G. Fink. London, England: Academic Press, 359–364. Viitattu 23.4.2021. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 19, 4, 322–327. Viitattu 11.5.2020. [https://www.researchgate.net/publication/51513342\\_Occupational\\_balance\\_as\\_used\\_in\\_occupational\\_therapy\\_A\\_concept\\_analysis](https://www.researchgate.net/publication/51513342_Occupational_balance_as_used_in_occupational_therapy_A_concept_analysis).

Wood, E., Ohlsen, S., Thompson, J., Hulin, J. & Knowles, L. 2018. The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: The PAWS study. Journal of Mental Health, 27, 3, 263–268. Viitattu 30.9.2020. <https://janet.finna.fi>, PubMed.

Wood, W., Fields, B., Rose, M. & McLure, M. 2017. Animal-assisted therapies and dementia: a systematic mapping review using the Lived Environment Life Quality (LELQ) Model. The American

Journal of Occupational Therapy, 71, 5, 1–10. Viitattu 29.5.2020. <https://www.researchgate.net/publication/318581943> Animal-Assisted Therapies and Dementia A Systematic Mapping Review Using the Lived Environment Life Quality LELQ Model.

Yu, Y., Manku, M. & Backman, C. 2018. Measuring occupational balance and its relationship to perceived stress and health. Canadian Journal of Occupational Therapy, 85, 2, 117–127. Viitattu 27.10.2020. <https://janet.finna.fi>, SAGE Journals Premier.

Zeijen, M., Brenninkmeijer, V., Peeters, M. & Mastenbroek, N. 2021. Exploring the role of personal demands in the health-impairment process of the Job Demands-Resources model: A study among master students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18, 2, 632. Viitattu 4.5.2021. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/2/632>.

## Liitteet

### Liite 1. Tutkimusaineiston esittely

Tekijät /maa	Julkaisu- vuosi	Tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusasetelma	Otoksen kuvaus			
					Otos- koko	Ikä (vuosi)	Naisia (%)	1.vuoden opiskelija
Binfet / Kanada	2017	The effects of group-administered canine therapy on university students' well-being: A randomized controlled trial	Tutkia intervention vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin koetun stressin, koti-ikävä ja korkeakouluyhteisöön kiinnittymisen näkökulmasta	RCT: - ennen / jälkeen / seuranta (2vk) -mittaukset - kontrolliryhmä: tavanomainen toiminta	163	17–49		x
Binfet & Passmore / Kanada	2016	Hounds and homesickness: The effects of an animal-assisted therapeutic intervention for first-year university students	Tutkia intervention vaikutusta ensimmäisen vuoden koti-ikävää kokevien korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin; sisältää esitutkimuksen ja päätutkimuksen	Kokeellinen: - ennen / jälkeen -mittaukset Laadullinen: - seuranta: fokusryhmähaastattelu (n=17)	86	18–22		x
				Kokeellinen: - ennen / jälkeen -mittaukset - kontrolliryhmä: tavanomainen toiminta	44	17–20	82	x
Binfet, Passmore, Cebry, Struik & McKay / Kanada	2018	Reducing university students' stress through a drop-in canine-therapy program	Tutkia, kuinka kauan opiskelijat viettävät interventiossa aikaa koiran kanssa, ja vaikuttaako pituus koettuun stressiin	Kokeellinen: - ennen / jälkeen -mittaukset	1960		56	

(Taulukko jatkuu)

(Taulukko jatkuu)

Tekijät /maa	Julkaisu- vuosi	Tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusasetelma	Otoksen kuvaus			
					Otos- koko	Ikä (vuosi)	Naisia (%)	1.vuoden opiskelija
Crump & Derting / USA	2015	Effects of pet therapy on the psychological and physiological stress levels of first-year female undergraduates	Tutkia intervention vaikutusta ensimmäisen vuoden korkeakoulun naisopiskelijoiden fysiologiseen ja psykologiseen stressiin; sisältää kaksi eri tutkimusta	Kokeellinen: - ennen / jälkeen -mittaukset - puolivälissä koe- ja kontrolliryhmien vaihto keskenään - kontrolliryhmä: rauhallinen vapaa-ajan aktiviteetti	27	18–19	100	x
				Kokeellinen: - ennen / jälkeen -mittaukset - kontrolliryhmä: rauhallinen vapaa-ajan aktiviteetti	61	18–19	100	x
Gil, García & Trujillo /Espanja	2020	Dog-assisted intervention at a Spanish university: Pilot study	Tutkia intervention vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden koettuun stressiin, hyvinvointiin ja sosiaalisiin taitoihin	Kokeellinen: - ennen / jälkeen (1vk) -mittaukset	64	18–24	89	x
Grajfoner, Harte, Potter & McGuigan / Skotlanti	2017	The effect of dog-assisted intervention on student well-being, mood, and anxiety	Tutkia intervention vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin, mielialaan ja ahdistuneisuuteen	Kokeellinen: - ennen / jälkeen -mittaukset - 2 kontrolliryhmää: 1. vuorovaikutus vain koiran kanssa 2. vuorovaikutus vain koiran ohjaajan kanssa	132	17–34		
Pendry, Carr, Gee & Vandagriff / USA	2020	Randomized trial examining effects of animal assisted intervention and stress related symptoms on college students' learning and study skills	Tutkia, voidaanko stressin ennaltaehkäisyyn tähtäävällä interventioilla tehokkaasti edistää korkeakouluopiskelijoiden oppimis- ja opiskelustrategioita sekä vertailla, millainen interventio on tehokkain ja kenelle se on hyödyllisin	RCT: - ennen / jälkeen / seuranta (6vk) -mittaukset - 3 vertailuryhmää: 1. Tavanomaisen stressinhallintaohjelman sisältö 2. Vuorovaikutus koiran ja koiran ohjaajan kanssa 3. Edellisten yhdistelmä	309	18 <		
Wood, Ohlsen, Thompson, Hulin & Knowles / Iso-Britannia	2018	The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: The PAWS study	Tutkia intervention vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden stressiin ja käytettyjen mittareiden soveltuvuutta vaikutuksen todentamiseen	Kokeellinen: - ennen/jälkeen mittaukset	131	18–35	73	

## Liite 2. Kertaluontoinen koira-avusteinen työskentely korkeakoulussa

Tutkimus	Kertaluontoisen koira-avusteisen työskentelyn toteutustavat				
	Kesto	Ryhmän koko ja koirakon lukumäärä (suhde)	Tavoite	Työskentelyn keinot ja sisällöt	Koiran ohjaajan rooli
Binfet (2017)	20min	3-4 : 1	Sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin tukeminen: - stressin helpottuminen - koti-ikävä lieventyminen - kiinnittyminen korkeakoulu-yhteisöön	Vuorovaikutus koiran, ohjaajan ja opiskelijaryhmän kanssa	Edistää alkuun pääsemistä ja vuorovaikutusta opiskelijoiden ja koiran välillä Kysyy avoimia kysymyksiä sopeutumisesta kampukselle Kuuntelee empaattisesti Jakaa tietoa koirasta
Binfet ym. (2018)	vapaa- valintainen	3-4 : 1	Sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin tukeminen: - stressin helpottuminen - koti-ikävä lieventyminen - kiinnittyminen korkeakoulu-yhteisöön	Vuorovaikutus koiran, ohjaajan ja opiskelijaryhmän kanssa	Jakaa tietoa koirasta Vastaa opiskelijoiden kysymyksiin Osallistaa opiskelijoita keskusteluun kokemuksista kampuksella, stressitasoista ja kaiken kaikkiaan hyvinvoinnista
Crump & Derting (2015)	15 min	3-4 : 2	Stressin helpottuminen	Keskiössä vuorovaikutus koirien kanssa: si- littäminen, leikkiminen, ruokinta, juttelu	Ei keskeistä roolia, puhuu opiskelijoiden kanssa satunnaisesti, ensisijaisesti tuokion alussa ja lopussa
	30 min	4 : 2-3			
Grajfoner ym. (2017)	20 min	6 : 1	Psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen: - mielialan parantuminen - ahdistuksen lieventyminen	Vuorovaikutus koiran ja ohjaajan kanssa: tilassa on 6–7 koirakkoa erillisillä paikoilla. Opiskelija saa vapaasti liikkua tilassa ja valita, kuinka monen koirakon kanssa hän on tuokion aikana vuorovaikutuksessa	Vuorovaikutus vapaata, esim. vastaa koiraan liittyviin kysymyksiin
				Vuorovaikutus vain koiran kanssa. Muuten sama sisältö kuin yllä.	Alussa esittelee itsensä ja selittää, ettei kommunikoi opiskelijoiden kanssa
Wood ym. (2018)	15 min	6 : 2	Stressin helpottuminen	Vuorovaikutus koiran, ohjaajan ja opiskelijaryhmän kanssa: opiskelija päättää itse, millaiseen vuorovaikutukseen ryhtyy koiran kanssa	Keskustelee ja vastaa opiskelijoiden kysymyksiin Huolehtii koiran hyvinvoinnista (tautot)

### Liite 3. Koira-avusteinen työskentelyjakso korkeakoulussa

Tutkimus	Koira-avusteisen työskentelyjakson toteutustavat				
	Kesto	Ryhmän koko ja koirakon lukumäärä (suhde)	Tavoite	Työskentelyn keinot ja sisällöt	Koiran ohjaajan rooli
Binfet & Passmore (2016) *Päätutkimus	45 min/vk; 8 vk ohjelma	3-5 : 1	Opiskelijoiden välisten kontaktien edistäminen: - koti-ikävä lieventyminen - hyvinvoinnin lisääntyminen - kiinnittyminen yliopistoyhteisöön	Vuorovaikutus koiran, ohjaajan ja opiskelijaryhmän kanssa; kannustetaan koiran läheisyyteen ja kosketukseen koiran kanssa  Tapaamiskerran eteneminen: - Ensin 30 min satunnaisessa pienryhmässä - Loput 15 min opiskelija saa liikkua vapaasti haluamiensa koirakoiden luona	Kysyy avoimia kysymyksiä Osallistaa opiskelijoita keskusteluun
Gil ym. (2020)	60 min/vk; 3 vk ohjelma	8 : 1	Elämänlaadun edistäminen: - stressin helpottuminen - sosiaalisten taitojen parantuminen - hyvinvoinnin lisääntyminen	Vuorovaikutus koiran, ohjaajan ja opiskelijaryhmän kanssa  Tapaamiskertojen sisältö: 1. tutustuminen, turvallisuus 2. koiraan liittyvää tietoa, kuten koulutusta, viestintää, taitojen treenausta erilaisten leikkien kautta 3. päättäminen, rentoutuminen, valokuvaus	Vastaa harjoitusten suunnittelusta, ohjauksesta, aikataulusta ja arvioinnista
Pendry ym. (2020)	40 min/vk; 4 vk ohjelma	4 : 1	Oppimis- ja opiskelustrategioiden edistäminen: - akateemisen stressin ennaltaehkäiseminen	Vuorovaikutus koiran, ohjaajan ja opiskelijaryhmän kanssa  Tapaamiskerran eteneminen: - 20 min vapaamuotoinen vuorovaikutus TAI 10 min vapaamuotoinen vuorovaikutus ja 10 min akateeminen stressinhallinta ohjelma - 10 min ohjattu harjoitus - 10 min puolistrukturoitukeskustelu ja reflektio  Tapaamiskertojen sisältö: 1. akateemisen stressin hallinta 2. motivaatio ja tavoitteen asettelu 3. nukkumisen hyödyt 4. tenttiähdistus	On vuorovaikutuksessa opiskelijoiden kanssa  (Harjoitusten sisällöistä ja ohjauksesta vastaa toinen henkilö, terveysalan ammattilainen)