

“MÄ SAAN SILITELLÄ PUOLTOIST TUNTII KOIRAA. SE RIITTÄÄ.”

– Yliopisto-opiskelijoiden kokemukset koira-avusteisesta toiminnasta Opiskelijan Kompassin ryhmäohjauksessa

Saija Pulkkinen

Sini Seivo

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Joulukuu 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

PULKKINEN SAIJA & SEIVO SINI: “Mä saan silittelä puoltoist tuntii koiraa. Se riittää.” –
Yliopisto-opiskelijoiden kokemukset koira-avusteisesta toiminnasta Opiskelijan Kompassin
ryhmäohjauksessa

Pro gradu -tutkielma, 39 s.

Ohjaaja: Mari Huhtala

Psykologia

Joulukuu 2021

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden kokemuksia koira-avusteisesta toiminnasta osana yliopiston hyvinvointipalveluja. Tutkimme koirien läsnäolon merkitystä Opiskelijan Kompassi Knowhau -hyvinvointityöpajaan osallistuneiden opiskelijoiden koetulle hyvinvoinnille sekä heidän työpajasta saamaansa hyötyyn. Lisäksi tavoitteenamme oli selvittää madaltaako tieto koirien mukanaolosta ryhmässä kynnystä osallistua tällaiseen toimintaan. Tutkimuksemme otos koostui kuudesta työpajaan osallistuneesta Jyväskylän yliopiston opiskelijasta. Menetelmänä toimi ryhmähaastattelu, jota varten oli laadittu valmis kysymysrunko, mutta myös vapaalle sanalle ja kommentoinnille annettiin tilaa. Analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Lisäksi osallistujilta kerättiin jokaisen tapaamisen jälkeen palautelomake, jossa kysyttiin, kuinka tärkeäksi osallistujat kokivat koirien läsnäolon kullakin tapaamisella. Tutkimukssamme havaitsimme, että opiskelijat kokivat koirien läsnäolon ryhmässä mielialaa kohentavana ja tämä näkyi myös tapaamisten jälkeen. Lisäksi ahdistuksen ja jännityksen tunteiden koettiin vähentyneen erityisesti koirakontaktin, kuten silittämisen, seurauksena. Koirilla raportoitiin olevan sekä positiivista että negatiivista vaikutusta keskittymiseen. Useat osallistujista kokivat koirien toisaalta auttaneen heitä pysymään läsnä hetkessä, mutta esimerkiksi niiden haukunta vaikutti keskittymiseen häiritsevästi. Koirat myös helpottivat sosiaalisessa tilanteessa olemista ja kevensivät ryhmän tunnelmaa. Tieto koirien mukanaolosta tapaamisilla lisäsi sekä osallistujien motivaatiota osallistua tapaamisiin että heidän osallistumishalukkuuttaan ryhmään ilmoittautuessa. Tutkimuksemme osoittaa, että koirilla oli useita positiivisia vaikutuksia osallistujien hyvinvoinnille. Vaikka tulokset perustuvat melko suppeaan laadulliseen aineistoon, tarjoavat ne uutta tietoa koira-avusteisesta toiminnasta ja viitteitä sen toimivuudesta osana korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointipalveluja.

Avainsanat: Korkeakouluopiskelijat, hyvinvointi, hyvinvointipalvelut, eläinavusteinen toiminta, koira-avusteinen toiminta, Knowhau-toiminta, Student Life, Opiskelijan Kompassi

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Psychology

PULKKINEN SAIJA & SEIVO SINI: "I get to pet a dog for half an hour. That's enough." – University students' experiences of dog assisted activity in the Student's Compass group guidance Master's Thesis, 39 p.

Supervisor: Mari Huhtala

Psychology

December 2021

The aim of this qualitative study was to find out university students' experiences of dog assisted activity as a part of the university's wellbeing support services. We studied the importance of dogs' presence on the perceived well-being of students who participated in the Student's Compass Knowhau -wellbeing workshop and the benefits obtained from the workshop. Another aim was to examine whether dogs being a part of the workshop would lower the threshold to participate in this kind of activity. The sample of our study consists of six students of the University of Jyväskylä who participated in the workshop. We collected the data using a group interview, for which a question frame had been prepared in advance, but space was also given for free speech and comments. The analysis was performed as a content analysis. In addition, there was a feedback form collected after every meeting to find out how important the dogs were perceived at each meeting. As a result of this study, we discovered that the participants found the presence of the dogs in the group mood-enhancing, which was also evident after the meetings. In addition, feelings of anxiety and nervousness decreased, especially while being in contact with the dogs for example by petting them. The dogs were reported to have both positive and negative effects on concentration. Several participants mentioned that while the dogs helped them stay present in the moment, for example barking was at times disturbing. The dogs also made it easier to be in a social setting and lightened the mood of the group. Knowledge of the fact that dogs were going to be present at the meetings increased both the participants' motivation to attend the meetings and their willingness to sign up for the group. Our study shows that dogs had several positive effects on the well-being of the participants. Despite the brief data of this study, the results provide new insights into dog assisted activities and its benefits as a part of the wellbeing support services for university students.

Key words: College students, well-being, wellbeing support services, animal assisted activity, dog assisted activity, Knowhau-activity, Student Life, Student's Compass

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
1.1. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi.....	2
1.1.2 Student Life -toiminta ja Opiskelijan Kompassi.....	3
1.2. Eläinavusteinen työskentely.....	5
1.2.1. Tausta.....	5
1.2.2. Eläinavusteisuus korkeakouluissa.....	6
1.3. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	8
2 MENETELMÄT	8
2.1. Tutkimuksen toteutus ja tutkittavat.....	8
2.2. Aineiston keruu.....	10
2.2.1 Ryhmähaastattelu.....	10
2.2.2. Koirien läsnäolon koettu merkitys.....	11
2.3. Aineiston analysointi.....	11
3 TULOKSET	13
3.1. Kokemukset koirista ryhmätoiminnassa.....	15
3.1.1. Kontakti.....	15
3.1.2. Ryhmähenki.....	16
3.1.3. Keskittyminen.....	18
3.1.4. Rentoutuminen.....	20
3.1.5. Motivaatio.....	21
3.1.6. Tunnetila.....	23
3.2. Koirien merkitys ryhmään hakeutumisessa.....	26
3.2.1. Osallistumishalukkuus.....	26
3.3. Koirien läsnäolon koettu merkitys palautelomakkeella arvioituna.....	28
4 POHDINTA	29
4.1. Koirien vaikutus osallistujien koettuun hyvinvointiin.....	29
4.2. Koirien vaikutus osallistumishalukkuuteen ja ryhmään sitoutumiseen.....	31
4.3. Tutkimuksen vahvuudet ja luotettavuuden tarkastelu.....	32
4.4. Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimuksen tarve.....	33
LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä haasteita on tunnustettu viime vuosien aikana entistä enemmän. Vaikuttaisi siltä, että korkeakouluopiskelijan elämään liittyvät erityispiirteet, kuten opintojen ja vapaa-ajan häilyvä ero, stressi opinnoista ja ajanhallinnan vaikeudet, asettavat opiskelijat erityiseen riskiin hyvinvoinnin ja mielenterveyden haasteille (Kunttu ym., 2017; Laaksonen, 2005; Villa, 2016). Vallitseva COVID-19-pandemia on aiheuttanut entisestään haasteita jo valmiiksi riskissä olevan ryhmän hyvinvoinnille. Pandemian myötä etenkin opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet (Parikka ym., 2021) ja mielenterveyden haasteita on noussut esiin (Li ym., 2021). On kuitenkin pulmallista, etteivät opiskelijat haasteista huolimatta hakeudu riittävästi avun piiriin (Golberstein & Gollustin, 2007; Stallman, 2010; Zivin ym., 2009) ja palveluista olisikin tärkeää tehdä opiskelijoille näkyvämpiä.

Jyväskylän yliopistossa opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden tarpeeseen on kehitetty Student Life -toiminta, jonka lähtökohtana on ennaltaehkäisevästi tukea opiskelijoiden hyvinvointia tarjoten heille matalan kynnyksen tukea (Laitinen ym., 2014). Student Life -toimintaan kuuluvan Opiskelijan Kompassi -ohjelman onkin havaittu edistävän siihen osallistuvien opiskelijoiden hyvinvointia eri tavoin, muun muassa vähentämällä heidän masentuneisuuttaan ja stressiään sekä parantamalla heidän mielialaansa (Räsänen ym., 2016). Opiskelijoiden hyvinvointipalveluissa on alettu hyödyntämään myös eläinavusteisuutta ja sen hyöty sekä psyykkiselle että fyysiselle hyvinvoinnille on havaittu useissa kansainvälisissä tutkimuksissa (Barker ym., 2016; Pendry ym., 2018; Wood ym., 2017). Jyväskylän yliopistossa on jo muutaman vuoden ajan voinut tavata koiria esimerkiksi esiintymisvarmuuden kursseilla sekä vapaamuotoisissa koiratapaamisissa kampuksella osana Knowhau-toimintaa, jonka tarkoituksena on opiskelijoiden hyvinvoinnin kokemuksen parantaminen (Järvi, 2018).

Knowhau-toiminnan vaikuttavuudesta on saatu lupaavia tuloksia (Leppälä & Viinikainen, 2020), mutta lisää tutkimusta tarvitaan, jotta olisi mahdollista tarkastella entistä tarkemmin toiminnan hyödyntämisen mahdollisuuksia ja antaa opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kontekstissa. Tässä tutkimuksessa tarkoituksemme onkin selvittää yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia koiravusteisesta toiminnasta osana yliopiston hyvinvointipalveluja. Kiinnostuksen kohteenamme on, millainen merkitys koirien läsnäololla on hyvinvointityöpajaan osallistuneiden opiskelijoiden koettuun hyvinvointiin sekä työpajasta saatuun hyötyyn. Lisäksi tavoitteenamme on selvittää, madaltaako koirien mukanaolo kynnystä osallistua tällaiseen toimintaan.

1.1. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Korkeakouluopiskelijat näyttäisivät tutkimusten mukaan olevan hyvin erityinen ryhmä, jonka hyvinvointiin olisi tärkeää kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Verrattaessa korkeakouluopiskelijoiden stressitasoja muuhun väestöön havaittiin, että opiskelijoista jopa 89 % koki stressitasonsa kohonneeksi muulla väestöllä vastaavan luvun ollessa 29 % (Stallman, 2010). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on selvittänyt vuodesta 2000 lähtien korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (KOTT) (Kunttu ym., 2017). Tarkasteltaessa psyykkisiä ongelmia (uniongelmat, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, masentuneisuus sekä ahdistuneisuus) vuosien 2000 ja 2016 välillä, havaittiin niiden lisääntyneen merkittävästi. Vuonna 2016 lähes puolet opiskelijoista olivat kokeneet jonkinlaisia psyykkisiä oireita päivittäin tai viikoittain ja kliinisen oireilun rajan ylittäviä pistemääriä sai lähes kolmasosa opiskelijoista. Korkeakouluopiskelijat näyttävätkin olevan hyvin suuressa riskissä psyykkiselle oireilulle ja mielenterveyden haasteille.

Etenkin stressi vaikuttaisi olevan korkeakouluopiskelijoiden elämässä yksi merkittävä psyykkistä hyvinvointia kuormittava tekijä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa runsaasta stressistä ilmoitti kärsivänsä lähes kolmannes opiskelijoista (Kunttu ym., 2017). Liikala ja Sivula (2017) selvittivät pro gradu -tutkielmassaan syitä yliopisto-opiskelijoiden kokemalle stressille ja havaitsivat, että eniten stressiä koettiin nimenomaan opiskeluun itseensä liittyvistä syistä. Jopa joka toisen opiskelijan onkin havaittu murehtivan usein opiskeluun liittyvistä asioista (Penttilä, 2016). Opiskeluissa stressiä koetaan yleisimmin akateemisesta suoriutumisesta sekä sen aiheuttamista menestyspaineista (Beiter ym., 2014), minkä lisäksi opiskeluista otteen saaminen on usealle vaikeaa (Kunttu ym., 2017). Usein opiskelijat kokevat haastavaksi myös ajanhallinnan ja etenkin opiskeluiden sekä muun elämän yhteensovittamisen (Penttilä, 2016). Opiskelijan elämässä työn ja vapaa-ajan välinen ero ei näykään yhtä selkeänä kuin työelämässä olevilla (Laaksonen, 2005), mikä voi luonnollisesti luoda haasteita ajanhallinnalle.

Opiskeluihin liittyvien syiden lisäksi sosiaalisiin suhteisiin liittyvien tekijöiden on todettu olevan merkittävässä asemassa psyykkisen pahoinvoinnin kokemisessa (Laaksonen, 2005; Saari & Villa, 2017). Vahvasti psyykkiseen oireiluun yhteydessä ovat etenkin läheisten ihmisten ja riittävän keskustelutuen puuttuminen sekä yksinäisyyden kokemukset (Laaksonen, 2005; Saari & Villa, 2017), jotka ovat olleet viime vuosien aikana selkeästi kasvussa (Saari & Villa, 2017). Vallitseva COVID-19-pandemia on luonut entisestään haasteita opiskelijoiden hyvinvoinnille. Uusimman KOTT-tutkimuksen ennakkotulosten perusteella yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin on pandemian myötä

vähentynyt jopa 70 prosentilla tutkimukseen osallistuneista korkeakouluopiskelijoista (Parikka ym., 2021). Lisäksi yli puolet korkeakouluopiskelijoista kuvaavat yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. Yksinäisyyden kokemusten lisääntyminen kosketti alustavien tulosten mukaan erityisesti 18–22-vuotiaita naisia, joista kolme neljästä raportoi yksinäisyyden tunteen lisääntymistä. Myös ahdistus, akuutti stressi sekä masennusoireet ovat yleistyneet opiskelijoilla pandemian alkuvaiheen jälkeen (Li ym., 2021).

Psykkisen oireilun laajasta esiintyvyydestä huolimatta yhdeksi merkittäväksi huomioksi useissa tutkimuksissa on noussut avun hakemisen vähäisyys. Esimerkiksi Eisenbergin ja kollegoiden (2007) tutkimuksessa avun piiriin oli hakeutunut vain alle puolet vakavan masennuksen oireista kärsineistä opiskelijoista. Myös muissa tutkimuksissa avun piiriin kuulumattomilla opiskelijoilla on havaittu psykologista stressiä tai mielenterveysongelmia (Stallman, 2010; Zivin ym., 2009). Yhtenä selittävänä syynä tälle ilmiölle on tutkimuskirjallisuudessa nostettu esiin se, että opiskelijat kokevat stressin kuuluvan normaalina osana opiskelijan elämään, eivätkä täten näe vaikeuksiaan sellaisina, joihin tulisi tai voisi hakea apua (Eisenberg ym., 2007; Stallman, 2010). On myös havaittu, etteivät opiskelijat ole tiedäneet mistä apua voi hakea tai minkälaisia vaihtoehtoja heille on tarjolla (Eisenberg ym., 2007). Opiskelijat toivoisivatkin, että palvelut olisivat useampien tiedossa, niiden saatavuus olisi parempaa ja että kynnys niihin hakeutumiselle olisi matalampi (Baik ym., 2019).

Beiter ja kollegat (2014) tuovat esiin, että yliopistojen tulisi nykyistä enemmän kehittää opiskelijoiden hyvinvointia tukevia palveluita erityisesti ennaltaehkäisyyn, mutta myös jo kehittyneiden ongelmien hoidon tasolla. Myös tutkimusta siitä, miten yliopistot voisivat tukea opiskelijoidensa hyvinvointia, tarvitaan lisää etenkin opiskelijoiden näkökulmasta (Baik ym., 2019). Baik ja kollegat (2019) korostavat sitä, että opiskelijoiden osallistaminen hyvinvointipalveluiden kehittämiseen voi auttaa lisäämään tietoisuutta mielenterveyspalveluista ja toisaalta vähentää myös niihin liittyvää stigmaa. Opiskelijoiden kokemukset erilaisista hyvinvointipalveluista on erittäin tärkeä lisätutkimusta kaipaava aihe, jotta opiskelijoille suunnattuja palveluita olisi mahdollista kehittää vastaamaan entistä paremmin heidän tarpeisiinsa. Tässä tutkimuksessa tarkastelemmekin juuri opiskelijoiden omia kokemuksia uudeltaisesta yliopiston tarjoamasta hyvinvointipalvelusta.

1.1.2 Student Life -toiminta ja Opiskelijan Kompassi

Opiskelijoiden hyvinvointia tukevien palveluiden tarpeeseen on Suomessa pyritty vastaamaan kehittämällä eritasoisia tukipalveluita. Jyväskylän yliopistossa kehitetyssä Student Life -toiminnassa

pyritään edistämään opiskelijoiden hyvinvointia sekä samalla tukemaan heidän opiskelu- ja työelämätaitojaan (Laitinen ym., 2014). Sen lähtökohtana on ennaltaehkäisevä toimintatapa, jossa tarjotaan opiskelijoille helposti saatavaa matalan kynnyksen tukea ja ajatellaan, ettei pelkästään laadukas opetus riitä takaamaan opiskelijoiden hyvinvointia ja opinnoissa etenemistä. Student Life -toimintamalliin sisältyy työelämätaitoihin liittyvät osiot *ePortfolio* ja *Osaamista opintojen ohessa* -ohjelma sekä hyvinvointiin keskittyvät *Hyvis-ohjaus*, *HYVY001 Akateeminen opiskelukyky -muutakin kuin pisteitä* -kurssi ja *Opiskelijan Kompassi* -hyvinvointiohjelma, jonka ryhmämuotoiseen työpajatoimintaan tutkimuksemme aineisto perustuu.

Opiskelijan Kompassi (OK) perustuu arvo-, hyväksyntä- ja tietoisuustaito-pohjaiseen näkökulmaan ja se sisältää erilaisia harjoituksia sekä ohjeita liittyen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin (Jyväskylän yliopisto, 2021; Laitinen ym., 2014). Ohjelma on verkkopohjainen ja opiskelija voi seurata sitä joko itsenäisesti tai osallistumalla yksilö- tai ryhmäohjaukseen. Opiskelijan Kompassi koostuu kolmesta eri teemasta, joita ovat stressi, mieliala ja ahdistus, ja joista opiskelija voi valita omaan tilanteeseensa sopivimman (Laitinen ym., 2014). Ohjelman tarkoituksena on puuttua opiskelijoiden kokemuksiin ongelmiin jo varhaisessa vaiheessa ennen niiden kärjistymistä. Opiskelijan Kompassilla on havaittu olevan opiskelijoiden hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Räsänen ym., 2016) ja ryhmä- ja yksilöohjauksen on havaittu olevan yhtä vaikuttavia (Heikkilä & Ollgren, 2019). Tutkittaessa yksilöohjaukseen osallistuneita, havaittiin esimerkiksi osallistujien masentuneisuuden ja stressin lieventyneen, mielialan parantuneen ja mindfulness-taitojen kehittyneen (Räsänen ym., 2016). Lisäksi ohjelmaan osallistuneet raportoivat elämään tyytyväisyyden lisääntymistä sekä itsetunnon kohentumista. Nämä muutokset näkyivät myös vuoden kuluttua toteutetussa seurannassa.

Myös Opiskelijan Kompassin ryhmäinterventioiden on niin ikään todettu parantavan osallistujien hyvinvointia ja vähentävän heidän masennusoireitaan (Muhonen & Pesonen, 2019). Itsenäisesti suoritettavasta verkkointerventiosta poiketen ryhmäohjaus tarjoaa lisäksi mahdollisuuden vertaistukeen (Heikkilä & Ollgren, 2019) ja sosiaalisiin kontakteihin. COVID-19-pandemian korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisille suhteille luomien haasteiden (Parikka ym., 2021) myötä ryhmäintervention merkitys ja sen tarjoama mahdollisuus tavata toisia opiskelijoita on entistä korostuneempi. Koira-avusteisen toiminnan merkityksen tarkastelu osana juuri Opiskelijan Kompassin ryhmämuotoista työpajatoimintaa onkin poikkeusaikana erityisen perusteltua etenkin sosiaalisten kontaktien näkökulmasta.

1.2. Eläinavusteinen työskentely

1.2.1. Tausta

Eläimillä ja ihmisillä on pitkä yhteinen historia ja nykyään eläin nähdään ihmiselle merkittävänä hyvinvointia tuottavana tekijänä. Etenkin seuraeläimen merkitys ihmisen elämänlaadulle on tärkeä, sillä eläin pystyy tarjoamaan ihmiselle ehdotonta tukea ja rakkautta, joka on aina saatavilla, toisin kuin toisten ihmisten tarjoama sosiaalinen tuki (Hart, 2006). Seuraeläinten omistamiseen ja niiden kanssa vuorovaikutuksessa toimimiseen vuosien saatossa liitetyt positiiviset terveysvaikutukset ovat pohjustaneet eläinten käyttöä myös terapeuttisissa tarkoituksissa (Beck, 2000). Ihmisen ja eläimen välistä sidettä kuvaillaankin nykyään molemminpuolisesti hyödyllisenä suhteena, jolla on positiivinen vaikutus sekä ihmisen että eläimen hyvinvointiin ja terveyteen (Pet Partners, 2019).

Eläimistä etenkin koiria hyödynnetään nykyään lukuisissa eri tarkoituksissa, aina poliisin tai puolustusvoimien tehtävistä vammaispalveluihin (Kotrschal, 2018). Koiran on todettu tukevan niin ihmisen fyysistä, henkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia erityisen tehokkaasti, sillä sen vahva empaattinen ja sosiaalinen luonne tekee siitä luontaisesti ihmisiin suuntautuneen (Kotrschal, 2018). Koiran on kuvattu tunnistavan hyvin ihmisen ahdinkoa ja validoivan ihmisen kokemia vaikeita tunteita tuomitsematta niitä (White, 2015). Koiran seurassa oleminen ja tämän silittäminen voikin rauhoittaa oloa ja tuoda turvallisuuden ja tuttuuden tunnetta (White, 2015).

Nykyään työskentelystä, jonka tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin tuomalla eläin mukaan työskentelyn välineeksi käytetään nimitystä *eläinavusteinen työskentely* (Pet Partners, 2019). Alan termistössä on hieman vaihtelua, mutta monissa etenkin alan tärkeimpien toimijoiden määritelmässä eläinavusteisen työskentelyn alle luokitellaan kolme sisällöltään ja tavoitteiltaan toisistaan hieman eroavaa työskentelytapaa: *eläinavusteinen terapia*, *eläinavusteinen opetus* sekä *eläinavusteinen toiminta* (ks. esim. Animal Assisted Interventions International [AII], n.d.; International Association of Human-Animal Interaction Organizations [IAHAIO], 2018; Pet Partners, 2019). Eläinavusteisessa terapiassa sekä eläinavusteisessa opetuksessa on kyse strukturoidusta ja tavoitteellisesta työskentelystä, joka tapahtuu aina oman alan ammattilaisen johdolla (IAHAIO, 2018). Eläinavusteisen terapian painopisteenä on, kuten muussakin terapiatyössä, henkilön fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja/tai kognitiivisen toimintakyvyn parantaminen (AII, n.d.), kun taas eläinavusteisessa opetuksessa työskentely on suunnattu henkilön akateemisiin tavoitteisiin, prososiaalisiin taitoihin sekä kognitiiviseen toimintakykyyn (Pet Partners, 2019).

Kun puhutaan vapaamuotoisemmasta ja spontaanimmasta työskentelystä eläinten kanssa, on kyse *eläinavusteisesta toiminnasta* (AAII, n.d.). Eläinavusteisen toiminnan ohjaajana toimii usein vapaaehtoinen (Hart, 2006) ja työskentelyn pyrkimyksenä on vaikuttaa positiivisesti osallistujan elämänlaatuun (AAII, n.d.) motivoinnin ja virkistuksen kautta (Pet Partners, 2019). Suomessa eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi Kennelliiton järjestämä kaveri- ja lukukoiratoiminta (Kennelliitto, n.d.). Kaverikoiratoiminta on vuonna 2001 käynnistynyttä vapaaehtoistoimintaa, jonka lähtökohtana on ilon ja mielenvirkistuksen tarjoaminen eläinkontaktin avulla (Muros, 2013). Toiminnan tärkeänä tavoitteena onkin tuottaa hyvää mieltä niin asiakkaalle, koiralle kuin koiran ohjaajallekin (Kennelliitto, n.d.; Muros, 2013). Kaverikoiratoiminnan asiakkaita ovat pääasiassa lapset, vanhukset ja vammaiset, joilla ei itsellään ole mahdollisuutta pitää omaa koiraa (Muros, 2013). Lukukoiratoiminta taas on käynnistynyt vasta vuonna 2017 (Kennelliitto, n.d.). Lukukoiratoimintaa järjestetään lähinnä kirjastoissa ja lukukoiran tehtävänä on innostaa ja rentouttaa lukijaa sekä lievittää lukemisesta koettua stressiä (Kennelliitto, n.d.).

1.2.2. Eläinavusteisuus korkeakouluissa

Eläinavusteisuutta on alettu hyödyntää myös korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen ja siitä on saatu lupaavia tutkimustuloksia. Toiminnan yhteyttä hyvinvointiin on tutkittu esimerkiksi ahdistukseen ja stressiin liittyen (ks. esim. Barker ym., 2016; Grajfoner ym., 2017; Wood ym., 2017). Korkeakouluopiskelijoiden kanssa toteutettujen tutkimusten koeasetelmat perustuvat suhteellisen lyhyeen vuorovaikutustilanteeseen (vaihteluväli 10–20 minuuttia) eläimen, yleensä koiran, kanssa (Grajfoner ym., 2017; Pendry ym., 2018; Wood ym., 2017). Esimerkiksi Woodin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa havaittiin merkittävää stressin ja tilannekohtaisen ahdistuneisuuden laskua 15 minuutin koiraväliseen toimintaan osallistuneilla opiskelijoilla. Pendryn ja kollegoiden (2018) tutkimuksessa taas todettiin, että jo 10 minuuttia vuorovaikutusta koirien tai kissojen kanssa riitti alentamaan yliopisto-opiskelijoiden itsearvioitua kokemusta ahdistuksesta ja ärtyisyydestä merkittävästi. Ajallisesti rajallinenkin interventio tai tapaaminen koirien kanssa voi siis toimia apuna opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseen (Pendry ym., 2018; Wood ym., 2017) sekä koetun stressin vähentämiseen (Barker ym., 2016). Lisäksi nämä vuorovaikutustilanteet koirien kanssa voivat rauhoittaa ihmisen kehon fysiologisia stressireaktioita, esimerkiksi vähentäen kortisolin eritystä (Barker ym., 2005) sekä laskien systolista ja diastolista verenpainetta (Wood ym., 2017).

Pidemmän aikavälin muutoksia ja eläinavusteisen toiminnan vaikutusten kestoa seurantajaksojen avulla on tutkittu varsin vähän. Binfet (2017) totesi tutkimuksessaan, että 20 minuutin vietto terapiakoiran kanssa vaikutti positiivisesti yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointiin vähentämällä ahdistusta ja koti-ikävää sekä lisäämällä yhteenkuuluvuuden tunnetta kampuksen yhteisöön. Nämä vaikutukset eivät kuitenkaan näkyneet enää kahden viikon seurannassa eli tämän perusteella lyhyet vuorovaikutustilanteet terapiakoirien kanssa eivät tukeneet pitkäkestoista positiivista vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin, vaikka tarjosivatkin nopeaa matalan kynnyksen apua hyvinvoinnin kohentamiseen (Binfet, 2017).

On myös havaittu, että koira-avusteisen toiminnan tuomiin muutoksiin vaikuttaa nimenomaan koiran läsnäolo, eikä esimerkiksi koiran ohjaajan, jolla saattaa olla neutraali tai jopa negatiivinen vaikutus opiskelijan mielialaan (Grajfoner ym., 2017). Grajfoner kollegoineen (2017) havaitsivat, että vuorovaikutustilanne koiran kanssa paransi opiskelijoiden hyvinvointia ja vähensi heidän ahdistuneisuuttaan. Yksin koiran kanssa aikaa viettäneet opiskelijat raportoivat eniten positiivisia muutoksia mielialassaan, kun taas sekä koiran että tämän ohjaajan kanssa aikaa viettäneillä opiskelijoilla nämä muutokset jäivät vähäisemmiksi.

Suomalaisissa korkeakouluissa eläinavusteinen toiminta on edelleen melko tuntematonta. Jyväskylän yliopistossa on kuitenkin vuonna 2018 käynnistetty Knowhau-toiminta, joka toteutuu yhteistyössä Kennelliiton kaveri- ja lukukoiratoiminnan, Monikielisen akateemisen viestinnän keskuksen Movin sekä Student Lifen kanssa (Jyväskylän yliopisto, 2021). Toiminnan tarkoituksena on edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja tarjota mahdollisuus kohdata koirien tukemana erilaisia mielenterveyteen, stressiin, yksinäisyyteen ja sosiaaliseen arkuuteen liittyviä haasteita (Järvi, 2020). Toiminnassa mukana olevat koirat ovat Kennelliiton kaveri- tai lukukoiria ja saaneet siihen soveltuvan koulutuksen. Kampuskoiria voi tavata niin vapaamuotoisissa koiratapaamisissa kuin opiskelutilanteissakin ja opiskelijoiden mukaan koiria kaivataan mukaan etenkin opintoihin liittyviin kuormittaviksi koettuihin tilanteisiin (Järvi, 2020). Esimerkiksi esiintymisvarmuuden kurssilla opiskelijat ovat kokeneet koirien läsnäolon ja niiden luoman hyväksyvän ilmapiirin esiintymisjännitystä helpottavaksi tekijäksi.

Jyväskylän yliopiston kaveri- ja lukukoiratoimintaa on tähän mennessä tutkittu vielä vähän. Leppälä ja Viinikainen (2020) saivat kuitenkin pro gradu -tutkielmassaan lupaavia tuloksia koira-avusteisuuden toimivuudesta. Heidän tutkimistaan opiskelijoista suurin osa oli kokenut koirien kanssa työskentelyn mielekkääksi, ja he arvostivat etenkin koirien tarjoamaa läsnäoloa, tukea ja hyväksyntää. Tutkimuksemme onkin Leppälän ja Viinikaisen pro gradu -tutkielman ohella ensimmäisiä Knowhau-toimintaa koskevia tutkimuksia ja voi antaa lisää tärkeää tietoa toiminnan annista opiskelijoiden kuvaamana.

1.3. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Kuten aiemmin on esitelty, Opiskelijan Kompassi on todettu toimivaksi keinoksi edistää siihen osallistuvien opiskelijoiden hyvinvointia. Myös Knowhau-toiminnasta on saatu lupaavia tuloksia, vaikka lisää tutkimusta toiminnan kehittämiseksi ja sen vaikuttavuuden arvioimiseksi tarvitaankin. Tutkimuksemme onkin tärkeä, sillä se voi auttaa lisäämään tietoa niin koira-avusteisesta toiminnasta Suomessa kuin opiskelijoiden hyvinvoinnille suunnattujen matalan kynnyksen palveluiden tarjoamisesta ja kehittämisestä.

Tässä tutkimuksessa tarkoituksemme on laadullisen tutkimushaastattelun avulla selvittää yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia koirista Opiskelijan Kompassin ryhmämuotoisessa työpajatoiminnassa. Kiinnostuksen kohteenamme on erityisesti koirien läsnäolon vaikutus osallistujien koettuun hyvinvointiin sekä työpajasta saatuun hyötyyn. Tavoitteenamme on lisäksi selvittää, mikäli koirien mukanaololla työpajassa on vaikutusta opiskelijoiden halukkuuteen osallistua ryhmään sekä voiko se mahdollisesti madaltaa kynnystä hakeutua mukaan tällaiseen toimintaan. Lähestymme näitä teemoja seuraavien tutkimuskysymysten kautta:

1. Miten opiskelijat kuvaavat koiriin liittyviä kokemuksiaan osana Opiskelijan Kompassin ryhmätoimintaa?
2. Oliko koirien mukanaololla vaikutusta opiskelijoiden hakeutumiseen hyvinvointipalveluihin?

2 MENETELMÄT

2.1. Tutkimuksen toteutus ja tutkittavat

Tutkimuksemme toteutettiin keväällä 2021 osana OK Knowhau -hyvinvointityöpajaa. Työpaja järjestettiin Jyväskylän yliopiston Student Life:n pilottihankkeena ja ryhmän toiminta pohjautui Opiskelijan Kompassin ryhmämuotoiseen ohjaukseen sekä Knowhau-toimintaan. Työpaja oli suunnattu yliopisto-opiskelijoille, jotka olivat kiinnostuneita työskentelemään omaan henkiseen

hyvinvointiin liittyvien teemojen parissa. Opiskelijat rekrytoitiin pääasiassa yliopiston sähköpostilistojen kautta, mutta osallistujia ohjautui toimintaan myös muun muassa yliopiston hyvinvointipalveluiden kautta. Ilmoitus työpajasta löytyi myös yliopiston verkkosivuilta. Ilmoittautuminen suoritettiin webproppol-lomakkeen kautta, minkä yhteydessä osallistujista kerättiin taustatiedot.

Ryhmän oli tarkoitus alkaa tammikuussa, mutta sen aloitus jouduttiin siirtämään maaliskuulle vallitsevan COVID-19-pandemian vuoksi. Ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä viiden viikon ajan maaliskuu- ja huhtikuun aikana ja jokaisen työskentelykerran kesto oli 1,5 tuntia. Viimeisen työskentelykerran päätteeksi toteutimme ryhmähaastattelut, joihin oli varattu ylimääräiset 45 minuuttia. Ohjaajina ryhmässä toimivat kaksi toimintaan koulutettua psykologian maisterivaiheen opiskelijaa, minkä lisäksi yhden kerran ohjasi yliopisto-opettaja monikielisen akateemisen viestinnän keskukselta. Koska tutkimus toteutettiin COVID-19-pandemian aikana, oli ryhmätapaamisissa kerrallaan paikalla enintään kymmenen henkilöä turvavälit huomioiden, minkä lisäksi kaikille läsnäolijoille tarjottiin yliopiston puolesta FFP2-luokan kasvomaskeja. Ryhmä toteutettiin yliopiston koronaohjeistusten mukaisesti ja osallistujia edellytettiin jäämään pois tapaamisista, mikäli heillä olisi pieniäkään flunssaoireita, määräys karanteenista tai eristyksestä tai tieto mahdollisesta altistumisesta.

Knowhau-toiminnan koirat sekä niiden koulutetut ohjaajat olivat mukana jokaisella tapaamisella, lukuun ottamatta viimeistä kertaa. Koirat olivat Kennelliiton toimesta koulutettuja ja arvioituja kaveri- ja lukukoiria. Koirat olivat tilassa vapaana ja niiden ohjaajat eivät osallistuneet millään tavoin ryhmän toimintaan, vaan pysyivät taka-alalla. Kaikki toiminta toteutettiin eläinavusteiseen toimintaan liittyvien koiran hyvinvointia koskevien periaatteiden (IAHAIO, 2018; Mellor, 2017) mukaisesti ja koirien ohjaajien vastuulla oli tuntee koiransa niin hyvin, että huomaisivat esimerkiksi niiden mahdollisen kuormittumisen. Tapaamisissa oli aina tarjolla raikasta juomavettä koirille ja niille annettiin mahdollisuus halutessaan vetäytyä sivuun tai pitää taukoa. Ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujien kanssa käytiin läpi koirien läsnäoloon liittyvät asiat, kuten koirien vapaanaolo sekä koirien ohjaajien läsnäolo taustalla harjoituksiin osallistumatta.

Tutkimuksen osallistujat koostuivat työpajaan osallistuneista kuudesta Jyväskylän yliopiston opiskelijasta. Osallistujista viisi oli naisia ja yksi mies ja he olivat iältään 22–28-vuotiaita. Osallistujia oli kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnasta, humanistis-yhteiskuntatieteellisestä tiedekunnasta sekä matemaattis-luonnontieteellisestä tiedekunnasta. Osallistujat olivat osallistuneet vaihtelevasti Student Lifin toimintaan myös aikaisemmin, esimerkiksi opiskelijan opiskelukykyä tukeville HYVY-kursseille sekä Opiskelijan Kompassi -verkko-ohjelmaan joko itsenäisesti tai tuetusti. Kukaan osallistujista ei ollut aikaisemmin osallistunut Jyväskylän yliopiston Knowhau-toiminnan

kaverikoiratapaamisiin. Osallistujilta kysyttiin ilmoittautumisen yhteydessä sekä syistä hakeutua työpajaan että toiveista työpajaa koskien. Syitä hakeutua ryhmään kartoitettiin kysymyksellä “*Kerro omin sanoin syysi hakeutua OK Knowhau -hyvinvointityöpajaan*”. Useat osallistajat mainitsivat kokevansa opiskelumotivaatioon ja jaksamiseen liittyviä haasteita, itsetunto-ongelmia sekä ulkopuolisuuden tunnetta. Lisäksi monet mainitsivat kokeneensa yksinäisyyttä, joka oli erityisesti korona-aikana korostunut. Osallistujien toiveita työpajaa koskien kysyttiin seuraavasti: “*Mitä toivot saavasi hyvinvointityöpajasta?*”. Osallistajat toivoivat työpajalta mahdollisuutta tutustua muihin ihmisiin sekä saada vertaistukea ja työkaluja jaksamiseen ja opinnoissa edistymiseen. Ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä osallistujia informoitiin lisäksi siitä, ettei ryhmään voi osallistua, mikäli opiskelijalla on koira-allergia.

Osallistajat saivat ensimmäisellä tapaamiskerralla tutkimustiedotteen, jossa kuvattiin kattavasti tämän tutkimuksen tarkoitus, toteutus sekä aineistoon liittyvä tietosuoja. Tutkimukseen osallistuvat antoivat kirjallisen suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen sekä haastattelujen nauhoitukseen. Tutkittavan itsemääräämisoikeuden vapaaehtoisuusperiaatteen (Ranta & Kuula-Luumi, 2017) mukaisesti osallistujat olivat tietoisia siitä, että he voivat halutessaan olla vastaamatta haastattelijoiden kysymyksiin. Tämä kerrottiin myös haastattelun alkaessa.

2.2. Aineiston keruu

2.2.1 Ryhmähaastattelu

Tutkimuksen aineisto kerättiin työpajan viimeisen kokoontumiskerran jälkeen ryhmähaastattelulla. Haastattelu noudatti muodostamaamme haastattelurunkoa, joka oli seuraavanlainen:

- Kertokaa lyhyesti omasta suhtautumisestanne koiriin.
- Vaikuttiko koirien mukanaolo ryhmässä teidän osallistumishalukkuuteenne? Jos kyllä, niin miten?
- Vaikuttiko tieto koirien mukanaolosta ryhmässä siihen, millä mielellä tulitte tapaamisiin?
- Miten koitte koiran mukanaolon tapaamiskerroilla?

- Millä tavalla olitte kontaktissa koirien kanssa?
- Koitteko viimeisen kerran työskentelyn erilaiseksi, kun koiria ei ollut mukana?
- Millaisena koitte koirien ohjaajien läsnäolon tilassa?
- Onko teillä muuta kerrottavaa?

Vaikka olimme muodostaneet alustavan haastattelurungon, annoimme haastattelussa tilaa myös osallistujien vapaalle vuorovaikutukselle ja keskustelulle. Lisäksi esitimme tarkentavia kysymyksiä, joiden pyrkimyksenä oli syventää ymmärrystä asiasta sekä varmistaa, että olimme ymmärtäneet asian oikein (esimerkiksi *“Koetsä et oisit hakeutunu muuten, jos ei olis ollu koiria esimerkiks vai? tai “Saaks mä viel tost tarkentaa, että jos tää ois ollu muuten tämmönen niinku työpaja-ryhmätoiminta ilman koiria, niin oisko sillon ollu vähemmän innoissaan?”*). Ryhmähaastattelut toteutettiin jakamalla osallistujat satunnaisesti kahteen ryhmään ja haastattelimme tahoillamme kolme osallistujaa. Molemmat haastattelut nauhoitettiin ja nauhoitusten kesto vaihteli osallistujien vastausten mukaan toisen ollessa noin 20 minuuttia ja toisen noin 14 minuuttia.

2.2.2. Koirien läsnäolon koettu merkitys

Haastattelun lisäksi osallistujilta kerättiin joka kerran lopussa kirjallinen palaute tapaamisesta. Palautelomake sisälsi yhden suoran kysymyksen selvittämään koirien koettua merkitystä tapaamisella: *“Kuinka tärkeäksi koit koirien läsnäolon tapaamisella?”*. Vastaus annettiin Likertasteikolla 1 “erittäin tärkeä” – 5 “ei lainkaan tärkeä”. Palautelomakkeen muut kysymykset käsittelivät tarkemmin tapaamisten sisältöä ja niiden antia osallistujille (esimerkiksi *Mitkä tämän tapaamisen aiheista olivat kiinnostavimpia?* ja *Minkä arvosanan antaisit tälle tapaamiselle (4–10)?*), eivätkä siis olleet tutkimuksemme kannalta keskeisiä. Näin ollen niitä ei tarkasteltu tässä tutkimuksessa.

2.3. Aineiston analysointi

Analyysi aloitettiin siten, että tutustuimme aineistoon kuuntelemalla tallenteita haastatteluista sekä litteroimalla ne. Koska kiinnostuksen kohteenamme oli pelkästään puheen sisältö, eikä esimerkiksi

äänenpainot tai puheen tauotus, litteroimme haastattelut sanatarkkuudella. Litteroimme myös haastattelijoiden kysymykset ja kommentit, jotta pystyimme tarkastelemaan haastattelijoiden käyttämiä muotoiluja sekä tarkentavia kysymyksiä. Kuuntelimme nauhoitteet useaan otteeseen myös litteroinnin jälkeen tarkistaen litteraatiot virheiden varalta. Litteroinnin yhteydessä annoimme osallistujille pseudonyymit nimet Suomen yleisimpien nimien joukosta (Digi- ja väestövirasto, 2021), sillä pienen otoskoon ja anonymiteetin säilymisen vuoksi tutkimuksessa ei yhdistetä haastattelussa kerättyä tietoa osallistujien taustatietoihin.

Analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä, joka mahdollistaa kirjalliseen muotoon saatetun aineiston tarkastelun systemaattisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117). Aloitimme lukemalla litteroidun aineiston useaan kertaan läpi, minkä jälkeen poimimme litteroidusta tekstistä tutkimuksen kannalta keskeiset ilmaukset (esimerkiksi *“Silittelyä. Ja sit no, nii ja jonku verran niit joutu pyytää luokse, koska sit ne just huiteli tuolla.”*). Tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi kävimme molemmat tahoillamme läpi koko litteroidun tekstin, minkä jälkeen keskustelimme valitsemiemme ilmauksien sopivuudesta analyysiin. Kun olimme yhtä mieltä valituista ilmauksista, pelkistimme ne tiiviimpään muotoon. Nämä pelkistetyt ilmaukset (n = 93) keräsimme yhteen mitään kadottamatta.

Aineiston pelkistämistä seurasi ryhmittely, jolloin kävimme aineistosta kerätyt alkuperäisilmaukset tarkasti läpi ja etsimme niistä samankaltaisuuksia. Nämä ryhmittelimme yhteen ja muodostimme seuraavat alaluokat: 1) *silittäminen*, 2) *syllissä pitäminen*, 3) *luokse pyytäminen*, 4) *ei interaktiota*, 5) *koirien väliset erot*, 6) *koirien määrä*, 7) *ryhmän tunnelma*, 8) *ryhmytyminen*, 9) *positiivinen vaikutus keskittymiseen*, 10) *negatiivinen vaikutus keskittymiseen* 11) *jännitys*, 12) *rauhottuminen*, 13) *tapaamisiin saapuminen*, 14) *tietyn koiran vaikutus motivaatioon*, 15) *ei vaikutusta motivaatioon*, 16) *positiivinen vaikutus tunnetilaan*, 17) *neutraali vaikutus tunnetilaan*, 18) *vaikutus osallistumishalukkuuteen* ja 19) *ei ratkaisevaa vaikutusta osallistumishalukkuuteen*. Alaluokkien muodostamisen jälkeen käsitteellistimme aineistoa ryhmittelemällä luotuja alaluokkia, kunnes se ei enää ollut ryhmien kannalta mielekästä. Alaluokista saimme ryhmiteltyä seuraavat yläluokat: 1) *kontakti*, 2) *ryhmähenki*, 3) *keskittyminen*, 4) *rentoutuminen*, 5) *motivaatio*, 6) *tunnetila* ja 7) *osallistumishalukkuus*. Näistä yhdistimme edelleen pääluokat *kokemukset koirista ryhmätoiminnassa* sekä *koirien merkitys ryhmään hakeutumisessa*. Kaikki lopulliset luokat käytiin läpi ja hyväksyttiin yhteisessä keskustelussa.

3 TULOKSET

Tulosiossa etenemme niin, että aloitamme käsittelemällä analyysissä muodostamiamme pääluokkia yksi kerrallaan aloittaen kokemuksista koirista ryhmätoiminnassa ja siirtyen sitten koirien merkitykseen ryhmään hakeutumisessa. Lopuksi raportoimme erikseen palautelomakkeesta saadut tulokset. Analyysiluokat ja analyysiyksilöiden määrä kussakin luokassa on esitelty alla (Taulukko 1).

Taulukko 1

Analyysiluokat sekä analyysiyksiköiden määrä kussakin luokassa. Yläluokat lihavoituna.

Analyysiluokat	n
Kontakti	26
Silittäminen	6
Sylissä pitäminen	5
Luokse kutsuminen	3
Ei interaktiota	1
Koirien väliset erot	7
Koirien määrä	4
Ryhmähenki	5
Ryhmän tunnelma	3
Ryhmäytyminen	2
Keskittyminen	11
Positiivinen vaikutus keskittymiseen	4
Negatiivinen vaikutus keskittymiseen	7
Rentoutuminen	9
Jännitys	4
Rauhoittuminen	5
Motivaatio	12
Tapaamisiin saapuminen	8
Tietyn koiran vaikutus	3
Ei motivoi	1
Tunnetila	15
Positiivinen vaikutus tunnetilaan	12
Neutraali vaikutus tunnetilaan	3
Osallistumishalukkuus	15
Vaikutus osallistumishalukkuuteen	11
Ei ratkaisevaa vaikutusta osallistumishalukkuuteen	4

3.1. Kokemukset koirista ryhmätoiminnassa

3.1.1. Kontakti

Tässä yläluokassa osallistujat kuvasivat erilaisia tapoja, joilla he olivat olleet kontaktissa koirien kanssa tapaamisten aikana. Alaluokista osa kuvasi vuorovaikutuksen tapaa ja osa taas vuorovaikutukseen vaikuttaneita tekijöitä. Alaluokat olivat *silittäminen, sylissä pitäminen, luokse kutsuminen, ei interaktiota, koirien väliset erot sekä koirien määrä*.

Kaikki osallistujat olivat jollain tavoin kontaktissa koirien kanssa tapaamisten aikana. Anneli kuitenkin mainitsi, ettei ottanut ensimmäisellä kerralla kontaktia koiriin, sillä halusi antaa muille tilaa olla koirien kanssa.

Haastatteluote 1

Anneli: No, mulle ei silloin ekalla tapaamisella ollut ollenkaan mitään interaktioita niiden koirien kanssa. Sit mä olinki ajatellu et mä en kertaakaan tuu itse kutsumaan niitä, et antaa muitten silittää niitä ketkä haluaa. Että sitte ainoastaan sit muilla kerroilla, jos ne koirat itse tuli nii sit mä kyllä rapsutin ja oli mullaki sylissä kerran yks koira.

Kaikki osallistujat kuvasivat silittäneensä sekä pitäneensä sylissä koiria. Osa osallistujista kertoi kutsuneensa koiria luokseen, kun taas osa otti kontaktia niihin vain, mikäli ne itse hakeutuivat luokse. Tarkastellessamme sitä, millä tavoin osallistujat olivat kontaktissa koirien kanssa, nousi tutkittavien vastauksista esiin koirien väliset erot kontaktin saamisessa. Yhteyden saamisessa koettiin eroja eri koirien välillä ja joihinkin oli helpompi saada kontaktia kuin toisiin.

Haastatteluote 2

Kaarina: No mä silittelin niitä silleen, jotkut tuli helpommin silleen siihen luokse, mut jotku sit oli vähän etäämmällä. Et ei, ei niinku kaikkia, kaikki antanu ees silittää ku mut niinku kuitenki suurinta osaa. Ja sit joku tuli syliinki, välillä.

Vastauksista nousi esiin, että myös koirien määrällä oli vaikutusta kontaktin ottamiseen. Koiria ei ollut yhtä paljon kuin osallistujia ja muun muassa Maria, Helena ja Johanna pohtivat, että olisivat olleet enemmän kontaktissa koirien kanssa, mikäli koiria ei olisi tarvinnut jakaa muiden kanssa.

Haastatteluote 3

Maria: Ois voinu omia jonkun ja pitää koko ajan sylissä.

Helena: Et vähän piti jakaa.

((Naurua))

Maria: Aatteli sellai, et okei nyt tää on ollu jo kymmenen minuuttia, et meeppäs nyt muuallekki.

Johanna: Niin no sitä kyl tuli-

((Naurua))

Johanna: Et jos se on pitkää siinä, mietti et no varmaan muutkin haluais. – –

Haastattelija 1: Nii et siit vähän tuli sellanen, et pitääkö nyt tavallaan seuraaville sit kans antaa mahdollisuus?

Johanna: Joo.

Helena: Kyllä.

3.1.2. Ryhmähenki

Tähän yläluokkaan sisälletyissä vastauksissa osallistujat kuvasivat, miten koirien läsnäolo vaikutti ryhmäytymiseen ja toisaalta ryhmässä vallitsevaan tunnelmaan. Tämä oli analyysimme pienin

yläluokka, mutta erottui kuitenkin selkeästi muista omaksi luokakseen. Tähän yläluokkaan kuului kaksi alaluokkaa: *ryhmän tunnelma* ja *ryhmäytyminen*.

Ryhmän tunnelma -alaluokkaan sisällytimme vastauksia, jotka kuvasivat koirien merkitystä positiivisen tunnelman luomisessa ja ryhmässä toimimisen helpottumisessa. Myös Anneli, joka ei kokenut koirilla olleen vaikutusta hänen oloonsa henkilökohtaisesti, kuvasi niillä olleen positiivista vaikutusta ryhmän kannalta.

Haastatteluote 4

Anneli: Niinku mä ajattelin, et ekalla kerralla sillee no mä ajattelin et se on positiivinen asia et on niitä koiria, että just jos on sosiaalisesti semmonen epämukava tilanne ni sit ihmiset voi keskittyä niihin. – –

Haastatteluote 5

Anneli: No mulle ei just ku en odottanu niitä koiria muutenkaa, mutta se oli hyvä että se oli sit tää viimeinen kerta ni sit ei, tai siis et kyllä ne niinku helpotti sitä yhteistunnelmaa sillon alussa.

Ryhmäytyminen-alaluokka taas koostui vastauksia, joiden mukaan koirat helpottivat etenkin ryhmän alussa ryhmäytymistä ja toimivat jäänmurtaajina. Vastauksissa osallistujat korostivat sitä, että koirat helpottivat uusien ihmisten kanssa olemista. Niiden läsnäollessa ei myöskään koettu painetta keksiä sanottavaa tai olla äänessä.

Haastatteluote 6

Johanna: Must ne koirat oli tosi hyvä semmonen jäänmurtaaja-

Helena: Niin.

Johanna: Et kun on uusia nii jotenki tuntu helpommin, et pysty olee siinä tilassa, kun on koiria ja tavallaan, jos ei keksi mitään muuta, niin sit voi silittää sitä koiraa. – –

Haastatteluote 7

Kaarina: -- Vähän niinku rikko jäätä välillä, et jos ei ollu enää mitää sanottavaa ni sit pysty vaan silittelee koiraa. --

3.1.3. Keskittyminen

Tässä luokassa osallistujat kuvasivat koirien vaikutusta keskittymiseen. Vastaukset jakautuivat kahteen alaluokkaan: *positiivinen vaikutus keskittymiseen* ja *negatiivinen vaikutus keskittymiseen*. Yleisimmin vastauksissa koirien vaikutusta keskittymiseen kuvattiin sekä positiivisena että negatiivisena asiana. Toisaalta koirat koettiin monella tapaa positiivisena tekijänä, mutta esimerkiksi koirien häiriökäytös, kuten haukkuminen tai riehuminen oli ajoittain häiritsevää. Lisäksi osallistujat kuvasivat, että koirat veivät välillä huomiota käsiteltävistä sisällöistä ja yhteiskeskustelusta.

Haastatteluote 8

Johanna: -- Ja sit must tuntuu, et mä parhaiten keskityin siihen mitä täällä puhuttiin, kun mä sain silittää sitä koiraa. Mut sit myöskin ((naurahdus)). Se myöskin häiritsi sitä keskittymistä sillon, kun oli vaikka, jos ne vaikka haukku sillai kovaäänisesti, niin se sitten häiritsi myöskin. Että sekä positiivista että negatiivista siihen keskittymisen suhteen.

Haastatteluote 9

Maria: Mul oli niinku yleisesti sellai, niist tuli sellai, tosi sellai rauhottava olo tai semmonen niinku tosi positiivinen, mut kyl mä sit myös huomasin, ku muutamil niist koirista oli vähä semmoset omat showt päällä ja sit mä ehkä kiinnitin vähän enemmän huomioo niihin, et aha nyt taas ne koirat juoksee tuolla. Kun sit taas et ois voinu niinku kiinnittää enemmän huomioo siihen keskusteluun. Mut niinku päällisin puolin kyl ihan positiivisesti.

Haastatteluote 10

Kaarina: Nojoo totta, et kyl ne välillä vei vähän sitä huomioo varsinki no sillonku ne tuli ekalla kerralla, nii melkee vaa keskitty hetkeks vaa kattelee niitä koiria ja sillee vähä meni ehkä se sisältö jossain kohtaa ohi, mutta nii mutta tosiaan auto kans siihen jännitykseen se ku sai paijailla koiria. --

Haastattelija 2: Okei.

Juhani: Joo mäki huomasin välillä mulla silleen keskittyminen oli enemmän niihin koiriin kun sisältöön. Ja sitte ehkä välillä se koirien toiminta saatto silleen niinkun viiä huomion muutenkin. Mutta sitten se oli silleen oikeestaan keventävää välillä sitten ku ne koirat oli siinä omia itsejään.

Kaarina: Mm.

Muun muassa Maria ja Helena kuitenkin nostivat myös esiin, että koirat nimenomaan helpottivat keskittymistä hetkeen ja estivät ajatusten harhailua.

Haastatteluote 11

Maria: Mulla oli kyl myös niinku toi sama mitä sä sanoit, et sillonku se oli siin sylissä ja, kun silitti sitä, nii sit oli helpompi nimenomaa keskittyä. Et must tuntuu, että jos ei ois ollu koiraa, niin sit mun keskittyminen ois menny vaan johonki mun ajatuksiin. Mut nyt se kummiski niinku pysy siin sillai, että tässä tilassa.

Haastattelija 1: Joo.

Helena: Joo, kyllä mä komppaan kans tota. Et jotenki oli enemmän siinä hetkessä kiinni sillo, eikä niinku ajatus karkaillu muihin asioihin.

3.1.4. Rentoutuminen

Tässä luokassa osallistujat kuvasivat vastauksissaan koirien läsnäolon vaikutusta heidän rentoutuneisuuteensa. Tämä luokka jakautui edelleen alaluokkiin *jännitys* ja *rauhottuminen*. Luokkaan rauhoittuminen sisällytimme vastaukset, joissa osallistujat kuvasivat koiran läsnäolon rauhoittaneen tai rentouttaneen heitä. Haastattelussa nousi useassa vastauksessa esille, että koirien läsnäolo, niiden touhujen seuraaminen tai silittäminen auttoivat rauhoittamaan oloa.

Haastatteluote 12

Helena: – – Mutta yleisesti kyllä paljon enemmän positiivisesti, että pysty rentoutuu ja just sillee rauhottuu siihen hetkeen enemmän.

Haastatteluote 13

Juhani: oli niitä mukava pajjata, kun pääs pajaamaan. Silleen rauhottu, tai jotenkin.

Alaluokkaan jännitys sisällytetyissä vastauksissa niin ikään korostui koirien läsnäolon rentouttava vaikutus ja jännittyneisyyden vähentyminen. Muun muassa Kaarina kuvasi etenkin pajaamisen helpottaneen jännittyntä oloa.

Haastatteluote 14

Kaarina: – – mutta tosiaan auto kans siihen jännitykseen se, ku sai pajaillla koiria.

Osallistujat myös toivat haastattelussa esiin yhden tietyn tapaamiskerran, jolloin teemana oli esiintyminen. Tähän liittyen osallistujat pohtivat koirien merkitystä esiintymisjännitykselle. Johanna myös kertoi kaivanneensa lisää koiratukea harjoituksena olleen esityksensä aikana

Haastatteluote 15

Johanna: mut jotain piti kertoa esitysmäisesti ihmisille ja sit mä oisin toivonu, et mä oisin voinu sitä pientä koiraa pitää sylissä -

((Naurua))

Johanna: Mut sit se karkas, nii sit se harmitti et mä oisin halunnu kokeilla, et miltä must tuntuu, et jos se ois voinu olla siinä lähellä se koira sillonku kaikkein eniten jännittää.

Haastattelija 1: Mm.

Helena: Joo.

Haastattelija 1: Oliko se siinä, kun sä valmistauduit siihen sun esitykseen tai mikä ikinä sitten olikaan tää.

Johanna: Sillon se tais olla siin. Joo. Sillon se oli siin mun lähellä. Sitten ku tavallaan piti puhua muille, niin siinä kohtaa mä oisin toivonu, että se ois ollu ehkä edelleen siinä, mut sit ((naurahdus)) se ei ollu.

3.1.5. Motivaatio

Tähän luokkaan sisällytimme vastauksia, jotka kuvasivat koirien vaikutusta osallistujien motivaatioon. Vastaukset jakoutuivat edelleen kolmeen alaluokkaan, joita olivat *tapaamisiin saapuminen, tietyn koiran vaikutus* sekä *ei motivoi*. Näistä kaksi ensimmäistä erottuivat selvästi, sillä lähes kaikki osallistujista kertoivat tiedon koirien läsnäolosta tapaamisissa vaikuttaneen positiivisesti heidän motivaatioonsa saapua tapaamisiin.

Haastatteluote 16

Haastattelija 1: – – Entä sitten näillä tapaamisilla, nii vaikuttiko se tieto siitä koirien mukanaolosta siihen, et millä mielellä te tulitte tänne tapaamisiin? Esimerkiks niinku iha yleisesti tai sitte jos nousee mieleen, vaikka joku yksittäinen kerta, milloin erityisesti huomasitte et sillä oli niinku vaikutusta.

Johanna: Ööh noh. ((naurahdus.)) Koirilla oli vaikutusta. Esimerkiks tänään mun ei tehny hirveesti mieli tulla tänne. ((naurahdus.)) Ja tänään ei myöskään ollut koiria. – –

Haastatteluote 17

Juhani: Joo, mulla vaikutti silleen pienesti, että se oli niinku yks tekijä sillee miks odotti ehkä vähän enemmän tai joku asia mitä odottaa kanssa.

Haastatteluote 18

Kaarina: No siis, kyl se aina tai odotti innolla just tapaamisia, mut toisaalt tänää ku ei ollu koiria, ni silti tulin ihan innoissani, mut niinku sillee pääasiallisesti vaikutti. --

Osa osallistujista myös kertoi, että olisivat esimerkiksi ahdistuksen tai väsymyksen vuoksi peruneet joillekin tapaamisille tulon, elleivät olisi tienneet koirien olevan paikalla.

Haastatteluote 19

Helena: Joo. Kyllä niinku mulla oli ainaki yks kerta ku mua ahisti tosi paljon ennen sitä tänne tuloa ja mä oisin varmaan perunu sen tulon, jos mä en ois tienny, että on koiria, koska ne koirat niinku itellä ainaki auttaa et ne rauhoittaa ja niinku vie sitä pois. Niin se kyllä jäi silleen erityisesti mieleen.

Haastattelija 1: Joo.

Maria: Joo. Mullaki oli niinku, et kun parin kertana oli vähä sellane tosi väsyny olo ja oli just sellai et en mä nyt tiedä et jaksanks mä mennä. Tai just sillee motivaatio-ongelma. Mut sit aatteli et okei, jos ei sielt mitää järkevää infoo tuu, nii ainaki siel on koiria. Mä saan silitellä puoltoist tuntii koiraa. Se riittää.

Muun muassa Johanna ja Kaarina kertoivat koirien joukosta muodostuneen heille suosikkikoiria, joilla oli erityinen merkitys heidän motivaatioonsa. Lisäksi koirien rodulla oli merkitystä, sillä useampi mainitsi odottaneensa erityisen innolla tietyn rotuisten koirien tapaamista.

Haastatteluote 20

Johanna: Ja sitten, ööm, myöskin suosikkikoiran otin itselleni tästä ja menin innoissani. Olin enemmän innoissani niillä kerroilla, kun hän oli mukana ((naurahdus.))

Haastatteluote 21

Kaarina: – – ja varsinki sit se öö se mäyräkoira vaikutti tosi paljon, koska mä tykkään erityisesti mäyräkoirista.

Myös Anneli, joka ei muuten kokenut koirien vaikuttaneen hänen motivaatioonsa saapua tapaamisiin, kertoi kuitenkin odottaneensa juuri chihuahuan näkemistä.

Haastatteluote 22

Anneli: No mulla se ei oikeestaan paljon mitään odotuksia, mutta oli kiva ku sillo ekalla kerralla sit esiteltiin ne koirat ja näytettiin, että ketä koiria ens kerralla on tai eri koirat. Ja kyl mä sitä chihuahuan näkemistä odotin sitte kuitenkin. ((naurahtaa))

3.1.6. Tunnetila

Tähän kategoriaan sisällytimme kaikki tunnetilaan ja mielialaan liittyvät kommentit, jotka koskivat sekä tapaamisissa oloa että sieltä poistumista. Vastaukset jakautuivat kahteen alaluokkaan, jotka olivat *positiivinen vaikutus tunnetilaan* ja *neutraali vaikutus tunnetilaan*. Osallistujat kuvasivat koirien parantaneen heidän oloaan ja tuoneen hyvän mielen. Haastatteluissa nousi esille, että nimenomaan koirien läsnäolo ja niiden kanssa vuorovaikutuksessa oleminen koettiin mielialaa nostattavaksi ja tämä vaikutus näkyi myös tapaamisista poistuttaessa ja niiden jälkeen.

Haastatteluote 23

Helena: Joo. Ja mä niinku yleisesti, että niinku näiden kertojen aina jälkeen, nii mulla oli tosi hyvä fiilis siitä, et ku oli saanu olla koirien kanssa. ((Naurahdus.)) Et se oli semmonen niinku mielialaa nostattava myös.

--

Helena: Ja niinku se on semmone päälimmäinen mitä aina sai joka kerrasta sen, että nyt on taas parempi olla.

--

Maria: Ku tiesi, et vaikkei sais mitään muuta, nii saa sit ne koirat. Nii sit oli se sama fiilis niinku jälkeenpäi. Et, kun. No okei osa näist asioista oli tosi tuttuja ittelle, nii ei tullu nii paljoo niinku uutta, mut sit se oli aina, että sai just sen koirakontaktin, nii jäi sillee hyvä fiilis.

Haastattelijan tarkentaessa, johtuiko parempi olo nimenomaan koirista, nosti Helena esiin myös ihmiskontaktien tärkeyden korona-aikana. Tästä pohdinnasta huolimatta osallistujat kuvasivat kuitenkin juuri koirien tuoneen tämän erityisen positiivisen vaikutuksen heidän tunnetilaansa.

Haastatteluote 24

Haastattelija 1: Mm. Se tavallaan, että lähti niinku paremmalla tai hyvällä fiiliksellä pois, nii koitte, että. Kun sä sanoit siitä, niin et se on nimenomaa ne koirat, jotka ehkä aiheutti sen?

Tai-

Helena: Joo.

Haastattelija 1: Niinkun teki sen, et siit oli sit hyvä fiilis, ku poistu täältä.

Helena: Olihan tässä myös niinku korona-aikana ihmiskontaktit ylipäätään-

Maria: No joo mä mietin kanssa.

((naurua))

Helena: että näkee ihmisiä ja et menee johonkin.

Haastattelija 1: Mm.

Helena: Mutta kyl mä koen et se tuo semmosen oman lisänsä selkeesti, että on niitä koiria.

Haastattelija 1: Joo.

Maria: Joo mä mietin kans samaa, et kylhä ne ihmisetki ja tää niinku, että oot jossain, nii kyl seki piristää. Mut sit taas, jos tää ois niinku ei korona-aikaan, nii varmasti ne koirat ois silti tuonu sen niinku extra hyvän olon siihen.

Havaintoa siitä, että juuri koiralla oli merkitystä vahvistaa se, että niiden tärkeys nousi keskusteluun etenkin osallistujien pohtiessa viimeistä kertaa, jolloin koiria ei ollut mukana tapaamisella.

Haastatteluote 25

Kaarina: Mulla oli ehkä tänään niinku silleen jännittyneempi olo. Tai huomaa, et kokoajan liikku kädet ja tai ku ei ollu ketään ketä silittää. Nii. Ja sitte ehkä myös se, ku tänään on vähän tällanen, ollu ahdistava päivä muutenkin, ni sitten ku ei saanu sitä tai ku koira tuo niin paljon iloa sit tänään ei sillee saanu sitä, nii ehkä vähän oli erilainen.

Haastatteluote 26

Maria: Joo mullakin sama. Et niinku ei ollu niin sellai iso ero, mut ehkä vähä semmone. No ittellä vähän semmone tyhjempi olo. Tai semmonen että niinku. No en mä nyt tiä voiks sanoo, et jäi jotain puuttumaan. Mut olihan tää nyt sellai niinku erilaine.

Myös aiemmista eriäviä kokemuksia nostettiin esiin, sillä esimerkiksi Juhani ei kokenut koirien puuttumisen vaikuttaneen juurikaan hänen oloonsa.

Haastatteluote 27

Juhani: Mulle se ei silleen hirveesti vaikuttanu että mä en ajatellu asiaa. Välillä se tuli mieleen, mutta silleen emmää huomannu sillee suurta eroa sitten omaan oloon.

3.2. Koirien merkitys ryhmään hakeutumisessa

3.2.1. Osallistumishalukkuus

Tähän yläluokkaan sisällytimme vastauksia, jotka kuvasivat koirien vaikutusta ryhmään hakeutumisessa. Vastaukset jakautuivat kahteen alaluokkaan, jotka olivat *vaikutus osallistumishalukkuuteen* ja *ei ratkaisevaa vaikutusta osallistumishalukkuuteen*.

Alaluokista selvästi suuremmaksi muodostui vaikutus osallistumishalukkuuteen. Tähän alaluokkaan sisällytimme vastauksia, joiden perusteella voitiin katsoa, että koirilla oli ollut vaikutusta halukkuuteen osallistua ryhmään.

Haastatteluote 28

Kaarina: Joo se oli aika iso tekijä, mikä siinä vaikutti et hakeuduin ylipäänsä tähän ryhmään.

--

Helena ja Maria kertoivat, etteivät olisi osallistuneet ryhmään ollenkaan, mikäli kyseessä olisi ollut ryhmätoiminta ilman koiria tai esimerkiksi etäversio.

Haastatteluote 29

Haastattelija 1: Joo. Okei. Selvä. Sitten kun te ilmoitautuitte tähän ryhmään. Sieltä nyt tuli vähän eri reittejä näitä tietoja tästä ilmeisesti. Niin tota. Vaikuttiko tää koirien mukanaolo jotenkin teidän osallistumishalukkuuteen?

Helena: Joo ehottomasti.

Haastattelija 1: Joo.

Helena: Että en ois osallistunu vaikka etäversioon. Että lähin kyllä pitkälti niitten koirien motivoimana tänne näin.

Haastattelija 1: Joo.

Maria: Joo mulla oli aika sama. Et niinku koirat oli heti niinku mihin mä tartuin.

Helena: Niin.

Maria: Ja sitten ku se siin yhes vaihees meinattiin muuttaa etäversioon, niin sit mä olin sillain et sori. Et niinku koirat oli mulle niin tärkeä, et en mä sit tuu.

Alaluokan ei ratkaisevaa vaikutusta osallistumishalukkuuteen sisältö taas muodostui vastauksista, joiden perusteella koirat eivät olleet ratkaiseva tekijä ryhmään hakeutumisessa.

Haastatteluote 30

Juhani: Öö, mulla koirat ei sillee vaikuttanu hirveesti, mutta oli ne niinkun plussa kuitenkin.

Haastatteluote 31

Anneli: Mulla se on ihan neutraali asia, ei vaikuttanu puoleen eikä toiseen. Ainoostaan vaa vähän kävi mieles et onks tää sit enemmän tarkotettu koiraihmisille tai vienkö mä sit paikan semmoselta, joka haluaa interaktiota koirien kanssa.

Osa osallistujista kuvasi sitä, että vaikka tieto koirien mukanaolosta kiinnitti huomion työpajan ilmoituksessa ja sai lukemaan sitä pidemmälle, ei se kuitenkaan lopulta olisi ollut ratkaiseva tekijä ryhmään ilmoittautumisessa.

Haastatteluote 32

Johanna: Mulla kans koirat herätti sen huomion, mut mä oisin kyllä kans osallistunu siihen etäversioon.

Haastattelija 1: Okei. Joo. Eli ne oli ehkä vähän semmonen neutraali, jos nyt ymmärsin oikein?

Johanna: Joo no siis se oli sellanen, että, ööh, et

Helena: Kiva lisä.

Johanna: Niin tai siis sillai ehkä, kun siin oli ne koirat, nii sit sitä luki ehkä pidemmälle, et okei mikä tää juttu on ja sitku pääsi siihe juttuun mukaan, nii oli okei voin mä mennä tähän ilmankin niitä koiria.

Haastatteluote 33

Haastattelija 2: Okei. Koetsä et oisit hakeutunu muuten, jos ei olis ollu koiria esimerkiks vai?

Kaarina: No siis, kyl mä olisin, koska tottakai myös niinku ihmisten näkeminen oli tosi tärkeätä, että tässä tilanteessa ku pitkään aikaan sillee nähny ihmisiä.

Haastattelija 2: Joo.

Kaarina: Mutta niinku, se koira oli kans sellanen niinku iso, iso tekijä.

3.3. Koirien läsnäolon koettu merkitys palautelomakkeella arvioituna

Jokaisen tapaamiskerran jälkeen osallistujilta kerättiin palautelomake tapaamisen arviointia varten. Tähän lomakkeeseen oli myös sisällytetty yksi suora kysymys koskien koirien läsnäoloa tapaamiskerralla: *“Kuinka tärkeäksi koit koirien läsnäolon tapaamisella?”*. Vastaus annettiin Likert-asteikolla 1 *“erittäin tärkeä”* – 5 *“ei lainkaan tärkeä”*. Ryhmän viidennellä eli viimeisellä tapaamiskerralla koirat eivät olleet mukana, joten tältä kerralta ei kerätty vastauksia tähän kysymykseen.

Lomakkeen vastausten perusteella koirien läsnäolo tapaamisilla koettiin erityisen tärkeäksi ensimmäisellä tapaamiskerralla sekä kolmannella tapaamiskerralla, jonka teemana oli esiintymisvarmuus ja sosiaalinen vuorovaikutus. Näillä kerroilla neljä osallistujaa oli vastannut kokeneensa koirien läsnäolon erittäin tärkeäksi. Muilla tapaamisilla vastaukset jakautuivat hieman tasaisemmin, mutta useimmin valittu vastausvaihtoehto oli silti jokaisella tapaamiskerralla *‘erittäin tärkeä’*. Kukaan osallistujista ei myöskään valinnut vastausvaihtoehtoa *‘ei lainkaan tärkeä’* yhdelläkään tapaamiskerralla.

Taulukko 2

Kyselylomakkeiden vastausvaihtoehdot ja vastausten jakautuminen niiden välillä.

Tapaamiskerta	Erittäin tärkeä	Tärkeä	Melko tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
1. tapaaminen	4	-	1	1	-
2. tapaaminen	3	1	2	-	-
3. tapaaminen	4	1	1	-	-
4. tapaaminen	3	1	1	1	-

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden kokemuksia koirista osana hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa. Lisäksi olimme kiinnostuneita siitä, oliko koirien mukanaolo ryhmässä osallistumishalukkuutta lisäävä tekijä ja siten osallistumiskynnystä madaltava tekijä. Tutkimuksemme osoitti, että koira-avusteisen toiminnan liittäminen työpajatoimintaan paransi osallistujien koettua hyvinvointia, mikä on linjassa myös aiempien tutkimustulosten kanssa (ks. esim. Pendry ym., 2018; Wood ym., 2017). Koirilla oli merkitystä myös osallistujien osallistumishalukkuuteen sekä ryhmään sitoutumiseen.

4.1. Koirien vaikutus osallistujien koettuun hyvinvointiin

Tutkimuksemme osallistuneet opiskelijat kuvasivat haastattelussa monella tapaa koirien vaikutusta heidän oloonsa sekä tapaamisten aikana että niiden jälkeen. Koirien läsnäololla koettiin olevan mielialaa nostattava vaikutus. Tutkimuksemme toteutettiin COVID-19-pandemian aikaan, jonka on havaittu lisänneen korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia (Parikka ym., 2021) ja osallistujat kertoivatkin myös ihmiskontakteilla olleen piristävä vaikutus heidän oloonsa. Tästä huolimatta koirien koettiin olleen erityisessä merkityksessä hyvän olon kokemuksessa. Tämä

positiivinen vaikutus näkyi myös tapaamisten välissä esimerkiksi koirien kanssa tapahtuneiden vuorovaikutustilanteiden muistelemisen yhteydessä. Koira-avusteisella toiminnalla ja koirien läsnäololla on siis tutkimuksemme perusteella mielialaa parantava vaikutus, joka säilyy myös jonkin aikaa koirakohtaamisten jälkeen.

Osallistajat kuvasivat myös jännityksen ja ahdistuksen tunteiden vähenemistä oltuaan koirien kanssa vuorovaikutuksessa. Tämä vastaa esimerkiksi Woodin ja kollegoiden (2017) tutkimustuloksia, joiden perusteella lyhyt vuorovaikutustilanne koiran kanssa vähensi korkeakouluopiskelijoilla tilannekohtaista ahdistusta merkittävästi. Jännityksen vähentymisen ja rauhoittumisen kokemukset liittyivät osallistujien vastausten perusteella erityisesti koirakontaktiin, kuten silittämiseen, jonka koettiin rauhoittavan oloa. Koirakontaktin merkitystä korostettiin erityisesti esiintymisvarmuutta käsittelevällä tapaamiskerralla ja osallistajat kuvasivat toivoneensa mahdollisuutta koirien silittämiseen ja sylissä pitämiseen etenkin esiintymisensä aikana. Myös keräämissämme palautelomakkeissa, joissa kysyttiin koirien merkitystä, korostui niiden tärkeys tällä esiintymisvarmuutta käsittelevällä tapaamiskerralla. Näyttäisi siltä, että koirien läsnäolo ja niiden kanssa kontaktissa oleminen voi auttaa vähentämään esiintymisjännitystä, mikä on linjassa myös aikaisempien havaintojen kanssa (ks. esim. Järvi, 2020; Leppälä ja Viinikainen, 2020)

Koirien koettiin helpottaneen myös sosiaalista vuorovaikutusta ja tunnelmaa ryhmässä. Osallistajat kuvasivat koirien helpottaneen ryhmässä olemista etenkin alussa, kun osallistajat eivät vielä tunteneet toisiaan. Myös osallistuja, joka ei itse välittänyt koirista pisti merkille koirien tuoman vaikutuksen ryhmän tunnelmaan. Myös kyselylomakkeen perusteella koirat koettiin ensimmäisellä kerralla erityisen tärkeiksi. Osallistajat kertoivat koirien helpottaneen erityisesti sosiaalisen vuorovaikutuksen luomaa painetta ja kuvasivat niitä jäänmurtajiksi. Aiemmassa tutkimuksessa koirien on kuvattu toimivan jäänmurtajana terapeutin ja asiakkaan välillä (ks. esim. White ym., 2015) ja tutkimuksemme viittaisi siihen, että tämä vaikutus voisi näkyä myös ryhmätoiminnassa osallistujien välillä. Tulostemme perusteella vaikuttaisikin siltä, että koira voisi toimia hyvin etenkin ryhmätoiminnassa sosiaalisten tilanteiden aiheuttaman jännityksen ja paineen lieventämisessä sekä tunnelman rentouttamisessa.

Vaikka osallistajat kokivat koirien läsnäolon ja niiden kanssa vuorovaikutuksessa olemisen rauhoittavan heidän oloaan, toisaalta se myös teki välillä keskittymisestä haastavampaa. Siitä huolimatta, että useat osallistajat mainitsivat esimerkiksi koirien silittämisen parantaneen heidän keskittymistään ja auttaneen pysymään läsnä hetkessä ilman ajatusten karkailua muihin asioihin, nousi esiin myös kokemuksia keskittymisen ajoittaisesta häiriintymisestä. Tähän liittyi esimerkiksi koirien touhujen seuraaminen, minkä lisäksi koirat saattoivat välillä haukkua tai riehua, jolloin osa osallistujista kuvasi huomionsa siirtyneen tapaamisen sisällöstä koiriin. Vastaavia tuloksia saivat

myös Leppälä ja Viinikainen (2020) pro gradu –tutkielmassaan, jossa yliopisto-opiskelijat kuvasivat koirien vieneen ajoittain huomiota tehtäviltä. Tätä ei kuitenkaan pidetty pelkästään negatiivisena asiana, vaan se saattoi luoda myös luonnollisia taukoja keskittymiseen ja auttaa rauhoittumaan (Leppälä & Viinikainen, 2020). Myös tämän tutkimuksen perusteella koirat voivat toimia sekä keskittymistä parantavana että heikentävänä tekijänä.

Keskittymisen suhteen havaittiin myös koirien ohjaajilla olevan merkitystä. Heidän kuvattiin esimerkiksi purkaneen nopeasti häiritsevät tilanteet, kuten koirien tappelemisen ja ottavan vastuun koirien käyttäytymisestä. Osallistujat kokivatkin ohjaajien läsnäolon ryhmässä lähinnä neutraalina tai positiivisena asiana, toisin kuin esimerkiksi Grajfonerin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa, jossa koirien ohjaajilla havaittiin olevan negatiivinen vaikutus osallistujien mielialaan. Tätä voi toisaalta selittää se, että tutkimuksessamme koirien ohjaajat eivät osallistuneet millään tavoin ryhmän toimintaan toisin kuin Grajfonerin ja kollegoiden tutkimuksessa, jossa vuorovaikutus tapahtui sekä koiran että tämän ohjaajan kanssa.

4.2. Koirien vaikutus osallistumishalukkuuteen ja ryhmään sitoutumiseen

Tutkimuksemme perusteella koirilla oli vaikutusta ryhmään hakeutumiselle. Useimmat osallistujista toivat esiin, että koirien läsnäolo ryhmässä oli vaikuttanut positiivisesti ryhmään hakeutumisessa. Koirien mainittiin olleen yksi ryhmän mielekkyyttä lisäävistä tekijöistä ja osallistujat kertoivat koirien esimerkiksi kiinnittäneen heidän huomionsa työpajan ilmoitukseen ja saaneet heidät perehtymään ryhmään tarkemmin. Kaksi osallistujista kokivat koirat niin tärkeäksi tekijäksi, etteivät he olisi osallistuneet toimintaan ilman niitä. Tuloksemme antaa viitteitä siitä, että koira voisi olla yksi tekijä, joka madaltaa opiskelijoiden kynnystä osallistua hyvinvointipalveluihin. White ja kollegat (2015) havaitsivat tutkimuksessaan, että koiran läsnäolo toi osallistujille kokemuksen tutusta ja turvallisesta. Voisi olla mahdollista, että myös tässä tutkimuksessa koirien kokeminen tutuna ja turvallisena tekijänä on vaikuttanut osallistumiskynnyksen madaltumiseen.

Tuloksemme ovat lupaavia toisaalta myös ryhmään sitoutumisen näkökulmasta. Useat osallistujat kertoivat, että koirien läsnäolo ryhmässä motivoi osallistujia saapumaan tapaamisiin kerta toisensa jälkeen, vaikka heidän olisi esimerkiksi ahdistuksen tai väsymyksen vuoksi tehnyt mieli perua osallistuminen. Osallistujat myös kertoivat olleensa enemmän innoissaan tapaamisia kohtaan, kun tiesivät koirien olevan paikalla. Vastaavanlaisia tuloksia saivat myös White ja kollegat (2015) tutkimuksessaan, jossa terapiakoira sai osallistujat odottamaan terapiakäyntejä innolla pelon ja

jännityksen sijaan. Vaikuttaisi siis siltä, että koira voi helpottaa saapumista tapaamiselle, joka jännittää tai pelottaa osallistujaa ja siten toimia myös ryhmätoimintaan sitoutumista edistävänä tekijänä.

Tuloksia osallistumishalukkuuden ja motivaation osalta tarkasteltaessa on tärkeää ottaa huomioon, että tutkimus toteutettiin COVID-19-pandemian aikana, joka oli työpajan alkaessa ollut käynnissä jo yli vuoden ajan. Osallistujat kuvasivatkin haastattelussa myös toisten ihmisten näkemisen merkitystä poikkeusaikana, mutta tästä huolimatta korostivat juuri koirien erityistä roolia motivaation ja osallistumishalukkuuden suhteen. On lisäksi otettava huomioon, että kaikki osallistujat, jotka kuvasivat koirilla olleen merkitystä osallistumishalukkuuteen tai motivaatioon saapua tapaamisille kertoivat pitävänsä koirista. Tämä on osaltaan voinut vaikuttaa motivaatioon ja lisätä positiivisia odotuksia tapaamisista kohtaan.

4.3. Tutkimuksen vahvuudet ja luotettavuuden tarkastelu

Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää käyttämiämme tiedonkeruumenetelmiä. Laadullisen haastattelun käyttö tiedonkeruumenetelmänä mahdollisti sen, että osallistujat pystyivät vapaasti ja omin sanoin tuomaan esiin tärkeiksi kokemiaan asioita. Lisäksi käyttämämme ryhmähaastattelun erityisenä antina voidaan pitää sitä, että se korostaa osallistujien välistä vuorovaikutusta (Pietilä, 2017). Tämä mahdollisti osallistujien välisen dialogin syntymisen ja toisaalta omien ajatusten pohtimisen toisten kommenttien valossa. Havaintojemme mukaan tämä laajensi usein osallistujien vastauksia ja syvensi aiheen pohdintaa.

Haastattelun lisäksi käytössämme oli palautelomakkeilla kerätty kvantitatiivinen data koirien koetusta merkityksestä tapaamisilla. Tämän perusteella meidän oli mahdollista löytää tukea haastatteluaineistosta tekemillemme havainnoille. Esimerkiksi palautelomakkeen vastaukset koskien koirien korostunutta merkitystä ensimmäisellä kerralla olivat samansuuntaisia haastatteluaineistosta tehtyjen havaintojen kanssa. Myös koirien tärkeys esiintymisvarmuutta koskevalla kerralla nousi esiin sekä haastattelussa että palautelomakkeella arvioituna. Useamman kuin yhden aineiston käytön tutkimustulosten muodostamisessa voidaankin katsoa vahvistaneen tutkimuksemme luotettavuutta ja tulosten oikeellisuutta (Kananen, 2017, s.178).

Tulkintojen luotettavuutta voidaan katsoa vahvistaneen lisäksi kahden tutkijan mukanaolo aineiston käsittelyssä (Kananen, 2017, s.179). Etsimme ensin kukin tahoillamme litteroidusta aineistosta tutkimuksen kannalta keskeisiä ilmauksia ja ryhmittelimme ne. Lopuksi vertasimme

toistemme tulkintoja omiimme ja lopulliset analyysiluokat muodostettiin yhteisen keskustelun tuloksena. Analyysivaiheen eteneminen ja lopullisiin luokkiin päätyminen on esitelty tekstissä vaihe vaiheelta ja kaikkia aineistosta tekemiämme johtopäätöksiä tukemaan on esitetty haastatteluotteita litteroidusta aineistosta. Täten myös lukijan on mahdollista todentaa tulkintojemme oikeellisuus (Kananen, 2017, s.178).

Tutkimuksemme antina voidaan pitää sitä, että tuloksia on mahdollista hyödyntää niin koira-avusteisen toiminnan kuin opiskelijoiden matalan kynnyksen hyvinvointipalveluiden kehittämisessä. Vaikka koira-avusteinen toiminta korkeakouluympäristössä on kansainvälisesti tuttua, on tällainen toiminta Suomessa vielä vähäistä. Tutkimuksemme tuokin uutta ja tärkeää tietoa opiskelijoiden kokemuksista koira-avusteisesta toiminnasta osana heille suunnattuja hyvinvointipalveluita ja nostaa toisaalta esiin tällaisen toiminnan hyödyn ja tarpeen korkeakoulukontekstissa. Erityisen tärkeän tutkimuksestamme tekee juuri opiskelijoiden omien kokemusten esiin tuominen, sillä tämän tarve hyvinvointipalveluiden kehittämiseksi on aiemmin nostettu esiin (Baik ym., 2019). Lisäksi tärkeänä tekijänä tutkimuksessamme voidaan pitää sitä, että opiskelijat toivat esiin myös koirien vaikutusta ryhmän toimintaan ja sisäiseen vuorovaikutukseen yksilövaikutusten ohella.

Yhtenä tärkeänä tutkimuksemme ansiona voidaan pitää myös sitä, että tutkimuksen yhteydessä kehitettiin ja pilotoitiin OK Knowhau -hyvinvointityöpaja, jonka toiminta on sittemmin jäänyt osaksi Jyväskylän yliopiston Student Life:n hyvinvointipalveluita. Ryhmälle on ollut paljon kysyntää ja tämän tutkimuksen perusteella palaute ryhmästä vaikuttaisi ainakin koirien mukanaolon osalta positiiviselta. Tutkimuksemme antaa tietoa siitä, mikä toiminnassa koettiin toimivaksi ja hyvinvoinnin parantamisen kannalta tärkeäksi. Tutkimuksemme tuloksia onkin mahdollista hyödyntää myös tällaisen toiminnan kehittämisessä ja vaikuttavuuden arvioimisessa.

4.4. Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimuksen tarve

Tutkimuksellamme on myös joitakin rajoituksia, jotka tulisi huomioida sen tuloksia arvioidessa ja jatkotutkimuksen tarvetta pohtiessa. Ensimmäinen tutkimuksemme rajoituksista liittyy sen aineistoon ja tutkittaviin. Tutkimuksemme otoskoko koostui COVID-19-pandemian aiheuttamien kokoontumisrajoitusten vuoksi vain kuudesta osallistujasta, mikä tulee ottaa huomioon tulosten yleistettävyyttä tarkastellessa. Lisäksi ryhmähaastattelujen kesto oli ajallisesti lyhyt, jolloin myös haastattelun anti ja käytettävissä oleva aineisto oli vähäisempi. Tutkimuksemme tulokset perustuvat siis suhteellisen niukkaan aineistoon, mikä on hyvä huomioida analyysia ja johtopäätöksiä

tarkastellessa. Vaikka ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä mahdollistaa osallistujien välisen dialogin syntymisen, tulee sitä tarkastella myös kriittisesti. Sen erityispiirteenä on Pietilän (2017) mukaan osallistujien välinen vuorovaikutus, jolloin myös erilaiset ryhmädynamiikkaan liittyvät tekijät saattavat heikentää aineiston monipuolisuutta. Vaikka haastattelun alussa korostimme sitä, että kaikenlaiset mielipiteet ja kommentit ovat tervetulleita, on ryhmähaastatteluissa mahdollisuus mielipiteiden varovaiseen esittämiseen tai niiden yksipuolisuuteen, mikäli jokin alussa esitetty näkökulma alkaa määrittää keskustelua liikaa (Pietilä, 2017). On mahdollista, että haastattelutilanteessa osallistuja ei halua sanoa kaikkia mielipiteitään ääneen esimerkiksi sosiaalisen suotavuuden takia tai uskoessaan häneltä odotettavan tietynlaisia vastausta.

Yksi tutkimuksemme rajoituksista liittyy verrokkiryhmän puutteeseen. Tutkimuksemme ajallisen rajallisuuden sekä COVID-19-pandemian aiheuttamien kokoontumisrajoitusten vuoksi meillä ei ollut mahdollisuutta toteuttaa vertailua varten vastaavaa ryhmätoimintaa ilman koiria. Tämä olisi kuitenkin jatkoa ajatellen mielenkiintoinen tutkimusasetelma, sillä se tarjoaisi mahdollisuuden tehdä havaintoja siitä, miten suuressa roolissa nimenomaan koirat ovat opiskelijoiden hyvinvoinnin parantumisessa. Toisaalta tällaisessa asetelmassa haasteeksi saattaa muodostua osallistujien jakautuminen ryhmiin koirien kiinnostavuuden perusteella. On mahdollista, että koirattomaan ryhmään hakeutuvat opiskelijat, jotka eivät muutenkaan kokisi hyötyvänsä koirien läsnäolosta. Tällöin luotettavan vertailun ja johtopäätösten muodostaminen tuloksista voi olla haastavaa. Myös tässä tutkimuksessa yksi osallistujista pohti ryhmään osallistumista siltä kannalta, että pitäisikö paikka jättää jollekin, joka pitää koirista häntä enemmän. Tutkimusta olisikin mielekästä toteuttaa myös erilaisilla kohderyhmillä, sillä näin voitaisiin löytää lisää tekijöitä, joilla kynnystä osallistumiselle voitaisiin madaltaa ja palveluista saatua hyötyä lisätä.

Koira-avusteisen toiminnan yhteyttä ihmisen hyvinvointiin on tutkittu kansainvälisesti paljon korkeakouluopiskelijoiden kanssa (ks. esim. Grajfoner ym., 2017; Pendry ym., 2018; Wood ym., 2017). Koska tulokset viittaavat siihen, että lyhytkin vuorovaikutustilanne koirien kanssa vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin, olisi tärkeää laajentaa tutkimusta entisestään myös muihin ihmisryhmiin. Esimerkiksi Barker ja Dawson havaitsivat tutkimuksessaan, että eläinavusteinen terapia vähensi ahdistuneisuutta useiden eri psykiatrisen diagnoosin omaavilla potilailla, siinä missä tavanomainen virkistysterapia teki vastaavan ainoastaan mielialahäiriöisillä potilailla (Barker & Dawson, 1998). Eläinavusteisuutta olisi siis mielekästä tutkia myös Suomessa lisää muillakin ihmisryhmillä, jotta saataisiin laajempi kuva siitä, millaista hyötyä eläinavusteisella toiminnalla voi kaiken kaikkiaan olla.

Tähän mennessä toteutetut tutkimukset eläinavusteisesta toiminnasta perustuvat suurelta osin ajallisesti rajallisiin interventioihin sekä mittaavat eläinten kanssa toteutuvan vuorovaikutuksen

välitöntä vaikutusta opiskelijoiden koettuun hyvinvointiin (Barker ym., 2016; Pendry ym., 2018; Wood ym., 2017) Myös tässä tutkimuksessa ryhmään osallistuneet raportoivat tapaamisiin liittyviä kokemuksiaan ja koirien vaikutusta heidän mielialaansa koskien tapaamisiin saapumista, siellä olemista sekä sieltä poistumista. Heidän vastauksistaan kävi ilmi, että koirilla oli tunnetilaan positiivisesti vaikuttava merkitys, joka näkyi myös tapaamisten jälkeen. Tutkimuksessamme ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta seurantaan, joten koirien läsnäolon vaikutuksen kesto tapaamisten välissä ja ryhmän loppumisen jälkeen ei tutkittu. Aiemmin on myös havaittu, että vaikka terapiakoirien kanssa ajanvietto vähensi tutkimukseen osallistuneiden yliopisto-opiskelijoiden ahdistusta ja koti-ikävää, eivät nämä positiiviset vaikutukset näkyneet enää kahden viikon seurannassa (Binfet, 2017). Eläinavusteisen toiminnan vaikutuksen keston mittaaminen olisikin tärkeä tulevaisuuden tutkimuskohde, jotta voitaisiin selvittää, kuinka pysyvää hyötyä tällaisella toiminnalla voidaan saavuttaa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

LÄHTEET

- Animal Assisted Interventions International [AAIL]. (n.d.). Animal assisted intervention. Haettu 7.12.2020 osoitteesta <https://aai-int.org/aai/animal-assisted-intervention/>
- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 674–687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>
- Barker, S. B., Barker, R. T., McCain, N. L., & Schubert, C. M. (2016). A randomized cross-over exploratory study of the effect of visiting therapy dogs on college student stress before final exams. *Anthrozoös*, 29(1), 35–46 <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.1069988>
- Barker, S. B., & Dawson, K. S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services*, 49(6), 797–801. <https://doi.org/10.1176/ps.49.6.797>
- Beck, A. M. (2000). The use of animals to benefit humans: Animal-assisted therapy. Teoksessa Fine, A. H. (toim.), *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (s. 21–40). Academic Press.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2014). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Binfet, J. T. (2017). The effects of group-administered canine therapy on university students' wellbeing: A randomized controlled trial. *Anthrozoös*, 30(3), 397–414. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1335097>
- Digi- ja väestötietovirasto. (29.11.2021). Suosituimmat etunimet vuosikymmenittäin. https://verkkopalvelu.vrk.fi/nimipalvelu/nimipalvelu_etunimitop.asp?L=1
- Eisenberg, E., Golberstein, E., & Gollust, E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 594–601. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1>
- 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(5), 483. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050483>

- Hart, L. A. (2006) Community context and psychosocial benefits of animal companionship. Teoksessa Fine A. H. (toim.), *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice (2nd ed.)* (s. 73-94). Elsevier Academic Press.
- Heikkilä, A., & Ollgren, J. (2019) *Embodied ACT: Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan ja kehollisiin läsnäoloharjoituksiin perustuva ryhmäinterventio yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202004172795>
- International Association of Human-Animal Interaction Organizations [IAHAIO]. (2018). The IAHAIO White paper: The IAHAIO definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved in AAI. Haettu 2.12.2021 osoitteesta <https://iahaio.org/best-practice/white-paper-on-animal-assisted-interventions/>
- Jyväskylän yliopisto. (26.10.2021). Opiskelijan Kompassi on verkkopohjainen hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma. <https://www.jyu.fi/fi/palvelut/studentlife/sl-opiskelijalle/opiskelijan-kompassi>
- Järvi, T. (2020). Haastattelut Helmistä Roopeen. Teoksessa Järvi, K. & Ikäheimo, K. (toim.) *Koira koulutyössä: toimintaa ja teoriaa eläinavusteisuudesta* (s.102–171). BoD-Books on Demand.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kennelliitto (n.d.). Kaverikoirat. Haettu 06.12.2020 osoitteesta <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat>
- Kennelliitto (n.d.). Lukukoirat. Haettu 06.12.2020 osoitteesta <https://www.kennelliitto.fi/koirat/lukukoirat>
- Kotrschal, K. (2018). How wolves turned into dogs and how dogs are valuable in meeting human social needs. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice*, 1(1).
- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 48.
- Laaksonen, E. (2005) Yliopisto-opiskelijoiden psyykkinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 38.
- Laitinen, H., Laakkonen, I., Penttinen, L., & Anttonen, T. (2014). Nuorison parasta tässä harrastetaan: Student Life -tutkimuslähtöistä työtä opiskelijan hyvinvoinnin ja osaamisen hyväksi. Teoksessa Pihlajaniemi, S., Villa, T., Lavikainen, E., & Valkeasuo, L., (toim.), *Oppia ikä kaikki: kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa* (s. 108–125). (Opiskelijatutkimuksen vuosikirja 2014). Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. <https://drive.google.com/file/d/0Bz1V9P-a-cT2N2F1RWtrYnlJR0k/view?usp=sharing>

- Leppälä, N., & Viinikainen, V. (2020). *Opiskelijoiden ja opettajien kokemuksia koira-avusteisesta yliopistopedagogiikasta* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202003132395>
- Liikala, K., & Sivula, S. (2017). *Yliopisto-opiskelijoiden kokema stressi ja opiskelukuormituksesta palautuminen* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201712124645>
- Li, Y., Zhao, J., Ma, Z., McReynolds, L. S., Lin, D., Chen, Z., Wang, T., Wang, D., Zhang, Y., Zhang, J., Fan, F., & Liu, X. (2021). Mental health among college students during the COVID-19 pandemic in China: A 2-wave longitudinal survey. *Journal of Affective Disorders, 281*, 597–604. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.109>
- Mellor, D. J. (2017). Operational details of the five domains model and its key applications to the assessment and management of animal welfare. *Animals, 7*(8), 60. <https://doi.org/10.3390/ani7080060>
- Muhonen, M., & Pesonen, K. (2019). *Hyväksymis- ja omistautumisterapia pohjaisen ryhmäintervention vaikuttavuus opiskelijoiden hyvinvointiin* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201907093597>
- Muros, T. (2013). Suomen Kennelliiton kaverikoira-toiminta. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.), *Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa* (s. 82-87). Solution Models House.
- Parikka S., Ikonen J., Koskela T., Marjeta N., Kilpeläinen H., Pietilä A., Härkänen T., & Lundqvist A. (2021). Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021. Haettu 2.12.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-/kott-tutkimuksen-tuloksia>
- Pendry, P., Carr, A. M., Roeter, S. M., & Vandagriff, J. L. (2018). Experimental trial demonstrates effects of animal-assisted stress prevention program on college students' positive and negative emotion. *Human-Animal Interaction Bulletin, 6*(1), 81–97.
- Pet Partners (09.07.2019). *A beginner's guide to animal assisted intervention terminology*. <https://petpartners.org/blog/a-beginners-guide-to-animal-assisted-intervention-terminology/>
- Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvuori, J. (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s.111–130). Vastapaino.
- Ranta, J., & Kuula-Luumi, A. (2017). Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvuori, J. (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 413–426). Vastapaino.

- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour research and therapy*, 78, 30–42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001>
- Saari, J., & Villa, T. (2017). Opiskelua ristipaineessa - yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointivajeet, niiden kasautuminen ja yhteys psyykkiseen oireiluun. Teoksessa Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (toim). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 43.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Penttilä, J. (2016) Opintojen eteneminen ja opiskelukyky. Teoksessa Villa, T. (toim.), *Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin (s. 31–38)*. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS.
- White, J. H., Quinn, M., Garland, S., Dirkse, D., Wiebe1, P., Hermann, M., & Carlson, L. E. (2015). Animal-Assisted therapy and counseling support for women with breast cancer: an exploration of patient's perceptions. *Integrative Cancer Therapies*, 14(5), 460–467. <https://doi.org/10.1177/1534735415580678>
- Wood, E., Ohlsen, S., Thompson, J., Hulin, J., & Knowles, L. (2017). The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: the PAwS study. *Journal of Mental Health*, 27(3), 263–268. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1385737>
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of affective disorders*, 117(3), 180–185. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001>