

TURPATERAPIAA JA KARVAISTA KAVERUUTTA:

Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen

Tanja Honkanen

Psykologian

pro gradu –tutkielma

Yhteiskunta- ja kulttuuri-

tieteiden yksikkö

Tampereen yliopisto

Kesäkuu 2013

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

HONKANEN, TANJA: Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen

Pro Gradu –tutkielma, 146 s., 9 liites.

Ohjaaja: Raija-Leena Punamäki, Markku Ojanen

Psykologia

Kesäkuu 2013

Vaikka ihmisen ja eläimen välinen suhde on ilmiönä tuhansia vuosia vanha, on sen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin tutkittu aktiivisesti vasta reilut 30 vuotta. Kertynyt tutkimus on keskittynyt koiriin ja erityisryhmiin. Ihmisen ja eläimen välisen suhteen arjessa koettuja yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu vähemmän ja suomalaista tutkimusta aiheesta on kaikkiaan niukasti. Tutkimuksen teoreettisena tavoitteena oli nostaa esiin ne teoreettiset lähestymistavat, joilla ihmisen ja eläimen välistä suhdetta on analysoitu ja luoda kattavan kirjallisuuskatsauksen kautta kuva siitä, miten ihmisen ja eläimen välinen suhde ja sen yhteydet ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin tällä hetkellä käsitetään. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä tietoutta ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonteesta, sen koetuista vaikutuksista hyvinvointiin ja koetusta yhteydestä elämäntyytyväisyyteen. Tutkimuksessa ihmisen suhde hevoseen nostettiin tarkasteluihin mukaan tutkimusperinnettä hallitsevien perinteisten lemmikkisuhteiden rinnalle.

Tutkimukseen osallistui 708 tärkeän eläinsuhteen omaavaa tai omannutta ihmistä, joista suurin osa oli Suomen Ratsastajainliitto ry:n jäsenlehti Hippoksen lukijoita. Aineisto kerättiin osin avoimista, osin valmiit vastausvaihtoehdot omaavista kysymyksistä koostuvalla kyselylomakkeella. Avoimet vastaukset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja numeeriset vastaukset tilastollisten menetelmien, lähinnä keskilukujen ja regressio-, varianssi- ja faktorianalyysin, avulla.

Tulosten mukaan ihmiset voivat muodostaa läheisiä suhteita eläimiin ja kokea syvää kiintymystä eläimiä kohtaan. Ihmisten kokema kiintymys koiriin, kissoihin ja hevosiin oli voimakkuudeltaan samanveroista. Eläimet koettiin ensisijaisesti psyykkisen hyvinvoinnin tukijoiksi ja toissijaisesti sosiaalisen tuen antajiksi, mutta arjen rasitteiksi harvemmin. Eläinsuhteen omaavat tai omanneet ihmiset olivat tavanomaista tyytyväisempiä elämäänsä ja kokivat eläinsuhteen merkityksen elämäntyytyväisyyteensä suureksi, sitä suuremmaksi mitä kiintyneempiä eläimeen olivat. Ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettiin tarjoavan ihmissuhteita enemmän erityisesti perushyveitä ja rakkautta, kun taas ihmissuhteiden edut ihmisen ja eläimen väliseen suhteeseen nähden olivat lähinnä kieleen, ihmisyhteisön rakenteisiin ja konkreettiseen apuun pohjautuvia.

Tutkimus osoitti ihmisen ja eläimen välisen suhteen tärkeyden tutkimukseen osallistuneiden ihmisten elämässä ja sen suuren potentiaalın ihmisen arkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Tutkimus antoi tärkeän panoksen ihmisen ja eläimen välisen suhteen monimuotoisuuden ymmärtämiseen osoittaessaan, että ihmisen suhde hevoseen on emotionaalisesti samanarvoinen suhteessa perinteisiin lemmikkieläinsuhteisiin. Ihmisen ja eläimen välinen suhde muodostaa merkittävän koettuun elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevan tekijän, joka voi parhaimmillaan olla yhteydessä viitearvoja korkeampaan elämäntyytyväisyyteen ja on syytä ottaa huomioon elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevien tekijöiden pohdinnoissa ja elämäntyytyväisyyttä kartoittavissa tutkimuksissa.

Avainsanat: ihmisen ja eläimen välinen suhde, lajienvälinen kiintymys, subjektiivinen hyvinvointi, tyytyväisyys elämään

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
1.1.	Tutkimuksen lähtökohdat.....	1
1.1.1.	<i>Rocky ja Bagheera Sov – tämän tutkimuksen innoittajat</i>	<i>1</i>
1.2.	Ihmisen ja eläimen vuosituhantinen side	2
1.2.1.	<i>Koira – ihmisen paras ystävä</i>	<i>3</i>
1.2.2.	<i>Hevonen – ihmisen monipuolinen palvelija.....</i>	<i>6</i>
1.2.3.	<i>Kissa – ihmisen mystinen seuralainen.....</i>	<i>9</i>
1.2.4.	<i>Ihmisen suhde muihin lemmikkieläimiin</i>	<i>10</i>
1.3.	Ihmisen ja eläimen välinen suhde teoreettisena ilmiönä ja käsitteenä.....	11
1.3.1.	<i>Ihmisen ja eläimen välinen side.....</i>	<i>13</i>
1.3.2.	<i>Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus</i>	<i>13</i>
1.3.3.	<i>Lemmikkieläimen määritelmä sekä lemmikin omistamisen motiivit ja sosiodemografiset yhteydet.....</i>	<i>14</i>
1.4.	Ihmisen ja eläimen välisen suhteen teoreettiset lähtökohdat.....	17
1.4.1.	<i>Biophilia-hypoteesi.....</i>	<i>17</i>
1.4.2.	<i>Sosiaalisen tuen teoria</i>	<i>21</i>
1.4.3.	<i>Kiintymyssuhdeteoria</i>	<i>27</i>
1.4.4.	<i>Stressin vähentämisen teoria (stress reduction theory).....</i>	<i>33</i>
1.4.5.	<i>Minuuden psykologia – eläimet minän tarpeiden tyydyttäjinä.....</i>	<i>36</i>
1.5.	Hyvinvointi ilmiönä ja teoreettisena käsitteenä.....	37
1.5.1.	<i>Tyytyväisyys elämään</i>	<i>40</i>
1.5.2.	<i>Subjekttiivinen hyvinvointi.....</i>	<i>41</i>
1.6.	Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteydet ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin	42
1.6.1.	<i>Eläimet ja ihmisen psyykinen terveys ja hyvinvointi</i>	<i>42</i>
1.6.2.	<i>Eläimet ja ihmisen fyysinen terveys ja hyvinvointi</i>	<i>48</i>
1.6.2.1.	<i>Eläinten lyhytaikaiset vaikutukset ihmisten fyysiseen terveyteen</i>	<i>48</i>

1.6.2.2.	<i>Eläinten pidempiaikaiset vaikutukset ihmisten fyysiseen terveyteen</i>	50
1.6.2.3.	<i>Lemmikin omistaminen ja fyysinen aktiivisuus</i>	54
1.6.3.	<i>Eläimet ja ihmisen sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen hyvinvointi</i>	57
1.6.4.	<i>Välittävät mekanismit</i>	62
1.6.4.1.	<i>Näennäinen, taustalla olevan yhteisen tekijän aikaansaama yhteys</i>	63
1.6.4.2.	<i>Välillinen yhteys</i>	63
1.6.4.3.	<i>Suora yhteys</i>	66
1.6.4.4.	<i>Vain tietyissä tilanteissa tai olosuhteissa esiintyvä yhteys</i>	71
1.7.	<i>Tutkimuskysymykset</i>	72
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	73
2.1.	<i>Tutkimuksen kohderyhmä, perusjoukko ja otos</i>	73
2.1.1.	<i>Tutkimusotoksen taustatiedot</i>	73
2.1.2.	<i>Vastauksissa esiintyneet eläinlajit</i>	74
2.1.3.	<i>Vastaajien eläinsuhdetta koskevat taustatiedot</i>	74
2.2.	<i>Aineiston keruu</i>	75
2.3.	<i>Menetelmät ja muuttujat</i>	76
2.3.1.	<i>Ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonnetta kuvailevat muuttujat</i>	76
2.3.2.	<i>Eläinten koettu merkitys ihmisten hyvinvoinnissa ja arjessa</i>	77
2.3.3.	<i>Eläinten koetut roolit ihmisten arjessa</i>	78
2.3.4.	<i>Eläimet arvostuksen kohteina sekä opettajina, muuttajina ja kehittäjinä</i>	79
2.3.5.	<i>Eläinsuhteen omaavien ihmisten tyytyväisyys elämään ja ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettu yhteys elämäntyytyväisyyteen</i>	79
2.4.	<i>Aineiston analysointi</i>	80
3	TULOKSET	81
3.1.	<i>Ihmisen ja eläimen välinen suhde</i>	81
3.1.1.	<i>Suhteen syntyminen</i>	81
3.1.2.	<i>Suhteen tiiviys</i>	82

3.1.3.	<i>Suhteen sisältö ja yhteiset toiminnot</i>	83
3.1.4.	<i>Suhteeseen liittyvä kiintymys ja sitoutuminen</i>	84
3.1.5.	<i>Suhteen osapuolten koettu samanlaisuus/erilaisuus</i>	85
3.1.6.	<i>Suhteen koetut eroavuudet ihmisten välisiin suhteisiin nähden</i>	86
3.2.	Eläinten koettu merkitys ihmisten hyvinvoinnissa ja arjessa	88
3.2.1.	<i>Eläinten koetut hyvinvointivaikutukset</i>	88
3.2.2.	<i>Eläinlajien eroavuudet koettujen hyvinvointivaikutusten faktoreilla</i>	91
3.2.3.	<i>Eläimet arjen myönteisenä ja kielteisenä osana</i>	92
3.3.	Eläinten koetut roolit arjessa	93
3.4.	Eläimet arvostuksen kohteina sekä opettajina, muuttajina ja kehittäjinä.....	94
3.5.	Eläinsuhteen omaavien ihmisten tyytyväisyys elämään ja ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettu yhteys elämäntyytyväisyyteen	97
3.5.1.	<i>Eläinsuhteen omaavien ihmisten tyytyväisyys elämään</i>	97
3.5.2.	<i>Ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettu yhteys elämäntyytyväisyyteen</i>	97
3.5.3.	<i>Kiintymyssuhteen voimakkuus ja eläinlaji yhteyden selittävinä tekijöinä</i>	98
4	POHDINTA	99
4.1.	Päätulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonteesta	100
4.2.	Päätulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen koetuista hyvinvointivaikutuksista	103
4.3.	Päätulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen omaavien tai omanneiden ihmisten elämäntyytyväisyydestä.....	104
4.4.	Päätulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen koetusta merkityksestä elämäntyytyväisyyteen	107
4.5.	Tutkimuksen vahvuudet	109
4.6.	Tutkimuksen rajoitukset ja heikkoudet	111
4.7.	Lopuksi.....	113
	LÄHTEET	116
	LIITE 1. Runo ”Paukulleni”	
	LIITE 2. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot	

LIITE 3. Tutkimukseen osallistuneiden eläinsuhteiden taustatiedot

LIITE 4. Kyselylomake

LIITE 5. Tutkimuksen esittelyteksti Hippos-lehdessä

LIITE 6. Tutkimuksen esittely 1) Lemmikit ja eläinmaailma-lehdessä ja 2) Lemmikki-lehdessä

LIITE 7. Liikunnan hyödyllisyys-mittari Liikunta ja hyvinvointi-kyselystä

1 JOHDANTO

1.1. Tutkimuksen lähtökohdat

Tämä tutkimus sai alkunsa lähes elinikäisestä vahvasta kiintymyksestä ja siteestä eläimiin. Olen ratsastanut pikkutyöstä lähtien ja omistanut kanin, gerbiilejä, koiran ja hevosen. Eläinkokemukseni pohjalta minulle oli noussut vahva tunne siitä, että ihmisillä on paljon ”sanomatonta” tietoa eläinten moninaisista vaikutuksista hyvinvointiinsa, jota ei yhteiskunnassamme ole vielä riittävästi oivallettu eikä osattu jakaa ja hyödyntää. Toivon tämän tutkimukseni osaltaan palvelevan tätä tarkoitusta.

1.1.1. Rocky ja Bagheera Sov – tämän tutkimuksen innoittajat

Koirani Rockyn sain ilmaiseksi vuonna 1994. Se tuli huonoista oloista ja oli aluksi pelokas ja aggressiivinen. Jokin sen surkeassa olemuksessa vetosi minuun ja päätin palauttaa sen uskon ihmisiin. Vuosi, puolitoista siinä meni, mutta lopulta Rockysta kehkeytyi iloinen ja aktiivinen, ystävällinen koira. Kuulin monesti sanottavan, ettei toista niin uskollista koiraa ollutkaan. Se seurasi minua kaikkialle eikä päästänyt minua silmistään. Siten se palkitsi minun työni, olemalla maailman paras koira. Rocky sai elää pitkän ja terveen elämän. Päivystävä eläinlääkäri lopetti sen äkillisten kohtaus- ja halvausoireiden vuoksi marraskuussa 2005. Rocky haudattiin ”mummolansa” maille.

Hevosia olen harrastanut lapsuudesta saakka, ensimmäisen kerran ratsastin n. 4-vuotiaana. Oman hevosen hankinta oli kuitenkin lähinnä käytännön syistä jäänyt tekemättä. Mutta vuosi 1999 muutti kaiken. Tuohon aikaan kävin viikoittain ratsastustunnilla kotipaikkakuntani tallilla ratsastaen kaikenlaisilla hevosilla. Kesän alussa sain tunnille Virossa syntyneen Bagheeran eli Paukun, juuri tallille saapuneen aran ja valtavankokoisen tamman. Heti ensitapaamisella sydämeni oli viety ja kuukauden kuluttua ensitapaamisesta Paukku oli minun. Hellyydellä ja kärsivällisyydellä Paukusta tuli kiltti ja rohkea tamma, joka aina yritti parhaansa. Vietimme yhdessä kolme ikimuistoista vuotta. Sitten, pahin mahdollinen tapahtui 6.8.2002, kun Paukku jouduttiin lopettamaan äkillisen kaasuähkyn ja umpisuolen kiertymän vuoksi. Paukun kuolema tuli niin yllättäen, ettei siihen ehtinyt ajatuksissa sopeutua kuten Rockyn kohdalla oli mahdollista. Paukku haudattiin kotitallinsa maille. Liitteenä 1 on runo, jonka kirjoitin Paukun muistoksi muutama päivä kuoleman jälkeen.

Suru on vuosien myötä hellittänyt, mutta ikävä on jäänyt. Rocky ja Pauku opettivat minulle, mitä ihmisen ja eläimen välinen suhde voi parhaimmillaan olla. Eläinten menetys aikaansaasi osaltaan vuosien katkon tutkimuksen tekemiseen, mutta antoi myös syvällisyyttä aiheen ymmärtämiseen.

1.2. Ihmisen ja eläimen vuosituhantinen side

Ihmiskunta on elänyt yhdessä eläinten kanssa esihistoriallisista ajoista lähtien, fossiilijäännösten perusteella jo ainakin puoli miljoonaa vuotta (O'Haire, 2010). Eläinten roolit ja niiden tyydyttämät inhimilliset tarpeet ovat vuosituhansien saatossa kuitenkin merkittävästi muuttuneet (Gunter, 1999). Alkujaan eläinten tehtävänä oli lähinnä turvata ihmisten perustavanlaatuiset fyysiset tarpeet eli toimia ruoan, vaatetuksen ja rakennusmateriaalin lähteenä (ks. myös Robinson, 1995). Myöhemmin eläimiä alettiin käyttää apuna metsästyksessä, töissä ja paimennuksessa. Aikojen saatossa eläimet alkoivat täyttää myös ihmisen psykologisia turvallisuuden ja kumppanuuden tarpeita, jolloin niistä tuli vähitellen ihmiselle vahteja ja seuralaisia (ks. myös Paden-Levy, 1985). Ihmisen ja eläimen välisen suhteen viimeisimmässä murrosvaiheessa suhde on yhä enemmän yksilöllistynyt ja eläimet ovat alkaneet täyttää myös omistajiensa henkilökohtaisia tarpeita (Gunter, 1999).

Siitä, missä järjestyksessä ihminen eri eläinlajit kesytti, on olemassa erilaisia tulkintoja, mutta nykytietämyksen valossa koira on ensimmäinen ihmisen kesyttämä eläin (Hirschman, 1994; Nagasawa, Mogi, & Kikusui, 2009b; Raevaara, 2011). Hirschmanin (1994) mukaan eläimet kesytettiin seuraavassa järjestyksessä: koira, lammas ja vuohi, lehmä ja sika, hevonen, aasi, kameli, vesipuhveli, kissa. Serpell (2003) on sitä mieltä, että ihmisen taipumus ja kyky inhimillistää eläimiä mahdollisti niiden kesyttämisen.

Eläimen omistaminen ja lemmikinpito on koko historiansa ajan ollut maailmanlaajuinen ilmiö, sillä sekä antiikin Kreikan ja Rooman että Euroopan, Kiinan, Japanin ja Afrikan ylimystöt omistivat lemmikkejä, samoin Pohjois- ja Etelä-Amerikan ja Australian heimoyhteisöt (Gunter, 1999). Keskiluokkaiseksi ilmiöksi lemmikin omistaminen levisi 1800-luvulla (Robinson, 1995). Tuolloin kotieläimiä pidettiin vielä yleisesti lähinnä ihmisten palvelijoina, joiden piti ansaita elantonsa, mutta asenteet eläimiä kohtaan olivat vähitellen muuttumassa tunteikkaampaan suuntaan (Serpell, 1989).

Lemmikin omistaminen on säilyttänyt suosionsa myös nykyajan yhteiskunnassa (Gunter, 1999), mutta ihmisen ja eläimen välinen side on tällä hetkellä eräänlaisessa murroskohdassa (O'Haire, 2010). Toisaalta se kukoistaa ja on voimissaan, sillä elintason nousu on lisännyt ihmisten vapaa-

ajan määrää ja mahdollisuuksia ei-tuottavaan toimintaan, kuten eläinten pitoon (O’Haire, 2010) ja uskonnon vähentynyt merkitys ja ihmisten luontaisten sosiaalisten verkostojen kapeutuminen ovat tehneet ihmisten elämään tilaa eläimille (Anderson, 2008; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Salmon & Salmon, 1983; Walsh, 2009). Myös eläintarhojen runsaat kävijämäärät, lemmikin omistamisen yleisyys ja lemmikkiteollisuuden taloudellinen kukoistaminen todistavat osaltaan eläinten merkitystä nykyajan ihmiselle (O’Haire, 2010; Walsh, 2009). Toisaalta ihmisen ja eläimen välisen suhteen on tulkittu viime vuosisadalla muuttuneen marginaaliseksi (Katcher & Wilkins, 1993) ja sen on katsottu olevan nopeasti rapistumassa, sillä voimakas kaupungistuminen ja asumiseen ja julkisiin tiloihin liittyvät säännökset ja rajoitukset vieraannuttavat ihmistä luonnosta ja eläimistä (Gunter, 1999; O’Haire, 2010). Ihmisen suhde eläimeen on myös syvien ristiriitaisuuksien sävyttämä (Knight & Herzog, 2009). Toisaalta ihminen jakaa kotinsa ja elämänsä lemmikkieläinten kanssa, joiden lihan syöminen kuvottaa siinä määrin, että se voidaan rinnastaa lähinnä kannibalismiin (Gunter, 1999). Toisaalta eläinten laiminlyönti- ja kaltoinkohtelutapauksia tulee ilmi säännöllisesti ja ihminen käyttää itselleen etäisemmän merkityksen omaavia eläimiä sekä ravinnokseen että turkisteollisuudessa ja eläinkokeissa (Knight & Herzog, 2009).

Koira ja kissa ovat sekä maailmanlaajuisesti että Suomessa yleisimmät lemmikit (Raevaara, 2011). Koira ja kissa ovatkin hyvin erityislaatuisia eläinlajeja, sillä ne voivat sosiaalisesti liittyä sekä ihmisiin että lajitovereihinsa (McCune, McPherson, & Bradshaw, 1995) ja ovat ainoita kesytettyjä eläimiä, jotka säilyttävät suhteensa ihmiseen ilman häkkeitä, liekoja tai muita kiinnipitämisen menetelmiä (Robinson, 1995).

Tässä tutkielmassa keskitytään ihmisen suhteisiin koiran, hevosen ja kissan kanssa. Ihmisen yhteinen taival näiden eläinlajien kanssa on kukin erilainen muodostaen oman kiehtovan tarinansa.

1.2.1. Koira – ihmisen paras ystävä

Kesyn koiran (*Canis lupus familiaris*) arvellaan yleisesti polveutuneen harmaasudesta (*Canis lupus*) (Raevaara, 2011). Koiralla on rodusta riippumatta 99 % yhteistä DNA:ta suden kanssa, mutta suden lisäksi kesyllä koiralla on myös muita vilttejä sukulaisia – kettu, sakaali ja kojootti (Anderson, 2008). Villeistä koiraeläimistä kuitenkin vain sudella on sellaista älykkyyttä ja pitkälle kehittyneitä sosiaalisuutta, mikä on kesylle koiralle niin ominaista (Robinson, 1995; Wintzell, Bengtson, & Svedrup, 1985). Siitä tutkijoiden kesken on erimielisyyksiä, milloin susi ja koira lajeina toisistaan erosivat ja missä tämä eroaminen tapahtui ja Raevaaran (2011) mukaan koiran alkukodiksi on

tarjottu niin Eurooppaa kuin Lähi- ja Kaukoitääkin. Lisäksi tutkijat kiistelevät siitä, onko koiran erkaantumisessa kyse kesyttämisestä vai kesyntyntymisestä eli oliko suhteen syntymisessä aktiivisena osapuolena alkujaan ihminen vai susi – erään näkemyksen mukaan ”ihmisen katseen kestävästä” susista saattoi muotoutua metsästäjien perässä kulkevia alkukoiria jääkauden Euraasiassa (Raevaara, 2011). Varhaisimpia fossiilitodisteita koirasta on vuonna 1860 Belgiasta Goyet’n luolasta löytynyt lähes 32 000 vuoden päähän ajoitettu pääkallo, joka vasta vuonna 2008 tunnistettiin koiralle kuuluvaksi, sekä ranskalaisesta Chauvet’n luolasta löytyneet 33 000–24 500 vuoden takaiset kahdet vierekkäiset jalanjälkijonot, joista toiset ovat kuuluneet pienelle pojalle ja toiset koiralle (Raevaara, 2011).

Itse asiassa kaikki arkeologian löytämät todisteet koirasta ovat löytyneet ihmisasutuksen välittömästä läheisyydestä eli jos koiralla onkin ollut alkujaan kehitysvaiheita erossa ihmisestä, ei niistä ole mitään tietoa (Raevaara, 2011). Ihmisen ja koiran välinen suhde vaikuttaa syntyneen kummankin osapuolen vapaasta tahdosta, sillä esihistoriallisissa todisteissa ihmisen ja koiran yhteiselosta ei ole merkkejä koiran alistamisesta tai ihmisen ja koiran välisistä taisteluista (Palmer, 1993). Side muotoutui jo varhain emotionaalisesti läheiseksi, mistä kiistattomina todisteina ovat mm. Pohjois-Israelista löytynyt, esipaleoliittiselta ajalta peräisin oleva sylikkäin olleiden vanhan naisen ja koiranpennun yhteinen hauta (Raevaara, 2011; Robinson, 1995), Pompeijin raunioista lapsen jäännösten viereltä löydetty koiran jäännökset nimikoituine kaulapantoinen (Walsh, 2009) sekä joissain primitiivissä kulttuureissa vallinnut tapa koirien imettämisestä (Wintzell ym., 1985).

Koiria on alkujaan käytetty luultavasti vahteina ja tunkeilijoiden paljastajina, myöhemmin myös muiden kotieläinten suojelijoina ja paimentajina sekä ihmisen ja koiran yhteistyön kehittyttyä apuna metsästyksessä (Wintzell ym., 1985). Alkukoirat pitivät osaltaan huolta myös asuinsijojen siisteydestä ruoanjätteet hävittämällä ja lämmittivät ihmisiä öisin (Robinson, 1995). Varsinaiset sylikoirat saivat alkunsa muinaisessa Aasiassa, kun Kiinan hoveissa jalostettiin tähän tarkoitukseen sopiva, hyvin pienikokoinen kiinanpalatsikoira (Walsh, 2009). Euroopassa sylikoiria esiintyi jo ainakin 1500-luvun Englannin rikkaiden ja jalosukuisten keskuudessa (Palmer, 1993).

Koiraa on kautta aikojen kunnioitettu enemmän kuin vihattu, mutta halveksuntaa on esiintynyt ainakin muslimien keskuudessa ja myös Euroopassa, mistä merkkeinä ovat halventaviksi luokiteltavat ilmaisut kuten ”rakki” (Palmer, 1993). Antiikin aikoina koira liitettiin kuolemaan, esim. Kreikan mytologiassa manalan herra Haadeksen vartijana oli kolmipäinen koira Kerberos ja Egyptissä palvottiin koirapääistä kuoleman jumalaa, Anubista (Anderson, 2008; Robinson, 1995).

Koirasta on aikojen saatossa ensin luonnon itse muovaamana ja sittemmin johdonmukaisen rotukasvatuksen myötä kehittynyt ainakin 400 eri rotua (Wintzell ym., 1985), joiden väliset koko- ja käyttötarkoituserot ovat huomattavan suuria (Raevaara, 2011). Suomen Kennelliitto ry (2013c) luokittelee koirat seuraavasti: 1) lammaskoirat ja karjakoirat, 2) pinscherit, snautserit, molossityyppiset ja sveitsinpaimenkoirat, 3) terrierit, 4) mäyräkoirat, 5) pystykorvat ja alkukantaiset koirat, 6) ajavat ja jäljestävät koirat, 7) kanakoirat, 8) noutajat, ylösajavat ja vesikoirat, 9) seurakoirat ja kääpiökoirat sekä 10) vinttikoirat. Suomen Kennelliitto ry:n (2013a) mukaan Suomessa rekisteröitiin vuonna 2010 noin 51 400 puhdasrotuista koiranpentua yli 300:sta eri rodusta. Kaiken kaikkiaan liitto arvioi Suomessa olevan noin 600 000 koiraa, joista puhdasrotuisia noin 450 000.

Koiran suuren oppimiskyvyn ansiosta ihminen on onnistunut monipuolisesti hyödyntämään sen tarkkaa vainua ja kykyä suojella ja puolustaa ihmistä (Hallgren, 1991; McBride, 1995; Palmer, 1993; Raevaara, 2011). Metsästyksessä koira ajaa, pysäyttää, jäljestää ja noutaa riistaa ja jossain päin maailmaa koiran voi vielä nähdä paimentamassa karjaa tai toimivan vetojuhtana. Haku- ja pelastuskoirat etsivät kadonneita ja loukkaantuneita sekä auttavat hukkumisvaaraan joutuneita. Puolustusvoimat, tulli, rajavartiolaitos, poliisi ja vartiointiliikkeet käyttävät koiria suojelemaan, vartiointiin, partiointiin, mellakoiden rauhoittamiseen, huumeiden tai räjähteiden haistamiseen, kätketyn rahan etsimiseen, karanneiden rikollisten tai alueelle piiloutuneiden henkilöiden jäljittämiseen sekä hyökkääjiltä puolustautumiseen. Lahokoirat ilmaisevat talojen rakenteista tai esim. puhelin- ja sähkötolpista kosteus- ja lahovauriokohtia. Ympäristömyrkykoirat voivat osoittaa esim. maahan kaivettujen vuotavien myrkkytynnyreiden kätkemispaikat. Kaveri- ja terapiakoirat vierailevat mm. sairaaloissa, vanhainkodeissa, lastenkodeissa ja vankiloissa ilahduttamassa ihmisiä tai jopa asustavat siellä. Avustajakoirat opastavat ja auttavat erilaisista aisti- tai liikuntarajoitteista kärsiviä ihmisiä. Koirat tuovat sisältöä myös ihmisten vapaa-aikaan esimerkiksi näyttelyiden ja erilaisten harrasteiden, kuten agiliteetin kautta.

Koiran ja ihmisen erityinen lajiväläinen emotionaalinen side on tullut näkyviin myös kertyneessä tutkimuskirjallisuudessa, joka Andersonin (2008), Nagasawan ym. (2009b) sekä Raevaaran (2011) tulkintojen mukaan osoittaa koirilla olevan synnynnäinen taipumus paitsi kiinnostua ihmisestä, myös ymmärtää ihmisen merkkejä ja eleitä. Lisäksi koirilla on herkkyyttä tarkastella ihmisten silmiä, sillä ne eivät väistä ihmisen katsetta, ja koirat kykenevät myös yksilöimään ihmisiä. Lisäksi tutkimuksissa on väläytetty näkemystä siitä, että koiralle olisi muodostunut ainakin esiaste mielenteoriasta, koska koira kykenee ymmärtämään, mitä ihminen voi nähdä ja mitä ei. Koirilla on myös kyky viittaukselliseen kommunikointiin, jossa koirat katsovat ensin ihmistä ja sitten sitä

kohdetta, mitä haluavat. Tutkimuksissa havaittu koirien älykkyys liittyy kuitenkin yksinomaan kommunikaatioon ja ihmisen antamien eievihjeiden vastaanottamiseen perustuviin tehtäviin. Wilsonin (1984) mukaan koirat ovat herkistyneet myös ihmisen mielentiloille. Koiran tärkein tehtävä lieneekin olla ihmisen paras ystävä (Raevaara, 2011), mistä osaltaan kertoo myös Valtakunnalliseksi Koiranpäiväksi julistettu 24.4., jota vietettiin tämä vuonna jo seitsemättä kertaa (Suomen Kennelliitto ry, 2013b).

1.2.2. Hevonen – ihmisen monipuolinen palvelija

”Ihmiskunnan ja inhimillisen kulttuurin historiaa kirjoitettaessa hevonen ei ole saanut osakseen sitä huomiota, jonka se olisi oikeudenmukaisesti ansainnut. Voidaan jopa väittää, ettei aineellinen sen enempää kuin henkinen kehitys olisi lainkaan saavuttanut nykyistä tasoaan ilman hevosta. Ainakin kehitys olisi kulkenut kokonaan toiseen suuntaan kuin tapahtui.” (Talaskivi, 1990, 11).

On esitetty arvioita siitä, että hevonen olisi saanut alkunsa Pohjois-Amerikassa noin 55 miljoonaa vuotta sitten (Brixner, 2010). Tämä hevosen esi-isä oli lähinnä kissan tai ketun kokoinen *eohippus*. Ennen jääkauden alkua hevoset vaelsivat Pohjois-Amerikasta Aasiaan, Eurooppaan ja Afrikkaan. Lukuisten vaiheiden jälkeen *eohippuksesta* kehittyi kavioläimien suku *equus*, johon kaikki nykyaikaiset hevoseläimet, eli hevoset, aasit, muulit ja seeprat, kuuluvat.

Ihmisen ja hevosen tiet eivät kohdanneet ystävällisissä merkeissä, vaan villihevosia metsästettiin alun perin ruoaksi (Robinson & McBride, 1995). Hevosen kesyttäminen on saattanut alkaa jo 14000–15000 vuotta sitten (Robinson & McBride, 1995), mutta yleisempi näkemys on, että hevonen kesytettiin keskiaasialaisten paimentolaisheimojen toimesta noin 4500–6000 vuotta sitten (Anderson, 2008; Brixner, 2010; McBane & Douglas-Cooper, 1991; Raevaara, 2011), lähinnä lihakarjaksi mutta myös lypsettäväksi pahojen päivien varalle (Talaskivi, 1990). Ensimmäisiä todisteita siitä, että ihminen on hevosella ratsastanut, ovat Ukrainasta löytyneet noin 6 000 vuoden takaiset hevosen hampaat, joissa on kuolainten tyypillisesti aiheuttamien kulumajälkien tapaista kulumaa (Robinson & McBride, 1995). Suomessa hevosta on varmuudella käytetty vasta ajanlaskumme ensi vuosisadoilla (Talaskivi, 1990). Kesyn hevosen (*Equus caballus*) villi muoto ei ole kuitenkaan kokonaan kadonnut, vaikka se jo hävisikin laajoilta laidunmailta, sillä eläintarhoissa tehdyn kasvatustyön ansiosta kaikkien kesyhevosrotujen esi-isä, przewalskinhevonen, onnistuttiin pelastamaan sukupuutolta ja palauttamaan takaisin vanhoille laidunmailleen (Brixner, 2010).

”Olen luonut sinusta erilaisen kuin muista olioista. Kaikki maailman aarteet sijaitsevat silmiesi välissä.” – näin uskotaan Muhammadin, islaminuskon ja arabialaisen täysiverihevosrodun perustajan, ajatelleen hevosesta (Brixner, 2010, 7). Hevosen uskonnollinen asema ei kuitenkaan ole koskaan ollut niin merkittävä kuin koiran tai kissan, mutta maallisessa elämässä sillä on ollut tärkeä sija (Robinson, 1995). Kautta aikain on ollut kansoja, joiden elämäntyylisiin hevoset ovat vahvasti kuuluneet, esimerkiksi Venäjän kasakat, Argentiinan gauchot, Pohjois-Amerikan tasankointiaanit ja amerikkalaiset cowboyt (Lawrence, 1983; Robinson & McBride, 1995). Hevonen on ollut helposti varastettavaa arvo-omaisuutta ja merkittävä omistajansa itsearvostuksen kohottaja (Lawrence, 1983). Hevosen omistamista on pidetty merkinä vauraudesta ja ratsastuksella on eliittilajin maine (Jones, 1983; Robinson & McBride, 1995), mutta itse asiassa hevosen omistaminen levisi kaikkiin yhteiskuntaluokkiin jo 1800-luvulla esikaupungistumisen myötä (Anderson, 2008) eivätkä hevosenomistajat tutkimustenkaan mukaan ole johdonmukaisesti hyvätuloisia (Jones, 1983).

Kesyttämisen jälkeen hevosta käytettiin ensin kuormajuhtana ja vetoeläimenä ja vasta sitten kulkuvälineenä, mistä hyvänä osoituksena on se, että vielä nykyäänkin moottorien suorituskyky ilmaistaan hevosvoimina (Anderson, 2008). Kaiken kaikkiaan hevosen ”tehtävälista” on kunnioitusta herättävä, sillä hevosta on käytetty mm. sodankäynnissä (taisteluvaunujen vetäjänä, ratsuväessä, kuormastossa, tykkien vetäjänä ja hevospaareina haavoittuneiden ja sairaiden kuljetuksessa), maitse matkustettaessa, sisämaan kaupankäynnissä, laajojen valtakuntien hallinnossa (ratsulähetit), postin kuljetuksessa, kaupunkien sisäisessä henkilöliikenteessä taksien ja raitiovaunujen edeltäjinä (vossikat), vesikuljetuksissa (lotjat), maataloudessa (auran, äkeen tai jyrän vetäjänä, lannan tuottajana, hevoskierrolla toimivien puimurien yms. voimanlähteenä, satoa talteen ajettaessa), metsätöissä, kaivoksilla, metsästyksessä, karjan paimentamisessa ja ratsupoliisissa (Talaskivi, 1990).

Hevosen ja ratsastuksen terapeuttiset vaikutukset tiedostettiin nähtävästi jo ennen ajanlaskumme alkua ja nykyään terapeuttista ratsastusta käytetään sekä virkistykseksellisenä harrastuksena erityisryhmille, kuntoutuksen muotona ja hoitosuhteen parantamisen keinona psykiatrisille potilaille että varsinaisena ratsastusterapiana erilaisia tunto- ja liikeaistimusten vajauksia ja kehitysvammoja omaaville ihmisille (Burch, Bustad, Duncan, Fredrickson, & Tebay, 1995).

Hevosella on ollut paljon annettavaa myös ihmisen vapaa-aikaan, sillä jo antiikin Kreikassa kilparatsastus ja valjakkokilpailut olivat osa olympialaisia ja muinaisessa Roomassa järjestettiin kansanhuveina sotilasnäytöksiä ja valjakkokilpailuja (Brixner, 2010). Nykyaikaisissa

olympialaisissa on edustettuna kolme hevosurheilulajia, rataesteratsastus, kouluratsastus ja kenttäkilpailu (McBane & Douglas-Cooper, 1991). Erilaiset hevosten nopeuskilpailut (ravi- ja laukkakilpailut, valjakkoajot), ratsastukseen pohjautuvat joukkuepelit (poolo) ja näytökset (sirkus, rodeo ja härkätaistelu ratsain) ovat yhä suosittuja. (Talaskivi, 1990). Ympäri maailman hevosurheilussa liikkuu suuria summia rahaa, sillä monet suuret yhtiöt ja yritykset sponsoroivat hevosurheilua ja sen ympärille on syntynyt erilaisia vedonlyönnin muotoja kuten Toto (McBane & Douglas-Cooper, 1991). Arkinäkemyksen mukaan iso osa hevosista on kuitenkin koti- ja harrastehevosiä, joiden ei tarvitse tuottaa mitään ja yksi hevosmaailman arjen ilmiöistä on ”täti-ratsastaja” eli hevosta perheenjäsenenä ja arjen terapeutina pitävä aikuinen nainen (Lautamäki, 2001).

Hevosen erityisyys lemmikkieläimenä tulee esiin ennen kaikkea siinä, että hevosta ei useinkaan hankita seuraksi vaan ratsastuksen tai muun selkeän käyttötarkoituksen vuoksi (Jones, 1983). Lisäksi hevosella on tyypillisesti elinkaarensa useampia omistajia ja ihmisten tunneside onkin usein voimakkain ensimmäisen hevosen kanssa. Saaliseläimenä hevonen on myös emotionaalisesti vaikeampi kohde kuin koira tai kissa. Jonesin (1983) mukaan hevosenomistajat jakautuvat saavutus-/suorituskeskeisiin, suhdekeskeisiin ja ratsastukseen jännittävänä urheiluna suhtautuviin omistajiin, mutta saavutus-/suorituskeskeiset voivat yhteisen tiiviin harjoittelun myötä saavuttaa jopa läheisemmän suhteen hevoseensa kuin suhdekeskeiset omistajat. Tämän fyysisiltä ominaisuuksiltaan hyvin epätasaväkisen suhteen onnistuminen vaatii ihmiseltä vahvaa, mutta samalla herkkää johtajuutta ja hevosen kanssa samalle aaltopituudelle pääsemistä (Jones, 1983). Hevosella on nisäkkäistä suurimmat silmät (Brixner, 2010), mikä saattaa osaksi selittää hevosen ihmistä kiehtovaa sielukkuutta, sillä ovathan silmät sanonnankin mukaan sielun peili.

Nykyaikaiset hevosrodut jaetaan kolmeen eri hevostyyppiin, täysiverisiin, lämminverisiin ja kylmäverisiin, ja poneiksi kutsutaan kaikkia alle 148cm korkeita hevoseläimiä (Brixner, 2010). Tilastokeskuksen (2013) mukaan hevosten määrä oli Suomessa korkeimmillaan sotien jälkeen vuonna 1950, jolloin hevosia oli miltei 410 000. Hevoskanta kuitenkin väheni jyrkästi 1950-luvun kuluessa ja saavutti alimman tasonsa 1980-luvun taitteessa, jolloin hevosia oli vain 31 500. Tilastokeskuksen (2013) mukaan vuonna 2005 hevosia oli Suomessa noin 64000, hevostalleja noin 15000, hevosen omistajia noin 35000, ratsastuksen harrastajia noin 120000, aktiivisia ravihevosharrastajia noin 50000 ja raveissa kävijöitä noin 300000. Mielenkiinto hevosia kohtaan vaikuttaa olevan kasvussa, sillä vuonna 2009 hevosia oli jo 75000 (Hevosjalostusliitot, 2013).

1.2.3. *Kissa – ihmisen mystinen seuralainen*

DNA-tutkimusten perusteella kesykissa (*Felis catus*) eriytyi omaksi lajikseen villikissasta (*Felis silvestris*) nähtävästi Lähi-idässä (Raevaara, 2011). Kissan kesyyntymisen ajankohdasta on erilaisia tulkintoja, mutta se lienee tapahtunut vuosien 6000–3000 eKr välisenä aikana (Anderson, 2008; Gunter, 1999; Morris, 1988; Robinson, 1995). Esihistoriallisen ihmisen kierrellessä paimentolaisena kissa pysyi poissa, mutta lähestyi ihmistä vapaaehtoisesti ihmisen asetuttua aloilleen (Anderson, 2008; Behrend & Wegler, 1992, Robinson, 1995). Maanviljelykseen perustuvassa Egyptissä kissa suojeli viljavarastoja jyrksijöiltä ja kohosi palvottuun asemaan Bastet-jumalattaren muodossa. Salakuljettajien mukana kissa sitten levisi Kreikkaan ja Roomaan, jossa tätä entuudestaan lähinnä metsästäjänä kunnioitettua eläintä alettiin arvostaa myös sen lempeän luonteen vuoksi. Merimiesten mukana kissa lopulta vähitellen levisi ympäri maailmaa.

Keskiajalla tästä muinaisegyptiläisestä pakanajumalasta tuli kristillisen kirkon vainoama paholaisen kätyri (Morris, 1988). Armottomilla noitavainoilla oli kuitenkin armottomat seuraukset, sillä kissojen joukkotuhon myötä jyrksijät lisääntyivät räjähdysmäisesti ja rutto tuhosi miljoonittain ihmisiä autioittaen kokonaisia keskiajan kaupunkeja ja maakuntia (Behrend & Wegler, 1992). Kissan arvostus palautui vähitellen ensin lähinnä taiteen edustajien ja lopulta 1800-luvun viktoriaanisen ajanjakson myötä, jolloin hygienian merkitys alettiin ymmärtää (Morris, 1988).

Kissanäyttelyt, ja sitä myötä kissojen järjestelmällinen rotukasvatus, sai alkunsa Lontoosta vuonna 1871 ja Suomessa kissanäyttelyitä on järjestetty 1960-luvulta lähtien (Tuominen, 1993). Rotukissat on luokiteltu lähinnä turkin pituuden ja rakenteen perusteella neljään eri kategoriaan: 1) pitkäkarvat ja exotic, 2) puolipitkäkarvat, 3) lyhytkarva- ja somalikissat ja 4) itämaiset kissat (Suomen Kissaliitto, 2013a). Kissojen määrä maailmassa on ollut jyrkässä kasvussa jo pitkään (Behrend & Wegler, 1992; Morris, 1988). Suomessa rekisteröitiin vuonna 2012 kaikkiaan 4 331 rotukissaa, kun esimerkiksi vuonna 1986 Suomessa rekisteröitiin 953 rotukissaa (Suomen Kissaliitto, 2013b). Kissojen perustehtävät, toisin kuin koiran, ovat aikojen saatossa pysyneet samoina, sillä kissa on yhä tänäkin päivänä lähinnä ihmisen seuralainen ja tuholaisien hävittäjä (Raevaara, 2011).

Keskiajan noitavainojen tuho heijastuu vielä nykypäivääinkin kissoihin liittyvänä taikauskona ja mystisyytenä (Anderson, 2008; Tuominen, 1993). Uskomuksissa musta kissa on huonon onnen airut ja kissoilla on yliluonnollinen kyky pysyä vahingoittumattomina. Ja pääsiäisenä kissa on yhä vuorevarma trullin seuralainen.

Kissat kuvataan usein itsenäisiksi ja kylmäkiskoiksi sekä vähemmän seurallisiksi ja kiintymystä osoittaviksi kuin koirat (Morris, 1988; Turner, 1995). Kissanomistajien on myös todettu olevan useammin välttelevästi kiintyneitä kissoihinsa kuin koiranomistajien koiriinsa (Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2011), mutta näkemys kissasta erakoluontoisena ja epäsosiaalisena olentona ei ole kiistaton (Zasloff & Kidd, 1994a). Turnerin (1995) mukaan harmoninen ihmisen ja kissan välinen suhde edellyttää kuitenkin kissan itsenäisen luonteen ja aloitteellisen aseman sekä suhteessa vallitsevan antamisen ja saamisen välisen tasapainon hyväksymistä.

1.2.4. Ihmisen suhde muihin lemmikkieläimiin

On ajateltu, että ihminen on taipuvaisempi muodostamaan suhteen lähinnä eri nisäkäslajien kuin suomuisten, kovapintaisten ja karvattomien eläinlajien kanssa, koska nisäkkäät ovat enemmän ihmisen itsensä kaltaisia eläimiä esimerkiksi tasalämpöisyytensä vuoksi ja miellyttävämpiä koskettaa (Archer, 1997; Freed, 1965; Hunt, Hart, & Gomulkiewicz, 1992) ja koska esim. koirien ja kissojen sosiaaliset järjestelmät ja kommunikaatiosysteemit ovat enemmän ihmisten kaltaisia kuin selkärangattomien eläinten vastaavat järjestelmät (Robinson & McBride, 1995). Tästä huolimatta on todettu, että ihmiset voivat kokea miellyttäväksi myös muita eläimiä kuin nisäkkäitä (ks. esim. Shiloh, Sorek, & Terkel, 2003). Läheisen suhteen muodostumiselle on kuitenkin joitakin eläinlajeja koskevia reunaehtoja, joista kohtuullinen elinikäennuste ja eläimen jonkinasteinen sosiaalisuus (Robinson & McBride, 1995) sekä eläimen kesytettävyyys (Archer, 1997) ovat tärkeimpiä.

Vaikka fyysinen kontakti on oleellinen ihmisen ja eläimen välisen suhteen syntymistä edesauttava tekijä (Robinson & McBride, 1995), muodostaa ihminen silti suhteita myös sellaisten eläinten kanssa, joiden aivoissa ei ole limbistä järjestelmää ja joilla ei siten ole kykyä emotionaalisen ja sosiaalisen suhteen muodostamiseen, esim. kalojen, matelijoiden ja hämähäkkien kanssa (Anderson, 2008). Tällöin omistaja saattaa saada mielihyvänsä elävien olentojen hoivaamisesta ja siitä syntyvästä itsensä tarpeelliseksi kokemisesta tai vain eläinten tarkkailusta (Robinson & McBride, 1995). Grandgeorge ja Hausberger (2011) ovat esittäneet, että luontaisesti erakkona viihtyvien eläinlajien, kuten käärmeen, suhde ihmisiin rakentuu molemminpuolisen hyödyn pohjalta ilman tarvetta erityisen siteen muodostumiselle. Wilsonin (1984) biophilia-teorian mukaan kaikki elollinen eri muodoissaan omaa luontaista viehätysvoimaa ja jopa kaikkein kuolettavimmissa ja vastenmielisimmissä eläimissä on ihmismielelle jotain taianomaisen kiehtovaa. Eksoottisiin, outoihin, kalliisiin ja vaikeahoitaisiin lemmikkeihin viehtyminen on yhdistetty myös statustietoisuuteen, jolloin näiden eläinten hankkiminen on nähty keinoksi oman etuoikeutetun

aseman osoittamiseen (Gunter, 1999). Toisaalta on esitetty, että ihmisen ja eläimen välinen kontakti voi tapahtua myös sielujen yhteyden kautta (Ollila, 1989).

Linnut levisivät viidakoista ja villistä luonnosta ihmisten lemmikeiksi alkujaan ristiretkelijöiden ja uudisasukkaiden myötä ja nämä esteettisesti viehättävät, sosiaaliset, älykkäät, helposti kesyyntyvät ja pitkäikäiset siivekkäät muodostavat nykyään kolmanneksi yleisimmän lemmikkilajin heti koirien ja kissojen jälkeen (Anderson, 2008). Biophilia-teorian mukaan ihmisen viehättyminen linnuista selittyy osittain sillä, että luonnossa lintukannan säilyminen on merkki myös muun kasvi- ja eläinkannan kukoistuksesta (Wilson, 1984). Myös alkujaan laboratorioeläimiksi tuoduista pikkunisäkkäistä, kuten hiiristä, rotista ja marsuista on tullut suosittuja lemmikkejä etenkin lasten keskuudessa (Anderson, 2008), vaikka ne eivät ihmisen vuorokausirytmiiä jaakaan (Archer, 1997).

1.3. Ihmisen ja eläimen välinen suhde teoreettisena ilmiönä ja käsitteenä

Steinerin (2005) mukaan käsitykset ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta ovat historian myötä vaihdelleet ihmisen ja eläimen perustavanlaatuisesta samankaltaisuudesta perustavaa laatua olevaan erilaisuuteen, mikä on vaikuttanut eläinten moraalisen aseman historialliseen kehittymiseen. Varhaisimmissa filosofisissa teksteissä ihminen ja eläin nähtiin samankaltaisiksi vailla perustavaa laatua olevia eroja. Antiikin Kreikan ja Rooman aikakausi toi kuitenkin mukanaan muutoksen ihmiskeskeisyyteen, jonka mukaan ihmisillä on ensisijainen ja keskeinen asema luomakunnassa ja oikeus hallita eläimiä. Ihmiskeskeiset argumentit ovat lähtöisin Aristoteleelta, joka korosti rationaalisuuden ja kielellisten kykyjen merkitystä onnen (*eudaimonian*) saavuttamisessa ja siten moraalisten pohdintojen rajoittumista tiukasti ihmisiin. Aristoteleen näkemyksissä eläimet olivat olemassa ihmisten vuoksi vain välineellistä arvoa oman. Ihmisten kykyihin perustuva ja niitä korostava näkemys ihmisten ja eläinten perustavanlaatuisesta erilaisuudesta säilyi ja syveni läpi keskiajan ensin kristillisen ja myöhemmin dualistisen ajattelun siivittämänä ja säilytti merkityksensä myös uuteen aikaan siirryttäessä. Koko historian ajan on kuitenkin esiintynyt yksittäisiä vähemmistöajattelijoina, joiden mukaan ihminen ja eläin ovat saman jatkumon osia eroten toisistaan vain kehitysasteeltaan. Uudella ajalla heitä esiintyi erityisesti empiristien ja romantikkojen piireissä. Näiden filosofien ajattelussa eläinten oikeutus jonkintasoisin moraalisiin pohdintoihin perustui näkemyksiin eläimistä aistivina olentoina ja aistimuksista ihmisten rationaalisuuden pohjana. Ihmisten ylivalta eläimiin kuitenkin säilyi, mutta ei enää faktana, vaan yhtenä ihmisille kuuluvista oikeuksista. Steinerin (2005) mukaan vasta ihmisen evolutiivisen

luontoyhteyden, tunnetasolla eläimiin liittymisen ja ihmisen erityislaatuisuuden yhdistävä näkemys pystyy ratkaisemaan ihmisen ja eläimen välisen suhteen moraalisen dilemman.

Lajienvälisiä suhteita esiintyy jonkin verran luonnossakin esim. eri apinalajien kesken, mutta ihmisen ja lemmikkieläimen välinen suhde nykyisessä muodossaan on silti aivan erityinen (Grandgeorge & Hausberger, 2011), sillä lemmikinomistajat kuluttavat eläimiinsä valtavasti aikaa, rahaa ja energiaa (katso mm. Gunter, 1999). Evolutiivisessa mielessä voisi ajatella, että täysin järjettömästi, vailla vastiketta, sillä omistajan ja lemmikin geeniperimät eivät ole yhtenevät (O’Haire, 2010). Albert & Bulcroft (1988, 544) ovatkin kuvailleet lemmikinomistamista ”*ekonomiseksi paradoksiksi*” ja Archer (1997, 237) ”*evolutiiviseksi ongelmaksi*”. Ihmisten ja lemmikkieläinten suhteen tausta on kuitenkin nähty darwinistisesti ymmärrettävissä olevaksi siten, että eläimiä on pidetty sosiaalisina loisina, jotka ovat oppineet herättämään ihmisten vanhemmuuden vaistot söpöyttään hyväksi käyttäen (Archer, 1997; Serpell. 2003). Eläinten vastasyntyneen kaltaiset piirteet herättävät ihmisten kiinnostuksen ja ihmisten taipumus inhimillistää eläimiä mahdollistaa jatkuvan tyydytyksen saamisen yhteisestä vuorovaikutuksesta (Prato-Previde, Fallani, & Valsecchi, 2006). Collis ja McNicholas (1998) ovat sen sijaan esittäneet, että ihmiset ovat alkaneet soveltaa alkujaan ihmisten välisissä suhteissa käytettyjä prosesseja myös suhteissaan eläimiin ja katsovat tällaisen vanhojen prosessien uusissa yhteyksissä tapahtuvan käytön olevan täysin evoluutioteorian mukaista toimintaa.

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen tieteellisen tutkimisen katsotaan yleisesti saaneen alkunsa 1960-luvulla lastenpsykiatri Boris Levinsonin tekemistä tapauskohtaisista havainnoista, joissa hänen koiransa myötävaikutti suuresti hänen potilaidensa hoitovasteeseen (Blackshaw, 1996) ja joiden pohjalta ilmestyi julkaisu *The dog as a 'co-therapist'* vuonna 1962 (Gunter, 1999). Sen jälkeen ihmisen ja eläimen välistä suhdetta on yritetty ammattimaisesti monin tavoin hyödyntää. Lemmikki- tai eläinavusteinen terapia on ”*ei-lääkkeellisen intervention muoto*” (Giaquinto & Valentini, 2009, 595) viitaten käytäntöön, jossa ”*eläin sisällytetään ihmisen tai ryhmän välittömään elinympäristöön terapeuttisin tarkoituksin*” (Brodie & Biley, 1999, 330). Lemmikki- tai eläinavusteista terapiaa on käytetty ympäri maailmaa monenlaisissa eri ympäristöissä, erilaisille väestöosille, monenlaisten eri häiriöiden ja sairauksien kohdalla ja montaa eri eläinlajia hyödyntäen (Endenburg & van Lith, 2011; Grandgeorge & Hausberger, 2011; Gunter, 1999; Wood, Giles-Corti, & Bulsara, 2005). Jaottelua on vielä tarkennettu erottamalla potilaan viralliseen hoitosuunnitelmaan sisällytettävästä lemmikki- tai eläinavusteisen terapiasta (PFT) lemmikki- tai eläinavusteinen toiminta, jolla tarkoitetaan lemmikin ja tämän omistajan suorittamaa epävirallisempaa eläinvierailutoimintaa

(Barker, Knisely, McCain, & Best, 2005; Burch ym., 1995). Siegel (1993) on kuitenkin kritisoinut eläinavusteista terapiaa löyhästä termin käytöstä ja katsoo tutkimusnäyttöjen vastanneen lähinnä kliinisten vaikutelmien tasoa.

Nykyään ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkimuksella on paikka arvostettujen tieteellisten tutkimuskohteiden joukossa, mitä todistavat aihealueen kansainvälinen ja monitieteellinen tutkimus, tutkimusalueelle myönnetty nimi *anthrozoology* ja alan tieteelliset julkaisut, mm. *Anthrozoos* ja *Society and Animals* (Knight & Herzog, 2009). Termi *anthrozoology* juontaa kreikan kielen ihmistä ja eläintä tarkoittavista sanoista (Anderson, 2008). Kansainvälisessä tutkimusperinteessä on käytössä rinnakkaisia teoreettisia käsitteitä, joilla ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkimukseen viitataan, sillä toisaalta puhutaan ihmisen ja eläimen välisestä siteestä, toisaalta ihmisen ja eläimen välisestä vuorovaikutuksesta (O’Haire, 2010).

1.3.1. Ihmisen ja eläimen välinen side

Termi ”ihmisen ja eläimen välinen side” (*human-animal bond eli HAB*) sai alkunsa 1960-luvulla Boris Levinsonin ja Konrad Lorenzin myötä, mutta kiinnostus alkoi viritä laajemmin vasta 1970- ja 1980-lukujen taitteessa (Hines, 2003). Tannenbaumin (1989, 125) mukaan ihmisen ja eläimen välinen side on ”jatkuva, kaksisuuntainen suhde ihmisen ja eläimen välillä, joka tuottaa merkittävää etua molempien elämän jollekin keskeiselle osa-alueelle, jota voidaan jossain mielessä pitää vapaaehtoisena ja jossa kumpikin osapuoli kohtelee toistaan ihailun, luottamuksen, omistautumisen tai rakkauden kohteena”. Termi täsmentyi vielä 2000-luvun taitteen tienoilla muotoon ”ihmisen ja lemmikkieläimen välinen side” (*human-companion animal bond eli HCAB*) (Anderson, 2004). Termi kuvaa ihmisen ja eläimen välille muodostuvaa tunnepitoista sidettä (O’Haire, 2010) ja kumppanuutta (Sugawara ym., 2012) sekä ihmisen ja eläimen välisen suhteen vastavuoroisuutta (Poresky ym., 1987; Black, 2012). Termi on nähty vahvan kulttuurisidonnaisena (Brown, 2004; Lawrence, 1983).

1.3.2. Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus

Termillä ”ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus” (*human-animal interaction*) on sen sijaan viitattu tutkimusalueeseen, jossa ihmisen ja eläimen välistä suhdetta ja sen vaikutuksia tutkitaan (O’Haire, 2010). Tutkimusalue alkoi saada näkyvyyttä 1980-luvun alussa ilmestyneiden lemmikkien terveysvaikutuksia koskeneiden tutkimusten (mm. Friedmann, Katcher, Lynch, &

Thomas, 1980) myötä. Nykyään alan tutkimuksessa pinnalla ovat laajat, edustavan kansallisen otoksen omaavat epidemiologiset tutkimukset (mm. Headey & Grabka, 2007; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Müllersdorf, Granström, Sahlqvist, & Tillgren, 2010). Ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen tutkiminen osana terveys- ja hyvinvointitutkimuksia on viime vuosikymmenen aikana saanut osakseen mittavaa kansainvälistä huomiota, mistä osoituksena ovat mm. aihealueen tutkimuskirjallisuudesta ilmestyneet lukuisat meta-analyysit (mm. O’Haire, 2010; Wells, 2007, 2011; Wood ym., 2005). Beckin ja Katcherin (2003, 87) toteamus siitä, ”*ettei yhtäkään tulevaisuuden ihmisen terveyttä koskevaa tutkimusta tulisi pitää kattavana, ellei se sisällä niitä eläimiä, joiden kanssa ihmiset elämänsä jakavat*”, heijastelee hyvin aihealueen tutkimuksen kasvanutta arvostusta.

Tulevaisuuden visioita ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta ovat robottilemmikit, jotka tietotekniikan avulla jäljittelevät oikeiden lemmikkieläinten vuorovaikutuksellisuutta ja Sonyn kehittämä robottikoira AIBO on esimerkki tällaisesta kehityskulusta – sillä on koiramainen, metallinen muoto, liikkuvat ruumiinosat ja sensorit, jotka havaitsevat etäisyyksiä, kiihtyvyyttä, värähtelyjä, ääntä ja painetta ja se omaa alkeellisia kykyjä palloleikkiin (Melson, Kahn Jr., Beck & Friedman, 2009). Melsonin ym. (2009) mukaan tutkimuksissa on havaittu, että ihmiset suhtautuvat robottikoiraan osin kuin se olisi kone ja osin kuin se olisi elävä eläin. Nämä tutkijat arvioivat riittävän vuorovaikutteisten robottilemmikkien voivan osittain täyttää elävien koirien sosiaalisen kumppanuuden funktioita, erityisesti silloin kun elävien lemmikkieläinten ei ole jostain syystä mahdollista, koska ihmisten taipumus eläinten inhimillistämiseen voi teknologian kehittyessä yleistyä myös robottilemmikkeihin. Toisaalta kaikki keinotekoinen on biophilia-teorian mukaan ihmiselle väistämättä huonompaa kuin se elävä, jota se jäljittelee (Wilson, 1984) ja on esitetty myös huolta ihmisten vieraantumisesta elävästä ja elollisesta maailmasta (Melson ym., 2009).

1.3.3. Lemmikkieläimen määritelmä sekä lemmikin omistamisen motiivit ja sosiodemografiset yhteydet

Lemmikkieläimeksi on määritelty eläin, jonka ”*ihminen on päästänyt sisään asuntoonsa, jolla on erisnimi ja jota ei käytetä ruoan lähteenä*” (Patoluoto, 1989, 107-108). Siegelin (1990) mukaan ihmisen ja lemmikkieläimen välinen suhde koostuu neljästä ulottuvuudesta, jotka ovat lemmikistä kannetun vastuun aste, lemmikin kanssa vietetty aika, lemmikkiä kohtaan tunnettu kiintymys sekä suhteen etujen ja haittojen välinen erotus. Kronologisesti ihmisen ja lemmikkieläimen välisen suhteen on katsottu etenevän seitsemän vaiheen kautta, joita ovat saapumisvaihe, nimeämisvaihe,

koeaika, syvenemisvaihe, oivallusvaihe, rutiinivaihe ja eroamisvaihe ja jotka kaikki täytyy läpikäydä suhteesta saatavan hyödyn maksimoimiseksi (Hickrod & Schmitt, 1982).

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen syntyminen taustalla on nähty olevan joko sosiaalisia, historiallisia tai psykologis-kehityksellisiä syitä (Herzog, 2011). Sosiaalisiksi taustamotiiveiksi on esitetty mm. ihmisen vanhemmuuden vaistoissa tapahtuvaa poikkeavuutta, jolloin ne lasten sijasta kohdistuvatkin eläimiin, tai lemmikin omistamisen sosiaalista tarttuvuutta. Historiallisina taustamotiiveina esiin ovat nousseet mm. keskiluokan taipumus jäljitellä ylimystöä (lemmikin omistaminen sai alkunsa ylhäisön keskuudessa) tai urbaanien yhteiskuntien sosiaalinen eristäytyminen. Psykologis-kehityksellisinä syinä on nähty esimerkiksi ihmisen tarve hallita luontoa tai vanhempien halu kasvattaa lapsiaan eläinsuhteen avulla.

Endenburg, 't Hart ja Bouw (1994) tutkivat lemmikin omistamisen syitä sekä laadullisesti syvähaastatteluin (n = 40) että määrällisesti postikyselyin (n = 871) ja totesivat sosiaalisten syiden olevan ensisijaisia lemmikin omistamisen motiiveja kaikkien tutkimuksessa mukana olleiden eläinlajien (koirat, kissat, jyräjät, kanit, kalat, linnut) kohdalla. Sosiaaliset syyt olivat jaoteltavissa viiteen alaluokkaan, jotka olivat eläimen tarjoama seura, eläimen koettu hyöty lastenkasvatuksessa, eläimen tarjoama mahdollisuus kosketuskontaktiin, eläimeltä saatu kiintymys sekä halu huolehtia eläimestä ja hoivata sitä. Yli 90 prosenttia tutkimukseen osallistuneista ilmoitti eläimen tarjoaman seuran tärkeimmäksi syyksi lemmikin omistamiselleen, mikä puoltaa myös useissa muissa tutkimuksissa (mm. Cain, 1983; Endenburg, 1995; Heikkinen & Paavoseppä, 1996; Horn & Meer, 1984; McColgan & Schofield, 2007) saatua tulosta siitä, että ihmiset hankkivat ja omistavat lemmikkejä ensisijaisesti niiden tarjoaman seuran ja kumppanuuden vuoksi. Myös lastenkasvatuksellisten syiden tärkeys lemmikin omistamisen taustatekijöinä on tullut esiin monissa muissakin tutkimuksissa, sillä ihmisten on todettu tyypillisesti ajattelevan lemmikkien olevan hyväksi lasten kehitykselle (mm. Albert & Bulcroft, 1988; Faver & Cavazos Jr., 2008; Horn & Meer, 1984; Salmon & Salmon, 1983) ja lemmikin haluamisen on todettu olevan yleinen lapsuusajan ilmiö (Kidd & Kidd, 1985). Staats, Sears, & Pierfelice (2006) havaitsivat kuitenkin opettajien lemmikin omistamisen motiiveja koskevassa tutkimuksessaan, että lemmikinomistajan sukupuoli oli yhteydessä lemmikin omistamisen syihin siten, että naisilla painottuivat sosiaaliset ja miehillä käytännölliset syyt.

Sosiaalisten syiden lisäksi muita tutkimuksissa raportoituja syitä lemmikin hankintaan tai omistamiseen ovat olleet mm. tapa ja tottumus lemmikin omistamiseen sekä toiselle lemmikille

seuran tarjoaminen (Endenburg ym., 1994), omistajan terveyteen liittyvät syyt tai lemmikin kokeminen hyödylliseksi aktiivisuuden ylläpitämisessä (Endenburg ym., 1994; Staats ym., 2006), eläimen koettu merkitys vaikeista ajoista selviytymisessä (Staats ym., 2006), hylätyn eläinyksilön pelastaminen tai eläintä kohtaan tunnettu sääli (Cain ym., 1983; Endenburg ym., 1994; Salmon & Salmon, 1983), menetetyn ihmisen tai lemmikin korvikkeeksi hankkiminen, lemmikin tarjoamat turvallisuuden tunteet ja lemmikin saaminen lahjaksi (Cain, 1983; Salmon & Salmon, 1983) sekä eläimen esteettinen arvo ja sen ulkonäöstä viehättyminen (Endenburg ym., 1994; Kidd & Kidd, 1989). Sen sijaan lemmikinomistajien harvemmin mainitsemissa syitä lemmikin hankintaan tai omistamiseen ovat kilpailu-, urheilu- tai jalostustoiminta (Cain, 1983; Kidd & Kidd, 1989; Salmon & Salmon, 1983), hallinnan tarve (Endenburg ym., 1994) ja sosiaalinen status/maine (Cain, 1983).

Lemmikkieläimen hankinnassa painavat enemmän tunne- kuin järkipäiset syyt, osittain eläinten ihmisissä aiheuttamien tiedostamattomien tunnereaktioiden vuoksi (Endenburg ym., 1994). Vain murto-osa ihmisistä omaa neutraaleja tai negatiivisia asenteita lemmikkejä kohtaan (Brown, Shaw, & Kirkland, 1972; Raina, Waltner-Toews, Bonnett, Woodward, & Abernathy, 1999) ja iso osa lemmikkejä omistamattomista ihmisistä haluaisi omistaa lemmikin (Lago, Knight, & Connell, 1983; Wisdom, Saedi, & Green, 2009). Lemmikittömillä ihmisillä vaakakupissa painavat enemmän käytännölliset kuin tunnepitoiset syyt, kuten halu viettää vapaa-aikansa muilla tavoin, sopimattomaksi luokiteltu asuntomuoto, taloudelliset esteet tai allergia (Black, 2012; Endenburg ym., 1994; Kidd & Kidd, 1989; Lago ym., 1983; Raina ym., 1999) ja lisäksi heiltä usein puuttuu lemmikin omistamisen todennäköisyyttä lisääviä tekijöitä, kuten lapsuuden lemmikkikokemukset (Endenburg ym., 1994). Myös persoonallisuuden piirteet voivat olla yhteydessä siihen, päätyykö ihminen lemmikin omistajaksi ja jos päätyy, niin mitä lajia olevan lemmikin (Headey & Grabka, 2007).

Ihmisten suhteet eläimiin muovautuvat usein jo lapsuudessa. Ihmiset, jotka ovat varttuneet lapsuutensa lemmikkien parissa, omistavat todennäköisemmin lemmikin aikuisena kuin vailla lemmikkiä varttuneet (mm. Endenburg, 1995; Hart, 1995; Heikkinen & Paavoseppä, 1996; Kidd & Feldmann, 1981; Serpell, 1981). Erityisesti mahdollisuus eläimistä huolehtimiseen lapsuudessa on yhteydessä lemmikin omistamiseen aikuisena heijastaen osaltaan opittua näkökulmaa siitä, että lemmikit voivat tyydyttää ihmisten sosiaalisia tarpeita (Endenburg ym., 1994). Sattumanvaraista tulosta todennäköisemmin aikuisuudessa omistettu lemmikki on myös samaa lajia kuin lapsuuskodissa oli (mm. Endenburg & Baarda, 1995; Jones, 1983; Kidd & Kidd, 1980, 1994; Paul & Serpell, 1996) ja jopa samaa väriä (Hirschman, 1994). Erään tutkimuksen mukaan 88 % aikuisista lemmikin omistajista oli omistanut lemmikin lapsuudessa ja heistä jopa 75 % samaa

eläinlajeja olevan lemmikin (Kidd & Kidd, 1989). Lemmikin omistaminen vaikuttaa olevan osa valittua elämäntyyliä, jolloin ihmisen elämään ehtii kuulua useita lemmikkejä (mm. Kihlström-Lehtonen, 2009; Knight & Edwards, 2008; McNicholas & Collis, 1995).

Lemmikin omistamisen yhteyksiä sosiodemografisiin tekijöihin on tutkittu runsaasti, mutta tulokset ovat ristiriitaisia. Osassa tutkimuksia lemmikin omistamisen (Bodmer, 1998; Headey & Grabka, 2007; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Müllersdorf ym., 2010) tai lemmikistä päävastuun kantamisen (Parslow, Jorm, Christensen, Rodgers, & Jacomb, 2005) on todettu olevan yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa, mutta tulos ei ole kiistaton (Enmarker, Hellzén, Ekker, & Berg, 2012; Simons, Simons, McCallum, & Friedlander, 2000; Wisdom ym., 2009). Lemmikin hankkimisen (Cutt, Knuiman, & Giles-Corti, 2008c) ja omistamisen (Parslow ym., 2005; Salmon & Salmon, 1983; Wood, Giles-Corti, Bulsara, & Bosch, 2007) on usein todettu olevan yleisintä lapsiperheissä, erityisesti kouluikäisten lasten perheissä (Albert & Bulcroft, 1988), mutta Allen, Blascovich ja Mendes (2002) eivät tutkimuksessaan havainneet lemmikin omistamisen olevan yhteydessä siihen, asuuko kotitaloudessa lapsia. Lemmikin hankkimisen (Cutt ym., 2008c) ja omistamisen on raportoitu olevan yleisempää parisuhteissa (Enmarker ym., 2012; Horn & Meer, 1984; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Raina ym., 1999; Simons ym., 2000) tai yhdessä toisten kanssa asuvien ihmisten keskuudessa (Wells & Rodi, 2000; Wisdom ym., 2009), mutta tämäkään tulos ei ole kiistaton (Parslow ym., 2005). Lemmikin omistaminen vaikuttaa olevan yleisempää kaupunkien ulkopuolella (Headey & Grabka, 2007) ja esikaupunkialueilla (Horn & Meer, 1984) kuin kaupungeissa. Lisäksi lemmikinomistajat useammin omistavat kotinsa (Müllersdorf ym., 2010; Simons ym., 2000) ja asuvat omakotitaloissa (Bodmer, 1998; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Müllersdorf ym., 2010; Pachana, Ford, Andrew, & Dobson, 2005; Wells & Rodi, 2000) kuin asuvat vuokralla asunto-osakkeissa. Lemmikin omistaminen on yhdistetty myös korkeampiin tuloihin (Albert & Bulcroft, 1988; Coleman ym., 2008; Horn & Meer, 1984) ja vähäisempään koulutukseen (Horn & Meer, 1984; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Müllersdorf ym., 2010; Parslow ym., 2005), mutta Bodmer (1998) ei havainnut yhteyttä lemmikin omistamisen ja perheen sosioekonomisen tason välillä.

1.4. Ihmisen ja eläimen välisen suhteen teoreettiset lähtökohdat

1.4.1. *Biophilia-hypoteesi*

Ihmisellä on luontainen halu kontaktiin elävän luonnon kanssa (Katcher, Friedmann, Beck, & Lynch, 1983) ja ihmisen ja luonnon on sanottu omaavan siamilaisten kaksosten kaltaisen yhteyden

toisiinsa ollen riippuvaisia toinen toisistaan (McVay, 1993). E. O. Wilsonin (1984, 1) esittämän biophilia-hypoteesin mukaan *”ihmisillä on jossain määrin synnynnäinen taipumus kiinnittää huomionsa eläimiin ja elollisiin asioihin ja viehättyä niistä”*. Ihmiset oppivat jo syntymästään lähtien erottamaan elollisen elottomasta ja pyrkivät kosketuksiin sen kanssa, sillä elollinen kaikissa muodoissaan on ihmiselle loputtomasti kiinnostavampaa kuin eloton materia (Wilson, 1984; ks. myös Shiloh ym., 2003 ja Wells, 2004). Biophilia-hypoteesissa ihmisten ja eläinten väliset erot nähdään vain aste-eroiksi DNA:ssa ja muiden eläinlajien tuntemisen katsotaan lisäävän ihmisten niille ja itselleen antamaa arvoa, sillä biophilia-hypoteesin mukaan ihminen määrittyy ihmiseksi pitkälti sen suhteen kautta, mikä hänellä on muihin eläviin (Wilson, 1984).

Ihmisen synnynnäisten biophilia-taipumusten on ajateltu omaavan juurensa villieläinten vertauskuvallisessa hyödyntämisessä, jossa luonto ja kulttuuri ovat olleet tiukasti toisiinsa sidottuina (Shepard, 1993). Eläimet tarjoavat rikkaimman väylän ihmisen vertauskuvalliselle ilmaisulle ja ihmisen vahvaa taipumusta käyttää eläimiä vertauskuvissaan on nimetty *”kognitiiviseksi biophiliaksi”* (Lawrence, 1993, 301). Eläinten ja niiden edustamien vertauskuvien on katsottu muodostavan oleellisen osan ihmisen psyykestä, koska ihmiset ovat taipuvaisia näkemään eläimissä puolia itsestään ja peilaamaan omaa ihmisyyttään eläinten kautta (Shepard, 1993). Eläinlajien vertauskuvallinen käyttö saa alkunsa samoissa alitajunnan kerroksissa kuin myytit, runous ja uskonto ja entisaikojen animismin ja totemismin voikin nähdä yhä elävän näissä eläinmetaforissa (Lawrence, 1993). Metaforissa eläimet luokituvat kulttuurisesti hyviin ja pahoihin, millä on suuret vaikutukset eläinlajien kohteluun (Lawrence, 1993).

Kellertin (1993b) mukaan ihmisillä on yhdeksän erilaista tapaa kokea ja arvostaa luontoa, joista humanistinen suuntaus kuvastaa parhaiten ihmisten myönteisiä suhteita kesyihin eläimiin. Humanistisessa luonnon kokemisessa ihminen kiintyy syvästi luonnon yksilöllisiin elementteihin tavalla, joka aikaansaa vahvaa halua niiden hoivaamiseen ja niistä huolehtimiseen. Ihminen kokee eläinten olevan luontainen osa sosiaalista ympäristöään (Katcher & Wilkins, 1993), mikä on ollut evolutiivisessa mielessä hyödyllistä ja edistänyt yksilön selviytymistä (Kellert, 1993a), sillä eläinten käytöksen seuraaminen on toiminut luontaisena hälytyskellona ilmaisten elinympäristön turvallisuutta tai varoittaen mahdollisesta vaarasta (Gunter, 1999). Suhteet eläimiin ovat myös voineet lisätä luontaisesti sosiaalisen ihmisen pitkälti yhteistyöhön pohjautuvaa selviytymistä tukemalla ihmisen kykyjä läheisten siteiden muodostamiseen, pyyteettömyyteen ja jakamiseen (Kellert, 1993b). Ihmisen luontainen kyky reagoida eläimiin vaikuttaa olevan laajasti edustettuna

keskushermostossa, sillä se pysyy usein muuttumattomana keskushermostoperäisten häiriöidenkin yhteydessä (Katcher & Wilkins, 1993).

Biophilia ilmenee ihmisessä ennalta viritettyinä oppimisen malleina, ei yksittäisenä viettinä (Wilson, 1984). Ihmisen hermosto reagoi valikoivasti eri tavoin tiettyihin luonnon elementteihin (Soulé, 1993). Ihmismieli on geneettisesti viritetty reagoimaan voimakkaimmin sellaiseen ympäristöön, jossa ihminen alkujaan kehittyi eli savannimaiseen ympäristöön, jossa on laajoja metsiköiden täplittämiä ruohoalueita, kukkuloita ja jyrkäniteitä, vesistöä ja runsaasti eläimiä ja kasvillisuutta (Wilson, 1984). Teollistuminen ja teknologisoituminen eivät ole ihmiselle luontaisia kehityskulkuja ja ovat johtaneet ihmisten vieraantumiseen luonnollisesta luontoympäristöstään ja evolutiivisesta historiastaan (Burns, 2005). Biophilian mukaiset ennalta viritetyt oppimissäännöt ovat kuitenkin pysyneet muuttumattomina (Wilson, 1993) ja ihmiset halajavat savannimaisuutta myös rakennettuihin kaupunkiympäristöihin (Wilson, 1984).

Ekopsykologian mukaan tyydyttävä ja jatkuva suhde luontoon on kautta aikain muodostanut ihmisen hyvinvoinnin perustan (Pickering, 2007), sillä luonnollinen ympäristö on ehdoton edellytys ihmiselämän merkityksellisyydelle ja täyttymykselle, sekä yksilö- että yhteisötasolla (Kellert, 1993a). Ihmisen siirtymisen pois luonnollisista ympäristöistään on katsottu vaarantavan ihmisen mielenterveyden (Wilson, 1984) ja luontosuhteen rappeutumisen lisäävän todennäköisyyttä ihmisen tunteille olemassaolonsa riistetyksi tulemisesta ja vajavaisuudesta (Kellert, 1993b). Ihmisen hyvinvointia käsittelevät tutkimuskatsaukset (Burns, 2005; Dolan, Peasgood, & White, 2008; Gullone, 2000) ovatkin todenneet kaupungistuneen ja teollistuneen elämäntyylin omanneen kielteisiä vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Burns (2005) tulkin mukaan luonto on ihmiselle parantava ympäristö ja myös Korpelan (2008) mukaan luonnossa ihminen rentoutuu, rauhoittuu, elpyy ja kokee mielihyvää.

Suhtautuminen lemmikkieläimiin ja lemmikin omistamiseen ilmiönä on kuitenkin ollut biophilia-hypoteesin puitteissa ristiriitaista. Shepardin (1993) mukaan maailmassa vuosituhansien kuluessa tapahtunut muutos, jossa ihmisten aikaisempi etäinen suhde monipuoliseen villieläinkantaan on vaihtunut läheisemmäksi suhteeksi muutamaa jalostettuihin lemmikkieläimiin, on ollut sekä ihmisen luontosuhdetta että ihmisen kykyä itsetuntemukseen köyhdyttävää. Myös Orr (1993, 437) on todennut, että *”mielekkäässä ja järkevässä maailmassa olisi vähemmän lemmikkieläimiä ja enemmän villieläimiä”*. Toisaalta lemmikeistä huolehtiminen on nähty ihmisten arjen pieninä biophilian mukaisina tekoina, jotka kannattelevat ja tukevat ihmistä emotionaalisesti (Soulé, 1993)

ja lemmikkieläimen omistaminen ilmiönä, jonka keskeisenä taustavaikuttimena on ihmisen pyrkimys tasapainoisen luontosuhteensa palauttamiseen ja ylläpitämiseen (Savishinsky, 1983). Myös Ojanen (2009) on tulkinnut kaupungeissakin elävien ihmisten halun omistaa lemmikkieläimiä osoitukseksi alkuperäisen luontokokemuksen tärkeydestä ihmisille.

Biophilia, rakkaus elävään, on ilmaus biologisesta tarpeesta, joka on määritelty ihmislajin kehittymistä ja on oleellinen ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle kasvulle (Kellert, 1993a). Ihmisen tarve liittyä luontoon ei perustu vain ihmisen fyysisen selviytymisen ja materiaalistien tarpeiden kannalta arvioituun luonnon tärkeyteen, vaan ihmisen yhteys luontoon vaikuttaa oleellisesti myös ihmisen psyykkiseen, kognitiiviseen, esteettiseen ja hengelliseen kehitykseen (Kellert, 1993b). Myös kielen kehittyminen on yhdistetty ihmisen luonnossa kokemaan ihailunsekaiseen kunnioitukseen (Orr, 1993) ja tarpeeseen luokitella luontoa (Soulé, 1993). Orrin (1993) mukaan maailmassa tarvittaisiin biophilia-vallankumous, jotta ihmiset ymmärtäisivät yhteyden luontoon olevan avain ihmislajin merkityksellisyyden ja täyttymyksen kaipuulle. Eläinten on katsottu olevan tärkeitä paitsi ihmisen mielikuvituksen ja mielenterveyden kannalta, myös opettamaan ihmisille asioita heistä itsestään ja maailmasta sekä kohteliaisuudesta, sillä ilman eläimiä ihmisen kyvyn agapeen eli uhrautuvaan rakkauteen on katsottu jäävän vaillinaiseksi (Orr, 1993).

Gullonen (2000) tutkimuskatsauksen mukaan biophilia-teoria on saanut tukea tutkimuksista, joissa altistumisen mielekkäille tai ihmisen selviytymisen kannalta ideaaleille luontoelementeille on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin, elpymiseen, stressin lievittymiseen ja parempaan kognitiiviseen toimintakykyyn. Lisäksi Korpela ja Ylén (2007) ovat tulkinneet tuloksensa luontoon sijoittuvien mielipaikkojen stressiä lievittävästä ja mielialaa kohentavista vaikutuksista osoittavan ympäristöä hyväksikäyttävien itsesäätelymekanismien olemassa oloa ja käyttöä.

Toisaalta myös tutkimukset, joissa on todettu selviytymisen kannalta alkukantaisten ja kriittisten ärsykkeiden, kuten käärmeiden, aiheuttavan ihmisessä voimakkaita ja pysyviä foobisia reaktioita, ovat biophilian oletusten mukaisia (Gullone, 2000). Soulén (1993) mukaan ihmisen selviytymiselle alkukantaisesti merkitykselliset ärsykkeet ja niihin reagointi ovat yhä sisällytettynä DNA:ssamme, mutta nyky-yhteiskunnan myötä tulleet uudet eloon jäämisen kannalta kriittiset ärsykkeet, kuten aseet, eivät vielä ole.

O'Hairen (2000) tulkinnan mukaan biophilia-hypoteesia tukevia tuloksia löytyy myös ihmisen ja eläinten välisen suhteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevasta kirjallisuudesta, sillä kertynyt tutkimustieto on osoittanut eläinten omaavan ihmistä rauhoittavia ja rentouttavia vaikutuksia sekä kykyä ihmisen stressin ja ahdistuksen alentamiseen (ks. tarkemmin kohdista 1.6.1 ja 1.6.2). Beck ja Katcher (2003) ovat tulkinneet biophilia-hypoteesia puoltaviksi myös ne tutkimustulokset, joiden mukaan sellaisetkin eläimet, joihin ihmisellä ei ole tunnepitoista sidettä, kohentavat ihmisen terveydentilaa. Lisäksi biophilia-ajatusten mukaisiksi voidaan luokitella myös tutkimustulokset, joissa lemmikinomistajien on todettu olevan yleensäkin enemmän kiinnostuneita luonnosta ja luontoelämyksistä kuin lemmikkiä omistamattomien ihmisten (Cutt, Giles-Corti, Knuiman, Timperio, & Bull, 2008b; Müllersdorf ym., 2010), joissa lemmikinomistajien alhaisemmat arvot vieraantumisen kokemuksissa on yhdistetty eläinten tarjoamaan luontoyhteyteen (Paden-Levy, 1985) ja joissa halun lemmikinomistamiseen on todettu olevan vahva jo lapsuudessa (Kidd & Kidd, 1985) sekä kertynyt tutkimustieto siitä, että erilaiset eläinaiheiset sanat kuuluvat lasten varhaisimmin ilmaantuvien sanojen joukkoon (Shepard, 1993).

Esimerkkinä biophilia-taustasta tukensa saavasta tutkimuksesta on Katcherin ja Wilkinsin (1993) tekemä ADHD- ja käytöshäiriöistä kärsivien poikien kokeellinen hoitokokeilu, jossa havaittiin, että koulupäiviin sisällytetty ohjattu eläinten hoito sekä lisäsi poikien läsnäoloa koulussa että aikaansai kliinisesti hyvän reaktion 80 prosentilla hoitokokeiluun osallistuneista pojista. Tutkijat päättelivät tulostensa pohjalta eläinten vahvistavan ihmisten tarkkaavaisuutta ja käyttäytymistä, aikaansaavan ihmisessä myönteisiä käytösmuutoksia sekä helpottavan ihmisen kielellistä kommunikointia, ei-kielellistä tunteiden ilmaisua ja kontaktin syntymistä hoitaviin tai opettaviin tahoihin.

1.4.2. Sosiaalisen tuen teoria

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan sellaisia ”toisten, ei-ammattillisten ihmisten (lähinnä ystävien, sukulaisten ja tuttujen), yksilölle arjessa tarjoamia resursseja eli mahdollisesti hyödyllisiä tietoja tai asioita” (Cohen & Syme, 1985, 4), jotka ovat luonteeltaan psykologisia tai materiaalisia ja jotka parantavat yksilön kykyä hallita stressiä (Cohen, 2004). Sosiaalinen tuki on määritelty myös tiedoksi, joka ”saa ihmisen uskomaan, että hänestä välitetään ja että häntä rakastetaan ja arvostetaan ja että hän kuuluu vastavuoroiseen sosiaaliseen verkostoon” (Cobb, 1976, 300). Toisinaan sosiaalinen tuki on toisinaan käsitteellistetty myös yhdeksi ihmisen hallinta- tai copingkeinoksi (Kasl & Wells, 1985; Krause-Parello, 2008).

Sosiaalinen tuki on yleisluontoinen käsite, joka voidaan jaotella monin eri tavoin (Rook, 1987). Yleisimmin sosiaalisen tuen jaottelussa on eroteltu toisistaan emotionaalinen tuki, tiedollinen tuki ja välineellinen tuki (Collis & McNicholas, 1998; Garrity & Stallones, 1998; Wills 1985) ja toisinaan yhdeksi sosiaalisen tuen muodoksi on katsottu myös verkostotuki (Cohen, 2004; Collis & McNicholas, 1998; Rook, 1987). Itsetuntoa kohottava tai arvostukseen liittyvä tuki on toisinaan katsottu erilliseksi sosiaalisen tuen muodoksi (Rook, 1987), jolloin siihen on voitu sisällyttää yksilön mahdollisuus hoivakokemuksiin ja turvan antamiseen eli yksilön tarpeellisuuden tunnetta lisäävät kokemukset (Collis & McNicholas, 1998; McNicholas & Collis, 1995), mutta toisinaan sen on katsottu olevan osa emotionaalista tukea (Wills, 1985).

Sosiaalisen tuen yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin ovat saaneet osakseen paljon tutkimusta 1970-luvulta lähtien (Cohen & Syme, 1985). Sosiaalisen tuen on todettu voivan vaikuttaa yksilön terveyteen kahden eri mekanismin välityksellä, joko välillisesti stressiä puskuroiden tai suoria terveystaivaituksia omaamalla (Dooley, 1985). Eri tieteenalojen kesken on saavutettu verrattain yksimielinen käsitys sosiaalisen tuen tärkeydestä erityisesti psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin osalta (Almedom, 2005; Kessler & McLeod, 1985; Rook, 1987). Sosiaalisen tuen ja myönteisten tunnetilojen välillä on todettu vallitsevan positiivinen yhteys (Chesney ym., 2005).

Emotionaalinen tuki on sosiaalisen tuen muodoista monipuolisin ja useimmissa erilaisissa tilanteissa toimiva (Cohen, 2004) ja omaa vahvimmin todistetun yhteyden yksilön terveyteen ja hyvinvointiin (House, Kahn, McLeod, & Williams, 1985). Emotionaalinen tai itsetuntoa tukeva tuki täyttää yksilön tarpeita välitykseksi ja rakastetuksi tulemisesta ja saa yksilön tuntemaan itsensä tärkeäksi (McNicholas & Collis, 1995) sekä pitää sisällään hyväksytyksi tulemisen kokemuksia ja arvostuksen saamista sellaisena kuin on, ehdotonta positiivista huomioimista, tarkkaavaista ja reflektoivaa kuuntelemista, myötätuntoa ja lohtua, henkilökohtaisten kokemusten jakamista, luottamuksen ilmaisemista sekä kriittisyyden ja liiallisen neuvomisen välttämistä (Wills, 1985).

Wills (1985) on sisällyttänyt myös sosiaalisen kumppanuuden yhdeksi sosiaalisen tuen muodoksi, mutta yleisemmin kumppanuuden on katsottu olevan sosiaalisesta tuesta erillinen, sitä täydentävä ilmiö (Collis & McNicholas, 1998; McNicholas ym., 2005; Rook, 1987). Tällöin sosiaalisen kumppanuuden nähdään perustuvan sisäiseen tyydytykseen ja koostuvan miellyttävistä jaetuista toiminnoista, joita luonnehtivat spontaanius, leikkisyys ja rentoutuminen. Kumppanuudessa arvostusta ja välittämistä viestitetään käytöksen tasolla, yhteisen tekemisen kautta ja lähtökohtana olevan vapaaehtoisuuden vuoksi kumppanuussuhteessa vallitsee tasa-arvo. Sosiaalinen kumppanuus

ilmionä tyydyttää yksilön liittymisen tarpeita ja tukee päivittäisellä tasolla yksilön mielenterveyttä niin arjen kiireistä ja haasteista palautumisessa auttaen kuin jatkuvaa tukea itsetunnolle tarjoten. Sosiaalinen tuki (Collis & McNicholas, 1998; McNicholas ym., 2005; Rook, 1987) sen sijaan mielletään yksilöä mielenterveyden uhkilta puskuroivaksi tueksi, jonka painopiste on sopeutumisen edesauttamisessa, itsetunnon palauttamisessa ja psykopatologian ehkäisemisessä. Sosiaalisessa tuessa korostuu usein ongelmanratkaisun näkökulma, avun hakeminen sekä tavoitteiden käytännöllisyys ja ulkokohtaisuus, jolloin suhteessa vallitsee hierarkkisempi asetelma. Kumppanuuden on todettu omaavan suuren merkityksen erityisesti ihmisen mielialan ja elämäntyytyväisyyden kannalta (Wills, 1985). Lisäksi kumppanuuden on todettu muodostavan ystävyuden perustan ja olevan johdonmukaisemmin yhteydessä koettuun yksinäisyyteen ja ihmissuhteiden koettuun tyydyttävyyteen kuin sosiaalisen tuen (Rook, 1987).

Sosiaalisen tuen yhteyksiä yksilön terveyteen ja hyvinvointiin on tutkimuksissa lähestytty kahdesta eri näkökulmasta, rakenteellisesta ja funktionaalisesta, joista edellinen keskittyy sosiaalisten verkostojen ja kontaktien olemassaoloon ja määrään ja jälkimmäinen niiden koettuun saatavuuteen ja riittävyyteen sekä niiden palvelemien tehtävien kirjoon (Cohen & Syme, 1985; Garrity & Stallones, 1998). Ollakseen tehokasta sosiaalisen tuen täytyy tuntua tuen kohteesta tukea antavalta ja olla muodoltaan sopivaa tuen saajan sen hetkisiin tarpeisiin (Cohen, 2004). Sosiaalisen tuen täytyy olla myös ennustettavaa ja jatkuvaa, sillä sosiaalisen tuen jatkuvuuden epävarmuus voi olla hyvin ahdistavaa (Collis & McNicholas, 1998). Stressaaviksi koetuissa tilanteissa nimenomaan ei-arvostelevalle ja ei-arvioivalle tulkitun tuen on todettu olevan tärkeää (mm. Allen, Blascovich, Tomaka, & Kelsey, 1991; Allen, Shykoff, & Izzo Jr., 2001). Yksilön sosiaalisessa verkostossa käyttökelpoisimman sosiaalisen tuen lähteen tarjoavat usein aktiiviset sosiaaliset suhteet, joissa vuorovaikutusta tapahtuu useimmin ja kasvokkain ja joissa emotionaalinen tuki on ikään kuin sisäänrakennettuna, sisäsyntyisenä (Almedom, 2005; Pearlin, 1985). Cohenin (2004) mukaan sosiaalisen tuen vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaisivat välittyvän enemmän sen puutteen kuin runsauden kautta siten, että sosiaalinen eristäytyminen pikemminkin aiheuttaisi pahoinvointia kuin runsas sosiaalinen tuki aikaansaisi terveyttä (ks. myös Aydin ym., 2012). Todennäköisesti sosiaalisen tuen määrässä on olemassa jokin kynnsarvo, joka tarvitaan terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoon, mutta jonka ylittämällä on vain vähän merkitystä (Cohen, 2004).

Psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden hyväksyminen osaksi sairautta ja terveyttä koskevaa teoriaa avasi mahdollisuuden myös eläinten yhteyksiä ihmisten terveyteen koskevalle tutkimukselle (Friedmann, 1995) ja onkin esitetty, että myös ihmisen ja eläimen välisen suhteen vaikutuksia

ihmisen hyvinvointiin pitäisi tarkastella sosiaalisen tuen terveysvaikutusten kautta (Clark Cline, 2010; Garrity, Stallones, Marx, & Johnson, 1989; Krause-Parello, 2008; McNicholas & Collis, 1995). Antropomorfismi, eli ”*inhimillisten psyykkisten tilojen eli ajatusten, tunteiden, motivaation ja uskomusten tulkitseminen eläimille*” (Serpell, 2003, 83) on ihmisten ja eläinten välisissä suhteissa kautta linjan yleinen ilmiö (Cain, 1983; Heikkinen & Paavonseppä, 1996; Hickrod & Schmitt, 1982; Peretti, 1990; Turner, 2001). Tutkimusten mukaan vain harvat lemmikinomistajat ajattelevat lemmikkejään eläiminä, esim. Hornin ja Meerin (1984) tutkimuksessa vain joka kuudes. Serpellin (2003) näkemyksen mukaan eläinten kyky toimia sosiaalisena tukena ihmisille on riippuvainen juuri tästä ihmisten taipumuksesta inhimillistää eläimiä eli siitä, että ihmiset tulkitsevat niiden käytöksen osoittavan välittämistä, rakkautta, arvossa pitämistä ja turvautumista. Tässä näkemyksessä antropomorfismin katsotaan mahdollistavan ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin koituvat hyödyt, sillä ilman antropomorfisia uskomuksia suhteet lemmikkieläinten kanssa olisivat merkityksettömiä. Serpellin väitettä vahvistaa myös tutkimustulos siitä, että mitä enemmän lemmikinomistaja kokee saavansa sosiaalista tukea eläimeltään, sitä enemmän hän liittyy eläimeensä sosiaalisen liittymisen tunteita kuten huomaavaisuutta ja sympaattisuutta (McConnell, Brown, Shoda, Stayton, & Martin, 2011).

Sosiaalisen tuen viitekehyksessä ihmisen ja eläimen välinen läheinen suhde nähdään osana ihmisen sosiaalista verkostoa (Cohen, 2002; Collis & McNicholas, 1998; Horowitz, 2008; Peretti, 1990). O’Hairen (2010) tulkinnan mukaan sosiaalisen tuen hypoteesi korostaa ihmisen ja eläimen välisen suhteen merkitystä toisaalta sosiaaliseen elämään liittyvien kielteisten tunteiden, kuten yksinäisyyden, vähentäjänä ja toisaalta ihmisen kokonaisvaltaisten arvioiden, kuten psyykkisen hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden, lisääjänä. Lisäksi sosiaalisen tuen hypoteesi korostaa eläinten kaksinaista merkitystä sosiaalisen tuen tarjoajina; toisaalta eläimet ovat itsessään yksi sosiaalisen tuen muoto (mm. Aydin ym., 2012) ja toisaalta ne helpottavat ihmisten välistä sosiaalista kanssakäymistä (McNicholas & Collis, 2000; McNicholas ym., 2005).

Siegelin (1993) mukaan ihmisen ja eläimen välisen suhteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevat tutkimukset ovat jaettavissa kahteen ryhmään: tutkimuksiin luonnollisesta, ei-tutkimustarkoituksia varten alkaneesta lemmikin omistamisesta ja tutkimuksiin lemmikkieläimistä jonkinlaisina, yleensä laitospäristöissä käytettyinä interventioina. Ihmisen ja eläimen välistä suhdetta on sosiaalisen tuen viitekehyksessä lähestytty sekä rakenteellisesta näkökulmasta, jolloin käsitteen operationalisoinnissa on keskitytty lemmikin omistamiseen, että funktionaalista

näkökulmasta, jolloin käsite on operationalisoitu omistajan ja lemmikin välisen kiintymyssuhteen kautta (Garrity & Stallones, 1998).

Useat ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkijat ovat tulkinneet eläinten olevan erityisasemassa ihmisten sosiaalisessa verkostossa, sillä ne eivät koskaan arvostele tai tuomitse, tarjoavat pyyteetöntä kiintymystä, ehdotonta hyväksyntää, uskollisuutta ja luotettavuutta sekä alati saatavilla olevaa seuraa, lisäävät koettua turvallisuutta ja tarjoavat mahdollisuuden koskettamiseen ja hoivakokemuksiin eikä vuorovaikutus niiden kanssa sisällä kilpailua tai ristiriitoja eikä edellytä erityisiä sosiaalisia taitoja tai teeskentelyä (mm. Allen ym., 2001; Archer, 1997; Friedmann ym., 1980; McNicholas & Collis, 1998; Wells, 2009b). Myös tutkimukset ovat osoittaneet lemmikinomistajien itsensä kokevan lemmikkinsä merkittävänä ehdottoman rakkauden (Faver & Cavazos Jr., 2008; Knight & Edwards, 2008; Wisdom ym., 2009), luottamuksen ja uskollisuuden (Peretti, 1990) sekä ihmisten välisiä suhteita kriitikkömmän ja vastavuoroisemman sosiaalisen tuen lähteenä (Cohen, 2002). Erityisesti naisten on todettu korostavan eläimiltä saadun sosiaalisen tuen paremmuutta ihmisten väliseen sosiaaliseen tukeen verrattuna (Cohen, 2002) ja pitävän eläinten tarjoamaa emotionaalista tukea tärkeämpänä kuin miehet (Peretti, 1990). Serpellin (1989) mukaan eläinten kyky kohottaa ihmisen itsetuntoa ja itsensä arvostamista on verrattavissa siihen, mihin läheisimmät ihmisten väliset ystävyysuhteet pystyvät.

Ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta sosiaalisen tuen muotona tarkasteltaessa on sosiaalisen tuen katsottu jakautuvan emotionaaliseen tukeen, arvostamisena ja kunnioituksena välittyvään tukeen, verkostotukeen, välineelliseen tukeen ja kumppanuuteen (McNicholas & Collis, 1995). Tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisesti emotionaalisen tuen tarjoajina lemmikkieläimillä on vankka ja monipuolinen asema (esim. Cohen, 2002; Faver & Cavazos Jr., 2008; Heikkinen & Paavoseppä, 1996; Kihlström-Lehtonen, 2009; Peretti, 1990; Triebenbacher, 1998a; Wisdom ym., 2009). Lemmikkien kyky tarjota arvostusta ja kunnioitusta ilmenee omistajan vakioisena valta- ja kontrolliasemana suhteessaan lemmikkiin, mikä toimii vastapainona ihmisten välisissä suhteissa mahdolliselle epävarmuudelle ja kilpailulle. Verkostotukea lemmikit pystyvät antamaan omistajilleen kyetessään helpottamaan ihmisten välistä sosiaalista kanssakäymistä (ks. esim. Messent, 1983) ja laajentaessaan omistajiensa sosiaalisia verkostoja esim. erilaisten eläin- ja rotuyhdistysten muodossa (ks. esim. Kihlström-Lehtonen, 2009). Lemmikkien tarjoama välineellinen tuki ilmenee erilaisissa eläinten suorittamissa konkreettisissa tehtävissä esimerkiksi koiran vahtiessa taloa tai kissan hävittäessä tuholaisia, palveluskoirien suorittamissa erilaisissa omistajiensa itsenäisyyttä ja liikuntakykyä edistävässä palvelustehtävissä sekä eläinten toimiessa

omistajiensa statussymboleina, identiteetin luojina tai erilaisten imagojen välittäjinä (Collis & McNicholas, 1998; McNicholas & Collis, 1995, 2000). Omistajat itse kokevat lemmikkinsä jopa tiedollisen tuen lähteiksi niiden aikaansaaman kärsivällisyyden oppimisen kautta (Cohen, 2002).

Kumppanuus lienee kuitenkin kaikkein oleellisin lemmikkien tarjoama sosiaalisen tuen muoto, sillä se on tutkimusten mukaan usein tärkein lemmikin omistamisesta koettu hyöty (Chur-Hansen, Winefield, & Beckwith, 2009; Dalziel, Uthman, McGorray, & Reep, 2003; Faver & Cavazos Jr., 2008; Lago ym., 1983; Peretti, 1990). Lemmikit ovat miellyttävää seuraa ja tarjoavat aikuisillekin mahdollisuuden leikkiä ilman pelkoa itsensä häpäisemisestä (Smith, 1983), muistuttavat tässä hetkessä elämisen tärkeydestä (Wood ym., 2005) ja karkottavat arkisia huolia ja murheita (Kihlström-Lehtonen, 2009). Omistaja voi tehdä lemmikkinsä kanssa lähes kaiken, mitä ihmisenkin kanssa voisi tehdä: puhua, syödä, siistiytyä, käydä lenkillä, rentoutua ja nukkua (Gunter, 1999).

Ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta saatavan sosiaalisen tuen suoria ja puskuroivia yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin koskevat tutkimukset ovat keskittyneet ikäihmisiin ja olleet tuloksiltaan ristiriitaisia. Garrityn ym. (1989) tutkimuksessa ihmisen ja eläimen välisellä suhteella todettiin olevan sekä suoria että stressiä puskuroivia yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Krause-Parello (2008, 2012) havaitsi tutkimuksissaan ihmisen ja eläimen välisestä läheisestä suhteesta saadun sosiaalisen tuen eli ”kiintymyksestä lemmikkiin saatavan tuen” (*pet attachment support*) puskuroivan yksinäisyyden kielteisiä vaikutuksia koettuun terveyteen ja masentuneisuuteen, mutta Winefield, Black ja Chur-Hansen (2008) eivät havainneet tutkimuksessaan lemmikkiin kiintymisen olevan yhteydessä koettuun terveyteen tai hyvinvointiin.

Suurin osa ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkimuksesta on keskittynyt lemmikin omistamisen vaikutuksiin yksilötasolla, mutta sosiaalisen pääoman käsite avartaa näkökulman laajemmaksi yhteisötasolle tarjoten tuoreemman teoreettisen viitekehyksen sen käsitteellistämiseen, mitä kautta lemmikkien vaikutukset ihmisten terveyteen voisivat välittyä (Wood ym., 2005). Robert Putnamin (1996, 1) mukaan sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ”*sosiaalisen elämän ominaisuuksia (verkostoja, normeja ja sosiaalista luottamusta), jotka mahdollistavat osallistujien tehokkaamman yhteistoiminnan jaettujen päämäärien saavuttamiseksi*”. Sosiaalinen pääoma voi olla yhteen sitovaa, jolloin se on ryhmän sisäistä, tai silloittavaa, jolloin se on ryhmien välistä (Putnam, 2000). Korkeampi sosiaalinen pääoma on yhdistetty mm. vähäisempään koettuun stressiin, turvallisempaan naapurustoon ja parempaan terveyteen (Putnam, 2000) ja se voi olla mielenterveyttä suojaava tekijä

(Almedon, 2005). Naapureiden kanssa keskustelu ja yleistynyt luottamus ovat positiivisessa yhteydessä myöhempiin arvioihin terveydestä (Giordano, Björk, & Lindström, 2012).

Lemmikin omistamisen ajatellaan olevan yhtenä välittävänä tekijänä suhteessa joihinkin sosiaalisen pääoman osatekijöihin tai yhteydessä joihinkin sosiaalisen pääoman muodostumisen tekijöihin (Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Wood ym., 2005). Lemmikin omistamisen ja sosiaalisen pääoman välisiä yhteyksiä tutkittaessa on havaittu, että lemmikin omistamisella on yhteisötasolle asti nousevia etuja, esim. laajempien sosiaalisten verkostojen ja helpommaksi koetun ihmissuhteiden luomisen sekä naapuruston ystävällisemmäksi, yhteisöllisemmäksi ja palveluhenkiseksi kokemisen muodossa (Cutt ym., 2008b; Wood ym., 2005), mutta osa lemmikin omistamiseen liitetystä tuloksista kuitenkin tasoittui otettaessa huomioon kotona asuvien alaikäisten lasten vaikutus (Wood ym., 2005).

1.4.3. Kiintymyssuhdeteoria

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen terveys- ja hyvinvointivaikutusten tutkimuksessa oli 1980-luvun lopulle asti tapana käyttää lemmikin omistamista tai läsnäoloa ihmisen ja eläimen välisen suhteen mittarina, mutta sen jälkeen tutkimuksessa on alettu enenevässä määrin painottaa ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonnetta ja nostettu ihmisen ja eläimen välinen kiintymys suhteen mittariksi (Peacock, Chur-Hansen, & Winefield, 2012; Poresky, Hendrix, Mosier, & Samuelson, 1988b; Poresky & Hendrix, 1990). Tarvetta ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen mittaamiseen pelkän lemmikin omistamisen mittaamisen rinnalle on perusteltu sillä, että myös ihmisten välisen sosiaalisen tuen tutkimuksessa mitataan sekä olemassa olevien ihmissuhteiden lukumäärää että niiden laatua ja luonnetta (Stallones, Marx, Garrity, & Johnson, 1990).

Kiintymyssuhdeteoria sai alkunsa 1960-luvulla John Bowlbyn varhaislapsuuden kehityspsykologiaan liittyvästä tutkimuksesta, joka nojautui lähinnä evoluutiobiologiaan ja psykoanalyysiin, mutta hyödynsi myös etologiasta ja eläintutkimuksesta kertynyttä tietoutta (Bowlby, 1997). Kiintymyssuhdeteoriaa edelleen kehitellyt Mary Ainsworth (1989) on määritellyt kahden yksilön välisen suhteen kiintymyssuhteeksi, mikäli siinä: 1) kumppaniin pyritään säilyttämään fyysinen läheisyys, 2) ero kumppanista aiheuttaa eroahdistusta, 3) kumppani koetaan perusturvan lähteeksi ja 4) kumppania käytetään turvasatamana, jonka luo hakeudutaan lievittämään koettua stressiä. Sen sijaan läheisessä tunnesiteessä korostetaan kumppanin ainutlaatuisuutta ja korvaamattomuutta, koetaan tarvetta ja halua läheisyyden ylläpitämiseen sekä tunnetaan ahdistusta

selittämättömissä erotilanteissa, surua menetyksen yhteydessä ja iloa ja mielihyvää kohdattaessa, mutta siitä puuttuvat kiintymyssuhteen turvallisuuselementit (Ainsworth, 1989).

Näihin Ainsworthin ajatuksiin pohjautuen on osa tutkijoista ollut varovaisia määrittelemään ihmisen ja eläimen välistä suhdetta kiintymyssuhteeksi ja viitannut ihmisen ja eläimen väliseen suhteeseen lähinnä läheisenä tunnesiteenä (mm. McNicholas & Collis, 1995; Prato-Previde, Custance, Spiezio, & Sabatini, 2003). Collisin ja McNicholasin (1998) mukaan osa kehitetyistä ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen mittareista ei itse asiassa pidä sisällään kiintymyssuhdetta olennaisesti määrittelevää perusturvan elementtiä. Tällaisia mittareita ovat mm. *the Lexington Attachment to Pets Scale* (Johnson, Garrity, & Stallones, 1992) ja *the Companion Animal Bonding Scale* (Poresky, Hendrix, Mosier, & Samuelson, 1987). Collisin ja McNicholasin (1998) mukaan ihmisen ja eläimen välisen suhteen määrittely kiintymyssuhteeksi on osittain jopa nurinkurista, sillä ihmisen ja eläimen välisen suhteen valta-asetat ovat päinvastoin kuin perinteisessä lapsen ja vanhemman välisessä kiintymyssuhteessa; ihmisen ja eläimen välisessä suhteessa hyötyvänä osapuolena on ihminen eli suhteen kognitiivisesti kehittyneempi osapuoli, kun taas lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa hyötyvänä osapuolena on lapsi eli suhteen kognitiivisesti heikompi osapuoli.

Toisaalta ihmisen ja eläimen välinen kiintymyssuhde ilmiönä tuntuisi hyvinkin mahdolliselta, sillä kiintymyskäyttäytymistä esiintyy luonnostaan eriasteisena kaikilla sosiaalisilla eli laumoissa elävillä eläimillä, esim. koirilla ja hevosilla (Voith, 1985). Myös eläinten elinkaaren pidentyminen on osaltaan lisännyt mahdollisuuksia ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen muodostumiselle, sillä esim. koira tai kissa voi elää omistajansa kanssa 15 vuotta ja hevonen jopa tuplasti enemmän (Gunter, 1999). Osa ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkijoista pitääkin ihmisen ja eläimen välistä kiintymyssuhdetta ilmiönä mahdollisena (Chur-Hansen ym., 2009; Holcomb, Williams, & Richards, 1985; Krause-Parello, 2012; Sable, 1995, 2013). Osa esitetty näkemystä siitä, että Ainsworthin (1989) kuvailema kiintymyssuhteelle olennainen perusturvan kriteeri voisi toteutua myös ihmisen ja eläimen välisessä suhteessa (Edwards, Heiblum, Tejada, & Galindo, 2007; Kurdek, 2008, 2009; Palmer & Custance, 2008; Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2012). Lisäksi ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen olemassa olon uskottavuutta lisäävät osaltaan ne tutkimukset, joissa on löydetty ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta myös Ainsworthin (1978) kaksiulotteisen kiintymyssuhdemallin (välttely–ahdistuneisuus) mukaisia kiintymyssuhdetyylejä (Beck & Madresh, 2008; Zilcha-Mano ym., 2011).

Sablen (1995) mukaan ihmisen kyky luoda kiintymyssuhteita on luonteeltaan yleistyvä ja voi ulottua myös eläimiin, sillä tutkimushavainnot ovat osoittaneet, että kiintymyssuhteen syntymisen kannalta oleellisinta ei ole fysiologisten perustarpeiden täyttäminen vaan perusturvan ja lohdun antaminen (Bowlby, 1997; Harlow & Zimmermann, 1959). Ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen mahdollistavina tekijöinä onkin korostettu eläinten tarjoaman lohdun, rakkauden ja hyväksynnän luotettavuutta ja ehdottomuutta sekä eläinten tarjoamaa turvallisuutta (Kurdek, 2009; Sable, 1995; Triebenbacher, 1998b; Zilcha-Mano ym., 2012). Omistajan kiintymyssuhdetyylin lemmikkiin on kuitenkin todettu olevan riippumaton omistajan ihmisten välisissä suhteissa ilmenevästä kiintymyssuhdetyylistä (Beck & Madresh, 2008). Syntyäkseen kiintymyssuhde tarvitsee altistumista (Sable, 1995), mikä sopii hyvin yhteen niiden tutkimushavaintojen kanssa, että lapsuuden aikainen lemmikin omistaminen on positiivisessa yhteydessä lemmikin omistamiseen myös aikuisuudessa (mm. Kidd & Feldmann, 1981; Kidd & Kidd, 1980, 1989, 1994; Endenburg, 1995; Endenburg ym., 1994; Serpell, 1981).

Ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen mahdollisuudesta kertovat osaltaan myös ne tutkimustulokset, jotka osoittavat omistajien ja lemmikkien välisen suhteen emotionaalisen latauksen. Enemmistö omistajista kokee rakastavansa lemmikkejään (Kidd & Kidd, 1985), olevansa kiintyneitä niihin (Serpell, 1996), olevansa läheisiä niiden kanssa (Cohen, 2002; Headey, 1999; Jennings ym., 1998) ja niiden olevan perheessään tärkeitä (Cain, 1983; Horn & Meer, 1984) ja yhtä läheisiä tai jopa läheisempiä kuin perheen ihmisjäsenten (Barker & Barker, 1988). Osa omistajista reagoi lemmikkinsä kuolemaan voimakkaalla surureaktiolla tai jopa psykiatrisin oirein, jota on myös pidetty merkinä ihmisen ja eläimen välisestä vahvasta tunnesiteestä (Margolies, 1999; Planchon, Templer, Stokes, & Keller, 2002).

Lemmikkieläimen pitäminen perheenjäsenenä on yleinen ja usein spontaani ilmiö (Barker & Barker, 1998; Beck & Madresh, 2008). Suurin osa kertyneestä tutkimustiedosta osoittaa, että omistajista vähintään 70 % (Albert & Bulcroft, 1988; Cain, 1983; Hirschman, 1994; Zasloff, 1995), vähintään 90 % (Allen, 2003; Faver & Cavazos Jr., 2008; Friedmann, Katcher, & Meislich, 1983; Heikkinen & Paavoseppä, 1996) tai jopa lähes 100 % (Chur-Hansen ym., 2009; Triebenbacher, 1998a; Voith, 1985) pitää lemmikkejään perheenjäseninä. Tutkimusten mukaan omistajien tunteet lemmikkejään kohtaan ovat verrattavissa vanhempien tunteisiin lapsiaan kohtaan ja ilmiötä on nimitetty vanhempaistunteiksi (Hallgren, 1991) ja lajienväliseksi vanhemmuuskäytökseksi (Archer, 1997; Prato-Previde ym., 2006). Paitsi perheenjäseninä, lemmikkieläimiä pidetään poikkeuksetta myös ystävinä (Zasloff, 1995). Koirien ja kissojen on usein arvioitu olevan samanarvoisia näiden

roolien suhteen (Faver & Cavazos Jr., 2008; Holcomb ym., 1985; Voith, 1985), mutta toisinaan koiran on todettu olevan erityisasemassa (Hirschman, 1994; Zasloff, 1995). Ihmisen ja hevosen välinen suhde on harvoin ollut tutkimuskohteena, mutta Jonesin (1983) mukaan myös hevosta pidetään yleisesti perheenjäsenenä (80,9 %) ja ystävänä (90 %).

Ihmisen ja eläimen välisen kiintymyksen synnyssä oleellista on lemmikkien kyky herättää myönteisiä tunnereaktioita omistajissaan; kun lemmikki toistuvasti yhdistyy omistajan hyviin tuntemuksiin, alkaa omistaja pitää lemmikkiään hyvänolon lähteenä (Siegel, 1993). Siegelin (1993) mukaan ihmisen ja lemmikkieläimen välisessä suhteessa on kaksi tekijää, joiden ansiosta suhde yleensä koetaan positiiviseksi: 1) lemmikit ovat kiintymyksessään tuomitsemattomia ja rakastavat omistajaansa huolimatta siitä, onko tämä elämässään menestynyt tai ulkoisesti viehättävä vai ei, ja 2) lemmikeillä on täysikasvuisinakin monia lapsenkaltaisia ominaisuuksia, mm. ikuisesti säilyvä riippuvuus omistajastaan, jotka mahdollistavat ihmisen luontaisen hoivavietin toteuttamista. Lemmikinomistajien kaksi yleisintä tapaa olla vuorovaikutuksessa eläintensä kanssa ovat niiden koskettaminen ja niille puhuminen (Friedmann, 1995). Ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen on katsottu perustuvan pitkälti koskettamiseen (Smith, 1983; Prato-Previde ym., 2006), mutta koskettamisen merkitys ei välttämättä ole eläimelle yhtä suuri kuin ihmiselle, sillä esimerkiksi hevoset osoittavat liittymistään pikemminkin fyysisellä läheisyydellä kuin kosketuksella (Grandgeorge & Hausberger, 2011) ja hevoselle ruokinta on kosketusta tärkeämpi kiintymyssuhteen muodostaja (Sankey, Henry, Górecka-Bruzda, Richard-Yris, & Hausberger, 2010).

Omistajan ja lemmikkieläimen yhdessä viettämä aika (Cohen, 2002), nimenomaan aktiivisessa yhteisessä vuorovaikutuksessa viettämä aika (Kidd & Kidd, 1989; Peacock ym., 2012; Smith, 1983; Woodward & Bauer, 2007) on todettu suurimmaksi kiintymyssuhteen voimakkuuden vaihtelua selittäväksi tekijäksi. Lisäksi kiintymyksen lemmikkiin on todettu lisääntyvän ajan kuluessa (Smolkovic, Fajfar & Mlinaric, 2012), mutta toisaalta sen on todettu muotoutuvan nopeasti (Barker & Barker, 1998). Myös omistajan lapsuuden aikaisen altistumisen ja kokemuksen eläimistä on todettu olevan positiivisessa yhteydessä kiintymyssuhteen voimakkuuteen (Johnson ym., 1992; Kidd & Kidd, 1989). Endenburgin (1995) näkemyksen mukaan lapsuudessaan myönteisen eläinsuhteen kokeneille ihmisille on muodostunut mielikuva, eräänlainen työmalli siitä, että lemmikit voivat menestyksekkäästi toimia kiintymyskohteena ihmiselle.

Tutkimusten mukaan myös perhesuhteet ovat yhteydessä omistajan ja lemmikkieläimen välisen kiintymyssuhteen voimakkuuteen siten, että lemmikkiin kiintyminen on sitä voimakkaampaa, mitä

vähemmän perheessä on mahdollisina tuen ja kiintymyksen lähteenä toimivia merkittäviä ihmisiä (Albert & Bulcroft, 1988; Holcomb ym., 1985; Johnson ym., 1992; Kidd & Kidd, 1989; Smith, 1983; Turner, 2001). Kaikissa tutkimuksissa ei kuitenkaan ole havaittu yhteyttä lemmikkiin kiintymisen ja perhesuhteiden välillä (Barker & Barker, 1998; Cohen, 2002; Kidd & Kidd, 1994).

Naisten on todettu olevan kiintyneempiä lemmikkeihinsä kuin miesten (Black, 2012; Clark Cline, 2010; Cohen, 2002; Holcomb ym., 1985; Johnson ym., 1992; Kidd & Kidd, 1985, 1989; Raina ym., 1999; Smolkovic ym., 2012; Staats ym., 1996; Straede & Gates, 1993; Triebenbacher, 1998b; Winefield ym., 2008; Woodward & Bauer, 2007), mitä on selitetty perinteisellä, tyttöjä ja naisia hoivaamiseen ja huolenpitoon sosiaalistavalla kasvatustavalla (Gunter, 1999). Tulos ei kuitenkaan ole kiistaton, sillä osassa tutkimuksia omistajan ja lemmikkieläimen välisen kiintymyssuhteen voimakkuuden ja omistajan sukupuolen välillä ei ole havaittu yhteyttä (Allen ym., 2002; Friedmann ym., 1983; Keil, 1998; Kidd & Kidd, 1994; Prato-Previde ym., 2006).

Myös lemmikin koetun käyttäytymisen on todettu olevan yhteydessä omistajan lemmikkiään kohtaan tuntemaan kiintymykseen (Cavanaugh, Leonard, & Scammon, 2008; Serpell, 1983, 1996; Zasloff & Kidd, 1994a) ja omistajan kiintymyksen lemmikkiään kohtaan on todettu olevan myös sitä suurempaa, mitä enemmän omistajan ja lemmikin vuorovaikutustyyli täydentävät toisiaan (Woodward & Bauer, 2007).

Tutkimuksissa omistajien kiintymyssuhteiden voimakkuus lemmikkeihinsä on vaihdellut. Syytä vaihteleville kiintymysarvoille on haettu käytettyjen otantamenetelmien eroista, sillä lemmikkisitoutuneiden ihmisten otoksista on saatu korkeampia kiintymysarvoja kuin taas yleisesti koko väestöstä tehdyistä lemmikinomistajaotoksista (Zasloff, 1995), mutta tämäkään tulos ei ole kiistaton (Barker & Barker, 1998). Toisaalta syytä vaihteleviin kiintymysarvoihin on haettu ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen mittaamisen haasteellisuudesta (Zasloff, 1996), sillä ihmisen ja eläimen välisestä kiintymyssuhteen ulottuvuuksista on olemassa useampia näkemyksiä. Esimerkiksi Holcomb ym. (1985) ovat kuvanneet ihmisen ja eläimen välistä kiintymyssuhdetta kaksiulotteisella mallilla, jossa toisen ulottuvuuden muodostavat suhteen ylläpitämiseen liittyvät toiminnot, kuten fyysinen ja kosketusta sisältävä vuorovaikutus, kommunikointi sekä taloudellinen ja ajallinen investointi suhteeseen, ja toisen ulottuvuuden suhteen intiimiyttä kuvastavat tekijät, kuten suhteen emotionaaliseen tärkeyteen liittyvät asenteet sekä lemmikin fyysisen läheisyyden koettu tärkeys esim. lohdun antajana. Melsonin (1990) mukaan ihmisen ja eläimen välinen kiintymyssuhde koostuu sen sijaan neljästä ulottuvuudesta, joita ovat lemmikin kanssa vietetty aika ja siihen

suunnatut toiminnot, kiinnostus ja tunneside lemmikkiin, lemmikkiin ja sen hoitoon liittyvä tieto sekä lemmikkiin ja sen tarpeisiin reagoiminen käytöksen tasolla. Zasloff (1996) onkin korostanut sitä, että ihmisen ja eläimen välisiä kiintymyssuhteita mitattaessa pitäisi keskittyä vain suhteen emotionaalisiin puoliin ja jättää huomiotta erilaiset ihmisen ja eläimen väliset, ainakin osittain eläinlajikohtaiset toiminnot, jotka helposti aikaansaavat näennäisiä eroja kiintymysarvoihin.

Tutkimuksissa on usein havaittu ihmisten osoittavan suurempaa kiintymystä koiria kuin kissoja kohtaan (Albert & Bulcroft, 1988; Endenburg, 1995; Holcomb ym., 1985; Johnson ym., 1992; Keil, 1998; Kidd & Kidd, 1989; Lago ym., 1983; Raina ym., 1999; Siegel, 1990; Smolkovic ym., 2012; Winefield ym., 2008). Tätä ilmiötä on perusteltu mm. ihmisen ja koiran pidemmällä yhteisellä historialla (Woodward & Bauer, 2007), ihmisten ja koirien kiintymyssuhteiden muotoutumisen mallien (Nagasawa ym., 2009b) ja ilmeiden käytön (Hirschman, 1994) samankaltaisuudella, koirien luontaisella sosiaalisuudella (Anderson, 2008), koirien kanssa tehtävien asioiden moninaisuudella (Zasloff, 1996), koiranomistamiseen liittyvän fyysisen vuorovaikutuksen suurella määrällä (Holcomb ym., 1985), koirien kiintymystä herättävillä piirteillä, kuten innokkaalla tervehtimisellä ja katsekontaktin käytöllä (Keil, 1998; Serpell, 1983; Wilson, 1984) sekä koiran kriiikkittömällä ja vailla ehtoja olevalla hyväksynnällä ja kiintymyksellä (Kurdek, 2008), joka saa ihmiset tuntemaan itsensä tarpeellisiksi (Sable, 2013). Siegelin (1990) mukaan ihmisen ja koiran välinen suhde on laadullisesti erilainen kuin ihmisen suhde muihin lemmikkieläimiin. Toisaalta syyn on ehdotettu olevan lähinnä metodologinen, sillä useimpien ihmisen ja eläimen välistä kiintymyssuhdetta kartoittavien mittarien on katsottu soveltuvan parhaiten koirille ja niiden omistajille (Zasloff, 1996).

Ihmisen ja eläimen väliset kiintymyssuhteet vaihtelevat voimakkuudeltaan kuten ihmisten välisetkin kiintymyssuhteet (Robinson & McBride, 1995). Ihmisen ja eläimen välisen suhteen synkempi puoli näyttäytyy silloin, kun lemmikin hankinta on ulkoisesti motivoitunutta, omistajan kiintymys kohdistuu pikemminkin lemmikin puhdasrotuisuuteen tai ulkonäköön kuin lemmikkiin yksilönä ja omistajan suhdetta lemmikkiinsä leimaavat valta, kontrolli ja lemmikin lajityypillisten tarpeiden huomiotta jättäminen (Beverland, Farrelly, & Lim, 2008; Hirschman, 1994). Silloin, kun lemmikki on omistajansa symbolinen jatke, se ei ainoastaan elä yhdessä omistajansa kanssa, vaan tekee sen myös samalla elintasolla ja lemmikin hemmottelusta tulee tapa hemmotella itseä (Gunter, 1999). Itse asiassa lemmikit voidaan inhimillistää siihen pisteeseen saakka, että niille hommataan lähes kaikki ihmisten palvelut. Tällaisen toiminnan on ajateltu olevan yksi nyky-yhteiskunnan fetisismin muoto, jota englannin kielessä nimitetään termillä ”*petishism*”. Toisinaan omistajan ja lemmikin välinen kiintymyssuhde voi jäädä heikoksi siksi, että omistaja pettyy lemmikkiinsä (Serpell, 1996).

Lemmikkiin kiintyminen on moniulotteinen ilmiö (Johnson ym., 1992) ja sitä on lähestytty myös lemmikkiin sitoutumisen käsitteen kautta, joka on operationalisoitu ”*päätökseksi pitää lemmikki huolimatta sen mukanaan tuomista haasteista, jotka vaativat henkilökohtaisten resurssien (esim. kärsivällisyyden, ajan, ponnistelun ja rahan) käyttöä*” (Staats, Miller, Carnot, Rada, & Turnes, 1996, 88). Lemmikin ongelmakäyttäytyminen ei näyttäisi vähentävän omistajan kiintymystä ja sitoutumista lemmikkiinsä (Kurdek, 2008; Voith 1985; Zasloff & Kidd 1994a), mutta tutkimustieto ei ole ristiriidatonta (Turner, 1995). Tutkimukset ovat osoittaneet lemmikkeihin sitoutumisen olevan vahvaa (Cain, 1983; Cohen, 2002; El-Alayli, Lystad, Webb, Hollingsworth, & Ciolli, 2006; Heath, Kass, Beck, & Glickman, 2001; Kidd & Kidd, 1994), mutta käytännössä on olemassa ilmeinen ristiriita myönteisen lemmikkeihin asennoitumisen ja epäonnistuneiden lemmikkisuhteiden suuren määrän välillä (Case, 1987). Miller, Staats ja Partlo (1992) ovat todenneet, että vapaa-ajan ja rahan puutteesta sekä terveydellisistä ongelmista kärsivät yli 50-vuotiaat naiset kokevat lemmikinpidosta aiheutuvia haittoja tavanomaista enemmän.

Yhtenä lähestymismahdollisuutena on myös lemmikin ja omistajan välisen yhteensopivuuden käsite, jolla tarkoitetaan lemmikin ja omistajan sopivuutta toisilleen niin fyysisellä, psykologisella kuin käytöksenkin tasolla (Claire Budge, Spicer, Jones, & George, 1998). Tässä käsitteessä suhteen molemmilla osapuolilla nähdään olevan tiettyjä vaatimuksia ja resursseja jokaisella näillä kolmella ulottuvuudella ja niiden kohdatessa puhutaan lemmikin ja omistajan välisestä yhteensopivuudesta. Käsitteen vahvuudeksi on nähty sen luontainen bipolaarisuus yhteensopivuudesta yhteensopimattomuuteen, jolloin sen avulla pystytään luotaamaan ihmisen ja lemmikin välisestä suhteesta sekä myönteisiä että kielteisiä puolia.

1.4.4. Stressin vähentämisen teoria (stress reduction theory)

Kun ihminen tulkitsee jonkin tilanteen itselleen uhkaavaksi, hänen kehossaan syntyy autonomisen hermoston aktivoitumisen ja hormonaalisten muutosten myötä hälytysreaktio, joka nopeasti virittää kehon toimintavalmiiksi (Friedmann, 1995). Historiallisesti tarkastellen tämä ”taistele tai pakene”-reaktio on ollut ihmisen eloonjäämisen kannalta välttämätön, mutta nykymaailmassa reaktio on usein enemmänkin haitallinen kuin hyödyllinen. Friedmannin (1995) mukaan tämän päivän ihmisen arkielämän uhkat ovat harvemmin luonteeltaan sellaisia, että niissä tarvittaisiin sellaista äärimmäistä fyysistä ponnistusta, joka palauttaisi hermoston ja hormonien toiminnan nopeasti takaisin normaalitasolle. Nykyajan ihmisen arkielämän uhkat ovat pikemminkin sellaisia, joissa tällaista fyysistä purkautumista ei tapahdu, vaan keho joutuu tekemään ylimääräistä työtä

normaalitasolle palautukseen. Friedmannin (1995) mukaan usein toistuvat tai pitkään jatkuvat turhat altistumiset tälle hälytysreaktiolle voivat altistaa ihmisen sydän- ja verisuonitaudeille.

Tutkimuslinjassa, joka keskittyy eläinten stressiä vähentäviin vaikutuksiin, lemmikinomistaminen nähdään yhtenä niistä monista sosiaalisista voimavaroista, jotka voivat lievittää stressaavien tapahtumien vaikutuksia (Siegel, 1993). Eläinten ajatellaan pystyvän joko estämään tai ainakin lievittämään tätä ihmisten luontaista ”taistele tai pakene”-reaktiota. Tutkimuslinja keskittyy stressille mahdollisesti alttiisiin populaatioihin ja tutkii mekanismeja, joilla lemmikinomistaminen vaikuttaa ihmisen kykyyn hallita stressiä (Siegel, 1993). Eläinten kykyä suojata ihmisen terveyttä stressireaktioita lieventämällä on tutkittu paljon ja tutkimuksissa on keskitytty erityisesti ihmisen sydän- ja verisuonireaktioihin eli verenpaineeseen, sydämen sykkeeseen ja vähäisemmässä määrin ihon sähkönjohtokykyyn.

Tutkimuksissa on havaittu, että sekä lemmikinomistaminen (mm. Garrity ym., 1989; Siegel, 1990) että eläimen läsnäolo (mm. Jessen, Cardiello, & Baun, 1996; Zilcha-Mano ym., 2012) voivat suojata ihmistä stressin vaikutuksilta ja siten ylläpitää ihmisen terveyttä. Siegel (1990) raportoi vuoden kestäneessä ikäihmisten seurantatutkimuksessaan (n = 938) lemmikinomistajien käyvän harvemmin lääkärissä ja erityisesti koirien suojaavan omistajiaan stressaavien elämäntapahtumien terveyshaitoilta. Kielteisten elämäntapahtumien kasaantuminen ennen tutkimusta oli yhteydessä lisääntyneeseen lääkärissä käymiseen koiraa omistamattomilla ikäihmisillä, mutta koiran omistavilla ikäihmisillä ei vastaavaa yhteyttä havaittu. Eläinten läsnäoloa koskevissa tutkimuksissa on mm. havaittu lemmikinomistajien sydän- ja verisuonitoimintojen perustason olleen alhaisempi, fysiologisten stressireaktioiden pienempiä ja sydän- ja verisuonitoimintojen palautumisen nopeampaa lemmikkieläimen läsnä ollessa kuin ystävän tai puolison läsnä ollessa (Allen ym., 2002). Lemmikinomistamisen ja eläimen läsnäolon stressiä puskuroivia vaikutuksia esiin tuoneissa tutkimuksissa ihmisillä on ollut eläimiin läheinen tunneside.

Tässä kohdin stressin vähentämisen teoria kietoutuu osittain yhteen sosiaalisen tuen teorian kanssa, sillä eläimen läsnäolon aikaansaama ihmisen fysiologisten stressireaktioiden aleneminen on liitetty eläinten tarjoaman tuen luonnostaan ei-arvostelevaan luonteeseen (mm. Allen ym., 2001, 2002; Barker, Knisely, Barker, Cobb, & Schubert, 2012; Zilcha-Mano ym., 2012) ja siihen, että se on yhteensopivaa ihmisten näissä tilanteissa tarvitseman tuen kanssa (Allen, 2003). Erityisen tärkeäksi arvostelematon tuki on todettu sellaisissa stressitilanteissa, joista suoriutuminen ei tapahdu

opittujen, dominoivien reaktioiden varassa ja jotka luontaisesti aiheuttavat pelkoa toisten arvostelun kohteeksi joutumisesta (Allen ym., 1991).

Toisaalta vaikuttaa siltä, että eläimen kyky aikaansaada lyhytkestoisia stressireaktioiden vaimenemisia (esim. Barker, Knisely, McCain, Schubert, & Pandurangi, 2010; Handlin ym., 2011) ja tilannesidonnaisen ahdistuneisuuden vaimenemista (Shiloh ym., 2003) ihmisessä välittyy eläimen koskettamisen ja silittämisen kautta. Esim. Barkerin ym. (2010) tutkimuksessa koiran kanssa vuorovaikutuksessa olleiden ihmisten fysiologinen vaste stressitekijään oli matala ja ihmisten sydän- ja verisuonitoimintojen taso aleni jopa perustasoa alemmalle tasolle koiran kanssa vuorovaikutuksen seurauksena. Eläinkontaktin rentouttavan vaikutuksen on havaittu olevan riippumaton sekä eläinlajista että ihmisen asenteista eläimiä kohtaan (Shiloh ym., 2003). Rentoutumiseen ja stressin tai ahdistuksen alenemiseen liittyvät reaktiot ovat mahdollisia myös entuudestaan tuntematonta eläintä silittäessä (Aydin ym., 2012; Barker ym., 2010; Shiloh ym., 2003), mutta todennäköisesti suurimpia tutun eläimen kanssa (Handlin ym., 2011). Tutun koiran ”paremmuutta” puoltaa myös Baunin, Bergstromin, Langstonin ja Thoman (1984) tutkimus, jossa koiranomistajilla tapahtui hetkellinen verenpaineen nousu, eräänlainen tervehtimisreaktio, oman koiransa kohtaamisen hetkellä, mutta ei vieraan koiran kohtaamisen yhteydessä.

Shilohin ym. (2003) mukaan eläimen silittämisen aikaansaaman tilannesidonnaisen stressin ja ahdistuneisuuden vähenemisen taustalla saattaa olla emotionaalinen tai kognitiivinen mekanismi tai niiden yhteisvaikutus. Emotionaalinen taustamekanismi perustuu ajatukseen eläimen silittämisen ihmisessä aikaansaamista rentouden ja hyvinolon tunteista, koska eläimen ihmiselle tarjoama tuki on luonnostaan arvostelematonta ja ihmisen egoa tukevaa. Osittain tähän näkemykseen yhtyy myös oksitosiinihormoniin keskittynyt tutkimus (ks. Handlin ym., 2011; Odendaal, 2000; Odendaal & Meintjes, 2003), jossa korostetaan eläintä kohtaan tunnetun kiintymyksen merkitystä ja on todettu ihmisen oksitosiinitason nousun olevan yhteydessä sydän- ja verisuonitason toimintojen alenemiseen. Kognitiivinen taustamekanismi taas pohjautuu ajatukseen siitä, että eläimet voivat suunnata ihmisen tarkkaavaisuuden pois stressaavasta tilanteesta tai ahdistusta aikaansaavasta ärsykkeestä ja siten vähentää ihmisen kokemaa stressiä ja ahdistusta (ks. myös Friedmann, 1995). Lemmikkieläinten luontaisesti ihmisiin vetoavat piirteet tekevät niistä ihanteellisia tarkkaavaisuuden vangitsijoita (Brickel, 1982). Tutkimuksensa pohjalta Vormbrock ja Grossberg (1988) esittivät, että eläimen kyky rentouttaa ihmistä läsnäolollaan olisi riippuvainen ihmisen mahdollisuuksista suunnata tarkkaavaisuus eläimeen. Kognitiivista taustamekanismia vastaan on kuitenkin esitetty vakuuttavaa kritiikkiä. Mikäli eläin vetäisi ihmisen tarkkaavaisuuden puoleensa

stressaavassa tilanteessa ja siten aikaansaisi ihmisessä rentoutumista, olisi seurauksena todennäköisesti ihmisen suoritustason heikkeneminen, mutta Allenin (1991, 2001, 2002) tutkimusryhmän tutkimukset ovat itse asiassa osoittaneet ihmisen suoritustason paranevan ja nopeutuvan lemmikkieläimen läsnä olon myötä. Friedmannin (1995) mukaan eläimet voivat alentaa ihmisen stressiä myös edistämällä turvallisuuden tunteilla, sillä erityisesti koirat ovat jo tuhansia vuosia suojelleet ihmistä (Hoffmann ym., 2009).

Eläinten stressiä vähentäviä ja rauhoittavia vaikutuksia ei kuitenkaan voida olettaa tapahtuvan kaikilla ihmisillä, erityisesti silloin, jos ihmisellä on kammo tai fobia kyseistä eläintä kohtaan, ja lisäksi on otettava huomioon se, että tutkimuksissa mukana olleet ja tutkimustuloksiin vaikuttaneet eläimet ovat poikkeuksetta olleet korkeat standardit ja kriteerit täyttäviä yksilöitä, joihin läheskään kaikki kotilemmikit eivät yllä (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius, & Kotrschal, 2012). Ihmisten on kuitenkin havaittu myös itse kokevan lemmikkinsä hyödyllisiksi koetun stressin vähentämisessä ja esim. leikkivän niiden kanssa ollessaan pois toltaaan (Covert, Whiren, Keith, & Nelson, 1983).

1.4.5. Minuuden psykologia – eläimet minän tarpeiden tyydyttäjinä

Ihmisen ja eläimen välistä suhdetta voidaan lähestyä myös psykoanalyttisesti minuuden psykologian kautta, jolloin ollaan kiinnostuneita eläinten mahdollisista rooleista minäobjekteina eli ihmisen minän tarpeiden tyydyttäjinä, minuuden tasapainottajina ja itsetunnon vahvistajina (Brown, 2004, 2007). Tällöin eläimen katsotaan voivan toimia minäobjektina kolmella tavalla ihmisen tarpeista riippuen: 1) minuuden hyvyttä todentava ja hyväksyntää antava minäobjekti rakentaa ihmisen minuutta, 2) minuudelle samastumis- ja ihannointikohteen tarjoava minäobjekti tarjoaa ihmisen minuudelle ihailtavaksi voimansa, tyyneytensä, viisautensa tai hyvytensä, vahvistaa itsetuntoa ja voimistaa minuutta sekä antaa minuudelle mahdollisuuden kokea olevansa osa jotain ihailtua ja kunnioitettua, kun taas 3) minuudelle yhtenäisyyden ja yhteyden kokemusta tarjoava minäobjekti eli alterego ylläpitää ihmisen minuutta ja tarjoaa sille oleellisen samankaltaisuuden ja jaetun ymmärryksen kokemuksen. Tyypillisesti eläimet kannattelevat ihmisen minuutta jokapäiväisessä elämässä, eivät niinkään aikaansaa suuria muutoksia minuuden rakenteissa. Brownin (2004) mukaan minuuden psykologia pystyy selittämään ihmisen ja eläimen välisen suhteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista kertyneiden tutkimustulosten ristiriidat ja erot, sillä sen mukaan vain ihmisille, joille eläin toimii minäobjektina, voi eläinsuhteesta koitua todellista hyötyä.

Haastatteluihin (n = 24) pohjautuvassa tutkimuksessaan Brown (2007) havaitsi, että minuuden hyvyyden todentajina ja minuuden hyväksyjinä toimiessaan eläimet, lähinnä koirat, osoittivat ihmisille ehdotonta hyväksyntää ja uskollisuutta sekä suurinta rakkautta saaden ihmiset tuntemaan itsensä erityisiksi, hyväksytyiksi, arvostetuiksi ja rakastetuiksi. Eläinten, lähinnä hevosten, kyky tarjota minuudelle ihannointikohteita näkyi ihmisten vastauksissa eläinten hyveiden, voiman tai suojelukyvyn ihailuna ja usein myös läheisyyden kokemisena luontoon ja Luojaan (ks. myös Brixner, 2010). Eläinten, lähinnä hevosen ja kissan, kyky tarjota minuudelle yhtenevyyden ja yhteyden kokemuksia näyttäytyi vastauksissa kokemuksina ajatusten lukemisesta, telepatiasta, sieluntoveruudesta, molemminpuolisesta tunnetilojen aistinnasta, synkroniasta ja samalla aaltopituudella olemisesta sekä usein ratsastettaessa syntyvänä ykseyden tunteena.

Minuuden psykologian mukaisia tutkimustuloksia ovat myös Kurdekin (2008) tulokset siitä, että ihmisten kiintymys koiriinsa on positiivisessa yhteydessä siihen, missä määrin ihmiset kokevat koiran täyttävän heidän liittymisen tarpeitaan sekä Heikkisen ja Paavonsepän (1996) tulokset siitä, että koirat täyttävät lähinnä omistajiensa psykologisia tarpeita eli itsensä tarpeelliseksi ja rakastetuksi kokemisen, hyväksytyksi tulemisen ja hoivaamisen tarpeita. Myös El-Alaylin ym. (2006) tulkinta siitä, että omistajien oman lemmikkinsä suosiminen on osoitus lemmikin asemasta minän jatkeena ja siten myös omistajan omaa näkemystä itsestään kohottava ilmiö, on minuuden psykologian mukainen. Minuudelle alterego-kokemusten tarjoamiseen voidaan osittain rinnastaa myös tulokset, joiden mukaan ihmiset valitsevat lemmikeikseen koirarotuja, jotka varttuessaan alkavat ulkoisesti muistuttaa heitä itseään. (Payne & Jaffe, 2005; Roy & Christenfeld, 2004, 2005). Ilmiötä on nimitetty ”itsensä kaltaisen etsimiseksi” (Payne & Jaffe, 2005), mutta toisaalta koko ilmiön olemassa olo on myös asetettu kyseenalaiseksi (Levine, 2005). Lisäksi minuuden psykologian oletuksia tukeva tulos on saatu tutkimuksessa, jossa ihmisten todettiin kokevan kohtalaista minuuksien yhtenevyyttä ja päällekkäisyyttä koiriensa kanssa ja tämän kokemuksen olevan positiivisessa yhteydessä ihmisten koettuun hyvinvointiin pitkäkestoisissa ihmisen ja koiran välisissä suhteissa (Cavanaugh ym., 2008).

1.5. Hyvinvointi ilmiönä ja teoreettisena käsitteenä

Hyvinvointi on nähty historiallisesti määräytyvänä käsitteenä (Allardt, 1976) ja näkemykset hyvinvoinnista ovatkin muuttuneet jopa viimeisen sadan vuoden aikana (McDowell, 2010). Viime vuosisadan ensimmäisinä vuosikymmeninä hyvinvoinnin määritelmät keskittyivät pahoinvoinnin puuttumiseen ja senaikaiset hyvinvoinnin mittarit koostuivat somaattisten ja käyttäytymisessä

havaittavien oireiden listoista. Vähitellen kiinnostus positiivisempaan mielenterveyteen alkoi lisääntyä ja 1960-luvulla ihmisiltä itseltään alettiin kysyä heidän onnellisuudestaan ja hyvinvoinnistaan. Tämän kehityskulun myötä alettiin enenevässä määrin ymmärtää, etteivät positiiviset ja negatiiviset tunteet ole saman ulottuvuuden ääripäitä ja siten toisiaan pois sulkevia vaan muodostavat omat ulottuvuutensa. Hyvinvoinnin käsittäminen pahoinvoinnin puuttumisen kautta ei kuitenkaan kokonaan hävinnyt ja useat nykyäänkin käytössä olevat hyvinvoinnin mittarit ovat oirelistojen ja myönteisiin tunteisiin liittyvien kysymysten yhdistelmiä.

Positiivinen psykologia, joka *”tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista sekä keinoja, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää”* (Ojanen, 2007, 9), on vahvistumisensa myötä lisännyt myönteisten tunnetilojen kokemiselle annettua merkitystä yksilön hyvinvoinnin ja terveyden määrittelyssä (mm. Chesney ym., 2005). Fredricksonin (2005) mukaan myönteisillä tunteilla on huomattava merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja onnellisuudelle, sillä ne voivat hetkellisesti laajentaa ihmisen käytössä olevia ajattelumalleja ja siten myötävaikuttaa ihmisen kykyyn selviytyä jokapäiväisen elämän haasteista saaden aikaan psyykkistä sitkeyttä.

Eri aikakausien näkemykset hyvinvoinnista ovat eronneet toisistaan myös ihmiselämän lopullisten tavoitteiden ja päämäärien suhteen (McDowell, 2010; Ojanen, 2009). Hedonistinen näkemys hyvinvoinnista pohjautuu ajatukseen siitä, että ihmiselämän tarkoitus on maksimoida onnellisuus ja minimoida tuska. Hedonistisessa perinteessä hyvinvoinnin kokemuksen katsotaan syntyvän yksilön omien, henkilökohtaisten tavoitteiden täyttymisestä syntyvästä mielihyvästä ja tyytyväisyydestä. Aristoteleen ajatuksiin pohjautuva eudaimoninen näkemys hyvinvoinnista suhtautuu hedonistiseen näkemykseen kriittisesti pitäen sitä liian itsekkäänä ja mielihyväkeskeisenä ja korostaa ihmiselämän tarkoituksen koostuvan jatkuvasta henkilökohtaisesta kasvusta ja aktiivisesta hyveiden toteuttamisesta. Eudaimoniassa ihmisen myönteinen sisäinen kokemus muodostuu mielenrauhasta, onnellisuudesta, ilosta, tyytyväisyydestä ja kiitollisuudesta, ja hyveellinen, moraalinen elämäntyyli oikeudentunnosta, luotettavuudesta, rehellisyydestä ja hyvántahtoisuudesta. Eudaimoniassa onnellisuus ei ole ihmiselämän määritelty tavoite, vaan hyveellisen elämäntyylin tulos. Perustavanlaatuiselta tuntuvasta erilaisuudestaan huolimatta on hedonistisen ja eudaimonistisen ajatusmallien pääkomponenttien todettu korreloivan keskenään kohtuullisesti (McDowell, 2010). Hyvän elämän voidaankin sanoa koostuvan sekä hyvinvoinnin kokemisesta että laadukkaasta elämästä (Ojanen, Svennevig, Nyman, & Halme, 2001).

Hyvinvointia on lähestytty myös kehitys- ja tarveteorioiden kautta. Erik H. Eriksonin (1982) psykoanalyttiseen perinteeseen pohjautuvassa egopsykologisessa teoriassa ihmisen hyvinvointi perustuu psykososiaalisen kehityksen vaihespesifien minän kehitystehtävien ratkaisemiseen tavalla, joka mahdollistaa vaiheiden riittävän saumattoman toisiinsa integroitumisen ja minän kvaliteettien lisääntymisen. Abraham Maslowin (1987) tarveteorian mukaan ihmisen hyvinvointi mahdollistuu hierarkkisten tarveulottuvuuksien riittävän tyydytyksen kautta (ks. myös Allardt, 1976).

Nykyään ihmisen terveys ja hyvinvointi ymmärretään holistisesti, siis fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteistuloksena syntyväksi ilmiöksi (Ojanen ym., 2001; McDowell, 2010), johon myös ympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat (Haworth & Hart, 2007). Maailman Terveysjärjestö WHO on vuonna 1948 määritellyt terveyden olevan *”fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, eikä vain sairauksien ja vaivojen puuttumista”* (World Health Organization, 1958, teokseen viitattu artikkelissa McDowell, 2010). Myös yksilön toimintakyvyn katsotaan olevan yhteydessä hyvinvointiin, sillä monia taitoja hallitsevan ihmisen on helpompi selviytyä elämässä (Kirjonen, 1990; Ojanen, 1994). Terveiden holistiset mallit laajensivat näkemystä myös sairauksien synnystä ja etenemisestä, sillä psykologiset ja sosiaaliset tekijät nousivat fysiologisten tekijöiden rinnalle mahdollisiksi selittäviksi tekijöiksi (Friedmann, 1995).

Hyvinvoinnista on olemassa lukuisia erilaisia määritelmiä. Hyvinvointi on määritelty mm. kykyä aktiivisesti osallistua työhön ja vapaa-aikaan, luoda merkittäviä ihmissuhteita, tuntea autonomiaa ja elämäntarkoitusta sekä kokea positiivisia tunteita (Hatch ym., 2007) ja toisaalta hyvinvoinnin on nähty koostuvan elintasosta eli omistamisesta, liittymisestä eli rakastamisesta ja itsensä toteuttamisesta eli olemisesta (Allardt, 1976). Väitöskirjansa teoriakatsauksessa Kauko-Valli (2008) nosti psyykkisen hyvinvoinnin keskeisiksi elementeiksi toisaalta yksilön myönteiset tunteet ja toisaalta yksilön myönteisen toimintakyvyn, joka määrittyy keskeisesti yksilön myönteisistä ja kestävästä ihmissuhteista, joissa sekä ilmaistaan että saadaan rakkautta, arvostusta ja hyväksyntää. Ojasen (2009) mukaan hyvinvoinnin teoreettisista kuvauksista on kuitenkin löydettävissä yhteisiä piirteitä, jotka keskittyvät elämän mielekkyyteen, läheisten ihmissuhteiden merkitykseen, autonomiaan eli mahdollisuuden omista asioista päättämiseen, itsensä hyväksymiseen, rationaalisuuteen ja riittävän hyviin olosuhteisiin.

Myös näkemykset siitä, miten paljon ihminen itse voi hyvinvointiinsa ja onnellisuuteensa vaikuttaa, ovat aikojen saatossa vaihdelleet (Ojanen, 2009). Toisaalta psyykkisen hyvinvoinnin katsotaan olevan yksilötasolla hämmästyttävän vakaana pysyvä ilmiö (Nesse, 2005), eräänlainen yksilön

pysyvä ominaisuus (Ojanen, 1994, 2001b). Toisaalta onnellisuudessa katsotaan olevan sekä pysyvä, lähinnä perimästä, temperamentista ja persoonallisuuden piirteistä määräytyvä osatekijä, että vaihteleva, ihmisen omaehtoisista toiminnoista koostuva osatekijä, joka muodostaa väylän ihmisen aktiiviseen hyvinvointinsa edistämiseen (Layard, 2005; Lyobomirsky, 2008; Ojanen, 2007). Viime aikoina on alettu enenevässä määrin painottaa ihmisen omaa panosta ja ponnistelua hyvinvointinsa ja onnellisuutensa eteen (mm. Hecht, 2007; Layard, 2005; Lyobomirsky, 2008; Ojanen, 2009). Ojanen (2001b) on varovasti puhunut onnellisuuden eteen päivittäin tehtävästä työstä kuntoutusohjelmana. Hecht (2007) on erotellut onnellisuuden kolmea muotoa, jotka ovat pienistä jokapäiväisistä nautinnoista koostuva hyvä päivä, emotionaalisesti voimakkaan tapahtuman luoma euforia ja työtä vaativa onnellinen elämä. Lyobomirskyn (2008) mukaan onnellisuus koostuu geneettisestä perustasosta (50 %), elinolosuhteista (10 %) ja omaehtoisista toiminnoista (40 %).

Onnellisuuden kannalta parempaa kuin onnen huiput on elämän pysyminen tasaisesti myönteisellä puolella (Ojanen, 2001b). Onnelliset ihmiset omistavat aikaansa perheelle ja ystäville ja hoitavat läheisiä ihmissuhteitaan, osoittavat kiitollisuutta, ovat auttavaisia, ovat optimistisia, nauttivat elämän pienistä iloista ja elävät tässä hetkessä, harjoittavat fyysistä liikuntaa viikoittain tai jopa päivittäin, sitoutuvat elinikäisiin tavoitteisiin sekä omaavat hyvät stressinhallintakyvyt ja elämäntyyliinsä sopivat onnen strategiat (Lyobomirsky, 2008).

1.5.1. Tyytyväisyys elämään

Hyvinvointiin liittyvä psykologinen käsitteistö on yhteen kietoutunutta (Ojanen, 1994). Esimerkiksi Kirjosen (1990, 5) määritelmä psyykkisestä hyvinvoinnista *”ihmisen kykenevyytenä rakentaa ja ylläpitää ihmissuhteita, seurata sosiaalisen ja fyysisen ympäristön muutoksia, ottaa vastuuta niistä sekä saavuttaa tasapainoinen ja hyväksyvä suhde itseen ja omiin viettipyrkimyksiin”* voisi Ojasen (1994) mukaan yhtä hyvin olla myös mielenterveyden määritelmä. Lyobomirsky (2008) taas käsittää onnellisuuden ja hyvinvoinnin lähes toistensa synonyymeiksi.

Elämäntyytyväisyyden käsite ilmaantui hyvinvoinnin mittareihin 1960-luvulla (McDowell, 2010) ja on osoittautunut psyykkisen hyvinvoinnin operationalisoinnissa tärkeimmäksi yksittäiseksi hyvinvoinnin kuvaajaksi (Ojanen, 1994). Tyytyväisyys elämään on lähinnä persoonallinen ominaisuus tai suhtautumistapa, johon ulkoiset tekijät eivät suurestikaan vaikuta (Ojanen, 1994) ja tarkoittaa yksilön subjektiivista kokemusta elämänsä laadusta (Ojanen ym., 2001) ollen ilmiönä lähellä onnellisuutta (Kauko-Valli, 2008). Käsitteet psyykkinen hyvinvointi, onnellisuus ja

tyytyväisyys elämään voidaan ymmärtää toistensa rinnakkaistermeiksi siten, että onnellisuudessa painottuvat emotionaalisuus ja päivittäiset tunteet, kun taas elämäntyytyväisyys liittyy kokonaisvaltaisempaan ja enemmän kognitiivisella tasolla tapahtuvaan hyvinvoinnin kokemiseen (Dolan ym., 2008).

Elämäntyytyväisyydet lähteet liittyvät olennaisesti mm. jokapäiväisiin miellyttäviin tapahtumiin (mm. Warburton, 1996; Wills, 1985) ja läheisiin ihmissuhteisiin (Marks & Shah, 2005; Ojanen, 2001b, 2007, 2009; Schulz & Rau, 1985), niin perhesuhteisiin (Dolan ym., 2008; Layard, 2005) kuin myös ystävyysuhteisiin ja sosiaalisiin verkostoihin (Dolan ym., 2008; Nesse, 2005), ja erityisesti niiden laatuun (Pahl, 2007). Toisesta välittämistä sisältävät vakaat ja turvalliset suhteet ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä (Dolan ym., 2008). Ojaseen (2002, 117) mukaan sellaiset ihmiset ovat tyytyväisiä elämäänsä, *”jotka pitävät ihmissuhteita tärkeinä ja haluavat tehdä jotain sellaista, joka edistää näiden suhteiden laatua”*. Gullonen (2000) tulkin mukaan kertynyt tutkimustieto viittaa myös ihmisen biophilia-taipumuksia mukailevan elämäntyylin olevan yhteydessä viitearvoja korkeampaan elämäntyytyväisyyteen.

1.5.2. *Subjektiivinen hyvinvointi*

Subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimus vilkastui 1990-luvun puolivälissä, jolloin ihmisiltä itseltään alettiin yhä enemmän kysyä, kokevatko he itsensä onnellisiksi, tyytyväisiksi ja hyvinvoiviksi (Ojanen, 2009). Subjektiivinen hyvinvointi on sateenkaaritermi sille, mitä ihmiset ajattelevat ja tuntevat elämästään (Dolan ym., 2008). Kauko-Vallin (2008, 42) tulkin mukaan ihmisen subjektiivinen hyvinvointi muodostuu *”yksilön ja ympäristön välisessä päivittäisessä vuorovaikutuksessa, jossa yksilön päivittäin kokemat mielialat kumuloituvat joko vahvistaen tai murskaten ihmisen tunnetta omasta hyvinvoinnistaan”*.

Subjektiivinen hyvinvointi on yksilöllinen ja suhteellinen ilmiö, jossa vertailupohjana ovat yksilön omat tavoitteet ja jossa ihmisten subjektiiviset arviot hyvinvoinnistaan täytyy nähdä luontaisesti valideina, sillä ajatus niiden vertailusta johonkin objektiiviseen todellisuuspohjaan on teoreettisesti kestävä (McDowell, 2010). Allardtin (1976, 181) mukaan *”subjektiivinen kokemus ei merkitse mielivaltaista tai epäluotettavaa”* ja myös Ojanen (2009, 24) on todennut, että *”ei ole mitään objektiivista keinoa arvioida ihmisten onnellisuuden todellista tasoa”*.

Piškurin, Kinebanianin ja Josephssonin (2002) mukaan ihmisen on mahdollista kokea subjektiivista hyvinvointia, kun hänen elämässään on normaali biologinen rytmi ja tasapainon tunnetta, itsemääräämisoikeuden ja hallinnan tunteita, mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin sekä yhteyden ja hyödyksi olemisen tunteita suhteessa perheeseen ja yhteiskuntaan. Dolanin ym. (2008) tutkimuskatsauksen mukaan subjektiivinen hyvinvoinnin kokemus on yhteydessä ikään, sukupuoleen ja persoonallisuuteen ollen tyypillisesti vahvempi nuoremmilla ja vanhemmilla ikäryhmillä, naisilla ja paremman itsetunnon omaavilla ihmisillä.

1.6. Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteydet ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin käsitteleviä tutkimuksia on ilmestynyt jo siinä määrin runsaasti, että alan tutkimuskirjallisuudesta on ilmestynyt myös lukuisia meta-analyyseja. Alan tutkimuskirjallisuutta raastaa kertyneiden tutkimustulosten ristiriitaisuus, mikä näkyy myös meta-analyysien johtopäätöksissä. Eräänlaisia ääripäitä edustavat Herzog (2011), jonka mukaan yleinen käsitys lemmikkieläimien myönteisistä vaikutuksista ihmisten terveyteen on tällä hetkellä vain toteennäyttämätön hypoteesi, sekä Wells (2007, 2009b), jonka mukaan lemmikkieläimien on todettu edesauttavan ihmisen terveyttä ja hyvinvointia.

McNicholas ja Collis (1995) ovat todenneet, että lemmikkieläimen ja ihmisen välistä suhdetta voidaan pitää menestyksellisenä, jos suhteen koetut edut ylittävät lemmikin omistamisesta aiheutuvat kulut ja vastuun. Tutkimusten mukaan lemmikinomistajat kokevat usein juuri näin (Kihlström-Lehtonen, 2009; Miller ym., 1992; Salmon & Salmon, 1983; Siegel, 1990). Lemmikin omistamiseen liittyvien hyötyjen ja haittojen kokemisen on kuitenkin todettu olevan riippuvaista ihmisen elämäntilanteesta (Miller ym., 1992).

1.6.1. *Eläimet ja ihmisen psyykinen terveys ja hyvinvointi*

Woodin ym. mukaan ihmisten ja eläinten välinen suhde on ollut yhtenä kiinnostuksen kohteena monissa mielenterveyttä koskevissa tutkimuksissa, sekä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä että mielenterveyden eri häiriöitä tutkittaessa, mutta Walshin (2009) mukaan se ansaitsisi vielä suurempaa huomiota mielenterveyden tutkimusperinteessä. Millerin ym. (1992) mukaan tutkimuksissa raportoidut ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteydet ihmisen terveyteen voivat olla kokonaiskuvaa tarkastellen pieniä, mutta päivittäin toistuvina ne voivat omata suuria vaikutuksia ihmisen elämänlaatuun.

Osassa ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkimuksista psyykkisten hyvinvointihyötyjen on katsottu liittyvän erityisesti koiran omistamiseen (Clark Cline, 2010; Heikkinen & Paavoseppä, 1996; Kihlström-Lehtonen, 2009; Knight & Edwards, 2008; Peretti, 1990; Salmon & Salmon, 1983). Serpellin (1991) tutkimuksessa sekä koiran että kissan hankkimisen todettiin olevan yhteydessä koetun psyykkisen terveydentilan kohentumiseen kuukauden seurannassa. Koiran hankkineiden ihmisten kohdalla tämä myönteinen muutos säilyi koko 10 kuukauden seurannan ajan. Straeden ja Gatesin (1993) tutkimuksessa sen sijaan erityisesti kissan omistamisesta todettiin olevan ihmiselle psyykkistä hyötyä.

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen positiivisista yhteyksistä koettuun psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin on runsaasti tutkimusnäyttöä ja on esitetty näkemystä siitä, että nimenomaan terveen persoonallisuuden omaavat ihmiset pystyisivät hyödyntämään yleistä sosiaalista kyvykkyyttään ja laajentamaan sosiaaliset suhteensa menestyksekkäästi myös eläimiin (McConnell ym., 2011). Tutkimuksissa on havaittu sekä lemmikin hankkimisen (Serpell, 1991) ja omistamisen (Bodmer, 1998; McConnell ym., 2011; Paden-Levy, 1985; Robb, 1983; Wells, 2009a) että ihmisen ja eläimen välisen suhteen läheisyyden (Claire Budge ym., 1998; Garrity ym., 1989; Krause-Parello, 2012; Templer, Salter, Dickey, Baldwin, & Veleber, 1981) myötävaikuttavan ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin.

Lemmikkiin kiintymisen yhteyttä ihmisen parempaan psyykkiseen terveyteen puoltavat myös tutkijat, joiden mukaan julmuus eläimiä kohtaan on yhteydessä väkivaltaiseen käytökseen myös ihmisiä kohtaan (mm. Ascione & Shapiro, 2009), mutta kaikki tutkijat eivät ole vakuuttuneita eläinten pahoinpitelyn ja ihmisiin kohdistetun väkivallan suoraviivaisesta yhteydestä (mm. Patterson-Kane & Piper, 2009). Biophilia-hypoteesin mukaan eläimiä kohtaan osoitettu julmuus ja lemmikin omistaminen ovat vaihtoehtoisia opittuja tapoja käsitellä ihmisen synnynnäistä viehättymistä eläimiin (Katcher & Wilkins, 1993).

Lisäksi on esitetty, että lemmikin omistaminen voisi helpottaa ihmisen kiintymyssuhteiden kehittymistä joko yleisesti (Brodie & Biley, 1999) tai erityisesti kiintymyssuhteissaan vaurioituneiden ihmisten kohdalla (Brown & Katcher, 2001). Lemmikinomistajien on todettu kokevan kiintymyssuhteensa eläimiin joka suhteessa turvallisemmiksi kuin kiintymyssuhteensa ihmisiin, sillä kiintymyssuhteet eläimiin koetaan jatkuvuudeltaan turvallisemmiksi (Beck & Madresh, 2008). Kiintymyssuhteen eläimeen on katsottu voivan toimia siltana kohti ihmistenvälisen kontaktien uudelleenrakentamista (Brown & Katcher, 2001).

Eläimet voivat myös puskuroida stressaavien elämäkokemusten vaikutuksia ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin (Jessen ym., 1996; Raina ym., 1999; Siegel, 1990), helpottaa omistajiensa selviytymistä raskaissa elämänvaiheissa ja emotionaalisesti haastavissa tilanteissa (Cain, 1983; Kihlström-Lehtonen, 2009; Salmon & Salmon, 1983) ja auttaa heikon sosiaalisen tuen omaavien ihmisten sopeutumista esimerkiksi läheisen kuolemaan (Akiyama, Holtzman, & Britz, 1986-1987; Garrity ym., 1989). Lisäksi lemmikit voivat auttaa omistajiaan uhkaaviksi koetuissa tilanteissa muuttamalla näkemyksen tilanteesta uhasta haasteeksi (Allen, 1995). Lemmikeille avautumisen koetaan myös helpottavan ratkaisujen löytymistä ongelmiin (Peretti, 1990).

Ihmiset kokevat lemmikkieläimensä hyvin lohduttaviksi (Jennings ym., 1998; Kidd & Kidd, 1985; Kihlström-Lehtonen, 2009; Knight & Edwards, 2008). Lemmikkieläimet koetaan myös väyläksi emotionaaliseen ilmaisuun ja purkautumiseen (McColgan & Schofield, 2007) ja kaikkein syvimmistä tunteista avautumiseen (Cohen, 2002). Aihealuetta koskevassa yhteenvedossaan Horowitz (2008) tuo esiin lemmikkien merkityksen kroonisista ja kivuliaista sairauksista kärsiville ihmisille, joille lemmikin kyky vastaanottaa ne kaikkein raskaimmatkin tuntemukset voi olla oleellisen tärkeää ja jopa sielunhoidollisia elementtejä omaavaa.

Sekä eläinkontaktin (Banks & Banks, 2002; Jessen ym., 1996) että lemmikin omistamisen (Akiyama ym., 1986-1987; Clark Cline, 2010; Goldmeier, 1986; McConnell ym., 2011; Zasloff & Kidd, 1994b) on todettu olevan yhteydessä myös ihmisen vähäisempään masentuneisuuteen. Garrity ym. (1989) eivät sen sijaan havainneet yhteyttä lemmikin omistamisen ja ikäihmisten koettujen masennusoireiden välillä, mutta ikäihmisten lemmikkiin kiintymisen ja koettujen masennusoireiden välillä havaittiin merkitsevä negatiivinen yhteys.

Tutkimuksissa on havaittu eläinten alentavan myös ihmisten kokemaa tilannesidonnaista ahdistuneisuutta (Hoffmann ym., 2009; Shiloh ym., 2003; Wilson, 1991). Osa tutkijoista on sitä mieltä, että eläinten kyky alentaa ihmisten kokemaa ahdistuneisuutta on riippuvainen eläinsuhteen koetusta läheisyydestä (Claire Budge ym., 1998), mutta osassa tutkimuksia ihmisten kokema ahdistuneisuus on vähentynyt kontaktissa entuudestaan tuntemattoman eläimen kanssa (Hoffmann ym., 2009; Shiloh ym., 2003; Wilson, 1991). Koiranomistajat kokevat yleisesti koiransa lisäävän turvallisuuden tunteitaan (Endenburg, 1995; Faver & Cavazos Jr., 2008; Heikkinen & Paavoseppä, 1996; Knight & Edwards, 2008; Peretti, 1990; Siegel, 1990; Wood ym., 2007) ja koirien kyky ihmisten ahdistuneisuuden alentamiseen (mm. Hallgren, 1991) on liitetty ihmisen ja koiran tuhansia vuosia jatkuneeseen yhteiseloon, jossa koiran yhtenä tärkeänä tehtävänä on ollut ihmisomistajansa

suojeleminen (Hoffmann ym., 2009; Voith, 1985). Ihmisen kontaktin pehmolelueläimeen ei ole todettu olevan yhteydessä tilannesidonnaiseen ahdistuneisuuteen (Shiloh ym., 2003).

Voithin (1985) näkemyksen mukaan ihmiset kokevat lähes taianomaista rauhaa lemmikkiensä läheisyydessä ja eläinten rentouttavat vaikutukset onkin havaittu niin erilaisissa tutkimusasetelmissä (Katcher ym., 1983; Sugawara ym., 2012) kuin myös ihmisten itsensä kokemina (Horn & Meer, 1984; Kidd & Kidd, 1999; Wells, 2009a).

Vuorovaikutuksen oman koiran kanssa on todettu aikaansaavan ihmisessä juuri sellaisia hormonaalisia ja neurokemiallisia reaktioita, jotka yleensä liittyvät stressitunteiden lievittymiseen (Odendaal, 2000; Odendaal & Meintjes, 2003) ja PET-kuvantamisen avulla on saatu suuntaa antavia havaintoja siitä, että oman lemmikkikoiran läsnäolo aikaansaa ihmisessä stressikokemusten ja sympaattisen hermoston toiminnan alenemiseen liittyviä aivotoiminnan muutoksia (Sugawara ym., 2012). Myös tutkimuksissa on osoitettu, että lemmikeillä on kyky alentaa omistajiensa kokemaa stressaantuneisuutta (Allen ym., 2002; Keil, 1998) ja parantaa läsnäolollaan omistajiensa stressinhallintaa työpäivän aikana (Barker ym., 2012). Ihmiset osaavat myös aktiivisesti itse hyödyntää lemmikkejään stressin vähentämiseen (Covert ym., 1985).

Ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen on todettu aikaansaavan ihmisessä myös hyvänolon tunteisiin liittyviä hormonaalisia ja neurokemiallisia reaktioita (Odendaal, 2000; Odendaal & Meintjes, 2003). Lemmikin omistamisen onkin todettu lisäävän myös omistajiensa onnellisuuden tunteita (Horn & Meer, 1984; Kidd & Kidd, 1985; McConnell ym., 2011) ja lemmikkiin kiintymisen ja koetun onnellisuuden välillä on todettu ainakin suuntaa antava positiivinen yhteys (El-Alayli ym., 2006; Ory & Goldberg, 1983). Lemmit tuottavat omistajilleen myös iloa ja mielihyvää (Covert ym., 1985; Kihlström-Lehtonen, 2009; Wells, 2009a; Wilson, 1991) ja kiintymys lemmikkiin on positiivisessa yhteydessä koettuihin myönteisiin tunteisiin (Claire Budge ym., 1998). Eläimet tarjoavat aikuisellekin ”luvan” leikkiä ja hassutella (Smith, 1983).

Lemmikin omistamisen (Horn & Meer, 1984; Robb, 1983) ja läheisen suhteen lemmikkiin (El-Alayli ym., 2006; Lago ym., 1983; Miller ym., 1992) on todettu olevan positiivisessa yhteydessä myös koettuun elämäntyytyväisyyteen ja erityisesti koirat koetaan elämänlaatua kohentaviksi tekijöiksi (Kihlström-Lehtonen, 2009; Knight & Edwards, 2008).

Lemmikkieläimillä on tärkeä merkitys myös omistajiensa toiminnallisuuden ylläpitäjinä sekä viihdykkeen ja ajankulun tarjoajina (Akiyama ym., 1986-1987; Peretti, 1990; Wilson, 1991). Lemmikit koetaan merkityksellisen elämänsisällön tuojiksi ja rutiinien virittäjiksi (Kihlström-Lehtonen, 2009; McColgan & Schofield, 2007). Vastuu lemmikistä ”käskee” omistaja ylös aamuisin (Friedmann, 1995; McColgan & Schofield, 2007) ja motivoi omistajaa pitämään huolta myös itsestään (Kihlström-Lehtonen, 2009). Ikäihmisille suhde lemmikkikoiraan on yhteydessä elämänvirkeyteen ja nykyhetkessä elämiseen (Rogers, Hart, & Boltz, 1993). Osalle ihmisistä lemmikin merkitys on lähes elintärkeä antaen tarkoituksen omistajansa elämään (Wells, 2009a) ja auttaen jaksamaan päivästä toiseen (Knight & Edwards, 2008; Tuominen, 1993).

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä lasten ja nuorten kehitykseen käsittelevät meta-analyysit (mm. Beck & Katcher, 2003; Beetz ym., 2012; Endenburg & van Lith, 2011; Melson, 1998; Numminen, 1988; Robin & ten Bensele, 1985) ovat verrattain yksimielisiä siitä, että lemmikit voivat edistää niin lasten ja nuorten emotionaalista, sosiaalista kuin kognitiivistakin kehitystä. Tehdyissä tutkimuksissa lemmikkiperheessä varttumisen on havaittu omaavan positiivisia yhteyksiä mm. lasten ja nuorten itsenäisyyteen ja vastuullisuuteen (Covert ym., 1985; Van Houtte & Jarvis, 1995) sekä tietämykseen eläimistä (Covert ym., 1985). Lemmikin omistamisen (Covert ym., 1985; Kidd & Kidd, 1985; Van Houtte & Jarvis, 1995) tai lemmikkiin kiintymisen (Paul & Serpell, 1996; Triebenbacher, 1998b) on todettu myös omaavan positiivisia yhteyksiä lasten ja nuorten itsetuntoon. Lisäksi tutkijat ovat esittäneet näkemystä siitä, että lemmikin omistamisen (Cain, 1983; McNicholas & Collis, 1995) ja jopa fiktiivisten eläinhahmojen (Walsh, 2009) kautta lapsi voi saada tärkeää oppia elämän, kuoleman ja seksuaalisuuden kysymyksistä. Lemmikkien on katsottu myös auttavan vanhempia käsittelemään tärkeitä asioita lasten kanssa (Endenburg & Baarda, 1995). Yleisestä näkemyksestä poiketen on kuitenkin olemassa yksittäisiä tutkimustuloksia myös lemmikin hankkimisen kielteisistä yhteyksistä lasten kehitykseen. Esimerkiksi Paulin ja Serpellin (1996) tutkimuksessa todettiin koiran hankkineiden perheiden lasten hoivaamistaipumusten alentuneen puoli vuotta koiran hankkimisen jälkeen.

Wellsin (2007) tutkimuskatsauksen mukaan eläimet voivat kohottaa myös aikuisten itsetuntoa, erityisesti koirat uskollisuudellaan, ehdottomalla rakkaudellaan ja iloisilla tervehtimisrituaaleillaan. Tutkimusten mukaan niin eläimen läsnäolo (Aydin ym., 2012), lemmikin omistaminen (Albert & Bulcroft, 1988; Kidd & Feldman, 1981; McConnell ym., 2011; Robb, 1983; Wisdom ym., 2009) kuin lemmikkiin kiintyminenkin (Krause-Parello, 2012) omaavat positiivisia yhteyksiä ihmisen itsetuntoon ja itseluottamukseen ja osittain minäkäsitykseen yleisemminkin. Sekä alkukantaisen

luonnollisiin turvan merkkeihin yhdistyvän eläinten läsnäolon (Katcher ym., 1983; Katcher & Wilkins, 1993) että oman lemmikin läsnäolon (Zilcha-Mano ym., 2012) on havaittu aikaansaavan ihmisessä luovempaa ajattelua sekä parantunutta ongelmanratkaisukykyä ja itsevarmuutta. Tulokset eivät kuitenkaan ole kiistattomia, sillä kaikissa tutkimuksissa ei ole havaittu yhteyttä lemmikin omistamisen ja itsetunnon välillä (Hyde, Kurdek, & Larson, 1983).

Andersonin (2008) tutkimuskatsauksen mukaan ihmiset kokevat yleisesti eläinten opettavan käytöksellään merkittäviä asioita elämästä, rakkaudesta, uskollisuudesta, avoimuudesta, luottamuksesta, anteeksiannosta ja tässä hetkessä elämisestä, jopa sisäisestä rauhasta ja yhteydestä Luojaan ja luontoon. Heikkisen ja Paavosepän (1996) tutkimuksessa aikuiset koiranomistajat kokivat oppineensa koiriltaan monia tärkeitä asioita, esim. toisen elävän olennon huomioon ottamista ja vastuunkantoa, empaattisuutta ja solidaarisuutta myös ihmissuhteisiin sekä kykyä säännölliseen ja suunniteltuun elämäntyyliin. Myös Kihlström-Lehtosen (2009) tutkimuksessa koiranomistajat kokivat koiriensa opettaneen heille tärkeitä asioita elämän lainalaisuuksista, arjen rutiineista ja pehmeistä arvoista sekä lisänneen heidän itsenäistymistään ja itsetuntemustaan. Kihlström-Lehtonen (2009) totesikin koirien olevan omistajilleen merkittäviä kasvun ja kehityksen käynnistäjiä. Lisäksi on esitetty näkemys siitä, että omistajat saattavat täydentää persoonallisuutensa puutteita ottamalla mallia koirassaan ihailemistaan piirteistä (Cavanaugh ym., 2008).

Ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi on havaittu myös lemmikkien tarjoama mahdollisuus hoivakokemuksiin ja hoivavietin purkamiseen (Cohen, 2002; McColgan & Schofield, 2007; Wilson, 1991), erityisesti miehille (Smith, 1983) ja ikäihmisille (Peretti, 1990). Hyden ym. (1983) tutkimuksessa lemmikin omistaminen oli yhteydessä korkeampiin empatia-arvoihin.

Mm. Giaquinto ja Valentini (2009) kuitenkin toteavat tutkimuskatsauksessaan, että kertynyt tutkimustieto ei yksimielisesti osoita ihmisen ja eläimen välisen suhteen olevan myönteisessä yhteydessä ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Väite ei ole vailla pohjaa, sillä osassa tutkimuksia ei ole löytynyt yhteyttä lemmikin omistamisen (mm. Johnson & Rule, 1991; Lago ym., 1983; Ory & Goldberg, 1983; Simons ym., 2000; Staats ym., 2006; Wells & Rodi, 2000; Winefield ym., 2008) tai lemmikkiin kiintymisen (Raina ym., 1999; Winefield ym., 2008) ja ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin tai terveyden väliltä.

Lisäksi osassa tutkimuksia yhteydet lemmikin omistamisen (Cameron & Mattson, 1972; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Martinez & Kidd, 1980; Müllersdorf ym., 2010; Parslow ym., 2005; Rijken &

van Beek, 2011) tai lemmikkiin kiintymisen (Krause-Parello, 2012; McConnell ym., 2011; Miltiades & Shearer, 2011; Peacock ym., 2012; Stallones ym., 1990) ja psyykkisen terveyden tai hyvinvoinnin välillä ovat osoittautuneet ainakin osittain jopa kielteisiksi.

Ihmisen ja eläimen välinen kiintymyssuhde voi joskus kehittyä patologiseksi (Wells, 2007), esim. silloin, kun ihmiselle ei ole muodostunut turvallisia ja pysyviä tunnesiteitä toisiin ihmisiin (Gunter, 1999). Syvä kiintymys lemmikkiin voi aiheuttaa voimakasta surua ja psyykkistä oireilua lemmikki-suhteen ollessa uhattuna tai katketessa (Margolies, 1999; Planchon, Templer, Stokes & Keller, 2002; Sharkin & Bahrack, 1990; Sharkin & Knox, 2003).

Lemmikin omistamisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisiä kielteisiä yhteyksiä on selitetty lemmikin hoitamiseen liittyvällä vastuulla ja rasitteilla (Parslow ym., 2005) ja lemmikin hoitamisesta aiheutuvalle lisästressillä (Mathers, Canterford, Olds, Waters, & Wake, 2010), erityisesti heikon terveydentilan (Wisdom ym., 2009) ja raskaiden menetysten (Akiyama ym., 1986-1987) yhteydessä. Stallonen ym. (1990) mukaan lemmikki saattaa olla monenlaisten kiireiden ja paineiden sävyttämässä varhaiskeski-ikässä pikemminkin yksi lisästressin aiheuttaja kuin stressin lievittäjä. Myös sosiaalisesti hyvässä asemassa oleville ihmisille lemmikki voi joskus olla pikemminkin taakka vähentäen heidän aikaansa ja energiaansa ihmisten väliseltä vuorovaikutukselta (Martinez & Kidd, 1980). Lisäksi epäsopivien lemmikkisuhteiden on todettu olevan yhteydessä omistajien heikentyneeseen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Claire Budge ym., 1998). Wilsonin (1991) tutkimuksessa (n = 92) puolet omistajista koki lemmikkinsä olevan itselleen myös riesa ja taakka.

Ristiriitaisten tulosten vuoksi on myös esitetty, että lemmikin omistavat ja omistamattomat ihmiset eroaisivat toisistaan enemmänkin arvojen kuin persoonallisuuden piirteiden tasolla (Johnson & Rule, 1991), mutta silti ihmisen (McConnell ym., 2011; Rijken & van Beek, 2011) ja myös eläimen (Cavanaugh ym., 2008; McConnell ym., 2011) persoonan mahdollinen rooli ihmisen ja eläimen välisen suhteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia välittävänä tekijänä pohdituttaa tutkijoita yhä.

1.6.2. Eläimet ja ihmisen fyysinen terveys ja hyvinvointi

1.6.2.1. Eläinten lyhytaikaiset vaikutukset ihmisten fyysiseen terveyteen

Tutkimukset ihmisen ja eläimen välisen suhteen lyhytaikaisista vaikutuksista ihmisen fyysiseen terveyteen ovat keskittyneet ihmisen lyhytkestoiseen fysiologiseen rentoutumiseen. On olemassa

tutkimusnäyttöä siitä, että jo pelkkä eläinten läsnäolo on yhteydessä rentoutumista osoittaviin psykofysiologisiin muutoksiin ihmisessä (mm. Katcher ym., 1983), mutta erityisesti eläimen silittämisen ja hyväilyn on todettu hetkellisesti alentavan ihmisen verenpainetta tai sydämensykeä (Baun ym., 1984; Handlin ym., 2011; Jenkins, 1986; Odendaal & Meintjes, 2003; Vormbrock & Grossberg, 1988). Tutkimustulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen lyhytaikaisista vaikutuksista ihmisen fysiologiseen rentoutumiseen sydän- ja verisuonitasolla eivät kuitenkaan ole ristiriidattomia, sillä Sugawara ym. (2012) eivät havainneet yhteyttä lemmikin läsnäolon ja ihmisen verenpainetason välillä eivätkä Nagasawa, Kikusui, Onaka ja Ohta (2009a) havainneet yhteyttä lemmikin kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen ja ihmisen verenpainetason välillä.

Paitsi sydän- ja verisuonitasolla, on lemmikin läsnäolon todettu olevan yhteydessä ihmisen lyhytaikaiseen stressitason alenemiseen myös aivotoiminnan tasolla (Sugawara ym., 2012) ja lemmikin silittämisen sisäeritys- ja hormonitasolla (Handlin ym., 2011; Odendaal, 2000; Odendaal & Meintjes, 2003). Huomionarvoinen tulos ihmisen ja eläimen välisen suhteen lyhytaikaisia vaikutuksia terveyteen koskevista tutkimuksista on ollut myös se, että ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen on todettu olevan fysiologisesti ja/tai hormonaalisesti hyödyllistä paitsi ihmiselle, myös eläimelle (Handlin ym., 2011; Odendaal & Meintjes, 2003).

Eläinten läsnäolon yhteyksiä ihmisen lyhytaikaiseen stressiin on tutkittu paljon. Tutkimuksissa ihmisen kokemaa stressiä on mitattu joko sisäeritystasolla stressin hormonaalisia osoittimia kuten kortisolia hyödyntäen tai sydän- ja verisuonitasolla, jolloin mittausten kohteena ovat yleisimmin olleet verenpaine ja sydämensyke (Beezt ym., 2012). Tutkimukset ovat osoittaneet, että pelkkä eläimen läsnäolo voi vähentää ihmisen sydän- ja verisuonitason stressireaktioita (Allen ym., 1991, 2001, 2002; Katcher ym., 1983; Zilcha-Mano ym., 2012), parantaa ihmisen suoritustasoa stressitilanteissa (Allen ym., 1991, 2001, 2002; Zilcha-Mano ym., 2012) ja nopeuttaa ihmisen toipumista stressitilanteista (Allen ym., 2002). Esimerkiksi vuoden 2002 tutkimuksessaan Allen ym. halusivat selvittää ystävien, puolisoiden ja lemmikkien läsnäolon vaikutuksia ihmisten sydän- ja verisuonitason stressireaktioihin kokeellisissa psyykkisen (päässälaskut) ja fysiologisen (kylmälle altistaminen) stressin tilanteissa. Tutkimukseen osallistui 240 avioparia, joista puolet omisti lemmikin. Tulosten mukaan kaikkein alhaisimmat stressireaktiot ja nopein stressitilanteista elpyminen sydän- ja verisuonitasolla mitattuna tapahtui lemmikinomistajilla ja erityisesti niissä kokeellisissa stressitilanteissa, joissa vain lemmikki oli läsnä. Lisäksi eläimen silittämisen on todettu alentavan lasten kivun kokemista niin lasten itsensä kuin heidän vanhempiansa arvioimana (Braun, Stangler, Narveson, & Pettingell, 2009).

Ihminen voi lyhytkestoisen fyysisen terveytensä kannalta hyötyä niin tutusta (Allen ym., 1991, 2001, 2002) kuin vieraastakin eläimestä (Barker ym., 2005; Braun ym., 2009; Vormbrock & Grossberg, 1988) ja jopa oman lemmikkinsä kuvittelemisesta (Zilcha-Mano ym., 2012) ja videolta katseltavasta eläinmateriaalista (Wells, 2005), eikä hyöty ole riippuvainen ihmisen asenteista eläimiä kohtaan (Vormbrock & Grossberg, 1988) eikä vuorovaikutuksen eläimen kanssa tarvitse kestää kauan, vaan jopa 5-20 minuuttia voi riittää (Odendaal, 2000; Barker ym., 2005; Braun ym., 2009). Lisäksi on alustavasti esitetty, että eläimiin myönteisesti asennoituvat ihmiset saattaisivat omata lyhytkestoista fyysistä terveyshyötyä myös pehmoeläinten silittämisestä (Charnetski, Riggers, & Brennan, 2004). Suurimmillaan vaikutukset ovat todennäköisesti kuitenkin oman lemmikin kanssa (Baun ym., 1984; Beetz ym., 2012), jolloin eläimen usein määrällisesti pienet ”kertavaikutukset” voivat arjessa säännöllisesti toistuessaan nousta merkittäviksi ihmisen fyysiseen terveyteen yhteydessä oleviksi asioiksi (Friedmann, 1995).

1.6.2.2. Eläinten pidempiaikaiset vaikutukset ihmisten fyysiseen terveyteen

Wellsin (2007, 2009) mukaan kertynyt tutkimustieto osoittaa eläinten pystyvän monin tavoin ylläpitämään ihmisten terveyttä ja ehkäisemään sen heikkenemistä. On myös esitetty näkemystä siitä, että lemmikin, erityisesti koiran, omistamiseen liittyvillä terveysvaikutuksilla voi olla merkittävä rooli yhteiskunnan julkisten terveysmenojen hallinnassa (Headey, 1999; Headey, Na, & Zheng, 2008; Knight & Edwards, 2008).

Lemmikinomistajien on osoitettu mm. kokevan terveytensä (Headey ym., 2008; Miller ym., 1992; Müllersdorf ym., 2010; Rogers ym., 1993; Wood ym., 2007) ja kuntonsa (Headey ym., 2008; McConnell ym., 2011) paremmiksi, olevan todennäköisemmin elossa yli 10 vuoden seurannassa (Wright, Kritz-Silverstein, Morton, Wingard, & Barrett-Connor, 2007), kärsivän vähemmän fyysisistä sairauksista (Müllersdorf ym., 2010), lievistä fyysisistä terveysvaivoista (Akiyama ym., 1986-87; Serpell, 1991), käyvän vähemmän lääkärissä (Headey, 1999; Headey & Grabka, 2007; Headey ym., 2008; Müllersdorf ym., 2010; Siegel, 1990; Wells & Rodi, 2000), olevan vähemmän sairauslomalla (Headey ym., 2008), käyttävän vähemmän reseptilääkkeitä (Headey, 1999; Müllersdorf ym., 2010; Simons ym., 2000; Wells & Rodi, 2000), säilyttävän korkeamman päivittäistoimintojen tason (Raina ym., 1999) sekä omaavan pienemmän todennäköisyyden joutua sairaalahoitoon (Simons ym., 2000) kuin lemmikittömien verrokkiansa.

Suurin osa tutkimuksista on ollut luonteeltaan korrelatiivisia, mutta on olemassa alustavaa näyttöä myös lemmikin omistamisen ja ihmisen fyysisen terveyden välisestä kausaalista yhteydestä. Pitkittäisasetelmaa ja kansallisesti edustavia suuria otoksia käyttäneessä Headeyn ja Grabkan (2007) tutkimuksessa todettiin terveimmän väestöosan muodostuvan koko tutkimuksen ajan lemmikin omistaneista ihmisistä, kun taas koko tutkimusjakson ilman lemmikkiä eläneiden ihmisten ja tutkimusjakson aikana lemmikistään luopuneiden ihmisten terveydentila oli huonompi.

Tutkimusnäyttö lemmikkien kyvyistä suojata ihmisten fyysistä terveyttä on kuitenkin ristiriitaista ja erityisen heikoiksi lemmikkien kyvyt suojata ihmisen fyysistä terveyttä vaikuttaisivat jäävän ikääntyneiden omistajien kohdalla. Kaikissa tutkimuksissa ei ole löydetty yhteyttä lemmikin omistamisen ja fyysisen terveyden välillä (Mathers ym., 2010; McNicholas & Collis, 1998; Staats ym., 2006), erityisesti ikääntyneiden lemmikinomistajien kohdalla (Garrity ym., 1989; Lago ym., 1983; Parslow ym., 2005; Rijken & van Beek, 2011; Simons ym., 2000; Winefield ym., 2008). Osassa tutkimuksia lemmikin omistamisen ja fyysisen terveyden väliset yhteydet ovat osoittautuneet jopa negatiivisiksi, niin nuorten (Paul & Serpell, 1996), aikuisten (Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Müllersdorf ym., 2010) kuin ikääntyneidenkin (Enmarker ym., 2012; Pluijm ym., 2006) lemmikinomistajien kohdalla.

Tutkimuskatsaukset (mm. Giaquinto & Valentini, 2009; Wells, 2007, 2009a) toteavat kertyneen tutkimustiedon tarjoavan vankkaa todistetta erityisesti siitä, että lemmikin omistaminen voi sekä ehkäistä ihmisten sydän- ja verisuonisairauksia että edistää niistä toipumista. Eläinten kyvyn ihmisten sydän- ja verisuonisairauksien ennalta ehkäisyyn on katsottu perustuvan lähinnä lemmikin omistamisen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden välisiin negatiivisiin yhteyksiin. Lemmikinomistamisen on todettu olevan yhteydessä mm. alhaisempaan verenpaineeseen (Allen ym., 2001, 2002; Jennings ym., 1998), alhaisempiin veren triglyseridiarvoihin (Dembicki & Anderson, 1996; Jennings ym., 1998) ja suurempaan kasvis- ja maitotuotteiden käyttämiseen (Dembicki & Anderson, 1996) sekä naisilla vähäisempään tupakoimiseen (Enmarker ym., 2012) ja miehillä alhaisempiin kolesteroliarvoihin (Jennings ym., 1998). Lisäksi koiraansa ulkoiluttavien omistajien on todettu kärsivän vähemmän ylipainosta koiraansa ulkoiluttamattomiin omistajiin ja koira omistamattomiin ihmisiin verrattuna (Coleman ym., 2008).

Näkemykset lemmikin omistamisen yhteyksistä vähäisempiin sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin ei kuitenkaan ole kiistaton, sillä osassa tutkimuksia ei ole löydetty yhteyttä lemmikin omistamisen ja verenpaineen väliltä (Dembicki & Anderson, 1996; Wright ym., 2007). Lisäksi osa

tutkimuksista viittaa siihen, että lemmikinomistajat omaisivat osittain jopa korkeampia riskitekijöitä sydän- ja verisuonisairauksiin kuin lemmikittömät verrokkinsa. Lemmikin omistajien on todettu mm. omaavan korkeamman painoindeksin (Dembicki & Anderson, 1996; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Parslow & Jorm, 2003), korkeamman alapaineen ja suuremman todennäköisyyden tupakoimiselle (Parslow & Jorm, 2003) sekä olevan todennäköisemmin ylipainoisia (Wright ym., 2007) ja polttavan enemmän savukkeita (McNicholas & Collis, 1998) sekä syövän enemmän lihaa ja noutoruokia (Jennings ym., 1998) kuin lemmikittömien verrokkiensa.

Eläinten kyky edistää ihmisten sydän- ja verisuonitaudeista toipumista on tullut esiin tutkimuksissa, joissa lemmikin omistamisen on todettu olevan yhteydessä todennäköisempään sydänkohtauksesta selviämiseen puolen vuoden (Friedmann, Thomas, & Son, 2011) ja vuoden (Friedmann ym., 1980; Friedmann & Thomas, 1995) seurannassa. Esim. Friedmannin ym. (1980) tutkimuksessa vuoden kuluttua sydänkohtauksesta lemmikinomistajista oli kuollut 6 prosenttia, mutta lemmikkiä omistamattomista 28 prosenttia. Myöhemmin Friedmann ja Thomas (1995) osoittivat lemmikin omistamisen ja sydänkohtauksesta toipumisen välisen yhteyden olevan riippuvainen omistetun lemmikin lajista siten, että vuoden kuluttua sydänkohtauksesta koiranomistajat olivat todennäköisemmin hengissä kuin koirattomat verrokkinsa, mutta kissan omistajat olivat todennäköisemmin kuolleet kuin kissattomat verrokkinsa. Lisäksi Friedmann ym. (2011) ovat havainneet suuntaa antavan lemmikin omistamisen ja masentuneisuuden välisen yhteisvaikutuksen sydänkohtauksesta selviämiseen siten, että kuolleisuuden kannalta suurimpaan riskiryhmään kuuluneiden ihmisten, jotka eivät omistaneet lemmikkiä ja joiden masennuspisteet olivat korkealla, kuolleisuusriski puolen vuoden kuluttua sydänkohtauksesta oli 10,6-kertainen verrattuna kuolleisuuden kannalta alhaisimpaan riskiryhmään kuuluviin ihmisiin, jotka omistivat lemmikin ja joiden masennuspisteet olivat alhaiset. Alan tutkimusta kohtaan on kuitenkin esitetty metodologista kritiikkiä (Wright & Moore, 1982) ja osa tutkimusnäytöstä puoltaa jopa lemmikinomistajien suurempaa todennäköisyyttä sydänkohtaukseen menehtymiseen ja sydänkohtauksen uusimiseen lemmikittömiin potilastovereihin verrattuna (Parker ym., 2010).

Hygienia-hypoteesin mukaan lemmikkieläimet voivat myötävaikuttaa ihmisen fyysiseen terveyteen myös voimistamalla ihmisen kehittyvää immuunijärjestelmää, sillä varhaisen allergeeneille altistumisen oletetaan vahvistavan ihmisen vastustuskykyä (Horowitz, 2008). Alueen tutkimuskatsauksissa (mm. Simpson & Custovic, 2005; Smallwood & Ownby, 2012) todetaan tutkimustulosten olevan paljolti ristiriitaisia, mutta osoittavan kuitenkin vankasti sen, että tietyille eläinlajeille oireellisesti herkistyneen ihmisen on syytä välttää kontaktia kyseisen eläinlajin kanssa.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa (mm. Bufford ym., 2008; Epstein ym., 2011; Stolzt ym., 2013) on lisäksi todettu lapsen syntymäaikaisen eläimille altistumisen ja koiran omistamisen yhteyksien myöhempään allergiakirjon sairauriskiin olevan pienempiä kuin myöhemmin lapsuudessa alkavan eläimille altistumisen ja kissan omistamisen yhteydet. Aikuisväestöön keskittyvässä tutkimuksessa on havaittu eläinkontaktin omaavan positiivisen yhteyden ihmisen vastustuskykyyn ihmisen immunoglobuliinitasoa nostamalla (Charnetski ym., 2004).

Eläinten yhteyksistä ihmisen fyysiseen terveyteen on tehty pioneiritutkimuksia myös fyysisistä sairauksista kärsivien ihmisten keskuudessa. Kertynyt tapauskohtainen tieto ja tutkimusnäyttö antavat viitteitä siitä, että ainakin joillakin koirilla voi olla joko luonnostaan (Church & Williams, 2001) tai koulutuksen tuloksena (Willis ym., 2004) kyky haistamalla tunnistaa ihmisessä oleva syöpä, mutta väitettä on myös kritisoitu (Leahy, 2004). Lisäksi on kertynyt sekä tapauskohtaista tietoa että tutkimusnäyttöä siitä, että ainakin joillakin koirilla on luontainen kyky havaita ennalta omistajiensa epileptisiä (Dalziel ym., 2003) ja tyypin 1 diabeteksen hypoglykemia-kohtauksia (Chen ym., 2000; O'Connor, O'Connor & Walsh, 2008; Wells, Lawson, & Siriwardena, 2008), reagoida niihin ja varoittaa omistajiaan niistä huomiota hakevalla käytöksellä. Kertynyt tutkimustieto viittaa myös siihen, että koiria voitaisiin systemaattisesti kouluttaa kohtausoireiden tunnistamiseen (Strong, Brown, Huyton, & Coyle, 2002). Kissoja sen sijaan ei pidetä soveltuvina eläiminä kohtauksista varoittamiseen, koska niille luonteenomainen tapa reagoida olisi omistajansa luota vetäytyminen (Brown & Goldstein, 2011). Viimeaikainen tutkimusnäyttö viittaa jopa lemmikin omistamisen ja äkillisen epilepsiasta johtuvan kuoleman välisen negatiivisen yhteyden olemassa oloon (Terra ym., 2012).

Aihetta koskevan tutkimuskirjallisuuden katsauksissa (mm. Brown & Goldstein, 2011; Horowitz, 2008; Wells, 2009b) on raportoitu, että tällaisen koiran ”kuudennen aistin” taustalla saattaa olla koiran kyky havaita kohtauksiin ja sairauksiin liittyviä hajuvihjeitä tai kemiallisia tai elektrokemiallisia muutoksia tai havaita omistajassaan lähestyvään kohtaukseen liittyviä hienoisia fysiologisia, käyttäytymisen tai mielialan muutoksia. Todennäköisesti koirat pystyvät hyödyntämään erilaisia mekanismeja tilanteesta ja kohtausyypistä riippuen, koska koirien varoituskäyttäytymisen ja kohtauksen alkamisen välisessä ajassa on havaittu vaihtelua. Koirien menestys omistajiensa varoittamisessa on havaittu olevan riippuvainen omistajan kyvyistä tulkita koiransa antamia merkkejä ja reagoida niihin (Dalziel ym., 2003).

Wellsin (2007) tutkimuskatsauksen mukaan tutkimukset eläinten yhteyksistä ihmisen fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin ovat pitkälti keskittyneet koiriin. Osa tutkimuskirjallisuudesta pitää koira parempana ihmisen fyysisen terveyden suojelijana kuin muita lemmikkieläimiä (mm. Enmarker ym., 2012; Friedmann & Thomas, 1995; Rijken & van Beek, 2011; Serpell, 1991; Siegel, 1990), mutta näkemys ei ole kiistaton (mm. Jennings ym., 1998; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Raina ym., 1999; Wright ym., 2007). Serpellin (1991) mukaan koirat voivat pidemmällä tähtäimellä edistää ihmisen fyysistä terveyttä enemmän kuin kissat, sillä niiden hoito vaatii enemmän fyysistä aktiivisuutta.

Eläimistä voi koitua ihmisille myös täysin yksiselitteisiä haittoja, sillä ne voivat levittää ihmiseen monenlaisia tauteja ja loisia ja aiheuttaa ihmisille tapaturmia, lähinnä puremia (Bewley, 1985; Cutt, Giles-Corti, Knuiman, & Burke, 2007; Talbot, 1985) ja kaatumisia (Bewley, 1985; Pluijm ym., 2006), mutta joskus jopa kuoleman (Herzog, 2011).

1.6.2.3. Lemmikin omistaminen ja fyysinen aktiivisuus

Tutkimustieto osoittaa fyysisen aktiivisuuden omaavan vahvan positiivisen yhteyden ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Ståhl ym., 2001). Tutkimuksissa lemmikin omistamisen on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Raina ym., 1999) ja harrastetun liikunnan määrään (mm. Jennings ym., 1998; McConnell ym., 2011; Müllersdorf ym., 2010), mutta tulos ei ole kiistaton (Wright ym., 2007). Aihealueen tutkimusotoksissa ikäihmiset ovat olleet selkeästi yksi painotuksen kohde (mm. Enmarker ym., 2012; Knight & Edwards, 2008; Rijken & van Beek, 2011; Rogers ym., 1993; Wells & Rodi, 2000).

Lemmikin omistamisen ja fyysisen aktiivisuuden välisten yhteyksien tutkimuksissa koira on ollut selkeässä erityisasemassa. Koiran hankkimisen on todettu lisäävän uusien omistajiensa liikuntaa 31 (Cutt ym., 2008c) tai jopa 240 minuutilla (Serpell, 1991) viikossa. Koiranomistajien on todettu kävelevän enemmän (Brown & Rhodes, 2006; Cutt ym., 2008b), useammin (Cutt ym., 2008b; Enmarker ym., 2012; Headey, 1999; Headey ym., 2008; Rogers ym., 1993) ja kerralla kauemmin (Dembicki & Anderson, 1996; Enmarker ym., 2012; Messent, 1983; Serpell, 1991) sekä harrastavan todennäköisemmin yleisten terveyssuositusten mukaisen määrän liikuntaa (Cutt ym., 2008b; Rijken & van Beek, 2011) kuin koira omistamattomien verrokkiensa.

Koiran omistaminen ei kuitenkaan ole tae lisääntyvästä fyysisestä aktiivisuudesta, sillä koiran omistaminen ei ole kaikissa tutkimuksissa ollut yhteydessä parempaan fyysiseen aktiivisuuteen (mm. Koivusilta & Ojanlatva, 2006) eivätkä läheskään kaikki koiranomistajat kävelytä aktiivisesti koiriaan. Yleisimmin arviot aktiivisesti koiriaan kävelyttävien omistajien prosentuaalisesta osuudesta vaihtelevat 22 ja 25 prosentin (Brown & Rhodes, 2006; Cutt, Giles-Corti, & Knuiman, 2008a; Cutt ym., 2008b) sekä 30 ja 31,5 prosentin (Coleman ym., 2008; Hoerster ym., 2011; Salmon & Salmon, 1983) välillä. Eräässä tutkimuksessa jopa 75 % nuorista lemmikinomistajista ei viettänyt päivittäin ollenkaan aikaa lemmikkinsä kanssa, jolloin lemmikin kanssa vietetty aika vastasi keskimäärin vain 0,7 prosenttia näiden nuorten lemmikinomistajien päivittäisestä energiankulutuksesta (Mathers ym., 2010). Poikkeuksen arvioihin muodostaa laadullinen tutkimus, jossa jopa 96,7 prosenttia tutkimukseen osallistuneista eläkeikäisistä koiranomistajista ilmoitti kävelyttävänsä koiraansa kerran tai kahdesti päivittäin (Knight & Edwards, 2008).

Koiran hankkimisen/omistamisen ja koiran kävelyttämisen välistä yhteyttä välittäviksi tekijöiksi ovat tutkimuksissa osoittautuneet koiran aikaansaama myönteinen muutos omistajansa kognitiivisissa uskomuksissa kävelyn hyödyllisyydestä (Cutt ym., 2008c) sekä omistajan velvollisuuden tunne huolehtia omasta koirastaan (Brown & Rhodes, 2006; Hoerster ym., 2011) ja koettu pystyvyys siihen (Hoerster ym., 2011). Koirien merkityksen omistajiensa fyysiseen aktiivisuuteen on ajateltu olevan suurempaa kaupungeissa kuin maaseudulla (Brown & Rhodes, 2006) tai omakotialueilla (Coleman ym., 2008), joissa koirat voivat usein juosta pihapiirissä vapaasti eikä varsinaista lenkkeilyä tarvita niin paljon. Muita ehdotettuja koiran kävelyttämisen todennäköisyyteen vaikuttavia syitä ovat mm. omistetun koiran ominaisuudet (ikä, koko, rotu ja terveydentila) sekä omistajan asuinympäristön suunnittelu ja vallitsevan lainsäädännön henki (Cutt ym., 2007; Cutt ym., 2008a), erityisesti asuinympäristön fyysinen kävely-ystävällisyys (Coleman ym., 2008). Lisäksi omistajan kokemuksen koiran liikuntaan tarjoaman motivaation ja sosiaalisen tuen riittävydestä, koiraan muodostuneen kiintymyssuhteen voimakkuuden, vastuuaseman suhteessa koiraan sekä omistajan ja hänen lähipiirinsä asenteiden säännöllisen koiran ulkoiluttamisen tärkeydestä on todettu olevan yhteydessä koiran ulkoiluttamisen määrään (Cutt ym., 2008a). Tuloksissa on kuitenkin ristiriitaisuutta, sillä omistetun koirarodun koko ei ole aina ollut yhteydessä koiran kävelyttämisen todennäköisyyteen (Brown & Rhodes, 2006).

Yllämainitun koiran omistamisen ja sen kävelyttämisen välisen ristiriitaisen yhteyden vuoksi osa koiran omistamisen ja fyysisen aktiivisuuden tason välisiä yhteyksiä selvitelleistä tutkimuksista on käyttänyt riippumattomana muuttujana koiran kävelyttämistä. Näissä tutkimuksissa koiran

kävelyttämisen on todettu olevan yhteydessä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan (Enmarker ym., 2012; Ham & Epping, 2006; Knight & Edwards, 2008; Kushner, Blatner, Jewell, & Rudloff, 2006). Koiran ulkoiluttajien on todettu kävelevän enemmän ja keskimääräistä nopeammin kuin koiraa omistamattomien verrokkiensa (Ham & Epping, 2006), liikkuvan enemmän kuin koiraa ulkoiluttamattomien verrokkiensa (Cutt ym., 2008a) sekä saavuttavan terveys-suositusten mukaisen liikuntamäärän todennäköisemmin kuin koiraa omistamattomien (Coleman ym., 2008) ja koiraansa ulkoiluttamattomien (Coleman ym., 2008; Cutt ym., 2008a; Hoerster ym., 2011) verrokkiensa.

Tutkimuksissa koiran omistaminen ja kävelyttäminen ovat yleisimmin olleet yhteydessä rasittavuudeltaan lievään ja kohtalaiseen liikuntaan (mm. Brown & Rhodes, 2006; Dembicki & Anderson, 1996; Headey, 1999; Knight & Edwards, 2008; Rogers ym., 1993; Serpell, 1991), mutta poikkeuksen tässä suhteessa muodostaa Müllersdorfin ym. (2010) tutkimus, jossa lemmikin omistaminen oli positiivisessa yhteydessä myös kohtuullisesti ja voimakkaasti rasittavaan liikuntaan. Toisaalta on esitetty myös sellainen näkemystä, että koiran hankkiminen saattaa lisätä omistajansa kävelyä muun fyysisen aktiviteetin kustannuksella (Cutt ym., 2008c).

Vaikka koiran hankkiminen vaikuttaa lisäävän ihmisen fyysistä aktiivisuutta ja koiran omistaminen olevan positiivisessa yhteydessä ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen, on koiralla todennäköisesti vielä suurempi merkitys ihmisen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä. Koiranomistajien harrastamasta liikunnasta kolme neljäsosaa on havaittu tapahtuvan yhdessä koiran kanssa (Kushner ym., 2006). Myös koiraansa ulkoiluttavien omistajien viikoittaisesta fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta yli kolmanneksen ja viikoittaisesta kokonaiskävelymäärästä lähes kolmen neljäsosan on todettu muodostuvan koiran kanssa liikkumisesta (Cutt ym., 2008a). Lisäksi Cuttin ym. (2008b) tutkimuksessa koiran kanssa liikkumisen todettiin muodostavan yli 93 prosenttia kaikesta naapurustossa tapahtuvasta vapaa-ajan kävelystä.

Koiran kävelyttämisessä on todettu olevan monia ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen sitoutumista ja fyysisesti aktiivisemmän elämäntavan omaksumista edesauttavia tekijöitä (Cutt ym., 2008c; Kushner, 2008). Koiran kävelyttäminen on helppoa, rasittavuudeltaan kohtuullista, helposti jokapäiväiseen arkeen sisällytettävää, mahdollisuuden luontokontaktiin antavaa (Cutt ym., 2007; Kushner, 2008) sekä mielekästä ja tarkoituksen omaavaa (Kushner, 2008) liikuntaa, joka voi myös lisätä omistajansa sosiaalista pääomaa ja kanssakäymistä (Messent, 1983; Rogers ym., 1993; Wood ym., 2005). Koiranomistajien kokemuksia kartoittaneissa tutkimuksissa on havaittu koiranomistajien kokevan sekä itsensä ikätovereitaan fyysisesti aktiivisemmiksi (Wells & Rodi,

2000) että koiran kävelyttämisen korvaamattomaksi liikuntamuodoksi ja koiran tärkeäksi liikuntaa motivoivaksi tekijäksi (Knight & Edwards, 2008; McColgan & Schofield, 2007) ja fyysisen kunnon ylläpitäjäksi (Heikkinen & Paavoseppä, 1996).

Tutkimustieto osoittaa sosiaalisen tuen olevan tärkeä taustavaikuttaja ihmisen fyysiselle aktiivisuudelle (Addy ym., 2004; Steptoe, Rink, & Kerry, 2000; Ståhl ym., 2001) ja koiran kävelyttämisen koetaankin usein olevan miellyttävää ja nautinnollista juuri koiran tarjoaman vahvan sosiaalisen tuen vuoksi (mm. Knight & Edwards, 2008; Kushner, 2008). Tutkimuksessaan Kushner ym. (2006) havaitsivat, että koiranomistajat kokivat koiriltaan saamansa sosiaalisen tuen fyysiseen aktiivisuuteen olevan täysin myönteistä, mutta ihmisiltä saadun sosiaalisen tuen fyysiseen aktiivisuuteen omaavan sekä myönteisiä että kielteisiä elementtejä. Koiranomistajien mukaan koirat tarjosivat neljänlaista sosiaalista tukea fyysiseen aktiivisuuteen. Näistä yhtä, toveruutta, pystyivät myös toiset ihmiset tarjoamaan, mutta jatkuvaa yllykettä liikuntaan, iloa ja nautintoa liikkumisesta sekä vanhemmuuteen verrattavaa ylpeyttä liikunnan tuloksista vain ja ainoastaan koira.

Koiran erityisasemasta huolimatta ei kaikissa tutkimuksissa ole löytynyt eroa koiranomistajien ja muiden lemmikkien omistajien harrastaman liikunnan määrästä (Jennings ym., 1998; Winefield ym., 2008). Mutta osassa tutkimuksista muun lemmikin kuin koiran omistamisen on osoitettu olevan suoranaissessa negatiivisessa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Enmarker ym., 2012; Rijken & van Beek, 2011).

Koiran ohella myös hevonen edustaa päivittäistä liikuntaa vaativaa eläinlajia, mutta normaaliväestöllä tehdyt tutkimukset hevosen omistamisen yhteyksistä ihmisen terveyteen ovat harvassa. Australialaisnuorilla tehdyssä tutkimuksessa on kuitenkin saatu suuntaa antavia tuloksia hevosen omistamisen yhteyksistä parempaan koettuun fyysiseen terveyteen ja korkeampaan fyysisen aktiivisuuden tasoon (Mathers ym., 2010). Wellsin (2011) mukaan hevosten yhteydet ihmisten hyvinvointiin välittyvät kuitenkin pikemminkin ratsastuksen aikaansaamien lyhytaikaisten mielihyvähäkökemusten kuin hevosten hoidon aikaansaaman lisääntyneen liikunnan kautta.

1.6.3. Eläimet ja ihmisen sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen hyvinvointi

Kertynyt tutkimustieto osoittaa, että enemmistö omistajista kokee saavansa seuraa lemmikeistään (mm. Faver & Cavazos Jr., 2008; McColgan & Schofield, 2007) ja usein lemmikin omistamisen tärkeimpänä etuna pidetäänkin juuri lemmikin tarjoamaa seuraa tai kumppanuutta (Endenburg ym.,

1994; Faver & Cavazos Jr., 2008; Horn & Meer, 1984; McColgan & Schofield, 2007; Peretti, 1990; Wells, 2009a; Zasloff, 1995). Joillekin ihmisille lemmikkieläimen tarjoama seura voi olla oleellisen tärkeää (Hart, 1995). Perettin (1990) tutkimuksessa lähes kolme neljäsosaa omistajista ilmoitti koiran ainoaksi ystäväkseen ja Hornin ja Meerin (1984) tutkimuksessa lähes neljä viidesosaa tutkituista totesi lemmikin olevan ajoittain läheisin kumppani. Lemmikki voi olla omistajalleen myös keskustelukumppani, sillä tutkimusten mukaan lähes kaikki (Barker & Barker, 1998) tai kaikki (Friedmann ym., 1983; Rogers ym., 1993; Wilson, 1991) omistajat puhuvat lemmikilleen.

Sekä eläinkontaktin (Banks & Banks, 2002), lemmikin omistamisen (mm. Aydin ym., 2012; Goldmeier, 1986; Heikkinen & Paavonseppä, 1996; Kidd & Kidd, 1985, 1994; McConnell ym., 2011; Wisdom ym., 2009; Wood ym., 2007; Wells, 2009a; Zasloff & Kidd, 1994b) että lemmikkiin kiintymisen voimakkuuden (Black, 2012; Keil, 1998; Krause-Parello, 2008) on todettu olevan yhteydessä vähäisempiin koettuihin yksinäisyyden tunteisiin. Tulos on todistettu erityisesti koirilla (mm. Headey, 1999). Lemmikkien tarjoama sosiaalinen tuki voi olla ratkaisevan tärkeää esimerkiksi vanhuksille, joiden luontainen sosiaalinen verkosto usein syystä tai toisesta kaventuu iän myötä (Akiyama ym., 1986-1987; Beck & Katcher, 2003; Rogers ym., 1993). Kiintymyssuhteen lemmikkiin ja sitä kautta eläimen tarjoaman sosiaalisen tuen on todettu toimivan välittävänä tekijänä ja hallintakeinona koetun yksinäisyyden ja masentuneisuuden (Krause-Parello, 2012) sekä koetun yksinäisyyden ja terveydentilan (Krause-Parello, 2008) välillä. Johnson ja Rule (1991) ovatkin todenneet, että lemmikin hankintaa voidaan yksinäisten ihmisten kohdalla pitää eräänlaisena itselääkinnän muotona.

Osassa tutkimuksia ei ole havaittu yhteyttä lemmikin omistamisen ja koetun yksinäisyyden välillä (Gilbey, McNicholas, & Collis, 2007; Rijken & van Beek, 2011) ja osassa tutkimuksia lemmikin omistamisen (Wells & Rodi, 2000) tai lemmikkiin kiintymisen (Paul & Serpell, 1996) on havaittu olevan yhteydessä suurempaan koettuun yksinäisyyteen. Tällöin on kuitenkin esitetty pohdintaa siitä, onko käytetyllä mittarilla saavutettu yksinäisyyden eri ulottuvuudet (Gilbey ym., 2007).

Gunterin (1999) tutkimuskatsauksen mukaan lemmikin olemassaolo ja sen kohtelu vaikuttavat siihen, miten ihminen itse itsensä näkee ja millaisen kuvan muut ihmiset hänestä muodostavat (ks. myös Guéguen & Ciccotti, 2008). Eläinten läsnäolon on todettu vaikuttavan myönteisesti sekä ihmisestä (Lockwood, 1983; Rossbach & Wilson, 1992) että tilanteesta (Lockwood, 1983) tehtyihin arvioihin. Ilmiötä on perusteltu toisaalta siten, että eläimet kiinnostavat ihmisiä ja tekevät seurassaan olevan ihmisenkin kiinnostavaksi (Lockwood, 1983), toisaalta yhteiskunnassa

vallitsevalla eläimistä välittämisen arvostuksella (Gunter, 1999). Myös ikääntyneiden lemmikinomistajien minäkäsityksen on todettu olevan myönteisempi kuin lemmikkiä omistamattomien verrokkien (Kidd & Feldman, 1981).

Ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen yhteyksiä ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin on lähestytty myös tutkimalla, onko lemmikin omistaminen yhteydessä joihinkin sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta olennaisiin tekijöihin. Lemmikin omistamisen on todettu voivan myötävaikuttaa omistajansa sosiaalisiin taitoihin (Beetz ym., 2012; Black, 2012) ja tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että lemmikinomistajat saattaisivat olla sosiaalisesti ymmärtäväisempiä ja empaattisempia sekä ihmissuhteissaan luottavaisempia kuin lemmikittömät ihmiset (Hyde ym., 1983). Lapsen kiintymyksen lemmikkiin on todettu olevan positiivisessa yhteydessä äidin arvioon lapsen sosiaalisesta kyvykkyydestä ja tutkijan arvioon lapsen empatiataidoista (Poresky & Hendrix, 1990). Lemmikinomistamisen ja ekstraversioon väliltä ei sen sijaan ole löytynyt yhteyttä (Paden-Levy, 1985) ja joissain tutkimuksissa on myös havaittu negatiivinen yhteys lemmikkiin kiintymisen ja sosiaalisten taitojen välillä (Brown & Katcher, 2001).

Lemmikkieläinten tapaa helpottaa ihmisten välistä kanssakäymistä on kuvattu termeillä ”*sosiaalinen liukaste*” ja ”*sosiaalinen jäänmurtaja*” (Hunt ym., 1992; Messent, 1983). Kertynyt tutkimustieto on vahvasti osoittanut erityisesti koirien (Barker ym., 2012; McNicholas & Collis, 1998, 2000; Messent, 1983; Wells, 2004; Wood ym., 2007), mutta myös muiden lemmikkien (Hunt ym., 1992; Jennings ym., 1998; Wisdom ym., 2009) helpottavan omistajiaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sosiaalisten suhteiden luomisessa, jopa tilanteissa joissa vuorovaikutusta ei edes aktiivisesti etsitä tai haeta. Huomionarvoista ilmiössä on myös se, että koiran läsnäolo lisää ihmisten välistä sosiaalista vuorovaikutusta yli ihmisryhmien, sillä vain murto-osa koiran läsnäolon myötä syntyneistä vuorovaikutustilanteista tapahtui koiraa ulkoiluttavien ihmisten kesken (McNicholas & Collis, 2000). Koirat lisäävät omistajiensa liikkuvuutta ja sosiaalista näkyvyyttä sekä naapuruston turvallisuuden tuntua (Wood ym., 2007) ja tarjoavat hyvän aiheen small talk -keskusteluille (Gunter, 1999; Rogers ym., 1993), mikä helpottaa ihmisten välisten ensikontaktien luomista.

Esimerkiksi Messent (1983) osoitti tutkimuksessaan ihmisten kokevan merkitsevästi useampia ja kestoaltaan pidempiä satunnaisia kontakteja ja keskusteluja muiden puistossa olevien ihmisten kanssa kävellessään yhdessä koiransa kanssa kuin kävellessään samaa reittiä ilman koiraansa. Messentin tutkimuksessa keskusteluja syntyi todennäköisemmin samaa sukupuolta olevien kesken

(ks. myös Wells, 2004). McNicholas ja Collis (2000) toistivat Messentin tutkimuksen metodologisesti paranneltuna halutessaan selvittää normaalien arkirutiinien lomassa tehdyn koirankävelyttämisen yhteyksiä ihmisten väliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tutkimus vahvisti Messentin raportoiman tuloksen koirasta sosiaalisena katalysaattorina ja tuntemattomien ihmisten kesken syntyvien satunnaisten keskustelujen estojen poistajana, mutta lisäksi tutkimuksessa havaittiin koiran läsnäolon lisäävän tuttaviksi luokiteltujen ihmisten kielellistä vuorovaikutusta aiempien lyhyiden tai ei-kielellisten tervehdysten sijaan. Sen sijaan McNicholas ja Collis (2000) eivät tutkimuksessaan havainneet yhteyttä koiran läsnäolon ja syntyneiden vuorovaikutusten keston välillä ja sukupuoleen liittyvä yhteys oli päinvastainen Messentin (1983) ja Wellsin (2004) tutkimuksiin nähden eli koiran läsnäolo vaikutti sosiaalista kontaktia lisäävällä tavalla erityisesti vastakkaiseen sukupuoleen. Koiran läsnäolon vaikutus sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa olevan riippuvainen myös ihmisen senhetkisestä seurasta, sillä erityisesti yksin liikkuvien ihmisten on todettu lisäävän sosiaalista vuorovaikutustaan koiraa ulkoiluttavan ihmisen kanssa (Wells, 2004).

Tutkimuksissa on havaittu koiran helpottavan omistajansa sosiaalista vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa silloinkin, kun se ei ole fyysisesti läsnä (Friedmann ym., 1983; McNicholas & Collis, 2000; Rogers ym., 1993). Tätä ilmiötä on perusteltu mm. siten, että koirien on katsottu toimineen ihmisten välisissä aiemmissä sosiaalisissa kontakteissa jäänmurtajan tavoin, jolloin niiden läsnäolo ei myöhemmissä tilanteissa enää ole välttämätön sosiaalisen vuorovaikutuksen syntymiseksi (McNicholas & Collis, 2000). Toisaalta koiranomistajien on todettu hyötyvän koiristaan sosiaalisesti siten, että koiran omistajana oleminen on muodostunut heille tärkeäksi viiteryhmäksi, josta he itse ovat ylpeitä (Knight & Edwards, 2008) ja joka on heille eduksi ihmisten välisissä sosiaalisissa tilanteissa, sillä usein yhdessä lenkkeilevät ihminen ja koira aletaan nähdä tiiminä (Rogers ym., 1993).

Tutkimuksissa on selvitelty myös sitä, onko koiran ominaisuuksilla yhteyttä siihen, miten hyvin koira pystyy toimimaan sosiaalisena liukasteena ihmisten välisissä kontakteissa. Tutkimusten tulokset ovat kuitenkin ristiriitaisia, sillä toisaalta on havaittu tyypillisesti lempeiden koirarotujen ja erityisesti näiden pentujen (Wells, 2004), mutta toisaalta aggressiivisemmän näköisten koirien (McNicholas & Collis, 2000) lisäävän ihmisten välistä sosiaalista vuorovaikutusta eniten. Smithin (1983) mukaan pienikokoiset koirat ovat aktiivisempia vuorovaikutuksessaan kuin isokokoisemmat koirat. Myös koiran käyttäytymistä on ehdotettu sosiaalisen katalysaattorivaikutuksen selittäjäksi (McNicholas & Collis, 2000), mutta tehty tutkimus ei puolla sitä (Wells, 2004).

Vaikka koirat todennäköisesti omaavatkin suurimmat mahdollisuudet sosiaalisen vuorovaikutuksen helpottamiseen, myös muut, luontaisesti vähemmän aktiiviset eläinlajit onnistuvat siinä. Esim. Hunt ym. (1992) totesivat tutkimuksessaan, että ohikulkijat lähestyivät puistossa istuvaa naista merkittävästi useammin, jos tällä oli seuranaan kani tai kilpikonna verrattuna tilanteisiin, joissa nainen istui puistossa televisiota katsellen. Lapset lähestyivät naista innokkaasti myös tämän puhallella saippuakuplia, mutta heidänkin kielellinen kommunikaationsa oli monipuolisempaa ja luonteeltaan henkilökohtaisempaa, kun naisella oli eläin seuranaan. Myös hevoset voivat alentaa sosiaalisen kanssakäymisen kynnyksiä, sillä Robinsonin ja McBriden (1995) tutkimuskatsauksen mukaan ratsupoliisien hevosten on todettu vähentävän yleistä vihamielisyyttä poliiseja kohtaan ja helpottavan keskustelua poliisin kanssa.

Myös ihmiset itse kokevat lemmikkien (Headey, 1999; Horn & Meer, 1984; Wilson, 1991), erityisesti koirien (Heikkinen & Paavonseppä, 1996; Kihlström-Lehtonen, 2009; Knight & Edwards, 2008; McColgan & Schofield, 2007; Rogers ym., 1993; Salmon & Salmon, 1983; Wood ym., 2005) helpottavan sosiaalista kanssakäymistään vieraiden ihmisten kanssa.

Eläimen läsnäolon yhteyksiä ihmisten väliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen selvittäneet tutkimukset ovat pitkälti keskittyneet ihmisten väliseen lyhytkestoiseen ja pinnalliseen sosiaaliseen kontaktiin (Messent, 1983; McNicholas & Collis, 2000; Wells, 2004) ja esim. Hornin ja Meerin (1984) tutkimuksessa vastaajat kokivat yleisesti lemmikkiensä helpottavan sosiaalista kontaktia tuntemattomien ihmisten kanssa, mutta vain reilu neljäsosa koki lemmikkiensä helpottavan ystävien saamista (vrt. kuitenkin Knight & Edwards, 2008). Tuoreempaa näkökulmaa edustaa Guéguenin ja Ciccottin (2008) tutkimus, jossa selvitettiin koiran läsnäolon vaikutusta tuntemattomien ihmisten kesken tapahtuvaan auttamiseen ja kiinnostuksen osoitukseen liittyvään luottamukseen, jotka edellyttävät läheisempää ihmisten välistä sosiaalista kontaktia kuin pelkkä tervehtiminen tai small talk. Tutkimuksessa todettiin ihmisten auttaneen miestä kadulle pudonneiden kolikoiden keräilyssä useammin, antaneen miehelle enemmän rahaa ja naisten luovuttaneen puhelinnumeronsa miehelle useammin silloin, kun tällä oli koira mukanaan verrattuna ilman koiraan oleviin tilanteisiin. Koiran läsnäolo lisäsi sekä ilmaistuun avuntarpeeseen reagoimista että spontaania avuntarjoamista.

Eläinten läsnäolon yhteys ihmisten sosiaaliseen hyvinvointiin ei kuitenkaan ole ristiriidattoman myönteinen, sillä kaikissa tutkimuksissa ei ole havaittu yhteyttä lemmikin omistamisen ja sosiaalisten kontaktien määrään (Rijken & van Beek, 2011; Rogers ym., 1993) tai sosiaalisen

hyvinvoinnin (Lago ym., 1983) välillä ja joissain tutkimuksissa on havaittu negatiivinen yhteys lemmikkiin kiintymisen ja sosiaalisten kontaktien välillä (Black, 2012).

Lemmikillä voi olla tärkeä asema myös perheen ihmissuhteissa ja sosiaalisissa vuorovaikutuksissa perhettä yhdistävänä asiana (Numminen, 1988). Ilmiö on saanut tukea tutkimuksista (Bodmer, 1998; Cutt ym., 2008b; Heikkinen & Paavonseppä, 1996; Horn & Meer, 1984; Kihlström-Lehtonen, 2009; Paul & Serpell, 1996; Salmon & Salmon, 1983), mutta ei kiistatta (Black, 2012; Cain, 1983; Covert ym., 1985).

Viimeisen kymmenen vuoden aikana eläinkontaktin yhteyksiä sosiaaliseen hyvinvointiin on alettu lähestyä myös yksilö- ja perhetasoa laajemmin sosiaalisen pääoman käsitteen kautta, jolloin eläinkontaktin ajatellaan omaavan myös aaltomaisia, lemmikittömiinkin ihmisiin ulottuvia yhteisötason hyvinvointivaikutuksia (Wood ym., 2005, 2007). Tutkimuksissaan Wood ym. (2005, 2007) havaitsivat lemmikinomistamisen olevan positiivisessa yhteydessä mm. kansalaistoimintaan ja naapurustossa tapahtuvaan palvelusten vaihtoon sekä näkemyksiin naapuruston ystävällisyydestä ja totesivat, että lemmikkieläimiä voidaan pitää yhtenä sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden tunteen syntymiseen vaikuttavana tekijänä. Lemmikkien kyky laajentaa omistajiensa sosiaalisia verkostoja on todennettu yleisemminkin (Black, 2012; Covert ym., 1985; Jennings ym., 1998; Kihlström-Lehtonen, 2009; McNicholas & Collis, 1998, 2000).

Vaikka lemmikit yleisemmin liitetään sosiaalisten suhteiden helpottamiseen, voidaan lemmikkejä käyttää myös estämään sosiaalisia suhteita (Gunter, 1999). Tietyillä eläimillä, mm. käärmeillä ja hämähäkeillä, on taipumus herättää syvälle juurtuneita, kontrolloimattomia pelkoja tai jopa fobioita (Wilson, 1984). Gunterin (1999) tulkinnan mukaan erityisesti useiden lemmikkien omistamista voidaan käyttää tekosyynä muiden asioiden välttelylle ja suuri lemmikkien määrä, mikä yleensä merkitsee epähygieenistä ja epämiellyttävää kotiympäristöä, saattaa olla erakon keino eristää itsensä muusta maailmasta. Tutkimushavaintojen mukaan syvä kiintymys lemmikkiin voi olla riskitekijä ihmissuhteista vieraantumiseen (mm. Barker & Barker, 1998) tai muuten haitallista ihmissuhteiden kannalta (Brown ym., 1972; Chur-Hansen ym., 2009; Paul & Serpell, 1996).

1.6.4. Välittävät mekanismit

Mikä tekee ihmisen ja eläimen välisen suhteen ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille merkitykselliseksi? Kysymykseen on etsitty vastausta aktiivisesti jo yli 30 vuoden ajan ja

ehdotuksia välittäviksi mekanismeiksi on kertynyt useita. Itse asiassa useat aiheeseen perehtyneet tutkijat pitävät todennäköisenä sitä, että eläimet ovat yhteydessä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin monen eri mekanismin kautta (mm. Garrity ym., 1989; Giaquinto & Valentini, 2009; McNicholas & Collis, 1998; Wells, 2007, 2009b). Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteydet ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen eivät ole erillisiä, vaan pikemminkin yhteen kietoutuneita ilmiöitä vaikuttaen toinen toisiinsa (Knight & Edwards, 2008).

1.6.4.1. Näennäinen, taustalla olevan yhteisen tekijän aikaansaama yhteys

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen on selitetty kolmen eri teoreettisen mallin avulla (McNicholas ym., 2005). Ensimmäisen mallin mukaan lemmikin omistamisella ei ole todellista yhteyttä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, vaan yhteys on näennäinen, molempien taustalla olevan yhteisen tekijän aikaansaama. Tällaisena mahdollisena taustalla olevana yhteisenä tekijänä on tutkittu mm. sydän- ja verisuonisairauksiin yhteydessä olevaa tyyppin A persoonallisuutta, mutta tulokset eivät puoltaneet näkemystä (McNicholas & Collis, 1998).

1.6.4.2. Välillinen yhteys

Toisen mallin mukaan lemmikin omistaminen omaa välillisen yhteyden ihmisen terveyteen (McNicholas ym., 2005). Alan tutkijoiden mukaan yksi mahdollinen ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä erityisesti ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin välittävä mekanismi on lemmikin omistamisen aikaansaama sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyminen (mm. Collis & McNicholas, 1998; Wells, 2007), jolloin lemmikin omistaminen nähdään ihmisen identiteettiä muokkaavana ja ihmiselle uuden roolin tarjoavana sosiaalisena pääomana (Hart, 1995). Esimerkiksi Jessenin ym. (1996) tutkimuksessa (n = 40) todettiin linnun kymmeneksi päiväksi seurakseen saaneiden kuntoutuslaitoksessa eläneiden ikääntyneiden ihmisten koetun masentuneisuuden vähentyneen verrattuna ilman lintua olleeseen kontrolliryhmään. Myös tutkitut itse kokivat saaneensa linnusta seuraa ja kokivat sosiaalisten kontaktiensa lisääntyneen linnun myötä.

Sen sijaan erityisesti ihmisen fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin ihmisen ja eläimen välisen suhteen on ajateltu voivan vaikuttaa lemmikin, lähinnä koiran, omistamisen aikaansaaman liikunnan lisäyksen kautta (mm. Headey ym., 2008; Kushner, 2008) ja myös ihmiset itse kokevat koiran korvaamattomaksi liikunnan lisääjäksi (mm. Knight & Edwards, 2008). Esimerkiksi Headeyn ym. (2008) kiinalaisia aikuisia naisia (n = 3031) koskeneessa tutkimuksessa todettiin koiranomistajien

mm. liikkuvan useammin, kokevan fyysisen terveytensä ja kuntonsa paremmiksi ja nukkuvan paremmin kuin koirattomien verrokkiensa. Itse asiassa koiran omistaminen oli tässä tutkimuksessa vahvin yksittäinen koettuun terveyteen yhteydessä oleva tekijä. Tutkijat tulkitsivat koiran omistamiseen liittyvän lisääntyneen liikunnan välittävän havaittuja yhteyksiä koettuun terveyteen. Näkemystä on kuitenkin myös haastettu, sillä lemmikin omistamisen havaitut terveyshyödyt eivät poikkeuksetta ole olleet riippuvaisia lemmikin aikaansaamista liikuntalisäyksistä (Friedmann ym., 1980) ja osa lisääntyneen liikunnan merkitystä korostavista tutkijoista viittaa myös liikunnan psyykkisiin elementteihin (mm. Giaquinto & Valentini, 2009). Wellsin (2011) mukaan lisääntynyt liikkuminen onkin varmasti vain osittainen ja yksinään riittämätön selitysmalli lemmikin omistamisen yhteyksille fyysiseen terveyteen, mutta voi olla merkittävä selitettäessä niitä tuloksia, joissa koira on todettu hyödyllisemmäksi ihmisen terveydelle kuin muut lemmikkieläimet.

Välillisen yhteyden ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin eläimet voivat omata myös stressaavien tilanteiden (mm. Aydin ym., 2012; Barker ym., 2012) tai elämäntapahtumien (mm. Akiyama ym., 1986-87; Garrity ym., 1989; Raina ym., 1999; Siegel, 1990) kielteisiä vaikutuksia puskuroimalla. Stressiä puskuroivassa mallissa oleelliseksi tekijäksi on nähty mm. eläimen kyky herättää ihmisessä luonteeltaan laajenevia positiivisia tunteita. Zilcha-Manon ym. (2012) lemmikinomistajia (n = 165) koskeneessa kokeellisessa tutkimuksessa havaittiin niiden omistajien, joiden lemmikki oli fyysisesti tai kognitiivisesti läsnä koetilanteessa, tuottavan enemmän henkilökohtaisia tavoitteita ja olevan luottavaisempia niiden saavuttamisen suhteen verrattuna niihin omistajiin, joiden lemmikki ei ollut tilanteessa mitenkään läsnä. Tutkimuksessa lemmikin kognitiivinen läsnäolo aikaansaatiin pyytämällä lemmikin omistajia kirjoittamaan lyhyt juttu lemmikistään juuri ennen koetilannetta.

Yhtenä ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin välittävänä tekijänä on pidetty myös ihmisen eläimiin suuntautuvia asenteita (Poresky ym., 1988b; Siegel, 1993), erityisesti tuntemattoman eläinkontaktin yhteydessä (Friedmann, 1995). Tutkimusnäyttö ei kuitenkaan puolla ilmiön olemassaoloa, sillä esim. Vormbrockin ja Grossbergin (1988) tutkimuksessa ei löytynyt eroa kontaktin aiheuttamista sydän- ja verisuonireaktioista eläimiin myönteisesti ja neutraalisti suhtautuvien ihmisten välillä.

Osa tutkijoista on sitä mieltä, että ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteydet ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin välittyvät eläintä kohtaan olevan vastuuaseman kautta (Headey, 1999) siten, että pääasiallisesti eläimen hoidosta vastaava ihminen hyötyy suhteesta eniten (Serpell, 1991).

Näkemyks ei kuitenkaan ole yksioikoinen, sillä on olemassa tutkimusnäyttöä myös lemmikistä päävastuun kantamisen negatiivisista yhteyksistä ihmisen terveyteen (Parslow ym., 2005).

Osa tutkijoista (mm. Shiloh ym., 2003; Vormbrock & Grossberg, 1988) korostaa koskettamiseen liittyviä aistimuksia eläinkontaktin yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin välittävänä tekijöinä. Näkemys pohjaa Harlowin ja Zimmermannin (1959) tutkimustuloksiin kosketuskontaktin tärkeydestä apinanpoikasten kiintymyskehitykselle. Ihmisen tarve koskettaa eläintä on nähty biologiseksi (Sable, 2013) ja kosketuksen on havaittu olevan yleisimpiä vuorovaikutusmuotoja omistajan ja koiran välillä (Smith, 1983), sekä myös ihmisen ja tuntemattoman koiran välillä (Wells, 2004). Lisäksi on olemassa tutkimusnäyttöä myös siitä, että omistajat itse kokevat lemmikkinsä koskettamisen hyvinvointiaan hyödyttäväksi (mm. Horn & Meer, 1984).

Eläinten koskettamisen on ajateltu olevan yhteydessä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin hormonaalisten järjestelmien, erityisesti ihmisen oksitosiinin erityksen lisääntymisen, kautta (Beetz ym., 2012; Handlin ym., 2011; Nagasawa ym., 2009a; Odendaal, 2000; Odendaal & Meintjes, 2003). Oksitosiinin on nähty muodostavan sosiaalisen liittymisen ja rakkauden hormonaalisen perustan (Nagasawa ym., 2009b; Peterson, 2006). Oksitosiini vaikutuksia voi syntyä yksittäisissäkin eläinkontakteissa, mutta voimakkaimmillaan ne ovat lemmikin omistamisen yhteydessä, jolloin oksitosiinerityksen lisääntyminen on toistuvaa ja pitkäkestoista (Beetz ym., 2012; Odendaal & Meintjes, 2003). Koskettaminen välitysmekanismina on varteenotettava selitys myös niille tutkimushavainnoille, joissa myös eläimen on todettu hyötyvän vuorovaikutuksesta ihmisen kanssa (Handlin ym., 2011; Odendaal & Meintjes, 2003).

Alan tutkimuskirjallisuudessa on yhtenä vaihtoehtona ajateltu myös sitä mahdollisuutta, että lemmikin omistaminen vaikuttaisi ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin parantuneen itsestä huolehtimisen kautta, sillä lemmikit vaativat päivittäistä huolenpitoa ja tuovat rutiineja omistajansa päiviin (Friedmann ym., 1980). Tällöin lemmikin omistamisen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin välittävänä tekijöinä toimisivat jo edellä mainitun lisääntyneen liikuntamäärän lisäksi myös terveellisemmät ruokatottumukset, parempi ravitsemustaso ja vähäisemmät sydän- ja verisuonitautien riskitekijät (Dembicki & Anderson, 1996; Smith, 2012). Myös tutkimuksissa on havaittu ikääntyneiden lemmikinomistajien omaavan korkeamman päivittäistoimintojen tason lemmikittömiin verrokkeihinsa nähden (Raina ym., 1999) ja myös ihmisten itse kokevan vastuun lemmikistä lisäävän heidän huolehtimista omasta itsestään (Kihlström-Lehtonen, 2009).

Suurella osalla lemmikinomistajista on vahva intuitiivinen uskomus lemmikin omistamisen positiivisista terveysvaikutuksista (Knight & Edwards, 2008; Wells, 2009a) ja eläinkontaktin myönteisten terveysvaikutusten on katsottu voivan välittyä myös näiden ihmisen ja eläimen väliseen vuorovaikutukseen liittyvien myönteisten uskomusten kautta (Staats ym., 2006). Toisaalta on esitetty, että eläinten yhteys ihmisten hyvinvointiin voi olla implisiittistä, jolloin ihminen ei välttämättä edes tiedosta eläimen vaikutusta omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa (Barofsky & Rowan, 1998; Straede & Gates, 1993). Wellsin & Rodin (2000) näkemyksen mukaan eläinten koetut hyvinvointivaikutukset voivat olla pääasiassa jopa kuviteltuja.

Lemmikin omistamisen ja ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä on lähestytty myös rooliteorioiden kautta, jolloin lemmikin omistaminen on käsitteellistetty yhdeksi mahdolliseksi rooliksi ihmisen muiden roolien joukossa, joka voi puskuroida muiden roolien puitteissa kohdattuja vastoinkäymisiä (Clark Cline, 2010). Eläinten ajatellaan kykenevän toimimaan erilaisissa rooleissa ihmisen tarpeista riippuen (Turner, 2001, 2005).

Eläinten kyky edesauttaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia voi liittyä myös eläinkontaktin myötä lisääntyneeseen mielikuvituksen käyttöön (Brown & Katcher, 2001), mikä ilmenee hyvin aikuisten heittäytymisessä leikkiin ja kisailuun lemmikkieläinten kanssa (Hallgren, 1991; Smith, 1983).

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksien ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on ehdotettu välittyvän myös ihmisen hallinnan tunteiden ja vaikutuksen tarpeen kautta, sillä nämä saavat luontaisesti vahvistusta lemmikin omistamisen myötä (Hallgren, 1991).

1.6.4.3. Suora yhteys

Kolmannen mallin mukaan ihmisen ja eläimen välinen suhde voi omata suoran yhteyden ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (McNicholas ym., 2005). Suoran yhteyden mallissa ihmisen ja eläimen välisen suhteen läheisyys, ja siten eläinten ihmisille tarjoama kiintymys ja sosiaalinen tuki, nousevat merkittävään asemaan. Erityisesti koirilla ja kissoilla on monia käyttäytymistapoja, kuten omistajan innokas tervehtiminen tavattaessa, jotka saavat ihmisen tuntemaan itsensä tarpeelliseksi ja merkitykselliseksi (Wells, 2011). Sablen (1995) tulkinnan mukaan suoran yhteyden mallissa korostuu eläinten kyky ihmisten perustavanlaatuisen sosiaalisten tarpeiden, kun välittämisen, kiintymyksen, seuran, kumppanuuden ja hoivaamisen tarpeiden, tyydyttämiseen. Luontaisesti ihmisen emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeita tyydyttävän eläinkontaktin on nähty myös lisäävän

ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta ja sitä kautta voivan johtaa myös myönteisiin fyysisiin terveysvaikutuksiin mm. ihmisen fysiologista virittyneisyyttä alentamalla tai ihmisen terveyskäyttäytymistä edistämällä (Tucker, Friedman, Tsai, & Martin, 1995).

Useat ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkijat korostavat lemmikkien ihmiselle päivittäin tarjoamaa seuraa, tukea ja kumppanuutta tärkeänä ihmisen terveyttä ja hyvinvointia suojaavana tekijänä (mm. Allen ym., 1991; Friedmann ym., 1980; Headey ym., 2008) ja lemmikkien tarjoaman sosiaalisen tuen tärkeydestä on myös tutkimusnäyttöä. Esimerkiksi Barkerin ym. (2012) työntekijöiden työpäivän aikaista stressiä koskeneessa tutkimuksessa (n = 90) oli mukana kolme ryhmää: koiransa työpaikalle tuovat työntekijät, koiransa kotiin jättävät työntekijät sekä koiraa omistamattomat työntekijät. Tutkimuksessa havaittiin, että vaikka työpäivän alussa stressitaso oli samanlainen kaikilla ryhmillä, koettu stressi väheni työpäivän myötä koiransa työpaikalle tuoneilla työntekijöillä mutta nousi kahdella muulla ryhmällä.

Vormbrock ja Grossberg (1988) ovat pohtineet kognitiivisten tekijöiden merkitystä eläinten kyvyssä tuottaa positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, sillä he havaitsivat vuorovaikutuksen eläimen kanssa aiheuttavan vähemmän ihmisen kehon aktivoitumista kuin ihmisten välisen vuorovaikutuksen. Myös Allen ym. (1991, 2002) ovat tutkimuksissaan havainneet eläimen läsnäolon alentavan merkitsevästi enemmän ihmisen sydän- ja verisuonitason stressireaktioita kuin puolison tai ystävän läsnäolon. Ilmiötä on selitetty eläinten vähäisemmällä kognitiivisella uhkaavuudella, sillä eläimet eivät arvostele tai kritisoi (ks. myös Sugawara ym., 2012). Ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen on tulkittu olevan piirteiltään lähellä aikuisen ja pienen lapsen välistä vuorovaikutusta (Friedmann, 1995; Katcher & Wilkins, 1993). Smith (1983) on kuvaillut ihmisen vuorovaikutuksen eläimen kanssa olevan mutkattomampaa kuin vuorovaikutuksen toisen ihmisen kanssa, koska tavat ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen aloittamiseen, ylläpitämiseen ja lopettamiseen ovat yksinkertaisempia.

Lasten terveen kehityksen tukeminen muodostaa yhden terveyden ja hyvinvoinnin erityisalueen, jossa lemmikkien tarjoaman sosiaalisen tuen merkitys on nähty erityisen suureksi (Poresky & Hendrix, 1990; Robin & ten Bensele, 1985; Triebenbacher, 1998a). Lemmikin omistamisen myönteiset, aikuisuuteen asti heijastuvat vaikutukset kehitykseen vaikuttaisivat olevan vahvempia, jos ensimmäinen lemmikki on saatu psyykkisesti aktiivisessa lapsuuden tai nuoruuden kehitysvaiheessa verrattuna latenssikauteen (Poresky, Hendrix, Mosier, & Samuelson, 1988a).

Eläinten tarjoaman sosiaalisen tuen yhteydessä on pohdittu paljon sitä, onko se enemmänkin ihmisten välistä sosiaalista tukea täydentävää vai sitä korvaavaa. Ihmisen ja eläimen välisen suhteen asemaa ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita täydentävänä sosiaalisen tuen muotona puoltavia näkemyksiä on esitetty jo varhain, sillä esimerkiksi Bowlbyn (1997, alkuteos julkaistu 1969) mukaan luontaisten kiintymyssuhteiden erilaisia korvikkeita omaavilla lapsilla oli usein myös tyydytystä tuottavat ihmissuhteet. Täydentävyyttä puoltavissa tutkimustuloksissa lemmikin omistamisen on nähty olevan yhtä hyödyllistä ihmisen sosiaalisen tuen tilanteesta huolimatta (mm. Friedmann ym., 1980) eikä lemmikin omistamisen (McConnell ym., 2011; Robb, 1983) tai lemmikkiin kiintymisen (Cohen, 2002; Winefield ym., 2008; Smolkovic ym., 2012) ja sosiaalisen tuen tilanteen välillä ei ole löydetty yhteyttä. Täydentävyyttä puoltavia tutkimustuloksia ovat myös se, joissa yhteys lemmikin omistamisen (Allen ym., 2002) tai lemmikkiin kiintymisen (Black, 2012; Krause-Parello, 2012) ja ihmisten välisen sosiaalisen tuen välillä on todettu positiiviseksi sekä ne, joissa lemmikistään eniten hyötyä saavien on todettu omaavan vahvan sosiaalisen verkoston (McConnell ym., 2011; Wells & Rodi, 2000). Toisin sanoen yllä olevissa tutkimuksissa ei ole löydetty todisteita siitä, että suhteita lemmikkieläimiin rakennettaisiin ihmissuhteiden kustannuksella, vaan pikemminkin ne puoltavat myönteistä yhteyttä lemmikin omistamisen tai lemmikkiin kiintymisen ja ihmisiin kiintymisen välillä.

Osa tutkijoista on esittänyt tulkintoja, joiden mukaan lemmikin omistaminen voisi olla hyödyllisempää heikomman sosiaalisen tuen omaaville ihmisille ja olla siten ihmisten välisiä suhteita korvaava sosiaalisen tuen muoto (mm. Albert & Bulcroft, 1988; Chur-Hansen, Stern, & Winefield, 2010; Johnson & Rule, 1991; Martinez & Kidd, 1980; McColgan & Schofield, 2007; Miltiades & Shearer, 2011) ja ilmiö on saanut vahvistusta myös tutkimuksista (esim. Garrity ym., 1989; Goldmeier, 1986; Headey, 1999; Salmon & Salmon, 1983; Zasloff & Kidd, 1994b). Korvaavuusilmiötä puoltavina voidaan pitää myös tutkimustuloksia, joissa lemmikkiin kiintymisen ja ihmisten välisen sosiaalisen verkoston välillä on havaittu negatiivinen yhteys (Keil, 1998; Johnson ym., 1992; Stallones ym., 1990), joissa omistettujen lemmikkien lukumäärän ja koetun ihmisten välisen sosiaalisen tuen välillä on todettu negatiivinen yhteys (Black, 2012) ja joissa lemmikin omistamisen sosiaalisten syiden on todettu painottuvan yksinäisillä ihmisillä (Staats ym., 2006). Paljaimmillaan ja häkellyttävimmillään ihmisen ja eläimen välisen suhteen asema ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita korvaavana sosiaalisen tuen muotona tulee kuitenkin esiin kodittomien ihmisten lemmikin omistamista koskeneessa tutkimuksessa (Kidd & Kidd, 1994) sekä ikääntyneiden koiranomistajien tutkimuksessa, jossa lähes kolme neljäsosaa koki koiran ainoaksi ystäväkseen (Peretti, 1990).

Toisaalta on esitetty näkemystä siitä, että eläimiltä saatu sosiaalinen tuki eroaa ihmisten välisestä sosiaalisesta tuesta (Zasloff & Kidd, 1994a) eikä ihmisten ja eläinten tarjoamaa sosiaalista tukea siten pitäisi verrata keskenään (Peacock ym., 2012). Siegelin (1993) mukaan oleellisinta olisi sen ymmärtäminen, että eläimet ovat yksi mahdollinen sosiaalisen tuen muoto muiden joukossa. Erilaiset tilanteet vaativat erilaista sosiaalista tukea ja luonteeltaan ainutlaatuinen eläinten tarjoama sosiaalinen tuki voi joissakin tilanteissa oli juuri se ideaalein sosiaalisen tuen muoto (Allen, 1995).

Huomattava osa tutkijoista korostaa ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksien ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin riippuvan eläinsuhteen läheisyydestä ja eläintä kohtaan tunnetun kiintymyksen voimakkuudesta (mm. Johnson ym., 1992; Mathers ym., 2010; Poresky ym., 1987; Sable, 2013) ja myös useat tutkimukset ovat osoittaneet lemmikkiä kohtaan koetun kiintymyksen voimakkuuden olevan positiivisessa yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin (mm. Baun ym., 1984; Garrity ym., 1989; Ory & Goldberg, 1983; Poresky & Hendrix, 1990). Näkemykset ihmisen ja eläimen välisen suhteen laadun merkityksestä ovat kuitenkin ristiriitaiset, sillä kaikissa tutkimuksissa eläintä kohtaan tunnetun kiintymyksen voimakkuuden (mm. Akiyama ym., 1986-87; Raina ym., 1999; Winefield ym., 2008) ei ole havaittu olevan yhteydessä ihmisen terveyteen ja osassa tutkimuksia ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen voimakkuuden yhteydet ihmisen terveyteen ovat ainakin osittain osoittautuneet jopa negatiivisiksi (Claire Budge ym., 1998; Keil, 1998; Krause-Parello, 2008). Keilin (1998) ikääntyneillä lemmikinomistajilla (n = 275) tehdyssä tutkimuksessa lemmikkiin kiintymisen voimakkuuden havaittiin olevan negatiivisessa yhteydessä koettuun terveyteen ja positiivisessa yhteydessä koettuun stressiin ja yksinäisyyteen. Keil kuitenkin tulkitsi tuloksensa myönteisessä valossa osoitukseksi siitä, että eristäytymisriskissä oleville ihmisille suhde eläimeen voi osaltaan korvata ihmistenvälisiä suhteita. Vastaavaa näkemystä edustaa myös Krause-Parello (2008) tulkitessaan lemmikkiin kiintymiseen coping-keinoksi.

Ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin koskevassa tutkimuksessa on enenevissä määrin saanut kannatusta tulkinta siitä, että yhteys lemmikkiin kiintymisen ja ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin välillä ei olisi lineaarinen, vaan käänteisen U-käyrän muotoinen siten, että matala ja korkea kiintymys lemmikkiä kohtaan olisivat yhteydessä huonompaan terveyteen kuin voimakkuudeltaan kohtuullinen lemmikkiin kiintymisen (Brown ym., 1972; Chur-Hansen ym., 2009, 2010; El-Alayli ym., 2006; Stallones ym., 1990). Esimerkiksi El-Alaylin ym. (2006) opiskelijoilla tehdyssä tutkimuksessa (n = 70) havaittiin, että kohtuullisesti lemmikkiinsä kiintyneet omistajat kokivat vähemmän kielteisiä tunteita ja olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin lemmikkiinsä vähäisesti tai voimakkaasti kiintyneet omistajat.

Voimakas kiintymys lemmikkiin on patologisoitu myös mm. sellaisiin tutkimustuloksiin nojautuen, joissa sen on havaittu olevan yhteydessä lisääntyneeseen yksinoloon ja vähäisempään sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Paul & Serpell, 1996) tai aikaansaavan eläinsuhteen asettamista ihmissuhteiden edelle (Barker & Barker, 1998; Chur-Hansen ym., 2009). Tulokset eivät kuitenkaan ole kiistattomia, sillä osa tutkimuksista ei puolla yhteyttä lemmikkiin kiintymisen ja ihmisten välisen sosiaalisen tuen välillä (mm. Cohen, 2002; Winefield ym., 2008). Kurdekin (2008) mukaan eläimiin kiintyminen on ainutlaatuinen ilmiö, joka ei ole yhteydessä ihmistenvälisiin kiintymyssuhteisiin.

Voimakkaan lemmikkiin kiintymisen patologisoimista puoltaviksi on nähty myös tutkimustulokset siitä, että lemmikkiinsä voimakkaasti kiintyneillä omistajilla esiintyy sekä haluttomuutta noudattaa lääkäriltä saamiaan lemmikistä erossa oloa edellyttäviä ohjeita terveytensä hoitamiseen (Friedmann ym., 1983; Peacock ym., 2012) että jättäytymistä luonnonkatastrofien evakuoinnin ulkopuolelle lapsettomissa kotitalouksissa, sitä todennäköisemmin mitä useampia lemmikkejä kotitaloudessa on (Heath ym., 2001). Peacockin ym. (2012) aikuisia lemmikinomistajia (n = 150) koskeneessa tutkimuksessa havaittiin lemmikkiinsä syvästi kiintyneiden omistajien ilmaisevan suurempaa haluttomuutta mennä lemmikistä eroa oloa aiheuttavaan leikkaukseen kuin lemmikkiinsä kohtuullisesti tai vähäisesti kiintyneiden omistajien.

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksien ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on nähty riippuvan myös ihmisen ja eläimen välisen suhteen vuorovaikutuksellisuudesta (Miller ym., 1992) ja suhteen osapuolten koetusta yhteensopivuudesta (Claire Budge ym., 1998). Näkemyksissä on kuitenkin ristiriitaa, sillä esim. Tuckerin ym. (1995) tutkimuksessa ei havaittu yhteyttä ihmisen ja eläimen välisen suhteen vuorovaikutuksellisuuden ja ihmisen fyysisen terveyden välillä.

Eläinten kykyä edesauttaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia on lähestytty myös klassisen ehdollistamisen periaatteiden kautta, jolloin lemmikkisuhteessa lähinnä vapaa-aikana tapahtuvien toistuvien myönteisten vuorovaikutushetkien on ajateltu vähitellen assosioituvan rentoutumiseen ja lemmikin lopulta kykenevän automaattisesti aikaansaamaan hyvän olon tuntemuksia omistajassaan (Vormbrock & Grossberg, 1988). Näkemys on kuitenkin jäänyt vaille tutkimusnäyttöä, sillä eläinkontaktin myönteisiä hyvinvointiyhteyksiä on todettu yhtä lailla lemmikin omistajilla kuin lemmikkiä omistamattomilla ihmisillä eli riippumatta ihmisen eläinkokemuksista (Wilson, 1991).

Akvaariokalojen lähes hypnoottista kykyä ihmisten rentouttamiseen ja stressireaktioiden puskuroimiseen on selitetty sillä, että kalojen liikesarjat aikaansaavat ihmisessä turvallisuuden

tunteen (Friedmann, 1995; Katcher ym., 1983; Katcher & Wilkins, 1993). Tämän näkemyksen mukaan luonnon ilmiöissä aina muuttuva, mutta silti samana pysyvä liike liittyy turvallisuuteen, kun taas vaaran tunteisiin yhdistyvät luonnon liikkeet ovat äkillisesti muuttuvia ja kaoottisia.

Ihmisen ja eläimen välistä suhdetta ja sen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on lähestytty myös lajienvälisen huomiontarpeiden tyydyttämisen kautta (Odendaal, 2000). Tässä näkemyksessä yksilön huomion tarve nähdään luontaisena tunnetason ilmiönä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksenä (erotuksena patologisesta huomiohakuisuudesta) ja lajien välinen huomiontarpeiden tyydyttäminen mahdollisena silloin, kun vuorovaikutus ei ole fysiologisella tasolla uhkaavaa vaan tunnetasolla myönteistä. Ihmisen ja lemmikkieläimen välisessä suhteessa tämän on katsottu toteutuvan, sillä ihmisen ja lemmikkieläimen välillä ei ole kilpailua samoista fysiologisista perustarpeista. Odendaalin (2000) mukaan nimenomaan tämä ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen molempia osapuolia tyydyttävä luonne selittää sitä, miksi ihmisen ja eläimen välinen suhde on ollut historiallisesti niin menestyksekkäs.

1.6.4.4. Vain tietyissä tilanteissa tai olosuhteissa esiintyvä yhteys

Kannatusta on saanut myös näkökulma, jonka mukaan ihmisen ja eläimen väliseen suhteeseen liittyvät terveys- ja hyvinvointihyödyt tulisivat näkyviin vain tietyissä tilanteissa tai olosuhteissa. Osa tutkijoista on esittänyt tulkintoja siitä, että lemmikkiin kiintymisen ja ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin väliset yhteydet olisivat myönteisiä erityisesti niiden ihmisten kohdalla, jotka ovat jollain tapaa haavoittuvaisia, esim. vanhuksilla tai heikon sosiaalisen tuen omaavilla tai fyysisesti tai psyykkisesti huonosti voivilla ihmisillä (Brown, 2004; El-Alayli ym., 2006; Smith, 2012) ja näkemys on saanut vahvistusta myös tutkimuksista (mm. Garrity ym., 1989; Raina ym., 1999). Toisaalta lemmikin omistamisen hyötyjen on todettu riippuvan perheen kehitysvaiheesta (Albert & Bulcroft, 1988; Clark Cline, 2010) tai ihmisen ja eläimen välisen suhteen ajallisesta kestosta (Cavanaugh ym., 2008). Osa tutkijoista ajattelee lemmikin omistamisen tai lemmikkiin kiintymisen ja terveyden välisten yhteyksien olevan riippuvaisia ihmisen iästä (mm. Peacock ym., 2012) ja näkemys on saanut vahvistusta myös tutkimuksista (Stallones ym., 1990). Koivusilta ja Ojanlatva (2006) ovat esittäneet näkemyksen siitä, että lemmikin omistamisen ja fyysisen terveyden välisiä yhteyksiä olisi nähtävissä erityisesti ikääntyneemmässä väestössä, ja lemmikin omistamisen ja psyykkisen terveyden välisiä yhteyksiä erityisesti nuoremmassa väestössä. Osassa tutkimuksia on lisäksi havaittu lemmikin omistamisen tai lemmikkiin kiintymisen yhteyksien ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin olevan riippuvaisia ihmisen sukupuolesta (Clark Cline, 2010; Salmon & Salmon,

1983). Turner (2005) on sen sijaan esittänyt, että lemmikin omistamisen terveyshyödyt olisivat erilaisia omistajaryhmästä riippuen, että lemmikin omistamisen terveyshyödyt ikään kuin mukautuisivat omistajan tarpeisiin.

1.7. Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä tietoutta ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta luotaamalla monipuolisesti sen luonnetta sekä tutkia sen koettuja vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Näitä tutkimuskohteita lähestyttiin pitkälti ihmisten omien subjektiivisten kuvausten ja kokemusten kautta, mutta jonkin verran myös määrällistä tutkimusotetta hyödyntäen. Tarkoituksena oli kuvata sitä, miten ihmiset itse kokevat suhteensa eläimiin ja tämän suhteen merkityksen elämässään. Vaikka ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta ja sen yhteyksistä hyvinvointiin on julkaistu melko paljonkin tutkimuksia, on suomalaista tutkimusta aiheesta vähän. Perinteisesti tämän aihealueen tutkimuksissa on keskitytty ihmisen ja koiran sekä ihmisen ja kissan välille muodostuviin suhteisiin, mutta tässä tutkielmassa haluttiin ottaa tarkasteluihin mukaan myös ihmisen ja hevosen välille muodostuva suhde, mikä on jäänyt vaille huomiota kansainvälisestikin.

Tutkimuksessa etsitään vastauksia viiteen tutkimuskysymykseen/-kysymyskokonaisuuteen:

1. Millainen ihmisen ja eläimen välinen suhde on luonteeltaan? Mitkä ovat sen syntymisen motiivit? Miten tiivis se on ja millaista toimintaa se pitää sisällään? Millaista kiintymystä ja sitoutumista siihen liittyy? Perustuuko suhde ihmisen ja eläimen koettuun samanlaisuuteen vai erilaisuuteen? Miten sen koetaan eroavan ihmisten välisistä suhteista?
2. Miten ihmiset kokevat eläinten vaikuttavan hyvinvointiinsa ja millaisia myönteisiä ja kielteisiä asioita ihmiset kokevat eläinten tuoneen elämäänsä? Onko eläinlajeilla yhteyttä siihen, millaisia hyvinvointivaikutuksia ihmiset kokevat eläimellä arjessaan olevan?
3. Millaisissa rooleissa ihmiset kokevat eläinten toimivan elämässään?
4. Mitä ihmiset eläimissä arvostavat, mitä kokevat eläimiltä oppivansa ja miten kokevat eläinsuhteen itseään muuttavan?

5. Miten tyytyväisiä eläinsuhteen omaavat ihmiset ovat elämäänsä? Miten ihmisen ja eläimen välinen suhde on yhteydessä heidän elämäntyytyväisyyteensä? Onko ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen voimakkuudella tai eläinlajeilla merkitystä tuon yhteyden kannalta?

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1. Tutkimuksen kohderyhmä, perusjoukko ja otos

Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat eläinsuhteen omaavat tai omanneet ihmiset. Tutkimuksen perusjoukko koostui eläimistä kiinnostuneista tai eläinharrastuksia omaavista ihmisistä, jotka olivat Suomen Ratsastajainliitto ry:n jäsenlehti Hippoksen, Ikaalisten Seudun Kennelkerho ry:n jäsenlehti Koiranpureman, Lemmikit ja eläinmaailma-lehden tai Lemmikki-lehden lukijoita. Otanta oli ei-satunnainen, lähinnä tutkijan harkintaan perustuva (Metsämuuronen, 2005).

Tutkimukseen osallistui 711 ihmistä, joista 686 palautti kyselylomakkeen ja 25 tarinamuotoisen vastauksen. Heistä kolme jouduttiin hylkäämään ohjeiden vastaisen vastaustavan vuoksi, sillä heidän vastauksensa käsitteli useampaa kuin yhtä eläintä. Tutkimuksen lopulliseksi otoskooksi muodostui siis 708 vastaajaa.

2.1.1. Tutkimusotoksen taustatiedot

Tutkimusotoksen taustatiedot ovat liitteessä 2. Lähes kaikki vastaajat olivat naisia. Vastaajat olivat iältään 8–76 -vuotiaita, heidän keski-ikänsä oli 28,2 vuotta ja iän keskihajonta 12,0 vuotta eli keskimäärin vastaajat olivat nuoria aikuisia. Vastaajista reilulla kolmanneksella oli korkeimpana koulutuksenaan keskitason koulutus ja lähes viidesosalla opistotason koulutus. Vastaajista reilu kolmannes oli ammatiltaan koululaisia tai opiskelijoita ja lähes neljännes alempia toimihenkilöitä. Naimattomien ja parisuhteessa elävien vastaajien osuudet olivat lähes yhtä suuret (45,8 % ja 47,8 %). Vastaajista hieman yli puolet asui lapsettomassa ja lähes neljännes yksilapsisessa kotitaloudessa. Vastaajista yli puolet arvioi kotitaloutensa taloudellisen tilanteen kohtuulliseksi tai varovaisen myönteiseksi ja reilu kolmannes vastaajista vähintään hyväksi.

Tässä tutkimuksessa myös vastaajien arviot terveydentilastaan ja läheisistä ihmissuhteistaan olivat taustamuuttujien asemassa. Nämä arviot olivat myönteisiä, sillä kolme neljäsosaa vastaajista arvioi

terveydentilansa vähintään hyväksi ja lähes kahdella kolmasosalla vastaajista oli elämässään muutamia läheisiä ihmissuhteita.

2.1.2. Vastauksissa esiintyneet eläinlajit

Tutkimukseen osallistuneet vastasivat hyvin erilaisista eläimistä (taulukko 1). Yli puolet tutkimukseen osallistuneista vastasi hevosesta, lähes kolmasosa koirasta ja hieman useampi kuin joka kolmastoista kissasta. Lisäksi kertyi useampia vastauksia jyrsijöistä, muutamia vastauksia kaneista ja linnuista sekä lähinnä yksittäisvastauksia kuudesta muusta eläinlajista.

TAULUKKO 1. Vastauksissa esiintyneet eläinlajit.

	n	%
hevonen	394	55,6
koira	228	32,2
kissa	56	7,9
jyrsijä	13	1,8
kani	5	0,7
lintu	5	0,7
lehmä	2	0,3
lammas	1	0,1
lisko	1	0,1
fretti	1	0,1
minipossu	1	0,1
akvaario	1	0,1

2.1.3. Vastaajien eläinsuhdetta koskevat taustatiedot

Vastaajien eläinsuhdetta koskevat taustatiedot ovat liitteessä 3. Enemmistö vastaajista oli eläimenomistajia, sillä vain joka kahdeksas vastaaja ei omistanut tutkimushetkellä eläimiä. Tyypillisimmillään omistettiin yhdestä kolmeen eläintä, kuutta useampien eläinten omistaminen oli harvinaisempaa. Enemmistö vastaajista oli omistanut eläimiä myös aiemmin, tyypillisimmillään yhdestä kolmeen eläintä. Vain 3,6 %:a vastaajista ei ollut koskaan omistanut eläimiä. Tutkimukseen osallistuneista 79,5 % vastasi tutkimushetkellä tai aiemmin omistamastaan eläimestä ja 86,3 % elämäänsä tutkimushetkellä kuuluvasta eläimestä. Tutkimukseen osallistuneiden suhde

vastauksensa kohteena olevaan eläimeen oli jatkunut yhdestä kuukaudesta 24 vuoteen (keskiarvo 62,52kk eli 5v 2kk ja keskihajonta 48,79kk eli 4v). Reilulla kolmasosalla vastaajista eläinsuhde oli kestänyt yhdestä kolmeen vuotta ja lähes neljäsosalla vastaajista neljästä kuuteen vuotta. Yli kolme neljäsosaa vastaajista kantoi päävastuun vastauksensa kohteena olevasta eläimestä joko yksin tai yhdessä jonkun muun tai joidenkin muiden ihmisten kanssa.

2.2. Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin keväällä 2001 neljän eläinalan lehden kautta. Tutkimuksen kyselylomake (liite 4) julkaistiin kokonaisuudessaan Suomen Ratsastajainliitto ry:n jäsenlehti Hippoksen numerossa 3/2001 (54. vuosikerta). Lehdessä julkaistiin myös lyhyt esittely tutkimuksesta (liite 5). Kyselyyn vastanneet lähettivät lomakkeen siinä mainittuun osoitteeseen ja maksoivat itse lähetyksestä aiheutuneet postikulut. Hippos on Suomen Aikakauslehtien liiton jäsenlehti, jonka tarkastettu levikki vuonna 2001 oli 23554 kpl. Hippos ilmestyy kahdeksan kertaa vuodessa ja postitetaan kaikille Suomen Ratsastajainliiton jäsenseurojen jäsenille. Muut voivat tilata Hippoksen Suomen Ratsastajainliitosta. Irtonumeroita myyvät R-kioskit, Akateeminen kirjakauppa sekä hyvin varustetut ratsastustarvikeliikkeet.

Tutkimuksen kyselylomake lähetettiin myös Koiranpurema-lehden välissä keväällä 2001. Kyselyyn vastanneet lähettivät lomakkeen siinä mainittuun osoitteeseen ja maksoivat itse lähetyksestä aiheutuneet postikulut. Koiranpurema on Ikaalisten Seudun Kennelkerho ry:n jäsenlehti. Lehti alkoi ilmestyä 1980-luvulla ja ilmestyi aktiivisimmillaan kahdesti vuodessa, mutta oli muutamia vuosia myös ilmestymättä lainkaan. Vuonna 2001 lehti ilmestyi vain kerran ja sen levikki oli 169 kpl. Yhdistyksellä on jäseniä ympäri Pohjois-Pirkanmaata ja Pohjois-Satakuntaa, eniten Ikaalisissa, Parkanossa, Hämeenkyrössä, Kihniössä, Viljakkalassa, Karviassa, Suodenniemellä ja Jämijärvellä. Yhdistyksessä on ajokoira-, hirvikoira-, luolakoira- ja noutajakoiratoimintaa.

Lisäksi tutkimuksesta julkaistiin lyhyt esittely (liite 6) sekä Lemmit ja eläinmaailma-lehden numerossa 4/2001 (23. vuosikerta) että Lemmikki-lehden numerossa 5/2001 (12. vuosikerta). Näiden lehtien lukijoille annettiin mahdollisuus osallistua tutkimukseen kirjoittamalla annettujen ohjeiden mukainen tarina eläimestä ja lähettämällä se lehdessä mainittuun osoitteeseen. Vaihtoehtoisesti näiden lehtien lukijoille annettiin mahdollisuus tilata itselleen tutkimuksen kyselylomake lehdessä mainitusta osoitteesta. Tarinan kirjoittaneet ja lomakkeen tilanneet maksoivat itse vastaustensa lähettamisestä aiheutuneet postikulut. Lemmit ja eläinmaailma-lehti

oli Helsinki Media Oy:n kustantama lemmikkeihin ja lähiluonnon luonnonvaraisiin eläimiin keskittynyt lehti, joka ilmestyi kahdeksan kertaa vuodessa. Lehden julkaiseminen on päättynyt. Lemmikki-lehti on Yhtyneet Kuvalehdet Oy:n kustantama varhaisnuorille suunnattu eläinharrastuslehti, joka ilmestyy kaksitoista kertaa vuodessa ja jonka tarkastettu levikki vuonna 2001 oli 14 729 kpl. Molemmat lehdet ovat Suomen Aikakauslehtien liiton jäsenlehtiä.

2.3. Menetelmät ja muuttujat

Tutkimus toteutettiin survey-tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytetty kyselylomake (Liite 4) sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Suurin osa kysymyksistä oli tutkimusta varten aiempaan tutkimustietoon perehtymisen pohjalta laadittuja kysymyksiä, mutta mukana oli myös joitakin muualta lainattuja kysymyksiä.

Sekä ihmistä (Liite 4, kysymykset 1–9) että ihmisen ja eläimen välistä suhdetta (Liite 4, kysymykset 10–14) koskevia taustatekijöitä käytettiin tutkimuksessa lähinnä otoksen kuvailuun, sillä näistä vain vastauksen kohteena oleva eläinlaji (Liite 4, kysymys 12) toimi myös riippumattomana muuttujana joissain tutkimuskysymyksissä. Eläinlajeista otettiin tarkasteluihin mukaan aineiston kolme yleisintä luokkaa (hevonen, koira ja kissa), sillä vain niiden otoskoot olivat riittävän suuret luotettavaa analysointia varten.

2.3.1. Ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonnetta kuvailevat muuttujat

Suhteen syntymisen syitä kartoitettiin kysymällä ”Miksi hankit/otit/sait tämän eläimen osaksi elämääsi?” (liite 4, kysymys 15). *Eläinsuhteen tiiviyyttä* mittaavassa kysymyksessä ”Miten paljon vietät aikaasi tämän eläimen kanssa?” (liite 4, kysymys 16) vastaajat ilmoittivat numeerisen arvion viikoittain eläimen kanssa viettämästään tuntimäärästä. *Eläinsuhteen sisältöä ja yhteisiä toimintoja* tutkittiin kysymyksen ”Mitä teette tavallisesti yhdessä?” (liite 4, kysymys 17) avulla.

Suhteeseen liittyvää kiintymystä mitattiin kahdella tavalla. Yksittäisessä kysymyksessä ”Mitä tämä eläin merkitsee sinulle? Kuinka tärkeäksi sen koet elämässäsi?” (liite 4, kysymys 18) vastaajat arvioivat kiintymystään eläimeen asteikolla 1 (ei kovin tärkeä) – 5 (kaikkein tärkein). Kiintymyssuhteen voimakkuutta eläimeen kuvaavassa 15-osioisessa mittarissa (liite 4, kysymys 31) väittämiin vastattiin asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä). Mittarin osiot kehitettiin tätä tutkimusta varten aihealueen kertynyttä tutkimustietoutta ja aihealueen

kansainvälisiä mittareita, lähinnä *Companion Animal Bonding Scale*-asteikkoa (Poresky ym., 1987), *Pet Attachment Scale*-asteikkoa (Staats ym., 1996) ja *Lexington Attachment to Pets Scale*-asteikkoa (Johnson ym., 1992) ideapohjana käyttäen. Mittariin sisältyivät mm. seuraavat väittämät: ”Mikään muu eläin ei voi koskaan korvata eläinystävääni; se on minulle ainutlaatuinen yksilö” ja ”Tarkkailen usein eläinystävääni yrittäen saada selville sen tunteita ja ajatuksia ja pyrin aina toimimaan eläinystäväni tarpeiden mukaisesti”. Faktorianalyysikokeilujen perusteella mittari osoittautui yksiulotteiseksi ja osioista muodostettiin ihmisen kiintymyssuhteen voimakkuutta eläimeen kuvastava keskiarvosummamuuttuja ($\alpha = .86$).

Eläinsuhteeseen liittyvää sitoutumista mitattiin viidellä hypoteettisella kysymyksellä (liite 4, kysymys 28), joissa vastaajan piti dikotomisesti (1 = kyllä, 2 = en) ilmaista, luopuisiko eläimestä erilaisissa hankaluuksissa tai kielteisissä seurauksissa omaavissa tilanteissa. Väittämien kehittelyn pohjana käytettiin *The Miller-Rada Commitment to Pets Scale*-asteikkoa (Staats ym., 1996). Väittämien yli muodostettiin eläimeen sitoutumisen voimakkuutta kuvastava kokonaisarvio, jossa laskettiin yhteen kuinka monessa ym. kielteisessä tilanteessa vastaaja luopuisi eläimestä.

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen perustana olevaa *koettua samankaltaisuutta tai erilaisuutta* mitattiin kysymyksellä ”Onko eläinystävässasi jotain samaa kuin sinussa vai oletteko pikemminkin toistenne vastakohtia?” (liite 4, kysymys 27). Kysymys pohjautui Staatsin ym. (1996) tutkimukseen, jossa tätä aihealuetta oli käsitelty. *Ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettuja eroja ihmisten välisiin suhteisiin* kartoitettiin kysymyksillä ”Mitä sellaista saat tältä eläimeltä, mitä et saa ihmisiltä?” (liite 4, kysymys 25) ja ”Mitä sellaista saat ihmisiltä, mitä et saa tältä eläimeltä?” (liite 4, kysymys 26), jotka ovat suomennoksia Zasloffin & Kiddin (1994a) kissanomistajien kiintymystä kissoihinsa koskeneessa tutkimuksessa olleista kysymyksistä.

2.3.2. *Eläinten koettu merkitys ihmisten hyvinvoinnissa ja arjessa*

Eläinten koettuja hyvinvointivaikutuksia mitattiin sekä kysymyksellä ”Miten tämä eläin vaikuttaa hyvinvointiisi? Onko siitä jotain hyötyä/haittaa fyysistä tai henkistä hyvinvointiasi ajatellen? Entä onko siitä apua ihmissuhteissasi?” (liite 4, kysymys 21) että 30-osioisella mittarilla (liite 4, kysymys 32), jonka väittämiin vastattiin asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä).

Mittarin kehittelyn pohjana käytettiin Ojasen (1994) laatimaa, Liikunta ja psyykinen hyvinvointi – tutkimusprojektissa käytettyä ja siinä osana Liikunta, harrastukset ja hyvinvointi –kyselyä ollutta

12-osioista kysymyssarjaa liikunnan hyödyllisyydestä (Liite 7), jonka sisällössä on vaikutteita Telaman, Laakson ja Vuolteen (1985) liikuntamotivaatiotutkimuksen tärkeimmistä motiiveista. Liikunnan hyödyllisyys -mittarista otettiin tähän tutkimukseen kaikkiaan 10 osiota siten, että osioissa alkuperäisesti ollut termi ”liikunta” vaihdettiin termiksi ”eläinystäväni”. Nämä osiot ovat tämän tutkimuksen mittarissa osioina 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 15 ja 16. Mittarin muut osiot kehitettiin tätä tutkimusta varten aihealueen kertynyttä tutkimustietoutta ja kansainvälisiä mittareita, lähinnä *Pet Attachment Scale*-asteikkoa (Staats ym., 1996), *Pet Attitude Scale*-asteikkoa (Templer ym., 1981), *Lexington Attachment to Pets Scale*-asteikkoa (Johnson ym., 1991) sekä Zasloffin & Kiddin (1994) kissanomistajien kiintymystä kissojaan kohtaan koskeneessa tutkimuksessa ollutta asteikkoa ideoinnin pohjana hyödyntäen. Mittariin sisältyviä osioita olivat mm. seuraavat väittämät ”Eläinystäväni parantaa mielialaani” ja ”Eläinystäväni pitämisestä aiheutuu liikaa työtä”.

Mittarista muodostettiin keskiarvosummamuuttuja siten, että kielteisessä muodossa olleiden väittämien asteikot käännettiin ensin toisin päin, jotta kaikkien osioiden kohdalla suurempi luku tarkoittaisi suurempaa koettua hyvinvointihyötyä tai pienempää koettua hyvinvointihaittaa. Vaikka muodostettu keskiarvosummamuuttuja oli tilastollisesti käyttökelpoinen ($\alpha = .83$), oli se tutkimuksen tarkoituksiin nähden kuitenkin liian ylimalkainen kuvaus eläinten koetuista hyvinvointivaikutuksista ja mittari päädyttiin jakamaan osiin faktorianalyysin avulla. Faktorianalyysin kautta muodostuneita eläinten koettujen hyvinvointivaikutuksien ulottuvuuksia hyödynnettiin tutkittaessa *eläinlajin yhteyttä eläinten koettuihin hyvinvointivaikutuksiin*.

Vastaajien kokemuksia *eläimen elämään tuomista myönteisistä asioista* kartoitettiin kysymyksellä ”Mitä positiivista tämä eläin on tuonut elämääsi?” (liite 4, kysymys 22) ja *kielteisistä asioista* kysymyksellä ”Mitä negatiivista tämä eläin on tuonut elämääsi?” (liite 4, kysymys 23). Kysymykset pohjautuvat Siegelin (1990) tutkimuksessa olleisiin kysymyksiin.

2.3.3. *Eläinten koetut roolit ihmisten arjessa*

Eläinten koettuja rooleja arjessa kartoitettiin kysymyksellä ”Millaisia rooleja tällä eläimellä on elämässäsi? Onko se ensisijaisesti perheenjäsen, ystävä tai kilpatoveri? Vai jotain ihan muuta?” (liite 4, kysymys 19).

2.3.4. *Eläimet arvostuksen kohteina sekä opettajina, muuttajina ja kehittäjinä*

Eläimiä arvostuksen kohteena tutkittiin kysymyksellä ”Mikä on parasta eläinystäväsäsi?” (liite 4, kysymys 20). *Eläinten ihmisille opettamia asioita* kartoitettiin kysymyksellä ”Mitä tämä eläin on sinulle opettanut? Koetko oppineesi siltä jotain? Onko se jotenkin muuttanut tai kehittänyt sinua?” (liite 4, kysymys 24).

2.3.5. *Eläinsuhteen omaavien ihmisten tyytyväisyys elämään ja ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettu yhteys elämäntyytyväisyyteen*

Tyytyväisyyttä elämään mitattiin Ojasen (2001a) kuvailevasta graafisesta analogia-asteikosta muokatulla 0–100 mittarilla (liite 4, kysymys 29), jossa vastaajia ohjeistettiin arvioimaan tyytyväisyyttään elämään asteikolla 0–100 ja kirjoittamaan omaa elämäntyytyväisyyttään parhaiten kuvaava luku sille varatulle viivalle. Cellan ja Perryn (1986) tutkimuskatsauksen mukaan visuaalis-analogisia asteikoita on 1960-luvulta lähtien käytetty menestyksekkäästi mm. kivun ja hyvinvoinnin tutkimuksessa ja niiden reliabiliteetti ja validiteetti ovat osoittautuneet hyviksi. Tällainen yhden asteikon mittaustapa kattaa mitattavan käsitteen ytimen lisäämättä turhaa hälyä tai jopa virhettä mittaukseen, mikä on moniosioisten summamittareiden vaarana (Ojanen, 2001a). Ojasen 0–100-asteikkoja on käytetty tutkimuksissa hyvin tuloksin (mm. Sjögren ym., 2002; Kauko-Valli, 2008) ja niiden reliabiliteetti ja validiteetti on arvioitu kohtuulliseksi, jopa hyväksi (Ojanen, 2001a).

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettua yhteyttä elämäntyytyväisyyteen mitattiin pyytämällä vastaajia ensin arvioimaan omaa tyytyväisyyttään elämään hypoteettisessa elämäntilanteessa ilman eläintä (liite 4, kysymys 30) ja muodostamalla sitten erotuspistemäärä vastaajan tutkimushetken elämäntyytyväisyydestä ja vastaajan hypoteettisesta tyytyväisyydestä elämään ilman eläintä. *Ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettua yhteyttä elämäntyytyväisyyteen* arvioitiin myös laskemalla erotuspistemäärän prosentuaalinen osuus vastaajan tutkimushetken elämäntyytyväisyydestä.

Ihmisen eläintä kohtaan tuntemaan kiintymyksen voimakkuuden ja eläinlajin merkitystä siihen, missä määrin eläimen koetaan olevaan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, mitattiin siten, että käytettiin kiintymyksen voimakkuuden mittarina 15-osioisen mittarin (Liite 4, kysymys 31) keskiarvosummamuuttujaa, eläinlajista aineiston kolmea yleisintä vastausluokkaa ja eläimen

koettua yhteyttä elämäntyytyväisyyteen kuvaavana mittarina vastaajan tutkimushetken ja hypoteettisen ilman eläintä olevan elämäntilanteen välistä erotuspistemäärää.

2.4. Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa käytettiin SPSS for Windows-ohjelman versioita 16 ja 19. Kuvion 1 laatimisessa käytettiin Microsoft Excel 2010-tilukkolaskentaohjelmaa. Muodostettujen summamuuttujien reliabiliteettia arvioitiin sisäisen yhtenevyyden eli konsistenssin kautta käyttäen Cronbachin alfa-kerrointa, jonka hyväksyttävänä alarajana pidetään .60 (Metsämuuronen, 2005). Kaikkien muodostettujen summamuuttujien reliabiliteetit olivat vähintään .80, eli suhteellisen korkeita (Metsämuuronen, 2005). Summamuuttujien sisällönvaliditeettia nostaa se, että niiden kehittäessä nojaututtiin useisiin aihealueen aiempiin mittareihin (Metsämuuronen, 2005), joiden reliabiliteetit ja validiteetit on todettu riittäviksi.

Kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä sekä ihmistä koskeviin taustatietoihin (Liite 4, kysymykset 3 ja 4), ihmisen ja eläimen välistä suhdetta koskeviin taustatietoihin (kysymykset 10, 11, 12 ja 14) että varsinaisiin tutkimuskysymyksiin (Liite 4, kysymykset 15–27) liittyen. Valmiita monivalintakysymyksiä välttämällä annettiin mahdollisuus vastaajille tuoda julki omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan tutkimuksen kohteena olevista asioista ja ilmiöistä.

Avoimet kysymykset käsiteltiin laadullisesti sisällönanalyysin periaatteita hyödyntäen eli vastaukset luokiteltiin aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan sisällönanalyysissa edetään empiirisestä aineistosta kohti teoreettis-käsitteellisempää tulkintaa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä siten, että aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja selkeään muotoon sen informaatioarvoa lisäten ja tutkittavien omaa näkökulmaa ymmärtäen. Tutkimusalueen aiempaan tutkimukseen perehtymisen jälkeen vastauksia luettiin läpi riittävän monta kertaa, jotta aineistoon saatiin perinpohjainen tuntemus ja riittävä ”herkistyminen” aineistosta itsestään nousevien luokkien muodostamiseksi (Metsämuuronen, 2005). Aineistoon perehtyminen ja sen luokittelu tehtiin yksilötyönä. Yksi vastaus luokiteltiin useampaan vastausluokkaan, jos vastaus sisälsi elementtejä useamman vastausluokan kriteereistä. Tarvittaessa ja soveltuvin osin käytettiin yksittäisten vastausten kohdalla tukena vastaajan vastauksia muihin kysymyksiin, jotta vastaukset ymmärrettäisiin juuri kyseisen vastaajan tarkoittamassa valossa.

Tarinavastaukset käsiteltiin siltä osin, kun niiden katsottiin vastaavan lomakkeen kysymyksiin.

Aineiston analysoinnissa käytettiin frekvenssi- ja prosenttijakaumia, keskilukuja, prosentuaalista osuutta, faktorianalyysia, yksisuuntaista varianssianalyysia, kovarianssianalyysia ja lineaarista regressioanalyysia.

Frekvenssi- ja prosenttijakaumia sekä keskilukuja käytettiin soveltuvin osin ihmistä sekä ihmisen ja eläimen välistä suhdetta koskevien taustamuuttujien kuvailussa sekä tutkittaessa ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonnetta, eläinten koettuja hyvinvointivaikutuksia, eläimiä arjen myönteisinä ja kielteisinä asioina, eläinten arjessa koettuja rooleja sekä eläimiä arvostuksen kohteina ja ihmisten opettajina, muuttajina ja kehittäjinä. Lisäksi frekvenssi- ja prosenttijakaumia sekä keskilukuja käytettiin analysoitaessa eläinsuhteen omaavien ihmisten elämäntyytyväisyyttä ja ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettua yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Jälkimmäisessä tarkastelussa hyödynnettiin myös prosentuaalisen osuuden laskemista.

Faktorianalyysia käytettiin eläinten koettujen hyvinvointivaikutusten tutkimisessa. Eläinten koettujen hyvinvointivaikutusten 30-osioinen mittari jaettiin faktorianalyysin avulla osiin ja muodostuneista faktoreista laadittiin keskiarvosummamuuttujat jatkoanalyysia varten.

Yksisuuntaista varianssianalyysia käytettiin selvittämään eläinlajin yhteyttä eläinten koettuihin hyvinvointivaikutuksiin. Parivertailut tehtiin Dunnett T3-testillä. Analyyseissa, joissa tarkasteltiin eläinlajin, eläinsuhteen koetun yhteyden elämäntyytyväisyyteen ja eläintä kohtaan tunnetun kiintymyksen voimakkuuden välisiä yhteyksiä, käytettiin sekä yksisuuntaista varianssianalyysia että kovarianssianalyysia. Tarvittavat parivertailut tehtiin käyttäen Bonferronin testiä.

Lineaarisen regressioanalyysin avulla tutkittiin eläintä kohtaan tunnetun kiintymyksen voimakkuutta elämäntyytyväisyyden arvioiden mahdollisena selittäjänä.

3 TULOKSET

3.1. Ihmisen ja eläimen välinen suhde

3.1.1. Suhteen syntyminen

Tulokset osoittivat, että ihmisillä on useita erilaisia motiiveja eläimen hankintaan (Taulukko 2). Osa motiiveista on käytännöllisiä ja eläinten keskeistä asemaa vastaajien elämässä ja vapaa-ajan

vietossa kuvastavia ja osa taas enemmänkin emotionaalisia, vastaajan intiimiä, henkilökohtaista tunnesidettä eläimeen painottavia.

Yleisimmin, reilussa viidesosassa vastauksista, eläimen hankintaan johti vastaajan voimakas halu eläimenomistajaksi ryhtymisestä. Tähän haluun yhdistyi usein myös jokin eläimelle ennalta ajateltu tehtävä elämässä, jollaisia olivat esimerkiksi seuralaisena, lenkkikaverina tai työn ja arkikiireen vastapainona toimiminen. Vastaajan omiin tarpeisiin tai eläimen heikkoihin lähtökohtiin liittyvät syyt olivat harvinaisempia eläimen hankkimisen motiiveja. Joka kymmenes vastaus kuvasi tilannetta, jossa eläintä ei ollut hankittu tarkoituksella.

TAULUKKO 2. Eläimen hankkimisen motiivit

	n	%
Halu saada eläin tai eläimelle jokin tehtävä	155	22,2
Eläimet elämäntapana	128	18,2
Eläimiin liittyvä harrastus	126	17,9
Rakkaus eläimiin	100	14,2
Ihastus eläinyksilöön	83	11,8
Eläin pitkäaikainen haave	77	11,0
Ei hankkinut eläintä tarkoituksella	70	10,0
Hoivaamisen halu	69	9,8
Kävi eläintä sääli tai pelasti eläimen huonolta kohtalolta	53	7,5
Halu kehittyä, oppia tai päättää itse	44	6,3

3.1.2. *Suhteen tiiviys*

Tutkimukseen osallistuneet viettivät vastauksensa kohteena olevan eläimen kanssa aikaa yhdestä tunnista 168 tuntiin viikossa. Keskimäärin vastaajat viettivät eläimen kanssa 34,36 h/vko (eli 4h 55min päivässä) keskihajonnan ollessa 39,85 h/vko. Kolmasosa vastaajista vietti eläimen kanssa keskimäärin korkeintaan kaksi tuntia päivässä, mutta lähes viidesosa vastaajista vietti yhdessä eläimen kanssa keskimäärin vähintään kolmasosan vuorokaudesta (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Eläimen kanssa yhdessä vietetty aika viikossa

	n	%
14 h/vko tai vähemmän	218	33,5
15–28 h/vko	209	32,1
29–56 h/vko	103	15,8
57 h/vko tai enemmän	121	18,6

3.1.3. Suhteen sisältö ja yhteiset toiminnot

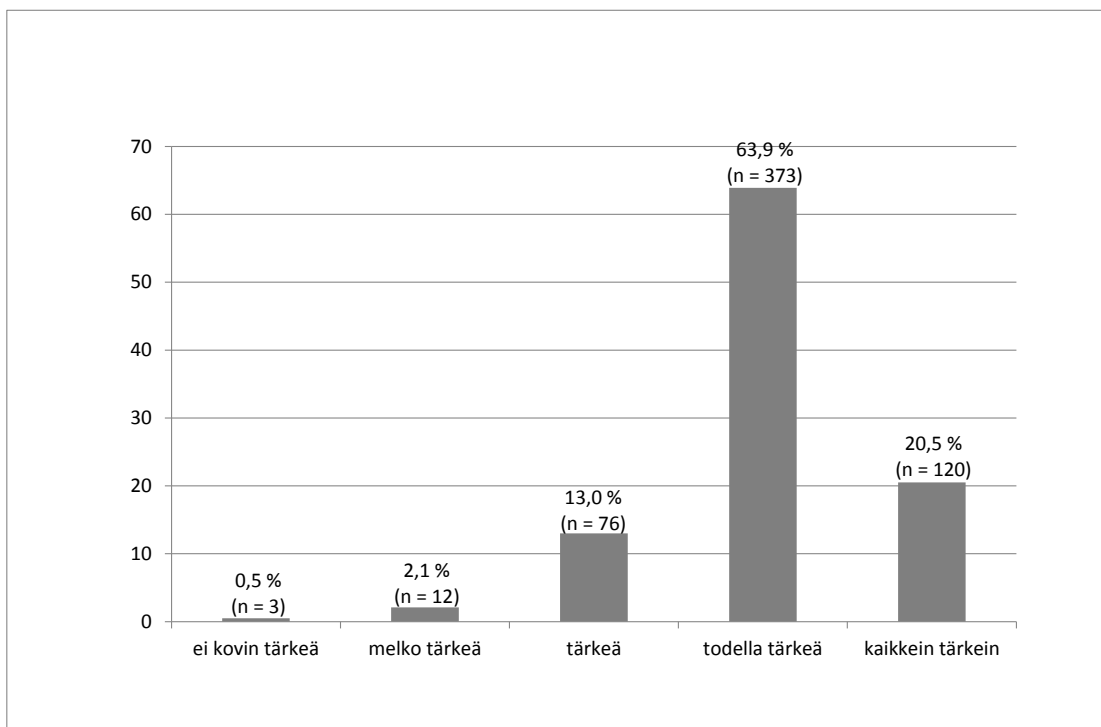
Ihmisen ja eläimen välinen suhde on sisällöltään rikas (Taulukko 4). Selkeästi useimmin, yli 80 %:ssa vastauksista, suhde piti sisällään yhteistä liikkumista ja ulkoilua. Lähes puolessa vastauksista yhteiseen toimintaan sisältyi myös eläimen perustarpeista huolehtimista. Kolmasosassa vastauksista eläin kuvattiin oleelliseksi osaksi vastaajan jokapäiväistä elämää ja arkea, jolloin eläimen kanssa vain oltiin yhdessä ilman mitään sen erityisempää tekemistä. Lähes yhtä usein suhteeseen kuului myös leikkimistä, peuhaamista tai yhteistä puuhastelua. Eläimen kanssa kilpailemisesta tai eläimen joko itsenäisestä tai jonkin harrastuksen puitteissa tapahtuvasta koulutuksesta kerrottiin viidesosassa vastauksista. Eläimen helliminen ja hyvänä pitäminen tai eläimelle jutteleminen ja puheleminen nousivat esiin noin joka kuudennessa vastauksessa. Vastausten kirjossa kuvastui hyvin ihmisen ja eläimen välisen suhteen moninaisuus – yhdessä olo eläimen kanssa voi tarjota ihmiselle niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ulottuvuuden kokemuksia.

TAULUKKO 4. Yhteiset toiminnot eläimen kanssa

	n	%
Liikunta tai ulkoilu	576	81,6
Eläimen perustarpeista huolehtiminen	340	48,2
Eläin mukana arjessa, ”olla vaan”	245	34,7
Leikki, peuhaaminen tai puuhastelu	215	30,5
Kilpailu tai koulutus	141	20,0
Helliminen, hyvänä pitäminen	119	16,9
Jutteleminen, puheleminen	111	15,7

3.1.4. Suhteeseen liittyvä kiintymys ja sitoutuminen

Tutkimukseen osallistuneiden kiintymys vastauksensa kohteena olevaan eläimeen oli luokiteltavissa viiteen toisistaan erilliseen luokkaan, joissa eläimen koettu merkitys ja tärkeys sekä koetun kiintymyksen määrä kasvoivat asteittain (Kuvio 1). Lähes kaikki vastaajat kokivat eläimen itselleen vähintään tärkeäksi, lähes kaksi kolmasosaa vastaajista todella tärkeäksi ja viidesosa vastaajista elämän tärkeimmäksi asiaksi.



KUVIO 1. Eläimen koettu merkitys ja tärkeys elämässä.

Arvioitaessa tutkimukseen osallistuneiden kiintymystä vastauksensa kohteena olevaan eläimeen 15-osioisella kiintymysmittarilla vaihteli vastaajien summapistemäärän keskiarvo välillä 1,9–5,0 keskiarvon ollessa 4,21 ja keskihajonnan ollessa 0,54. Reilu kaksi kolmasosaa vastaajista sai korkeaa tai erittäin korkeaa kiintymystä kuvastavan keskiarvon (Taulukko 5).

Tutkimuksessa käytetyt rinnakkaiset tavat ihmisen ja eläimen välisen suhteen kiintymyksen mittaamiseen vahvistivat toisiaan puoltaen molemmat vahvan kiintymyksen olemassaoloa tutkimukseen osallistuneiden eläinsuhteissa.

TAULUKKO 5. Kiintymyksen voimakkuus eläimeen.

	n	%
Erittäin vähäinen kiintymys (0,0–3,0)	25	3,6
Lievä kiintymys (3,1–3,5)	59	8,6
Jonkin verran kiintymystä (3,6–4,0)	133	19,4
Korkea kiintymys (4,1–4,5)	276	40,3
Erittäin korkea kiintymys (4,6–5,0)	192	28,0

Tutkimukseen osallistuneet olivat vahvasti sitoutuneita vastauksensa kohteena olevaan eläimeen ja sen hoitamiseen. Vastaajista 89,8 % (n = 617) ei luopuisi eläimestä sen aiheuttamien taloudellisten ongelmien vuoksi, 69,4 % (n = 464) ei luopuisi eläimestä sen aiheuttamien terveydellisten ongelmien vuoksi, 94,8 % (n = 657) ei luopuisi eläimestä sen aiheuttamien ihmissuhdeongelmien vuoksi, 77,9 % (n = 517) ei luopuisi eläimestä sen ongelmakäyttäytymisen vuoksi ja 92,9 % (n = 638) ei luopuisi eläimestä sen sairastumisen ja paljon aikaa ja vaivaa vaatiman hoidon vuoksi. Yleisimmin eläimestä luovuttaisiin eläimen aiheuttamien terveysongelmien ja eläimen ongelmakäyttäytymisen vuoksi, mutta näissäkin tapauksissa yli kaksi kolmasosaa ja yli kolme neljäsosaa vastaajista ei luopuisi eläimestä. Yli puolet vastaajista ei luopuisi eläimestä yhdessäkään ym. tilanteessa ja reilu viidennes vastaajista luopuisi eläimestä korkeintaan yhdessä ym. tilanteista (Taulukko 6).

TAULUKKO 6. Monessako ongelmatilanteessa vastaaja luopuisi eläimestä? (Sitoutumisen voimakkuus)

	n	%
Ei yhdessäkään ongelmatilanteessa	355	56,6
Yhdessä ongelmatilanteessa	138	22,0
Kahdessa ongelmatilanteessa	86	13,7
Kolmessa ongelmatilanteessa	31	4,9
Neljässä ongelmatilanteessa	14	2,2
Viidessä ongelmatilanteessa	3	0,5

3.1.5. Suhteen osapuolten koettu samanlaisuus/erilaisuus

Pyydettyäessä tutkimukseen osallistuneita arvioimaan omaa samankaltaisuuttaan tai erilaisuuttaan suhteessa vastauksensa kohteena olevaan eläimeen, jakautuivat vastaukset kolmeen luokkaan

(Taulukko 7, yläosa). Enemmistö, kolme neljäsosaa vastaajista, ilmoitti itsessään ja eläimessä olevan lähinnä samankaltaisuutta. Vastauksia tarkemmin eriteltäessä havaittiin, että enemmistö, reilu kaksi kolmasosaa, vastaajista viittasi nimenomaan luonteessa ilmeneviin samankaltaisuuksiin tai eroavuuksiin itsensä ja eläimen välillä (Taulukko 7, alaosa). Vastaajat siis vaikuttivat olevan pikemminkin samasta puusta veistettyjä vastaustensa kohteena olevien eläinten kanssa, sillä suhteen perustana toimi lähinnä luonteiden samankaltaisuus.

TAULUKKO 7. Ihmisen ja eläimen koettu samanlaisuus vs. erilaisuus.

	n	%
Vastaaja ja eläin:		
samankaltaiset	481	75,3
sekä samankaltaisuutta että erilaisuutta	83	13,0
erilaiset	75	11,7
Missä suhteessa/miltä osin?		
luonne	449	69,9
ulkonäkö	11	1,7
ei eritelty	157	24,5

3.1.6. Suhteen koetut eroavuudet ihmisten välisiin suhteisiin nähden

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettiin eroavan monin tavoin ihmisten välisistä suhteista (Taulukko 8). Suhteiden väliset koetut erot ilmenivät lähinnä emotionaalisen ja moraalisen ulottuvuuden elementeissä sekä suhteesta saadun sosiaalisen tuen määrässä ja laadussa.

Yleisimmin, yli 40 %:ssa vastauksista, eläinten koettiin eroavan ihmisistä osoittamassaan ehdottomassa rakkaudessa, kiltteudessa ja hyväksynnässä sekä kyvyssään perushyveisiin, erityisesti luotettavuuteen, rehellisyyteen, aitouteen, uskollisuuteen ja pyyteettömyyteen. Joka viidennessä vastauksessa eläinten koettiin myös antavan sellaista aikaa, tukea ja ymmärrystä, jota ihmiset eivät tarjonneet ja yli kymmenesosassa vastauksia eläinten kuvattiin antavan myös ihmissuhteista poikkeavan mallin iloisesta ja mutkattomasta asennoitumisesta elämään sekä ihmissuhteista poikkeavia mahdollisuuksia hyvään mieleen ja elämyksiin.

Ihmisen ja eläimen välinen suhde kuvastui vastauksissa vahvan myönteisenä ihmisten välisiin suhteisiin verrattuna, sillä lähes kaikissa vastauksissa korostettiin eläinsuhteen hyviä puolia ja vain

kourallisessa vastauksia kuvattiin eläinsuhteesta saatavan jotakin kielteistä ihmisten välisiin suhteisiin verrattuna, lähinnä hygienia- tai terveyshaittoja.

TAULUKKO 8. Mitä sellaista saat eläimeltä, mitä et saa ihmisiltä?

	n	%
Rakkautta, kiltteyttä tai hyväksyntää	288	44,7
Perushyveitä	268	41,6
Aikaa, tukea tai ymmärrystä	127	19,7
Iloista ja mutkatonta elämänasennetta	81	12,6
Hyvää mieltä tai elämyksiä	60	9,3
Tottelevaisuutta tai kunnioitusta	37	5,7
Rauhaa tai rentoutumista	33	5,1
Ihmisenä kehittymistä tai uusia näkökulmia	28	4,3
Mahdollisuuden hellyyden purkamiseen	11	1,7
Kielteisiä asioita	5	0,8

Asiaa lähestyttiin myös vastakkaiselta suunnalta, ikään kuin peilikuvana, ja tulosten mukaan myös ihmisten välisten suhteiden koettiin selvästi poikkeavan ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta (Taulukko 9). Mutta nyt, suhteiden väliset koetut erot liittyivät lähinnä ihmisten väliseen puhuttuun kieleen ja ihmisyhteisön rakenteisiin.

Yleisimmin, lähes kahdessa kolmasosassa vastauksista, ihmisten koettiin eroavan eläimestä kyvyissä kielelliseen kanssakäymiseen, puheeseen ja mielipiteiden vaihtoon. Lähes joka kuudennessa vastauksessa korostettiin myös ihmisten välisten suhteiden tärkeyttä parisuhteessa ja perheen perustamisessa sekä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Yli kymmenesosassa vastauksista koettiin ihmisten välisistä suhteista saatavan myös sellaista apua, tukea ja hoivaa sekä neuvoja, mitä eläin ei pysty antamaan.

Asiaa näin päin lähestyttäessä näyttäytyivät ihmisten väliset suhteet myönteisemmässä valossa, mutta edelleen lähes joka kolmastoista vastaaja ilmaisi, ettei saanut ihmisten välisistä suhteista mitään sellaista, mitä ei voisi saada eläimeltäkin ja pieni osa vastaajista koki ihmisten välisten suhteiden tarjoavan vain kielteisiä asioita, esimerkiksi kateellisuutta, moitteita, ilkeyksiä, pahaa mieltä ja pettymyksiä eläinsuhteeseen verrattuna.

TAULUKKO 9. Mitä sellaista saat ihmisiltä, mitä et saa eläimeltä?

	n	%
Kielen, puheen tai mielipiteet	384	65,0
Parisuhteen tai perheen	92	15,6
Sosiaalista kanssakäymistä	88	14,9
Apua, neuvoja, tukea tai hoivaa	80	13,5
En mitään	44	7,4
Ihmisyyttä, älyllisyyttä, kulttuuriin kuuluvia asioita	43	7,3
Materiaalisia asioita	27	4,6
Kielteisiä asioita	26	4,4
Jotain tai paljonkin	8	1,4
Perushyveitä	4	0,7

3.2. Eläinten koettu merkitys ihmisten hyvinvoinnissa ja arjessa

3.2.1. Eläinten koetut hyvinvointivaikutukset

Ihmiset kokivat eläimillä olevan moninaisia vaikutuksia hyvinvointiinsa (Taulukko 10). Eläinten koetut hyvinvointivaikutukset ulottuivat sekä hyvinvoinnin fyysiselle, psyykkiselle että sosiaaliselle ulottuvuudelle, mutta kattoivat laajimmin psyykkisen hyvinvoinnin aluetta. Ihmisten fyysiseen hyvinvointiin eläinten koettiin vaikuttavan etenkin kuntoa kohottavasti ja elämäntapoja parantavasti. Rentouttavat, elvyttävät ja tasapainottavat vaikutukset olivat yleisimpiä psyykkisen hyvinvoinnin alueella. Ihmisten sosiaaliseen hyvinvointiin eläinten koettiin vaikuttavan ennen kaikkea ihmissuhteita edistävästi.

Vastaajat kokivat eläinten olevan lähinnä hyödyksi hyvinvoinnilleen, sillä seitsemän yleisintä vastausluokkaa ja kaksi kolmasosaa kaikista vastausluokista kuvasivat eläinten koettuja myönteisiä hyvinvointivaikutuksia ihmisten arjessa (Taulukko 10, yläosa). Yleisimmin, noin puolessa vastauksista, eläinten koettiin hyödyttävän ihmisen hyvinvointia kuntoa kohottamalla ja elämäntapoja parantamalla. Toiseksi yleisimmin koettu eläinten hyvinvointihyöty oli ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpidossa auttaminen, josta mainittiin reilussa kolmasosassa vastauksista. Kolmanneksi yleisimpiä olivat eläinten rentouttavat, elvyttävät ja tasapainottavat vaikutukset, joista kerrottiin lähes neljäsosassa vastauksista. Reilu viidesosa vastauksista kuvasi eläinten tuoneen elämään iloa ja muita myönteisiä tunteita.

Vastaajat kokivat eläinten omaavan suhteellisen vähän kielteisiä hyvinvointivaikutuksia elämässään (Taulukko 10, alaosa). Yleisimmin, mutta vain joka kolmannessatoista vastauksessa, eläinten koettiin aiheuttavan ongelmia ihmissuhteisiin. Vain prosentissa vastauksista eläimillä ei koettu olevan mitään vaikutusta hyvinvointiin.

TAULUKKO 10. Eläinten koetut hyvinvointivaikutukset vastaajien arjessa.

	n	%
Positiiviset hyvinvointivaikutukset		
kohottaa kuntoa tai parantaa elämäntapoja	358	51,4
auttaa ihmissuhteiden luomisessa tai ylläpitämisessä	247	35,5
rentouttaa, elvyttää tai tasapainottaa	169	24,3
tuo elämään iloa ja positiivisia tunteita	148	21,3
edistää yleisesti (henkistä) hyvinvointia	122	17,5
auttaa jaksamaan vaikeina hetkinä, lohduttaa	110	15,8
antaa seuraa, turvaa tai rakkautta	57	8,2
tuo elämään sisältöä ja ajankulua	38	5,5
kasvattaa ihmisenä	28	4,0
auttaa terveydellisissä ongelmissa	25	3,6
Kielteiset hyvinvointivaikutukset		
aiheuttaa haittaa ihmissuhteisiin	53	7,6
aiheuttaa stressiä, huolta tai surua	44	6,3
aiheuttaa terveysongelmia	43	6,2
aiheuttaa väsymystä, uupumusta tai aikapulaa	16	2,3
Ei merkitystä hyvinvoinnin suhteen	7	1,0

Eläinten arjessa koettuja hyvinvointivaikutuksia luodattiin myös 30-osioisella mittarilla, jonka rakenne osoittautui lukuisten faktorianalyysikokeilujen jälkeen kolmidimensioiseksi. Eksploratiivisen faktorianalyysin (pääakseli-menetelmä, oblimin-rotatio, pakotettu kolmen faktorin malli) tulokset olivat selkeät ja yksinkertaiset (Taulukko 11): jokainen malliin valikoituneista osioista latautui vain yhdelle faktorille, kun rajana pidettiin .30 suuruista latausta. Käytetyssä faktorimallissa oli mittarista mukana kaikkiaan 18 osiota, sillä 12 osiota (osiot 1, 2, 4, 6, 7, 11, 20, 24, 25, 26, 27 ja 29) jouduttiin poistamaan heikon (alle .30) kommunaliteetin vuoksi.

TAULUKKO 11. Eläimen arjessa koettujen hyvinvointivaikutusten faktorirakenne: Koettujen hyvinvointivaikutusten kommunaliteetit ja yli .30 lataukset faktoreille, faktoreiden ominaisarvot, faktoreiden selittämän varianssin osuudet, faktoreiden pohjalta muodostettujen summamuuttujien Cronbachin alfa –kertoimet sekä faktoreiden väliset korrelaatiot.

Osiot	<u>Faktori 1</u>	<u>Faktori 2</u>	<u>Faktori 3</u>	<i>h</i> ²
	Eläin psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä	Eläin rasiitteena arjessa	Eläin sosiaalisena tukena	
Eläinystäväni...				
auttaa rentoutumaan	.717			.50
parantaa stressin sietokykyä	.684			.45
parantaa työ-/opiskelukykyä	.677			.42
vie ajatukset ikävistä asioista	.633			.46
edistää mielenterveyttä	.616			.43
antaa vaihtelua	.557			.30
parantaa mielialaa	.551			.44
kohottaa itsetuntoa	.474			.42
kanssa menee liikaa aikaa		.748		.57
pitämisestä aiheutuu liikaa työtä		.742		.56
sitoo liikaa, rajoittaa elämää		.717		.54
pitämisestä aiheutuu liikaa vastuuta		.619		.41
pitäminen kuluttaa liikaa rahaa		.613		.38
on tukena silloinkin, kun kukaan muu ei ole			.787	.56
vähentää yksinäisyyden tunteita			.758	.55
auttaa vaikeina hetkinä			.667	.62
antaa turvallisuuden tunteen			.630	.44
antaa mahdoll. huolenpitoon/välittämiseen			.536	.33
Ominaisarvo	4.90	2.30	1.17	
Selitysosuus (%)	27,21	12,80	6,50	yht.46,50
Cronbachin alfa	.83	.80	.81	
Faktoreiden väliset korrelaatiot	1	-.11	.52	
	2		-.19	

Ensimmäinen faktori koostui eläintä psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä kuvaavista osioista (osiot 10, 15, 16, 12, 5, 8, 3 ja 13; $\alpha = .83$), joita olivat mm. ”Eläinystäväni auttaa minua rentoutumaan.”

ja ”Eläinystäväni parantaa kykyäni sietää stressiä.”. Toinen faktori koostui eläintä rasitteena arjessa kuvaavista osioista (osiot 23, 14, 18, 9 ja 21; $\alpha = .80$), joita olivat mm. ”Eläinystäväni kanssa menee liikaa aikaa.” ja ”Eläinystäväni pitämisestä aiheutuu liikaa työtä.”. Kolmas faktori koostui eläintä sosiaalisena tukena kuvaavista osioista (osiot 28, 17, 22, 19 ja 30; $\alpha = .81$), joita olivat mm. ”Eläinystäväni on tukenani silloinkin, kun kukaan muu ei ole.” ja ”Eläinystäväni vähentää yksinäisyyden tunteitani.”.

Eläinten koettujen hyvinvointivaikutusten faktorijakauman perusteella voidaan todeta, että keskimäärin eläinten koettiin edistävän psyykkistä hyvinvointia ja tarjoavan sosiaalista tukea, mutta rasittavan arkea suhteellisen vähän (Taulukko 12).

TAULUKKO 12. Eläinten koettujen hyvinvointivaikutusulottuvuuksien vaihteluvälit ja keskiluvut.

Faktori/keskiarvosummamuuttuja	vaihteluväli	keskiarvo	keskihajonta
1. Eläin psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä	2–5	4,27	0,57
2. Eläin rasitteena arjessa	1–5	1,69	0,68
3. Eläin sosiaalisena tukena	1,8–5	4,14	0,74

3.2.2. Eläinlajien eroavuudet koettujen hyvinvointivaikutusten faktoreilla

Varianssianalyysin mukaan eläinlajeilla oli yhteys siihen, missä määrin eläimen koettiin olevan psyykkisen hyvinvoinnin edistäjä ja rasitteena arjessa, mutta eläinlajin selitysasteet jäivät kuitenkin suhteellisen pieniksi (Taulukko 13). Hevonen koettiin parhaimmaksi psyykkisen hyvinvoinnin edistäjäksi, mutta samalla sen koettiin aiheuttavan myös eniten rasitetta arkeen. Sosiaalisen tuen osalta eläinlajin yhteys jäi suuntaa antavalle tasolle.

TAULUKKO 13. Eläinlajien erot koettujen hyvinvointivaikutusten ulottuvuuksilla

	Eläinlaji			F	df	p	η^2
	Hevonen (n = 394)	Koira (n = 228)	Kissa (n = 56)				
Eläin...	ka	ka	ka				
Psyykk. hyvinvoinnin edistäjä ^a	4,41	4,13	3,96	28.37	2, 657	< .001	.08
Rasitteena arjessa ^b	1,86	1,51	1,34	28.73	2, 657	< .001	.08
Sosiaalisena tukena ^c	4,15	4,20	3,87	4.07	2, 657	.018	.01

^a hevonen > koira ($p < .001$), hevonen > kissa ($p < .001$), koira ja kissa ($p = .380$)

^b hevonen > koira ($p < .001$), hevonen > kissa ($p < .001$), koira ja kissa ($p = .098$)

^c koira > kissa ($p = .054$), koira ja hevonen ($p = .797$), hevonen ja kissa ($p = .111$)

3.2.3. *Eläimet arjen myönteisenä ja kielteisenä osana*

Vastaajat kokivat eläimet monin tavoin myönteisinä asioina elämässään (Taulukko 14). Eläimet olivat rikastuttaneet vastaajien elämää ennen kaikkea psyykkisesti ja sosiaalisesti. Eläinten mukanaan tuomat myönteiset asiat vastaajien elämään olivat toisaalta psyykkis-emotionaalisen tason ilmiöitä, lähinnä vastaajien perusturvaa, elämänlaatua tai psyykkistä kehitystä tukevia asioita, toisaalta vastaajien sosiaalista tai fyysistä hyvinvointia edesauttavia asioita.

Yleisimmin, lähes puolessa vastauksista, eläinten koettiin tuoneen elämään lisää ilon tunteita, onnistumisen kokemuksia ja monenlaisia myönteisiä elämyksiä. Lähes kolmasosassa vastauksista kuvattiin myös eläinten elämään tuomaa seuraa, turvaa ja rakkautta. Lähes neljäsosassa vastauksista kerrottiin eläinten toimineen apuna ihmisten välisissä suhteissa ja lähes yhtä usein eläinten koettiin kehittäneen luonnetta. Noin viidesosa vastauksista kuvasi eläinten tuoneen elämään sisältöä tai suuntaa ja lähes yhtä usein eläinten koettiin lisänneen liikunnan määrää tai terveellisten elämäntapojen noudattamista. Yli kymmenesosassa vastauksista kerrottiin myös eläinten myötä lisääntyneistä tiedoista ja taidoista. Toisaalta, yli kymmenesosa vastauksista kuvasi myös tilanteita, joissa eläinten merkitys elämässä oli ollut huomattavan suuri – näille ihmisille eläin oli ollut korvana ja olkapäänä elämän vaikeuksissa ja tuonut tarkoituksen elämään. Vain yhden vastaajan elämään eläin ei ollut tuonut mitään mainittavaa myönteistä lisää.

TAULUKKO 14. Eläinten tuoma myönteinen lisä vastaajien elämään.

	n	%
Iloa, onnistumisen kokemuksia tai elämyksiä	334	47,5
Seuraa, turvaa tai rakkautta	225	32,0
Auttanut sosiaalisissa suhteissa	168	23,9
Kehittänyt luonnetta	161	22,9
Tuonut elämään sisältöä tai suuntaa	151	21,5
Terveellisiä elämäntapoja tai liikuntaa	138	19,6
Lisännyt tietoja tai taitoja	88	12,5
Aikaa, tukea ja voimia jaksaa, tarkoituksen elämään	79	11,2
Rentoutumista, tasapainoisuutta tai elpymistä	62	8,8

Kaikkea/vaikka mitä	14	2,0
Ei mitään	1	0,1

Toisaalta eläimet koettiin myös monin tavoin kielteisinä asioina vastaajien elämässä (Taulukko 15). Eläinten elämään tuomat haitat olivat lähinnä sosiaalisen ja psyykkis-emotionaalisen tason ilmiöitä, sillä ne liittyivät erityisesti vaikeuksiin muiden elämänalueiden huomioimisessa ja ylläpitämisessä sekä erilaisiin kielteisiin tunteisiin ja tunnetiloihin.

Yleisimmin, yli neljäsosassa vastauksista, eläinten kerrottiin aiheuttavan kiirettä ja muun elämän rajoittumista. Reilu viidesosa vastauksista kuvasi eläinten aikaansaamaa merkittävää rahanmenoa, osa näistä jopa suoranaisia taloudellisia vaikeuksia. Reilu kymmenesosa vastauksista käsitteli toisaalta eläinten aiheuttamaa stressiä ja huolta sen hyvinvoinnista, toisaalta muita eläinten aiheuttamia kielteisiä tunteita, erityisesti luopumisen surua, tuskaa ja ikävää tai pelkoa ja ahdistusta tulevasta menetyksestä sekä epäonnistumisen, pettymyksen ja turhautumisen tunteita. Lähes viidesosassa vastauksista kuitenkin koettiin, ettei eläin ollut tuonut minkäänlaisia mainittavia kielteisiä asioita elämään.

TAULUKKO 15. Eläinten tuoma kielteinen lisä vastaajien elämään.

	n	%
Kiirettä, muun elämän rajoittumista	184	26,6
Rahanmenoa, taloudellisia vaikeuksia	155	22,4
Ei mitään	133	19,2
Stressiä tai huolta eläimen hyvinvoinnista	92	13,3
Kielteisiä tunteita	76	11,0
Ongelmia ihmissuhteisiin	67	9,7
Työtä, velvollisuuksia ja väsymystä	64	9,2
Eläimellä ongelmakäyttäytymistä	63	9,1
Terveysongelmia itselle tai läheisille	40	5,8
Käytännön ongelmia (lähinnä sotku ja karvat)	33	4,8

3.3. Eläinten koetut roolit arjessa

Tutkimukseen osallistujat kokivat eläimillä olevan moninaisia rooleja arjessaan ja elämässään (Taulukko 16). Eläimille myönnetyt tai ajatellut roolit olivat toisaalta verrattavissa läheisissä

ihmissuhteissa yleensä vallitseviin rooleihin, mutta toisaalta eläinten rooleissa heijastui myös vastaajien halu ja tarve arjesta irrottautumiseen ja ihmisten maailmasta eläinten maailmaan suuntautumiseen.

Yleisimmin, yli kahdessa kolmasosassa vastauksista, eläinten koettiin olevan ystäviä, kumppaneita ja seuralaisia ja toissijaisesti, yli 60 %:ssa vastauksista, kuuluvan osaksi vastaajien perhettä. Yli neljäsosassa vastauksista eläin oli vapaa-ajan harraste-, kilpa- tai työtoveri. Yli kymmenesosassa vastauksista eläimet koettiin myös terapeutteiksi arjen henkirei'iksi, jotka tarjosivat kaivattua vastapainoa arjen pyörytykseen.

Kaiken kaikkiaan eläinten roolit ihmisten elämässä koettiin vahvan myönteisiksi, sillä vain kourallisessa vastauksia ilmaistiin eläinten olevan kielteisessä roolissa vastaajien elämässä velvoitteiden ja stressin lisääjinä. Lisäksi, vain murto-osa vastauksista korosti eläimen perustavanlaatuisista eroa ihmisestä ja näki eläinten ensisijaiseksi rooliksi lemmikkinä toimimisen.

TAULUKKO 16. Eläinten koetut roolit vastaajien elämässä.

	n	%
Ystävä/kumppani/seuralainen	482	68,4
Perheenjäsen	433	61,4
Harrastus-, kilpailu- tai työtoveri	190	27,0
Terapeutti, arjen henkireikä	95	13,5
Elämäntapa, elämänsisältö- tai elämänlaatutekijä	57	8,1
Opettaja tai oppikumppani	35	5,0
Huolehtimisen ja hellittelyn kohde	28	4,0
Lemmikki, eläinystävä	25	3,5
Turva tai vahti	8	1,1
Velvoite tai stressin aiheuttaja	6	0,9

3.4. Eläimet arvostuksen kohteina sekä opettajina, muuttajina ja kehittäjinä

Eläimiä arvostettiin monista syistä (Taulukko 17). Vastaajien mukaan eläinten parhaat puolet olivat lähinnä moraalisia, emotionaalisia, myönteistä elämänfilosofiaa painottavia tai niiden tarjoamaan sosiaaliseen tukeen liittyviä piirteitä. Toisaalta eläin kokonaisuudessaan sai yleisesti arvostusta.

Eniten, noin 30 %:ssa vastauksia, eläimissä arvostettiin niiden perushyveellistä luonnetta, erityisesti niiden luotettavuutta, rehellisyyttä, uskollisuutta, aitoutta ja suoruutta. Toiseksi eniten, reilussa neljäsosassa vastauksia, eläimissä arvostettiin niiden tarjoamaa pysyvää rakkautta ja lempeyttä sekä ehdotonta hyväksyntää. Kolmanneksi eniten, yli viidesosassa vastauksia, eläimissä arvostettiin niiden iloista, reipasta ja mutkatonta asennetta elämään. Yli kymmenesosassa vastauksia arvostettiin eläinten alati tarjolla olevaa läsnäoloa, tukea ja ymmärtämystä ja toisaalta niiden kuuliaisuutta, kiitollisuutta ja suorituskykyä ja niiden piristävää, rauhoittavaa ja elvyttävää vaikutusta.

TAULUKKO 17. Eläinten arvostetuimmat piirteet/parhaat puolet.

	n	%
Perushyveet	208	29,6
Rakkaus, lempeys, hyväksyntä	196	27,9
Iloinen, reipas ja mutkaton elämänasenne	156	22,2
Kokonaisuus, luonne kokonaisuutena	154	21,9
Läsnäolo, tuki, ymmärtämys	88	12,5
Kuuliaisuus, kiitollisuus, suorituskyky	81	11,5
Piristävä, rauhoittava tai elvyttävä vaikutus	76	10,8
Temperamentti, itsepäisyys, itsenäisyys	57	8,1
Seurallisuus ja hellyydenkaipuu	46	6,6
Ulkonäkö	45	6,4
Yhteenkuuluvaisuuden tunne	43	6,1
Äly, viisaus, syvällisyys	34	4,8
Mahdollisuus kehittymiseen ja oppimiseen	15	2,1

Tulokset osoittivat, että eläin voi opettaa, muuttaa tai kehittää ihmistä moninaisin tavoin (Taulukko 18). Eläin toimi vastaajille mallina moraalisesta toiminnasta ja oli kehittänyt vastaajien käyttäytymistä ja toimintatapaa niin sosiaalisesta, psyykkis-emotionaalisesta kuin taloudelliskäytännöllisestä näkökulmastakin tarkasteltuna. Lisäksi eläin oli opettanut vastaajille eläinmaailmaan liittyvää tietotaitoa ja elämän monimuotoisuuden kunnioittamista.

Yleisimmin, noin 40 %:ssa vastauksista, eläinten koettiin opettaneen kärsivällisyyttä, itsehillintää, pitkäjänteisyyttä ja periksi antamattomuutta. Yli kolmasosa vastauksista kuvasi eläinten opettaneen eläinten käsittelyyn ja niiden ymmärtämiseen liittyviä taitoja. Yli viidesosassa vastauksista mainittiin eläinten opettaneen vastuuntuntoa, huolehtimista ja huolenpitoa. Lähes joka kuudennessa

vastauksessa kerrottiin eläinten joko muovanneen arvomaailmaa, tuoneen elämään uusia näkökulmia tai kasvattaneen ihmisenä. Reilussa kymmenesosassa vastauksista kuvattiin eläinten opettaneen kykyjä elämästä nauttimiseen, positiiviseen asennoitumiseen ja rentoutumiseen. Joka kymmenes vastaus ilmaisi eläinten toimineen opettajana perushyveistä, erityisesti luotettavuudesta, epäitsekkydestä ja toisten huomioon ottamisesta. Lähes yhtä usein eläinten koettiin opettaneen myös joko sosiaalisissa suhteissa tärkeitä taitoja, kuten eleiden ja kehonkielen tulkintaa sekä herkkyyttä ja ymmärrystä toisten viesteille, tai kykyä pyyteettömään rakkauteen, ystävyyteen ja hellyyteen sekä ehdottomaan hyväksyntään. Vain murto-osassa vastauksista koettiin, ettei eläin ollut opettanut mitään tai muuttanut tai kehittänyt mitenkään.

Suurin osa eläimen ihmiselle opettamista asioista ja taidoista sekä eläimen ihmisessä aikaansaamista muutoksista näyttäisi olevan sellaisia, joiden vaikutukset ulottuvat myös ihmisen ja eläimen välisen suhteen ulkopuolelle ollen usein hyvin tärkeässäkin roolissa ihmisen arjessa ja ihmissuhteissa sekä ihmisen elämässä pärjäämisessä.

TAULUKKO 18. Eläimet ihmisen opettajina, muuttajina ja/tai kehittäjinä.

	n	%
Kärsivällisyyttä, itsehillintää, pitkäjänteisyyttä, periksi antamattomuutta	264	39,7
Eläinten käsittelyä ja kykyä ymmärtää eläimiä	228	34,3
Vastuuntuntoa, huolehtimista, huolenpitoa	146	22,0
Muovannut arvomaailmaa, tuonut uusia näkökulmia, kasvattanut ihmisenä	107	16,1
Elämästä nauttimista, positiivisuutta, rentoutumista	83	12,5
Perushyveitä	66	9,9
Sosiaalisissa suhteissa tärkeitä taitoja	64	9,6
Rakkautta, ystävyyttä, hellyyttä, hyväksyntää	60	9,0
Eläinten arvostamista ja rakastamista	56	8,4
Lisännyt itseluottamusta, rohkeutta tai johtamistaitoja	48	7,2
Arjen sujumista helpottavia taitoja (rutiineja, päivärytmiä, ajankäyttöä...)	27	4,1
Johdonmukaista, määrätietoista ja tehokasta ajattelutapaa tai toimintaa	26	3,9
Ei mitään, ei mitenkään	14	2,1
Paljon, kaikin tavoin	9	1,4

3.5. Eläinsuhteen omaavien ihmisten tyytyväisyys elämään ja ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettu yhteys elämäntyytyväisyyteen

3.5.1. Eläinsuhteen omaavien ihmisten tyytyväisyys elämään

Vastaajien arviot elämäntyytyväisyydestään vaihtelivat välillä 10–100 keskiarvon ollessa 80,46 ja keskihajonnan ollessa 14,70. Kaiken kaikkiaan eläinsuhteen omaavien ihmisten tyytyväisyys elämäänsä oli varsin korkea (Taulukko 19, yläosa). Puolet vastaajista koki vahvaa tyytyväisyyttä elämäänsä ja vain harvat kokivat selkeää tyytymättömyyttä elämäänsä.

3.5.2. Ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettu yhteys elämäntyytyväisyyteen

Vastaajien arviot hypoteettisesta elämäntyytyväisyydestään ilman eläintä vaihtelivat välillä 0–100 keskiarvon ollessa 43,66 ja keskihajonnan ollessa 24,49. Muutos tutkimushetken elämäntyytyväisyysarvioihin oli huomattava (Taulukko 19, alaosa): hypoteettisessa elämäntilanteessa ilman eläintä lähes puolet vastaajista kokisi selkeää tyytymättömyyttä elämäänsä ja vain harvat vastaajat kokisivat vahvaa tyytyväisyyttä elämäänsä.

TAULUKKO 19. Vastaajien tyytyväisyys elämään tutkimushetkellä ja ilman eläintä.

	n	%
Elämäntyytyväisyys tutkimushetkellä		
Erittäin heikko (20 tai alle)	4	0,6
Heikko (21–40)	17	2,5
Välttävä (41–60)	57	8,4
Kohtuullinen/hyvä (61–80)	260	38,3
Erittäin hyvä (81–100)	341	50,2
Elämäntyytyväisyys ilman eläintä		
Erittäin heikko (20 tai alle)	149	23,0
Heikko (21–40)	157	24,2
Välttävä (41–60)	204	31,5
Kohtuullinen/hyvä (61–80)	112	17,3
Erittäin hyvä (81–100)	26	4,0

Tutkimushetken elämäntyytyväisyysarvion ja hypoteettisen ilman eläintä olevan elämäntyytyväisyysarvion välinen erotuspistemäärä vaihteli välillä 0–100 keskiarvon ollessa 37,21 ja keskihajonnan ollessa 23,98. Eläin vaikutti siis hyvin merkitykselliseltä asialta vastaajien elämäntyytyväisyyden kannalta, sillä vastaajat arvioivat elämäntyytyväisyytensä laskevan keskimäärin 37 pisteellä, mikäli joutuisivat jostain syystä luopumaan vastauksensa kohteena olleesta eläimestä. Prosenteiksi muutettuna tämä vastaisi keskimäärin 46,19 %:n pudotusta tutkimushetken elämäntyytyväisyysarviosta eli eläimen menettäminen laskisi vastaajien elämäntyytyväisyyttä lähes puolella tutkimushetkiseen arvioon verrattuna.

Otoksessa oli mukana myös sellaisia vastaajia, joiden elämään vastauksen kohteena ollut eläin ei enää tutkimushetkellä kuulunut. Kysymykset eläimen koetusta merkityksestä heidän elämäntyytyväisyyteensä olivat luonteeltaan sellaisia, että ne olisivat voineet aiheuttaa tulkinta- ja ymmärtämisiongelmiä näille vastaajille. Näiden vastaajien vastausten merkitys tuloksille tarkastettiin osittamalla aineisto siten, että mukaan analyysiin otettiin vain ne vastaajat, joiden elämään vastauksen kohteena ollut eläin kuului tutkimushetkellä. Tulokset eläimen koetusta merkityksestä elämäntyytyväisyyteen säilyivät lähes identtisinä, joten jatkoanalyysissä pidettiin kaikki vastaajat mukana.

3.5.3. Kiintymyssuhteen voimakkuus ja eläinlaji yhteyden selittävinä tekijöinä

Lineaaristen regressioanalyysien tulokset osoittivat, että vastaajan kiintymyssuhteen voimakkuus eläimeen oli merkitsevä selittäjä sekä 1) vastaajan tutkimushetken elämäntyytyväisyydelle, 2) vastaajan hypoteettiselle, ilman eläintä olevan tilanteen elämäntyytyväisyydelle että 3) näiden kahden elämäntyytyväisyysarvion väliselle erotuspistemäärälle siten, että erotuspistemäärän kohdalla kiintymyssuhteen voimakkuuden selitysaste oli suurin (Taulukko 20). Eli mitä kiintyneempi vastaaja oli eläimeen, sitä tyytyväisempi hän oli elämäänsä tutkimushetkellä, sitä tyytymättömämpi hän olisi hypoteettiseen elämäänsä ilman eläintä ja sitä suurempi pudotus hänen elämäntyytyväisyydessään tapahtuisi tutkimushetkeen verrattuna, jos eläin ei jostain syystä voisikaan enää kuulua hänen elämäänsä.

TAULUKKO 20. Kiintymyssuhteen voimakkuus vastaajan 1) elämäntyytyväisyyden, 2) hypoteettisen, ilman eläintä olevan tilanteen elämäntyytyväisyyden ja 3) näiden kahden tyytyväisyysarvion välisen erotuspistemäärän selittäjänä.

Selitettävä muuttuja	β	p	R^2
1) elämäntyytyväisyys	.10	.007	.011
2) elämäntyytyväisyys ilman eläintä	-.326	< .001	.106
3) elämäntyytyväisyyslukujen erotuspistemäärä	.397	< .001	.157

Varianssianalyysin mukaan eläinlaji oli merkitsevässä yhteydessä vastaajan elämäntyytyväisyysarvioiden erotuspistemäärään ($F(2, 618) = 4.05, p = .018, \eta^2 = .013$) siten, että hevosen (ka = 39,60) vaikutus elämäntyytyväisyysarvioiden erotuspistemäärään oli suurempi kuin koiran (ka = 33,97, $p = .022$) vaikutus. Hevosen ja kissan (ka = 34,41, $p = .454$) tai koiran ja kissan ($p = 1.000$) välillä ei ollut eroa vaikutuksessa elämäntyytyväisyysarvioiden erotuspistemäärään. Eläinlajin selittämä osuus elämäntyytyväisyysarvioiden erotuspistemäärän vaihtelusta oli kuitenkin pieni.

Varianssianalyysin tulosten perusteella eläinlaji ei kuitenkaan ollut merkitsevässä yhteydessä vastaajan eläintä kohtaan tunteman kiintymyksen voimakkuuteen ($F(2, 657) = 1.12, p = .329, \eta^2 = .003$), vaan vastaajien kiintymys hevosia, koiria ja kissoja kohtaan oli voimakkuudeltaan samantasoista. Kiintymyksen voimakkuus ei siten voinut toimia välittävänä tekijänä eläinlajin ja vastaajan elämäntyytyväisyysarvioiden erotuspistemäärän välisessä yhteydessä.

Itse asiassa, kun vastaajan kiintymyssuhteen voimakkuus eläimeen vakioitiin kovarianssianalyysin avulla, aleni eläinlajin ja vastaajan elämäntyytyväisyysarvioiden erotuspistemäärän välinen merkitsevä yhteys suuntaa-antavaksi ($F(2, 617) = 2.89, p = .057, \eta^2 = .009$). Tässä aineistossa kiintymyssuhteen voimakkuuden selitysvoima (15,7 %) ikään kuin ”söi” eläinlajin huomattavasti pienemmän selitysvoiman (1,3 %) eikä eläinlaji siten ollut aidosti merkitsevässä yhteydessä vastaajan arvioon eläimen merkityksestä elämäntyytyväisyyteensä.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä tietoutta ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonteesta sekä sen koetuista hyvinvointivaikutuksista ja koetusta merkityksestä elämäntyytyväisyyteen. Aihetta lähestyttiin kattavan kirjallisuuskatsauksen kautta eri teoreettisia lähestymistapoja integroiden. Tutkimuksessa subjektiivinen hyvinvointi jäsenyi holistisena ihmiselle

muodostuneena kokemuksena omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnistaan (Ojanen ym., 2001; McDowell, 2010) ja tyytyväisyys elämään yksilön subjektiivisena kokemuksena oman elämänsä laadusta (Ojanen ym., 2001).

4.1. Päätulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonteesta

Tämä tutkimus osoitti ihmisen ja eläimen välisen suhteen läheisyyden hyvin johdonmukaisesti, sillä suhteen koettu läheisyys tuli ilmi useassa ihmisen ja eläimen välisen suhteen eri puolia kartoittavassa kysymyksessä, niin suhteen tiiviydessä, yhteisten toimintojen moninaisuudessa kuin eläimille tyypillisesti myönnetyissä rooleissakin. Tutkimukseen osallistuneet viettivät vastauksensa kohteena olevien eläinten kanssa keskimäärin vajaat viisi tuntia päivässä ja lähes viidesosa vähintään kolmanneksen vuorokaudesta. Yhteiset toiminnot eläinten kanssa tarjosivat tutkimukseen osallistuneille niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ulottuvuuden kokemuksia ja noin kolmasosa tutkimukseen osallistuneista koki eläinten olevan luontainen osa arkeaan ja sen toimintoja. Ihmiset kokivat eläinten olevan ensisijaisesti ystäviä, kumppaneita ja seuralaisia (68,4 %) ja lähes samanveroisesti perheenjäseniä (61,4 %). Huomionarvoinen seikka kuitenkin on se, että tässä tutkimuksessa eläimiä pidettiin perheenjäseninä hieman harvemmin kuin mitä kertynyt tutkimuskirjallisuus olisi antanut odottaa (mm. Barker & Barker, 1988; Chur-Hansen ym., 2009; Faver & Cavazos Jr., 2008; Heikkinen & Paavoseppä, 1996). Tulos selittyy pitkälti otoksen hevosvastauspainotteisuudella, sillä ihminen ei jaa kotiaan hevosen kanssa samalla tavoin kuin koirien ja kissojen kanssa, joihin aikaisemmat tutkimukset ovat pitkälti keskittyneet. Myös tämän tutkimuksen kysymyksenasettelu poikkesi aikaisempien tutkimusten eläinten rooleja koskeneista kysymyksenasetteluista. Tässä tutkimuksessa saatu tulos on sen sijaan hyvin linjassa Jonesin (1983) tutkimushavainnon kanssa siitä, että myös hevosia pidetään yleisesti ystävinä ja perheenjäseninä. Yksittäisenä tuloksena havahduttava oli se, noin joka kymmenennelle tutkimukseen osallistuneelle suhde eläimeen oli ollut suoranaisesti elämää kannatteleva ja jaksamista päivästä toiseen edesauttava asia. Tällaisia tutkimustuloksia löytyy alan kirjallisuudesta muitakin (mm. Kihlström-Lehtonen, 2009; Kidd & Kidd, 1994; Knight & Edwards, 2008; Wells, 2009a).

Kaikkein selvimmin ihmisen ja eläimen välisen suhteen läheisyydestä kertovat kuitenkin tutkimuksen tulokset eläinten koetusta tärkeydestä, eläimiä kohtaan tunnetun kiintymyksen voimakkuudesta sekä eläimiin ja niiden hoitoon sitoutumisesta, jotka osoittivat kiistatta, että ihmisen ja eläimen välille voi muodostua läheinen ja merkittävää kiintymystä sisältävä suhde. Tutkimukseen osallistuneista lähes kaikki, 97,4 prosenttia, koki vastauksensa kohteena olevan

eläimen itselleen vähintään tärkeäksi ja jopa viidennes elämänsä tärkeimmäksi asiaksi. Tutkimuksen tulokset ovat vahvasti linjassa useiden aiempien tutkimusten kanssa, joissa ihmisen ja eläimen välille muodostuva suhde on todettu läheiseksi (mm. Cohen, 2002; Headey, 1999; Horn & Meer, 1984), sillä näissäkin tutkimuksissa eläimensä hyvin läheiseksi kokeneita on ollut vähintään 90 prosenttia tutkimukseen osallistuneista.

Tässä tutkimuksessa ihmisen ja eläimen välistä suhdetta luonnehti vahva kiintymys, sillä reilu kaksi kolmasosaa tutkimukseen osallistuneista sai eläintä kohtaan tunnettua kiintymystä kartoittavasta mittarista korkea tai erittäin korkea kiintymystä kuvastavan keskiarvon. Tulokset puoltavat selkeästi niitä aiempia tutkimuksia, joissa ihmisen ja eläimen välille muodostuva suhde on todettu kiintymystä sisältäväksi (mm. Beck & Madress, 2008; Kurdek, 2009; Serpell, 1996; Zasloff & Kidd, 1994a). Tässä tutkimuksessa itselleen tärkeästä eläimestä vastanneiden ihmisten keskimääräinen kiintymys tätä eläintä kohtaan oli 4,2 (asteikolla 1–5). Aikaisemmissa tutkimuksissa esimerkiksi Zasloff ja Kidd (1994a) saivat aikuisten kissanomistajien (n = 100) keskimääräiseksi kiintymykseksi kissaansa kohtaan arvon 9,3 (asteikolla 1–10). Vastaavalle asteikolle muutettuna tässä tutkimuksessa saatu keskimääräinen kiintymysarvo olisi 8,4. Arvot ovat yllättävän lähellä toisiaan, vaikka tämän tutkimuksen otos on Zasloffin ja Kiddin otosta huomattavasti monimuotoisempi.

Tässä tutkimuksessa ihmiset olivat hyvin sitoutuneita vastauksensa kohteena oleviin eläimiin ja niiden hoitoon, sillä yli puolet tutkimukseen osallistuneista ei olisi luopunut eläinsuhteestaan sen aiheuttamien taloudellisten, terveydellisten tai ihmissuhdeongelmien vuoksi eikä myöskään eläimen ongelmakäyttäytymisen tai sen vakavan sairastumisen ja vaativan hoitotarpeen vuoksi. Tulos on linjassa aiempien vahvaa eläimiin sitoutumista osoittaneiden tutkimustulosten kanssa (mm. Cohen, 2002; El-Alayli ym., 2006; Heath ym., 2001). Cohenin (2002) tutkimuksessa (n = 16) neljännes tutkimukseen osallistuneista ei olisi ollut valmis luopumaan lemmikistään minkäänlaisten terveysongelmien vuoksi, 40 % olisi pelastanut kaatuneesta veneestä ensin lemmikkinsä ja puolet olisi antanut loppumaisillaan olevan lääkkeen ennemmin lemmikilleen kuin tuntemattomalle ihmiselle. El-Alaylin ym. (2006) opiskelijoilla (n = 70) toteutetussa tutkimuksessa 41 % tutkimukseen osallistuneista ilmoitti, ettei olisi valmis luopumaan lemmikistään mistään hinnasta. Heathin ym. (2001) tulvaevakuoinnin epäonnistumisen riskitekijöitä koskeneessa tutkimuksessa (n = 397) oli evakuoinnista kieltäytynyt lemmikkieläimen omistavista kotitalouksista 20,9 % ja lemmikkieläintä omistamattomista kotitalouksista 16,3 %. Tutkimuksen mukaan lemmikkieläimen omistaminen oli lapsettomien kotitalouksien suurin yksittäinen riskitekijä evakuoinneista kieltäytymiseen.

Tutkimuksen tuloksissa ei havaittu merkitseviä eroja hevosia, koiria ja kissoja kohtaan tunnetun kiintymyksen voimakkuudessa. Tulos saattaa osaltaan johtua siitä, että tässä tutkimuksessa keskityttiin Zasloffin (1996) näkemyksen mukaisesti ihmisen ja eläimen väliseen emotionaaliseen suhteeseen kiintymyssuhteen voimakkuutta arvioitaessa, jolloin mahdolliset eläinlajikohtaiset toiminnot eivät päässeet aiheuttamaan vääristymiä kiintymyssuhteen voimakkuuden arviointiin. Tämän tutkimuksen tulokset puoltavat siten niitä aiempia tutkimuksia, joissa ei ole havaittu eroa koiran- ja kissanomistajien lemmikkejään kohtaan tunnetun kiintymyksen voimakkuudessa (mm. Endenburg, 1995; Triebenbacher, 1998b) ja asettavat kyseenalaisiksi ne tutkimukset, joissa koiria kohtaan tunnettu kiintymys on todettu korkeammaksi kuin muita lemmikkieläimiä kohtaan tunnettu kiintymys (mm. Raina ym., 1999; Siegel, 1990; Winefield ym., 2008). Aiemmissä harvoissa hevosenomistajia sisältäneissä tutkimuksissa hevosta kohtaan tunnettu kiintymys on todettu alhaisemmaksi kuin muita lemmikkejä kohtaan tunnettu kiintymys (Keil, 1998; Triebenbacher, 1998b), mutta näissä tutkimuksissa hevosvastausten otoskoot ovat olleet hyvin vaatimattomia.

Ihmisen ja eläimen välinen suhde osoittautui luonteeltaan ihmissuhteista selkeästi poikkeavaksi. Ihmisen ja eläimen välinen suhde näyttäytyi tuloksissa vahvan myönteisenä ihmissuhteisiin verrattuna, sillä vain harvat tutkimukseen osallistuneet kokivat ihmisen ja eläimen välisessä suhteessa olevan mitään kielteistä ihmissuhteisiin verrattuna ja nämä vähäiset mainitut asiat olivat lähinnä eläinten karvoista ja kotiin tuomasta sotkusta aiheutuneita koettuja hygieniahaittoja. Paljon merkittävämmiksi osoittautuivatkin ne asiat, joita ihmisen ja eläimen välisen suhteen koettiin tarjoavan ihmissuhteita enemmän: ehdotonta rakkautta ja hyväksyntää sekä moraalisia perushyveitä, kuten luotettavuutta, rehellisyyttä, aitoutta, uskollisuutta ja pyyteettömyyttä. Ihmissuhteiden koetut edut ihmisen ja eläimen väliseen suhteeseen nähden keskittyivät sen sijaan lähinnä kieleen, perhesuhteisiin ja konkreettiseen apuun. Tämän tutkimuksen tulokset osoittautuivat hyvin samankaltaisiksi aiempien aiheeseen liittyvien tutkimustulosten kanssa (Brown, 2007; Peretti, 1990; Zasloff & Kidd, 1994a). Zasloffin ja Kiddin (1994a) tutkimuksessa vastaajat kokivat ihmisten välisten suhteiden eroavan ihmisen ja kissan välisestä suhteesta lähinnä tarjoamissaan mahdollisuuksissa keskusteluun ja kielelliseen kommunikointiin, tarjoamassaan kiintymyksessä ja tuessa sekä tarjoamassaan älyllisessä stimuloinnissa. Ihmisen ja kissan välisen suhteen suurimmiksi eroiksi ihmisten välisiin suhteisiin nähden koettiin kissojen tarjoama ehdoton rakkaus ja kiintymys, uskollisuus ja omistautuminen sekä täydellinen hyväksyntä. Zasloffin ja Kiddin tulokset olivat siis lähes identtisiä tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Tässä tutkimuksessa ihmisen ja eläimen välinen suhde koettiin kokonaisuutena selkeästi ihmisten välisiä suhteita paremmaksi. Tulos saattaa osittain

selittyä vastaajien naisvaltaisuudella, sillä Cohenin (2002) tutkimuksessa erityisesti naiset korostivat eläinsuhteiden paremmuutta ihmissuhteisiin nähden.

4.2. Päätulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen koetuista hyvinvointivaikutuksista

Tähän tutkimukseen osallistuneet ihmiset kokivat vastauksensa kohteena olevan eläimen omaavan merkittäviä ja monipuolisia, voittopuolisesti myönteisiä vaikutuksia omaan hyvinvointiinsa, jotka ulottuivat niin hyvinvoinnin psyykkiselle, fyysiselle kuin sosiaalisellekin alueelle. Ensisijaisesti eläimet koettiin psyykkisen hyvinvoinnin tukijoiksi ja toissijaisesti sosiaalisen tuen tarjoajiksi. Sen sijaan kielteisiä hyvinvointivaikutuksia eläimillä koettiin olevan suhteellisen vähän, mutta nämäkin jakautuivat melko tasaisesti hyvinvoinnin eri ulottuvuuksille. Eläinten arjessa koetusta merkityksestä ihmisten hyvinvointiin kertoo vahvasti myös se yksittäinen tulos, että vain prosentti tutkimukseen osallistuneista ei kokenut eläinten omaavan merkittäviä vaikutuksia hyvinvointiinsa. Tältä osin tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempia tutkimustuloksia eläinten moninaisista, mutta psyykkiseen hyvinvointiin painottuvista koetuista hyvinvointivaikutuksista (mm. Kihlström-Lehtonen, 2009; Wells, 2009a).

Psyykkisen hyvinvoinnin alueella eläinten koettiin useimmin omaavan rentouttavia, elvyttäviä ja tasapainottavia vaikutuksia. Myös esimerkiksi Allen ym. (1991, 2002) ja Zilcha-Mano ym. (2012) ovat todenneet eläinten omaavan rentouttavia vaikutuksia. Näiden tutkijaryhmien tutkimukset ovat olleet kokeellisia ja pohjautuneet fysiologisiin ja Zilcha-Manon ym. kohdalla myös psyykkistä toimintakykyä ilmaiseviin mittareihin, kun taas tämän tutkimuksen tulokset perustuvat ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin eläinten hyvinvointivaikutuksista. Näinkin erilaisilla menetelmillä saatujen tulosten yhtenevyys tekee yhä uskottavammaksi sen, että eläimillä todella on ihmistä rentouttavia kykyjä.

Sosiaalisen hyvinvoinnin alueella eläinten koettiin useimmin omaavan ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä edesauttavia vaikutuksia, jolta osin tulokset ovat yhteneviä alan vallitsevan tutkimuskirjallisuuden kanssa (mm. Headey, 1999; Kihlström-Lehtonen, 2009; Rogers ym., 1993; Wood ym., 2005).

Fyysisen hyvinvoinnin alueella eläinten koettiin useimmin omaavan kuntoa kohottavia ja elämäntapoja parantavia vaikutuksia, jotka osaltaan vahvistavat alan tutkimuskirjallisuudessa vahvana olevaa näkemystä eläinten, lähinnä koirien, myönteisistä yhteyksistä ihmisen fyysiseen

aktiivisuuteen (Heikkinen & Paavoseppä, 1996; Knight & Edwards, 2008; McColgan & Schofield, 2007; Wells & Rodi, 2000).

Selkeää uutta tietoa alan tutkimukseen tämä tutkimus antoi koettujen hyvinvointivaikutusten eläinlajikohtaisen vertailun muodossa, joissa hevonen nousi selkeimmin esille, niin hyvässä kuin pahassa. Tutkimukseen osallistuneet kokivat hevosen suurimmaksi psyykkisen hyvinvoinnin edistäjäksi, mutta toisaalta hevosen koettiin aiheuttavan myös eniten rasitetta arkeen. Brownin (2007) mukaan hevosissa oleva erityinen ”lumo” saattaa syntyä siitä, että hevosten kautta ihmisillä on mahdollisuus syviin, voimakkaisiin luontokokemuksiin ja niiden suuri koko ja voima herättävät ihailua Luojan luomistyötä kohtaan. Tutkimustulos hevosten kokemisesta toisaalta myös suurimmiksi arjen rasitteiksi liittyyne Wellsin (2009a) tutkimuksessaan havaitsemaan ilmiöön siitä, että omistajat kokevat hyvinvointinsa kannalta haitallisimmiksi ne eläimet, joiden päivittäin vaatima hoitopanos on suurin. Omakohtaisesta kokemuksestani tiedän, että hevosen hoito vaatii suurempaa taloudellista panostusta ja sellaista erityistaitoihin luettavissa olevaa hevosmiestaitoa, että esimerkiksi sijaishoitajan löytäminen hevoselle on työläämpää kuin perinteisemmille lemmikkieläimille, joista lähes jokaisella ihmisellä on ainakin jonkinlaista kokemusta.

4.3. Päätulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen omaavien tai omanneiden ihmisten elämäntyytyväisyydestä

Hyvinvointia kuvaavien asteikkojen ja summamuuttujien on todettu olevan selkeän vinoja myönteiseen suuntaan (Ojanen ym., 2001b). Suomalaisten normaaliväestöstä tehtyjen otosten keskiarvo elämäntyytyväisyydessä graafisella 0–100 analogia-asteikolla on tähän mennessä tehdyissä tutkimuksissa vaihdellut tyypillisimmin välillä 73–75 keskihajonnan ollessa noin 15 (Ojanen, 2013). Toisinaan on saatu myös tätä ylittäviä arvoja esimerkiksi ikäihmisillä (76,5), lukiolaisilla (79,3), triathlonisteilla (80), yli 65-vuotiailla avantouimareilla (83,3) ja uskoon tulleilla (85,1), mutta näissä keskimääräistä korkeamman elämäntyytyväisyyden ryhmiä löytäneissä tutkimuksissa otoskoot ovat kuitenkin olleet melko pieniä vaihdellen välillä 30–150 (Ojanen, 2013). Ojaseen (2009) mukaan myös pidemmän aikavälin seurannoissa suomalaisten tyytyväisyys elämään on ollut graafisella 0–100 analogia-asteikolla keskimäärin 73 ja tulokset suomalaisten keskimääräisestä tyytyväisyydestä elämäänsä ovat olleet lähes tismalleen samoja myös muunlaisilla asteikoilla mitattuna. Poikkeuksen muodostaa kuitenkin Kauko-Vallin (2008) subjektiivista hyvinvointia perheyrittäjyyden kontekstissa käsitellyt väitöskirjatutkimus, jossa tyytyväisyyttä elämään mitattiin yksittäisellä kysymyksellä ”Olen tyytyväinen elämään”, johon vastattiin

asteikolla 0 (en ollenkaan) – 10 (äärimmäisen). Kauko-Vallin tutkimuksessa saadut arviot elämäntyytyväisyydestä olivat korkeita keskiarvojen ollessa 8,3–8,8.

Tässä tutkimuksessa tärkeän eläinsuhteen omaavat/omanneet ihmiset kokivat elämäntyytyväisyytensä olevan asteikolla 0–100 keskimäärin 80,46 eli tutkimukseen osallistuneet kokivat tavanomaista korkeampaa tyytyväisyyttä elämäänsä. Tutkimuksen keskimääräinen keskihajonta (14,70) vastasi hyvin Ojasen (2001a) näkemystä suomalaisten normaaliväestöstä teytyjen otosten keskimääräisestä keskihajonnasta (noin 15). Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat osaltaan aiempia tutkimustuloksia lemmikin omistamisen (Horn & Meer, 1984; Robb, 1983) ja läheisen lemmikkisuhteen (El-Alayli ym., 2006; Lago ym., 1983; Miller ym., 1992) positiivisesta yhteydestä koettuun elämäntyytyväisyyteen, mutta asettavat kriittiseen valoon ne aiemmat tutkimustulokset, joissa ei havaittu yhteyttä lemmikin omistamisen (Wells & Rodi, 2000) tai lemmikkiin kiintymisen (Raina ym., 1999) ja elämäntyytyväisyyden välillä. Näiden yhteyttä havaitsemattomien tutkimusten otokset eivät edustaneet koko väestöä vaan muodostuivat ikäihmisistä.

Miksi eläinsuhteen omaavat tai omanneet ihmiset kokevat keskimääräistä suurempaa tyytyväisyyttä elämäänsä? Mikä heidät erottaa muista ihmisistä? Syytä tähän ilmiöön voi etsiä mm. niistä tekijöistä, jotka kertyneen tutkimuskirjallisuuden mukaan ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen.

Elämäntyytyväisyyden teoreetikot (mm. Dolan ym., 2008; Marks & Shah, 2005; Ojanen, 2007, 2009) ovat yksimielisiä läheisten, vakaiden ja välittämistä sisältävien ihmissuhteiden merkityksestä elämäntyytyväisyydelle. Kauko-Vallin (2008) tulkinnan mukaan yksilön psyykkistä hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä lisäävissä ihmissuhteissa sekä ilmaistaan että saadaan rakkautta, arvostusta ja hyväksyntää. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat vankasti ihmisen ja eläimen välisen suhteen emotionaalisen läheisyyden. Petersonin (2006, 267) tutkimuksen mukaan parhaita ystäviä luonnehditaan *”luotettaviksi, rehellisiksi, uskollisiksi, sitoutuneiksi, ystävällisiksi, rakastaviksi, leikkisiksi ja hauskoiksi sekä sellaisiksi, joiden kanssa muodostuneet suhteet ovat vastavuoroisia, jatkuvia ja myönteisten tunteiden sävyttämiä”*. Tämä parhaan ystävän määritelmä kuvaa hämmästyttävän hyvin tämän tutkimuksen tuloksia siitä, mitä ihmiset eläimissä eniten arvostavat.

Tutkimuksen tulokset herättivät kysymyksen siitä, kokevatko nykypäivän ihmisen kaipuuta Aristoteleen kuvailemaan *eudaimoniaan*, jossa hyveet ja niiden tavoittelu muodostavat onnellisuuden ja tyytyväisyyden perustan? Kaipuu *eudaimoniaan* selittäisi eläinsuhteen omaavien tai omanneiden ihmisten keskimääräistä suurempaa elämäntyytyväisyyttä, sillä tässä tutkimuksessa

eläinten koettiin päihittävän ihmiset juuri kyvyissään rakkauteen ja perushyveisiin. Nimenomaan rakkautta ja perushyveitä ihmiset kokivat eläinten ensisijaisesti opettavan ja näitä piirteitä eläimissä myös eniten arvostettiin, miltä osin tulokset puoltavat mm. Zasloffin ja Kiddin (1994a) tuloksia.

Toisaalta elämäntyytyväisyyden lähteiden on katsottu olennaisesti liittyvän myös jokapäiväisiin miellyttäviin tapahtuviin (mm. Kauko-Valli, 2008; Warburton, 1996; Wills, 1985) ja mieluisiin vapaa-ajan harrastuksiin (Ojanen, 2007). Tässä tutkimuksessa eläimet osoittautuivat myös tällaisiksi jokapäiväisen elämän piristäjiksi, joiden koettiin tuovan elämään iloa, positiivisia tunteita ja elämyksiä ja joiden kanssa toimiminen piti sisällään monenlaista miellyttävää tekemistä, viidesosalla tutkimukseen osallistuneista myös yhteistä harrastamista. Lisäksi kolmanneksi yleisin asia, jota eläimissä arvostettiin, oli niiden iloinen, reipas ja mutkaton elämänasenne, jota joka kahdeksas tutkimukseen osallistuja koki myös eläimeltä oppineensa. Omalta osaltaan tämän tutkimuksen tulos eläinsuhteen omaavien tai omanneiden ihmisten tavanomaista korkeammasta elämäntyytyväisyydestä vahvistaa Kauko-Vallin (2008) teoriakatsauksensa pohjalta luomaa tulkintaa yksilön päivittäin kokemien mielialojen kumuloituvasta vaikutuksesta subjektiiviseen hyvinvointiin sekä myös Ojaseen (2001b) näkemystä siitä, että elämän tasaisesti myönteisellä puolella pysyminen on onnen huippuja tärkeämpää. Tässä tutkimuksessa eläinten vaikutukset ihmisten elämäntyytyväisyyteen tapahtuivat lähinnä Hechtin (2007) kuvailemien ”hyvien hetkien” lisääjinä, kuten Ojanen (2009) on aavistellutkin.

Tämän tutkimuksen tuloksia voi lähestyä myös Lyobomirskyn (2008) onnellisuuden kolmitahoisen mallin avulla, jossa onnellisuuden katsotaan koostuvan 50 prosenttisesti geneettisestä perustasosta, 10 prosenttisesti elinolosuhteista ja 40 prosenttisesti omaehtoisista toiminnoista. Voisiko olla, että eläinsuhteen omaavien tai omanneiden ihmisten tavanomaista korkeampi elämäntyytyväisyys selittyisi sillä, että eläimet muodostavat yhden sellaisen omaehtoisien toiminnan muodon, jota ihmiset, joko tiedostamattaan tai tiedostaen, käyttävät elämäntyytyväisyytensä lisäämiseen?

Toisaalta selitys voisi löytyä myös biophilia-hypoteesin (mm. Kellert, 1993a, 1993b; Wilson, 1984) ja ekopsykologian (mm. Pickering, 2007) piiristä, joissa ihmisen vieraantumisen luonnosta katsotaan johtavan negatiivisiin seurauksiin ihmisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta. Onko niin, että eläinsuhteet omaavat tai omanneet ihmiset ovat paremmin säilyttäneet yhteytensä ihmiselle luontaiseen luontoympäristöön ja siten kokevat olevansa keskimääräistä tyytyväisempiä elämäänsä? Tämän mahdollisuuden olemassa oloon viittaa vahvasti mm. Gullonen (2000)

tutkimuskatsauksessaan esittämä tulkinta siitä, että ihmisen biophilia-taipumuksia mukaileva elämäntyyli on yhteydessä viitearvoja korkeampaan elämäntyytyväisyyteen.

Korpela ja Ylén (2007) ovat esittäneet ympäristön kautta tapahtuvan itsesäätelyn hypoteesin, jossa ihmisen ajatellaan käyttävän ympäristöä hyödyntäviä strategioita sekä itsesäätelyssään että tunteidensa säätelyssä. Tutkimuksessaan Korpela ja Ylén (2007) havaitsivat luonnon mielipaikakseen valinneiden ihmisten raportoivan todennäköisemmin tunteidensa muuttuneen paljon paremmiksi mielipaikkakäyntien myötä kuin muunlaisen mielipaikan valinneiden ihmisten. Olisiko tämän tutkimuksen tulosta eläinsuhteen omaavien tai omanneiden ihmisten tavanomaista korkeammasta elämäntyytyväisyydestä mahdollista lähestyä myös ympäristön kautta tapahtuvan itsesäätelyn hypoteesin kautta, sillä eläimethän ovat ilmiselvä osa luontoa? Olisiko eläinsuhteen omaavien tai omanneiden ihmisten elämäntyytyväisyys tavanomaista korkeampi sen vuoksi, että nämä ihmiset hyödyntäisivät eläimiä itsesäätelyssään ja tunteidensa säätelyssä?

Piškur ym. (2002) ovat korostaneet subjektiivisen hyvinvoinnin kokemisessa normaalin biologisen rytmin tuomaa tasapainon tunnetta. Myös tämä näkemys muodostaa yhden mahdollisen osaselityksen tässä tutkimuksessa havaitulle eläinsuhteen omaavien tai omanneiden ihmisten tavanomaista korkeammalle elämäntyytyväisyydelle, sillä pieni osa tutkimukseen osallistuneista koki eläinten opettaneen heille juuri normaalin päivärytmin ylläpitämiseen ja noudattamiseen liittyviä asioita kuten rutiineja ja ajankäyttöä.

Dolanin ym. (2008) tutkimuskatsauksen mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin kokemus on myös yhteydessä sukupuoleen ollen tyypillisesti vahvempi naisilla. Tämän tutkimuksen otos muodostui lähes yksinomaan naisista, joten myös tämä otoksen naisvaltaisuus saattaa osittain selittää tutkimuksessa havaittua tavanomaista korkeampaa elämäntyytyväisyyttä. Toisaalta on olemassa myös vastakkaisia suuntia-antavia näkemyksiä siitä, että miehet arvioisivat elämäntyytyväisyytensä naisia korkeammalle (Ojanen, 1994; Sjögren ym., 2006).

4.4. Päätulokset ihmisen ja eläimen välisen suhteen koetusta merkityksestä elämäntyytyväisyyteen

Ojanen (1994) on määritellyt elämäntyytyväisyyden kriittiseksi raja-arvoksi graafisella 0–100 analogia-asteikolla arvon 50. Ojansen (2013) mukaan tämän kriittisen raja-arvon alittaneita arvioita elämäntyytyväisyydestä on saatu vain harvoja erityisryhmiä koskeneissa tutkimuksissa, esimerkiksi

joillakin mielenterveyskuntoutujilla (43,5–47,0) ja terapia-asiakkailta (46–51) sekä suonensisäisten huumeiden käyttäjillä (48,0), ennen uskon tuloa (48) ja anoreksiaa sairastavilla (45), joissa otoskoot ovat kuitenkin olleet melko pieniä ollen yhtä tutkimusta lukuun ottamatta alle 85. Lisäksi useamman todella vakavan kielteisen asian kasautumisen on todettu laskevan ihmisen tyytyväisyyden elämään kriittisen raja-arvon tuntumaan (Ojanen, 2009).

Tässä tutkimuksessa eläinsuhteen omaavat tai omanneet ihmiset tekivät hypoteettisen arvion siitä, mikä heidän elämäntyytyväisyytensä olisi, jos vastauksen kohteena ollut eläin ei jostain syytä enää voisikaan kuulua heidän elämäänsä ja keskimääräiseksi elämäntyytyväisyydeksi tässä hypoteettisessa elämäntilanteessa muodostui 43,66. Tämä hypoteettinen tilanne pudotti tutkimukseen osallistuneiden ihmisten arviota omasta elämäntyytyväisyydestään suorastaan dramaattisesti, keskimäärin 46,19 prosentilla, eli käytännössä lähes puoleen tutkimushetken keskimääräisestä elämäntyytyväisyysarviosta. Tulosten mukaan eläintä kohtaan tunnetun kiintymyssuhteen voimakkuus oli positiivisessa yhteydessä elämäntyytyväisyydessä tapahtuvan pudotuksen suuruuteen. Tässä hypoteettisessa tilanteessa eläinsuhteen omaavien tai omanneiden ihmisten keskimääräinen keskihajonta (24,49) vastasi hyvin Ojaseen (2001a) näkemystä erilaisten ongelmaryhmien keskimääräisestä keskihajonnasta (25 tai yli).

Miksi eläinsuhteen koettu merkitys elämäntyytyväisyyteen osoittautui tässä tutkimuksessa niin suureksi? Miten eläinsuhteen hypoteettinen menetys voi olla rinnastettavissa esimerkiksi anoreksian kaltaiseen vakavaan psyykkiseen häiriöön tai suonensisäisen huumeidenkäytön kaltaiseen vaikeaan elämäntilanteeseen?

Selitys voisi löytyä psykoanalyttisesta minuuden psykologiasta (Brown, 2004, 2007), joka avaa tämän tutkimuksen aineistoa ja tuloksia uudella tavalla. Minuuden psykologian viitekehys poistaa tarpeen myös sen pohtimiselta, miten oikeassa tai väärässä ihmiset ovat tulkitessaan eläinten käyttäytymistä ja sen taustalla mahdollisesti olevia ajatuksia ja tunteita, sillä minuuden psykologian kannalta vain sillä on väliä, mitä ihmiset itse todella uskovat ja ajattelevat suhteestaan eläimiin. Minuuden psykologian viitekehyksessä eläimet nähdään ihmisen minuuden tarpeiden täyttäjinä. Tässä tutkimuksessa eläinten koettiin osoittavan ihmisiä enemmän rakkautta ja perushyveitä, ja näissä eläimille luontaisissa perushyveissä oli niin minuuden hyvyyden todentamiseen ja minuuden hyväksymiseen liittyviä piirteitä (ehdoton uskollisuus, rakkaus ja hyväksyntä), kuin myös minuudelle samastumis- ja ihannointikohteen tarjoavia piirteitä (rehellisyys ja luotettavuus). Lisäksi

tutkimuksen aineistosta on löydettävissä myös minuudelle yhtenäisyyden ja yhteyden kokemusten tarjoamiseen liittyviä piirteitä (yhteenkuuluvaisuuden tunteet ja luonteen koetut samankaltaisuudet).

Minuuden psykologian kautta olisi mahdollisuus löytää selitys sille, miksi eläinsuhteen hypoteettinenkin menetys oli tutkimukseen osallistuneille ihmisille niin järkyttävää, että se laski heidän elämäntyytyväisyysarvionsa ongelmaryhmien tasolle – toimivatko eläimet näille ihmisille niin tärkeinä minuuden tarpeiden täyttäjinä, että jopa niiden hypoteettinen menettäminen aiheuttaa merkittävää uhkaa heidän psyykkiselle tasapainolleen? Osaltaan tätä näkemystä puoltaa tutkimuksessa saatu tulos siitä, että ihminen koki eläinsuhteen merkityksen elämäntyytyväisyydelleen sitä suuremmaksi, mitä kiintyneempi hän eläimeen oli. Näkemykselle löytyy puoltavia tutkimustuloksia myös aiemmasta tutkimuskirjallisuudesta, esim. tutkimustulokset siitä, että lemmikkinsä kanssa suurempaa ykseyttä kokevat ihmiset kokevat myös subjektiivisen hyvinvointinsa paremmaksi (Cavanaugh ym., 2008) ja siitä, että lemmikkinsä kanssa suurempaa samankaltaisuutta kokevat ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä (El-Alayli ym., 2006). El-Alayli ym. (2006) selittivät tuloksiaan nimenomaan sillä, että itsensä kaltaisten kanssa oleminen antaa jatkuvaa vahvistusta ihmisen minälle ja siten myötävaikuttaa ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin.

4.5. Tutkimuksen vahvuudet

Kertynyttä tutkimuskirjallisuutta ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksistä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on kritisoitu verrattain paljon. Tämä tutkimus kykeni huomioimaan tätä alan tutkimukseen kohdistunutta kritiikkiä useammalla eri tavalla ja tuomaan siten kaivattua muutosta ja parannusta alan tutkimusperinteeseen.

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin kartoittaviin tutkimuksiin on kaivattu lisää kuvailevia ja luotaavia tutkimuksia (mm. Garrity & Stallones, 1998), jotka antaisivat pohjaa paitsi aihealueen hypoteesien kehittelyyn myös niille tulevaisuuden tutkimuksille, jotka tähtäävät kausaalisuhteiden selvittämiseen. Alueen tutkimukseen on kaivattu myös luonnollisessa elinympäristössä tehtävää tutkimusta eläinten vaikutuksista ihmisen terveyteen (Beck & Katcher, 2003). Lisäksi on perään kuulutettu laadullisten tutkimusten lisäämistä määrällisten tutkimusten rinnalle (Chur-Hansen ym., 2010; Koivusilta & Ojanlatva, 2006; Cutt ym., 2007). Tässä tutkimuksessa ihmisen ja eläimen välistä suhdetta luodattiin ilmiönä laaja-alaisesti ja moniulotteisesti osana ihmisten arkea ja tutkimusote oli määrällistä ja laadullista integroiva.

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin kartoittavia tutkimuksia on kritisoitu niiden liiallisesta keskittymisestä koiriin ja vähäisemmissä määrin myös kissoihin ja on esitetty, että ihmisen ja eläimen välisen suhteen terveys- ja hyvinvointivaikutusten tutkimuksen pitäisi suuntautua myös ihmisen ja koiran sekä ihmisen ja kissan välisten suhteiden ulkopuolelle (Allen, 2003; Triebenbacher, 1998b). Tämän tutkimuksen ehdottomaksi vahvuudeksi voidaan lukea se, että siinä ihmisen perinteisten lemmikkisuhteiden rinnalle nostettiin myös ihmisen ja hevosen välinen suhde, joka on kansainvälisessäkin tutkimuskirjallisuudessa jäänyt erittäin vähälle huomiolle.

Toiseksi kritiikkiä on esitetty siitä, että ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin kartoittaneiden tutkimusten otokset on usein muodostettu erityisryhmistä (Smith, 2012; Straede & Gates, 1993) tai tietyistä väestöosista, lähinnä ikäihmisistä. Tässä tutkimuksessa otos muodostui sen sijaan normaaliväestöön kuuluvista eläinsuhteen omaavista tai omanneista ihmisistä.

Kolmantena kritiikin kohteena ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin koskevaan tutkimuskirjallisuuteen on ollut useiden tutkimusten otokoon pienuus (mm. Herzog, 2011). Tämän tutkimuksen vahvuudeksi voidaan lukea myös verrattain suuri otoskoko ($n = 708$), joka lisäsi tehtyjen luokittelujen varmuutta ja tilastollisten analyysien edellytysten toteutumista ja siten osaltaan myös tutkimuksen validiteettia.

Neljänneksi kritiikkiä on esitetty siitä, että edelleen osa ihmisen ja eläimen välisen suhteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevista tutkimuksista käyttää riippumattomana muuttujana ihmisen ja eläimen välistä omistussuhdetta eikä kiinnitä riittävää huomiota ihmisen ja eläimen välisen suhteen laatuun ja suhteessa koettuun kiintymykseen (Smith, 2012). Tässä tutkimuksessa sen sijaan ihmisen ja eläimen väliseen kiintymyssuhteeseen kiinnitettiin erityistä huomiota.

Lisäksi on esitetty näkemystä siitä, että ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin käsittelevän tutkimuksen olisi syytä laajentua myös eläinten haittavaikutuksiin (Allen, 2003; Garrity & Stallones, 1998). Tässä tutkimuksessa eläinsuhteen omaavia tai omanneita ihmisiä pyydettiin kertomaan myös vastauksen kohteena olleen eläimen myötä elämään tulleista kielteisistä asioista ja myös eläinten koettuja hyvinvointivaikutuksia kartoittavassa mittarissa oli kielteisiä vaikutuksia kuvaavia osioita.

Tässä tutkimuksessa annettiin mahdollisuus tärkeästä eläinsuhteestaan kertomiseen myös niille ihmisille, jotka eivät kyseistä eläintä omista, vaan ovat muunlaisessa vuorovaikutussuhteessa siihen. Tämä on alan tutkimusperinteeseen nähden selkeästi uusi toimintatapa, mikä voidaan lukea tutkimuksen yhdeksi vahvuudeksi. Jo kolmekymmentä vuotta sitten Jones (1983) totesi hevosiin kiintyneiden, mutta vailla omistussuhdetta olevien ihmisten muodostavan oman, hevosenomistajista erillisen tutkimusjoukkonsa.

Lisäksi tämän tutkimuksen yleisenä vahvuutena voidaan pitää sen aihetta, kahdestakin eri syystä. Ensinnäkin tutkimuksen aihe, ihmisen ja eläimen välisen suhteen koetut hyvinvointivaikutukset ja suhteen koettu merkitys elämäntyytyväisyyteen, on erityisesti Suomessa, mutta myös kansainvälisesti vielä melko niukasti tutkittu ilmiö. Toiseksi tutkimuksen aihe tuntui olevan tutkimukseen osallistuneille ”lähellä sydäntä” oleva aihe, jonka tutkimiseen he selvästikin halusivat oman panoksensa luovuttaa. Tutkimukseen osallistuneita kertyi suuri määrä, yli 700, siitä huolimatta, että tutkimuksen aineisto kerättiin vain kertaluontoisesti ilmestyneellä lomakkeella ilman mitään myöhempää muistutusta tai kehotusta osallistua tutkimukseen ja huolimatta siitä, että tutkittavien piti itse maksaa vastauksensa lähettämistä koituvat kulut. Osa tutkimukseen osallistuneista ihmisistä lähetti myös omat yhteystietonsa tarjoutuen vapaaehtoisiksi lisäkysymysten tai haastattelujen kohteiksi. Huomattavaan osaan palautetuista kyselylomakkeista oli myös kirjoitettuna kannustavia kommentteja tutkimusaiheen tärkeydestä ja mielenkiintoisuudesta.

4.6. Tutkimuksen rajoitukset ja heikkoudet

Tutkimuksen lukuisista ansioista ja vahvuuksista huolimatta on tutkimuksella myös omat heikkoutensa ja rajoituksensa. Ensinnäkin, kyseessä oli korrelatiivinen poikittaistutkimus, joka ei siten anna mahdollisuuksia kausaalisuhteiden selvittämiseen vaan rajoittuu asioiden välisten yhteyksien toteamiseen (mm. Friedmann, 1995). Tutkimuksen muut heikkoudet keskittyvät erityisesti tutkimustulosten yleistettävyyteen, mitä heikentäviä tekijöitä tutkimuksessa on useampia.

Kirjonen (1990, 5-6) on kriittinen urheilijoita koskevien tutkimustulosten yleistämisestä kaikkiin väestöryhmiin, sillä hänen mielestään *”Tällaisten henkilöiden (urheilijoiden) ”urat” eivät tavallisesti rajoitu vain vuoteen, kahteen eivätkä edes viiteen vuoteen, vaan ovat säännöllisesti tätä pidempiä ja tutkimuksen kohteena tällaiset henkilöt (urheilijat) kuuluvat mitä ilmeisimmin omaan perusjoukkoonsa, jota koskevia tutkimustuloksia voidaan yleistää vain rajoitetusti ja silloinkin varoen. Näille henkilöille liikunnalla ja urheilulla on aivan toinen merkitys, kuin tavalliselle*

liikkujalle.” Kirjosen kritiikki osunee myös tähän tutkimukseen ja tämän tutkimuksen perusjoukkoon eli tärkeän eläinsuhteen omaaviin tai omanneisiin ihmisiin, joilla myös on takanaan useiden vuosien kokemus ja suhde eläimiin (keskimäärin 5v 2kk).

Tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä rajoittaa myös otoksen monimuotoinen vinous. Ensinnäkin tutkimusotos oli vino sukupuolijakaumaltaan naisten muodostaessa valtaosan tutkimukseen osallistuneista. Toisaalta tutkimusotos oli vino vastauksen kohteena olevan eläinlajin suhteen, sillä aineistossa oli vastauksia hevosista (n = 394) ja koirista (n = 228) paljon enemmän kuin kissoista (n = 56). Hevosta koskevien vastausten suurta määrää aineistossa selittää se, että enemmistö tutkimukseen osallistuneista oli Suomen Ratsastajainliitto ry:n jäsenlehti Hippoksen lukijoita ja siten tavalla tai toisella hevosten parissa toimivia ihmisiä. Kolmas tutkimusotosta vinouttava tekijä oli vastauksen kohteena olevaa eläintä kohtaan tunnetun kiintymyksen voimakkuus, sillä alhaisempaa kiintymystä esiintyi vain murto-osassa vastauksia. Kaiken kaikkiaan voitaneen sanoa, ettei tämän tutkimuksen tuloksia pidä ilman suurta varovaisuutta yleistää kuin hevosista kiinnostuneisiin elämässään tärkeän eläinsuhteen omaaviin tai omanneisiin naisiin.

Tutkimus keskittyi eläinsuhteen omaavien ja omanneiden ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin ihmisen ja eläimen välisen suhteen luonteesta, sen vaikutuksista hyvinvointiin ja yhteydestä elämäntyytyväisyyteen, joten sen tuloksia ei voida pitää objektiivisina totuuksina (Herzog, 2011). Toisinaan ihmisten itsearviointien on havaittu olevan suoranaيسessa ristiriidassa objektiivisempien mittareiden antamien tulosten kanssa (mm. Wells & Rodi, 2000; Wells, 2009a). Tässä tutkimuksessa ihmisten subjektiiviset arviot hyvinvoinnistaan ja elämäntyytyväisyydestään käsitettiin Allardtin (1976), McDowellin (2010) ja Ojasen (2009) tavoin yksilöllisinä, suhteellisinä ja luontaisesti valideina ilmiöinä. Wilsonin (1998) mukaan haluttaessa tutkia eläinten vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen, on tärkeätä kysyä sitä juuri ihmisiltä itseltään.

Se, että tutkimukseen osallistujia pyydettiin vastaamaan yhdestä itselleen tärkeästä eläimestä ja että suurin osa kysymyksistä liittyi tavalla tai toisella eläimen mukanaan tuomiin myönteisiin puoliin tai eläintä kohtaan tunnettuun kiintymykseen, saattoi tuoda mukanaan sosiaalisen suotavuuden ongelman, jolloin tutkimukseen osallistujat saattoivat antaa myönteisempiä vastauksia vastauksensa kohteena olevan eläimen merkityksestä ja vaikutuksista kuin mitä olisivat antaneet vastausinstruktion ollessa täysin neutraali (Johnson ym., 1992; Kurdek, 2008). Tässä tutkimuksessa tällaisen ohjeistuksen käyttö nähtiin kuitenkin tarpeelliseksi niitä vastaajia ajatellen, joiden elämään kuuluu useampia eläimiä. Suuri osa (60,1 %) vastaajista omistikin useampia kuin yhden eläimen.

Tässä tutkimuksessa eläinten koettujen hyvinvointivaikutusten selvittäminen keskittyi erityisesti hyvinvoinnin psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen, joita koskevia osioita eläinten koettuja hyvinvointivaikutuksia koskeneessa mittarissa oli eniten. Sen sijaan suoranaisesti fyysisen hyvinvoinnin ulottuvuutta koskevia osioita mittarissa oli vain yksi eikä siten mahdollisuutta eläinten koettuja fyysisiä hyvinvointivaikutuksia koskevan faktorin syntymiselle ollut. Tätä puutetta kompensoivana puolena tässä tutkimuksessa kuitenkin oli eläinten koettuja hyvinvointivaikutuksia käsitellyt avoin kysymys, jonka instruktiossa oli yhdenmukaisesti huomioitu hyvinvoinnin kaikki kolme ulottuvuutta. Tulevissa tutkimuksissa kannattaa eläinten koettuja hyvinvointivaikutuksia koskeviin mittareihin kuitenkin sisällyttää osioita yhtenevästi kaikkiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin liittyen, sillä tuloksissa tässä yksittäisessäkin avoimessa kysymyksessä kolmen yleisimmän vastausluokan joukkoon kuului yksi luokka jokaisesta hyvinvoinnin kolmesta ulottuvuudesta.

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkimusperinteessä on tutkimustulosten objektiivisuus toisinaan asetettu kyseenalaiseksi, jos tutkija itse omaa emotionaalisesti läheisen suhteen eläimiin (Herzog, 2011; Wilson, 1998). Tämä kritiikki osuu myös tämän tutkimukseen tuloksiin, koska itselläni on vahva eläintausta. Toisaalta voisi kuitenkin ajatella, että tutkijalla täytyy olla omakohtaista kokemusta ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta aihetta todella ymmärtääkseen. Omalla kohdallani eläinsuhteet ovat nyt olleet tauolla kymmenisen vuotta, mikä on saattanut tuoda tietynlaista etäisyyttä ja uutta näkökulmaa aiheeseen ja aineistoon.

Tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää myös sitä, että vaikka tutkimuksessa ihmisen ja eläimen välinen suhde on ymmärretty luonteeltaan vuorovaikutukselliseksi, on siinä ihmisen ja eläimen välistä kiintymyssuhdetta mitattu vain ihmisen näkökulmasta. Eläimen ihmistä kohtaan tunteman kiintymyksen mittaaminen ei olisi kuitenkaan ollut tällaisessa survey-tutkimuksessa mahdollista, vaan vaatisi selkeästi erilaisen, esimerkiksi havainnointiin perustuvan tutkimusotteen.

4.7. Lopuksi

Tämä tutkimus antoi tärkeän panoksen ihmisen ja eläimen välisen suhteen monimuotoisuuden ymmärtämiseen osoittaessaan ihmisen suhteen hevoseen emotionaalisesti samanarvoiseksi kuin ihmisen suhteen perinteisiin lemmikkieläimiin, koiraan ja kissaan. Ihminen ei jaa arkeaan hevosen kanssa ”saman katon alla” kuten yleensä koiran ja kissan kanssa, mutta silti suhde hevoseen voi sisältää samanveroista kiintymystä kuin suhde koiraan ja kissaan. Mielenkiintoinen tutkimuskohde tulevaisuuden jatkotutkimuksille olisi se, onko eläinten koetuissa hyvinvointivaikutuksissa

havaittavissa jonkinlaisia eläinlajikohtaisia eroja, kuten mm. Wells (2009a) on ajatellut. Vai onko tämän tutkimuksen tulos ihmisen samanveroisesta kiintymyksestä eri eläinlajeihin osoitus siitä, että myös eläinten koetut hyvinvointivaikutukset ovat eläinlajista riippumattomia?

Tulokset osoittivat kiistatta ihmisen ja eläimen välisen suhteen tärkeyden tutkimukseen osallistuneiden ihmisten elämässä, sillä lähes viidesosalle tutkimukseen osallistuneista suhde eläimeen oli elämän tärkein asia ja eläimen hypoteettinenkin menetys sai aikaan hämmästyttävän suuren laskun elämäntyytyväisyysarviossa pudottaen sen erittäin vaikeissa ja haastavissa elämäntilanteissa elävien ihmisten keskimääräiselle tasolle. Tällä tutkimustuloksella on varmasti myös käytännön merkitystä, sillä tutkimukset ovat osoittaneet lemmikkiinsä syvästi kiintyneiden ihmisten kokevan voimakasta surua lemmikkisuhteensa katketessa (Turner, 2005; Margolies, 1999; Planchon ym., 2002). Tätä ilmiötä on nimitetty ”oikeuttamattomaksi suruksi” (mm. Margolies, 1999; Sharkin & Knox, 2003), millä on viitattu siihen, että lemmikkieläimensä menettäneille ihmisille ei ole vakiintuneita, suruprosessia helpottavia rituaaleja ja lemmikinomistajien surureaktioihin suhtaututaan usein epäsensitiivisesti ja vähätellen. Myös tässä tutkimuksessa osa tutkimukseen osallistuneista ilmaisi luopumisen surua, tuskaa ja ikävää päättyneen eläinsuhteensa johdosta ja osa eläinsuhteen yhä omaavista tutkimukseen osallistuneista ihmisistä koki jo etukäteen pelkoa tai ahdistusta väistämättä joskus eteen tulevasta eläinsuhteen päättymisestä. Tämä tutkimus puoltaa osaltaan useiden ihmisen ja eläimen väliseen suhteeseen perehtyneiden tutkijoiden näkemystä siitä, että yhteiskunnan eri tahojen ja erityisesti terapian ammattilaisten ymmärrystä ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta pitäisi lisätä (mm. Margolies, 1999; Sharkin & Bahrck, 1990; Sharkin & Knox, 2003; Turner, 2005). Tämä tutkimus antaa aihetta pohtia, pitäisikö psykologien, lääkärin, sosiaalityöntekijöiden ja sairaanhoitajien koulutukseen lisätä tietoutta ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta?

Tämä tutkimus nosti selkeästi esiin ihmisen ja eläimen välisen suhteen suuren potentiaalín ihmisen arkisen hyvinvoinnin tukemisessa, mitä ei ole vielä osattu riittävästi tiedostaa ja hyödyntää yhteiskunnassamme. Tämä on juuri sitä ”sanomatonta” tietoa, jonka olin itse eläinteni kohdalla tiedostanut ja joka minulla oli päällimmäisenä mielessä tutkimusta suunnitellessani. Vaikka tämän tutkimuksen kohdejoukkona olivat normaaliväestöön kuuluvat eläinsuhteen omaavat tai omanneet ihmiset, voisi myös muiden ihmisten ajatella yhtenevästi hyötyvän eläinkontaktista arkisen hyvinvointinsa ja elämäntyytyväisyytensä suhteen, sillä biophilia-hypoteesin mukaan ihmisten kaipuu luontoon ja eläinten pariin on sisäsyntyistä ja siten kaikkia ihmisiä koskettavaa (mm. Kellert, 1993b; Wilson, 1984). Ajatusta ihmisen ja eläimen välisen suhteen hyvinvointiyhteyksien yleistettävyydestä puoltavat myös ne tutkimustulokset, joissa eläinten myönteisten yhteyksien

ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on todettu olevan riippumattomia ihmisen eläimiin kohdistuvien asenteiden myönteisyydestä (mm. Shiloh ym., 2003; Vormbrock & Grossberg, 1988). Eläinavusteinen terapia ja toiminta ovat ilmiöinä jo satoja, jopa tuhansia vuosia vanhat perinteet omaavia (Brodie & Biley, 1999; Burch ym., 1995; Grandgeorge & Hausberger, 2011), mutta Suomeen erityisesti eläinavusteinen toiminta on vasta jalkautumassa, mistä yhtenä osoituksena on lehdistön aihetta kohtaan osoittama kasvanut suosio (ks. mm. Heinänen, 2013; Roselli, 2013; Vasara & Vuokola, 2013). Tämän tutkimuksen tulokset osaltaan rohkaisevat eläinavusteisen terapian ja toiminnan määrätietoiseen kehittämiseen ja sille yhteiskunnan määrärahojen myöntämiseen.

Tärkeän jatkotutkimusta hyödyttävän panostuksen tämä tutkimus antoi myös nostaessaan esiin lukuisia mahdollisia selitysmalleja sille, miten ihmisen ja eläimen välinen suhde voisi omata näinkin merkittävän yhteyden ihmisen subjektiiviseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen kuin tämän tutkimuksen tulokset osoittivat. Kaikkien tässä tutkimuksessa esitettyjen selitysmallien, mm. minuuden psykologian (Brown, 2004, 2007) ja onnellisuuden 50–10–40-mallin (Lyobomirsky, 2008), todellinen asema ja merkitys ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen hyvinvointiin käsittelevässä tutkimusperinteessä jää tulevaisuuden tutkimusten varmennettavaksi.

Ihmisen ja eläimen välisen suhteen yhteyksiä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin käsittelevässä tutkimuskirjallisuudessa on aika ajoin noussut esiin kysymyksiä lemmikin omistamisen ja ihmisen terveyden välisen kausaalisuhteen suunnasta (esim. Horn & Meer, 1984; Straede & Gates, 1993; Wilson, 1998). Onko niin, että ihmisen ja eläimen välinen suhde lisää ihmisten tyytyväisyyttä elämäänsä vai pikemminkin niin, että elämäänsä keskimääräistä tyytyväisemmät ihmiset omaavat eläinsuhteita? Tähän kysymykseen tämä poikittaistutkimus ei kykene vastaamaan, vaan se jääköön tulevaisuuden tutkimusten selvitettäväksi. Joka tapauksessa tämä tutkimus osoitti, että parhaimmillaan ihmisen ja eläimen välinen suhde voi olla *yhteydessä* tavanomaista korkeampaan elämäntyytyväisyyteen. Tämän tutkimuksen valossa ihmisen ja eläimen välinen suhde muodostaa siis yhden merkittävän ihmisen koettuun elämäntyytyväisyyteen *yhteydessä* olevan tekijän, joka on tulevaisuudessa syytä huomioida niin elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevien tekijöiden pohdinnoissa kuin ihmisten elämäntyytyväisyyttä kartoittavissa tutkimuksissakin. Beckin ja Katcherin (2003, 87) väitettä mukailten voidaankin tämä tutkimus päättää toteamukseen siitä, ”*ettei yhtäkään tulevaisuuden tutkimusta ihmisen subjektiivisesta hyvinvoinnista ja elämäntyytyväisyydestä tulisi pitää kattavana, ellei se sisällä niitä eläimiä, joiden kanssa ihmiset elämänsä jakavat*”.

LÄHTEET

- Addy, C. L., Wilson, D. K., Kirtland, K. A., Ainsworth, B. E., Sharpe, P., & Kimsey, D. (2004). Associations of perceived social and physical environmental supports with physical activity and walking behavior. *American Journal of Public Health, 94*, 440–443.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale (N.J.): Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist, 44*, 709–716.
- Akiyama, H., Holtzman, J. M., & Britz, W. E. (1986–1987). Pet ownership and health status during bereavement. *Omega: Journal of Death and Dying, 17*, 187–193.
- Albert, A., & Bulcroft, K. (1988). Pets, families, and the life course. *Journal of Marriage and Family, 50*, 543–552.
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: WSOY.
- Allen, K. (1995). Coping with life changes and transitions: The role of the pet. *Interactions, 13*, 5–6, 8–10.
- Allen, K. (2003). Are pets a healthy pleasure? The influence of pets on blood pressure. *Current Directions in Psychological Science, 12*, 236–239.
- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine, 64*, 727–739.
- Allen, K. M., Blascovich, J., Tomaka, J., & Kelsey, R. M. (1991). Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 582–589.
- Allen, K., Shykoff, B. E., & Izzo, J. L. Jr. (2001). Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension, 38*, 815–820.
- Almedom, A. M. (2005). Social capital and mental health: An interdisciplinary review of primary evidence. *Social Science & Medicine, 61*, 943–964.

- Anderson, D. C. (2004). The human-companion animal bond. *Reference Librarian*, *41*, 7–24.
- Anderson, P. E. (2008). *The powerful bond between people and pets: Our boundless connections to companion animals*. Westport, Connecticut: Praeger.
- Archer, J. (1997). Why do people love their pets? *Evolution and Human Behavior*, *18*, 237–259.
- Ascione, F. R., & Shapiro, K. (2009). People and animals, kindness and cruelty: Research directions and policy implications. *Journal of Social Issues*, *65*, 569–587.
- Aydin, N., Krueger, J. I., Fischer, J., Hahn, D., Kastenmüller, A., Frey, D., & Fischer, P. (2012). "Man's best friend": How the presence of a dog reduces mental distress after social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, *48*, 446–449.
- Banks, M. R., & Banks, W. A. (2002). The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *Journals of Gerontology – Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, *57*, M428–M432.
- Barker, R. T., Knisely, J. S., Barker, S. B., Cobb, R. K., & Schubert, C. M. (2012). Preliminary investigation of employee's dog presence on stress and organizational perceptions. *International Journal of Workplace Health Management*, *5*, 15–30.
- Barker, S. B., & Barker, R. T. (1988). The human-canine bond: Closer than family ties? *Journal of Mental Health Counseling*, *10*, 46–56.
- Barker, S. B., Knisely, J. S., McCain, N. L., & Best, A. M. (2005). Measuring stress and immune response in healthcare professionals following interaction with a therapy dog: A pilot study. *Psychological Reports*, *96*, 713–729.
- Barker, S. B., Knisely, J. S., McCain, N. L., Schubert, C. M., & Pandurangi, A. K. (2010). Exploratory study of stress-buffering response patterns from interaction with a therapy dog. *Anthrozoös*, *23*, 79–91.
- Barofsky, I., & Rowan, A. (1998). Models for measuring quality of life: Implications for human-animal interaction research. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 91–101). Thousand Oaks: Sage.

- Baun, M. M., Bergstrom, N., Langston, N. F., & Thoma, L. (1984). Physiological effects of human/companion animal bonding. *Nursing Research*, *33*, 126–129.
- Beck, A. M., & Katcher, A. H. (2003). Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist*, *47*, 79–93.
- Beck, L., & Madresh, E. A. (2008). Romantic partners and four-legged friends: An extension of attachment theory to relationships with pets. *Anthrozoös*, *21*, 43–56.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, *3*, 1–15.
- Behrend, K., & Wegler, M. (1992). *Kissat*. Suomentaja A. Suni. Helsinki: WSOY.
- Beverland, M. B., Farrelly, F., & Lim, E. A. C. (2008). Exploring the dark side of pet ownership: Status- and control-based pet consumption. *Journal of Business Research*, *61*, 490–496.
- Bewley, B. R. (1985). Medical hazards from dogs. *British Medical Journal*, *291*, 760–761.
- Black, K. (2012). The relationship between companion animals and loneliness among rural adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, *27*, 103–112.
- Blackshaw, J. K. (1996). Developments in the study of human-animal relationships. *Applied Animal Behaviour Science*, *47*, 1–6.
- Bodmer, N. C. (1998). Impact of pet ownership on the well-being of adolescents with few familial resources. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 237–247). Thousand Oaks: Sage.
- Bowlby, J. (1997). *Attachment and loss. Vol. 1, Attachment* (2. uud. painos). London: Pimlico (alkuteos julk. 1969).
- Braun, C., Stangler, T., Narveson, J., & Pettingell, S. (2009). Animal-assisted therapy as a pain relief intervention for children. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *15*, 105–109.
- Brickel, C. M. (1982). Pet-facilitated psychotherapy: A theoretical explanation via attention shifts. *Psychological Reports*, *50*, 71–74.

- Brixner, S. (2010). *Hevoset: Rodut, harrastus ja hoito*. Suomentaja T. Pennala. Köln: NGV.
- Brodie, S. J., & Biley, F. C. (1999). An exploration of the potential benefits of pet-facilitated therapy. *Journal of Clinical Nursing*, 8, 329–337.
- Brown, L. T., Shaw, T. G., & Kirkland, K. D. (1972). Affection for people as a function of affection for dogs. *Psychological Reports*, 31, 957–958.
- Brown, S.-E. (2004). The human-animal bond and self psychology: Toward a new understanding. *Society & Animals*, 12, 67–86.
- Brown, S.-E. (2007). Companion animals as selfobjects. *Anthrozoös*, 20, 329–343.
- Brown, S.-E., & Katcher, A. H. (2001). Pet attachment and dissociation. *Society & Animals*, 9, 25–41.
- Brown, S. G., & Rhodes, R. E. (2006). Relationships among dog ownership and leisure-time walking in Western Canadian adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 30, 131–136.
- Brown, S. W., & Goldstein, L. H. (2011). Can seizure-alert dogs predict seizures? *Epilepsy Research*, 97, 236–242.
- Bufford, J. D., Reardon, C. L., Li, Z., Roberg, K. A., DaSilva, D., Eggleston, P. A.,...Gern, J. E. (2008). Effects of dog ownership in early childhood on immune development and atopic diseases. *Clinical & Experimental Allergy*, 38, 1635–1643.
- Burch, M. R., Bustad, L. K., Duncan, S. L., Fredrickson, M., & Tebay, J. (1995). The role of pets in therapeutic programmes. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interactions: Benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 55–69). Oxford: Pergamon.
- Burns, G. W. (2005). Naturally happy, naturally healthy: The role of the natural environment in well-being. Teoksessa F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (toim.), *The science of well-being* (s. 404–431). Oxford: Oxford University Press.
- Cain, A. O. (1983). A study of pets in the family system. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 72–81). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

- Cameron, P., & Mattson, M. (1972). Psychological correlates of pet ownership. *Psychological Reports, 30*, 286.
- Case, D. B. (1987). Dog ownership: A complex web? *Psychological Reports, 60*, 247–257.
- Cavanaugh, L. A., Leonard, H. A., & Scammon, D. L. (2008). A tail of two personalities: How canine companions shape relationships and well-being. *Journal of Business Research, 61*, 469–479.
- Cella, D. F., & Perry, S. W. (1986). Reliability and concurrent validity of three visual-analogue mood scales. *Psychological Reports, 59*, 827–833.
- Charnetski, C. J., Riggers, S., & Brennan, F. X. (2004). Effect of petting a dog on immune system function. *Psychological Reports, 95*, 1087–1091.
- Chen, M., Daly, M., Williams, N., Williams, S., Williams, C., & Williams, G. (2000). Non-invasive detection of hypoglycaemia using a novel, fully biocompatible and patient friendly alarm system. *British Medical Journal, 321*, 1565–1566.
- Chesney, M. A., Darbes, L. A., Hoerster, K., Taylor, J. M., Chambers, D. B., & Anderson, D. E. (2005). Positive emotions: Exploring the other hemisphere in behavioral medicine. *International Journal of Behavioral Medicine, 12*, 50–58.
- Church, J., & Williams, H. (2001). Another sniffer dog for the clinic? *Lancet, 358*, 930.
- Chur-Hansen, A., Stern, C., & Winefield, H. (2010). Gaps in the evidence about companion animals and human health: Some suggestions for progress. *International Journal of Evidence-Based Healthcare, 8*, 140–146.
- Chur-Hansen, A., Winefield, H. R., & Beckwith, M. (2009). Companion animals for elderly women: The importance of attachment. *Qualitative Research in Psychology, 6*, 281–293.
- Claire Budge, R., Spicer, J., Jones, B., & George, R. S. (1998). Health correlates of compatibility and attachment in human-companion animal relationships. *Society and Animals, 6*, 219–234.
- Clark Cline, K. (2010). Psychological effects of dog ownership: Role strain, role enhancement, and depression. *Journal of Social Psychology, 150*, 117–131.

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300–314.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676–684.
- Cohen, S. P. (2002). Can pets function as family members? *Western Journal of Nursing Research*, 24, 621–638.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. Teoksessa S. Cohen, & S. L. Syme (toim.), *Social support and health* (s. 3–22). Orlando: Academic Press.
- Coleman, K. J., Rosenberg, D. E., Conway, T. L., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Frank, L. D., & Cain, K. (2008). Physical activity, weight status, and neighborhood characteristics of dog walkers. *Preventive Medicine*, 47, 309–312.
- Collis, G. M., & McNicholas, J. (1998). A theoretical basis for health benefits of pet ownership: Attachment versus psychological support. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 105–122). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Covert, A. M., Whiren, A. P., Keith, J., & Nelson, C. (1985). Pets, early adolescents, and families. *Marriage & Family Review*, 8, 95–108.
- Cutt, H., Giles-Corti, B., & Knuiman, M. (2008a). Encouraging physical activity through dog walking: Why don't some owners walk with their dog? *Preventive Medicine*, 46, 120–126.
- Cutt, H., Giles-Corti, B., Knuiman, M., & Burke, V. (2007). Dog ownership, health and physical activity: A critical review of the literature. *Health & Place*, 13, 261–272.
- Cutt, H., Giles-Corti, B., Knuiman, M., Timperio, A., & Bull, F. (2008b). Understanding dog owners' increased levels of physical activity: Results from RESIDE. *American Journal of Public Health*, 98, 66–69.
- Cutt, H., Knuiman, M., & Giles-Corti, B. (2008c). Does getting a dog increase recreational walking? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 17.
- Dalziel, D. J., Uthman, B. M., McGorray, S. P., & Reep, R. L. (2003). Seizure-alert dogs: A review and preliminary study. *Seizure*, 12, 115–120.

- Dembicki, D., & Anderson, J. (1996). Pet ownership may be a factor in improved health of the elderly. *Journal of Nutrition for the Elderly*, *15*, 15–31.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, *29*, 94–122.
- Dooley, D. (1985). Causal inference in the study of social support. Teoksessa S. Cohen, & S. L. Syme (toim.), *Social support and health* (s. 109–125). Orlando: Academic Press.
- Edwards, C., Heiblum, M., Tejada, A., & Galindo, F. (2007). Experimental evaluation of attachment behaviors in owned cats. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, *2*, 119–125.
- El-Alayli, A., Lystad, A. L., Webb, S. R., Hollingsworth, S. L., & Ciolli, J. L. (2006). Reigning cats and dogs: A pet-enhancement bias and its link to pet attachment, pet-self similarity, self-enhancement, and well-being. *Basic & Applied Social Psychology*, *28*, 131–143.
- Endenburg, N. (1995). The attachment of people to companion animals. *Anthrozoös*, *8*, 83–89.
- Endenburg, N., & Baarda, B. (1995). The role of pets in enhancing human well-being: Effects on child development. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 7–17). Oxford: Pergamon.
- Endenburg, N., 't Hart, H., & Bouw, J. (1994). Motives for acquiring companion animals. *Journal of Economic Psychology*, *15*, 191–206.
- Endenburg, N., & van Lith, H. A. (2011). The influence of animals on the development of children. *The Veterinary Journal*, *190*, 208–214.
- Enmarker, I., Hellzén, O., Ekker, K., & Berg, A.-G. (2012). Health in older cat and dog owners: The Nord-Trøndelag Health Study (HUNT)-3 study. *Scandinavian Journal of Public Health*, *40*, 718–724.
- Epstein, T. G., Bernstein, D. I., Levin, L., Khurana Hershey, G. K., Ryan, P. H., Reponen, T.,... LeMasters, G. K. (2011). Opposing effects of cat and dog ownership and allergic sensitization on eczema in an atopic birth cohort. *Journal of Pediatrics*, *158*, 265–271.

- Erikson, E. H. (1982). *Lapsuus ja yhteiskunta* (2. tark. painos). Suomentaja E. Huttunen. Jyväskylä: Gummerus (alkuteos julk. 1950).
- Faver, C. A., & Cavazos, A. M. Jr. (2008). Love, safety, and companionship: The human-animal bond and latino families. *Journal of Family Social Work, 11*, 254–271.
- Fredrickson, B. L. (2005). The broaden-and-built theory of positive emotions. Teoksessa F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (toim.), *The science of well-being* (s. 216–238). Oxford: Oxford University Press.
- Freed, E. X. (1965). Normative data on a self-administered projective question for children. *Journal of Projective Techniques & Personality Assessment, 29*, 3–6.
- Friedmann, E. (1995). The role of pets in enhancing human well-being: Physiological effects. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 33–53). Oxford: Pergamon.
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports, 95*, 307–312.
- Friedmann, E., Katcher, A. H., & Meislich, D. (1983). When pet owners are hospitalized: Significance of companion animals during hospitalization. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 346–350). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the cardiac arrhythmia suppression trial (CAST). *The American Journal of Cardiology, 76*, 1213–1217.
- Friedmann, E., Thomas, S. A., & Son, H. (2011). Pets, depression and long-term survival in community living patients following myocardial infarction. *Anthrozoös, 24*, 273–285.
- Garrity, T. F., & Stallones, L. (1998). Effects of pet contact on human well-being: Review of recent research. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 3–23). London: Sage.

- Garrity, T. F., Stallones, L., Marx, M. B., & Johnson, T. P. (1989). Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*, 3, 35–44.
- Giaquinto, S., & Valentini, F. (2009). Is there a scientific basis for pet therapy. *Disability and Rehabilitation*, 31, 595–598.
- Gilbey, A., McNicholas, J., & Collis, G. M. (2007). A longitudinal test of the belief that companion animal ownership can help reduce loneliness. *Anthrozoös*, 20, 345–353.
- Giordano, G. N., Björk, J., & Lindström, M. (2012). Social capital and self-rated health – A study of temporal (causal) relationships. *Social Science and Medicine*, 75, 340–348.
- Goldmeier, J. (1986). Pets or people: Another research note. *The Gerontologist*, 26, 203–206.
- Grandgeorge, M., & Hausberger, M. (2011). Human-animal relationships: From daily life to animal-assisted therapies. *Annali Dell'Istituto Superiore Di Sanita*, 47, 397–408.
- Guéguen, N., & Ciccotti, S. (2008). Domestic dogs as facilitators in social interaction: An evaluation of helping and courtship behaviors. *Anthrozoös*, 21, 339–349.
- Gullone, E. (2000). The biophilia hypothesis and life in the 21st century: Increasing mental health or increasing pathology? *Journal of Happiness Studies*, 1, 293–322.
- Gunter, B. (1999). *Pets and people: The psychology of pet ownership*. London: Whurr.
- Hallgren, A. (1991). *Ihmisen paras ystävä*. Suomentaja M. Heikkilä. Helsinki: Tammi.
- Ham, S. A., & Epping, J. (2006). Dog walking and physical activity in the United States. [Verkkolehti]. *Preventing Chronic Disease*, 3. [viitattu 1.3.2013]. Saatavissa: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0106.htm.
- Handlin, L., Hydbring-Sandberg, E., Nilsson, A., Ejdebäck, M., Jansson, A., & Uvnäs-Moberg, K. (2011). Short-term interaction between dogs and their owners: Effects on oxytocin, cortisol, insulin and heart rate-an exploratory study. *Anthrozoös*, 24, 301–315.
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1959). Affectional responses in the infant monkey: Orphaned baby monkeys develop a strong and persistent attachment to inanimate surrogate mothers. *Science*, 130, 421–432.

- Hart, L. A. (1995). The role of pets in enhancing human well-being: Effects for older people. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 19–31). Oxford: Pergamon.
- Hatch, S., Huppert, F., Abbot, R., Croudace, T., Ploubidis, G., Wadsworth, M.,... Kuh, D. (2007). A life course approach to well-being. Teoksessa J. Haworth, & G. Hart (toim.), *Well-being: Individual, community and social perspectives* (s. 187–205). New York: Palgrave Macmillan.
- Haworth, J., & Hart, G. (2007). Introduction. Teoksessa J. Haworth, & G. Hart (toim.), *Well-being: Individual, community and social perspectives* (s. 1–23). New York: Palgrave Macmillan.
- Headey, B. (1999). Health benefits and health cost savings due to pets: Preliminary estimates from an Australian national survey. *Social Indicators Research*, 47, 233–243.
- Headey, B., & Grabka, M. M. (2007). Pets and human health in Germany and Australia: National longitudinal results. *Social Indicators Research*, 80, 297–311.
- Headey, B., Na, F., & Zheng, R. (2008). Pet dogs benefit owners' health: A 'natural experiment' in China. *Social Indicators Research*, 87, 481–493.
- Heath, S. E., Kass, P. H., Beck, A. M., & Glickman, L. T. (2001). Human and pet-related risk factors for household evacuation failure during a natural disaster. *American Journal of Epidemiology*, 153, 659–665.
- Hecht, J. M. (2007). *The happiness myth: Why what we think is right is wrong: A history of what really makes us happy*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Heikkinen, M., & Paavoseppä, P. (1996). *Lemmikkieläimen merkitys ihmiselle: Ihminen-lemmikkieläin -suhteen tarkastelua tarveteoreettisesta näkökulmasta* (Pro gradu). Oulun yliopisto.
- Heinänen, L. (2013). Nekku nauttii ihmisten seurasta. *Aamulehti*, 131(124), B17.
- Herzog, H. (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: Fact, fiction, or hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20, 236–239.

- Hevosjalostusliitot (2013). *Hevosala Suomessa*. [viitattu 14.5.2013]. Saatavissa:
http://www.hevosjalostusliitot.fi/portaali/fi/hevosala_suomessa.php.
- Hickrod, L. J. H., & Schmitt, R. L. (1982). A naturalistic study of interaction and frame: The pet as “family member”. *Urban Life*, *11*, 55–77.
- Hines, L. M. (2003). Historical perspectives on the human-animal bond. *American Behavioral Scientist*, *47*, 7–15.
- Hirschman, E. C. (1994). Consumers and their animal companions. *Journal of Consumer Research*, *20*, 616–632.
- Hoerster, K. D., Mayer, J. A., Sallis, J. F., Pizzi, N., Talley, S., Pichon, L. C., & Butler, D. A. (2011). Dog walking: Its association with physical activity guideline adherence and its correlates. *Preventive Medicine*, *52*, 33–38.
- Hoffmann, A. O. M., Lee, A. H., Wertenaue, F., Ricken, R., Jansen, J. J., Gallinat, J., & Lang, U. E. (2009). Dog-assisted intervention significantly reduces anxiety in hospitalized patients with major depression. *European Journal of Integrative Medicine*, *1*, 145–148.
- Holcomb, R., Williams, R. C., & Richards, P. S. (1985). The elements of attachment: Relationship maintenance and intimacy. *Journal of the Delta Society*, *2*, 28–34.
- Horn, J., & Meer, J. (1984). The pleasure of their company. *Psychology Today*, *18*, 52–58.
- Horowitz, S. (2008). The human-animal bond: Health implications across the lifespan. *Alternative and Complementary Therapies*, *14*, 251–256.
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support. Teoksessa S. Cohen, & S. L. Syme (toim.), *Social support and health* (s. 83–108). Orlando: Academic Press.
- Hunt, S. J., Hart, L. A., & Gomulkiewicz, R. (1992). Role of small animals in social interactions between strangers. *Journal of Social Psychology*, *132*, 245–256.
- Hyde, K. R., Kurdek, L., & Larson, P. (1983). Relationships between pet ownership and self-esteem, social sensitivity, and interpersonal trust. *Psychological Reports*, *52*, 110.

- Jenkins, J. L. (1986). Physiological effects of petting a companion animal. *Psychological Reports*, 58, 21–22.
- Jennings, G. L. R., Reid, C. M., Christy, I., Jennings, J., Anderson, W. P., & Dart, A. (1998). Animals and cardiovascular health. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 161–172). Thousand Oaks: Sage.
- Jessen, J., Cardiello, F., & Baun, M. M. (1996). Avian companionship in alleviation of depression, loneliness, and low morale of older adults in skilled rehabilitation units. *Psychological Reports*, 78, 339–348.
- Johnson, S. B., & Rule, W. R. (1991). Personality characteristics and self-esteem in pet owners and non-owners. *International Journal of Psychology*, 26, 241–252.
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5, 160–175.
- Jones, B. (1983). Just crazy about horses: The fact behind the fiction. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 87–111). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Kasl, S. V., & Wells, J. A. (1985). Social support and health in the middle years: Work and the family. Teoksessa S. Cohen, & S. L. Syme (toim.), *Social support and health* (s. 175–198). Orlando: Academic Press.
- Katcher, A. H., Friedmann, E., Beck, A. M., & Lynch, J. (1983). Looking, talking, and blood pressure: The physiological consequences of interaction with the living environment. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 351–359). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Katcher, A., & Wilkins, G. (1993). Dialogue with animals: It's nature and culture. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (toim.), *The biophilia hypothesis* (s. 173–197). Washington D.C.: Island Press.
- Kauko-Valli, S. (2008). *Subjective well-being as an individually constructed phenomenon* (Väitöskirja). Jyväskylän yliopisto.

- Keil, C. P. (1998). Loneliness, stress, and human-animal attachment among older adults. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 123–134). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kellert, S. R. (1993a). Introduction. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (toim.), *The biophilia hypothesis* (s. 20–27). Washington D.C.: Island Press.
- Kellert, S. R. (1993b). The biological basis for human values of nature. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (toim.), *The biophilia hypothesis* (s. 42–69). Washington D.C.: Island Press.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1985). Social support and mental health in community samples. Teoksessa S. Cohen, & S. L. Syme (toim.), *Social support and health* (s. 219–240). Orlando: Academic Press.
- Kidd, A. H., & Feldmann, B. M. (1981). Pet ownership and self-perceptions of older people. *Psychological Reports*, 48, 867–875.
- Kidd, A. H., & Kidd, R. M. (1980). Personality characteristics and preferences in pet ownership. *Psychological Reports*, 46, 939–949.
- Kidd, A. H., & Kidd, R. M. (1985). Children's attitudes toward their pets. *Psychological Reports*, 57, 15–31.
- Kidd, A. H., & Kidd, R. M. (1989). Factors in adults' attitudes toward pets. *Psychological Reports*, 65, 903–910.
- Kidd, A. H., & Kidd, R. M. (1994). Benefits and liabilities of pets for the homeless. *Psychological Reports*, 74, 715–722.
- Kidd, A. H., & Kidd, R. M. (1999). Benefits, problems, and characteristics of home aquarium owners. *Psychological Reports*, 84, 998–1004.
- Kihlström-Lehtonen, H. (2009). *Minä ja koirani: Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin* (Pro gradu). Jyväskylän yliopisto.
- Kirjonen, J. (1990). Liikunnan yhteydet mielenterveyteen – haaste psykologiselle tutkimukselle. *Liikunta ja Tiede*, 27, 5–9.

- Knight, S., & Edwards, V. (2008). In the company of wolves. *Journal of Aging and Health, 20*, 437–455.
- Knight, S., & Herzog, H. (2009). All creatures great and small: New perspectives on psychology and human-animal interactions. *Journal of Social Issues, 65*, 451–461.
- Koivusilta, L. K., & Ojanlatva, A. (2006). To have or not to have a pet for better health? [Verkkolehti]. *PloS One, 1*. [viitattu 30.3.2013]. Saatavilla: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0000109>.
- Korpela, K. (2008). Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa R. Punamäki, P. Nieminen, & M. Kiviaho (toim.), *Mieli ja terveys: Ilon ja muutoksen psykologiaa* (s. 58–78). Tampere: Tampereen yliopisto.
- Korpela, K. M., & Ylén, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place, 13*, 138–151.
- Krause-Parello, C. (2008). The mediating effect of pet attachment support between loneliness and general health in older females living in the community. *Journal of Community Health Nursing, 25*, 1–14.
- Krause-Parello, C. A. (2012). Pet ownership and older women: The relationships among loneliness, pet attachment support, human social support, and depressed mood. *Geriatric Nursing, 33*, 194–203.
- Kurdek, L. A. (2008). Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal Relationships, 25*, 247–266.
- Kurdek, L. A. (2009). Pet dogs as attachment figures for adult owners. *Journal of Family Psychology, 23*, 439–446.
- Kushner, R. F. (2008). Companion dogs as weight loss partners. *Obesity Management, 4*, 232–235.
- Kushner, R. F., Blatner, D. J., Jewell, D. E., & Rudloff, K. (2006). The PPET study: People and pets exercising together. *Obesity, 14*, 1762–1770.

- Lago, D. J., Knight, B., & Connell, C. (1983). Relationships with companion animals among the rural elderly. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 328–340). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Lautamäki, M. (2001). Hevonen tätiratsastajan terapeuttina. *Ylä-Satakunta*, 69(5), 4.
- Lawrence, E. A. (1983). The human-horse bond in Crow indian life and culture. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 82–86). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Lawrence, E. A. (1993). The sacred bee, the filthy pig, and the bat out of hell: Animal symbolism as cognitive biophilia. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (toim.), *The biophilia hypothesis* (s. 301–341). Washington D.C.: Island Press.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Allen Lane.
- Leahy, M. (2004). Olfactory detection of human bladder cancer by dogs: Cause or association? *British Medical Journal*, 329, 1286.
- Levine, D. W. (2005). Do dogs resemble their owners? A reanalysis of Roy and Christenfeld (2004). *Psychological Science*, 16, 83–84.
- Lockwood, R. (1983). The influence of animals on social perception. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 64–71). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Margolies, L. (1999). The long good-bye: Women, companion animals, and maternal loss. *Clinical Social Work Journal*, 27, 289–304.
- Marks, N., & Shah, H. (2005). A well-being manifesto for a flourishing society. Teoksessa F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (toim.), *The science of well-being* (s. 502–531). Oxford: Oxford University Press.

- Martinez, R. L., & Kidd, A. H. (1980). Two personality characteristics in adult pet-owners and non-owners. *Psychological Reports*, *47*, 318.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3. painos). New York: Harper & Row (alkuteos julk. 1954).
- Mathers, M., Canterford, L., Olds, T., Waters, E., & Wake, M. (2010). Pet ownership and adolescent health: Cross-sectional population study. *Journal of Paediatrics and Child Health*, *46*, 729–735.
- McBane, S., & Douglas-Cooper, H. (1991). *Hevoset*. Suomentaja T. Laurila. Jyväskylä: Gummerus.
- McBride, A. (1995). The human-dog relationship. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 99–112). Oxford: Pergamon.
- McColgan, G., & Schofield, I. (2007). The importance of companion animal relationships in the lives of older people. *Nursing Older People*, *19*, 21–23.
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*, 1239–1252.
- McCune, S., McPherson, J. A., & Bradshaw, J. W. S. (1995). Avoiding problems: The importance of socialisation. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interaction: The benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 71–86). Oxford: Pergamon.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, *69*, 69–79.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (1995). The end of a relationship: Coping with pet loss. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interaction* (s. 127–143). Oxford: Pergamon.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (1998). Could type A (coronary prone) personality explain the association between pet ownership and health? Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 173–186). Thousand Oaks: Sage.

- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, *91*, 61–70.
- McNicholas, J., Gilbey, A., Rennie, A., Ahmedzai, S., Dono, J.-A., & Ormerod, E. (2005). Pet ownership and human health: A brief review of evidence and issues. *British Medical Journal*, *331*, 1252–1254.
- McVay, S. (1993). A siamese connexion with a plurality of other mortals. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (toim.), *The biophilia hypothesis* (s. 3–19). Washington D.C.: Island Press.
- Melson, G. F. (1990). Studying children's attachment to their pets: A conceptual and methodological review. *Anthrozoös*, *4*, 91–99.
- Melson, G. F. (1998). The role of companion animals in human development. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 219–236). Thousand Oaks: Sage.
- Melson, G. F., Kahn, P. H. Jr., Beck, A., & Friedman, B. (2009). Robotic pets in human lives: Implications for the human-animal bond and for human relationships with personified technologies. *Journal of Social Issues*, *65*, 545–567.
- Messent, P. (1983). Social facilitation of contact with other people by pet dogs. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 37–46). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Metsämuuronen, J. (2005). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä* (3. laitos). Helsinki: International Methelp Ky.
- Miller, D., Staats, S., & Partlo, C. (1992). Discriminating positive and negative aspects of pet interaction: Sex differences in the older population. *Social Indicators Research*, *27*, 363–374.
- Miltiades, H., & Shearer, J. (2011). Attachment to pet dogs and depression in rural older adults. *Anthrozoös*, *24*, 147–154.
- Morris, D. (1988). *Kissan salaperäinen elämä*. Suomentaja T. Lahti. Porvoo: WSOY.

- Müllersdorf, M., Granström, F., Sahlqvist, L., & Tillgren, P. (2010). Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health, 38*, 53–63.
- Nagasawa, M., Kikusui, T., Onaka, T., & Ohta, M. (2009a). Dog's gaze at its owner increases owner's urinary oxytocin during social interaction. *Hormones and Behavior, 55*, 434–441.
- Nagasawa, M., Mogi, K., & Kikusui, T. (2009b). Attachment between humans and dogs. *Japanese Psychological Research, 51*, 209–221.
- Nesse, R. M. (2005). Natural selection and the elusiveness of happiness. Teoksessa F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (toim.), *The science of well-being* (s. 2–32). Oxford: Oxford University Press.
- Numminen, M. (1988). Lemmikit ja lapsen kehitys. *Lapset ja yhteiskunta, 47*, 2–7.
- O'Connor, M. B., O'Connor, C., & Walsh, C. H. (2008). A dog's detection of low blood sugar: A case report. *Irish Journal of Medical Science, 177*, 155–157.
- Odendaal, J. S. J. (2000). Animal-assisted therapy – magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research, 49*, 275–280.
- Odendaal, J. S. J., & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. *Veterinary Journal, 165*, 296–301.
- O'Haire, M. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research, 5*, 226–234.
- Ojanen, M. (1994). *Liikunta ja psyykinen hyvinvointi*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Ojanen, M. (2001a). Graafiset analogia-asteikot elämänlaadun ja hyvinvoinnin mittauksessa. Teoksessa S. Talo (toim.), *Toimintakyky – viitekehuksesta arviointiin ja mittaamiseen: Seminaariraportti, Turku 4.–5.5.2000. KELA: Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 49*. (s. 207–225). Jyväskylä: Gummerus.
- Ojanen, M. (2001b). *Ilo, onni, hyvinvointi*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. (2002). *Elämän mieli ja merkitys*. Helsinki: Kirjapaja.

- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. (2009). *Hyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. (2013). *Tutkimustuloksia 0–100 -graafisilla asteikoilla*. Henkilökohtainen sähköposti 8.4.2013.
- Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M., & Halme, J. (2001). *Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Ollila, M. (1989). Eläinkö persoona? Kysymyksenasetteluja ihmisen ja eläimen suhteesta juutalais-kristillisen tradition pohjalta. Teoksessa H. Häyry, H. Tengvall, & L. Vilka (toim.), *Eläin ihmisten maailmassa* (s. 57–74). Helsinki: Gaudeamus.
- Orr, D. W. (1993). Love it or lose it: The coming biophilia revolution. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (toim.), *The biophilia hypothesis* (s. 415–440). Washington D.C.: Island Press.
- Ory, M. G., & Goldberg, E. L. (1983). Pet possession and life satisfaction in elderly women. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 303–317). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Pachana, N. A., Ford, J. H., Andrew, B., & Dobson, A. J. (2005). Relations between companion animals and self-reported health in older women: Cause, effect or artifact? *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 103–110.
- Paden-Levy, D. (1985). Relationship of extraversion, neuroticism, alienation, and divorce incidence with pet-ownership. *Psychological Reports*, 57, 868–870.
- Pahl, R. (2007). Friendship, trust and mutuality. Teoksessa J. Haworth, & G. Hart (toim.), *Well-being: Individual, community and social perspectives* (s. 256–270). New York: Palgrave Macmillan.
- Palmer, J. (1993). *Koirat*. Suomentaja P. Heikkinen-Lehkonen. Jyväskylä: Gummerus.

- Palmer, R., & Custance, D. (2008). A counterbalanced version of Ainsworth's Strange Situation Procedure reveals secure-base effects in dog-human relationships. *Applied Animal Behaviour Science, 109*, 306–319.
- Parker, G. B., Gayed, A., Owen, C. A., Hyett, M. P., Hilton, T. M., & Heruc, G. A. (2010). Survival following an acute coronary syndrome: A pet theory put to the test. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 121*, 65–70.
- Parslow, R. A., & Jorm, A. F. (2003). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease: Another look. *Medical Journal of Australia, 179*, 466–468.
- Parslow, R. A., Jorm, A. F., Christensen, H., Rodgers, B., & Jacomb, P. (2005). Pet ownership and health in older adults: Findings from a survey of 2,551 community-based Australians aged 60–64. *Gerontology, 51*, 40–47.
- Patoluoto, I. (1989). Hyöty, rakkaus ja sivistys suhteinamme eläimiin. Teoksessa H. Häyry, H. Tengvall, & L. Vilka (toim.), *Eläin ihmisten maailmassa* (s. 87–119). Helsinki: Painokaari.
- Patterson-Kane, E. G., & Piper, H. (2009). Animal abuse as a sentinel for human violence: A critique. *Journal of Social Issues, 65*, 589–614.
- Paul, E. S., & Serpell, J. A. (1996). Obtaining a new pet dog: Effects on middle childhood children and their families. *Applied Animal Behaviour Science, 47*, 17–29.
- Payne, C., & Jaffe, K. (2005). Self seeks like: Many humans choose their dog pets following rules used for assortative mating. *Journal of Ethology, 23*, 15–18.
- Peacock, J., Chur-Hansen, A., & Winefield, H. (2012). Mental health implications of human attachment to companion animals. *Journal of Clinical Psychology, 68*, 292–303.
- Pearlin, L. I. (1985). Social structure and processes of social support. Teoksessa S. Cohen, & S. L. Syme (toim.), *Social support and health* (s. 43–60). Orlando: Academic Press.
- Peretti, P. O. (1990). Elderly-animal friendship bonds. *Social Behavior & Personality: An International Journal, 18*, 151–156.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

- Pickering, J. (2007). Is well-being local or global? A perspective from ecopsychology. Teoksessa J. Haworth, & G. Hart (toim.), *Well-being: Individual, community and social perspectives* (s. 149–162). New York: Palgrave Macmillan.
- Piškur, B., Kinebanian, A., & Josephsson, S. (2002). Occupation and well-being: A study of some Slovenian people's experiences of engagement in occupation in relation to well-being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 9*, 63–70.
- Planchon, L. A., Templer, D. I., Stokes, S., & Keller, J. (2002). Death of a companion cat or dog and human bereavement: Psychosocial variables. *Society & Animals, 10*, 93–105.
- Pluijm, S. M. F., Smit, J. H., Tromp, E. A. M., Stel, V. S., Deeg, D. J. H., Bouter, L. M., & Lips, P. (2006). A risk profile for identifying community-dwelling elderly with a high risk of recurrent falling: Results of a 3-year prospective study. *Osteoporosis International, 17*, 417–425.
- Poresky, R. H., & Hendrix, C. (1990). Differential effects of pet presence and pet-bonding on young children. *Psychological Reports, 67*, 51–54.
- Poresky, R. H., Hendrix, C., Mosier, J. E., & Samuelson, M. L. (1987). The Companion Animal Bonding Scale: Internal reliability and construct validity. *Psychological Reports, 60*, 743–746.
- Poresky, R. H., Hendrix, C., Mosier, J. E., & Samuelson, M. L. (1988a). Children's pets and adults' self-concepts. *The Journal of Psychology, 122*, 463–469.
- Poresky, R. H., Hendrix, C., Mosier, J. E., & Samuelson, M. L. (1988b). The Companion Animal Semantic Differential: Long and short form reliability and validity. *Educational and Psychological Measurement, 48*, 255–260.
- Prato-Previde, E., Custance, D. M., Spiezio, C., & Sabatini, F. (2003). Is the dog-human relationship an attachment bond? An observational study using Ainsworth's Strange Situation. *Behaviour, 140*, 225–254.
- Prato-Previde, E., Fallani, G., & Valsecchi, P. (2006). Gender differences in owners interacting with pet dogs: An observational study. *Ethology, 112*, 64–73.
- Putnam, R. (1996). The strange disappearance of civic America. *The American Prospect, 7*, 1–18.

- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Raevaara, T. (2011). *Koiraksi ihmiselle*. Helsinki: Teos.
- Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnett, B., Woodward, C., & Abernathy, T. (1999). Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: An analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, *47*, 323–329.
- Rijken, M., & van Beek, S. (2011). About cats and dogs...Reconsidering the relationship between pet ownership and health related outcomes in community-dwelling elderly. *Social Indicators Research*, *102*, 373–388.
- Robb, S. S. (1983). Health status correlates of pet-human association in a health-impaired population. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 318–327). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Robin, M., & ten Bensele, R. (1985). Pets and the socialization of children. *Marriage & Family Review*, *8*, 63–78.
- Robinson, I. (1995). Associations between man and animals. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interactions: Benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 1–6). Oxford: Pergamon.
- Robinson, I., & McBride, A. (1995). Relationships with other pets. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 113–125). Oxford: Pergamon.
- Rogers, J., Hart, L. A., & Boltz, R. P. (1993). The role of pet dogs in casual conversations of elderly adults. *The Journal of Social Psychology*, *133*, 265–277.
- Rook, K. S. (1987). Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 1132–1147.
- Roselli, S. (2013). Koira kuntouttajana. *Suur-Tampere*, *34(22)*, 23.

- Rossbach, K. A., & Wilson, J. P. (1992). Does a dog's presence make a person appear more likeable? Two studies. *Anthrozoös*, 5, 40–51.
- Roy, M. M., & Christenfeld, N. J. S. (2004). Do dogs resemble their owners? *Psychological Science*, 15, 361–363.
- Roy, M. M., & Christenfeld, N. J. S. (2005). Dogs still do resemble their owners. *Psychological Science*, 16, 743–744.
- Sable, P. (1995). Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social Work*, 40, 334–341.
- Sable, P. (2013). The pet connection: An attachment perspective. *Clinical Social Work Journal*, 41, 93–99.
- Salmon, P. W., & Salmon, I. M. (1983). Who owns who? Psychological research into the human-pet bond in Australia. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 244–265). Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Sankey, C., Henry, S., Górecka-Bruzda, A., Richard-Yris, M-A., & Hausberger, M. (2010). The way to a man's heart is through his stomach: What about horses? [Verkkolehti]. *Plos One*, 5. [viitattu 1.3.2013]. Saatavissa: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0015446>.
- Savishinsky, J. (1983). The domestication of animals, human behaviour and human emotions. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 112–131). Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Schulz, R., & Rau, M. T. (1985). Social support through the life course. Teoksessa S. Cohen, & S. L. Syme (toim.), *Social support and health* (s. 129–149). Orlando: Academic Press.
- Serpell, J. A. (1981). Childhood pets and their influence on adults' attitudes. *Psychological Reports*, 49, 651–654.
- Serpell, J. A. (1983). The personality of the dog and its influence on the pet-owner bond. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 57–63). Philadelphia: University of Pennsylvania.

- Serpell, J. (1989). Humans, animals and the limits of friendship. Teoksessa S. Tomaselli, & R. Porter (toim.), *The dialectics of friendship* (s. 111–129). London: Routledge.
- Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*, *84*, 717–720.
- Serpell, J. A. (1996). Evidence for an association between pet behavior and owner attachment levels. *Applied Animal Behaviour Science*, *47*, 49–60.
- Serpell, J. A. (2003). Anthropomorphism and anthropomorphic selection—beyond the "cute response". *Society and Animals*, *11*, 83–100.
- Sharkin, B. S., & Bahrack, A. S. (1990). Pet loss: Implications for counselors. *Journal of Counseling & Development*, *68*, 306–308.
- Sharkin, B. S., & Knox, D. (2003). Pet loss: Issues and implications for the psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, *34*, 414–421.
- Shepard, P. (1993). On animal friends. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (toim.), *The biophilia hypothesis* (s. 275–300). Washington D.C.: Island Press.
- Shiloh, S., Sorek, G., & Terkel, J. (2003). Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. *Anxiety, Stress and Coping*, *16*, 387–395.
- Siegel, J. M. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: The moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 1081–1086.
- Siegel, J. M. (1993). Companion animals: In sickness and in health. *Journal of Social Issues*, *49*, 157–167.
- Simons, L. A., Simons, J., McCallum, J., & Friedlander, Y. (2000). Pet ownership is not associated with future health, a nine year prospective study in older Australians. *Australasian Journal on Ageing*, *19*, 139–142.
- Simpson, A., & Custovic, A. (2005). Pets and the development of allergic sensitization. *Current Allergy and Asthma Reports*, *5*, 212–220.

- Sjögren, T., Nissinen, K. J., Järvenpää, S. K., Ojanen, M. T., Vanharanta, H., & Mälkiä, E. A. (2006). Effects of a physical exercise intervention on subjective physical well-being, psychosocial functioning and general well-being among office workers: A cluster randomized-controlled cross-over design. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *16*, 381–390.
- Smallwood, J., & Ownby, D. (2012). Exposure to dog allergens and subsequent allergic sensitization: An updated review. *Current Allergy and Asthma Reports*, *12*, 424–428.
- Smith, B. (2012). The 'pet effect': Health related aspects of companion animal ownership. *Australian Family Physician*, *41*, 439–442.
- Smith, S. L. (1983). Interactions between pet dog and family members: An ethological study. Teoksessa A. H. Katcher, & A. M. Beck (toim.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 29–36). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Smolkovic, I., Fajfar, M., & Mlinaric, V. (2012). Attachment to pets and interpersonal relationships. [Verkkolehti]. *Journal of European Psychology Students*, *3*, 15–23. [viitattu 1.4.2013].
Saataavissa: <http://jeps.efpsa.org/index.php/jeps/article/viewArticle/32>.
- Soulé, M., E. (1993). Biophilia: Unanswered questions. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (Eds.), *The biophilia hypothesis* (s. 441–455). Washington D.C.: Island Press.
- Staats, S., Miller, D., Carnot, M. J., Rada, K., & Turnes, J. (1996). The Miller-Rada Commitment to Pets Scale. *Anthrozoös*, *9*, 88–94.
- Staats, S., Sears, K., & Pierfelice, L. (2006). Teachers' pets and why they have them: An investigation of the human animal bond. *Journal of Applied Social Psychology*, *36*, 1881–1891.
- Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T.,... Van Der Zee, J. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle—results from an international study. *Social Science and Medicine*, *52*, 1–10.
- Stallones, L., Marx, M. B., Garrity, T. F., & Johnson, T. P. (1990). Pet ownership and attachment in relation to the health of U.S. adults, 21 to 64 years of age. *Anthrozoös*, *4*, 100–112.

- Steiner, G. (2005). *Anthropocentrism and its discontents: The moral status of animals in the history of Western philosophy*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Step toe, A., Rink, E., & Kerry, S. (2000). Psychosocial predictors of changes in physical activity in overweight sedentary adults following counseling in primary care. *Preventive Medicine, 31*, 183–194.
- Stoltz, D. J., Jackson, D. J., Evans, M. D., Gangnon, R. E., Tisler, C. J., Gern, J. E., & Lemanske, R. F. Jr. (2013). Specific patterns of allergic sensitization in early childhood and asthma & rhinitis risk. *Clinical & Experimental Allergy, 43*, 233–241.
- Straede, C. M., & Gates, G. R. (1993). Psychological health in a population of Australian cat owners. *Anthrozoös, 6*, 30–41.
- Strong, V., Brown, S., Huyton, M., & Coyle, H. (2002). Effect of trained seizure alert dogs® on frequency of tonic-clonic seizures. *Seizure, 11*, 402–405.
- Sugawara, A., Masud, M. M., Yokoyama, A., Mizutani, W., Watanuki, S., Yanai, K.,... Tashiro, M. (2012). Effects of presence of a familiar pet dog on regional cerebral activity in healthy volunteers: A positron emission tomography study. *Anthrozoös, 25*, 25–34.
- Suomen Kennelliitto ry (2013a). *Koira*. [viitattu 14.5.2013]. Saatavissa: <http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/Etusivu.htm>.
- Suomen Kennelliitto ry (2013b). *Koiranpäivä 24.4*. [viitattu 14.5.2013]. Saatavissa: <http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/koiranpaiva/koiranpaiva.htm>.
- Suomen Kennelliitto ry (2013c). *Rotumääritelmät*. [viitattu 14.5.2013]. Saatavissa: <http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/rotumaaritelmat/etusivu.htm>.
- Suomen Kissaliitto (2013a). *Kissarodut*. [viitattu 14.5.2013]. Saatavissa: <http://www.kissaliitto.fi/kissarodut>.
- Suomen Kissaliitto (2013b). *Rekisteröinnit roduittain*. [viitattu 14.5.2013]. Saatavissa: <http://www.kissaliitto.fi/kasvatus/rekisterointi/rekisteroinnit-roduittain>.

- Talaskivi, S. (1990). *Suomalainen hevostietä: Hevoset ja ratsastus* (2. tark. painos). Helsinki: Otava.
- Talbot, D. (1985). Medical hazards from dogs. *British Medical Journal*, 291, 1280.
- Tannenbaum, J. (1989). *Veterinary ethics*. Baltimore (MD): Williams & Wilkins.
- Telama, R., Laakso, L., & Vuolle, P. (1985). Mitä liikuntaharrastus antaa ihmiselle? *Liikunta ja Tiede*, 6, 264–270.
- Templer, D., Salter, C., Dickey, S., Baldwin, R., & Veleber, D. (1981). The construction of a Pet Attitude Scale. *The Psychological Record*, 31, 343–348.
- Terra, V. C., Sakamoto, A. C., MacHado, H. R., Martins, L. D., Cavalheiro, E. A., Arida, R. M.,...Scorza, F. A. (2012). Do pets reduce the likelihood of sudden unexplained death in epilepsy? *Seizure*, 21, 649–651.
- Tilastokeskus (2013). *Hevonen tulee takaisin*. [viitattu 14.5.2013]. Saatavissa: http://www.stat.fi/tup/tietotrendit/tt_08_06_hevonen.html.
- Triebenbacher, S. L. (1998a). Pets as transitional objects: Their role in children's emotional development. *Psychological Reports*, 82, 191–200.
- Triebenbacher, S. L. (1998b). The relationship between attachment to companion animals and self-esteem: A developmental perspective. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 135–148). Thousand Oaks: Sage.
- Tucker, J. S., Friedman, H. S., Tsai, C. M., & Martin, L. R. (1995). Playing with pets and longevity among older people. *Psychology and Aging*, 10, 3–7.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (6. uud. painos). Helsinki: Tammi.
- Tuominen, P. (1993). *Kissatieto* (Uud. painos). Helsinki: Kirjayhtymä.
- Turner, D. C. (1995). The human-cat relationship. Teoksessa I. Robinson (toim.), *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and responsibilities of pet ownership* (s. 87–97). Oxford: Pergamon.

- Turner, W. G. (2001). Our new children: The surrogate role of companion animals in women's lives. [Verkkolehti]. *The Qualitative Report*, 6. [viitattu 1.3.2013]. Saatavissa: <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR6-1/turner.html>.
- Turner, W. G. (2005). The role of companion animals throughout the family life cycle. *Journal of Family Social Work*, 9, 11–21.
- Van Houtte, B. A., & Jarvis, P. A. (1995). The role of pets in preadolescent psychosocial development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16, 463–479.
- Vasara, P., & Vuokola, J. (2013). Paddy-koira hoitaa murut pian pois. *Aamulehti Moro 131(86)*, 8–9.
- Voith, V. L. (1985). Attachment of people to companion animals. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 15, 289–295.
- Vormbrock, J. K., & Grossberg, J. M. (1988). Cardiovascular effects of human-pet dog interactions. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 509–517.
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48, 462–480.
- Warburton, D. M. (1996). The functions of pleasure. Teoksessa D. M. Warburton, & N. Sherwood (toim.), *Pleasure and quality of life* (s. 1–10). Chichester: John Wiley & Sons.
- Wells, D. L. (2004). The facilitation of social interactions by domestic dogs. *Anthrozoös*, 17, 340–352.
- Wells, D. L. (2005). The effect of videotapes of animals on cardiovascular responses to stress. *Stress and Health*, 21, 209–213.
- Wells, D. L. (2007). Domestic dogs and human health: An overview. *British Journal of Health Psychology*, 12, 145–156.
- Wells, D. L. (2009a). Associations between pet ownership and self-reported health status in people suffering from chronic fatigue syndrome. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 407–413.

- Wells, D. L. (2009b). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues, 65*, 523–543.
- Wells, D. (2011). The value of pets for human health. *The Psychologist, 24*, 172–176.
- Wells, D. L., Lawson, S. W., & Siriwardena, A. N. (2008). Canine responses to hypoglycemia in patients with type 1 diabetes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 14*, 1235–1241.
- Wells, Y., & Rodi, H. (2000). Effects of pet ownership on the health and well-being of older people. *Australasian Journal on Ageing, 19*, 143–148.
- Willis, C. M., Church, S. M., Guest, C. M., Cook, W. A., McCarthy, N., Bransbury, A. J.,...Church, J. C. T. (2004). Olfactory detection of human bladder cancer by dogs: Proof of principle study. *British Medical Journal, 329*, 712–714.
- Wills, T. A. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. Teoksessa S. Cohen, & S. L. Syme (toim.), *Social support and health* (s. 61–82). Orlando: Academic Press.
- Wilson, C. C. (1991). The pet as an anxiolytic intervention. *Journal of Nervous and Mental Disease, 179*, 482–489.
- Wilson, C. C. (1998). A conceptual framework for human-animal interaction research: The challenge revisited. Teoksessa C. C. Wilson, & D. C. Turner (toim.), *Companion animals in human health* (s. 61–89). Thousand Oaks: Sage.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge (Mass.): Harvard University Press.
- Wilson, E. O. (1993). Biophilia and the conservation ethic. Teoksessa S. R. Kellert, & E. O. Wilson (toim.), *The biophilia hypothesis* (s. 31–41). Washington D.C.: Island Press.
- Winefield, H. R., Black, A., & Chur-Hansen, A. (2008). Health effects of ownership of and attachment to companion animals in an older population. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*, 303–310.
- Wintzell, Å., Bengtson, B., Swedrup, I. (1985). *Maailman koirat* (4. uud. painos). Suomentajat T. Haapaniemi & R. Mäenpää. Porvoo: WSOY.

- Wisdom, J. P., Saedi, G. A., & Green, C. A. (2009). Another breed of "service" animals: STARS study findings about pet ownership and recovery from serious mental illness. *American Journal of Orthopsychiatry*, *79*, 430–436.
- Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital? *Social Science and Medicine*, *61*, 1159–1173.
- Wood, L. J., Giles-Corti, B., Bulsara, M. K., & Bosch, D. A. (2007). More than a furry companion: The ripple effect of companion animals on neighborhood interactions and sense of community. *Society and Animals*, *15*, 43–56.
- Woodward, L. E., & Bauer, A. L. (2007). People and their pets: A relational perspective on interpersonal complementarity and attachment in companion animal owners. *Society & Animals*, *15*, 169–189.
- World health organization (1958). The first ten years of the world health organization. Teokseen viitattu artikkelissa I. McDowell (2010). *Measures of self-perceived well-being*. *Journal of Psychosomatic Research*, *69*, 69.
- Wright, J. C., & Moore, D. (1982). Animal companions and one-year survival of patients after discharge. *Public Health Reports*, *97*, 380–381.
- Wright, J. D., Kritz-Silverstein, D., Morton, D. J., Wingard, D. L., & Barrett-Connor, E. (2007). Pet ownership and blood pressure in old age. *Epidemiology*, *18*, 613–618.
- Zasloff, R. L. (1995). Views of pets in the general population. *Psychological Reports*, *76*, 1166.
- Zasloff, R. L. (1996). Measuring attachment to companion animals: A dog is not a cat is not a bird. *Applied Animal Behaviour Science*, *47*, 43–48.
- Zasloff, R. L., & Kidd, A. H. (1994a). Attachment to feline companions. *Psychological Reports*, *74*, 747–752.
- Zasloff, R. L., & Kidd, A. H. (1994b). Loneliness and pet ownership among single women. *Psychological Reports*, *75*, 747–752.

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality, 45*, 345–357.

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality, 46*, 571–580.

LIITE 1. Runo ”Paukulleni”

Paukulleni

”Kun ensi kerran sinut näin,
niille sijoilleni jäin.
Seisoit edessäni kauniina, uljaana niin,
vaik’ arka olit, sain ottaa sut kii.
Siitä alkoi taipaleemme yhteinen,
aika monien onnellisten hetkien.
Kehittyi välillemme luottamus,
pääsi esiin luonteesi lempeys.
Vaikeuksiakin me kohdattiin,
mut niistä yhdessä selvittiin.
En voinut tietää, näin pian sun aika on,
en aavistanut tietä kohtalon.
Sun piti mennä, mä yksin jäin,
en enää voi nähdä sua silmilläin.
Mut kokonaan sua menettänyt en,
sen varmistaa muistot sydämen.
Sä siellä oot ja sinne jäät,
siellä halutessain kaulalles painan pään.
Lepää rauhassa rakkahin,
oot aina aarteeni kallehin.”

Nöyrästi kiittäen:

emäntäsi

LIITE 2. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot.

	n	%
sukupuoli		
nainen	686	96,9
mies	22	3,1
ikä		
15 –vuotias tai nuorempi	91	12,9
16-25 –vuotias	249	35,2
26-35 –vuotias	195	27,5
36-45 –vuotias	110	15,5
46-vuotias tai vanhempi	63	8,9
koulutus		
perusasteen koulutus kesken	92	13,2
perusaste	86	12,4
keskiaste	238	34,2
opistotasoinen	125	18,0
alempi korkeakoulututkinto/AMK	74	10,6
korkeakoulututkinto tai enemmän	81	11,6
ammatti		
opiskelijat/koululaiset	247	37,4
työntekijät	72	10,9
alemmat toimihenkilöt	157	23,8
ylemmät toimihenkilöt	116	17,5
yrittäjät	42	6,4
eläkeläiset	16	2,4
muut	11	1,7
aviosääty		
avioliitossa	174	24,6
avoliitossa	164	23,2
naimaton	323	45,8
eronnut	39	5,5
leski	6	0,8

kotitaloudessa elävien lasten lukumäärä

ei lapsia	347	51,3
yksi lapsi	159	23,5
kaksi lasta	106	15,7
kolme tai useampia lapsia	65	9,6

arvio kotitalouden taloudellisesta tilanteesta

heikko	18	2,7
melko heikko	43	6,4
kohtalainen	207	30,7
melko hyvä	159	23,6
hyvä	223	33,1
erittäin hyvä	24	3,6

arvio terveydentilasta

huono	2	0,3
melko huono	8	1,2
kohtalainen	61	8,9
melko hyvä	96	14,1
hyvä	374	54,8
erittäin hyvä	142	20,8

läheisten ihmissuhteiden määrä

ei yhtäkään	47	6,9
yksi	130	19,1
muutama	429	63,0
useita	75	11,0

LIITE 3. Tutkimukseen osallistuneiden eläinsuhteiden taustatiedot.

	n	%
Tutkimushetkellä omistettujen eläinten lukumäärä		
1 eläin	194	27,5
2-3 eläintä	219	31,1
4-6 eläintä	128	18,2
7-9 eläintä	43	6,1
10 tai useampia eläimiä	27	3,8
eläimiä tarkemmin erittelemätön määrä	6	0,9
ei eläimiä	88	12,5
Aikaisemmin omistettujen eläinten lukumäärä		
1 eläin	128	18,7
2-3 eläintä	156	22,7
4-6 eläintä	82	12,0
7-9 eläintä	27	3,9
10 tai useampia eläimiä	46	6,7
eläimiä tarkemmin erittelemätön määrä	142	20,7
ei eläimiä	105	15,3
Omistussuhde		
omisti tutkimushetkellä	502	70,9
omisti aikaisemmin, muttei enää tutkimushetkellä	61	8,6
ei omistanut, mutta oli muuten tärkeä tutkimushetkellä	109	15,4
ei ollut omistanut, mutta oli ollut muuten tärkeä aikaisemmin	36	5,1
Eläinsuhteen kesto		
alle vuoden	58	8,2
1-3 vuotta	271	38,4
4-6 vuotta	174	24,6
7-9 vuotta	102	14,4
10 vuotta tai enemmän	101	14,3
Päävastuun kantaja eläimestä		
vastaaja	409	57,9
vastaaja yhdessä jonkun muun/joidenkin muiden kanssa	134	19,0
joku muu/jotkut muut kuin vastaaja	163	23,1

LIITE 4. Kyselylomake

Osallistu tutkimukseen!

Mitä eläinystäväsi sinulle merkitsee?

Palauta lomake täytettynä osoitteeseen **Tanja Häyrynen, Kivimiehenkuja 5, 39700 Parkano.**

Arvoisa vastaaja!

Vastaa oheisiin kysymyksiin joko rengastamalla oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus viivalle (tai tarvittaessa erilliselle paperille).

Taustatietoja vastaajasta:

1. Sukupuolesi: A) Nainen B) Mies
2. Ikäsi: _____ vuotta
3. Korkein koulutuksesi: _____
4. Ammattisi: _____
5. Aviosäätyysi: A) Naimisissa B) Avoliitossa C) Eronnut
D) Leski E) Naimaton
6. Kotitaloudessasi elävien lasten lukumäärä: _____ kpl
7. Arviosi kotitaloutesi nykyisestä taloudellisesta tilanteesta:
A) Heikko B) Melko heikko C) Kohtalainen
D) Melko hyvä E) Hyvä F) Erittäin hyvä
8. Arviosi nykyisestä terveydentilastasi:
A) Huono B) Melko huono C) Kohtalainen
D) Melko hyvä E) Hyvä F) Erittäin hyvä
9. Kuinka monta sellaista ihmistä sinulla on, joille voit kertoa kaikista ajatuksistasi ja tunteistasi?
A) Ei yhtäkään B) Yksi C) Muutama D) Useita
10. Mitä eläimiä omistat tällä hetkellä? Mainitse myös lkm.

11. Entä aikaisemmin?

Varsinainen kyselylomake:

Täytä loput kysymykset vain **YHDESTÄ** itsellesi tärkeästä eläimestä (joko sellaisesta eläimestä, jonka omistat/omistit tai eläimestä joka on/oli sinulle muuten tärkeä esim. hoitohevonon). Voit siis vastata kysymyksiin myös menneessä aikamuodossa.

12. Eläin, josta täytät tämän lomakkeen (esim. koira tai kissa):

13. Millainen on suhteesi tähän eläimeen? (Valitse vain **yksi** ao. vaihtoehdoista A-D ja täydennä siihen ajanmääreet.)
A) Olen omistanut sen _____ vuotta _____ kuukautta.
B) Omistin sen _____ vuotta _____ kuukautta mutten omista enää.
C) En omista sitä mutta se on nyt ollut minulle muuten tärkeä eläin _____ vuotta _____ kuukautta.
D) En omistanut sitä mutta se oli minulle aikaisemmin muuten tärkeä eläin _____ vuotta _____ kuukautta.
14. Kuka kantaa päävastuun tästä eläimestä (ruokkii sen, huolehtii eläinlääkäriin viennistä jne.)?

15. Miksi hankit/otit/sait tämän eläimen osaksi elämäsi?

16. Miten paljon vietät aikaasi tämän eläimen kanssa: _____ h/vko.
17. Mitä teette tavallisesti yhdessä?

18. Mitä tämä eläin merkitsee sinulle? Kuinka tärkeäksi sen koet elämässäsi?

19. Millaisia rooleja tällä eläimellä on elämässäsi? Onko se ensisijaisesti perheenjäsen, ystävä tai kilpatoveri? Vai jotain ihan muuta?

20. Mikä on parasta eläinystäväsissäsi?

21. Miten tämä eläin vaikuttaa hyvinvointiisi? Onko siitä jotain hyötyä/haittaa fyysistä tai henkistä hyvinvointiasi ajatellen? Entä onko siitä apua ihmissuhteissasi?

22. Mitä positiivista tämä eläin on tuonut elämääsi?

23. Mitä negatiivista tämä eläin on tuonut elämääsi?

24. Mitä tämä eläin on sinulle opettanut? Koetko oppineesi siltä jotain? Onko se jotenkin muuttanut tai kehittänyt sinua?

25. Mitä sellaista saat tältä eläimeltä, mitä et saa ihmisiltä?

26. Mitä sellaista saat ihmisiltä, mitä et saa tältä eläimeltä?

27. Onko eläinystäväsissäsi jotain samaa kuin sinussa vai oletteko pikemminkin toistenne vastakohtia?

28. Luopuisitko eläinystävästäsi, jos
A) siitä aiheutuisi sinulle taloudellisia ongelmia?
1 Kyllä 2 En
B) siitä aiheutuisi sinulle terveydellisiä ongelmia?
1 Kyllä 2 En
C) siitä aiheutuisi ongelmia ihmissuhteisiisi?
1 Kyllä 2 En
D) sillä olisi ongelmakäyttäytymistä (esim. vihaisuutta)?
1 Kyllä 2 En
E) se sairastuisi ja sen hoito vaatisi paljon aikaa ja vaivaa?
1 Kyllä 2 En

29. Miten tyytyväinen olet elämääsi? Kun ajattelet elämääsi kokonaisuutena, millaisen arvosanan sille annat? Käytä lukuja 0:sta 100:aan niin, että 0 on huonoin mahdollinen tila, mitä voit kuvitella ja 100 paras mahdollinen. Luku 50 on keskikohta, jonka alapuolella olevat luvut ovat huonoja ja yläpuolella hyviä. Valitse se luku nollan ja sadan väliltä, joka kuvaa elämääsi juuri nyt parhaiten. Tyytyväisyyttäni kuvaa tällä hetkellä luku: _____

30. Miten suuri merkitys eläinystävälläsi on tähän lukuun? Millä luvulla 0:n ja 100:n väliltä kuvaaisit tyytyväisyyttäsi, jos eläinystäväsi ei jostain syystä voisikaan enää kuulua elämääsi? Tyytyväisyyttäni kuvaaisi sillä hetkellä luku: _____

31. Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä ajatellen eläinystäväsi? Rengasta sopivin vaihtoehto jokaisesta ao. väitteestä.

Vastausvaihtoehdot:

- | | |
|---|------------------------|
| 1 Täysin eri mieltä | 4. Samaa mieltä |
| 2 Eri mieltä | 5. Täysin samaa mieltä |
| 3 Siltä väliltä; osaksi eri mieltä, osaksi samaa mieltä | |

Väitteet:

	Eri mieltä	Samaa mieltä			
1. Mikään muu eläin ei voi koskaan korvata eläinystävääni; se on minulle ainutlaatuinen yksilö.	1	2	3	4	5
2. Minusta tuntuu usein, että eläinystäväni ja minä ymmärrämme toisiamme, että meidän välillämme vallitsee läheinen suhde.	1	2	3	4	5
3. Hellin eläinystävääni usein ja pyrin aina kohtelemaan sitä mahdollisimman hyvin.	1	2	3	4	5
4. Mielialani on suoraan verrannollinen eläinystäväni hyvinvointiin; jos eläinystäväni voi hyvin, olen minäkin onnellinen mutta jos se ei voi hyvin, olen minäkin levoton ja surullinen.	1	2	3	4	5
5. Vietän eläinystäväni kanssa aikaa aina kun vain suinkin voin; olemme yhdessä todella paljon.	1	2	3	4	5
6. Läheiseni ja tuttavani tietävät aivan varmasti, kuinka paljon eläinystäväni minulle merkitsee.	1	2	3	4	5
7. Hankin säännöllisesti tietoja ja kehitän taitojani, jotta voisin parhaalla mahdollisella tavalla pitää huolta eläinystävästäni.	1	2	3	4	5
8. Tunnen suurta vastuuta eläinystävästäni; jos sen hyvinvointi vaatii minulta uhrauksia, olen aina valmis niihin – niiden suuruudesta ja laadusta riippumatta.	1	2	3	4	5
9. Eläinystäväni on minulle äärimmäisen rakas ja tärkeä; en voisi kuvitellakaan luopuvani siitä mistään syystä.	1	2	3	4	5
10. Eläinystävästäni aiheutuvat harmit ovat todella pieniä siitä saamiini hyötyihin verrattuna.	1	2	3	4	5
11. Eläinystäväni tuottaa minulle suurta iloa ja onnea ja antaa elämälleni tarkoitusta.	1	2	3	4	5
12. On aikoja, jolloin eläinystäväni on läheisin kumppanini; aikoja, jolloin en voi uskoutua kenellekään muulle.	1	2	3	4	5
13. Tarkkailen usein eläinystävääni yrittäen saada selville sen tunteita ja ajatuksia ja pyrin aina toimimaan eläinystäväni tarpeiden mukaisesti.	1	2	3	4	5
14. Eläinystäväni on niin oleellinen osa elämäntapaani ja parantaa siinä määrin elämänlaatuaani, että minun on vaikea kuvitella koskaan eläväni ilman minkäänlaista lemmikkiä.	1	2	3	4	5
15. Kaipaen eläinystävääni paljon ollessani poissa sen luota.	1	2	3	4	5

32. Mitä hyötyä ja haittaa eläinystävästäsi sinulle on/oli? Rengasta taas sopivin vaihtoehto jokaisesta alla olevasta väitteestä.

Eläinystäväni...

	Eri mieltä	Samaa mieltä			
1. edistää fyysistä kuntoani.	1	2	3	4	5
2. aiheuttaa kitkaa ja epäsopua ihmissuhteisiini.	1	2	3	4	5
3. parantaa mielialaani.	1	2	3	4	5
4. aikaansaa koulun, työn, perheen tms. tärkeän elämäntapa-alueen laiminlyöntiä.	1	2	3	4	5
5. edistää mielenterveyttäni.	1	2	3	4	5
6. antaa minulle ystäviä.	1	2	3	4	5
7. sotkee ja sekoittaa paikkoja ja aiheuttaa paljon vahinkoja.	1	2	3	4	5
8. antaa minulle vaihtelua.	1	2	3	4	5
9. pitämisestä aiheutuu liikaa vastuuta.	1	2	3	4	5
10. auttaa minua rentoutumaan.	1	2	3	4	5
11. aiheuttaa minulle harmaita hiuksia käytöksellään.	1	2	3	4	5
12. vie ajatukset ikävistä asioista.	1	2	3	4	5
13. kohottaa itsetuntoani.	1	2	3	4	5
14. pitämisestä aiheutuu liikaa työtä.	1	2	3	4	5
15. parantaa kykyäni sietää stressiä.	1	2	3	4	5
16. parantaa työkykyäni/opiskelukykyäni.	1	2	3	4	5
17. vähentää yksinäisyyden tunteitani.	1	2	3	4	5
18. sitoo minua liikaa, rajoittaa elämäni.	1	2	3	4	5
19. antaa minulle turvallisuuden tunteen.	1	2	3	4	5
20. on yhdistänyt perhettäni.	1	2	3	4	5
21. pitäminen kuluttaa liikaa rahaa.	1	2	3	4	5
22. auttaa minua vaikeina hetkinä.	1	2	3	4	5
23. kanssa menee liikaa aikaa.	1	2	3	4	5
24. on minulla siksi, että saisin osakseni ihailua ja arvostusta.	1	2	3	4	5
25. aiheuttaa minulle terveyshaittoja (esim. allergiaa).	1	2	3	4	5
26. tuo säännöllisyyttä päiväryhtiini.	1	2	3	4	5
27. on kyllä ihan kiva mutta sen pitämisestä on enemmän haittaa kuin hyötyä.	1	2	3	4	5
28. on tukenani silloinkin, kun kukaan muu ei ole.	1	2	3	4	5
29. on sellainen taakka, että joskus toivon ettei minulla sitä olisikaan.	1	2	3	4	5
30. antaa minulle mahdollisuuden huolenpitoon ja välittämiseen.	1	2	3	4	5

Kiitos vaivannäöstäsi!

LIITE 5. Tutkimuksen esittelyteksti Hippos-lehdessä.

Hei Sinä Hippoksen lukija!

Nimeni on Tanja Häyrynen ja olen psykologian opiskelija Tampereen yliopistosta. Olen juuri tekemässä päättötyötäni eli pro gradu-tutkimustani eläinten merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille ja sain mahdollisuuden julkaista kyselylomakkeeni Hippos-lehden sivuilla. Eläinten ja ihmisten vuorovaikutuksesta on aika vähän varsinkin suomenkielestä tieteellistä tutkimustietoa, mikä tekee tämän aiheen entistä tärkeämmäksi ja mielenkiintoisemmaksi. Tämän päättötyöni ”innoittajina” toimivat omat rakkaat lemmikkini – koirani Rocky ja hevoseni Bagheera eli tuttujen kesken Paukku vaan. Nämä eläinystäväni ovat minulle todella tärkeitä ja koen ne erittäin oleellisiksi oman hyvinvointini kannalta. He ovat minun ”nelijalkaisia psykologeja”, jotka omalla ainutlaatuisen uskollisella ja empaattisella tavallaan ovat aina tukenani ja rinnallani, niin elämän myötä- kuin vastamäessäkin. He ovat antaneet minulle enemmän kuin voin milloinkaan sanoa kuvata ja niinpä omistankin tämän tutkimukseni heille.

Onko Sinulla rakas lukija samanlaisia kokemuksia? Onko eläinystäväsi Sinulle erityisen tärkeä vai onko se päinvastoin elämäsi suurin kiusankappale? Nyt Sinulla on vihdoin mahdollisuus kertoa, mitä se Sinulle todella merkitsee. Älä jätä tätä tilaisuutta käyttämättä vaan jaa kokemuksesi kanssani ja tue samalla tieteellistä tutkimusta! Juuri Sinun vastauksesi on nyt todella tärkeä, sillä otoksen edustavuuden vuoksi täytyisi vastauksia olla kaikenikäisiltä vastaajilta ja sekä naisilta että miehiltä. Ja ennen kaikkea mitä erilaisimmista eläimistä: hevosista, koirista, kissoista, jyrksijöistä, matelijoista, linnuista, kaloista... Voit vastata sellaisesta eläimestä, jonka omistat tai omistit, mutta yhtä hyvin myös sellaisesta eläimestä, jota et ole koskaan omistanutkaan (esim. hoitohevosestasi). Vastauksesi on nimetön ja täysin luottamuksellinen. Tutkimuksen tulokset, jotka siis saadaan lukijoiden vastausten pohjalta, julkaistaan Hippos-lehdessä päättötyöni valmistuttua. Nyt vain kynä käteen ja oheista lomaketta täyttämään; se ei vie paljon aikaasi mutta on ratkaisevaa päättötyöni onnistumisen ja samalla ihmisen ja eläimen välisen suhteen tutkimisen kannalta!

Kiittäen ja hyvää keväänjatkoa toivottaen

Tanja Häyrynen

LIITE 6. Tutkimuksen esittely 1) Lemmikit ja eläinmaailma-lehdessä ja 2) Lemmikki-lehdessä.

1) Mitä eläimet merkitsevät sinulle?

Nimeni on Tanja Häyrynen ja opiskelen psykologiaa Tampereen yliopistossa. Teen päättötyötäni eli pro gradu-tutkimustani eläinten merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille. Onko Sinulla jokin eläinystävä, joka on erityisen tärkeä? Nyt sinulla on mahdollisuus kertoa, mitä se sinulle merkitsee. Samalla tuet tieteellistä tutkimustani! Juuri sinun vastauksesi on tärkeä, koska tarvitsen monien eri-ikäisten ihmisten vastauksia, sekä naisten että miesten. Ja ennen kaikkea vastauksia mitä erilaisimmista eläimistä: hevosista, koirista, kissoista, jrsijöistä, matelijoista, linnuista, kaloista... Kerro mikä on parasta eläinystävässäsi, mitä teette tavallisesti yhdessä ja mitä positiivista tämä eläin on tuonut elämääsi. Voit myös vastata seuraaviin kysymyksiin: Kauanko olet omistanut tämän eläimen, miksi hankit sen, mikä on parasta eläinystävässäsi, miten tämä eläin vaikuttaa hyvinvointiisi, mitä positiivista/negatiivista se on tuonut elämääsi, missä tilanteessa olisit valmis luopumaan eläimestäsi. Voit vastata sellaisesta eläimestä, jonka omistat tai omistit, mutta yhtä hyvin sellaisesta eläimestä, jota et ole koskaan omistanutkaan (esim. hoitohevosetasi). Vastauksesi on nimetön ja luottamuksellinen. Kerro kuitenkin mielellään taustatietoja itsestäsi: ikä, sukupuoli, perheeseesi kuuluvat henkilöt yms. Voit myös halutessasi tilata itsellesi oman kyselylomakkeen alla olevasta osoitteesta. Muista liittää mukaan oma osoitteesi! Kiittäen ja hyvää kesää toivottaen Tanja Häyrynen, Kivimiehenkuja 5, 39700 Parkano.

2) Hei Sinä Lemmikki-lehden lukija!

Nimeni on Tanja Häyrynen ja opiskelen psykologiaa Tampereen yliopistossa. Teen päättötyötäni eli pro gradu-tutkimustani eläinten merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille. Onko Sinulla jokin eläinystävä, joka on erityisen tärkeä? Nyt Sinulla on mahdollisuus kertoa, mitä se Sinulle merkitsee. Samalla tuet tieteellistä tutkimustani! Juuri Sinun vastauksesi on tärkeä, koska tarvitsen monien eri-ikäisten ihmisten vastauksia, sekä naisten että miesten. Ja ennen kaikkea vastauksia mitä erilaisimmista eläimistä: hevosista, koirista, kissoista, jrsijöistä, matelijoista, linnuista, kaloista... Kerro mikä on parasta eläinystävässäsi, mitä teette tavallisesti yhdessä ja mitä positiivista tämä eläin on tuonut elämääsi. Voit myös vastata seuraaviin kysymyksiin: Kauanko olet omistanut tämän eläimen, miksi hankit sen, mikä on parasta eläinystävässäsi, miten tämä eläin vaikuttaa hyvinvointiisi, mitä positiivista/negatiivista se on tuonut elämääsi, missä tilanteessa olisit valmis luopumaan eläimestäsi. Voit vastata sellaisesta eläimestä, jonka omistat tai omistit, mutta yhtä hyvin sellaisesta eläimestä, jota et ole koskaan omistanutkaan (esim. hoitohevosetasi). Vastauksesi on nimetön ja täysin luottamuksellinen. Kerro kuitenkin mielellään vähän taustatietoja itsestäsi – ikä, sukupuoli, perheeseesi kuuluvat henkilöt yms. Voit myös halutessasi tilata itsellesi oman kyselylomakkeen alla olevasta osoitteesta. Muista liittää mukaan oma osoitteesi!

Kiittäen ja hyvää keväänjatkoa toivottaen, Tanja Häyrynen (os. Kivimiehenkuja 5, 39700 Parkano).

LIITE 7. Liikunnan hyödyllisyys-mittari Liikunta ja hyvinvointi-kyselystä

V LIIKUNNAN HYÖDYLLISYYS. Mitä hyötyä koet harjoittamastasi liikunnasta sinulle aiheutuvan? Rengasta sopivin vaihtoehto.

Vaihtoehdot

- | | | |
|----|---|------------------------|
| 7. | Täysin samaa mieltä | 3. Osittain eri mieltä |
| 6. | Samaa mieltä | 2. Eri mieltä |
| 5. | Osittain samaa mieltä | 1. Täysin eri mieltä |
| 4. | Siltä väliltä; osaksi samaa mieltä, osaksi eri mieltä | |

Liikunta...

- | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | edistää fyysistä kuntoani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | parantaa mielialaani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | edistää mielenterveyttäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | antaa minulle ystäviä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | antaa minulle vaihtelua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | auttaa minua rentoutumaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | vie ajatukset ikävistä asioista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | kohottaa itsetuntoani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | parantaa kykyäni sietää stressiä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | parantaa työkykyäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | pitää painoni kurissa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | edistää fyysistä terveyttäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |