

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapeuttikoulutus

Toukokuu 2022

Sofia Hieta, Miina Jansson ja Janina Leino

# LASTEN JA NUORTEN TUNNETAITOJEN TUKEMINEN TOIMINTATERAPIASSA ELÄINAVUSTEISIN MENETELMIN

– Toimintaterapeuttien menetelmiä ja kokemuksia  
käytännön työssä

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeuttikoulutus

Toukokuu 2022 | 49 sivua, 3 liitesivua

Sofia Hieta, Miina Jansson ja Janina Leino

## Lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen toimintaterapiassa eläinavusteisin menetelmin

- Toimintaterapeuttien menetelmiä ja kokemuksia käytännön työssä

Eläinavusteinen interventio on monelle vielä melko tuntematon termi, vaikka sitä hyödynnetään kuntoutuksessa yhä enemmän. Lisäksi siitä on saatavilla vain vähän konkreettista materiaalia työskentelyn tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin eläinavusteisten menetelmien hyödyntämistä tunnetaitojen tukemisessa lasten ja nuorten toimintaterapiassa.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin verkkokyselyä. Kysely koostui pääasiassa avoimista kysymyksistä. Saatu aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä.

Vastauksista nousi esiin koira ja hevonen yleisimpinä eläinlajeina eläinavusteisessa työskentelyssä. Tulosten mukaan eläintä hyödynnetään terapiassa esimerkiksi asiakkaan motivoinnissa, vuorovaikutustilanteiden harjoittelussa tai osana toimintaa. Hyödynnettävät menetelmät vaihtelevat eläimen tarpeisiin vastaamisesta konkreettiseen tunnetaitojen harjoittamiseen ja toiminnan valitsemiseen eläimen avulla. Toimintaterapeuttien kokemusten perusteella eläinavusteisen tunnetaitojen tukemisen vaikutukset asiakkailla ovat muun muassa itsesääätelykeinojen ja tunnetaitojen vahvistuminen sekä pidemmällä aikavälillä arjen haasteiden vähentyminen.

Eläinavusteisen työskentelyn vaikuttavuudesta tunnetaidoissa on saatavilla vielä vähän tutkimusnäyttöä ja lisätutkimusta kaivattaisiin. Tutkimukseen vastanneet nostivat esiin tarpeen näyttöön perustuvista konkreettisista menetelmistä.

Asiasanat:

eläinavusteinen terapia, green care, lapset, nuoret, toimintaterapia, tunnetaidot

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Occupational Therapy

May 2022 | 49 pages, 3 pages in appendices

Sofia Hieta, Miina Jansson and Janina Leino

## Promoting emotional skills on children and adolescents using animal-assisted intervention in occupational therapy

- Occupational therapists methods and experiences in practice

Animal-assisted intervention is still quite unknown term for many people even though it is being used more in rehabilitation all the time. The goal of this Bachelor's Thesis is to bring up the advantages of animal-assisted intervention in promoting emotional skills with children and adolescents.

This Bachelor's Thesis was implemented as a qualitative research and the data was collected via web survey. The survey consisted mainly of open questions. The received data was processed with content analysis.

The amount of dogs and horses rises up from the responses as the most common species in animal-assisted therapy. According to the results animals are utilized in therapy as a help to motivate the client, as a part of the activity and in practicing interaction skills. Utilized methods vary from answering the animals needs to concrete practice of emotional skills and animal choosing the activity. According to the experiences of the occupational therapists the impact of animal-assisted therapy to promote emotional skills in clients are improvement in self-control and emotional skills as well as the decrease of challenges in everyday life in the long term.

There are only a little evidence available of the influence of animal-assisted therapy in promoting emotional skills so more evidence is required. The respondents brought up the need for evidence-based concrete methods.

Keywords:

adolescent, animal-assisted therapy, children, emotional skills, green care, occupational therapy

# Sisältö

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Käytetyt lyhenteet</b>                                     | <b>6</b>  |
| <b>1 Johdanto</b>   | <b>7</b>  |
| <b>2 Tunteet ja tunnetaidot</b>                               | <b>9</b>  |
| 2.1 Tunteet   | 9         |
| 2.2 Tunnetaidot   | 11        |
| 2.3 Tunnetaidot toimintaterapiassa                            | 13        |
| <b>3 Eläinavusteinen työskentely</b>                          | <b>15</b> |
| 3.1 Green Care  | 15        |
| 3.2 Eläinavusteinen työskentely                               | 17        |
| 3.3 Eläinavusteinen toimintaterapia                           | 20        |
| <b>4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat</b> | <b>22</b> |
| 4.1 Tarkoitus ja tavoite                                      | 22        |
| 4.2 Tutkimusongelmat  | 23        |
| <b>5 Opinnäytetyön toteutus</b>                               | <b>24</b> |
| 5.1 Aineiston keruu   | 25        |
| 5.2 Aineiston analysointi                                     | 26        |
| <b>6 Tutkimustulokset</b>                                     | <b>31</b> |
| 6.1 Taustatietoja vastaajista                                 | 31        |
| 6.2 Tunnetyöskentelyssä hyödynnetyt materiaalit               | 34        |
| 6.3 Eläimen rooli terapiatilanteessa                          | 34        |
| 6.4 Tunnetyöskentelyssä käytetyt eläinavusteiset menetelmät   | 35        |
| 6.5 Vaikutukset   | 36        |
| 6.6 Johtopäätökset  | 37        |
| 6.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys                     | 40        |
| <b>7 Pohdinta</b>   | <b>42</b> |
| <b>Lähteet</b>  | <b>46</b> |

## **Liitteet**

Liite 1. Saatekirje.

Liite 2. Webropol -kyselyn kysymykset.

## **Taulukot**

|  |    |
|--|----|
| Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä.                                   | 27 |
| Taulukko 2. Esimerkki luokittelusta.                                     | 29 |
| Taulukko 3. Vastanneiden kokemusvuodet eläinavusteisesta työskentelystä. | 32 |
| Taulukko 4. Terapiassa hyödynnetyt eläinlajit.                           | 33 |
| Taulukko 5. Menetelmät ja vaikutukset.                                   | 39 |

## Käytetyt lyhenteet

|         |  |
|---------|--|
| AAA     | Animal-Assisted Activity (Ikäheimo 2013)   |
| AAI     | Animal-Assisted Intervention (Ikäheimo 2013)   |
| AAP     | Animal-Assisted Pedagogy (Ikäheimo 2013)   |
| AAT     | Animal-Assisted Therapy (Ikäheimo 2013)  |
| KKKT ry | Koirat Kasvatus- ja Kuntoutustyössä ry (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2022) |

# 1 Johdanto

*”Eläin tarjoaa jotain sellaista, mitä ihminen ei voi ikinä tarjota.”* (Opinnäytetyön kyselyyn vastannut)

Opinnäytetyön aiheena on lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen toimintaterapiassa eläinavusteisin menetelmin. Vaikka eläinavusteista interventiota hyödynnetään kuntoutuksessa enenevässä määrin, työskentely eläimen kanssa on silti monelle vielä melko tuntematonta. Lisäksi siitä on saatavilla vain vähän konkreettista materiaalia työskentelyn tueksi.

Kela toteutti vuonna 2018 katsauksen, jonka selkeänä johtopäätöksenä oli, että eläinavusteinen terapia toimii hyödyllisenä lisänä niiden asiakkaiden kohdalla, jotka ovat itse kiinnostuneita eläimen kanssa toimimisesta. Katsauksessa todettiin, että tutkimusnäyttöä ei vielä ole paljoa. Tähän mennessä tehdyissä tutkimuksissa on tultu johtopäätökseen, että eläinavusteinen terapia on hyödyllinen lisä muun terapiaintervention ohella. Katsauksessa toteutettu kysely nosti esiin vuorovaikutustaitojen harjoittamisen yleisyyden eri alojen terapeuttien keskuudesta. (Hautamäki ym. 2018, 33, 54-55.)

Opinnäytetyön ajankohtaisuutta korostaa tammikuussa 2022 eduskuntaan perustettu eläinavusteinen työryhmä, joka koostuu kansanedustajista, asiantuntijatahoista ja eduskunnan henkilöstöstä. Työryhmän avulla pyritään lisäämään eläinavusteisen työskentelyn tunnettavuutta ja vakiinnuttamaan sen asemaa sosiaali- ja terveystaloudissa ja kouluissa. (Aamuset -kaupunkimedia 2022.)

Tunnetaito-osaaminen ja sen tärkeys on noussut esiin monissa keskusteluissa. Tutkimuksia tunnetaidoista ja eläinavusteisuudesta on saatavilla paljon, mutta aiheita yhdistävää tutkimusta on saatavilla huomattavasti vähemmän. Tämän opinnäytetyön taustalla on teoria tunnetaidoista ja eläinavusteisesta työskentelystä, sekä niiden yhdistämisestä toimintaterapiaan.

Syksyllä 2019 helsinkiläisessä Laakavuoren koulussa lisättiin alakoululuokkien lukujärjestykseen yksi tunne- ja vuorovaikutustaitotunti. Tuntien vaikuttavuutta

oppilaiden välisiin sosiaalisiin suhteisiin, sekä heidän vahvuuksiensa ja voimavarojensa tunnistamiseen mitattiin kyselyllä. Kysely tehtiin sekä oppilaille että koulun henkilökunnalle. Syksyllä 2019 tehdyssä kyselyssä kävi ilmi, että Laakavuoressa esiintyi kiusaamista enemmän kuin Helsingin muissa kouluissa. Kun tunne- ja vuorovaikutustaitoja oli harjoiteltu säännöllisesti vuoden ajan, lapset vastasivat sosiaalisiin suhteisiin liittyviin kysymyksiin vuoden takaista positiivisemmin. Myös opettajat arvioivat luokkien ilmapiirin ja keskittymisen parantuneen, sekä ryhmätyöskentelytaitojen kehittyneen. (Helsingin kaupunki 2021.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten toimintaterapeutit hyödyntävät eläinavusteisen terapian menetelmiä tunnetaitojen tukemisessa. Tarkoituksena on lisäksi kerätä toimintaterapeuttien kokemuksia tunnetaitojen harjoittamisen vaikutuksista ja eläinavusteisen terapian hyödyntämisestä lasten ja nuorten toimintaterapiassa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin tunnetaitojen harjoittamisen merkitystä toimintaterapia-asiakkaiden elämässä sekä eläinavusteisen työskentelyn vaikuttavuutta tunnetaitojen harjoittamisessa.

Opinnäytetyön lähestymistavaksi valittiin laadullinen tutkimus ja toteutustavaksi verkkokysely. Kysely koostui pääasiassa avoimista kysymyksistä ja kerätty aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Voimatassu Oy:n Eeva Kahilaniemi (toimintaterapeutti AMK, yhteisöpedagogi AMK). Kahilaniemi hyödyntää työssään luontoa ja koiriaan (Kahilaniemi 2020, 6-7). Kahilaniemen kanssa käydyt keskustelut toimeksiannosta nostivat esiin hänen tarpeensa tutkimukselle ja käytännön menetelmille aiheesta.

Opinnäytetyön alussa käsitellään tunnetaitoja ja eläinavusteisuutta taustateorioiden kautta. Tämän jälkeen esitellään opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat. Opinnäytetyössä käydään läpi tutkimuksen toteutusta, käytettyjä menetelmiä ja saatuja tutkimustuloksia. Opinnäytetyön lopussa yhdistetään teoriaa ja saatuja tuloksia sekä käsitellään tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Pohdinnassa avataan tekijöiden omaa oppimisprosessia sekä tuodaan esille prosessin mukanaan tuomat haasteet ja onnistumiset.



## 2 Tunteet ja tunnetaidot

Tässä luvussa aiheen käsittely aloitetaan määrittelemällä ensin tunteet ja tunnetaidot. Lisäksi tuodaan esiin näiden merkitystä yksilön kehityksessä ja toiminnassa. Luvussa esitellään, miten tunteet ja tunnetaidot yksilöillä kehittyvät sekä mitkä asiat vaikuttavat tunteiden ja tunnetaitojen kehittymiseen ihmisellä. Luvussa käsitellään myös tunteiden ja tunnetaitojen liittymistä toimintaterapian kontekstiin. Luvun lopussa pyritään avaamaan sitä, miten tunteet ja tunnetaidot näkyvät juuri lasten ja nuorten toimintaterapiassa.

### 2.1 Tunteet

Tunteet ovat reaktioita ja viestejä yksilölle ympäristössä tapahtuvasta toiminnasta, mitkä ohjaavat yksilön omaa toimintaa. Tunteet pyrkivät ohjaamaan yksilön toimintaa niin, että yksilö pysyy turvassa ja voi hyvin (Livingston & Pöyhönen 2020, 14). Tunteet syntyvät ympäristöstä tehtyjen havaintojen seurauksena tehdyistä tietoisista tai tiedostamattomista tulkinnoista (Jääskinen 2017, 12). Tunteet vaikuttavat yksilön keskus- ja ääreishermoston toimintaan ja tilaan, jolloin tunteilla on myös neurobiologinen tausta (Nummenmaa 2016, 725).

Tunteet tuntuvat koko kehossa ja ne vaikuttavat suoraan ajatuksien sisältöihin, ne ovat siis kehollisia kokemuksia sekä fysiologisia muutoksia (Jääskinen 2017, 12). Voimakkaat tunteet saavat aikaan voimakkaampia reaktioita ja samalla ne saavat aikaan kehossa monia erilaisia muutoksia, esimerkiksi pulssin kiihtymistä, kasvojen kuumotusta tai kylmiä väreitä. Jokainen yksilö tuntee tunteet myös eri tavalla, eri voimakkuuksina ja eri kohdissa kehoa. (Livingston ym. 2020, 20.)

Tunne ja tunteen kokeminen alkaa siitä, kun aivoissa sijaitseva manteliumake reagoi aistien kautta ympäristöstä saatavilla oleviin ärsykkeisiin ja ympäristöstä arvioimiin uhkiin vain sadasosasekunnissa. Ympäristön ärsyke voi kulkeutua manteliumakkeelle myös aivokuoren kautta ajatusten muodossa. Kun ärsyke saavuttaa manteliumakkeen, käyttää se vieressään sijaitsevaa hippokampusta apunaan arvioidakseen tilannetta aikaisempien muistojen ja kokemusten

perusteella. Samaan aikaan, kun tunteet nousevat tunnistettavaksi ja arvioitavaksi mieleen, on hermostossa ehtinyt jo virittyä joko hermostoa rauhoittavaan ja levolliseen tai sitä jähmettävään ja aktivoivaan toimintaan. (Jääskinen 2017, 14-16.)

Aivojen limbinen järjestelmä, johon kuuluvat muun muassa aivojen mantelitumake, hippokampus, talamus sekä hypothalamus, osallistuvat tärkeässä roolissa yksilön tunteiden ja mielialan säätelyyn. Limbisestä järjestelmästä on myös yhteys kaikkiin aivojen osiin. Oikeaa aivopuolisko pidetään erityisesti tärkeänä tunteiden tunnistamisessa sekä eri tunnekokemusten prosesseissa. Otsalohkojen etuosat ovat myös tärkeässä roolissa tunteiden säätelyssä. Lisäksi tunnesäätelyyn vaikuttaa aivoissa toimivat eri välittäjäaineet. (Aronen ym. 2016.)

Tunteiden kokemiseen vaikuttaa jokaisen yksilön oma temperamentti, joka luo myös pohjan yksilön luonteen kehittymiselle. Temperamentti vaikuttaa siihen, miten voimakkaasti ja nopeasti sekä herkästi tunteet yksilössä heräävät ja miten voimakkaina tunnekokemukset yksilössä tuntuvat ja näkyvät (Livingston ym. 2020, 41). Temperamentin lisäksi oma perimä sekä kasvatusympäristössä muovautunut hermoston rakenne vaikuttavat tapaan, joilla reagoidaan tunteisiin ja siihen, kuinka intensiivisesti tunteita koetaan. Lisäksi tunteiden voimakkuuteen ja omaan reagointiin vaikuttavat myös sen hetkinen fyysinen ja henkinen hyvinvointi – väsyneenä ja stressaantuneena esimerkiksi epämieluisat ja mielihapaa aiheuttavat tunteet tuntuvat herkemmin voimakkaammilta ja nopeammin syntyviltä. (Jääskinen 2017, 13.)

Kokemukset herättävät yksilössä tunteita ja toisaalta myös tunteet herättävät tärkeitä kokemuksia ja ovat osa niitä. Tunteita herää kaiken aikaa, mutta vain osa niistä saapuu yksilön tietoisuuteen saakka. Vaikka kaikki tunteet eivät saavu ihmisellä tietoisuuteen saakka, vaikuttavat tunteet monella eri tavalla (Jääskinen 2017, 11). Perustunteiksi luetaan *ilo, suru, viha, pelko, hämmästyminen* ja *inho*, joita jo pieni vastasyntynyt vauva kokee ja ilmaisee arjessaan. Pieni vauva ei vielä osaa erotella tunteita toisistaan vaan kaikki tunteet tuntuvat kokonaisvaltaisina hyvänolon tai epämukavan olon tuntemuksina ja kokemuksina, joiden pohjalta vauva reagoi. Hiljalleen lapsen kasvaessa alkaa hän ymmärtämään ja

hahmottamaan, mikä kehon reagoititapa liittyy mihinkin tunteeseen sekä sen, missä tilanteissa tietyt tunteet heräävät ja millä eri nimillä eri tunteita kutsutaan – lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteita. (Livingston ym. 2020, 20.)

## 2.2 Tunnetaidot

Tunnetaitoja voidaan pitää ikään kuin tunteiden lähettämien *viestien* ja *reagoitien* tulkintatapoina. Tunnetaidot auttavat yksilöä ymmärtämään, mikä tunne hänellä herää, missä tilanteessa, milloin ja miksi. Tunnetaitojen avulla yksilö osaa säädellä tunteen voimakkuutta ja sitä, että se on hänen käyttökseen sopivaa. (Livingston ym. 2020, 14.)

Tunnetaitojen kehittyminen tukee yksilön itseymmärrystä ja itsetunnon kehittymistä, sekä auttaa tunteiden säätelyyn ja ongelman ratkaisuun liittyvien taitojen oppimisessa. Vanhemmilla ja muilla lähipiirin turvallisilla aikuisilla on tärkeä rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä ja kehittymisen tukemisessa. Turvallinen aikuinen voi auttaa lasta oppimaan eri tunteiden tunnistamista ja tunteiden nimeämistä puhumalla tunteista lapsen kanssa, sekä sanoittamalla lapselle tämän omia tunteita linkitettyinä meneillä olevaan tilanteeseen. (Livingston ym. 2020, 20.)

Tunteiden säätelyn kannalta on tärkeää huomioida myös tunteiden toiminnallinen puoli eli se, miten tunteet vaikuttavat ja tuntuvat yksilön kehossa. Omien tunnetilojen tunnistaminen perustuukin osittain sille, miten tunnistamme omassa kehossamme tapahtuvat tunnereaktiot. Lapsi oppii tunteiden tunnistamisen taidon ja niihin reagoimisen suoraan mallintamisen kautta seuratessaan miten aikuinen reagoi. Tunteiden tunnistamisen ja niihin reagoimisen taitoa lapsi oppii myös saamalla ohjausta ja palautetta omasta toiminnastaan sekä kuulemalla sanoitettuja tilanteita tunteista. (Kuikka ym. 2017, 11.)

Lapsen tunnesäätely ja sen kehittyminen on vahvasti liitoksissa varhaiseen vuorovaikutukseen, jota lapsi on vanhempiensa kanssa kokenut (Puura ym. 2016, 954). Vastasyntynyt vauva kykenee vuorovaikutukseen vanhempiensa kanssa kutsumalla vanhempia luokseen vauvalle ominaisella ääntelyllä – ilon

kiljahduksilla ja itkemällä. Näissä inhimillisissä vuorovaikutustilanteissa tunteet ovat suuressa roolissa jo vauvalla – vauvan ja vanhemman välinen kommunikaatio on tunnekommunikaatiota (Aronen ym. 2016). Kun vanhempi ymmärtää lapsen tarpeita vuorovaikutuksessa riittävästi, mahdollistaa se lasta oppimaan asteittain omien tunteiden ja oman käyttäytymisen säätelytaitoja. Varhaislapsuudessa lapsen oma tunnesäätely tapahtuu nimenomaan vanhemman toiminnan avulla, kunnes kokemukset tunnevuorovaikutuksellisista tilanteista muodostuvat lapselle omiksi tunnesäätelytaidoiksi. (Puura ym. 2016, 954).

Tunnesäätely kehittyy lapsilla eri tavoin eri ikävaiheissa. Kehitykseen vaikuttaa se, miten aivoja käytetään minäkin ikäkautena ja –vaiheena, sekä se, miten lapsi toimii ja miten lasta pyydetään toimimaan. Tunnesäätely monipuolistuu lapsen kasvaessa. Vauvaiässä tunteet ohjaavat lasta ja lapsen toimintaa täysin, sillä tunteet ja niiden synnyttämät reaktiot ovat vauvan tapa kommunikoida ja ilmaista omia tarpeitaan. Vuoden iästä eteenpäin lapsi alkaa ymmärtämään ilmeitä ja eleitä entistä tehokkaammin. Varhaislapsuudessa lapsi on paljolti tunteiden vietävänä ja hänen on vaikea hillitä käytöstään ollessaan tunteiden vietävänä. Lisäksi lapsi opettelee oman toimintansa ohjaamista muun muassa tahtoaan kokeilemalla. (Kuikka ym. 2017, 18-19.)

Varhaisessa kouluiässä lapsi osaa jo nimetä ja tunnistaa tunteita sekä yhdistää tunteen ja tunnereaktion toisiinsa. Alakouluikäiset lapset osaavat usein jo säädellä omaa käytöstään ja tunteitaan monin eri tavoin. Aivojen kehityksen myötä lapsi alkaa hakeutumaan tilanteisiin, joista hän voi oppia jotain uutta. Lasten keskinäiset leikit ovat tärkeässä roolissa tunnesäätelytaitojen oppimisessa. Yläkouluikäisellä lapsella aivojen kehitys on vaiheessa, joka antaa uusia mahdollisuuksia nuoren käyttäytymisen säätelyyn ja sen harjoittamiseen. Yläkouluikäisenä opitaan entisestään jo alakouluiässä vähitellen omaksuttua taitoa ymmärtää toisen tunteita ja sitä, miltä toisesta tuntuu. (Kuikka ym. 2017, 20-22.)

Jokainen tarvitsee jatkuvasti tunnetaitoja arjessa toimimiseen. Kuitenkin tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätteleminen ja tunteiden rakentava

ilmaiseminen eivät ole täysin yksinkertaisia ja helppoja taitoja. Tunnetaidot auttavat yksilöä ymmärtämään, mikä tunne hänellä herää, missä tilanteessa ja miksi. Tunnetaidot auttavat myös tunteiden säätelyssä ympäristölle hyväksyttävällä tavalla – yksilö kykenee ilmaisemaan tunteitaan ympäristön hyväksymällä tavalla. (Livingston ym. 2020, 14.)

### 2.3 Tunnetaidot toimintaterapiassa

Toimintaterapiaan tulevilla lapsilla ja nuorilla tunnetaitoihin liittyvät haasteet saattavat usein olla laajempia kuin muilla samanikäisillä. Tunnetaitoihin tai niiden tukemiseen toimintaterapian kontekstissa löytyi lähdemateriaalia melko vähän. Usein tunnetaidot liittyivät lähdekirjallisuudessa mielenterveyden tai autismikirjon haasteisiin, ja ne eivät välttämättä sisältäneet toimintaterapian näkökulmaa. Tätä opinnäytetyötä ja kyselytutkimusta varten tunnetaidot määriteltiin Jääskisen & Pelliccionin (2017) *Mitä sä rageet?* Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen -kirjan määritelmän mukaan (Jääskinen ym. 2017, 34). Lähdemateriaaleissa ei tullut vastaan tietoa, onko toimintaterapiassa määritelmää siitä, mitä tunnetaidoilla tarkoitetaan toimintaterapian kontekstissa. Eräässä nuoria koskevassa toimintaterapian tutkimuksessa tunnetaidot tai tunnesäätely (*emotional regulation skills*) määriteltiin tapana, jolla henkilö tunnistaa, hallitsee ja ilmaisee tunteitaan (Strauss ym. 2016, 42). Lasten ja nuorten tunnetaitoihin liittyvää tietoa löytyi runsaammin mm. kasvatustieteiden alan kirjallisuudesta. Toimintaterapiassa voidaan kuitenkin usein hyödyntää myös poikkitieteellisesti muiden tieteenalojen saatavilla olevaa tietoa.

Tunteiden säätelytaitojen harjoittamisen aloittaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa luo pohjaa kasvulle, kehitykselle ja oppimistaitojen omaksumiselle. Tunnekokemukset eivät muodosta estettä vuorovaikutukselle tai muulle toiminnalle, kun tunteita kyetään säätämään ja näin tavoitteellinen toiminta mahdollistuu. (Koivuniemi ym. 2021, 265; Boekaerts & Pekrun, 2015; Perry & Calkins, 2016.) Strauss ym. (2016) mukaan tunteisiin liittyvä säätely on tärkeä taito, joka voi joko mahdollistaa tai estää toimintaan sitoutumisen ja näin

ollen toimimattomat tunteiden säätelykeinot voivat estää sitoutumisen toimintaan (Strauss ym. 2016, 41-42).

Toimintaterapian näkökulma huomioiden tunteiden säätelyhäiriöllä on suora vaikutus toiminnalliseen suoriutumiseen. Toimintaterapeutin tulee osata tunnistaa asiakkaan toimivat ja toimimattomat tunteiden säätelykeinot sekä niiden vaikutukset toimintaan. (Strauss ym. 2016, 41-42.) Tunteisiin liittyvän tietoisuuden lisääntyminen sekä tunnetaitojen paraneminen ovat myös yhteydessä muutokseen, joka terapiassa tapahtuu (Weiste 2016, 1). Tämä huomioiden voidaan ajatella, että tunnetaitojen harjoittelemisella on samalla osuutta myös terapian vaikuttavuuteen. Toimintaterapiassa keskeistä on taitojen harjoittelu monella eri tavalla. Taitojen oppimisen myötä asiakkaalla on paremmat mahdollisuudet osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan. Suomalaisessa toimintaterapianimikkeistössä tunteiden ilmaisu ja hallinta kuuluvat asiakkaan psyykkisten taitojen arvioinnin kategoriaan (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 18).

Ideoita tunnetaitojen harjoittamiseen toimintaterapiassa on saatavilla kirjallisuudesta, kuten esimerkiksi Jääskinen (2020) julkaisemassa *Mitä särageet?* -teoksessa. Jääskisen kirjan mukaan tunnetaitoja voidaan harjoitella muun muassa tunnemittarin tekemisellä. Mittaria voidaan hyödyntää apuna kuulumisten ja tunnetilojen jakamisessa. (Jääskinen 2020, 228.)

### 3 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteinen työskentely kuuluu Green Care -menetelmiin. Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön taustateoriaa ja termejä Green Caren, eläinavusteisen työskentelyn ja eläinavusteisen toimintaterapian osalta.

#### 3.1 Green Care

Green Care on sateenvarjotermi menetelmille, joissa luontoa käytetään ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen (Galardi ym. 2021, 1). Se pitää sisällään erilaisia työskentely- ja terapiamuotoja, kuten eläinavusteisen intervention, metsä- ja luontoterapian sekä maanviljelyn. Green Care -työskentelytapoja on monia, mutta niitä kaikkia yhdistää luonnon hyödyntäminen yksilön hyvinvoinnin edistäjänä ja tukijana. (Hine ym. 2010, 27.)

Hyödynnettäessä Green Care -menetelmiä, luonto on aktiivisena osana interventiota, interventiot ovat suunniteltuja ja tarkoituksenmukaisia ja ne perustuvat toimintaan. Menetelmän vaikutukset ovat laaja-alaisia kuntoutujan, toiminnan ja luontoympäristön synergiaan perustuvia. (Fieldhouse & Sempik 2014, 309-310.) Galardi ym. (2021) mukaan raja eläinavusteisen intervention ja toimintaterapian välillä on häilyvä. Green Caren ja eläinavusteisten interventioiden (AAI) on todettu parantavan ihmisten hyvinvointia ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksen kautta. Green Care -menetelmien vaikutuksista kaivataan lisää strukturoitua ja hyvin suunniteltua tutkimusta. (Galardi ym. 2021, 1-7.) Myös eläinavusteisen kuntoutuksen vaikuttavuuteen kaivataan lisää laadukasta tutkimusta ja todentamismenetelmien kehittämistä (Vehmasto & Lipponen 2021, 1775; Kendalla ym. 2015; Muñoz Lasa ym. 2011; Maujean ym. 2015).

Green Care -työmenetelmiin kuuluva Vihreä hoiva on ammatillista, tavoitteellista terapia- ja kuntoutustyöskentelyä ja sen edellytyksenä on sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan koulutus (Juusola 2016, 9). Luontoavusteisen terapeuttisen työn edellytyksenä on, että palvelun tarjoajalla on psyko-, toiminta- tai taideterapeutin

pohjakoulutus. Pohjakoulutuksen lisäksi tarvitaan esimerkiksi puutarhaterapeuttinen koulutus, eläinavusteisen työskentelyn tai luontoyhteisohjaajan täydennyskoulutus. (Suomi 2016, 94.)

Green Care -menetelmän ydin voidaan jakaa kolmeen peruselementtiin. Nämä kolme elementtiä ovat *luonto*, *toiminta* ja *yhteisö*. Näitä elementtejä yhdistelemällä voidaan saavuttaa menetelmän tuomat hyvinvointivaikutukset. (Vehmasto ym. 2021, 9.) Green Care -toimintamallia hyödynnettäessä ajatellaan, että *luonto* sekä ylläpitää että edistää tavoitteellisesti ihmisen hyvinvointia. Tarkoituksena on, että toiminnassa, esimerkiksi terapiassa, hyödynnetään luontoon perustuvia toimintatapoja, joissa kyetään hyödyntämään ja tukemaan ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta. Green Care mahdollistaa sen, että luonto ei ole vain taustaelementtinä, vaan tärkeässä roolissa osana yksilön toimintaa. (Aho ym. 2021, 9.)

Toisena menetelmän ydinelementtinä oleva *toiminta* tarkoittaa Green Care -menetelmälle ominaista luonnossa toimimista tai luontoympäristöön liittyvää toimintaa. Toiminnan tulee olla merkityksellistä, haastaa asiakasta oikealla tavalla ja vastata hänen tarpeisiinsa. Toiminta voi tapahtua luontoympäristössä, jolloin se vaikuttaa toiminnan taustalla. Toiminta voi olla myös luontoon kohdistuvaa, jolloin luonto toimii toiminnan kohteena tai välineenä, esimerkiksi puutarhan hoidon kautta. Luontoympäristössä tapahtuva toiminta on parhaimmillaan monipuolista ja asiakasta eteenpäin vievää. (Ilmarinen ym. 2011, 324-325.)

Kolmas pääpiirre Green Care -menetelmässä on *yhteisö*, jolla tarkoitetaan osallisuuden tunnetta yksilöllä. Green Care -menetelmässä nostetaan esiin arvo aktiivisuudesta ja aktiivisesta kansalaisuudesta. Menetelmässä ajatellaan, että ihminen vaatii ympärilleen luonnon lisäksi vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa voidakseen kasvaa ihmisenä. Osallisuuden tunteen ei tarvitse aina liittyä muihin ihmisiin ja muiden kanssa toimimiseen, vaan se voidaan yhdistää esimerkiksi tiettyyn paikkaan. (Ilmarinen ym. 2011, 325.)

Green Care -menetelmän tarkoituksena on toimia aktiivisena interventiona, jonka tavoitteena on edistää yksilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Menetelmää



sovelletaan ja porrastetaan jokaiselle asiakkaalle ja tämän tarpeille yksilöllisesti. (Ilmarinen ym. 2011, 323.) Erilaisia terapiamenetelmiä ja toimintoja on Green Care -menetelmän sisällä paljon. Terapia voi keskittyä esimerkiksi päivittäisten rutiinien ja struktuurin luomiseen, yhteiseen tekemiseen muiden kanssa, toimimiseen yhteisössä, fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseen ja konkreettisesti luonnossa tai luonnon kanssa toimimiseen. (Hine ym. 2010, 31-32.)

Green Caren mukaisen intervention tulee mahdollistaa asiakkaalle osallistumisen aktiviteetteihin, jotka ovat hänelle merkityksellisiä, tuottavia sekä tavoitteellisia (Hine ym. 2010, 30). Green Care -menetelmän hyödyntäminen sopii erilaisille asiakasryhmille. Toiminta sovelletaan jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti asiakkaan tarpeet huomioiden. (Ilmarinen ym. 2011, 322.)

### 3.2 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteinen työskentely on ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää toimintaa (Hautamäki ym. 2018, 4). Eläinavusteisten menetelmien ja eläinavusteisen työskentelyn käsitteiden alle kuuluu useampia eri aloja ja käsitteitä. Eläinavusteinen työskentely (AAI, Animal Assisted Interventions) voidaan jakaa kolmeen eri alakategoriaan: AAT (Animal Assisted Therapy), AAA (Animal Assisted Activity) ja AAP (Animal Assisted (Special) Pedagogy). AAT -käsitteellä tarkoitetaan eläinavusteista terapiaa, joka on strukturoitua ja suunniteltua työskentelyä. Eläinavusteisella terapialla pyritään tukemaan esimerkiksi asiakkaan toimintakykyä ja tunteita. Eläinavusteinen kasvatus eli AAP on ammattipedagogin toteuttama menetelmä. Eläinavusteisella kasvatuksella halutaan edistää oppilaiden tiedollisia valmiuksia ja oppimista. AAA eli eläinavusteinen toiminta eroaa muista alakäsitteistä olemalla pääasiassa vapaaehtoisten toteuttamaa toimintaa, jonka keskeisenä tavoitteena on tuoda iloa ja mielihyvää. Eläinavusteinen toiminta voi olla esimerkiksi kaverikoiratoimintaa, joka ei sisällä asiakkaiden yksilöllisiä tavoitteita. (Ikäheimo 2013, 10-11.)

Kuntoutuksen ja hoidon osalta eläinavusteinen työ voi olla osa lääkinnällistä kuntoutusta. Kuntoutusmuoto on esimerkiksi psykoterapia, toimintaterapia, fysioterapia, puheterapia tai ratsastusterapia. Sosiaalialalla eläin voi työskennellä esimerkiksi vanhustenhuollossa, lastenkodeissa tai kuntouttavassa työtoiminnassa. Kasvatuskoira on mukana opettajan työparina esimerkiksi koulussa tai päiväkodissa. (Hautamäki ym. 2021, 13.)

Yleisimmät terapiatyössä käytettävät eläimet Suomessa ovat Kelan vuosina 2017-2018 toteuttaman kyselyn mukaan hevonen ja koira (Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 4). Koira-avusteista työskentelyä Suomessa edistää Koirat Kasvatus- ja Kuntoutustyössä ry, joka on perustettu vuonna 2010. Yhdistyksen tavoitteena on tarjota jäsenilleen lisäkoulutusmahdollisuuksia, yhteisöllisyyttä ja vertaistukea (Koirat Kasvatus- ja Kuntoutustyössä ry). Hevosiin liittyvää ratsastusterapiatyötä Suomessa edustaa Suomen Ratsastusterapeutit ry. Ratsastusterapiakoulutus on erillinen lisäkoulutus, joka on suunnattu vähintään AMK-tason tutkinnon (210 op) suorittaneille sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Koulutukseen hakevalla pitää olla myös vähintään kahden vuoden kokemus omasta ammatistaan ja vahva osaaminen hevososalalta. (Suomen Ratsastusterapeutit ry.)

Eläinavusteiseen interventioon liittyvää tutkimusta on tehty muun muassa psykoterapian ja toimintaterapian näkökulmista. Tutkimusta tarvitaan kuitenkin lisää laajemmilla otannoilla ja eri menetelmillä. Jo tehdyissä tutkimuksissa on kuitenkin huomattu vaikutuksia etenkin lapsiasiakkaiden osalta. (Andreasen ym. 2017, 14.) Eläinavusteisen työskentelyn tutkimukseen liittyy useita haasteita, kuten esimerkiksi tutkittavan joukon pieni koko, mikä tekee tutkimustulosten yleistettävyydestä haastavaa. Lisäksi eläinavusteiseen työskentelyyn liittyvät tutkimukset ovat saaneet osakseen kritiikkiä toteutuksen ja käytettyjen menetelmien vuoksi. (Pesonen 2018.)

Kun eläin on läsnä interventiossa, voi se aktivoida oksitosiinijärjestelmän ja vähentää fysiologista stressiä (Vehmasto ym. 2021, 1775). Eläin myös rohkaisee arkaa kuntoutujaa, auttaa purkamaan tunteita ja antaa läheisyyden tunnetta ja lohtua. Eläimeltä kuntoutuja saa välittömän ja aidon palautteen eikä eläin

arvostele, ole ennakkoluuloinen tai pitkävihainen. Näin eläimen kanssa voidaan harjoitella samaa asiaa monta kertaa. (Vehmasto ym. 2021, 1776-1777; Hoagwood ym. 2017.) Kuitenkin pelot, allergiat ja saatavuus vähentävät eläinavusteisen työskentelyn käyttöä (Vehmasto ym. 2021, 1775).

Kelan (Hautamäki ym. 2018) toteuttamassa kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin eläinavusteisten menetelmien käyttöä Suomessa. Lisäksi kirjallisuuskatsauksessa koottiin yhteen tutkimustietoa eläinavusteisten menetelmien toimivuudesta erilaisissa terapiainterventioissa. Pääasiassa Hautamäki ym. keskittyivät kirjallisuuskatsauksessaan psykoterapiaan, puheterapiaan, toimintaterapiaan ja fysioterapiaan. Kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksenä todettiin, että vaikei tutkimusnäyttö eläinavusteisen työskentelyn hyödyistä ole kovin vahva, se on silti hyödyllinen lisä sellaisten asiakkaiden kanssa, jotka ovat itse kiinnostuneita työskentelemään eläimen kanssa. (Hautamäki ym. 2018, 54.)

Hill ym. (2020) mukaan tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että tulokset eläinavusteiseen terapiaan osallistuneilla lapsilla olivat samat kuin perinteiseen toimintaterapiaan osallistuneilla. Tutkimuksessa näkyi kuitenkin esimerkiksi lapsen sitoutuminen eläinavusteiseen terapiatilanteeseen ja toimintoihin. (Hill ym. 2020, 4116.) Tutkimuksessa eläinavusteisesta terapiasta asiakkailla, joilla on autismikirjon häiriö, kävi ilmi, että vanhemmat tekivät lapsissaan positiivisia huomioita eläinavusteisen terapian aikana. 17 vanhempaa raportoi, että koiran läsnäolo helpotti lapsen sitoutumista, viihtymistä ja motivaatiota. (London ym. 2020; 4492, 4502.)

Myös kasvatuskoirien osalta on huomattu positiivisia vaikutuksia esimerkiksi motivaation osalta. Pesosen Pro Gradu-tutkielmassa todettiin koiran vaikuttavan myönteisesti luokan ilmapiiriin ja oppilaiden motivaatioon tulla kouluun. Oppilaat osallistuivat myös koiran hoitotoimenpiteisiin ja oppivat sitä kautta vastuunottoa. (Pesonen 2018, 33.) Vuonna 2018 tehdyn tapaustutkimuksen tuloksissa todettiin, että koiran läsnäolo lisäsi lähes kaksinkertaisesti autismikirjon häiriön oireista kärsivien oppilaiden verbaalista kommunikaatiota (Vainio 2018, 43).

Eläinavusteiseen terapiatyöhön liittyy useita huomioonotettavia asioita, kuten harkinta siitä, kenelle eläinavusteinen interventio sopii. Lisäksi on otettava huomioon erilaiset eläinten aiheuttamat sairaudet ja allergiat. Terapeutilla tulee olla asianmukainen koulutus eläinavusteisesta työskentelystä riskien minimoimiseksi ja eettisten kysymysten ratkaisemiseksi. (Vakrinou, P. 2020, 89-90.)

### 3.3 Eläinavusteinen toimintaterapia

Toimintaterapia on kuntoutusmuoto, joka pohjautuu toiminnan tieteseen. Toimintaterapia auttaa ihmisiä, joilla on haasteita toimia arjessa esimerkiksi ikääntymisen, kehityshäiriöiden, trauman tai pitkäaikaissairauden vuoksi. (Harra ym. 2016, 40.)

Eläinavusteisella toimintaterapialla voidaan vaikuttaa moniin toimintaterapia-asiakkailta ilmeneviin haasteisiin. Esimerkiksi harjaamalla eläintä tai heittämällä koiralle palloa voidaan vaikuttaa asiakkaan liikkuvuuteen tai kiinnittämällä hihna koiran varusteisiin voidaan edistää hienomotoriikkaa. Lisäksi eläinavusteisella toimintaterapialla voidaan kehittää asiakkaan sosiaalisia taitoja ja keskittymiskykyä. (Poleshuck 1997, 288.) Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että eläinavusteinen työskentely osana toimintaterapiaa on hyödyllinen ja asiakaskeskeinen lähestymistapa saavuttaa tavoitteita. (Andreasen ym. 2017, 15).

Kelan toteuttamassa kirjallisuuskatsauksessa kyselyyn vastannut toimintaterapeutti kertoi harjoittelevansa asiakkaiden kanssa eläinavusteisesti esimerkiksi tunteiden ilmaisemista ja vuorovaikutusta. Kyselyn vastauksien perusteella toimintaterapeutti hyötyi eläinavusteisuuden mahdollistamasta asiakkaan motivoimisesta. (Hautamäki ym. 2018, 27-28.)

Andreasen ym. (2017) korostavat sitä, miten esimerkiksi koiran mukaan ottaminen toimintaterapian interventioon edellyttää, että terapeutti jatkaa edelleen näyttöön perustuvaa ja toimintakeskeistä interventiota samanaikaisesti, vaikka interventioon lisätään motivoiva elementti. (Andreasen ym. 2017, 14-15.)

Tutkimukset korostavat sitä, miten ihmiset hyötyvät sekä fyysisesti että psyykkisesti vuorovaikutuksesta eläimen kanssa. Autismikirjon lapsilla eläinavusteista toimintaterapiaa on suositeltu edistämään sekä sosiaalisia taitoja että tunnetaitoja. Tutkimukset kertovat, miten näiden hyötyjen on raportoitu näkyvän parempana osallistumisena interventiossa, lisääntyneenä sosiaalisena kanssakäymisenä, sekä lisääntyneenä verbaalisena kielenkäyttönä. (Cawdell-Smith ym. 2020, 215; Llambias ym. 2016; Sams ym. 2006; Yap ym. 2017.)

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta, sekä tutkimusongelmia. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite ovat ohjanneet opinnäytetyöprosessin etenemistä. Tutkimusongelmat opinnäytetyölle on asetettu syksyllä 2021 opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa.

### 4.1 Tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen lähtökohtina ovat aina erilaiset valinnat, jotka ohjaavat esimerkiksi sitä, mitä tutkitaan, mitä lähestymistapaa käytetään ja miten tutkimusongelmat jäsennellään. Tutkimukselle asetetaan tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat, jotka määrittelevät sen, mitä aineistosta halutaan saada selville. (Hirsjärvi ym. 2009, 125-129.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten toimintaterapeutit hyödyntävät eläinavusteisen terapian menetelmiä käytännössä tunnetaitojen tukemisessa. Tarkoituksena oli kerätä toimintaterapeuttien kokemuksia ja aineistoa eläinavusteisen terapian hyödyntämisestä lasten ja nuorten tunnetaitojen harjoittelussa. Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat aina ajankohtainen aihe ja varsinkin nyt, kun mahdollista tunnetaitoihin keskittyvää kouluainetta on yritetty viedä eteenpäin kansalaisaloitteen muodossa (Tikkanen 2021). Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoitus on luonteeltaan kartoittava. Hirsjärven ym. (2009) mukaan kartoittavan tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vähemmän tunnettuja ilmiöitä ja yrittää etsiä uusia näkökulmia (Hirsjärvi ym. 2009, 138).

Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esiin tunnetaitojen tärkeyttä toimintaterapia-asiakkaiden elämässä, sekä eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta ja mahdollisuuksia toimintaterapiassa. Tavoitteen asettelemista ohjasi aiemman tutkimustiedon vähäisyys, sekä tunnetaitojen harjoittamisen merkityksellisyys lapsen arjessa ja toimintaterapiassa.

## 4.2 Tutkimusongelmat

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, joka Hirsjärven ym. (2009) mukaan mahdollistaa sen, että tutkimusongelmat saattavat muuttua tutkimuksen edetessä.

Tutkimusongelman määrittämiseen liittyy myös tutkimuksen tarkoitus. Tutkimuksen tarkoitus voi olla kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava ja se vaikuttaa kysymyksen asetteluun. Tutkimuksen tarkoitus ohjaa tutkimusta ja sen strategiaa. Yksi tutkimus voi kuitenkin sisältää useampia tarkoituksia ja ne voivat muuttua tutkimuksen aikana. (Hirsjärvi ym. 2009, 129-138.)

Tutkimusongelmat liittyivät toimintaterapeuttien käyttämiin eläinavusteisiin menetelmiin lasten ja nuorten tunnetaitojen harjoittelussa. Tutkimukselle asetettiin kaksi pääongelmaa:

### **Pääongelma 1:**

Millaisia eläinavusteisen terapian menetelmiä toimintaterapeutit käyttävät lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemisessa ja harjoittelussa?

### **Pääongelma 2:**

Millaisia vaikutuksia toimintaterapeutit ovat huomanneet lasten ja nuorten tunnetaidoissa eläinavusteisen intervention myötä?

Opinnäytetyön tutkimuksessa painotettiin toimintaterapeuttien käyttämiä menetelmiä eläinavusteisen työskentelyn hyödyntämiseen ja tunnetaitojen harjoitteluun liittyen. Tutkimuksen tulosten kannalta oli kuitenkin myös hyödyllistä selvittää, kokevatko toimintaterapeutit eläinavusteisen työskentelyn vaikuttavaksi lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemisessa. Koska tutkimuksen aineistonkeruussa käytettävä kyselylomake jaettiin vastattavaksi yleisesti toimintaterapeuteille, kartoitettiin kyselylomakkeen alussa sitä, työskentelevätkö toimintaterapeutit eläinavusteisesti ja käyttävätkö he eläinavusteista terapiaa nimenomaan tunnetaitojen tukemiseen ja harjoitteluun.

## 5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2021 toimeksiantajan etsimisellä. Suunnitelman kirjoittaminen aloitettiin syksyllä 2021 ja se esitettiin joulukuussa 2021. Joulukuussa aloitettiin myös aineistonkeruuseen valmistautuminen luomalla kyselylomakkeen kysymykset ja saatekirje. Tammikuussa 2022 tehtiin Webropol-kysely ja jaettiin kyselylinkki, sekä aloitettiin opinnäytetyön raportin kirjoittaminen. Kysely oli auki tammikuun loppuun asti eli vastausaikaa oli yhteensä kolme viikkoa. Vastausajan umpeutumisen jälkeen helmikuussa 2022 aloitettiin aineiston analyysi. Maaliskuun lopussa tuloksia päästiin kirjoittamaan opinnäytetyöraporttiin. Opinnäytetyön viimeistely toteutui suunnitelman mukaisesti huhtikuussa ja julkaisu toteutui toukokuussa 2022.

Opinnäytetyön taustateoriaa varten etsittiin lähdemateriaalia muun muassa Cinahl Complete, OTDBase ja Cochrane tietokannoista sekä ResearchGate-yhteisöpalvelusta. Hakusanoina käytettiin esimerkiksi "animal assisted therapy", "emotional skills training", "green care", "children", "adolescents" ja muita eri hakusanojen yhdistelmiä. Hakutuloksia pyrittiin rajaamaan esimerkiksi valitsemalla julkaisuvuosi, kieli ja vertaisarvioitu materiaali erikseen. Jotta opinnäytetyössä käytetty tieto olisi mahdollisimman ajantasaista, lähteet pyrittiin rajaamaan niin, että vanhimmat lähteet olisivat korkeintaan 10 vuotta vanhoja. Joitakin poikkeuksia tehtiin, mutta pääasiassa lähdemateriaalit pyrittiin pitämään ajantasaisina.

Opinnäytetyön tutkimuksen lähestymistavaksi valittiin kvalitatiivinen tutkimus. Lähestymistapa oli sopiva tähän tutkimukseen, koska se mahdollisti toimintaterapeuttien omien kokemusten ja hyväksi koettujen käytäntöjen selvittämisen. Tutkimusotteen valinnan pääsääntö on, että mitä vähemmän ilmiöstä tiedetään, sitä todennäköisemmin kvalitatiivinen tutkimus tulee kysymykseen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on myös ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja mielekkään tulkinnan antaminen. (Kananen 2012, 29.) Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa ihmisten suosiminen tiedon keruun instrumenttina, laadullisten menetelmien



käyttö aineiston hankinnassa ja kohdejoukon valitseminen tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotannalla (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tässä tutkimuksessa tutkimusjoukko rajattiin tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti koskemaan lasten ja nuorten kanssa eläinavusteisesti työskenteleviä toimintaterapeutteja.

## 5.1 Aineiston keruu

Aineistonkeruu toteutettiin Webropol-kyselyn avulla. Kysely valikoitui menetelmäksi, koska sen avulla koettiin helpoimmaksi tavoittaa mahdollisimman laaja joukko lasten ja nuorten kanssa eläinavusteisesti työskenteleviä toimintaterapeutteja.

Kyselyyn liittyvä saatekirje (Liite 1.) luotiin vastaamaan saatekirjeelle asetettuja vaatimuksia. Siinä kerrottiin mm. opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus, sekä informoitiin henkilötietojen käsittelystä. Vastaajille annettiin mahdollisuus jättää oma sähköpostiosoitteensa yhteydenottoa varten. Yhteystietoja kerättiin sitä varten, että aineiston keräämistä jatkettaisiin vielä mahdollisilla lisäkysymyksillä varsinaisen vastausajan umpeuduttua. Sähköpostiosoitteiden kerääminen toteutettiin niin, että niitä ei pystynyt yhdistämään vastaajan antamiin vastauksiin. Näin vastaajien anonymiteetti säilyi. Saatekirjeessä kerrottiin myös, miksi kyselyyn vastaaminen on toimintaterapeuteille hyödyllistä ja, miten opinnäytetyön ja tutkimuksen tulosten julkistaminen on ammattikunnan kannalta tärkeää.

Kyselystä luotiin tarkoitukseen sopiva laadullinen aineistonkeruumenetelmä sisällyttämällä siihen pääosin avoimia kysymyksiä. Valmiit kysymykset (Liite 2.) esitettiin opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle ja toimeksiantajalle ennen kyselyn lopullista luomista. Kysymyksiä oli kolmesta, joista yhteentoista vastaaminen oli pakollista ja kahteen kysymykseen vastaaminen oli vapaaehtoista. Koska kysely koostui pääosin avoimista kysymyksistä, pyrittiin kysymysmäärä ja vastaamiseen kuluva aika pitämään maltillisena.

Kyselylinkki ja siihen liittyvä saatekirje jaettiin TOInetin ja Toimintaterapiaa lapsille -Facebook ryhmän kautta. Lisäksi julkaisua jaettiin eteenpäin ryhmien

jäsenten toimesta. Kolmen viikon vastausajan puitteissa muistutusviestejä lähetettiin kaksi kertaa. Ensimmäisen muistutusviestin yhteyteen linkitettiin eduskuntaan vasta perustetusta eläinavusteisesta työryhmästä kertova artikkeli, koska tämä nähtiin opinnäytetyön aiheen ajankohtaisuuden kannalta tärkeäksi. Kyselyyn vastasi yhdeksän toimintaterapeuttia. Lisäkysymyksiä ei tehty yhteystietonsa jättäneille vastaajille, koska kyselyllä saadut vastaukset nähtiin riittävinä. Aineistosta ei varmuudella pystytä sanomaan, olisivatko lisäkysymykset ja uudet vastaukset tuoneet vielä jotain lisäarvoa. Tällä vastausten määrällä saatiin kuitenkin kuvauksia, jotka olivat osittain samankaltaisia eri vastaajilla, vaikkakin erityisesti ratsastusterapia omana suuntauksenaan erottui muiden käytettyjen menetelmien joukosta.

## 5.2 Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineisto koostui toimintaterapeuttien kirjoittamista käytännön kuvauksista. Aineiston analyysimenetelmäksi valittiin sisällönanalyysi, koska tarkoituksena oli saada kirjallisessa muodossa olevista kuvauksista tutkittavan ilmiön luonne esille. Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla voidaan tiivistää aineistomassa ydinsisällöksi ja se soveltuu hyvin tekstimuodossa olevan aineiston käsittelyyn, kun tarkoituksena on paljastaa tekstin ydin ja tehdä siitä tiivistetty kuvaus (Kananen 2012, 116). Laadullisessa sisällönanalyysissä voidaan usein puhua induktiivisesta eli aineistolähtöisestä tai deduktiivisesta eli teorialähtöisestä analyysistä. Teoriaohjaavalla analyysillä voidaan kuitenkin pyrkiä ratkaisemaan aineistolähtöisen analyysin ongelmia siten, että teoriaa hyödynnetään, mutta analyysi ei pohjaudu suoraan teoriaan. (Tuomi ym. 2018, 107-109.)

Koska aiheesta on vähän teoreettista tietoa, valikoitui analyysimenetelmäksi teorialähtöinen analyysi. Lähtökohdiltaan teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee kuitenkin aineiston ehdoilla kuten aineistolähtöinen analyysikin (Tuomi ym. 2018, 133). Aineistolähtöinen analyysi jaetaan Tuomi ym. (2018) mukaan karkeasti kolmeen vaiheeseen: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston

klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi ym. 2018, 122-127).

Ensimmäisessä vaiheessa eli redusointivaiheessa aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Aineistosta etsitään kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset, sekä niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset listataan allekkain, joka luo pohjan seuraavalle vaiheelle eli ryhmittelylle. (Tuomi ym. 2018, 122-124.) Kyselyn kautta saadun aineiston analyysi aloitettiin siirtämällä aineiston alkuperäisilmaukset word-tiedostoon. Tämän jälkeen aloitettiin aineiston pelkistäminen ja alkuperäisilmauksista alettiin muodostaa pelkistettyjä ilmauksia. Kuten muissakin myöhemmissä analyysin vaiheissa, tässäkin palattiin menetelmäkirjallisuuden pariin tutkimaan, miten pelkistäminen toteutetaan käytännössä. Taulukkoon 1. on kuvattu esimerkit alkuperäisilmausten pelkistämisestä.

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä.

| Alkuperäisilmaisuus  | Pelkistetty ilmaisuus   |
|--|---|
| <i>"Tunteiden ilmaisuus on saanut sanoja, sallittuja keinoja näyttää tunteita, sanallinen vuorovaikutus vahvistunut, itsetunto vahvistunut selkeästi niin, että esim. Asiakkaan ryhti on suoritunut. Suhtautuminen eläimiin rohkaistunut ts. uskaltaa lähestyä sallitulla tavalla muitakin eläimiä."</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tunteiden sanoittaminen</li> <li>- Sallitut keinot tunteiden näyttämiseen</li> <li>- Sanallisen vuorovaikutuksen vahvistuminen</li> <li>- Itsetunnon vahvistuminen</li> <li>- Suhtautuminen eläimiin rohkaistunut</li> </ul> |
| <i>"Fiilis on ehdottomasti rennompaa. Monen lapsen ja nuoren on hankala puhua tunneasioista, mutta koiralle puhuminen on helpompaa ja koiran läsnäolo motivoi oppimaan ja käsittelemään asioita."</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olutilan rentoutuminen</li> <li>- Koiralle tunneasioiden puhuminen on helpompaa</li> <li>- Koiran läsnäolo motivoi oppimaan</li> <li>- Koiran läsnäolo motivoi käsittelemään asioita</li> </ul>                              |
| <i>"Päästään heti kiinni tunnepuheeseen eläimen kautta."</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tunnepuheeseen pääseminen välittömästi eläimen kautta</li> </ul>   |

Ryhmittelyssä eli klusteroinnissa alkuperäisilmaukset käydään läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään. Tämän jälkeen niistä muodostetaan alaluokat, jotka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelua jatketaan yhdistelemällä alaluokkia ja muodostamalla niistä yläluokkia, jonka jälkeen yhdistämällä yläluokkia saadaan muodostettua pääluokkia. Lopuksi muodostetaan yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään. (Tuomi ym. 2018, 124-125.) Analyysin edetessä klusterointivaiheeseen, aloitettiin ryhmien muodostaminen. Käytännössä tämä tehtiin luomalla word-tiedostoon taulukko, johon yhdisteltiin samaa ilmiötä kuvaavia pelkistettyjä ilmauksia ja annettiin näille niitä kuvaava nimi, josta muodostui alaluokka esimerkiksi ”Omien tunteiden sanoittaminen”. Analyysin jokaisessa vaiheessa pohdittiin, miten aineistoa tulisi tulkita ja mitä nimiä luokituksille olisi hyvä antaa, jotta ne olisivat mahdollisimman kuvaavia ja yhteys alkuperäisaineistoon säilyisi analyysin edetessä. Esimerkki luokittelun etenemisestä esitetään taulukossa 2.

Taulukko 2. Esimerkki luokittelusta.

| Pelkistetty ilmaus  | Alaluokka                      | Yläluokka              | Pääluokka                   |
|---|--------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| Tunteiden sanoittaminen   |                                |                        |                             |
| Tunnepuheeseen pääseminen välittömästi eläimen kautta             | Omien tunteiden sanoittaminen  |                        |                             |
| Sanallisen vuorovaikutuksen vahvistuminen                         |                                | Tunteiden nimeäminen   | Tunnetaitojen vahvistuminen |
| Haastavista ja mieltä painavista asioista puhumisen helpottuminen |                                |                        |                             |
| Koiralle tunneasioiden puhuminen on helpompaa                     |                                |                        |                             |
| Lapsen oma-aloitteinen koiran tunteiden avaaminen                 | Koiran tunteiden sanoittaminen |                        |                             |
| Sallitut keinot tunteiden näyttämiseen                            | Tunteiden näyttäminen          | Tunteiden sääteleminen |                             |
| Ilon näkyminen  |                                |                        |                             |

Menetelmäkirjallisuuden mukaan ryhmittelyä seuraa aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja tämän tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Käsitteellistäminen etenee yhdistelemällä luokituksia niin kauan kuin se on

aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. Abstrahointi on prosessi, jossa rakennetaan muodostettujen käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Analyysin aikana tarkkaillaan myös koko ajan sitä, että aineistossa säilyy polku alkuperäisdataan. Tuomen ym. (2018) mukaan tällä menetelmällä saadaan aineisto järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi ym. 2018, 117-127.)

Käsitteellistämisvaiheessa aineiston luokittelua jatkettiin edelleen pääluokkiin asti. Luokittelua jatkettiin siihen asti kuin se oli mahdollista ja järkevää. Abstrahoinnin kautta saatiin muodostettua käsitteitä, jotka olivat olennaisia tutkittavan aiheen kuvaamisessa. Käsitteiden kautta saatiin vastauksia siihen, minkälaisia menetelmiä toimintaterapeutit hyödyntävät lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemisessa eläinavusteisin menetelmin. Vastauksia saatiin myös tutkimuskysymykseen, jossa haluttiin selvittää minkälaisia vaikutuksia, toimintaterapeutit olivat huomanneet lasten ja nuorten tunnetaidoissa eläinavusteisen tunnetaitokoulutuksen kautta. Käsitteet kuvaavat saatua aineistoa ja niiden sisältöjä avattiin sanallisesti tutkimustulosten esittämisen yhteydessä.

Sisällönanalyysia hyödynnettiin myös taustatiedoiksi luokiteltavien kuvausten kohdalla. Tällä tavalla saatiin selkeämpi ja tiivistetympi käsitys esimerkiksi siitä, minkälaisista syistä johtuen asiakkaat olivat eläinavusteiseen toimintaterapiaan hakeutuneet.

## 6 Tutkimustulokset

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia. Tuloksista ilmenee kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien havaitsemia vaikutuksia ja hyväksi koettuja käytäntöjä eläinavusteisen työskentelyn hyödyntämisestä tunnetaitojen harjoittamisessa lapsilla ja nuorilla. Varsinaisten tulosten lisäksi vastauksista selviää muun muassa kyselylomakkeeseen vastanneiden toimintaterapeuttien työ- ja koulutustaustatietoja sekä heidän asiakkaidensa terapiaantulosyitä.

Kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys sulki pois kyselyn tarkoitukselle sopimattomat vastaajat. Kysymyksen avulla varmistettiin, että vastaajat hyödyntävät eläinavusteisia menetelmiä tunnetaitojen tukemisessa lasten ja nuorten toimintaterapiassa.

Tulosten avaamisessa on välillä käytetty eläimen sijasta sanaa koira. Tällä viitataan siihen, että kyseessä olevan menetelmän tai vaikutuksen kohdalla vastauksissa on noussut esiin ainoastaan yksi tietty eläin, esimerkiksi koira, eikä muita eläinlajeja ole voitu yhdistää juuri tähän tulokseen.

### 6.1 Taustatietoja vastaajista

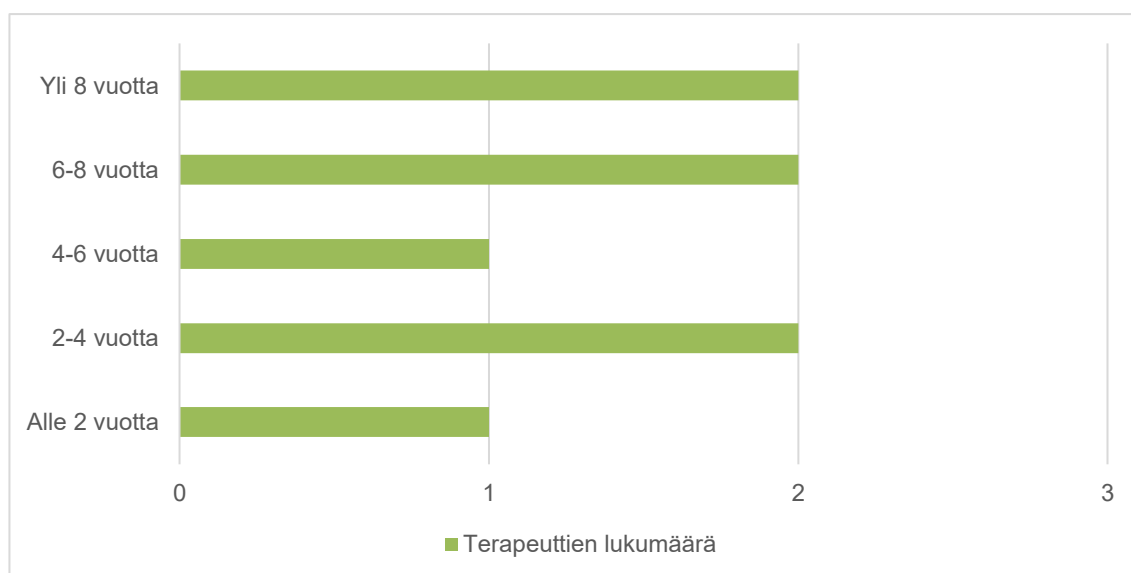
Verkkokyselyn kautta pyrittiin saamaan taustatietoja kyselyyn vastanneista toimintaterapeuteista ja heidän asiakkaistaan. Jokainen kyselyyn vastannut toimintaterapeutti oli saanut koulutusta eläinavusteisen työskentelyn hyödyntämisestä asiakas- ja kuntoutustyössä.

Vastaajien yleisimmät koulutukset eläinavusteiseen työskentelyyn liittyen olivat Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n täydennyskoulutus sekä eläinavusteisen valmentajan koulutus. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n täydennyskoulutuksen (JAMK, 10op) oli käynyt kaksi vastaajaa kuten myös eläinavusteisen valmentajan koulutuksen. Lisäksi yksittäiset vastaajat olivat kouluttautuneet Easel-tunnetaito-ohjaajaksi, eläinavusteiseksi

neuropsykiatriseksi valmentajaksi, ratsastusterapeutiksi SRTâ, sekä Green Care-ohjaajaksi. Muita lisäkoulutuksia olivat Green Care-perusopinnot, sosiaalipedagoginen hevostoiminta syrjäytymisen ehkäisyssä -koulutus ja erilaiset yksittäiset päiväkoulutukset.

Kyselyyn vastanneet toimintaterapeutit olivat hyödyntäneet eläinavusteista lähestymistapaa toimintaterapiassa hyvin vaihtelevasti puolesta vuodesta yli 11 vuoteen. Alla olevaan taulukkoon on koottu vastanneiden toimintaterapeuttien kokemuksvuodet eläinavusteisesta työskentelystä. Yksi vastaus on poistettu tuloksista, sillä se ei vastannut kysymykseen kokemuksvuosista.

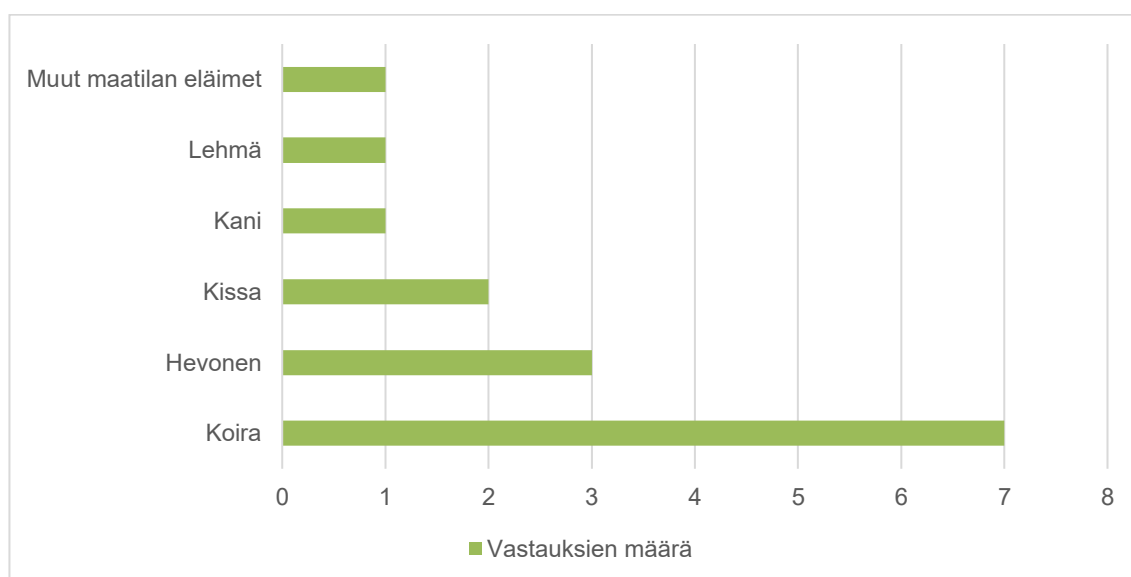
Taulukko 3. Vastanneiden kokemuksvuodet eläinavusteisesta työskentelystä.



Lisäksi kyselyssä kartoitettiin eläimiä, joita vastanneet toimintaterapeutit käyttävät työssään. Vastanneista suurin osa (7) työskenteli koiran kanssa. Kolme vastaajaa työskenteli hevosen kanssa, mutta myös kanin, lehmän ja kissan kanssa työskentely nousi vastauksista esiin. Osa vastanneista terapeuteista käytti useampaa kuin yhtä eläintä toimintaterapiatyössä. Alle on koottu taulukko (Taulukko 4.) vastanneiden toimintaterapeuttien kanssa työskentelevistä eläimistä.



Taulukko 4. Terapiassa hyödynnetyt eläinlajit.



Taustatietojen lisäksi selvitettiin terapeuttien perusteluja kyseisen eläinlajin kanssa työskentelemiseen tunnetaitojen parissa. Vastaukset luokiteltiin *eläinlähtöisiin tekijöihin, asiakaslähtöisiin tekijöihin* ja *terapeuttilähtöisiin tekijöihin*. Eläinlähtöisiä tekijöitä olivat muun muassa eläimen hyvät ominaisuudet, sekä koettu eläimen vaikuttavuus terapeutin näkökulmasta. Asiakaslähtöisenä tekijänä oli asiakkaan oma kiinnostus eläimiä kohtaan. Terapeuttilähtöisiin tekijöihin lukeutui lisäkoulutusmahdollisuudet, terapeutin oma kokemus, eläimen omistajuus ja terapeutin ympäristön tarjoamat mahdollisuudet.

Kyselyssä kartoitettiin myös taustatekijöitä siitä, minkälaisista syistä asiakkaat hakeutuvat eläinavusteiseen terapiaan. Näitä olivat asiakkaan *tunnetaitojen haasteet, sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteet, mielenterveyden haasteet, tarkkaavuuden säätelyn haasteet, neuropsykiatriset häiriöt, haasteet päivittäisissä toiminnoissa, neurologiset häiriöt, haasteet arjen ympäristöissä toimimisessa, sekä asiakkaan saama hyöty eläinavusteisesta lähestymistavasta.*

## 6.2 Tunnetyöskentelyssä hyödynnetyt materiaalit

Taustatietojen lisäksi kysely kartoitti vastanneiden toimintaterapeuttien eläinavusteisessa tunnetyöskentelyssä käyttämiä materiaaleja. Tämän avulla pyrittiin saamaan konkreettista käsitystä jo saatavilla olevista materiaaleista ja mahdollisesti uusista tarvittavista materiaaleista. Vastaajat kertoivat hyödyntävänsä eläinavusteisessa tunnetyöskentelyssä muun muassa erilaisia tunnemateriaaleja, koiran omia tarvikkeita, kuvatuksia, kirjallisia tehtäviä, videoita, mielikuvaharjoituksia, sekä asioiden läpikäyntiä koiran kautta. Lisäksi vastauksista nousi esiin koiran ohjaamisen perusteiden hyödyntäminen, valokuvaus, tutkittu tieto, koulutuksista saatu tieto ja materiaalit. Vastausten mukaan terapiassa hyödynnettiin myös samoja materiaaleja kuin ilman koira.

Kahdeksan vastaajaa yhdeksästä vastasi kysymykseen uuden materiaalin tarpeesta. Eläinavusteiseen tunnetyöskentelyyn kaivataan vastanneiden mukaan ohjeita käytännön harjoituksiin, kehollisia harjoituksia, uusia temppeuideoita, menetelmäkortteja, tulostettavia ja askarreltavia materiaaleja sekä ammattillisia ryhmiä, jonka kautta olisi mahdollista jakaa omia kokemuksia ja toimintoja. Lisäksi kaivattiin koiran elekieleen liittyvää materiaalia, jossa koiran elekieltä ei yhdistetä ihmisille ominaiseen elekieleen. Hampaita näyttävän koiran ei muun muassa kerrota hymyilevän, vaan olevan esimerkiksi vihainen tai pelokas.

## 6.3 Eläimen rooli terapiatilanteessa

Opinnäytetyön ensimmäinen tutkimuskysymys koski terapeuttien hyödyntämiä käytännön eläinavusteisia menetelmiä lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemisessa. Terapiassa käytettäviin menetelmiin liittyy olennaisesti eläimen rooli terapiatilanteessa. Eläimen roolia terapiatilanteessa kartoitettiin kyselylomakkeessa.

Vastaukset luokiteltiin kolmeen pääluokkaan, jotka olivat *aktiivinen rooli*, *passiivinen rooli* ja *vaihteleva rooli*. Aktiivisella roolilla tarkoitetaan eläimen aktiivista osallistumista toimintaan, kuten esimerkiksi hevonen

ratsastusterapiassa ja koira toimintojen valitsemisessa. Eläin voi olla myös aktiivisena osapuolena ja toimia tunteiden herättäjänä ja niiden peilinä. Passiivisessa roolissa eläin on esimerkiksi rapsuteltavana tai havainnoinnin kohteena. Terapiatilanteessa pelkkä eläimen läsnäolo luetaan passiiviseksi rooliksi. Vaihtelevassa roolissa eläin voi olla terapiatilanteen aikana välillä aktiivisessa roolissa ja välillä passiivisessa roolissa muun muassa eläimen oman vireystason mukaan.

#### 6.4 Tunnetyöskentelyssä käytetyt eläinavusteiset menetelmät

Terapeuttien vastauksissa esille tulleet menetelmät vaihtelivat vastaajan ja terapiassa hyödynnetyn eläinlajin mukaan. Toimintaterapeuttien hyödyntämiä menetelmiä olivat *eläimestä huolehtiminen ja sen tarpeisiin vastaaminen, toiminnan valitseminen eläimen avulla, eläimen kautta sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoittelu, sekä konkreettinen tunnetaitojen harjoittelu*. Lisäksi käytettyjä menetelmiä olivat *ympäristössä toimiminen, asiakkaan motivoituminen harjoitukseen eläimen avulla, sekä ratsastusterapian elementtien hyödyntäminen*.

Eläimestä huolehtimiseen ja sen tarpeisiin vastaamiseen sisältyi muun muassa eläimen hoitotoimenpiteisiin osallistuminen, ulkoilu eläimen kanssa ja koiran kanssa leikkiminen. Yhtenä menetelmänä vastaajat kertoivat myös hyödyntävänsä eläintä terapiassa käytettävän toiminnan valitsemisessa. Toiminnan valitseminen voi liittyä sekä tunnekorttien että tehtävien valintaan. Toiminnan valitsemiseen koiran avulla voi liittyä koiralle opetettuna tempuna esimerkiksi onnenpyörän tai nopan pyörittäminen. Tämän tutkimuksen vastauksissa ainoastaan koiran ja hevosen kanssa hyödynnettiin menetelmänä toiminnan valitsemista eläimen avulla.

Sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoittelu eläinavusteisin menetelmin sisälsi eläimen käyttäytymisen tulkitsemista ja vuorovaikutuksen harjoittamista esimerkiksi katsekontaktin kautta, sekä asiakkaan toiminnan ja tunteiden peilaamista eläimen kautta.

*”Miltähän koirasta tuntuu...*

*Onko sinusta koskaan tuntunut samalta...*

*Usein voidaan myös keksiä jotain esim. kun sen korvat on luimussa niin voikohan joku sen kaveri olla kiusannu sitä?”*

Konkreettinen tunnetaitojen harjoittelu nousi menetelmistä vahvasti esille. Vastanneet kertoivat harjoittaneensa tunnetaitoja tunnetilojen refleктоimisen ja tunnekorttien valitsemisen kautta. Lisäksi vastauksista nousi esiin yksittäisten menetelmien hyödyntäminen, kuten Zones of Regulation -lähestymistapa. Vastauksista kävi ilmi, että tunnetaitojen harjoittelussa käytettiin hyödyksi myös ympäristössä toimimista. Tällä tarkoitettiin mm. tallitöiden tekemistä ja maatilaympäristön elementtien hyödyntämistä.

Vastausten mukaan eläintä hyödynnettiin myös asiakkaan motivoimisessa harjoituksiin. Asiakkaan motivointi eläimen avulla sisälsi muun muassa sen, että asiakas motivoituu pelkästä eläimen läsnäolosta tai eläintä voidaan käyttää palkkiona. Tutkimuksissa eläinavusteisen terapian vaikuttavuudesta esimerkiksi autismikirjon asiakkaiden kanssa on huomattu vaikutuksia nimenomaan motivaatiossa ja sitoutumisessa (London ym. 2020; Hill ym. 2020). Lisäksi vastauksista nousi esiin spesifisti ratsastusterapian elementtien hyödyntäminen. Ratsastusterapia mahdollistaa mm. rentoutusharjoitusten tekemisen hevosen kanssa, erilaisten kehollisten harjoitusten toteuttamisen hevosen selässä, sekä musiikin ja satujen hyödyntämisen ratsastusterapiassa. Satuja voidaan hyödyntää esimerkiksi peilaamalla niiden kautta heräviä tunnetiloja.

## 6.5 Vaikutukset

Kyselyn kautta selvitettiin myös vastanneiden toimintaterapeuttien kokemuksia eläinavusteisen tunnetaitokoulutuksen vaikuttavuudesta lapsen ja nuoren tunnetaitoihin sekä lyhyellä että pidemmällä aikavälillä. *Itsesäätelykeinojen vahvistuminen, tunnetaitojen vahvistuminen, rohkeuden lisääntyminen,*

*sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden sujuvoituminen ja motivaation lisääntyminen* nousivat esiin vastauksista koskien sekä lyhyen että pitkän aikavälin vaikutuksia. Pidemmän aikavälin vaikutuksista mainittiin lisäksi *arjen haasteiden vähentyminen*.

Itsesäätelykeinojen vahvistumisella tarkoitettiin vireystilan säätelyn paranemista esimerkiksi keskittymisen helpottumisena. Itsesäätelykeinojen vahvistuminen piti sisällään myös minäkuvan vahvistumisen itsetuntemuksen lisääntymisen myötä. Vastauksissa tunnetaitojen vahvistumisella tarkoitettiin tunteiden nimeämistä esimerkiksi koiran tunteiden sanoittamisen kautta. Lisäksi sillä tarkoitettiin tunteiden tunnistamista, sekä tunteiden säätelemistä, joka näkyy tunteiden näyttämisen helpottumisena.

Vaikutuksista rohkeuden lisääntyminen näkyi itsetunnon vahvistumisena ja koetun turvallisuuden lisääntymisenä. Sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen vahvistuminen näkyi sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden sujuvoitumisena. Vaikutukset näkyivät esimerkiksi kaveritaitojen kehittymisenä, luottamuksen ja avoimuuden lisääntymisenä terapiassa, sekä vuorovaikutuksen helpottumisena. Motivaation lisääntyminen asiakkaalla näkyi vastaajien mukaan siten, että koiran läsnäolo itsessään motivoi asiakasta käsittelemään ja oppimaan asioita.

Saatujen tulosten mukaan arjen haasteiden väheneminen pidemmällä aikavälillä näkyi asiakkaalla taitojen siirtymisenä arkeen, jolloin itselle merkityksellisiin toimintoihin osallistuminen mahdollistui. Arjen haasteiden väheneminen ilmeni myös koulunkäynnin helpottumisena näkyen asiakkaan aktiivisuuden lisääntymisenä ja ristiriitatilanteiden selvittelyn parantumisena koulussa.

## 6.6 Johtopäätökset

Tutkimustuloksista taustatietojen osalta huomioitavaa on se, että koira ja hevosta hyödynnettiin eläinavusteisessa työskentelyssä eniten. Myös Vehmaston ym. (2021) mukaan Suomessa yleisintä on koiran tai hevosen käyttö työparina (Vehmasto ym. 2021, 1775). Hevosten kohdalla vastauksista nousi esiin erityisesti ratsastusterapeuttiset elementit. Käytettäessä koira

tunnetaitojen harjoittelussa, koira on yleensä aktiivisena osana harjoitusta. Esimerkiksi kissan tai kanin kohdalla vastaavaa toimintatapaa ei tuloksista tullut ilmi, vaan näitä eläimiä käytettiin muun muassa havainnoinnin tai rapsuttelun kohteena.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksiksi nousivat kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien käyttämät eläinavusteiset menetelmät tunnetaitojen työssä, sekä menetelmien koetut vaikutukset. Tunteiden peilaaminen eläimen kautta oli kyselyyn vastanneiden käytetyin yksittäinen menetelmä. Lisäksi eläintä hyödynnettiin asiakkaan motivoinnissa. Myös Kelan (2018) toteuttaman katsauksen mukaan eläintä käytettiin asiakkaan motivoinnissa. Katsauksen mukaan eläinavusteisesta työskentelystä hyötyivät asiakkaat, joilla on neuropsykiatrisia tai erilaisia kehityksen häiriöitä. (Hautamäki ym. 2018, 54-55.)

London ym. (2020) tutkimuksessa ilmeni autismin kirjon häiriön lasten vanhempien positiivisia huomioita eläinavusteisen terapian aikana muun muassa niin, että koiran läsnäolo helpotti lapsen sitoutumista, viihtymistä ja motivaatiota (London ym. 2020, 4502). Opinnäytetyön tutkimuksessa saadut tulokset ovat yhteneväisiä näiden tutkimusten tulosten kanssa. Strauss ym. (2016) mukaan toimimattomat tunteiden säätelykeinot voivat estää sitoutumisen toimintaan (Strauss ym. 2016, 41-42). Näyttäisi siltä, että eläinavusteisen työskentelyn kautta voidaan saavuttaa asiakkaan toimintaan sitoutumista ja siten päästäisiin esimerkiksi harjoittamaan toimimattomia tunteiden säätelykeinoja toimivammiksi. Tällöin toimintaan sitoutumisen mahdollisuudet paranevat myös niissä tilanteissa, joissa eläin ei ole läsnä.

Luonnon hyödyntäminen yksilön hyvinvoinnin edistäjänä ja tukijana kuuluu Green Care -työskentelytapoihin (Hine ym. 2010, 27). Jos asiakas motivoituu harjoittelemaan tunnetaitoja eläimen myötävaikutuksesta ja osallistuu näin ollen toimintaan, joka edistää ja tukee hänen hyvinvointiaan, voidaan eläinavusteinen terapia nähdä vaikuttavana ja hyödyllisenä juuri tämän asiakkaan kohdalla.

Tulosten mukaan tunnetaitojen harjoittaminen eläimen avulla sisältää myös sen, että opitaan ymmärtämään miltä toisesta tuntuu. Tällä on vaikutusta myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kuikka ym. (2017) mukaan taitoa ymmärtää

toisen tunteita ja sitä, miltä toisesta tuntuu, opitaan alakouluiässä ja oppiminen jatkuu yläkouluikäisenä (Kuikka ym. 2017, 20-22). Tunnetaitojen harjoittaminen lasten ja nuorten kanssa on tämän perusteella kehityksellisestäkin näkökulmasta tarkoituksenmukaista.

Johtopäätökset tutkimuksen tuloksista ovat, että eläinavusteinen työskentely toteutuu monella eri tavalla toimintaterapiassa. Menetelmät, joita vastaajat käyttivät ovat toimintaterapeuttien kokemuksen mukaan toimivia ja vaikuttavia. Eläintä voidaan hyödyntää monipuolisesti motivoinnissa, konkreettisten harjoitusten osana, sekä vaikkapa huolenpidon kohteena. Vaikutukset nähtiin monipuolisina, vaikkakin tällä tutkimuksella ei voitu poissulkea sitä, miltä osin vaikutukset olivat juuri eläimestä johtuvia ja miltä osin tunnetaitojen harjoittamisen aikaansaamaa ylipäätään.

Taulukko 5. Menetelmät ja vaikutukset.

| Menetelmät   | Vaikutukset  |
|--|--|
| Eläimestä huolehtiminen ja sen tarpeisiin vastaaminen      | Itsesäätelykeinojen vahvistuminen                    |
| Toiminnan valitseminen eläimen avulla                      | Tunnetaitojen vahvistuminen                          |
| Eläimen kautta sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoittaminen | Rohkeuden lisääntyminen                              |
| Konkreettinen tunnetaitojen harjoittaminen                 | Sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden sujuvoituminen |
| Ympäristössä toimiminen                                    | Motivaation lisääntyminen                            |
| Asiakkaan motivoituminen harjoituksiin eläimen avulla      | Arjen haasteiden väheneminen                         |
| Ratsastusterapian elementtien hyödyntäminen                |  |

## 6.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus toteutettiin noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on antanut ohjeet sille, mitä hyvä tieteellinen käytäntö on (TENK 2021). Opinnäytetyötä ja siihen liittyvää tutkimusta tehdessä noudatettiin rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Myös viittaukset muihin tutkimuksiin ja julkaisuihin tehtiin asianmukaisesti. Eettisenä seikkana huomioitavaksi tuli myös tutkimukseen osallistuvien yhteystietojen eli sähköpostiosoitteiden kerääminen, käsittely ja tallentaminen. Kerätyt henkilötiedot hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumiseen mennessä kuten saatekirjeessä vastaajia oli informoitu.

Objektiivisuuden näkökulmasta katsottuna opinnäytetyön tekijöiden on ollut tärkeää tunnistaa oma kiinnostuksensa eläinavusteista työskentelyä kohtaan. Opinnäytetyössä pyrittiin siihen, etteivät tekijöiden omat kokemukset ja harrastuneisuus vaikuttaneet tutkimuksen tekemiseen.

Vastaajien anonymiteettiin liittyvänä seikkana huomioitiin se, että yksi vastaaja jätti viimeiseen vastauskenttään varsinaisen vastauksen perään oman nimensä ja yhteystietonsa, jolloin anonymiteetti tämän vastaajan osalta ei toteutunut. Vastaajien anonymiteetti säilyi kuitenkin niillä, jotka jättivät sähköpostinsa vapaaehtoiseen vastauskenttään, koska kysely oli luotu niin, että yhteystietoja ei pystytty yhdistämään annettuihin vastauksiin.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee huomioida verkkokysely aineistonkeruumenetelmänä. Kyseistä menetelmää käytettäessä ei pystytä varmuudella todistamaan ovatko kaikki vastaajat olleet toimintaterapeutteja, vaikka tähän pyrittiin sekä saatekirjeessä että kyselyn alussa olleella informaatiotekstillä. Vastausten sisällön perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että kaikki vastaajat käyttivät työssään eläinavusteisia menetelmiä ja eläinavusteisen työskentelyn elementtejä tunnetaitojen harjoittamisessa.

Luotettavuutta lisäsi myös se, että opinnäytetyössä käytettyjä lähdemateriaaleja pyrittiin rajaamaan niin, että ne olisivat mahdollisimman ajantasaisia.



Alkuperäislähteiden löytäminen ja niiden hyödyntäminen toivat silti opinnäytetyöprosessiin haasteita.

Ennen aineiston analysoinnin aloittamista tekijät perehtyivät menetelmäkirjallisuuteen sisällönanalyysin toteuttamisesta. Tällä pyrittiin varmistamaan analyysin tekemisen onnistuminen menetelmäopin mukaan. Menetelmäkirjallisuutta hyödynnettiin myös analyysin tekovaiheessa. Haastavissa tilanteissa menetelmäkirjallisuuteen palaamalla pystyttiin turvaamaan analyysin oikeaoppinen eteneminen.

Tutkimuksen reliabiliteettiin vaikuttaa se, että vastaukset ovat toimintaterapeuttien omia näkemyksiä, jotka voivat muuttua muun muassa kokemuksen lisääntymisen myötä. Lisäksi vastauksiin voi vaikuttaa terapeutin hetkinen asiakasryhmä ja käytettävän eläimen vaihtuminen.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esiin tunnetaitojen tärkeyttä toimintaterapia-asiakkaiden elämässä, sekä eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta ja mahdollisuuksia lasten ja nuorten toimintaterapiassa. Saadut tulokset kuvaavat niitä menetelmiä, joita tähän kyselyyn vastanneet toimintaterapeutit käyttävät työssään. Kyselyn avulla saatiin vastauksia toimintaterapeuttien näkemyksistä eläinavusteisen tunnetyöskentelyn vaikutuksista lyhyellä ja pidemmällä aikavälillä. Tulokset eivät kerro tuoko ilman eläintä toteutettu tunnetaitojen harjoittaminen samankaltaisia vaikutuksia kuin eläinavusteinen tunnetaitojen harjoittaminen. Hill ym. (2020) tutkimuksen tulosten mukaan eläinavusteisen toimintaterapian positiiviset vaikutuksen näkyivät samanlaisina kuin perinteiseen toimintaterapiaan osallistuneella verrokkiryhmällä (Hill ym. 2020, 4116).

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pohdittiin mahdollisuutta haastatella joitakin kyselyyn osallistuneita toimintaterapeutteja syvemmän tiedon saamiseksi. Koska kyselyssä saadut vastaukset olivat verrattain laajoja, ei samoja henkilöitä haastatteleamalla olisi välttämättä saatu tutkimustuloksille erityistä lisäarvoa, joten haastatteluja ei kyselyyn vastanneille ja yhteystietojaan jättäneille toteutettu.

Saatekirjeessä tuotiin esiin opinnäytetyön ja sen myötä toteutettavan tutkimuksen tulosten julkaisemisen tärkeyttä ammattikunnan kannalta. Kirjeessä nostettiin esiin julkistamisesta saatava hyöty aiheesta kiinnostuneille, sekä sen avulla mahdollisuus jakaa tietoisuutta eläinavusteisesta tunnetyöskentelystä. Opinnäytetyössä pyrittiin siihen, että tämä saatavilla oleva hyöty toteutuisi. Aiheesta kiinnostuneet saavat tietoa siitä, miten eläintä voidaan mahdollisuuksien mukaan hyödyntää tunnetyöskentelyssä ja myös toteuttavien toimintaterapeuttien näkökulmia sen vaikuttavuudesta tuotii esiin.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut tekijöille muun muassa aikatauluttamista ja siinä pysymistä prosessin eri vaiheissa. Kolmen tekijän aikataulut jouduttiin sovittamaan kaikille yhteisesti sopiviin ajankohtiin. Yksilötyöskentelyn osalta jokainen eteni oman aikataulunsa mukaan, mutta yhteiset linjaukset prosessin etenemisestä päätettiin ajoissa etukäteen. Aikataulutuksen osalta opinnäytetyön

tekeminen eteni alkuperäisen suunnitelman mukaan eikä siihen tullut muutoksia. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa oli näin ollen onnistuttu hyvin arvioimaan, kuinka kauan mihinkin vaiheeseen tarvitaan aikaa. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan kanssa toteutunut yhteistyö oli tiiviimpää ja toimeksiantaja toi ilmi omia ajatuksiaan opinnäytetyön aihetta kohtaan. Toteutusvaiheessa toimeksiantaja pidettiin ajan tasalla opinnäytetyön etenemisestä.

Opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuksen tekeminen on opettanut tekijöille lisää tutkimusotteesta ja tutkimus- ja analyysimenetelmistä, sekä niiden hyödyntämisestä käytännössä. Kyselyn käyttäminen laadullisen tutkimuksen menetelmänä herätti pohtimaan ja huomioimaan sen, että kysymysten muotoileminen mahdollisimman ymmärrettäviksi, on erityisen tärkeää. Näin voidaan varmistaa, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla ja heillä on mahdollisuus vastata tarkoituksenmukaisesti kysymykseen.

Sisällönanalyysin toteuttamisen haastavuus ja työläys avautuivat opinnäytetyötä tehdessä. Analyysin edetessä jouduttiin useaan kertaan pohtimaan uudelleen, miten luokittelut nimetään ja mitä yhdistäviä tekijöitä luokituksilla on. Tällä pyrittiin siihen, että ne kuvaisivat aineistoa parhaalla mahdollisella tavalla, eikä alkuperäinen sisältö katoaisi analyysin edetessä. Sisällönanalyysissa huomioitavaa on myös, että tulokset riippuvat pitkälti tekijöiden omasta tulkinnasta. Tutkimuksen tekijöitä oli kolme, jolloin aineistosta tehtyjen tulkintojen tekeminen ei perustu vain yhden tekijän tulkintaan.

Tulosten avaamisen sekä koko raportin kirjoittamisen yhteydessä harjoitusta sai erityisesti eksaktin kielen käyttäminen. Tämä vaati tarkkuutta sanavalintoihin ja lauserakenteisiin niin, että asia, jota tekstissä haluttiin ilmaista, ymmärrettäisiin opinnäytetyön lukijoiden osalta mahdollisimman yhdenmukaisella tavalla. Saatujen tulosten myötä tekijät saivat lisätietoa ja ymmärrystä siihen, millaisia menetelmiä eläinavusteisesti työskentelevät toimintaterapeutit hyödyntävät tunnetaitojen harjoittamisessa lasten ja nuorten kanssa.

Kaikki kyselyyn vastanneet toimintaterapeutit olivat käyneet erillisen koulutuksen eläinavusteisuuteen liittyen, joka on tärkeä keino yhtenäistää

menetelmäosaamista. Toinen tärkeä huomioonotettava asia on eläimen asianmukainen koulutus ja soveltavuustestaus. On tärkeää muistaa, että kaikki eläimet eivät välttämättä sovellu koulutuksenkaan jälkeen terapiatyöhön.

Kyselyyn vastanneet toimintaterapeutit kaipasivat lisämateriaalia konkreettisen eläinavusteisen tunnetyöskentelyn tueksi. Näyttöön perustuvaa käytäntöä ja laadukasta tutkimustietoa kaivattiin lisää. Vastajat kokivat tarvitsevansa lisää ideoita tempuista ja paikkaansa pitävää tietoa esimerkiksi koiran elekielestä tai vuorovaikutuksesta koiran kanssa. Käytännönläheiset ohjeet pidempiaikaiseen prosessiin esimerkiksi koira-avusteisen intervention toteuttamiseksi olisivat tervetullutta lisämateriaalia. Lisäksi kaivattiin askarreltavia materiaaleja ja menetelmäkortteja. Vastauksissa nousi esiin myös toive ammatillisesta sosiaalisen median ryhmästä, jossa jäsenet voisivat jakaa käyttämiään menetelmiä ja kokemuksia toisilleen.

Jatkotutkimusta ajatellen olisi hyödyllistä, että aihetta syvennettäisiin asiakkaiden tai asiakkaiden huoltajien kokemuksilla eläinavusteisen tunnetyöskentelyn vaikutuksista. Tällöin olisi mahdollista saada kokonaisvaltaisempaa käsitystä eläinavusteisen terapian vaikuttavuudesta asiakkaan arjessa ja tunnetaitojen kehittymisessä. Lisäksi pidemmällä aikavälillä toteutettu havainnointiin perustuva tutkimus voisi tuoda lisää tietoa ja näyttöä aiheeseen liittyen.

Vaikka opinnäytetyön tutkimuksen vastauksissa nousi esiin tiettyjä menetelmiä, toteuttaa jokainen toimintaterapeutti työtään parhaaksi näkemällään tavalla. Käytettävien menetelmien valintaan liittyy asiakkaan yksilöllisyys ja työssä käytettävän eläimen ominaisuudet. Vastausten vaihtelevuus vahvisti ajatusta menetelmien monipuolisuudesta ja eläinavusteisen tunnetyöskentelyn mahdollisuuksista. Kyselyn lopuksi vastanneilla toimintaterapeuteilla oli mahdollisuus kertoa vielä jotain eläinavusteisesta terapiatyöstä. Eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen ja terapiassa käytetyn eläimen tunteminen olivat asioita, jotka haluttiin ilmaista tärkeänä osana eläinavusteista työtä. Eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen tulisikin olla yhtä tärkeää kuin asiakkaan ja terapeutin hyvinvoinnista huolehtiminen.

Opinnäytetyön tekemisen kautta tekijät saivat vahvistusta omalle kiinnostukselleen työskennellä tulevaisuudessa lasten ja nuorten parissa. Eläimen hyödyntämisen mahdollisuudet ja vaikutukset terapiassa avautuivat konkreettisemmin. Käytännön menetelmiä ja ideoita tunnetaitotyöskentelyyn kertyi myös huomattavasti lisää.

*”Ei ole parempaa työkaveria kuin karvaterapeutit!”* (Opinnäytetyön kyselyyn vastannut)

## Lähteet

Aamuset-kaupunkimedia (AKM). 2022. Eduskuntaan perustettiin eläinavusteinen työryhmä. Artikkelijulkaistu 14.1.2022. Viitattu 3.4.2022.

<https://aamuset.fi/artikkeli/5537993>

Aho, M.; Hirvonen, J.; Ilmarinen, K.; Lipponen, M.; Paakkolanvaara, J-V.; Peuraniemi, T.; Saarinen, S.; Salonen, K. & Vehmasto, E. Luonnonvarakeskus & Green Care Finland. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). Viitattu 9.11.2021.

[https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green\\_Care\\_tyokirja\\_2021.pdf](https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf)

Andreasen, G.; Stella, T.; Wilkison, M.; Moser, C.; Hoelzel, A. & Hendricks, L. 2017. Animal-assisted therapy and occupational therapy. Journal of Occupational Therapy.

Aronen, E.; Carlson, S.; Mäntymaa, M. & Puura, K. 2016 Varhainen kommunikaation ja tunteiden säätelyn kehitys. Teoksessa Aronen, E.; Ebeling, H.; Kumpulainen, K.; Laukkanen, E.; Marttunen, M.; Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatria. 2016. Duodecim.

Fieldhouse, J. & Sempik, J. 2014. Green Care and Occupational Therapy. Teoksessa W. Bryant, J. Fieldhouse & K. Bannigan (toim.) Creek's Occupational Therapy and Mental Health. Lontoo: Churchill Livingstone Elsevier.

Galardi, M.; De Santis, M.; Moruzzo, R.; Mutinelli, F. & Contalbrigo, L. 2021. Animal Assisted Interventions in the Green Care Framework: A Literature Review. International Journal of Environmental Research and Public Health 2021, 18, 9431. Viitattu 14.1.2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189431>

Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Kysely eläinavusteisesta terapiasta. Kela. Viitattu 18.4.2022.

[https://www.kela.fi/documents/10180/751941/elänavusteinen\\_terapia.pdf/c55d1afe-99e4-4df3-8fda-2b1426d08785](https://www.kela.fi/documents/10180/751941/elänavusteinen_terapia.pdf/c55d1afe-99e4-4df3-8fda-2b1426d08785)

Harra, T.; Arola, A.; Hautala, T.; Haldin, D.; Lautamo, T. & Nevalainen, K. 2016. Toimintaterapia ihmisen toiminnan ja osallistumisen mahdollistajana. Kuntoutus -lehti, Vol. 4. Viitattu 13.4.2022. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/112987/66573>

Hautamäki, L.; Ramadan, F. & Vilhunen, T. 2021. Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. Kuntoutusta kehittämässä 29. Kela. Viitattu 1.4.2022.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/331626/Kuntoutustakehittamassa29\\_sa\\_avutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/331626/Kuntoutustakehittamassa29_sa_avutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hautamäki, L.; Ramadan, F.; Ranta, P.; Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia – Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kela. Viitattu 1.4.2022.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helsingin kaupunki. 2021. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen vahvisti vuodessa selvästi oppilaiden sosiaalisia taitoja ja paransi luokkien ilmapiiriä. Viitattu 13.11.2021. <https://www.hel.fi/uutiset/fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-opettaminen-paransi+luokkien-ilmapiiria>

Hill, J.; Ziviani, J.; Driscoll, C. & Cawdell-Smith, J. 2020. Canine-assisted occupational therapy for children on the autism spectrum: Challenges in practice. *British Journal of Occupational Therapy*. Vol. 83, No 4, 215-219.

Hill, J.; Ziviani, J.; Driscoll, C.; Teoh, A.; Chua, J. & Cawdell-Smith, J. 2020. Canine Assisted Occupational Therapy for Children on the Autism Spectrum: A Pilot Randomised Control Trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders* (2020) 50:4106-4120.

Hine, R.; Sempik, J. & Wilcox, D. 2010. *Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care*. Loughborough: Loughborough University.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uud. painos. Helsinki: Tammi.

Ikäheimo, K. 2013. *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House.

Ilmarinen, K.; Kirveenummi, A.; Soini, K. & Yli-Viikari, A. 2011. *Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä*.

Juusola, M. 2016. *Terapeuttinen luonto*. Teoksessa A. Suomi, M. Juusola & E. Anundi (toim.) *Vihreä hoiva ja voima*. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. 3. painos. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kahilaniemi, E. 2020. *Eläinavusteinen interventio – Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin*. 2. painos. Tampere: Nekapaino.

Kananen, J. 2012. *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koirat Kasvatus- ja Kuntoutustyössä ry. Yhdistyksen toiminta. Viitattu 18.4.2022.

<http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/>

Koivuniemi, M.; Kinnunen, S.; Mänty, K.; Järvenoja, H. & Näykki, P. 2021.

Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä: Käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. Journal of Early Childhood Education Research, 10(2), pp. 264-292. Viitattu 17.1.2022.

<https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2021/06/Koivuniemi-Kinnunen-Manty-Jarvenoja-Naykki-Issue10-2.pdf>

Kuikka, P.; Parviainen, T. & Välimäki, K. 2017. Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. Aivotiedon jalostamo. Jyväskylän yliopisto: Monitieteinen aivotutkimuskeskus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino. Viitattu 18.11.2021.

[https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen\\_aivojen\\_ja\\_tunnes\\_telyn\\_keh](https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen_aivojen_ja_tunnes_telyn_keh)

Livingston, H. & Pöyhönen, J. 2020. Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Ympyräiset -sarja. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

London, M.; Mackenzie, L.; Lovarini, M.; Dickson, C. & Alvarez-Campos, A. 2020.

Animal Assisted Therapy for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder: Parent perspectives. Journal of Autism and Developmental Disorders (2020) 50:4492-4503.

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Suomen Lääkärilehti 10/2016, 725-731. Viitattu 7.11.2021. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/pdf/2016/SLL102016-725.pdf>

<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/pdf/2016/SLL102016-725.pdf>

Pesonen, P. 2018. Eläinavusteinen työskentely valmistavalla luokalla – opettajan ja oppilaiden kokemuksia. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 13.3.2022.

[https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/145494/Pesonen\\_Paivi\\_progradu.pdf;jsessionid=024C3F4E33FCA58072ED49CE1D41B28B?sequence=1](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/145494/Pesonen_Paivi_progradu.pdf;jsessionid=024C3F4E33FCA58072ED49CE1D41B28B?sequence=1)

Poleshuck, L. 1997. Animal assisted therapy for children and adolescents with disabilities. Julkaistu: Work: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation, Vol. 9, 285-293.

Puura, K. & Tamminen, T. 2016. Pikkulapsi psykiatria – ei tarua vaan todellisuutta.

Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vol. 132, No 10, 951-959. Viitattu 11.11.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13136>

Strauss, M.; Raubenheimer, J.E.; Campher, D.; Coetzee, D.; Diedericks, A.; Gevers, H.; Green, K. & van Niekerk, S. 2016. The development of an Emotional Regulation Scale for Adolescents. South African Journal of Occupational Therapy 46(3), 41-48.



Suomen Ratsastusterapeutit ry. Koulutus. Viitattu 18.4.2022.

<https://suomenratsastusterapeutit.fi/rtkoulutus/>

Suomi, A. 2016. Green Care -osaaminen ja eettiset periaatteet. Teoksessa A. Suomi, M. Juusola & E. Anundi (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tikkanen, T. 2021. Psykoterapeutti Maaret Kallio: ”Opettaja mallintaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja oli hän siitä tietoinen tai ei”. Viitattu 13.11.2021.

<https://www.opettaja.fi/tyossa/psykoterapeutti-maaret-kallio-opettaja-mallintaa-tunne-ja-vuorovaikutustaitoja-oli-han-siita-tietoinen-tai-ei/>

Toimintaterapianimikkeistö. 2017. Nimikkeistöt ja luokitukset. T. Savolainen & V. Aralinna. (toim.). Helsinki: Suomen Kuntaliitto. Viitattu 7.2.2022.

<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 16.4.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Vainio, I.; Pesonen, H. & Kontu, E. 2018. Eläinavusteinen opetus, autismikirjo ja kommunikaatio. Kuntoutus-lehti, Vol. 41, Nro 3, 38-45.

Vakrinou, P. & Tzonichaki, I. 2020. Animal assisted therapy and occupational therapy. Health & Research Journal, 6(3), 85-92. Viitattu 21.3.2022.

<https://doi.org/10.12681/healthresj.25152>

Vehmasto, E. & Lipponen, M. 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. Duodecim 137, 1775-80. Viitattu 17.4.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>

Vehmasto, E.; Salonen, K.; Ilmarinen, K.; Hirvonen, J.; Saarinen, S.; Peuraniemi, T.; Paakkolanvaara, J-V.; Aho, M. & Lipponen, M. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Viitattu 12.5.2022.

[https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare\\_ty%c3%b6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%c3%b6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Weiste, E. 2016. Formulations in occupational therapy: Managing talk about psychiatric outpatients´emotional states. Journal of Pragmatics, 1-15. Viitattu 31.1.2022.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.pragma.2016.08.007>

## Saatekirje

### SAATEKIRJE

Hei!

Olemme kolme toimintaterapeuttiopiskelijaa Turun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä eläinavusteisen toimintaterapian hyödyntämisestä lasten ja nuorten tunnetaitojentukemisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten toimintaterapeutit hyödyntävät lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemisessa eläinavusteisia menetelmiä. Tarkoituksena

on koota yhteen menetelmiä ja terapeuttien kokemuksia. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin tunnetaitojen harjoittamisen tärkeyttä lasten ja nuorten toimintaterapiassa sekä eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta ja mahdollisuuksia tunnetaitojen harjoittelussa ja tukemisessa.

**Kyselyyn vastaaminen mahdollistaa toimintaterapeuttien omien kokemusten esiintuomisen ja erilaisten käytäntöjen kokoamisen yhteen. Opinnäytetyön**

**julkistamisesta saatava hyöty koskettaa kaikkia asiasta kiinnostuneita ja sen avulla voidaan levittää tietoisuutta lasten ja nuorten tunnetaitojen harjoittamisesta eläinavusteisesti.**

Tunnetaitojen harjoittamisen tärkeys on noussut esiin monissa keskusteluissa viime vuosien aikana.

Helsinkiläisessä Laakavuoren koulussa lisättiin alaluokkien lukujärjestykseen yksi tunne- ja vuorovaikutustaitotunti (TVV) viikkoon syksyllä 2019. TVV-tuntien vaikuttavuutta oppilaiden väliinsosiaalisiin suhteisiin, sekä heidän vahvuuksiensa ja voimavarojensa tunnistamiseen mitattiin kyselyllä. Kun oppilaat olivat säännöllisesti harjoitelleet tunne- ja vuorovaikutustaitoja vuoden ajan,

syksyllä 2020 tehdyssä kyselyssä lapset vastasivat sosiaalisiin suhteisiin liittyviin kysymyksiin vuodentakaista positiivisemmin. Myös opettajat arvioivat syksyllä 2020 luokkien ilmapiirin ja keskittymisen parantuneen, sekä ryhmätyöskentelytaitojen kehittyneen. (Helsingin kaupunki 2021.)

Kela toteutti vuonna 2018 katsauksen, jonka selkeänä johtopäätöksenä oli, että eläinavusteinen terapia toimii hyödyllisenä lisänä niiden asiakkaiden kanssa, jotka ovat itse kiinnostuneita eläimen kanssa toimimisesta. Katsauksessa todetaan, että tutkimusnäyttöä ei vielä ole paljoa, mutta niissä tutkimuksissa, joita on toistaiseksi tähän mennessä tehty, on päästy johtopäätökseen, että eläinavusteinen terapia on hyödyllinen lisä muun terapiaintervention ohella. (Hautamäki ym. 2018,33, 54-55).

Tämän opinnäytetyön aineiston kerääminen toteutetaan Webropol-kyselylomakkeella nimettömästi. Vastaajalla on kuitenkin kyselyn lopussa mahdollisuus

antaa yhteystietonsa (sähköpostiosoite) mahdollisia lisäkysymyksiä varten. Annetut henkilötiedot ovat vain opinnäytetyön tekijöiden saatavilla eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyön aineistonkeruun toteuttamiseen. Hävitämme annetut henkilötiedot opinnäytetyön valmistumiseen mennessä.

Voit osallistua kyselyyn, mikäli **olet ammatillasi toimintaterapeutti ja harjoitat tunnetaitoja lasten ja nuorten kanssa eläinavusteisesti**. Toivomme tavoittavamme mahdollisimman monia kyselyyn sopivia toimintaterapeutteja, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta ja kyselyyn vastaamisesta!

Mikäli sinulle heräsi kysymyksiä opinnäytetyöstä tai kyselystä, otathan yhteyttä meihinsähköpostitse.

Janina Leino,  
[janina.leino@edu.turkuamk.fi](mailto:janina.leino@edu.turkuamk.fi)

Miina Jansson,  
[miina.jansson@edu.turkuamk.fi](mailto:miina.jansson@edu.turkuamk.fi)

Sofia Hieta,  
[sofia.hieta@edu.turkuamk.fi](mailto:sofia.hieta@edu.turkuamk.fi)



## Lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen toimintaterapiassa eläinavusteisin menetelmin

Tämä kyselylomake on tarkoitettu **toimintaterapeuteille, jotka hyödyntävät eläinavusteisia menetelmiä tunnetaitojen harjoittamisessa lasten ja nuorten kanssa**. Kyselylomake on osa Turun ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttikoulutuksessa toteutettavaa opinnäytetyötä. Kyselylomake koostuu 11 pakollisesta kysymyksestä. Vastaukset käsitellään anonyymisti. Kyselylomake sulkeutuu 31.1.2022 ja lähetämme muistutusviestin lähempänä sulkeutumisaikajankohdaksi.

Tässä kyselyssä tunnetaidoilla tarkoitetaan lasten ja nuorten kykyä tunnistaa, sietää, säädellä, ilmaista, purkaa ja käsitellä tunteitaan (Jääskinen ym. 2017, 34).

Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksen käyttää vastauksia osana opinnäytetyötä sekä mahdollisen materiaalin myöhemmän käytön. Mikäli annat kyselylomakkeen lopussa yhteystietosi meille tarkempia jatkokysymyksiä varten, hävitämme annetut sähköpostiosoitteet opinnäytetyön valmistumiseen mennessä (toukokuu 2022).

Mikäli sinulle heräsi jotain kysyttävää, voit olla yhteydessä meihin sähköpostitse:

janina.leino@edu.turkuamk.fi

Ohjaava opettaja: Irina Katajisto-Korhonen, irina.katajisto-korhonen@turkuamk.fi

- 1. Käytätkö eläinavusteisia menetelmiä tunnetaitojen tukemisessa lasten ja nuorten kanssa?** (Lapset 3v-12v, nuoret 13v-20v)
  - a. Kyllä**
  - b. Ei** (Valitessasi tämän vastausvaihtoehdon, kysely sulkeutuu)
- 2. Oletko saanut koulutusta eläinavusteisten menetelmien käytöstä? Jos vastasit kyllä, niin minkälaista?**  
 En  
 Kyllä, minkälaista? \_\_\_\_\_
- 3. Minkä eläimen/eläinten kanssa toteutat eläinavusteista toimintaterapiaa tunnetaitojen tukemisessa?**
- 4. Miksi olet valinnut työskenteleväsi juuri tämän eläimen/näiden eläinten kanssa tunnetaitojen parissa?**
- 5. Kuinka kauan olet hyödyntänyt eläinavusteisia menetelmiä työssäsi?**
- 6. Minkälaisista syistä johtuen asiakkaat ovat hakeutuneet eläinavusteiseen terapiaan?**
- 7. Minkälaisia materiaaleja käytät apuna eläinavusteisessa tunnetaitoyöskentelyssä?** (esim. kirjallisuus/koulutusmateriaalit, tutkimukset, youtubevideot)

8. Minkälaista uutta materiaalia kaipaisit eläinavusteiseen tunnetyöskentelyyn?
9. Millaisessa roolissa eläin on terapiatilanteen aikana tunnetaitojen harjoittamisessa?  
(esim. aktiivisena tai passiivisena osana harjoitusta)
10. Millaisia konkreettisia menetelmiä/harjoitteita hyödynnät eläimen ja asiakkaan kanssa tunnetyöskentelyssä? Kerro esimerkein.
11. Millaisia vaikutuksia olet huomannut lapsen tai nuoren tunnetaidoissa eläinavusteisen *terapiatilanteen* aikana? Kerro esimerkein.
12. Millaisia vaikutuksia olet huomannut lapsen tai nuoren tunnetaidoissa *pidemmällä aikavälillä* (esim. kuntoutusjakson aikana) eläimen kanssa työskentelyn jälkeen? Kerro esimerkein.
13. Haluatko vielä kertoa jotain lisää eläinavusteisesta terapiatyöstä ja tunnetaitojen tukemisesta?
14. Mikäli sinuun SAA ottaa yhteyttä tarkempien jatkokysymysten osalta tarvittaessa, jätäthän alle yhteystietosi. Yhteystietojen jättäminen on vapaaehtoista, eikä sido mihinkään.

Kiitos vastauksestasi kyselyymme!

Ystävällisin terveisin,

Janina Leino, [janina.leino@edu.turkuamk.fi](mailto:janina.leino@edu.turkuamk.fi)

Sofia Hieta, [sofia.hieta@edu.turkuamk.fi](mailto:sofia.hieta@edu.turkuamk.fi)

Miina Jansson, [miina.jansson@edu.turkuamk.fi](mailto:miina.jansson@edu.turkuamk.fi)