

Suomen Kennelliiton julkaisuja 2/2016

HYVÄÄ ELÄMÄÄ KOIRAN KANSSA

Koiran vaikutuksesta koiranomistajan
hyvinvointiin ja onnellisuuteen

Heimo Langinvainio

Kennelliitto

Hyvää elämää koiran kanssa

Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen
Heimo Langinvainio, Suomen Kennelliitto, 2015

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksessa tarkastellaan ihmisen ja koiran suhdetta koiranomistajan hyvinvoinnin näkökulmasta. Tulosten mukaan koiran tuottamat myönteiset vaikutukset riippuvat ennen kaikkea koiraan muodostuneen suhteen laadusta. Koirasuhde on kytköksissä koiranpitoon liittyviin tekijöihin, koiranomistajan asenteisiin, elämäntapaan, terveyskäyttäytymiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja onnellisuuteen. Sekä miehillä että naisilla parempi koirasuhde liittyi suurempaan onnellisuuteen.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Suomen Kennelliiton jäsenet ja se toteutettiin avoimena nettikyselynä v. 2014 lopulla. Kyselyyn vastasi 9019 henkilöä, joista miehiä oli 1242 (14 %) ja naisia 7777 (86%). Kennelliiton jäseniä oli vastaajista 95 %. Miehet olivat jossain määrin iäkkäämpiä ja ansaitsivat jonkin verran enemmän kuin naiset. Miesten joukossa oli myös suhteellisesti enemmän eläkeläisiä.

Koiraan liittyvistä myönteisistä ja kielteisistä kokemuksista muodostettiin koirasuhdetta kuvaava pistemäärä, koirasuhdeindeksi. Se koostuu sekä myönteisistä voimavaroista (elämänhallinta, emotionaalisuus, toiminnallisuus ja itsetunto) että kielteisistä kuormitustekijöistä. Koira koettiin yleisesti ottaen hyvin myönteisesti ja vain noin kuudesosa vastaajista koki koiran olevan jossain määrin rasittava. Miehillä ja naisilla näyttää olevan erilainen suhde koiraan; naisilla keskimäärin parempi suhde kuin miehillä. Sekä miesten että naisten suhde koiraan oli parhaimmillaan eläkeiässä. Koiranomistajuuden kestoon nähden antoisin suhde oli niillä, joilla oli ollut koira yli 20 vuotta.

Kaikilla vastaajilla korkeampi koirasuhdeindeksi liittyi korkeampaan onnellisuuspistemäärään. Naisilla yhteys oli voimakkaampi kuin miehillä. Tähän tutkimukseen osallistuneet koiranomistajat olivat jonkin verran onnellisempia kuin satunnaistettuun väestötökseen perustuvassa vertailuaineistossa, jossa oli käytetty samaa onnellisuusmittaria.

Yli 90 % kaikista vastaajista ilmoitti koiransa olevan kotikoira ja lemmikki ja selvästi yli puolet piti itseään aktiivisena koiraharrastajana. Naisista aktiivisilla koiraharrastajilla ja metsästävillä naisilla on parempi suhde koiraan kuin muilla naisilla. Lähes puolet vastanneista miehistä käyttää koira metsästyksen; heillä on kuitenkin matalampi koirasuhdeindeksi kuin niillä, jotka eivät metsästä. Erityistehtävään koulutettujen koirien omistajat (n. 10%) ovat tulosten mukaan onnellisempia kuin muut ja heistä naisilla on muita parempi koirasuhde.

Suuri ero sukupuolten välillä oli siinä, missä määrin koiran ansiosta koettiin turvallisuutta. Naisista yli puolet koki paljon tai erittäin paljon koiran tuomaa turvallisuutta. Mitä parempi koirasuhdeindeksi sitä vähemmän pelkoa. Lisäksi ilmeni, että koirasuhdeella oli yhteys myös elämäntapaan. Sekä naisilla että miehillä onnellisuus ja koirasuhdeindeksi kasvoivat suhteessa liikunnan määrän kasvuun ja alkoholin käytön vähäisyyteen. Koirasuhde heikkeni alkoholin käytön kertojen ja kulutuksen lisääntyessä.

Tässäkin tutkimuksessa, jossa tunnekokemusten kautta on tarkasteltu ihmisen suhdetta koiraan, on todettu koiranomistajuuden liittyvän myönteisesti sekä itsetuntoon että myönteisten tunteiden heräämiseen ja ilmaisuun. Lähes puolet naisista ja kolmasosa miehistä koki koiran lisäävän empatiakykyään erittäin paljon.

Tutkimus tukee myös aiemmin esitettyä ajatusta, että lemmikit voivat tyydyttää perustavanlaatuisia psykologisia tarpeita. Enemmän kuin puolet naisista ja lähes puolet miehistä koki koiran ansiosta paljon tai erittäin paljon voimaantumista. He kokivat myös oppineensa paljon tai erittäin paljon koirasuhteensa ansiosta.

Aikaisemmat tutkimustulokset viittaavat siihen, että suhde lemmikkiin voi täydentää myös puutteellista suhdevalikoimaa. Vastausten perusteella mystävyyttä koiran ansiosta kokee erittäin paljon yli puolet naisista ja yli neljäsosa miehistä. Tärkeäksi nousi myös havainto, että yksinäisyyden tunnetta koira näyttää vähentävän eniten juuri naimattomien miesten ja naisten sekä naisleskien kohdalla.

Koirasuhteella oli myönteinen yhteys myös sosiaalisiin tekijöihin. Neljäsosa naisista ja viidesosa miehistä oli sitä mieltä, että koira yhdistää perhettä erittäin paljon. Kolmasosa vastaajista arveli koiran myös vahvistavan parisuhdetta paljon tai erittäin paljon ja joka kymmenes näki koiran tukevan erittäin paljon myös lastenkasvatusta. Huomionarvoista on, että lähes kolmannes naisista ja viidennes miehistä arvioi sosiaalisten suhteidensa ylipäänsä vahvistuneen erittäin paljon koiran ansiosta.

Good Living with Dogs

Exploring the wellbeing and happiness of dog owners

Heimo Langinvainio, Finnish Kennel Club, 2015

ABSTRACT

The aim of the study is to explore the human – companion dog relationship from the point of view of human wellbeing. The findings show that potential benefits depend in the first place on the quality of the experienced relationship. The quality of human-dog companionship is connected to various aspects of dog keeping as well as attitudes, lifestyle, health behaviour, social relations and happiness of the dog owner. The results show that the better the human-dog relation the happier the dog owner.

The participants in the study were the members of the Finnish Kennel Club. An open net-survey was carried out in the end of 2014. 7777 (86%) women and 1242 (14%) men – totalled 9019 persons answered the questions. 95% were members of the Club. Men were a bit older than women and they earned somewhat more. Proportionally the group of men included more retired than women.

Combining the positive and negative experiences of the dog owners a “owner-dog relationship index (ODR)” was formed. It includes both positively experienced resource factors, such as life management, emotionality, activity and self esteem, and negative stress factors. It is evident that women form their dog relation on a different bases than men. According to the findings women have a more fulfilling relation to their dogs. Amongst men and women the retired had the highest ODR scores. Considering the length of dog ownership the best relation to their dog is formed by people having owned a dog more than 20 years. Altogether the higher the ODR index the higher the happiness scores, for women a bit more than for men. Participants of this survey were some happier compared to a nationally representative epidemiologic survey using the same happiness measurement.

More than 90% of all participants informed that their dog is a pet and a domestic dog and more than half of them consider themselves to be active dog owners. Active women as well as women hunters (10%) have a better relation to their dogs than other women. Almost half of men use their dogs for hunting; their ODR index score is lower compared to other men. Owners of trained dogs (10%) are happier than other dog owners and women amongst them have also higher index scores. A big difference between the sexes is in the amount of dog related security. More than a half of women experienced a lot or very much dog related security. The higher the ODR score the less fear. The association between life style and better relationship was apparent. Happiness and ODR scores get higher in relation to increasing physical activity and decreasing alcohol consumption.

In this study, as the human–dog relationship is seen mainly through experienced emotions, the findings indicate that dog ownership is positively connected to self esteem, inspiring and expressing of positive emotions. Almost half of women and one third of men reported that due to their dog they experience much or very much empathy.

This study supports previous findings that pets are able to fulfil important psychological needs. More than half of women and almost half of men reported that their dogs empower them much or very much and that the relationship has provided them with new skills.

Many previous observations support the view that pet ownership can be conceptualized as a kind of social relationship. This survey confirms that human-pet relationship is used to plug

gaps in provisions lacking from the human-human relationships. The human-dog relationship provides also a potential source of extra provisions. Friendship was experienced by more than half of women and a quarter of men. The highest reduction of loneliness by dog concentrates on unmarried men and women and female widows.

Human-dog relationship is positively associated to social life. A quarter of women and a fifth of men consider the dog to be a very strong binding factor in the family. More than tenth of the couples stated that the dog supports very much their relationship and parenting. Almost a third of women and fifth of men give the dog credit for strengthening their social relations very much.

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	7
Kiitokset.....	7
TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	8
TUTKIMUSTA IHMISEN JA ELÄIMEN SUHTEESTA.....	8
Jo muinaiset roomalaiset	8
Suhteesta	9
Teorioita.....	10
Persoonallisuustekijät	10
Stressi.....	11
Terveys.....	11
Positiivinen psykologia	12
Neurotieteet	12
Oksitosiini.....	13
Koira ja tunteet.....	13
TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	14
AINEISTO JA MENETELMÄT	15
TULOKSET	16
MYÖNTEISET KOKEMUKSET KOIRASTA.....	16
Elämönhallinta	17
Positiiviset tunteet.....	18
Toiminnallisuus.....	19
Itsetunto.....	20
KOIRA VOIMAVARANA	21
KIELTEISET KOKEMUKSET KOIRASTA.....	21
Rasittavuus	22
Negatiiviset tunteet	23
KOIRASUHDE	24
KOIRAN SOSIAALINEN VAIKUTUS.....	25
SOSIAALINEN TUKI.....	25
SOSIODEMOGRAFISET TEKIJÄT	25
Ikä	26
Koulutus.....	27
Tämän hetkinen toiminta.....	27
Tulot.....	28
Siviilisäätö	29
Asumismuoto.....	30
Asumisympäristö.....	31
KOIRANPITO, KOIRASUHDE JA ONNELLISUUS.....	32
Puhdasrotuisuus ja koirien lukumäärä	32
Koiranpidon kesto.....	33
Aktiivinen koiraharrastus.....	33
Koulutus erityistehtävään	34
TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN	34
Liikunta	34
Liikunta koiran kanssa päivittäin yhteensä	35
Tupakointi.....	36
Alkoholi.....	37
Turvattomuus asuinympäristössä.....	40
Pelkääminen illalla.....	41
ELÄMÄNASENTEET JA KOIRASUHDE	42
ONNELLISUUS	43
KOIRASUHDE JA ONNELLISUUS	44
YHTEENVETO	46
KESKUSTELUA	50
LÄHTEET	52
LIITETAULUKOT	55

ALKUSANAT

Kennelliitto käynnisti v. 2013 Tulevaisuustoimikunnan aloitteesta Hyvää elämää koiran kanssa -hankkeen, jonka tarkoituksena on tukea terveyttä ja hyvinvointia edistävää tasapainoista suhdetta – ihmisen ja koiran parhaaksi.

Hankkeeseen liittyen päätettiin käynnistää myös tutkimustoimintaa. Kattavan kansallisen epidemiologisen koiranpitoon liittyvän tutkimustiedon puuttuessa etsittiin aihetta valaisevia tietokantoja. Osoittautui, että THL:n (Kansanterveyslaitoksen) Terveys2000 –aineisto sisälsi kysymyksen koiranomistajuudesta, jota ei kuitenkaan oltu analysoitu. Aineisto luovutettiin Kennelliiton tutkijoille. Raportti julkaistiin 2014 (Langinvainio, H. et al.: Koiranomistajuus Suomessa. Tutkimus hyvinvointi- ja terveystekijöistä Terveys2000-aineiston valossa. Suomen Kennelliiton julkaisuja 1/2014).

Nyt esiteltävä tutkimus syventää näkökulmaa koiran merkityksestä koiranomistajan koetulle hyvinvoinnille. Tutkimuksen kohderyhmänä on Kennelliiton jäsenet ja se toteutettiin nettikyselynä v:n 2014 lopulla.

Kiitokset

Erityiset kiitokset haluan osoittaa tulevaisuustoimikunnan puheenjohtajalle Risto Ojanperälle, jonka laaja-alainen ajattelu koiran ja ihmisen vuorovaikutuksesta ja merkityksestä yhteiskunnassa on ollut minulle ehtymätön inspiraation lähde, Mikko Koskiselle, jonka asiantuntemus ja kokemus koiranomistajana on tuonut arvokkaan lisän niin tutkimuksen sisällölliseen suunnitteluun kuin käytännölliseen toteutukseen sekä FM Helena Langinvainiolle, arvokkaasta tutkimusavusta ja avusta kirjallisuuskatsauksen laadinnassa.

Erityinen kiitos myös Marjatta Snellmannille, Vappu Alatalolle ja Tommy Wirenille, joiden asiantuntemus antoi tärkeän alkusysäyksen tutkimushankkeelle.

Lopuksi haluan vielä kiittää Suomen Kennelliittoa ja sen tulevaisuustoimikuntaa sen arvokkaasta työstä koiran ja ihmisen parhaaksi sekä tämän tutkimuksen mahdollistamisesta.

Espoossa 10.12.2015
Heimo Langinvainio

TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena on valaista koiranomistajan ja koiran suhdetta erityisesti ihmisen kokeman hyvinvoinnin kannalta. Miten koiranomistaja kokee koiran? Mikä on koiran merkitys ja rooli? Mitä ja kuinka voimakkaita tunteita koira herättää? Mitkä ovat koiran tuottamat hyvinvointiedut?

TUTKIMUSTA IHMISEN JA ELÄIMEN SUHTEESTA

Useiden eri tieteenalojen tutkijat ovat tarkastelleet suhdetta ihmisen ja eläinten välillä oman erityisalansa näkökulmasta, nykyisin enenevästi myös hyvinvoinnin näkökulmasta. Ihmisen ja eläimen suhdetta käsittelevää tutkimusalaa kutsutaan antrozooliaksi.

Ihmisen ja eläimen suhde voi vaihdella suurestikin riippuen siitä, minkälaisen merkityksen eläin saa ja millaisia kokemuksia ja hyötyjä se tuottaa. Esimerkiksi lemmikit ja saaliseläimet voi nähdä tämän suhteen erilaisina toteutumina. Toisia eläimiä saalistetaan ja toisia kesytetään. Joskus on kyse saman lajin yksilöistä. Esimerkiksi jo varhain Amerikan intiaanit ovat perinteisesti kesyttäneet saaliiksi saatujen eläinten poikasia säilyttääkseen luonnon tasapainon. Eläinten voi katsoa saaneen näin myös lemmikin aseman perheessä (Erikson, 1988). Lemmikieläintutkimus on osa psykologian ja sosiologian tutkimusta, mutta niillä on yhtymäkohtia myös terveystutkimukseen, sillä lemmikkien on osoitettu edistävän monin tavoin hyvinvointia.

Jo muinaiset roomalaiset...

Lemmikkien pito oli laajalle levinnyt ilmiö antiikin Roomassa ja Kreikassa. Sitä paheksuttiin vain jos lemmikin ajateltiin korvaavan inhimillisen kiintymyksen lapsiin. Lemmikeille järjestettiin jopa hautajaisia niiden itsensä, ei rituaalin, vuoksi. Hautakiviin kirjoitettiin muistokirjoituksia, joissa kerrottiin eläimen nimi ja kuvattiin sekä lemmikin ansioita että surijan tuskaa. Osa hautakirjoituksista ilmaisi kiitollisuutta ja korosti vahtikoiran tai sotahevosen roolia palvelutehtävässään. Kirjoituksia laativat tunnetut runoilijat ja monet niistä ovat jääneet elämään papyruskääröissä ja pergamenteissa. Koirien ja hevosten lisäksi niissä mainitaan hyönteisiä, lintuja, delfiinejä, jäniksiä, possuja ja vuohia, joskaan kaikkia ei voida kutsua lemmikeiksi nykyisen määritelmän mukaan. Vanhin löydetty koiran hauta on peräisin neljänneltä vuosisadalta eKr. Koiraan liitettyjä mainesanoja olivat kauneus, nokkeluus, älykkyys, iloisuus ja uskollisuus. Yleisin tunne, joka hautakirjoituksista käy ilmi, oli keskinäinen kiintymys. Se ei siis ole ainoastaan nykyajalle ominainen piirre (Hart, 1995).

On myös otettava huomioon, että eläimillä, jotka elivät läheisessä kontaktissa ihmiseen oli oikeus lain suojaan. Eläimeen kohdistuneesta rikoksesta sai rangaistuksen. Jumalallinen oikeus ulotettiin kaikkiin olentoihin ja erityisesti ihmisen vallan alla oleviin eläimiin (Sorabji, 1993).

Keskiajalla kirkolla oli merkittävä rooli määriteltäessä suhdetta eläimiin. Juutalaisuudessa, kristinuskossa ja islamissa – monoteistisissä uskonnoissa – eläimillä on alempiarvoinen asema ihmiseen nähden. Eläinten olemassaolon oikeutus oli siinä, että ne tyydyttivät ihmisyyden tarpeita. Kotieläimiä pidettiin työntekoa varten (Bodson, 2000).

Keskiajan lopulla metsästys muokkasi koiran roolia yhteiskunnassa. Jalosukuiset pitivät koiraa tärkeimpänä kumppaninaan villieläinten metsästyksessä. Metsästyksestä, jota pidettiin

urheiluna, tuli yläluokan käyttäytymismalli, johon sisältyi tunneside koiraan. Tämä käy jälleen ilmi hautalöydöistä, joista löytyi lahjoja koirille (Godman, 1990; Hen, 1995).

Metsästystä rajoitettiin ja metsästyskoiria sai pitää vain yläluokan jäsenet – ritarit. Koirasta tuli omistajansa ”paras ystävä”, jota kohdeltiin kiintymyksellä ja hellyydellä, mikä käy ilmi keskiajalta säilyneistä käsikirjoituksista. Feodaaliyhteiskunnan hajotessa siirryttiin kaupankäyntiin perustuvaan yhteiskuntaan, joka avasi ovet keskiluokalle ja maalaisväestölle, myös metsästyksen osalta (Menache, 2000; Ash, 1927).

Suhteesta

Monet ihmiset näkevät lemmikin suhteen osapuolena. On kuitenkin vaikeata määritellä suhdetta yksiselitteisesti. Tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että tietyt elementit ovat läsnä useimpien suhteiden rakenteissa. Suhteeseen sisältyy käyttäytymiseen, ajatteluun ja tunne-elämään liittyviä tekijöitä (Fehr, 1996).

Ihmisen ja eläimen suhde kiinnosti jo 1930-luvulla Konrad Lorenzia. Suhteen merkityksen lemmikkiavusteisen terapian kannalta havaitsi sattumalta 1960-luvulla Boris Levinson, jonka panos ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksen tutkimukselle on ollut merkittävä. Tutkimuskohteenä olivat erityisesti vuorovaikutuksen myönteiset puolet terapeuttisissa tilanteissa (Levinson 1964 ja 1997).

Yleisimpiä syitä lemmikin pitämiseen on kumppanuus, joka tekee yhteisen harrastamisen mahdolliseksi. (Zasloff, 1995). Suhde on kuitenkin joiltain osin epäkesko, sillä aktiviteetin aloitus ja lopetus riippuvat yleensä ihmisestä. Siitä huolimatta monen omistajan mielestä on kyse jakamisesta, jossa toinen osapuoli eli eläin nähdään kumppanina. Voimakkaita kiintymyksen tunteita ovat raportoineet sekä lapset että aikuiset. He myös uskovat rakkauden vastavuoroisuuteen (Bryant, 1990; Loughlin and Dorrick, 1993). Näyttöä on myös siitä, että lemmikkiin kohdistunut rakkaus muistuttaa ihmistenvälistä kiintymystä (Quigley et al, 1983).

Miksi ihminen hankkii lemmikin? Kysymystä voisi pohtia siitä näkökulmasta, miksi ihmiset ylipäätään solmivat uusia suhteita. Vastaus tähän voi löytyä Robert Weissin hypoteesista, että ihmisen hyvinvointi edellyttää asioita, joita voi toteuttaa vain suhteissa. Adekvaatti sosiaalinen elämä vaatii ihmissuhteille ominaisia tekijöitä (relational provisions), joita Weissin mukaan on kuusi kategorialla: 1. Kiintymys, 2. Liittyminen, 3. Tilaisuus hoivaamiseen, 4. Arvostus, 5. Vastavastuu, 6. Neuvojen saaminen. Harva suhde kattaa nämä kaikki tekijät ja siksi ihminen pitää yllä useita ihmissuhteita, jotta kaikki osa-alueet tulevat huomioituiksi ja ihminen kokee voivansa hyvin (Weiss, 1974).

Jos ihmissuhdeverkosto ei täytä kaikkia tarpeita, ihminen ohjautuu tämän näkemyksen mukaan hakemaan täydentäviä suhteita. On hyvinkin mahdollista, että suhde lemmikkiin voi täydentää puutteellista suhdevalikoimaa ja huomioida laiminlyötyjä tarpeita. Silloin lemmikin arvo ja rooli voidaan nähdä riippuvaisena ihmisen tarpeista, iästä ja sukupuolesta ja se on parhaimmillaan joustava suhde (Davis & Juhasz, 1985).

Tätä hypoteesia koskeva tutkimus osoitti, että nykyisiin suhteisiin liittyvät negatiiviset arviot liittyivät aikomukseen hankkia koira ja siihen taas liittyi suuri määrä lemmikkiin liittyviä positiivisia odotuksia (Harker, Collis ja McNicholas, 2000). Tämän pohjalta voidaan olettaa, että lemmikki hankitaan täydentämään suhteiden verkostoa.

Toisessa empiirisessä tutkimuksessa lemmikinomistajat arvioivat suhteidensa laatua NRI-kyselyllä (Network of Relationship Inventory) perheen sisällä ja suhteessa lemmikkiin. Kävi

ilmi, että sosiaalinen tuki molemmissa suhteissa muodostuu suunnilleen samoista tekijöistä. Joiltain osin, kuten varaukseton tuki, kumppanuus ja hoiva, pisteet olivat korkeammat suhteessa lemmikkiin. Kaiken kaikkiaan hyvät arviot ihmissuhteissa ennustivat hyviä arvioita myös suhteessa lemmikkiin (Bonas et al, 2000).

Teorioita

Ei ole selvää kuvaa siitä, miksi suhde eläimeen edistää hyvinvointia, mutta eräänä syynä on pidetty eläimen kritiikitöntä asennetta ihmiseen. Eläin ei arvostele (Allen et al, 1991).

Myös tarveteorioiden pohjalta on etsitty vastausta eläinten positiiviseen vaikutukseen. Eläinten on nähty tyydyttävän Maslowin tarvehierarkian ns. korkeammat tarpeet: yhteenkuuluvuus ja rakkaus, arvostus, kunnioitus ja itsensä toteuttaminen (Maslow, 1943). Toisen tarveteorian mukaan ihmisellä on kolme perustavanlaatuaista psykologista tarvetta: autonomia, kompetenssi ja liittyminen (self-determination theory) (Deci&Ryan, 2000). Liittymistarpeen voi tutkimusten mukaan tyydyttää myös lemmikki. Myönteiset psyykkiset ja fyysiset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin näyttävät kuitenkin riippuvan suhteen laadusta ja kiintymyksen määrästä (Andreassen et al, 2012). Autonomia vastaa Viktor Franklin käsitystä tahdonvapaudesta, joka on ihmisen äärimmäisin vapauden muoto: ihminen voi valita, miten hän suhtautuu asioihin, joskin mielekkyys vaatii Franklin mukaan lisäksi vastuullisuutta ja itsensä ylittämistä (Frankl, 1985).

Myönteisten tunteiden on nähty laukaisevan henkisiä voimavaroja ja näin lisäävän entisestään positiivisia tunteita ja kokemuksia, mikä lisää suhteen palkitsevuutta. (Fredrickson, 2001)

Persoonallisuustekijät

Persoonallisuustutkimus 1990-luvulla eläinkaverien (companion animals) omistajista keskittyi selvittämään, ovatko lemmikkien omistajien persoonallisuuspiirteet erilaisia kuin muiden ihmisten. Persoonallisuuspiirteiksi luetaan kestäviä, suhteellisen vakaita ominaispiirteitä, jotka selittävät ja kuvaavat henkilön käytöstä ajasta ja tilanteesta riippumatta (John ja Gosling, 2000). Tutkimuksissa tarkastellut piirteet sijoittuivat Big 5 persoonallisuusmallin mukaisesti: 1. ulospäin-suuntautuneisuus (ekstroversio), 2. sovinnollisuus, 3. tunnollisuus, 4. emotionaalinen tasapaino/neuroottisuus ja 5. avoimuus kokemuksille (John, 1990). Mikäli piirre ei sopinut mihinkään kategoriaan, se laitettiin muut piirteet otsikon alle. Suurin osa tutkituista piirteistä liittyi emotionaaliseen tasapainoon, sovinnollisuuteen ja ulospäin suuntautuneisuuteen, tuskin lainkaan tunnollisuuteen tai avoimuuteen kokemukselle (Podberscek et al, 2000).

Tulokset olivat ristiriitaisia, sillä metodologia, variaabelit ja psykologiset testit vaihtelivat. Esi-merkiksi Paden-Lewyn tutkimustulos puhui sen puolesta, että lemmikkien omistajat olisivat vähemmän neuroottisia kuin muut (Paden-Lewy, 1985). Monet tutkijat ovat kuitenkin sitä mieltä, että lemmikin omistajuus ei riitä, vaan on otettava huomioon myös suhteen voimakkuus (Brown, Shaw ja Kirkland, 1972). Tutkimusten perusteella ei ole kovin vahvaa näyttöä sille, että lemmikkien omistajat olisivat erilaisia kuin muut. Niillä, joilla ei ole lemmikkiä tällä hetkellä, on voinut olla aiemmin lemmikki tai he aikovat hankkia sellaisen tulevaisuudessa. Tästä syystä ei ole lainkaan yllättävää, ettei eroa lemmikinomistajien ja muiden välillä ole (Kidd & Kidd, 1980).

Stressi

Tutkimuksissa on todettu, että eläinten tarkkailu ja niiden kuvien katseleminen tuottaa välittömän helpotuksen stressin aiheuttamiin fysiologisiin reaktioihin (Katcher et al, 1983). Kuten mainostajat tietävät eläinten kuvat muuttavat ihmisten tunnetilaa ja havaintoa uskottavuuden suuntaan. Akvaariokalojen tarkkailu turvallisesti koetussa ympäristössä auttaa ihmisiä rentoutumaan. Huomion toistuva kohdistaminen ulkopuoliseen kohteeseen helpottaa rentoutumista.

Riippumatta siitä, omistivatko koehenkilöt koiran vai ei, ahdistuneisuus väheni stressaavassa koetilanteessa, jos tutkijalla oli oma koira mukana; eläimen läsnäolo vähensi stressireaktiota (Friedmann et al, 1986; Allen et al, 1991; Rajack, 1997). On kuitenkin todettu, että positiivinen näkemys koirasta lisää stressiä lievittävää vaikutusta. Suhde koiraan muokkaa kokemusta ja siksi voi olettaa, että koiranomistajat hyötyvät koiran läsnäolosta enemmän kuin muut (Friedmann et al., 1993).

Eläinavusteinen terapia ja sen tutkimus ovat 60-luvulta lähtien viitanneet lemmikin välittäjän rooliin (Serpell, 2000) sosiaalisissa tilanteissa, suhteessa eläinkunnan oikeuksiin ja jopa ihmisen oman olemuksen ja roolin ymmärtämisessä (Levinson, 1972).

Terveyttä edistävän sosiaalisen tuen tarpeen (Weiss, 1974) on todettu riippuvan siitä, millainen on stressin luonne. Monissa tilanteissa usko omaan kykyihin vaikuttaa stressaavissa tilanteissa pärjäämiseen ja kielteisten tunteiden hallitsemiseen. Ongelmatilanteet ratkeavat helpommin ja ne tuottavat vähemmän ahdistusta, kun niitä käsitellään (ihmis)suhteessa, jossa tuetaan henkilön positiivista minäkuvaa (Cutrona ja Russell, 1983).

Systemaattisen lähestymistavan puuttuessa aiemmat tutkimukset eivät anna yksiselitteistä kuvaa lemmikin terveysvaikutuksista. Liian moni variaabeli niissä eroaa vielä toisistaan (Friedmann, Thomas & Eddy, 2000). Epidemiologinen tutkimus (Serpel, 1991; Friedman et Thomas, 1995; Rajack, 1997) osoittaa myös, että eri lemmikeillä on erilainen vaikutus ihmisen terveyteen ja sen pohjana olevaan fysiologiaan. On myös otettava huomioon henkilön historia suhteessa eläimeen (Friedmann, 2000). Edellisessä Kennelliiton tutkimuksessa kävi ilmi, että entiset koiranomistajat poikkesivat monilta osin sekä nykyisistä koiranomistajista että koirattomista (Langinvainio, H et al. 2014).

Terveys

Terveystudkimus sai vauhtia sen jälkeen, kun Erika Friedmann julkaisi tutkimuksensa sydänpotilaiden elinajanodotteesta. Lemmikkien omistajat toipuivat kohtauksesta paremmin kuin muut, mikä ei riippunut sairauden vaikeusasteesta tai muusta sosiaalisesta tuesta (Friedmann et al, 2000). Kahta vaikutusta on ehdotettu selitykseksi: välitöntä fysiologista muutosta lemmikin koskettelun ja visuaalisen kontaktin ansiosta (Katcher et al, 1983) ja stressiä alentavaa sosiaalista tukea (Siegel, 1990; Serpel, 1996; Collins & McNicholas, 1998).

Lähtökohdaksi lemmikkitutkimuksessa on otettu sydän- ja verisuonitaudit, koska tiedetään psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden vaikuttavan niihin merkittävästi. Kolesteroliarvojen ja systolisen verenpaineen on tutkimuksissa todettu olevan miehillä matalammat koetilanteissa, joissa koira on läsnä, erityisesti silloin kun koiraan liittyy myönteisiä assosiaatioita kuten koiranomistajilla (Friedmann, Locker, Lockwood, 1993/ 2000). Lemmikkieläinten on todettu vähentävän sydänsairauksien riskitekijöitä naisten osalta vasta vaihdevuosina ja niitä ennen (Anderson et al, 1992). Lemmikin hankkimisen jälkeen koiranomistajilla on myös todettu olevan kuukauden päästä vähemmän pienehköjä terveysongelmia kuten päänsärkyä, selkäkipuja, univaikeuksia. Kissanomistajiin tämä ei pätenyt yhtä selvästi, joten oletettavasti kävelyn lisääntyminen selittää eron (Friedmann et al, 2000).

Ruotsissa tehdyn puhelintutkimuksen mukaan koiranomistajista enemmistö eli 76% pitivät itseään terveempinä koiran ansiosta (Norling ja Keeling, 2010).

Positiivinen psykologia

Kennelliiton jäsenistötutkimuksen voi nähdä edustavan hyvinvointitutkimusta ja positiivisen psykologian tutkimusalaa.

Positiivinen psykologia on psykologian ala, joka käyttää tieteellistä lähestymistapaa ja tehokkaita apukeinoja hyvän (fulfilling) elämän saavuttamiseksi (Seligman, 1998)

Vuodesta 1998 lähtien positiivisen psykologian tutkimukseen on käytetty valtavasti voimavaroja, on syntynyt runsaasti tutkimuksia ja on perustettu kansainvälinen positiivisen psykologian yhdistys IPPA, johon kuuluu jäseniä 80 eri maasta. Laajasti nähtynä tutkimus on positiivisen, inhimillisen toiminnan tieteellistä tutkimusta biologian, ihmisyksilön, ihmissuhteiden, instituutioiden, kulttuurin ja globaalien ilmiöiden eri tasoilla (Seligman ja Csikszentmihalyi, 2000).

Termi positiivinen psykologia on peräisin Maslowin teoksesta *Motivation and Personality* vuodelta 1950, jonka jälkeen psykologit ovat enenevästi kiinnittäneet huomiota mielenterveyden edistämiseen häiriöiden sijaan.

Alan tutkijat ovat kiinnostuneita neljästä pääaiheesta: 1. positiiviset kokemukset, 2. pysyvät psykologiset piirteet, 3. positiiviset ihmissuhteet, 4. positiiviset instituutiot (Peterson C., 2009).

Positiivinen psykologia pitää mielekkyyttä ja onnellisuutta yhtenä tärkeimmistä tutkimuskohteista. Mielekkyys on avainkäsitteitä myös Seligmanin autenttisen onnellisuuden teoriassa (Seligman, 2002).

Käsite sisältyy myös Seligmanin hyvinvointimalliin, jossa on viisi osatekijää: positiiviset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, mielekkyys ja tavoitteiden saavuttaminen (accomplishment) (Seligman, 2011).

Viktor Franklin logoterapiaa, joka syntyi keskitysleirikokemuksista, korosti mielekkyyden merkitystä jo 1960-luvulla. Pyrkimys mielekkyyteen on hänen mukaansa ihmisen ensisijainen ja universaali motiivi.

(Frankl, 1969) Paljon tutkimusta on tehty onnellisuuden ja mielekkyyden suhteesta (King, Hicks, Krull ja Del Galso, 2006). Esimerkiksi Franklin mukaan onnellisuuden tavoittelemisen ei tuo onnea, vaan autenttinen onnellisuus on seurausta mielekkään elämän tavoittelemisesta. Siihen liittyy transkendentiaalinen (selbst-transkendenz) aspekti ja vastuu (Frankl V. 1981).

Neurotieteet

Positiiviset tunteet ja onnellisuus ovat viime vuosina olleet tutkijoiden erityisen huomion kohteena. Onnellisuus sisältää emotionaalisia ja mentaalisia ilmiöitä, joita mitataan erilaisilla psykologisilla mittareilla. Neurotieteet ja aivojen kuvantaminen ovat kuitenkin tuoneet uudenlaisen näkökulman tutkimukseen. Joitakin fysiologisia muutoksia suhteessa onnellisuuteen voidaan jo mitata. Stefan Klein yhdistää neurobiologisen systeemin dynamiikan (dopamiini, opiaatit) positiivisen psykologian ja sosiaalipsykologian käsitteisiin ja tutkimustuloksiin (Klein, 2006). Richard Davidson, joka on tutkinut, mitkä osat aivoista aktivoituvat positiivisten tun-

teiden aikana, havaitsi, että aivojen vasen aivolohko aktivoitu, kun olemme onnellisia ja että ihmiset pystyvät jopa harjaantumaan sen aktivoinnissa (Davidson, 2013). On myös todettu, että mieltä harjoittamalla voi jopa muuttaa aivojentoimintaa (Begeley, 2007).

Aivokuvantamisen tekniikoiden kehittyminen on avannut tien tarkastella myös sitä, mitä tapahtuu koirien aivoissa (Fisher, 2014). Koirat eivät ainoastaan näytä rakastavan meitä, vaan ne näkevät meidät perheensä jäseninä. Koirat luottavat meihin enemmän kuin lajitoverihinsa kiintymyksen ja suojeluntarpeen osalta.

Oksitosiini

Uusin tutkimus on osoittanut, että koirat ja niiden omistajat kokevat oksitosiiniryöpyn katsoessaan toisiaan silmiin. Oksitosiini on hormoni, joka on liitetty hoivaviettiin.

Japanilaisten tutkijoiden mukaan hormonin erittymisen virtsaan voisi selittää sen, miksi ihminen ja koira ovat olleet toistensa parhaita ystäviä tuhansia vuosia (Ian Sample, 2015).

Takefumi Kikusui tekemässä tutkimuksessa, jossa koiranomistajat leikkivät koiriensa kanssa 30 minuuttia, kävi ilmi, että niillä koiranomistajilla, joiden koirat katsoivat heitä pisimpään, oksitosiinipitoisuus oli korkeampi, samoin heidän koirillaan. Toisessa kokeessa koirien kuonoon ruiskutettiin joko suolaliuosta tai oksitosiinia. Oksitosiinia saaneet katsoivat omistajiaan kauemmin kuin muut. Mitä kauemmin koirat katsoivat omistajiaan, sitä korkeammaksi oksitosiinitaso nousi molemmilla (kts. www.theguardian.com, 2015).

Miho Nagasawa ja hänen kollegansa totesivat oksitosiinin erittymisen virtsaan koiranomistajilla ja koirilla, mutta ei susilla. Oksitosiinitaso oli korkeampi suhteessa koiran katseen kestoon ja koiran kosketteluun. Oksitoniin ruiskutuskokeessa oksitosiinia saaneet naaraat katsoivat omistajiaan kauemmin kuin muut. Mitä kauemmin koirat katsoivat omistajiaan, sitä korkeammaksi oksitosiinipitoisuus nousi molemmilla. Lisää vertailevaa tutkimusta tarvittaisiin vielä naaraiden ja koiraiden eroista. (Nagasawa, Kikusui & al, 2009).

Japanilaiset tutkijat totesivat, että oksitosiini vahvistaa ihmisen ja koiran suhdetta. Molemmilla lajeilla on sama keino kommunikoida ja ilmaista sosiaalista kiintymystä. Katse ja kosketus nostavat hormonitasoa molemmilla. Koirien käytös vastaa äiti-lapsisuhteeseen liittyvää vuorovaikutusta, joka palkitsee sosiaalista käytöstä oksitosiinin erityksellä sekä ihmisessä että koirassa ja tämän ilmiön voi nähdä vahvistaneen kahden lajin liittymistä toisiinsa. Tutkijat eri yliopistoissa ovat viitanneet japanilaisten tutkimuksiin ja pitäneet tuloksia merkittävänä. Neurologian professori Paul Zak, Loma Linda yliopistosta muistuttaa, että oksitosiini on vain yksi aivojen tuottamista signaaleista, jotka motivoivat sosiaalista käyttäytymistä. Aivot ovat kuitenkin monimutkaisemmat kuin vain yksi kemikaali (Mark Bekoff, 2015).

Koira ja tunteet

Koirat ovat herkkiä tunnistamaan tunteet ihmisen äänessä, todettiin *Current Biology* lehdes-
sä vuoden 2014 alussa. Koirat ja ihmiset jakavat saman sosiaalisen ympäristön ja tutkimus antaa olettaa, että ne käyttävät samoja aivomekanismeja prosessoimaan sosiaalista informaatiota. Tämä voi selittää ääneen perustuvan keskinäisen kommunikaation onnistumisen. Neurobiologi Attila Andicsin johtamassa tutkimuksessa 11 koiran aivoja kuvattiin MRI-magneettiskannerilla. samalla kun ne kuuntelivat 200 erilaista koirien ja ihmisten tuottamaa ääntä, itkusta leikkisään haukuntaan ja nauruun. 22 ihmisen aivoja kuvattiin samalla ja

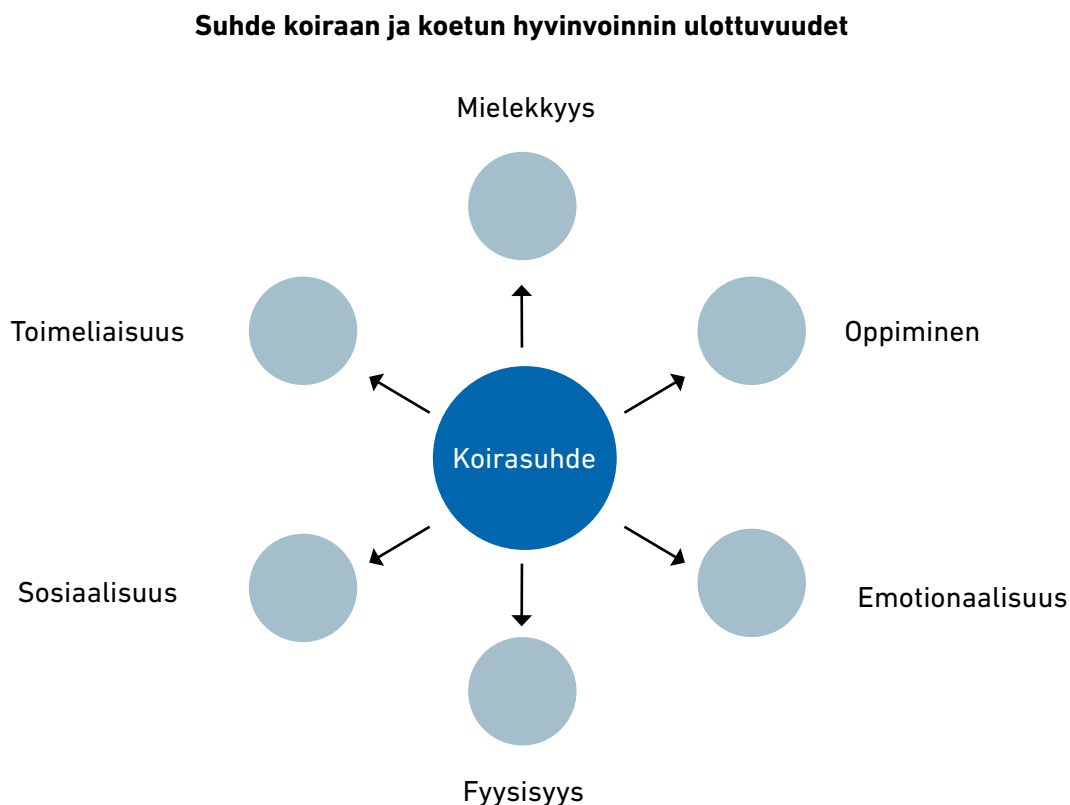
tutkijat analysoivat molempien aivotoimintaa. Molemmat reagoivat vahvimmin oman lajinsa tuottamiin ääniin, mutta prosessoivat tunnepitoisia ääniä samalla tavalla: Molempien aivojen tietty alue aktivoitui eniten kuullessaan iloisia ääniä ja vähiten, kun oli kyse surullisista äänistä. Erona oli, että koirat reagoivat voimakkaammin ei-vokaalisiin ääniin ihmisiin verrattuna (Andics A., 2014). Tämä tutkimus kertoo, miten koira kokee meidät ja navigoi sosiaalisessa ympäristössä. Voidaan olettaa, että aivojen äänialue kehittyi ainakin 100 miljoonaa vuotta sitten, jolloin viimeinen yhteinen esi-isämme vielä eli (Castillo M., 2015).

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin naurua suhteessa lemmikkeihin, jaettiin osallistujat neljään ryhmään: koiranomistajat, kissanomistajat, koiran- ja kissanomistajat ja ne, joilla ei ollut kumpaakaan. Naurun frekvenssi ja syy kirjattiin ylös. Yleisin syy oli jonkin tilanteen aiheuttama spontaani nauru. Ensimmäinen ryhmä eli koiranomistajat ja kolmas ryhmä raportoivat enemmän tilanteita, joihin liittyi naurua, kuin kissanomistajat. Koirat näyttävät olevan ystäviä, joiden kanssa nauretaan tai niiden käytös saa nauramaan enemmän (Valeri, 2006).

TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen hyvinvointinäkökulman lähtökohtana on 6-dimensioinen hyvinvointimalli (Hetler, 1976, Manu 2015). Mallin ulottuvuudet ovat: 1) Mielekkyys (Spiritual), 2) Oppiminen (Intellectual), 3) Emotionaalisuus (Emotional), 4) Fyysisuus (Physical), 5) Sosiaalisuus (Social) ja 6) Toimeliaisuus (Occupational) (Kuvio 1). Malli ilmentää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja mahdollistaa hyvinvointiin vaikuttavien osatekijöiden samanaikaista ja keskinäistä tarkastelua. Tässä tutkimuksessa koiran koettuja vaikutuksia tarkastellaan näiden ulottuvuuksien näkökulmasta. Koiraan liittyvän subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyksiä tarkastellaan lisäksi sosiodemografisten, koiranpitoon ja terveyskäyttäytymiseen liittyvien tekijöiden sekä onnellisuuden kannalta.

Kuvio 1.



AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimus on toteutettu kuvailevana poikkileikkaustutkimuksena. Se toteutettiin nettikyselynä Kennelliiton toimesta kohderyhmänä Kennelliiton jäsenet. Kuitenkin myös muille kuin Kennelliiton jäsenille annettiin mahdollisuus osallistua kyselyyn. Kysely pidettiin auki vastaamista varten 2 viikkoa. Tutkimusaineiston tilastollinen kuvaus ja analyysit on toteutettu STATA-ohjelmalla.

Kyselyllä kartoitettiin koiranomistajan kokemuksia ja koiran tuottamia elämyksellisiä vaikutuksia hyvinvoinnin kannalta. Koiran merkitystä selvitettiin kysymällä, miten ja missä määrin koiran kokee voimavaraksi sekä missä määrin koira on muodostunut kuormitustekijäksi. Asteikko oli viisiluokkainen; kysymykseen missä määrin koira oli tuottanut kysyttyä kokemusta vaihtoehdot olivat: 1 Ei lainkaan, 2 Vain vähän, 3 Jossain määrin, 4 Melko paljon, 5 Erittäin paljon. Yksittäiset jakaumat on esitetty erillisessä taulukkoliitteessä.

Kysely sisälsi myös kysymyksiä, jotka koskivat sosiodemografisia taustatietoja, koiranpitoa, terveyskäyttäytymistä ja onnellisuutta.

Sosiodemografisina taustatekijöinä kysyttiin ikää, koulutusta, tämänhetkistä toimintaa, ammatti-asemaa, tuloja, siviilisäätystä, asumismuotoa, asunnon kokoa, asumisympäristöä, taloudessa asuvien ihmisten määrää, sekä lasten lukumäärää.

Koiranpitoon liittyvää tietoa kerättiin kysymällä koirien lukumäärää, puhdasrotuisuutta ja koiranpidon kestoa. Lisäksi kysyttiin, onko koira kotikoira ja lemmikki, onko koira koulutettu johonkin erityistehtävään ja onko vastaaja aktiivinen koiraharrastaja (rodunomaiset harrastukset, metsästys, agility ym.), onko koiranomistaja koirankasvattaja ja saako hän toimeentuloa koiran/koirien kautta.

Terveyskäyttäytymistä selvitettiin kysymällä liikunnan määrää, liikuntaa koiran kanssa, tupakointia ja alkoholin käyttöä.

Onnellisuusmittarina käytettiin Duodecimin Elämä pelissä-projektin yhteyteen kehitettyä kansallisesti ja kansainvälisesti validoitua HFS-mittaria (Happiness Flourishing Scale) (Langinvainio et al. 2009):

1. Kuinka onnellinen olet yleisesti ottaen?
En lainkaan 1 2 3 4 5 Hyvin onnellinen
2. Kuinka usein olet kokenut onnen hetkiä?
En koskaan 1 2 3 4 5 Hyvin usein
3. Kuinka hyvin olet voinut toteuttaa kykyjäsi ja lahjojasi?
En lainkaan 1 2 3 4 5 Poikkeuksellisen hyvin
4. Kuinka valoisana näet tulevaisuuden?
En lainkaan valoisana 1 2 3 4 5 Hyvin valoisana
5. Kuinka mielekkäänä ja tarkoituksellisenä koet elämäsi?
En lainkaan mielekkäänä 1 2 3 4 5 Hyvin mielekkäänä
6. Kuinka arvokkaaksi koet elämäsi?
En lainkaan arvokkaaksi 1 2 3 4 5 Hyvin arvokkaaksi
7. Kuinka hyvin koet hallitsevasi elämäsi?
Heikosti 1 2 3 4 5 Erittäin hyvin
8. Koetko olevasi onnellisempi kuin muut tuntemasi ihmiset?
En lainkaan onnellisempi 1 2 3 4 5 Paljon onnellisempi
9. Missä määrin sinulla on mielestäsi annettavaa muille ihmisille?
Ei lainkaan annettavaa 1 2 3 4 5 Erittäin paljon annettavaa
10. Missä määrin olet saavuttanut sisäisen rauhan?
En lainkaan 1 2 3 4 5 Täydellisesti

TULOKSET

Kyselyyn vastasi yhteensä 9019 henkilöä, joista miehiä oli 1242 (14 %) ja naisia 7777 (86 %). Vastaajista oli Kennelliiton jäseniä 95 %. Miehet olivat jonkun verran iäkkäämpiä ja ansaitsivat enemmän kuin naiset. Miesten joukossa oli myös suhteellisesti enemmän eläkeläisiä.

MYÖNTEISET KOKEMUKSET KOIRASTA

Myönteiset tunnepainotteiset kokemukset jäsentyivät faktorianalyysin avulla kahdeksi perusulottuvuudeksi: elämänhallintaa kuvaavat tunteet (kognitiivinen komponentti) ja positiiviset tunteet/emotionaalisuus (affektiivinen komponentti). Lisäksi muodostettiin kaksi muuta muutujaryhmää, jotka nimettiin toiminnallisuus- ja itsetuntotekijöiksi. Summamuuuttujille tehtiin osioanalyysit ja laskettiin reliabiliteettikertoimet (Cronbachin Alfa).

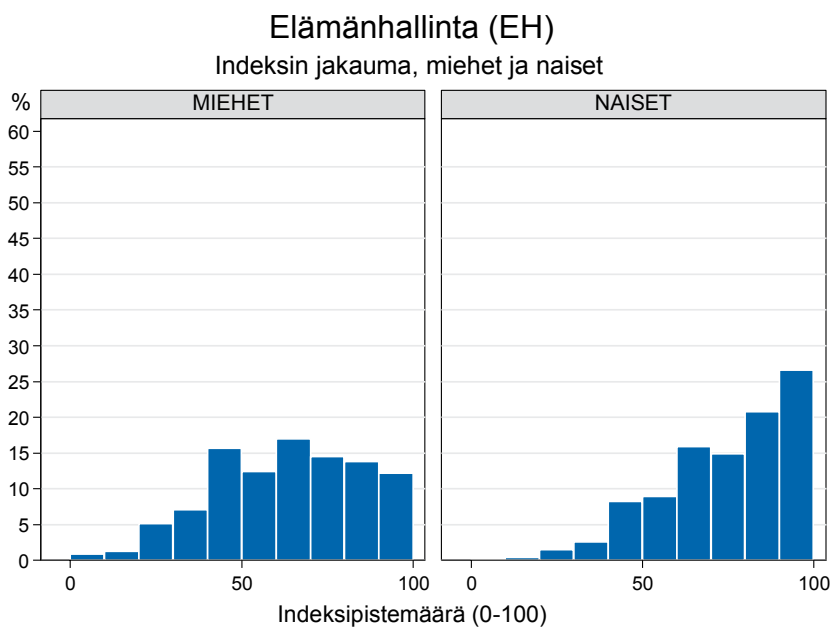
Elämänhallinta

Elämänhallinnan summamuuttuja muodostui seuraavista osioista (Alfa .92):

- Voimaantuminen
- Valppaus
- Tarkkaavaisuus
- Inspiroituminen
- Uuden oppiminen
- Päätäväisyys
- Onnistuminen

Naiset kokivat erittäin paljon voimaantumista koiran ansiosta huomattavasti useammin kuin miehet (36,7 % vs. 15,6%). Samaa suurusluokkaa olivat erot valppauden ja tarkkaavaisuuden lisääntymisen osalta. Myös inspiroitumista, uuden oppimista ja päätäväisyyttä kokivat naiset koiran tuottavan huomattavasti enemmän kuin miehet. Erot kaventuivat hieman onnistumiskokemusten kohdalla (33% naiset ja 18% miehet). (Kuvio 2, taulukko 1).

Kuvio 2:



Taulukko 1: Elämänhallinta (EH), ka.

Sukupuoli	ka.	s	min	maks
MIEHET	62,6	21,9	0,0	100,0
NAISET	74,5	19,8	0,0	100,0
Yht.	72,9	20,5	0,0	100,0

(p<0.001)

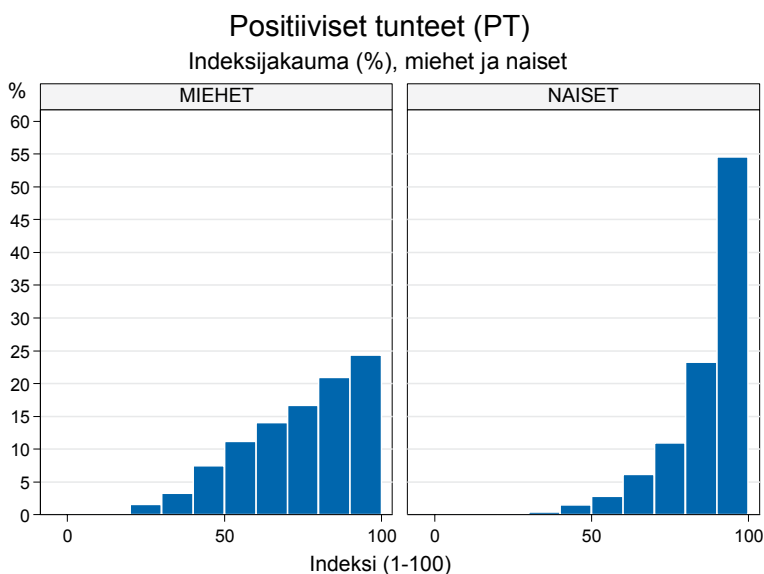
Positiiviset tunteet

Positiivisten tunteiden summamuuttuja muodostui seuraavista muuttujista (Alfa .94):

- Positiivisten tunteiden herättäminen
- Ilo
- Kiintymys
- Vastuuntunne
- Hellyys
- Onnentunne
- Läheisyys
- Uskollisuus
- Empatia
- Lohtu

Naisista 65,5% koki koiran herättävän myönteisiä tunteita erittäin paljon. Miehillä vastaava luku oli 37,3 %. Koira herätti myönteisiä tunteita jossain määrin, vain vähän tai ei lainkaan miehistä 12%:lla ja naisista 3%:lla. Ilon kokemisen kohdalla luvut olivat samaa suuruusluokkaa. Kiintymyksen kohdalla erittäin paljon kiintymystä kokevien vastaajien osuus oli suurempi, mutta sukupuolten suhteelliset erot sukupuolten välillä pysyivät lähes samana (74 % naiset vs. 42 % miehet). Koira herätti naisissa erittäin paljon tunteita liittyen vastuullisuuteen (64%) uskollisuuteen (62%) ja läheisyyden kokemiseen (fyysinen kosketus)(58 %). Miehillä vastaavat luvut olivat 34%, 38,7% ja 29,5%). Lähes sama suhde sukupuolten osalta vallitsi emotionaalisuudessa: hellyys (naiset 58%, miehet 24%), lohtu (naiset 57,5 %, miehet 26%), onnentunne (naiset 60,5 %, miehet 28 %). Koira lisäsi erittäin paljon empatiakykyä: 48% naisista ja 22,6% miehistä oli tätä mieltä. (Kuvio 3, taulukko 2).

Kuvio 3.



Taulukko 2. Positiiviset tunteet (PT)

Sukupuoli	ka.	s	min	maks
MIEHET	73,7	19,4	0,0	100,0
NAISET	87,4	13,8	1,8	100,0
Yht.	85,5	15,5	0,0	100,0

(p<0.001)

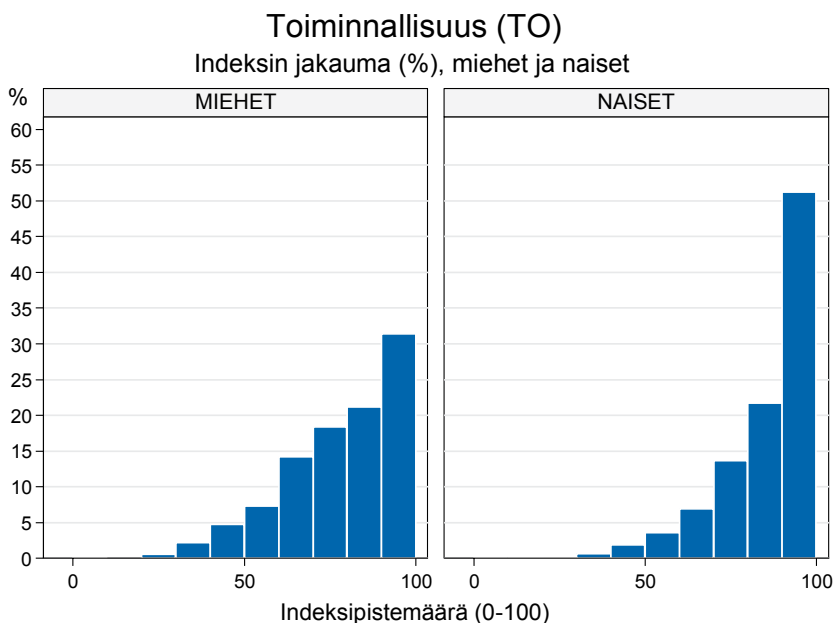
Toiminnallisuus

Toiminnallisuus-summamuuttujan (Alfa .89) osioiksi valittiin seuraavat osatekijät:

- Elämänlaadun parantaminen
- Elämän tarkoituksen ja mielekkyyden kokeminen
- Aktivointi
- Liikunnan lisääminen
- Suhde luontoon
- Rentoutuminen

Yli puolet naisista (53,4 %) ja hieman alle kolmasosa miehistä (30,6%) koki koiran parantavan elämänlaatuaan erittäin paljon. Niitä, jotka kokivat koiran parantavan elämänlaatua vain jossain määrin tai vähemmän oli naisista vain 4,3% ja miehistä 10%. Naisista tarkoitusta tai mielekkyyttä elämäänsä sai koirasta erittäin paljon 48,9% ja miehistä 25%. Koiran ansiosta naisista 61,9% arvioi liikkuvansa erittäin paljon enemmän kuin ilman koiraa ja 51,4 % ilmoitti ylipäänsä aktivoituneensa toimimaan erittäin paljon enemmän. Miesten vastaavat luvut olivat 44% ja 34%. Koiran ansiosta 53,5% naisista ja 41,3% miehistä koki luontosuhteensa parantuneen erittäin paljon. Naisista 48,6 % ja miehistä 33,7% arvioi rentoutuvansa erittäin paljon koiran ansiosta. (Kuvio 4, taulukko 3).

Kuvio 4.



Taulukko 3. Toiminnallisuus (TO)

Sukupuoli	ka.	s	min	maks
MIEHET	76,9	17,6	0,0	100,0
NAISET	85,1	15,1	0,0	100,0
Yht.	84,0	15,7	0,0	100,0

(p<0.001)

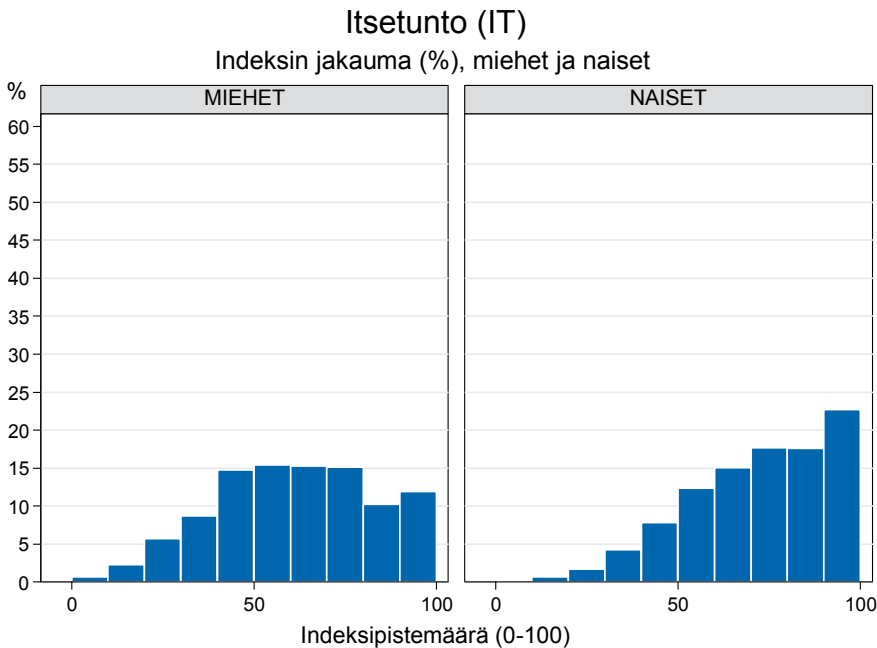
Itsetunto

Itsetunto-summamuuttuja rakentui seuraavista osioista (Alfa .91):

- Itsetunnon vahvistaminen
- Itsensä toteuttaminen ja päteminen
- Kiinnostus uusista asioista
- Näkemysten avartaminen
- Innostaminen
- Ylpeyden tunne
- Yhteisyyden tunne
- Positiivisten tunteiden ilmaisu

Naisista 23,8% ja miehistä 12,4% koki itsetuntonsa vahvistuvan erittäin paljon. Naisista 4% arvioi, ettei koira lainkaan vahvistanut itsetuntoa. Miehillä luku oli hieman suurempi eli 8%. 17% naisista ja 8% miehistä koki, että koira edisti erittäin paljon itsensä toteuttamista ja pätemistä. Naisista 8% ja miehistä 13% ei kokenut lainkaan koiran vaikuttavan itsensä toteuttamiseen. Lähes 30% naisista koki koiran erittäin paljon avartaneen näkemyksiään ja herättäneen kiinnostusta uusiin asioihin, kun taas miehistä vain n. 16%. Naiset arvioivat koiran tuottavan erittäin paljon innostusta (43%), ylpeyden aihetta (40%) ja yhteisyyden kokemuksia (42%). Miehillä vastaavat luvut olivat 22%, 23% ja 24%. Koiran koki helpottavan myönteisten tunteiden ilmaisemista erittäin paljon 28% naisista ja 14% miehistä. Vain vähän tai ei lainkaan helpotusta tunteiden ilmaisemisessa vastasi saavansa naisista 9,5% ja miehistä 19% (Kuvio 5, taulukko 4).

Kuvio 5.



Taulukko 4. Itsetunto (IT)

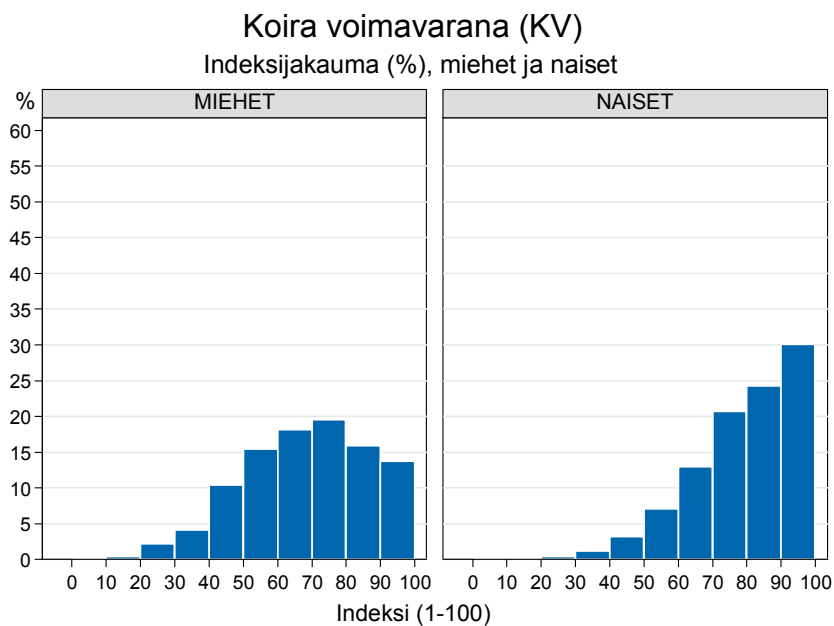
Sukupuoli	ka.	s	min	maks
MIEHET	60,3	22,0	0,0	100,0
NAISET	71,4	20,1	0,0	100,0
Yht.	69,8	20,7	0,0	100,0

(p<0.001)

KOIRA VOIMAVARANA

Positiivisten kokemusten summamuuttujat, Elämänhallinta, Positiiviset tunteet, Toiminnallisuus ja Itsetunto koottiin Koira voimavarana –indeksiksi (KV) (Kuvio 6, taulukko 6)). Indexi kuvaa positiivista kokemussuhdetta koiraan ja sen voimakkuutta. Indeksien keskiarvo on miehillä 68,4% ja naisilla 79,6% (Kuvio 6, taulukko 5).

Kuvio 6.



Taulukko 5. Koira voimavarana (KV)

Sukupuoli	ka.	s	min	maks
MIEHET	68,4	18,6	0,0	100,0
NAISET	79,6	15,7	0,5	100,0
Yht.	78,0	16,6	0,0	100,0

(p<0.001)

KIELTEISET KOKEMUKSET KOIRASTA

Kielteiset kokemukset koirasta jäsennettiin kahdeksi summamuuttujaksi. Summamuuttujille tehtiin osioanalyysit ja laskettiin reliabilitettikerroin (Cronbachin alfa).

Kielteisten kokemusten summamuuttujat:

- Rasittavuus
- Negatiiviset tunteet

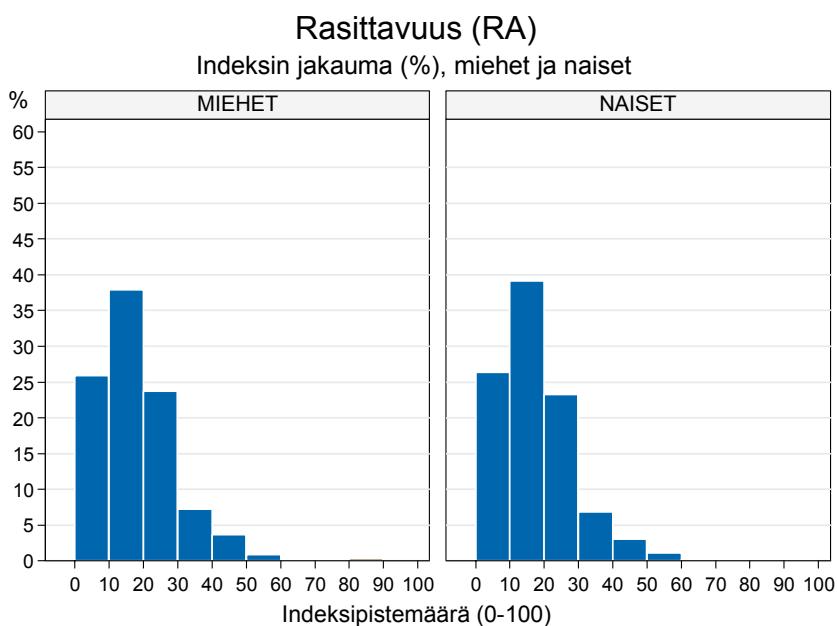
Rasittavuus

Rasitustekijät-summamuuuttuja rakentui seuraavista koiraan ja sen käyttäytymiseen liittyvistä osatekijöistä (Alfa .71):

- Käyttäytyminen
- Tottelemattomuus
- Haukunta
- Päälle hyppiminen
- Sotkeminen
- Elämän rajoittaminen
- Kulujen aiheuttaminen

N. 14 % vastaajista koki koiran rasittavan ylipäänsä käyttäytymisellään jossain määrin. Sotkeminen ja päälle hyppiminen rasitti jossain määrin n. 7 % vastaajista ja haukunta 15% naisista ja 11% miehistä. Naisista 8% ja miehistä 15% koki koiran rajoittavan elämäänsä jossain määrin. 83% oli sitä mieltä, että koira rasitti aiheuttamalla kuluja korkeintaan vain vähän tai ei lainkaan. 95% vastaajista koki että koira oli vaatinut enimmillään vain vähän tai ei lainkaan erityistä hoitoa (Kuvio 7, taulukko 6).

Kuvio 7.



Taulukko 6: Rasittavuus (RA)

Sukupuoli	ka.	s	min	maks
MIEHET	17,7	12,4	0,0	88,9
NAISET	17,3	11,6	0,0	100,0
Yht.	17,4	11,7	0,0	100,0 n.s.)

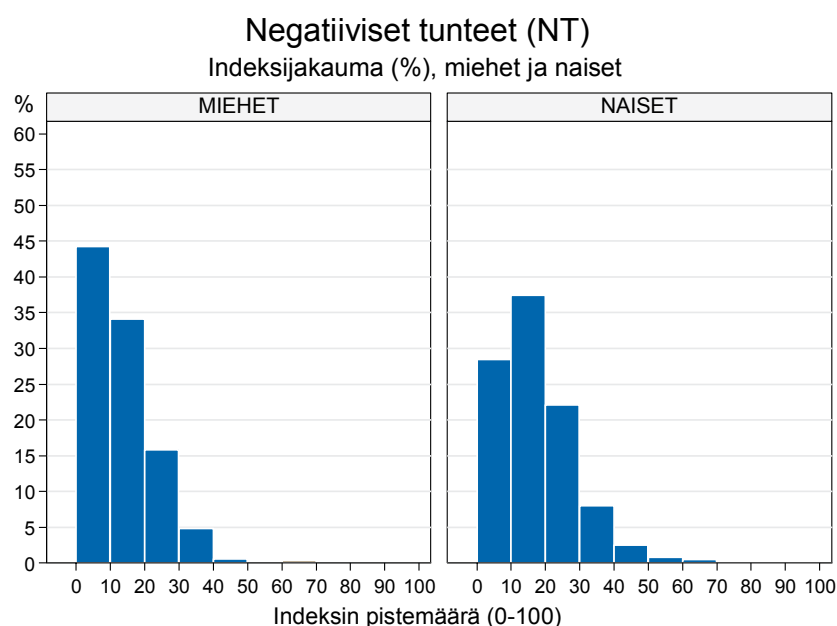
Negatiiviset tunteet

Negatiivisten tunteiden summamuuttuja (Alfa .84) muodostui seuraavista osioista:

- Stressi
- Ärtymys
- Suuttuminen
- Hermostuminen
- Ahdistuminen
- Neuvottomuus
- Turhautuminen
- Riittämättömyys

Koirasta ei lainkaan kokenut stressiä 50% miehistä ja 35% naisista. Jossain määrin stressiä koki miehistä 9% ja naisista 17%. Miehistä 61% ja naisista 46% ei turhautunut koiraan lainkaan. Neuvottomuutta, ärtymystä ja riittämättömyyttä jossain määrin koira herätti vain n. 6,5%:ssa miehistä ja 11,5 %:ssa naisista. Hermostuneisuuden ja suuttumuksen tunteita oli miehillä jossain määrin vain n. 5 %:lla ja naisilla 7%:lla (Kuvio 8, taulukko 7).

Kuvio 8.



Taulukko 7. Negatiiviset tunteet (NT)

Sukupuoli	ka.	s	min	maks
MIEHET	11,9	9,5	0,0	67,5
NAISET	16,1	11,4	0,0	100,0
Yht.	15,5	11,2	0,0	100,0

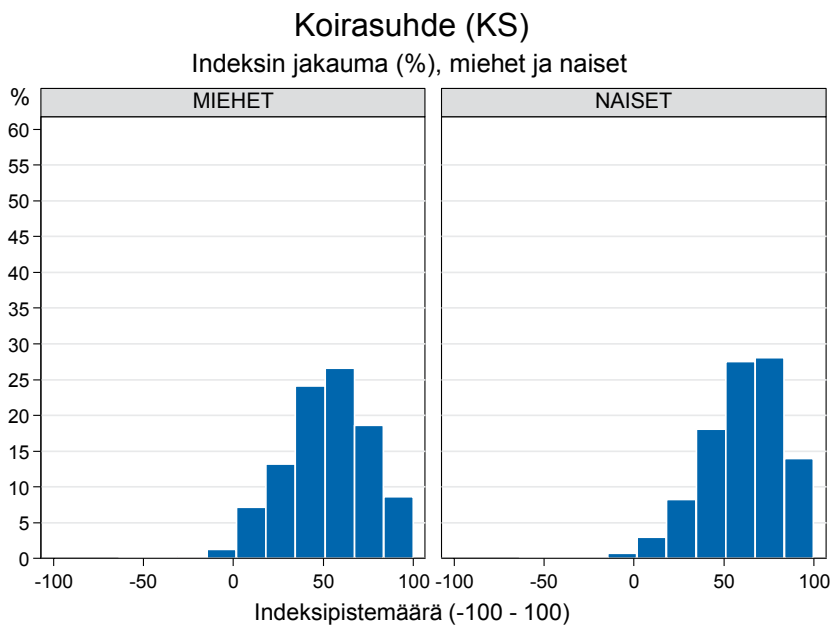
(p<0.001)

KOIRASUHDE

Edellä kuvatuista kokemuksista suhteessa koiraan (Koira voimavarana, Rasittavuus ja Negatiiviset tunteet) konstruointiin Koirasuhde-indeksi (KS). Indeksistä koostuu siis sekä myönteistä voimavaroja lisäävistä, että kielteisistä, kuormittavuutta mittaavista muuttujista. Indeksillä kuvaa mitattujen positiivisten ja negatiivisten tekijöiden voimakkuutta ja suhdetta: mitä korkeampi indeksin arvo, sitä enemmän positiiviset kokemukset painottuvat. Mikäli negatiiviset kokemukset painottuvat enemmän kuin positiiviset indeksi saa negatiivisen arvon. Indeksien asteikko on -100 – 100. Negatiivisen indeksipistemäärän sai vain n. 1% vastaajista (Miehiä 7 ja naisia 72). Jatkossa tarkastellaan indeksin osatekijöitä ja sen vaihtelua suhteessa onnellisuuteen, sosiodemografisiin tekijöihin, koiranpitoon ja terveystyötytymiseen.

Miehillä ilmeni matalampi koirasuhdeindeksi kuin naisilla (51,9 vs. 60,4; $p < 0.001$). (Kuvio 9, taulukko 8.)

Kuvio 9.



Taulukko 9. Koirasuhdeindeksi

Sukupuoli	ka.	s	min	maks
MIEHET	51,9	23,3	-62,0	100,0
NAISET	60,4	21,9	-63,7	100,0
Yht.	59,3	22,3	-63,7	100,0

KOIRAN SOSIAALINEN VAIKUTUS

Sosiaalisuus-summamuuttuja muodostui seuraavista osatekijöistä, joilla vastaajat arvioivat koiran sosiaalista vaikutusta (Alfa .85):

- Perheen yhdistäminen
- Parisuhteen vahvistaminen
- Lastenkasvatuksen tukeminen
- Naapuruussuhteiden vahvistaminen
- Sosiaalisten suhteiden edistäminen

Naisista 25% ja miehistä 19,5 % oli sitä mieltä, että koira yhdistää perhettä erittäin paljon. Parisuhteen arveli vahvistuvan erittäin paljon 15,7% naisista ja 13,6% miehistä. Lastenkasvatukseen tukea koirasta koki saavansa erittäin paljon 12% naisista ja 7% miehistä. 27% naisista ja 22% miehistä oli sitä mieltä, että koira ei tukenut lasten kasvatusta lainkaan. N. 16% vastaajista katsoi, ettei koira vaikuttanut lainkaan naapuruussuhteita vahvistavasti. Naisista 28% ja miehistä 17% arvioi sosiaalisten suhteidensa ylipäänsä vahvistuneen erittäin paljon koiran ansiosta.

Koirasuhdeindeksin yhteys sosiaalisuuteen oli miehillä voimakkaampi kuin naisilla. Miehillä Koirasuhdeindeksi selitti sosiaalisuuden vaihtelusta lähes 50% ja naisilla 36%. Alimmassa Koirasuhdekvintiilissä miesten Sosiaalisuuden ka. oli 35 ja ylimmässä 78,7 ($p<0,001$). Naisten vastaavat luvut olivat 36 ja 73 ($p<0,001$). Koiran koettu sosiaalisuus vaikutus selitti Onnellisuudesta miehillä 12% ja naisilla 14%.

SOSIAALINEN TUKI

Ystävyden ja turvallisuuden tunnetta sekä yksinäisyyden kokemuksen vähenemistä koiran ansiosta tarkastellaan yksittäisinä erillismuuttujina.

Ystävyttä koiran ansiosta koki erittäin paljon 53,5% naisista ja 26,7% miehistä (Kts. Liitetaulukot).

Yksinäisyyden tunnetta koira vähensi erittäin paljon naisista 58%:lla ja miehistä 30 %:lla (Kts. Liitetaulukot).

Suuria eroja oli myös siinä, missä määrin koettiin koiran ansiosta turvallisuutta. Naisista koki erittäin paljon turvallisuutta 36,6 % ja paljon 26,8 %. Miesten vastaavat luvut olivat 17,2% ja 22,5% (Kts. Liitetaulukot).

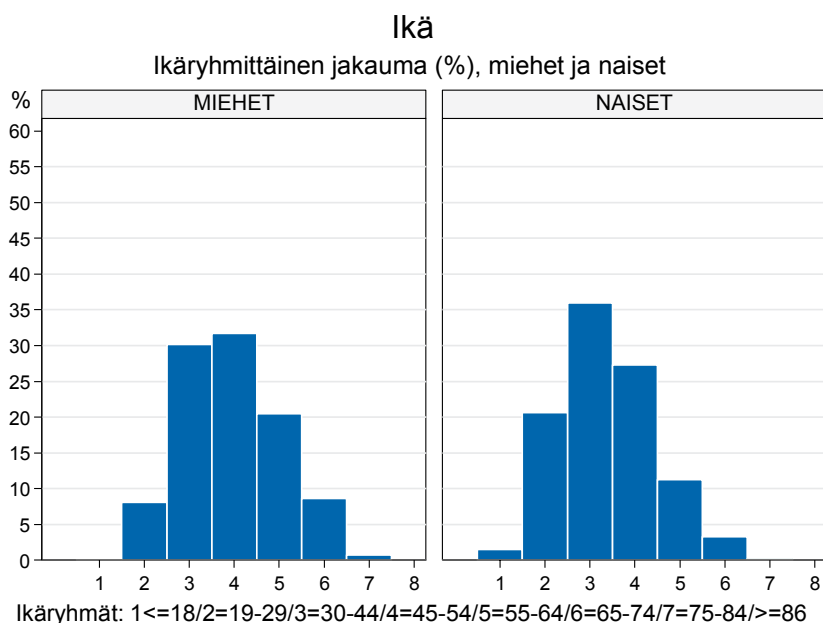
SOSIODEMOGRAFISET TEKIJÄT

Sosiodemografisina tekijöinä kysyttiin vastaajien ikää, koulutusta, tämän hetkistä toimintaa, ammattiasemaa, tuloja, siviilisäätyä, asumismuotoa, asumisympäristöä, taloudessa asuvien ihmisten ja lasten määrää sekä asunnon pinta-alaa.

Ikä

Vastaajista naiset olivat keskimäärin nuorempia kuin miehet ($p < 0.001$). Naisista alle 30-vuotiaita oli 22,1 % kun vastaavasti miehistä 8,3 %. Naisista 55 vuotta tai enemmän oli 14,7 % ja miehistä 29,8 % (kuvio 10, taulukko 9).

Kuvio 10.



Taulukko 9. Ikäryhmät

Sukupuoli	Mihin ikäryhmään kuulut?							Yht.
	18 tai alle	19-29	30-44	45-54	55-64	65-74	75-84	
MIEHET	3	100	375	394	254	107	9	1,242
	0.24	8.05	30.19	31.72	20.45	8.62	0.72	100.00
NAISSET	116	1,605	2,795	2,120	876	253	12	7,777
	1.49	20.64	35.94	27.26	11.26	3.25	0.15	100.00
Yht.	119	1,705	3,170	2,514	1,130	360	21	9,019
	1.32	18.90	35.15	27.87	12.53	3.99	0.23	100.00

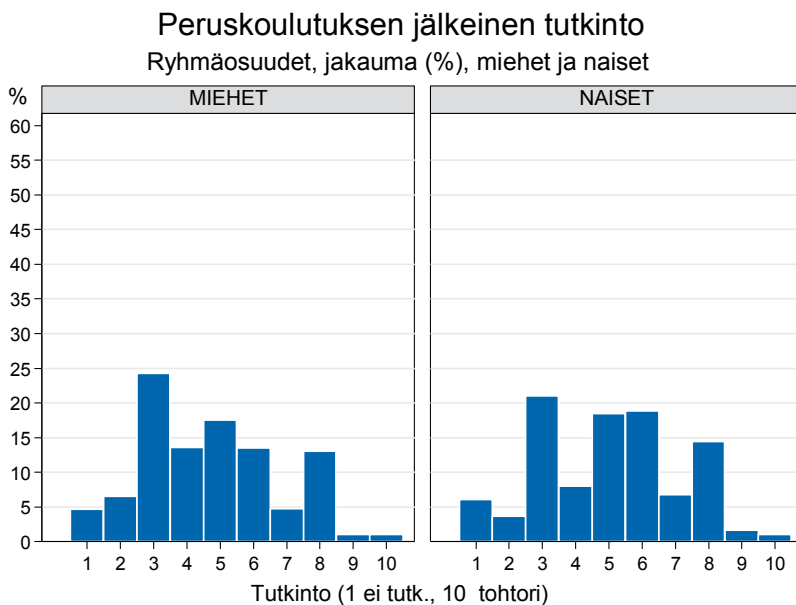
Pearson $\chi^2(6) = 284.3843$ $P < 0.001$

Onnellisuus lisääntyi iän karttuessa. Onnellisimpia olivat 65-74-vuotiaat miehet (74,1) ja naiset (75,7) ($p < 0.05$). Korkein koirasuhdeindeksi oli samassa miesten ryhmässä (65-74-vuotiaat) ja naisilla 55-74-vuotiaiden ryhmissä.

Koulutus

Naisilla oli jonkin verran korkeampi peruskoulutuksen jälkeen suoritettu tutkinto kuin miehillä ($p < 0.001$). Ryhmässä "Ammattikorkeakoulututkinto tai ylempi" naisten suhteellinen osuus oli 42,8 % ja vastaavasti miesten 33,4 % (Kuvio 11).

Kuvio 11.

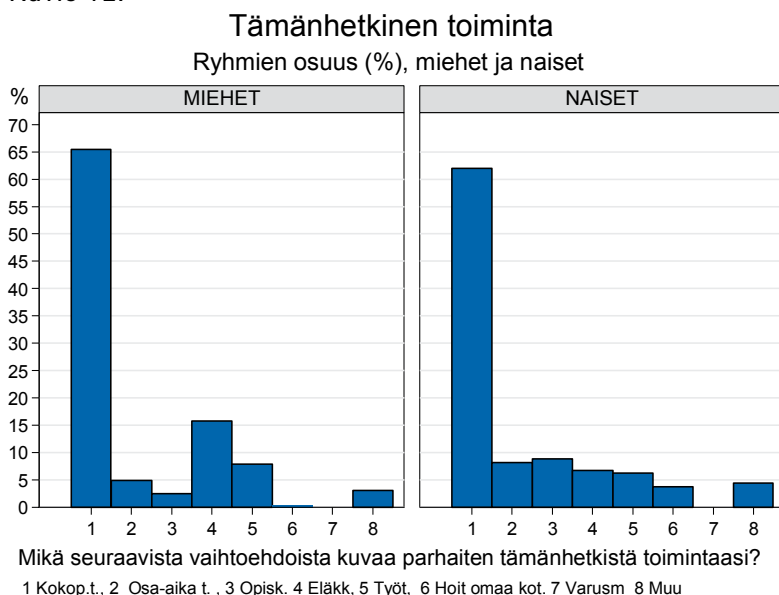


Tämän hetkinen toiminta

Kokopäivätyössä kävi naisista 62 % ja miehistä 65,5 %. Miehistä oli eläkkeellä 15,8 % mutta naisista vain 6,7 %. Naisia oli verrattuna miehiin myös suhteellisesti enemmän osa-aika työssä ja opiskelijoina (17 % vs. 7,3 %). (Kuvio 12).

Miehillä jo pelkkä ammatillinen kurssi lisäsi onnellisuutta verrattuna täysin kouluttamattomiin (74 v.s. 69). Naisten osalta kaikki koulutustasot selittivät tilastollisesti merkitsevästi korkeampaa onnellisuutta verrattuna kouluttamattomiin. Koirasuhdeindeksillä ei puolestaan ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koulutustasoon.

Kuvio 12.



Perheensä hoitajina toimivilla naisilla oli korkeimmat onnellisuuspisteet (74,6). Matalimmat pisteet olivat työttömällä ja lomautetuilla naisilla ($p<0.001$) ja miehillä (n.s.)

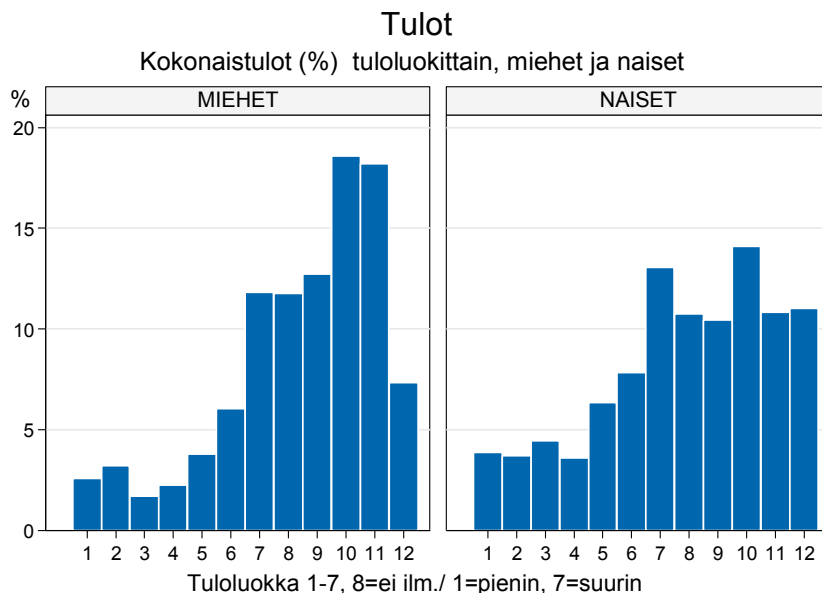
0 sa-aikatyössä olevilla miehillä oli korkeampi koirasuhdeindeksi (56) kuin kokopäivätyössä olevilla (50,7). Myös työttömällä ja eläkkeellä olevilla oli jälkimmäistä korkeampi pistemäärä (54,4 ja 52,1 $p<0.05$).

Naisista korkein koirasuhdeindeksi oli eläkeläisillä (65,3; $p<0.001$). Kokopäivätyössä olevilla indeksi oli 60,7. Perheensä hoitajina toimivilla naisilla oli matalin koirasuhdeindeksi (54,3; $p<0.001$).

Tulot

Miehillä oli keskimäärin suuremmat tulot kuin naisilla ($p<0.001$). Alemmissä tuloluokissa (<30 000) naisten suhteellinen osuus oli 21,9 % ja miesten vastaavasti 13,5 %. Ylemmissä tuloluokissa (>60 000) osuudet olivat vastaavasti naisilla 25 % ja miehillä 36,8 %. (Kuvio 13).

Kuvio 12.



Selite taulukkoktekstissä.

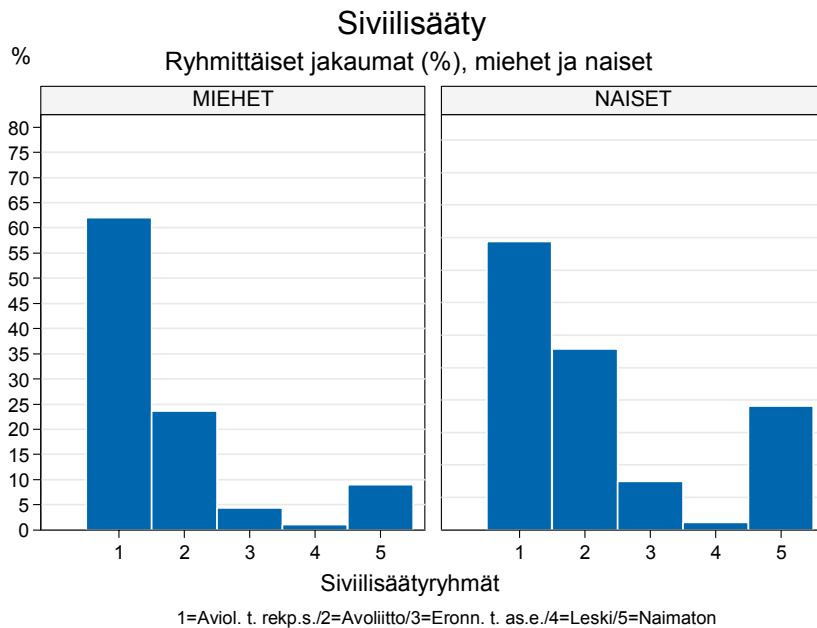
Onnellisuus vaihteli tulojen suhteen miehillä vain vähän. Alimman tuloryhmän kohdalla onnellisuuspistemäärä oli 68 ja ylimmän 74,2 ($p<0.05$). Naisten onnellisuus vaihteli enemmän tulojen suhteen. Korkeammat pisteet naisilla oli keskituloista lähtien. Alin ryhmä 69,8, keskituloiset 72 ja ylin ryhmä 74.

Koirasuhdeindeksi ei vaihdellut miesten eikä naisten osalta suhteessa tuloluokkiin tilastollisesti merkitsevästi.

Siviilisäät

Miehistä parisuhteessa oli 85,7 % (naimisissa 62 % ja avoliitossa 23,7 %) ja naisista 72,3 % (naimisissa 44,4 % ja avoliitossa 27,9 %). Naimattomia, leskiä tai eronneita oli miehistä 14,3 % ja naisista 27,7 % ($p < 0.001$). (Kuvio 14).

Kuvio 14.



Onnellisimpia olivat naimisissa olevat miehet (72,8) ja naiset (74,4). Miesten onnellisuus laski avoliitossa elävien, eronneiden ja naimattomien kohdalla tasaisesti ($p < 0.05$).

Myös naisista onnellisimpia olivat avoliitossa elävät ja vähemmän onnellisia avoliitossa elävät, eronneet ja naimattomat. Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0.05$). Leskien pisteet olivat vain hieman matalammat kuin naimisissa olevilla (n.s.)

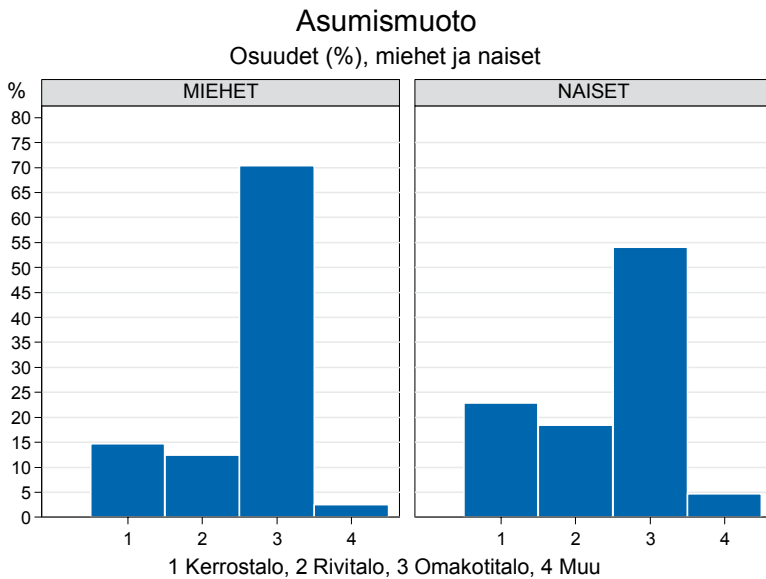
Eronneilla miehillä oli pienempi koirasuhdeindeksi kuin muilla (n.s.). Avoliitossa elävillä oli korkein indeksi (52,3). Ero ei ole tilastollisesti merkitsevä.

Naisista leskillä oli korkein koirasuhdeindeksi (63,8). Se ei kuitenkaan eroa tilastollisesti merkitsevästi muista. Lähes yhtä suuret indeksit olivat avio- ja avoliitossa elävillä sekä eronneilla (n. 60). Matalin indeksi oli naimattomilla naisilla (58,3; $p < 0.05$).

Asumismuoto

Naiset asuivat useammin kerros- tai rivitalossa kuin miehet (41,2 % vs. 27,1 %). Miehet asuivat vuorostaan omakotitalossa useammin kuin naiset (70,4 % vs. 54 %). (Kuvio 15).

Kuvio 15.



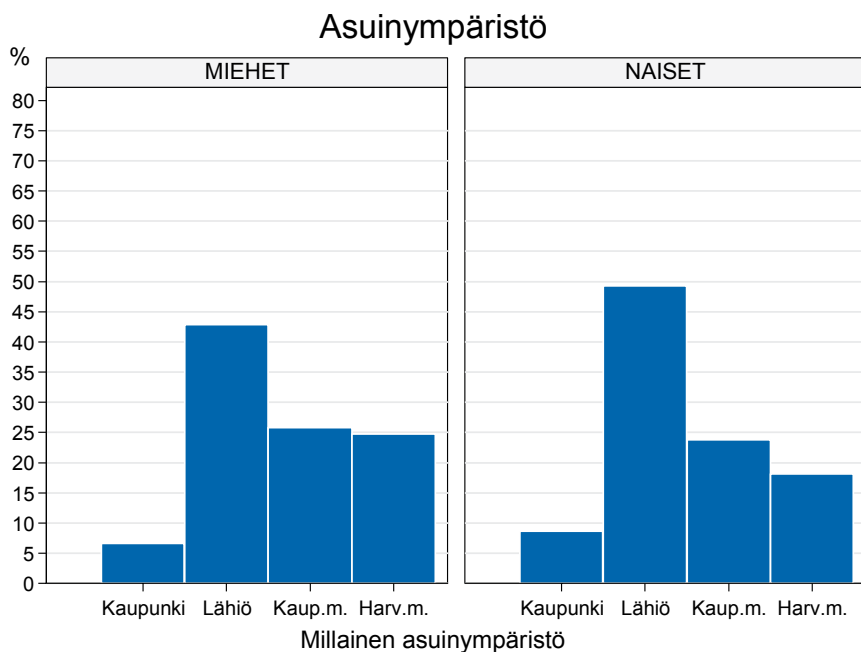
Omakotitalossa asuvat miehet olivat onnellisempia (71,6) kuin kerrostalossa asuvat (66,3) ($p < 0.001$). Sekä rivi- että omakotitalossa asuvat naiset olivat onnellisempia (73,4) kuin kerrostalossa asuvat (69,1).

Koirasuhdeindeksi vaihteli myös suhteessa asumismuotoon. Omakotitalossa asuvilla oli korkeampi indeksi kuin kerrostalossa asuvilla.

Asumisympäristö

Vastaajat asuivat suurimmaksi osaksi lähiömäisissä asuin ympäristöissä. Miehet asuivat useammin maaseudulla kuin naiset (50,5 % vs. 42 %) (Kuvio 16).

Kuvio 16.



Miehet olivat onnellisimpia kaupunkien läheisellä maaseudulla (72,2) muihin verrattuna $p < 0.01$) ja siellä asuvilla oli myös korkein koirasuhdeindeksi (53,9). Naiset puolestaan olivat onnellisimpia harvaan asutulla maaseudulla (73,3) muihin verrattuna $p < 0.05$ ja siellä asuvilla oli korkein koirasuhdeindeksi ($p < 0.01$).

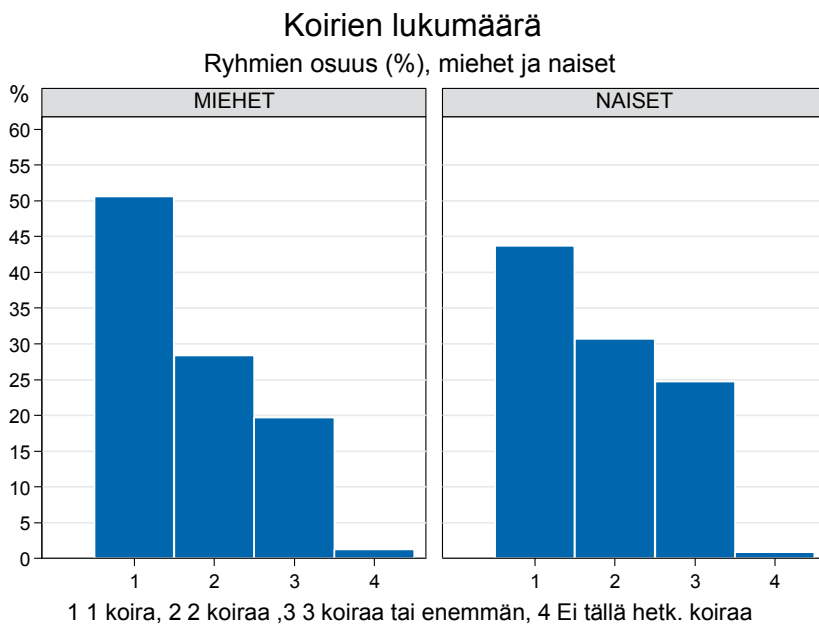
KOIRANPITO, KOIRASUHDE JA ONNELLISUUS

Kysymyksissä tiedusteltiin koirien lukumäärää ja puhdasrotuisuutta ja sitä, kuinka kauan on ollut koira, onko koira kotikoira ja lemmikki, onko vastaaja aktiivinen koiraharrastaja (rodunomaiset harrastusmuodot, metsästys, agility, ym.), onko koira koulutettu johonkin erityistehtävään, käyttääkö vastaaja koira metsästykseen, onko hän koirankasvattaja ja saako toimeentuloa koiran/koirien kautta ja ovatko kaikki koirat puhdasrotuisia.

Puhdasrotuisuus ja koirien lukumäärä

Naisilla on jonkin verran enemmän sekarotuisia koiria. Naisista 8,6% ja miehistä 5,8% ilmoitti, etteivät kaikki koirat ole puhdasrotuisia. Miehillä, useammin kuin naisilla, oli vain yksi koira (50,6 % vs. 43,7 %). Naisilla oli kolme koira tai enemmän useammin kuin miehillä (24,7 % vs. 19,7 %) (Kuvio 17).

Kuvio 17.

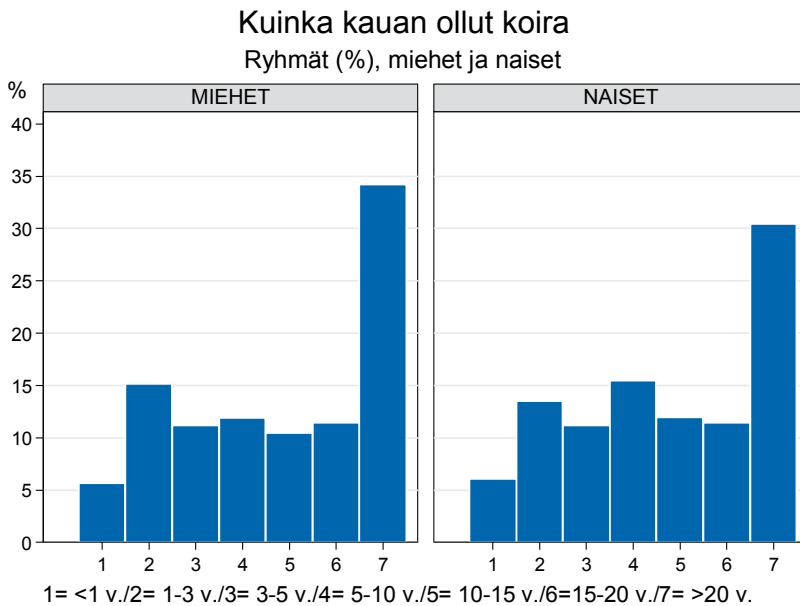


Koirasuhdeindeksi oli korkein naisilla, joilla on 3 tai useampi koira (61,7; $p < 0,05$) kuin ne, joilla on vain yksi koira. Miehillä vastaava luku oli 52,8 (n.s.). Miehet, joilla on 2 koira olivat hieman onnellisempia kuin ne, joilla on vain yksi koira (71,3; $p < 0,05$). Naisista onnellisimpia olivat ne, joilla on 3 tai useampi koira (73,7; $p < 0,001$).

Koiranpidon kesto

Miehillä ja naisilla oli ollut lähes yhtä kauan koira. Yli 20 vuotta oli koira ollut miehistä 34 %:lla ja naisista 30,4%:lla. Vastaajista alle vuoden oli ollut koira n. 6 %:lla. (Kuvio 18).

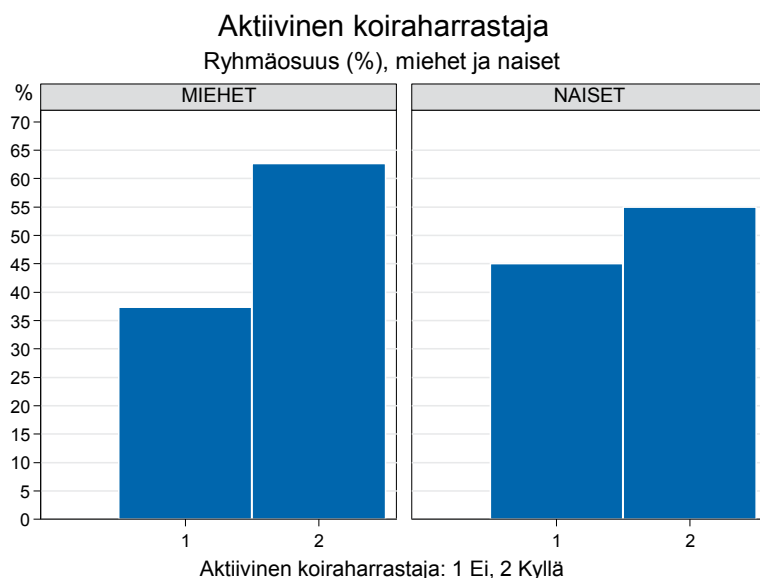
Kuvio 18.



Aktiivinen koiraharrastus (Rodunomaiset harrastusmuodot, metsästys, agility, ym.)

Naisista 97,9 % vastasi koiransa olevan kotikoira ja lemmikki; miesten vastaava luku oli 91,9 %. Miehistä oli jonkin verran enemmän koiraharrastajia kuin naisissa. Miehistä 62,6 % ja naisista 55 % piti itseään aktiivisena koiraharrastajana. (Kuvio 19, (Kts. Liitetaulukot).

Kuvio 19.



Naisista aktiivisilla koiraharrastajilla oli parempi koirasuhde kuin muilla (62,5 vs 57,9). Miehillä ei vastaavaa eroa ollut koirasuhteen osalta, mutta aktiiviset koiraharrastajat olivat jonkin verran onnellisempia (72) kuin muut (67). ($p < 0,001$) Naisten onnellisuuspisteet olivat 73 ja 71.

Koulutus erityistehtävään

Miehistä 22,3 % ilmoitti koiran olevan koulutettu johonkin erityistehtävään, naisilla vastaava luku oli 9 %.

Sekä miehet että naiset, joiden koira oli koulutettu erityistehtävään, olivat onnellisempia kuin muut koiranomistajat. Miehet: 73 vs. 69 ja naiset: 75 vs. 71,8. ($p < 0,001$). Koirasuhteen osalta miehillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa, mutta naisilla koulutettu koira lisäsi koirasuhteen palkitsevuutta (64,7 vs. 60).

Metsästys

Koiraa/koiria metsästykseseen käytti miehistä 44,3 % ja naisista 10,9 % ($p < 0,001$).

Metsästys liittyi onnellisuuteen sekä miesten että naisten osalta. Metsästävät miehet olivat onnellisempia (72) kuin muut (68,6). Naisilla vastaavat luvut olivat 74 vs. 71,8; $p < 0,001$. Miehistä niillä, jotka eivät käytä koira metsästykseseen, oli hieman parempi koirasuhde kuin metsästäjillä, naisilla taas päinvastoin.

Koirankasvatus

Miehistä ilmoitti olevansa koirankasvattaja 16,2 % ja naisista 16,6 % (n.s.).

Koirankasvattajat olivat jonkin verran onnellisempia kuin muut koiranomistajat. Miehillä ero ei ollut merkitsevää, naisilla $p < 0,001$.

Miehistä koirankasvattajilla oli parempi suhde koiraan kuin muilla ($p < 0,05$). Naisilla ero ei ole tilastollisesti merkitsevää.

Koiriin liittyvä toimeentulo

Sekä naisista että miehistä 99 % ilmoitti, ettei saanut toimeentuloaan koiran/koirien kautta (n.s.).

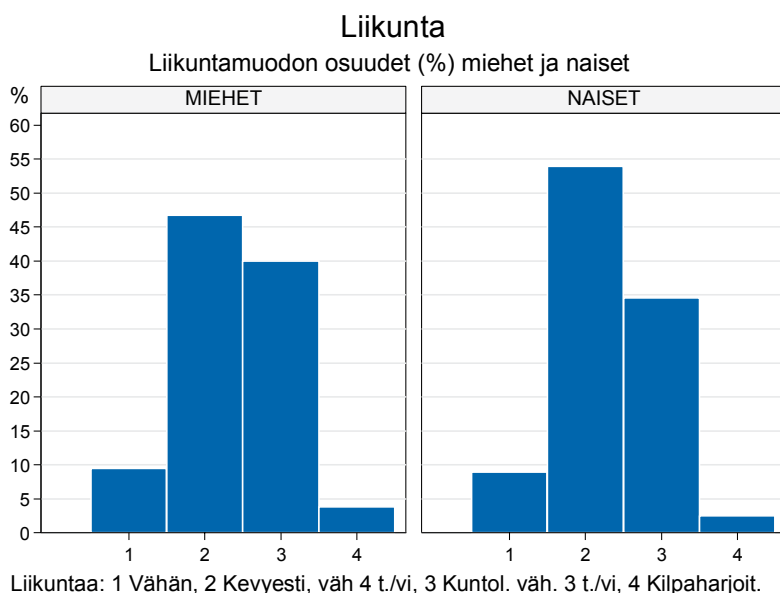
TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Seuraavia terveystekijöitä kysyttiin: Liikunta, liikunta koiran kanssa päivittäin, tupakointi, alkoholin käyttö sekä turvattomuus asuinympäristössä.

Liikunta

Miehistä 9,5 % ja naisista 9 % ilmoitti liikkuvansa vähän. Miehet harrastivat kuntoliikuntaa (vähintään 3h /viikko) enemmän kuin naiset (40 % vs. 34,6 %) ($p < 0,001$) (Kuvio 20).

Kuvio 20.



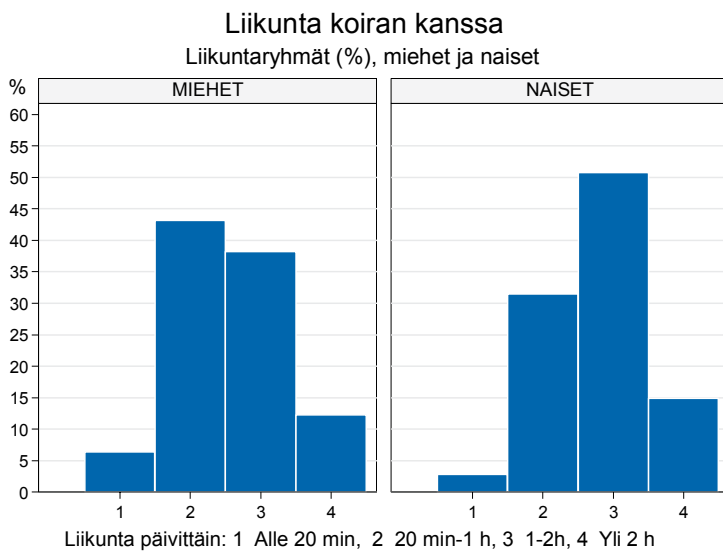
Liikunta koiran kanssa päivittäin yhteensä

Koiran kanssa liikkui alle 20 min päivässä miehistä 6,4 % ja naisista 2,8 %. Yli tunnin päivässä liikkui miehistä 50 % ja naisista 65,7 %.

Vähän liikkuvat miehet olivat vähemmän onnellisia (64) kuin kuntoliikkujat (72,5) ja kilpailumielessä liikkuvat miehet (72). Naisilla vastaavat luvut olivat 66, 74 ja 77 (kuvio 20). Onnellisuus kasvoi suhteessa liikunnan määrään.

Koirasuhdeindeksi oli vähän liikkuvilla miehillä 44,5, kuntoliikkujilla 53 ja kilpaurheilijoilla 55,4. Myös naisilla liikunnan määrän kasvaessa koirasuhde parani. Vastaavat luvut naisilla olivat 52, 62 ja 67. Molemmissa ryhmissä koirasuhdeindeksin ja liikunnan suhde oli tilastollisesti merkitsevä.

Kuvio 21.



Miehistä eniten oli niitä, jotka liikkuivat koiran kanssa päivittäin 20 min-1 t. (43,16 %) ja seuraavaksi eniten niitä, jotka liikkuivat 1-2t (38,24%). Suurin osa naisista liikkui koiran kanssa 1-2t (50,79 %) ja seuraavaksi eniten 20 min-1t. Yli 2t liikkui koiran kanssa miehistä 12 % ja naisista 14 % (taulukko 10.)

Sukupuoli	Liikunta koiran kanssa päivittäin yhteensä?				Yht.
	Alle 20 min	20 min.- 1h	1h - 2h	Yli 2h	
MIEHET	79 6.36	536 43.16	475 38.24	152 12.24	1,242 100.00
NAISET	221 2.84	2,450 31.50	3,950 50.79	1,156 14.86	7,777 100.00
Yht.	300 3.33	2,986 33.11	4,425 49.06	1,308 14.50	9,019 100.00

Pearson chi2(3) = 123.2473 P < 0.001

Mitä enemmän koiranomistajat liikkuvat päivittäin koiran kanssa sitä korkeampi onnellisuuspistemäärä. Naisilla tämä pätee kaikissa ryhmissä. Onnellisuuspisteet olivat vähän liikkuvilla naisilla 68 ja nousivat suhteessa liikunnan määrän kasvuun (71, 72 ja 74).

1-2 t.(54) ja 2t.(65) liikkuvilla miehillä oli koirasuhdeindeksi parempi kuin alle 20 min liikkuvilla (43,8). Naisilla koirasuhdeindeksi parani vähäiseen liikuntaan (45) verrattuna, kun liikuntaa koiran kanssa oli päivässä vähintään 20 min – 1 t (55). Yli 2 t. liikkuvien naisten indeksi oli 69.

Tupakointi

Elämänsä aikana ei kertaakaan tupakoineita oli miehistä 25,9 % ja naisista 36,1 % (taulukko 11). Nykyisin ei lainkaan tupakoivia oli miehistä 73,3 % ja naisista 76,4 %. Päivittäin tupakoivia oli miehistä 16,9 % ja naisista 16,6 % (p=0.001). (Kuvio 22, taulukko 11)

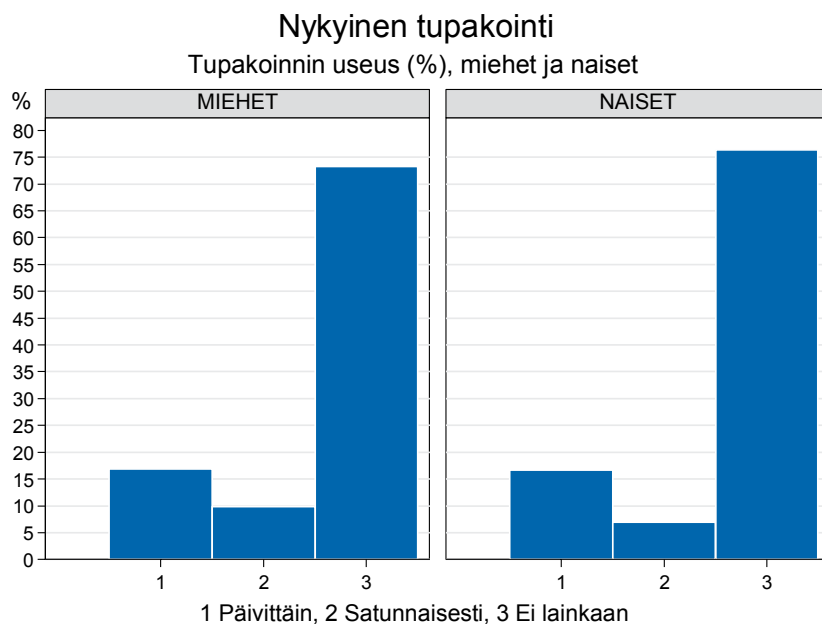
Taulukko 11 Oletko kertaakaan tupakoinut elämäsi aikana

Oletko kertaakaan tupakoinut elämäsi aikana?

Sukupuoli	Kyllä	En	Yht.
MIEHET	920	322	1,242
	74.07	25.93	100.00
NAISET	4,970	2,807	7,777
	63.91	36.09	100.00
Yht.	5,890	3,129	9,019
	65.31	34.69	100.00

Pearson chi2(1) = 48.8670 P < 0.001

Kuvio 22.



Taulukko 12.

Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

Sukupuoli	Päivittäin	Satunn.	En lainkaan	Yht.
MIEHET	210 16.91	122 9.82	910 73.27	1,242 100.00
NAISET	1,293 16.63	543 6.98	5,941 76.39	7,777 100.00
Yht.	1,503 16.66	665 7.37	6,851 75.96	9,019 100.00

Pearson $\chi^2(2) = 13.1475$ Pr = 0.001

Naisista ne, jotka eivät tupakoi lainkaan tai vain satunnaisesti, olivat onnellisempia (72) kuin päivittäin tupakoivat naiset (70); $p < 0,001$). Vastaavaa yhteyttä ei miehillä havaittu, ei myöskään koirasuhdeindeksin osalta. Sen sijaan naisista niillä, jotka tupakoivat päivittäin tai satunnaisesti, on parempi koirasuhdeindeksi kuin tupakoimattomilla.

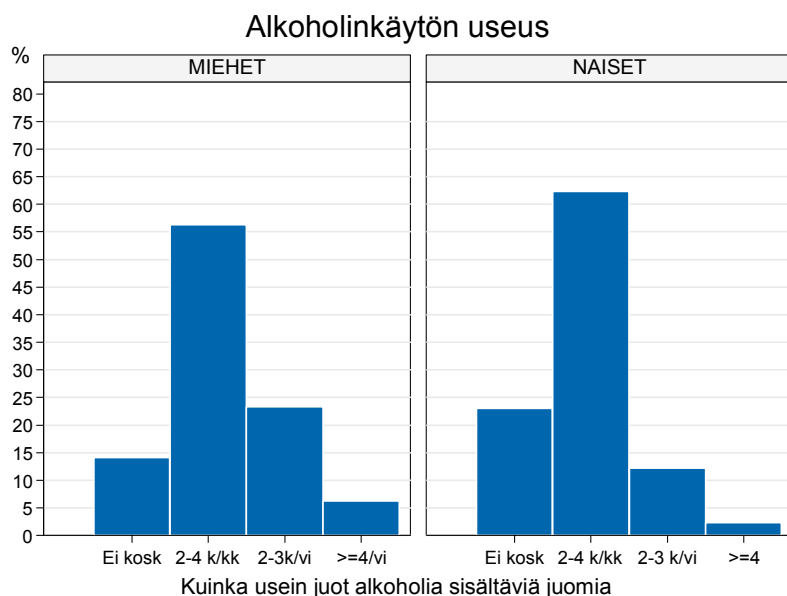
Alkoholi

Alkoholinkäytön useus

Miehistä 14 % ja naisista 23 % ilmoitti, ettei juo lainkaan alkoholia sisältäviä juomia. Suurin osa sekä miehistä että naisista joi vastausten mukaan 2-4 kertaa kuukaudessa, miehistä 56% ja naisista 62 %. Miehistä 23% ja naisista 12 % joi alkoholia sisältäviä juomia 2-3 kertaa viikossa.

Alkoholin käytön useus ei merkitsevästi liittynyt onnellisuuteen. Sen sijaan koirasuhde heikkeni jonkin verran alkoholin käytön kertojen lisääntyessä. Miehillä 52,8 vs. 50,8 (n.s.) ja naisilla 63,3 vs. 57 ($p < 0,001$) (Kuvio 23).

Kuvio 23.



Taulukko 13. Alkoholinkäytön useus

Kuinka usein juot alkoholia sisältäviä juomia?

Sukupuoli	En koskaan	2-4 kertaa	2-3 kertaa	4 kertaa	Yht.
MIEHET	175 14.09	699 56.28	290 23.35	78 6.28	1,242 100.00
NAISET	1,793 23.06	4,851 62.38	950 12.22	183 2.35	7,777 100.00
Yht.	1,968 21.82	5,550 61.54	1,240 13.75	261 2.89	9,019 100.00

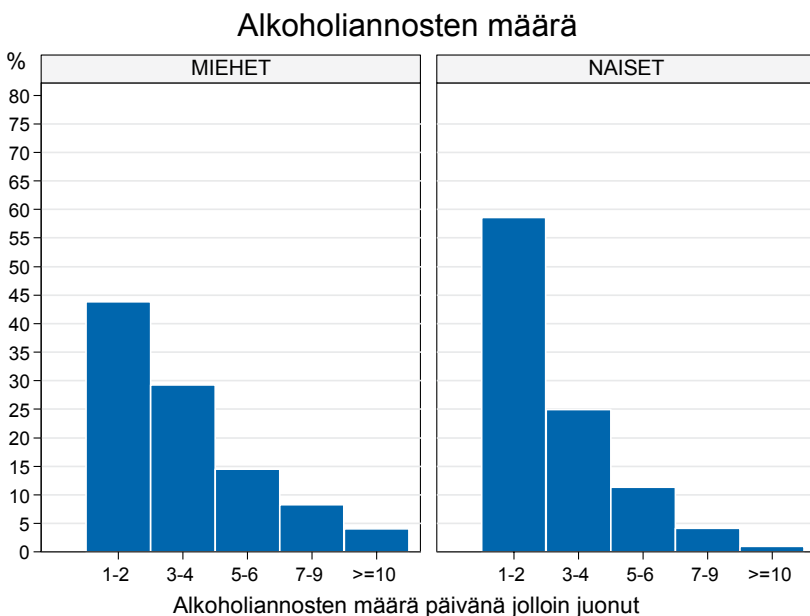
(P < 0.001)

Alkoholiannosten määrä

Annosten lukumääräksi sellaisina päivinä, jolloin on juonut, ilmoitti 44 % miehistä juoneensa yksi tai kaksi annosta ja naisista 59 %. 3-4 annosta juovia miehiä oli 29 % ja naisia 25% (kuvio 23, taulukko 14).

Kuutta annosta tai enemmän kerrallaan ei ollut koskaan juonut miehistä 15,2 % ja naisista 32,8 %. Kerran kuukaudessa vastaavan määrän juoneita miehistä oli 20 % ja naisista 8 % ja kerran viikossa vastaavan määrän juoneita oli miehistä 8% ja naisista 2 % (p<0.001). (Kuvio 24, taulukko 14).

Kuvio 24



Taulukko 14. Kuinka monta annosta silloin kun juo

Kuinka monta alkoholia sisältävää juomaa/annosta (lasillista, pullollista)

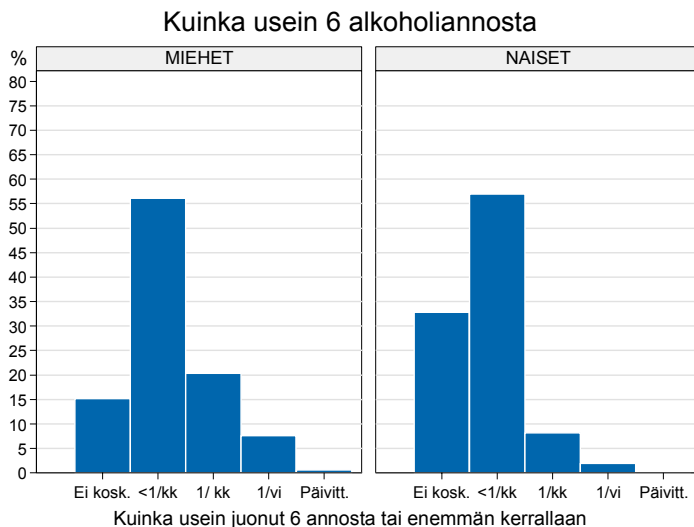
Sukupuoli	1 tai 2	3 tai 4	5 tai 6	7-9.	10	Yht.
MIEHET	502 43.84	335 29.26	166 14.50	95 8.30	47 4.10	1,145 100.00
NAISET	4,091 58.59	1,742 24.95	790 11.31	290 4.15	70 1.00	6,983 100.00
Yht.	4,593 56.51	2,077 25.55	956 11.76	385 4.74	117 1.44	8,128 100.00

(P<0.001)

Annos= alkoholia sisältävä juoma/annos (lasillinen, pullollinen)

Suhteessa alkoholin kulutuksen määrään sekä miesten että naisten onnellisuus väheni tilastollisesti merkitsevästi. Miehillä onnellisuus väheni vasta 7-9 annoksen jälkeen. (72 vs. 66; p<0,001) Naisilla onnellisuuden määrä pieneni jo 5-6 annoksen kohdalla (72,8 vs. 70,4; p<0,001). Naisten koirasuhde heikkeni kuitenkin vasta 7-9 annoksen jälkeen. Naiset joivat 6 alkoholiannosta kerralla huomattavasti harvemmin kuin miehet. Naisista 32,8 % ei koskaan juonut 6 alkoholiannosta kerrallaan, miesten vastaava luku oli 15,2% (kuvio 25, taulukko 15).

Kuvio 25



Taulukko 15. Kuinka usein 6 alkoholiannosta

Kuinka usein olet juonut kuusi annosta tai enemmän kerrallaan?

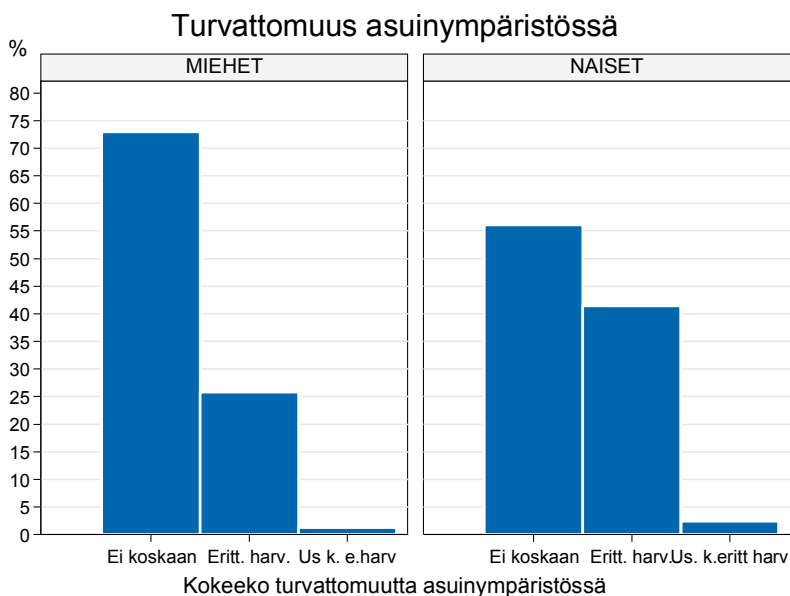
Sukupuoli	En koskaan	Harvemmin	Kerran/kk	Kerran/vk	Päivittäin	Yht.
MIEHET	189 15.22	697 56.12	253 20.37	95 7.65	8 0.64	1,242 100.00
NAISET	2,551 32.80	4,431 56.98	636 8.18	152 1.95	7 0.09	7,777 100.00
Yht.	2,740 30.38	5,128 56.86	889 9.86	247 2.74	15 0.17	9,019 100.00

(P<0.001)

Turvattomuus asuinympäristössä

Naisista 43,8 % ja miehistä 27,1 % oli kokenut joskus turvattomuutta asuinympäristössään ($p < 0.001$). (Kuvio 24, taulukko 15). Yksin liikkumista ulkona klo 22 jälkeen pelkäsi silloin tällöin tai useammin 7,3 % miehistä ja 42,7 % naisista. (Kuvio 26, taulukko 16).

Kuvio 26.



Taulukko 16.

Koetko turvattomuutta asuinympäristössäsi?

Sukupuoli	En koskaan	Erittäin harv.	Useammin	Yht.
MIEHET	906	320	16	1,242
	72.95	25.76	1.29	100.00
NAISSET	4,366	3,223	188	7,777
	56.14	41.44	2.42	100.00
Yht.	5,272	3,543	204	9,019
	58.45	39.28	2.26	100.00

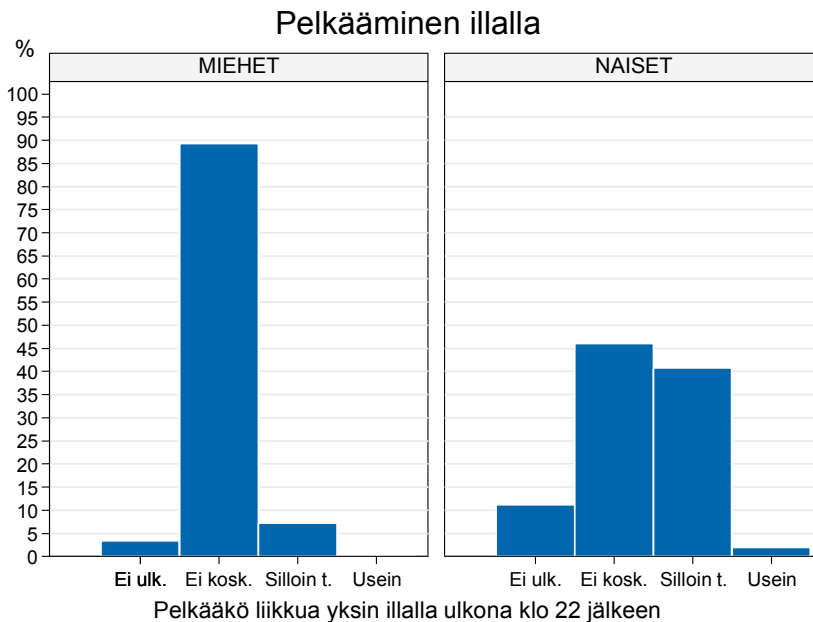
($P < 0.001$)

Sekä miehillä (n.s.) että naisilla turvattomuuden lisääntyessä asuinalueella onnellisuuspistemäärä pieneni. Naisilla pistemäärät vähenivät (74-61,6; $p < 0.001$), enemmän kuin miehillä (n.s.). Samoin tapahtui koirasuhdeindeksin kohdalla. Naisilla luvut vaihtelivat välillä 62,6-56,9 ($p < 0.001$).

Pelkääminen illalla

Naisista n. 11 % ilmoitti ettei liiku yksin illalla klo 22:n jälkeen, miehillä vastaava luku on n. 3 %. Miehistä 89% ja naisista 46% ilmoitti ettei pelkää liikkua yksin ulkona tuohon aikaan. (Kuvio 27, taulukko 17).

Kuvio 27



Taulukko 17.

Pelkäätkö liikkua yksin ulkona klo 22 jälkeen?

Sukupuoli	En liiku	En pelkää	Pelkään silloin t.	Pelkään usesin	yht.
MIEHET	42	1,109	90	1	1,242
	3.38	89.29	7.25	0.08	100.00
NAISSET	872	3,582	3,174	149	7,777
	11.21	46.06	40.81	1.92	100.00
Yht	914	4,691	3,264	150	9,019
	10.13	52.01	36.19	1.66	100.00

(P<0.001)

Ne vastaajat olivat onnellisempia, jotka eivät pelkää liikkua yksin ulkona klo 22 jälkeen. Miehillä luku oli 70,4 ja naisilla 73,7. Silloin tällöin pelkäävillä miehillä luku putosi 67,8 pisteeseen. Naisista niillä, jotka pelkäävät usein, onnellisuuspisteet olivat matalimmat (65,5; p<0.001).

Koirasuhdeindeksin kohdalla sama suunta näkyy suhteessa pelkoon. Miehillä ero oli n.s. ja naisilla p<0.05. Mitä parempi koirasuhdeindeksi sitä vähemmän pelkoa. Sekä miehillä (56,4) että naisilla (63,5), jotka eivät liiku ulkona klo 22 jälkeen, koirasuhdeindeksi oli korkein.

ELÄMÄNASENTEET JA KOIRASUHDE

Elämänasenteita kartoitettiin kysymyksillä, jotka ovat osoittautuneet olevan yhteydessä hyvinvointiin ja onnellisuuteen (Mattila, 2011). Seuraavassa tarkastellaan malleja, joissa selitettävänä muuttujana on Koirasuhdeindeksi. Ensimmäiseen malliin valittiin selittäviksi muuttujiksi seuraavat yleiset asenteet ja toimintatavat:

- Omistan suuren osan ajastani perheelleni sekä ystäväilleni ja nautin niistä hetkistä
- Minun on helppo kokea kiittolisuutta kaikesta saamastani ja saavuttamastani
- Saan iloa ja tyydytystä työtovereiden ja lähimmäisten auttamisesta
- Koen elämäni palkitsevana ja haluan elää juuri tätä hetkeä
- Ulkoilu, liikunta tai urheilu tuottavat minulle nautintoa ja harrastan niitä säännöllisesti
- Koen vaikeat tilanteet yleensä haasteina ja uskon selviytyväni niistä
- Anteeksi antaminen on minulle helppoa
- Saan hiljentymisestä ja mietiskelystä voimaa
- Minulla on elämässäni selkeitä tavoitteita ja päämääriä

(Asteikko 1-7, 1=Et pidä lainkaan paikkaansa, 7=Pitää täysin paikkansa)

Malli selittää 20% Koirasuhde-indeksin vaihtelusta (taulukko 18). Kaikkien osatekijöiden osuus mallissa oli tilastollisesti merkitsevää ($p < 0.01$). Liikunnallisuuden (kys. 5) vaikutus mallissa oli suurin. Kun liikunnallisuus poistettiin mallista, mallin selitysaste oli 18%.

Taulukko 18

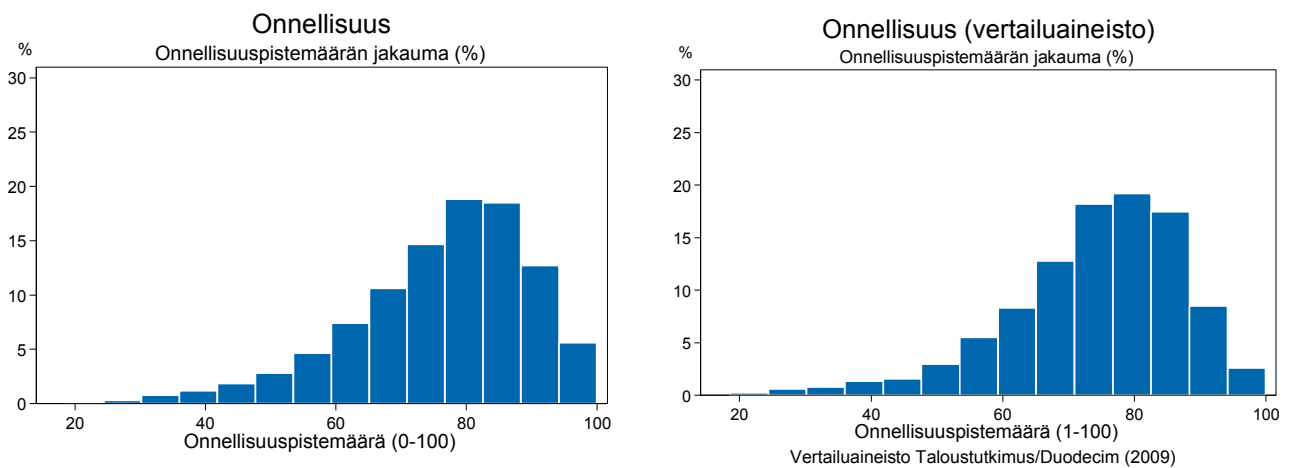
Source	SS	df	MS	Number of obs	= 9018
Model	898881.117	9	99875.6796	F(9, 9008)	= 251.93
Residual	3571182.9	9008	396.445704	Prob > F	= 0.0000
Total	4470064.02	9017	495.737387	R-squared	= 0.2011
				Adj R-squared	= 0.2003
				Root MSE	= 19.911

Koirasuhde	Coef.	Std. Err.	t	P> t	[95% Conf. Interval]
Elämän-	.9318509	.1954449	4.77	0.000	.5487346 1.314967
asenteet	1.64266	.2514077	6.53	0.000	1.149843 2.135476
(1-9)	.9872594	.238357	4.14	0.000	.5200255 1.454493
	.8413513	.2346658	3.59	0.000	.3813529 1.30135
	2.95514	.1861139	15.88	0.000	2.590315 3.319966
	1.069977	.2393386	4.47	0.000	.6008188 1.539135
	.5598787	.1749471	3.20	0.001	.2169426 .9028148
	1.25162	.1642583	7.62	0.000	.9296363 1.573603
	.6710971	.2154711	3.11	0.002	.2487248 1.093469
_cons	.4604187	1.304433	0.35	0.724	-2.096567 3.017404

ONNELLISUUS

Onnellisuuspistemäärän (0-100) keskiarvo oli 71,8. Naiset olivat hieman onnellisempia kuin miehet (72,1 vs. 70,2) (Taulukko 19). Vertailuaineistoksi on valittu samalla mittarilla tehty mittaus väestötöksestä (Taloustutkimus/ Duodecim, 2009). Nykyisen tutkimuksen vastaajat olivat jossain määrin onnellisempia kuin vertailuaineistossa (71,8 vs. 69,4). ($p < 0.001$).

Kuvio 28. Onnellisuuspistemäärän jakaumat vertailussa



Taulukko 19. Onnellisuus, miehet ja naiset

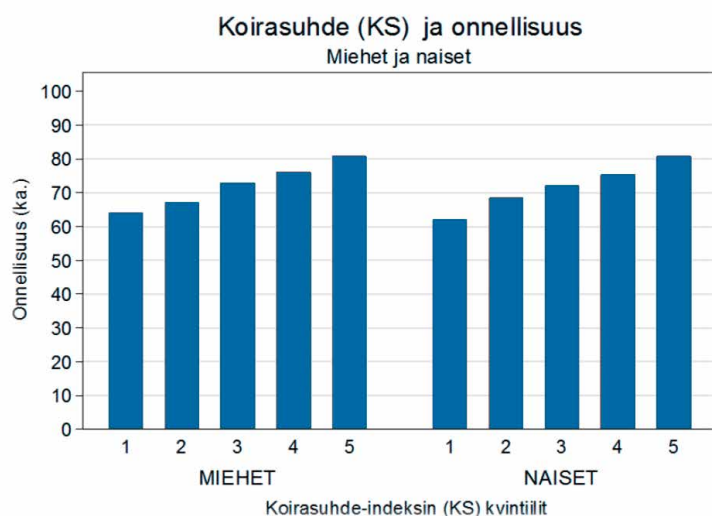
Sukupuol	ka.	s	min	maks
MIEHET	70,2	15,9	5,0	100,0
NAISET	72,1	15,8	8,3	100,0
Yht	71,8	15,8	5,0	100,0

($p < 0.001$)

KOIRASUHDE JA ONNELLISUUS

Regressiomallissa Koirasuhdeindeksi selitti Onnellisuuden vaihtelusta naisten osalta 17% ja miesten osalta 14%. Regressiosuora havainnollistaa koko aineiston tilannetta (Kuvio 30). Onnellisuuden keskiarvot Koirasuhteen kvintileissä vaihtelivat sekä miehillä että naisilla saman profiilin mukaan. Alimmassa Koirasuhde-kvintilissä onnellisuuspistemäärän keskiarvo oli n. 63 ja ylimmässä n. 80. (Kuvio 29).

Kuvio 29.



Taulukko 20. Koirasuhde (kvintilit 1-5) ja onnellisuus (ka.), miehet ja naiset

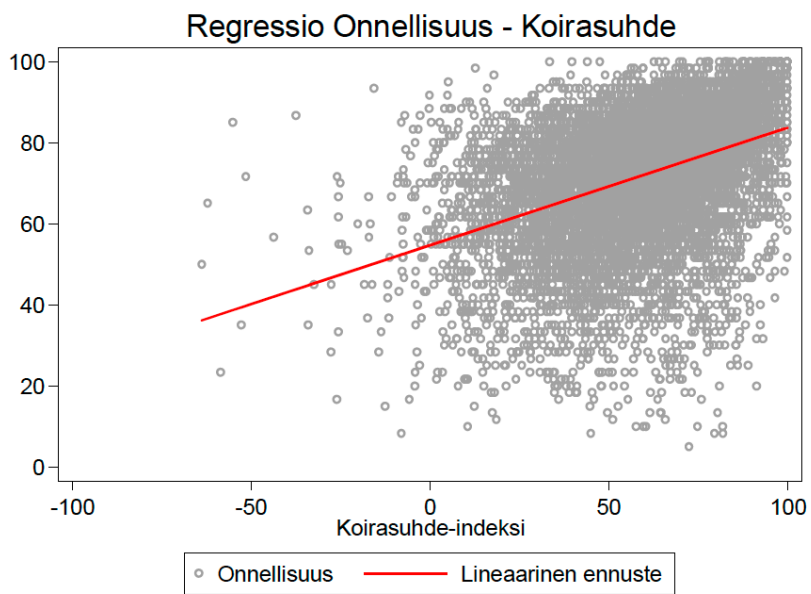
Miehet

Koirasuhde	ka.	sd	min	max
1	4,0	15,2	10	93,3
2	67,2	15,4	15,0	100,0
3	73,0	14,0	18,3	100,0
4	75,9	14,5	5,0	100,0
5	80,8	14,0	25,0	100,0
Total	70,2	15,9	5,0	100,0

Naiset

Koirasuhde	ka.	sd	min	max
1	62,1	16,4	8,3	100,0
2	68,5	14,5	8,3	100,0
3	72,0	14,0	10,0	100,0
4	75,4	13,9	10,0	100,0
5	80,8	13,8	8,3	100,0
Total	72,1	15,8	8,3	100,0

Kuvio 30.



YHTEENVETO

Tähän on koottu tutkimuksen olennaisimpia havaintoja.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koiranomistajan ja koiran suhdetta erityisesti ihmisen kokeman hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Kennelliiton jäsenet ja se toteutettiin nettikyselynä v:n 2014 lopulla. Kyselyyn vastasi yhteensä 9019 henkilöä, joista miehiä oli 1242 ja naisia 7777. Vastaajista oli Kennelliiton jäseniä 95 %. Naiset olivat keskimäärin nuorempia kuin miehet. Miehistä useammat olivat eläkeiässä ja he myös ansaitsivat enemmän.

Tutkimuksessa kysyttiin sosiodemografisia tekijöitä, koiranpitoa, koiraan liittyviä tunnekokemuksia, terveyskäyttäytymistä ja onnellisuutta. Voimavaratekijöistä, kuten elämänhallinta, emotionaalisuus, toiminnallisuus ja itsetunto, yhdessä kuormitustekijöiden kanssa muodostettiin koirasuhdeindeksi KSI. Tämä tutkimus tukee käsitystä, että koiran psyykkiset ja fyysiset vaikutukset koiranomistajaan ovat riippuvaisia koiraan muodostuneen suhteen laadusta. Parhaimmillaan koirasuhde on erittäin rikastuttava, palkitseva ja suotuisa hyvinvoinnin kannalta.

Yleinen hyvinvointiviitekehys soveltui hyvin tähän tutkimukseen. Tutkimus osoittaa, että koirasuhde on kytköksissä sukupuoleen, koiranomistajan asenteisiin, elämäntapaan, olosuhteisiin, terveyskäyttäytymiseen, sosiaaliin suhteisiin ja onnellisuuteen. Merkittävimpiä tuloksia oli se, että naisilla oli keskimäärin miehiä korkeampi koirasuhdeindeksi eli parempi suhde koiraan. Naiset näyttivät hyötävän koirasta tunnetasolla enemmän kuin miehet.

Onnellisuus lisääntyi iän karttuessa. Onnellisimpia miehistä olivat 65-74-vuotiaat (74,1) ja samoin naisista (75,7). Korkein koirasuhdeindeksi miehillä (56,8) oli samassa ryhmässä (65-74-vuotiaat) ja naisilla 55-74-vuotiaiden ryhmässä (n. 64). Naisilla oli jonkin verran korkeampi peruskoulutuksen jälkeen suoritettu tutkinto kuin miehillä. Ryhmässä "Ammattikorkeakoulututkinto tai ylempi" naisten suhteellinen osuus oli 42,8 % ja vastaavasti miesten 33,4 %. Kokopäivätyössä kävi naisista 62 % ja miehistä 65,5 %. Miehistä oli eläkkeellä 15,8 % mutta naisista vain 6,7 %. Naisia oli verrattuna miehiin myös suhteellisesti enemmän osa-aika työssä ja opiskelijoina (17 % vs. 7,3 %). Miehillä jo pelkkä ammatillinen kurssi lisäsi onnellisuutta verrattuna täysin kouluttamattomiin (74 v.s. 69). Naisten osalta kaikki koulutustasot selittivät tilastollisesti merkitsevästi korkeampaa onnellisuutta verrattuna kouluttamattomiin. Koirasuhdeindeksillä ei puolestaan ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koulutustasoon.

Perheensä hoitajina toimivilla naisilla oli korkeimmat onnellisuuspisteet (74,6). Matalimmat pisteet olivat työttömillä ja lomautetuilla naisilla ja miehillä. Osa-aikatyössä olevilla miehillä oli korkeampi koirasuhdeindeksi (56) kuin kokopäivätyössä olevilla (50,7). Myös työttömillä ja eläkkeellä olevilla oli jälkimmäistä korkeampi pistemäärä (54,4 ja 52,1). Naisista korkein koirasuhdeindeksi oli eläkeläisillä (65,3) suhteessa kokopäivätyössä oleviin. Kokopäivätyössä olevilla indeksi oli 60,7. Perheensä hoitajina toimivilla naisilla oli matalin koirasuhdeindeksi (54,3).

Miehillä oli keskimäärin suuremmat tulot kuin naisilla. Alemmissä tuloluokissa (<30 000) naisten suhteellinen osuus oli 21,9 % ja miesten vastaavasti 13,5 %. Ylemmissä tuloluokissa (>60 000) suhteelliset osuudet olivat naisilla 25 % ja miehillä 36,8 %. Onnellisuus vaihteli tulojen suhteen miehillä melko vähän. Alimman tuloryhmän kohdalla onnellisuuspistemäärä oli 68 ja ylimmän 74,2. Naisten onnellisuus vaihteli enemmän tulojen suhteen. Korkeammat

pisteet naisilla oli keskituloista lähtien. Alin ryhmä 69,8, keskituloiset 72 ja ylin ryhmä 74. Koirasuhdeindeksi ei vaihdellut miesten eikä naisten osalta suhteessa tuloluokkiin tilastollisesti merkitsevästi.

Miehistä parisuhteessa oli 85,7 % (naimisissa 62 % ja avoliitossa 23,7 %) ja naisista 72,3 % (naimisissa 44,4 % ja avoliitossa 27,9 %). Naimattomia, leskiä tai eronneita oli miehistä 14,3 % ja naisista 27,7 %. Onnellisimpia olivat naimisissa olevat miehet (72,8) ja naiset (74,4). Miesten onnellisuus laski avoliitossa elävien, eronneiden ja naimattomien kohdalla tasaisesti. Myös naisista onnellisimpia olivat avioliitossa elävät ja vähemmän onnellisia avoliitossa elävät, eronneet ja naimattomat. Leskien pisteet olivat vain hieman matalammat kuin naimisissa olevilla. Eronneilla miehillä oli pienempi koirasuhdeindeksi kuin muilla. Avoliitossa elävillä oli korkein indeksi (52,3). Naisista leskillä oli korkein koirasuhdeindeksi (63,8). Lähes yhtä suuret indeksit olivat avio- ja avoliitossa elävillä sekä eronneilla (n. 60). Matalin indeksi oli naimattomilla naisilla (58,3).

Naiset asuivat useammin kerros- tai rivitalossa kuin miehet (41,2 % vs. 27,1 %). Miehet asuivat vuorostaan omakotitalossa useammin kuin naiset (70,4 % vs. 54 %). Miehistä omakotitalossa asuvat olivat onnellisempia (71,6) kuin kerrostalossa asuvat (66,3). Sekä rivi- että omakotitalossa asuvat naiset olivat onnellisempia (73,4) kuin kerrostalossa asuvat naiset (69,1). Myös Koirasuhdeindeksi vaihteli suhteessa asumismuotoon. Omakotitalossa asuvilla oli korkeampi indeksi kuin kerrostalossa asuvilla. Vastaajat asuivat suurimmaksi osaksi lähiömaisissa asuinympäristöissä. Miehet asuivat useammin maaseudulla kuin naiset (50,5 % vs. 42 %). Miehet olivat onnellisimpia kaupunkien läheisellä maaseudulla (72,2) muihin verrattuna ja siellä asuvilla oli myös korkein koirasuhdeindeksi (53,9). Naiset puolestaan olivat onnellisimpia harvaan asutulla maaseudulla (73,3) muualla asuviin verrattuna ja heillä oli myös korkein koirasuhdeindeksi.

Naisilla on jonkin verran enemmän sekarotuisia koiria. Naisista 8,6% ja miehistä 5,8% ilmoitti, etteivät kaikki koirat ole puhdasrotuisia. Miehillä, useammin kuin naisilla, oli vain yksi koira (50,6 % vs. 43,7 %). Naisilla oli kolme koira tai enemmän useammin kuin miehillä (24,7 % vs. 19,7 %). Miehet, joilla on 2 koira, olivat hieman onnellisempia (71,3) kuin ne, joilla on vain yksi koira. Naisista onnellisimpia olivat ne, joilla on 3 tai useampi koira (73,6). Koirasuhdeindeksi oli korkein naisilla, joilla on 3 tai useampi koira. Miehillä vastaava luku oli 52,8. Miehillä ja naisilla oli ollut lähes yhtä kauan koira. Yli 20 vuotta oli koira ollut miehistä 34 %:lla ja naisista 30,4%:lla. Vastaajista alle vuoden oli ollut koira n. 6 %:lla. Naisista 97,9 % vastasi koiransa olevan yksinomaan kotikoira ja lemmikki; miesten vastaava luku oli 91,9 %. Miehistä oli jonkin verran enemmän koiraharrastajia kuin naisissa. Miehistä 62,6 % ja naisista 55 % piti itseään aktiivisena koiraharrastajana.

Naisista aktiivisilla koiraharrastajilla oli parempi koirasuhde kuin muilla (62,5 vs 57,9). Miehillä ei vastaavaa eroa ollut koirasuhteen osalta, mutta aktiiviset koiraharrastajat olivat jonkin verran onnellisempia (72) kuin muut (67). Naisten onnellisuuspisteet olivat 73 ja 71.

Miehistä 22,3 % ilmoitti koiran olevan koulutettu johonkin erityistehtävään, naisilla vastaava luku oli 9 %. Sekä miehet että naiset, joiden koira oli koulutettu erityistehtävään, olivat onnellisempia kuin muut koiranomistajat. Miehet: 73 vs. 69 ja naiset: 75 vs. 71,8. Koirasuhteen osalta miehillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa, mutta naisilla koulutettu koira lisäsi koirasuhteen palkitsevuutta (64,7 vs. 60). Koira/koiria metsästykseen käytti miehistä 44,3 % ja naisista 10,9 %. Metsästys liittyi onnellisuuteen sekä miesten että naisten osalta. Metsästävät miehet olivat onnellisempia (72) kuin muut (68,6). Naisilla vastaavat luvut olivat 74 vs.

71,8. Miehistä niillä, jotka eivät käytä koira metsästykseseen, oli hieman parempi koirasuhde kuin metsästäjillä, naisilla taas päinvastoin.

Miehistä ilmoitti olevansa koirankasvattaja 16,2 % ja naisista 16,6 %. Koirankasvattajat olivat jonkin verran onnellisempia kuin muut koiranomistajat. Miehistä koirankasvattajilla oli parempi suhde koiraan kuin muilla ($p < 0,05$). Naisilla ero ei ole tilastollisesti merkitsevä. Sekä naisista että miehistä 99 % ilmoitti, ettei saanut toimeentuloaan koiran/koirien kautta.

Miehistä 9,5 % ja naisista 9 % ilmoitti liikkuvansa vähän. Miehet harrastivat kuntoliikuntaa (vähintään 3h /viikko) enemmän kuin naiset (40 % vs. 34,6 %). Koiran kanssa liikkui alle 20 min päivässä miehistä 6,4 % ja naisista 2,8 %. Yli tunnin päivässä liikkui miehistä 50 % ja naisista 65,7 %. Vähän liikkuvat miehet olivat vähemmän onnellisia (64) kuin kuntoliikkujat (72,5) ja kilpailumielessä liikkuvat miehet (72). Naisilla vastaavat luvut olivat 66, 74 ja 77. Onnellisuus kasvoi suhteessa liikunnan määrään. Koirasuhdeindeksi oli vähän liikkuvilla miehillä 44,5, kuntoliikkujilla 53 ja kilpaurheilijoilla 55,4. Myös naisilla liikunnan määrän kasvaessa koirasuhde näytti paranevan. Vastaavat luvut naisilla olivat 52, 62 ja 67. Molemmissa ryhmissä koirasuhdeindeksin ja liikunnan suhde oli tilastollisesti merkitsevä. Miehistä eniten oli niitä, jotka liikkuvat koiran kanssa päivittäin 20 min-1 t. (43,16 %) ja seuraavaksi eniten niitä, jotka liikkuvat 1-2t (38,24 %). Suurin osa naisista liikkui koiran kanssa 1-2t (50,79 %) ja seuraavaksi eniten 20 min-1t. Yli 2t liikkui koiran kanssa miehistä 12 % ja naisista 14 %. Mitä enemmän koiranomistajat liikkuvat päivittäin koiran kanssa, sitä onnellisempia he olivat. Naisilla tämä päti kaikissa liikuntaryhmissä. Onnellisuuspisteet olivat vähän liikkuvilla naisilla 68 ja nousivat suhteessa liikunnan määrän kasvuun (71, 72 ja 74). 1-2 t. (54) ja 2t.(65) liikkuvilla miehillä oli parempi koirasuhdeindeksi kuin alle 20 min. liikkuvilla (43,8). Naisilla koirasuhdeindeksi parani vähäiseen liikuntaan (45) verrattuna, kun liikuntaa koiran kanssa oli päivässä vähintään 20 min – 1t (55). Yli 2 t. liikkuvien naisten indeksi oli 69.

Elämänsä aikana ei kertaakaan tupakoineita oli miehistä 25,9 % ja naisista 36,1 %. Nykyisin ei lainkaan tupakoivia oli miehistä 73,3 % ja naisista 76,4 %. Päivittäin tupakoivia oli miehistä 16,9 % ja naisista 16,6%. Naisista ne, jotka eivät tupakoi lainkaan tai vain satunnaisesti, olivat onnellisempia (72) kuin päivittäin tupakoivat naiset (70). Vastaavaa yhteyttä ei miehillä havaittu, ei myöskään koirasuhdeindeksin osalta. Sen sijaan naisista niillä, jotka tupakoivat päivittäin tai satunnaisesti, on parempi koirasuhdeindeksi kuin tupakoimattomilla.

Miehistä 14 % ja naisista 23 % ilmoitti, ettei juo lainkaan alkoholia sisältäviä juomia. Suurin osa sekä miehistä että naisista joi vastausten mukaan 2-4 kertaa kuukaudessa, miehistä 56% ja naisista 62 %. Miehistä 23% ja naisista 12 % joi alkoholia sisältäviä juomia 2-3 kertaa viikossa. Alkoholin käytön useus ei merkitsevästi liittynyt onnellisuuteen. Sen sijaan koirasuhde heikkeni jonkin verran alkoholin käytön kertojen lisääntyessä. Miehillä 52,8 vs. 50,8 ja naisilla 63,3 vs 57. Annosten lukumääräksi sellaisina päivinä, jolloin on juonut, ilmoitti 44 % miehistä juoneensa yksi tai kaksi annosta ja naisista 59 %. 3-4 annosta juovia miehiä oli 29 % ja naisia 25%.

Kuutta annosta tai enemmän kerrallaan ei ollut koskaan juonut miehistä 15,2 % ja naisista 32,8 %. Kerran kuukaudessa vastaavan määrän juoneita miehistä oli 20 % ja naisista 8 % ja kerran viikossa vastaavan määrän juoneita oli miehistä 8% ja naisista 2 %. Suhteessa alkoholin kulutuksen määrään sekä miesten että naisten onnellisuus väheni tilastollisesti merkitsevästi. Miehillä onnellisuus väheni vasta 7-9 annoksen jälkeen. (72 vs. 66). Naisilla onnellisuuden määrä pieneni jo 5-6 annoksen kohdalla (72,8 vs. 70,4). Naisten koirasuhde heikkeni kuitenkin vasta 7-9 annoksen jälkeen.

Suuria eroja sukupuolten välillä oli siinä, missä määrin koettiin turvallisuutta koiran ansiosta ylipäättään. Naisista koki erittäin paljon koiran tuomaa turvallisuutta 36,6 % ja paljon 26,8 %. Miesten vastaavat luvut olivat 17,2% ja 22,5%. Naisista 43,8 % ja miehistä 27,1 % oli kokenut joskus turvattomuutta asuinympäristössään. Yksin liikkumista ulkona klo 22 jälkeen pelkäsi silloin tällöin tai useammin 7,3 % miehistä ja 42,7 % naisista. Miehistä 73 % ja naisista 56 % ei koskaan kokenut asuinympäristöään turvattomaksi. Naisista n. 11 % ilmoitti ettei liiku yksin illalla klo 22:n jälkeen, miehillä vastaava luku on n. 3 %. Miehistä 89% ja naisista 46% ilmoitti ettei pelkää liikkua yksin ulkona tuohon aikaan. Ne vastaajat olivat onnellisempia, jotka eivät pelkää liikkua yksin ulkona klo 22 jälkeen. Miehillä luku oli 70,4 ja naisilla 73,7. Silloin tällöin pelkäävillä miehillä luku putosi 67,8 pisteeseen. Naisista niillä, jotka pelkäävät usein, onnellisuusasteet olivat matalimmat (65,5). Koirasuhdeindeksin kohdalla sama suunta näkyy suhteessa pelkoon. Mitä parempi koirasuhdeindeksi sitä vähemmän pelkoa. Sekä miehillä (56,4) että naisilla (63,5), jotka eivät liiku ulkona klo 22 jälkeen, koirasuhdeindeksi oli korkein.

Elämänasenteista muodostettu malli selitti 20% Koirasuhde-indeksin vaihtelusta. Kaikkien osatekijöiden osuus mallissa oli tilastollisesti merkitsevä. Liikunnallisuuden vaikutus mallissa oli suurin. Kun liikunnallisuus poistettiin mallista, mallin selitysaste oli 18%. Neljäsosa naisista ja viidesosa miehistä oli sitä mieltä, että koira yhdistää perhettä erittäin paljon. 15,7 % naisista ja 13,6 % miehistä arveli parisuhteen vahvistuvan erittäin paljon koiran ansiosta. Lastenkasvatukseen erittäin paljon tukea koirasta koki saavansa 12 % naisista ja 7 % miehistä. 27 % naisista ja 22 % miehistä oli sitä mieltä, että koira ei tukenut lasten kasvatusta lainkaan. N. 16 % vastaajista katsoi, ettei koira vaikuttanut lainkaan naapuruussuhteita vahvistavasti. Naisista 28 % ja miehistä 17 % arvioi sosiaalisten suhteidensa ylipäänsä vahvistuneen erittäin paljon koiran ansiosta.

Onnellisuuspistemäärän keskiarvo oli 71,8. Naiset olivat hieman onnellisempia kuin miehet (72,1 vs. 70,2) (Taulukko 27). Vertailuaineistoksi on valittu samalla mittarilla tehty mittaus väestötöksestä (Taloustutkimus/ Duodecim, 2009). Nykyisen tutkimuksen vastaajat olivat jossain määrin onnellisempia kuin vertailuaineistossa (71,8 vs. 69,4).

Regressiomallissa Koirasuhdeindeksi selitti Onnellisuuden vaihtelusta naisten osalta 17% ja miesten osalta 14%. Regressiosuora havainnollistaa koko aineiston tilannetta. Onnellisuuden keskiarvot Koirasuhteen kvintiileissä vaihtelivat sekä miehillä että naisilla saman profiilin mukaan.

KESKUSTELUA

Tämä tutkimus tukee käsitystä, että koiran suotuisat vaikutukset koiranomistajaan ovat olennaisesti riippuvaisia koiraan muodostuneen suhteen laadusta. Parhaimmillaan koirasuhde on erittäin rikastuttava, palkitseva ja suotuisa hyvinvoinnin kannalta. Tutkimus osoittaa myös, että koirasuhde on kytköksissä koiranomistajan asenteisiin, elämäntapaan, olosuhteisiin, terveystyöskentelyyn, sosiaalisiin suhteisiin ja onnellisuuteen. Yleinen hyvinvointiviitekehys soveltui hyvin tähän tutkimukseen. Vaikka tutkimus kohdennettiin Kennelliiton jäseniin, joiden voitiin odottaa suhtautuvan lähtökohtaisesti hyvin myönteisesti koiraan, löytyi riittävästi hajontaa koirasuhteen laadun ja sen yhteyksien tarkastelulle. Miehillä ja naisilla näyttää olevan erilaiset lähtökohdat koirasuhteen muodostumiselle. Koska kyse on suhteesta, voidaan helposti ajatella myös itseään vahvistavaa kehää. Onnellisuutta selitettäessä on myös luonnollista otaksua, että alun perin onnellisemmilla ihmisillä on helpompi luoda hyvä koirasuhde, vaikkakin koira omalta osaltaan vuorostaan vahvistaa onnellisuutta.

Ns. positiivisen psykologian piirissä on luotu hyvinvointimalli, jossa on viisi osatekijää: positiiviset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, mielekkyys ja tavoitteiden saavuttaminen. Niiden tiedetään lisäävän henkisiä voimavaroja ja tuottavan suotuisia vaikutuksia. Tässäkin tutkimuksessa, jossa tunnekokemusten kautta on tarkasteltu ihmisen suhdetta koiraan, on todettu koiranomistajuuden liittyvän myönteisesti sekä elämänhallinnan tunteeseen, että itsetuntoon. Aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että usko omaan kykyihin vaikuttaa stressaavissa tilanteissa pärjäämiseen ja kielteisten tunteiden hallintaan. Naisista lähes neljäsosa ja miehistä lähes kuudesosa koki koiran vahvistavan itsetuntoaan ja helpottavan myönteisten tunteiden ilmaisemista. Enemmistö naisista ja yli kolmasosa miehistä oli sitä mieltä, että koira herättää myönteisiä tunteita erittäin paljon. Näin myös ilon kokemisen kohdalla. Erittäin paljon kiintymystä kokevien vastaajien osuus oli edellisiä suurempi, mutta sukupuolten suhteelliset erot pysyivät lähes samana. Koira lisäsi erittäin paljon empatiakykyä lähes puolella naisista ja kolmasosalla miehistä.

Tämä tutkimus tukee myös aiemmin esitettyä ajatusta, että eläimet voivat tyydyttää perustavanlaatuisia psykologisia tarpeita, joita ovat autonomia, kompetenssi ja liittyminen. Nämä osatekijät sisältyivät tutkimuksessa muodostettuun elämänhallinta-indeksiin. Paljon yli puolet naisista ja lähes puolet miehistä koki koiran ansiosta paljon tai erittäin paljon voimaantumista. Yli puolet naisista ja lähes puolet miehistä koki oppineensa paljon tai erittäin paljon koiran ansiosta.

Erään hypoteesin mukaan ihminen pitää yllä useita suhteita, jotta kaikki ihmissuhteen osa-alueet (kiintymys, liittyminen, hoiva, arvostus, varaukseton tuki ja neuvojen saaminen) tulevat huomioituiksi ja ihminen kokee voivansa hyvin. Jos ihmissuhdeverkosto ei täytä kaikkia tarpeita, ihminen ohjautuu tämän näkemyksen mukaan hakemaan täydentäviä suhteita. Tämäkin tutkimus viittaa siihen, että suhde lemmikkiin voi täydentää puutteellista suhdevalikoimaa ja huomioida laiminlyötyjä tarpeita. Ystävyyttä koiran ansiosta koki erittäin paljon yli puolet naisista ja yli neljäsosa miehistä. Yksinäisyyden tunnetta koira vähensi erittäin paljon yli puolella naisista ja lähes kolmasosalla miehistä, eniten naimattomien miesten ja naisten sekä naisleskien kohdalla. Lemmikin arvon ja roolin voikin nähdä riippuvaisena ihmisen tarpeista, iästä ja sukupuolesta. Vain noin kuudesosa vastaajista koki koiran olevan jossain määrin rasittava. Koiralla saattaa olla tunne-elämää kompensoiva rooli, mutta myös muut tyydytyksen lähteet saattavat "kilpailla" sen kanssa. Esimerkiksi alkoholin käytön useus ja määrä näyttävät heikentävän koirasuhteen palkitsevuutta.

Koirasuhteen yhteys sosiaalisiin tekijöihin oli vahva. Koiran rooli perheen yhdistäjänä, lastenkasvatuksen apuna ja parisuhteen vahvistajana näytti olevan tärkeä. Miltei kolmas osa naisista ja viidesosa miehistä arvioi sosiaalisten suhteidensa ylipäätään vahvistuneen koiran ansiosta.

Koiralla on siis oma merkityksensä perheen ja yhteisön vuorovaikutuskentässä ja sen nähdään vahvistavan yhteisöllisyyttä myös harrastustoiminnan kautta. Vaikka koiranomistajilla on lähtökohtaisesti myönteinen suhde koiraan, koirasuhteen laadulla on merkitystä. Tämä näkyy selkeästi esim. erityistehtäviin koulutettujen koirien osalta. Miehistä viidesosalla ja naisista puolella siitä oli erityistehtävään koulutettu koira ja heidän koirasuhdeindeksinsä oli muita selvästi korkeampi. Tämä pätee myös onnellisuuspistemäärään.

LÄHTEET

- Allen** K.M., Blascovich J., Tomaka J. & Kelsey R.M., Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *Journal of Personality and Social Psychology* 61, 1991
- Anderson** W.P., Reid C.M. & Jennings G.L., Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157, 1992
- Andics** A., Dogs can detect emotion in human voices, study shows/Fox News 22.02, 2014
- Andreassen**, Stenvold & Rudmin, My dog is my best friend: Health benefits of Emotional Attachment to a Pet Dog, (2012)
- Ash** E.C., *Dogs: Their History and Development*. London: Ernest Benn Ltd, 1927
- Begeley** S., *Train your mind, change your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*: Ballantine Books, 2007
- Bekoff** M., *Dogs, humans, and the Oxytocin-Mediated Strong Social Bond*, 2015
- Bodson** L., Motivations for pet keeping in Ancient Greece and Rome: a preliminary survey in *Companion Animals&Us; Exploring the relationships between people and pets*. Edited By Anthony L.Podberschek, Elizabeth S. Paul and James A. Serpell, 2000
- Bonas** S., McNicholas J. ja Collins G.M., Pets in the network of family relationships: an empirical study in *Companion Animals&Us; Exploring the relationships between people and pets*. Edited By Anthony L.Podberschek, Elizabeth s. Paul and James A. Serpell, 2000
- Brown** L.T., Shaw T.G. & Kirkland, K.D., Affection for people as a function of affection for dogs. *Psychological Reports* 31, 1972
- Bryant** B.K., The richness of the child-pet relationship: a consideration of both benefits and costs of pets to children. *Anthrozoös* 3. 253-61, 1990
- Castillo** M., How dogs Read our moods: Emotion detector found I Fido's brain /CBS News 20.02.2015
- Collins** G.M. & McNicholas J., A theoretical basis for health benefits of pet ownership: attachment versus psychological support in *Companion Animals in Human Health*, ed. C.C. Wilson & D.C. Turner, London: Sage, 1998
- Cutrona** C.L. & Russell D.W., *The provisions of social relationships and adaptation to stress*, 1983
- Davidson** R., *The emotional life of your brain*, New York: Penguin Group, 2013
- Davies** J.H. & Juhasz A.M., The preadolescent/pet bond and Psychosocial development. In *Pets and the Family*, ed. M.B. Sussman, New York: Haworth Press, 1985
- Deci** E.L. & Ryan R.M., The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 2000
- Erikson** P., *Apprivoisement et habitat chez les Amerindiens Matis*, *Anthropozoologica*, 1988
- Fehr** B., *Friendship Processes*, London: Sage, 1996
- Fisher** Theresa, Brain scans reveal what dogs really think of us; GE Scientists/Brain-Mic, 2014
- Frankl** Victor, *Man's search for meaning* (Revised and updated) New York, NY: Washington Square Press, 1985
- Frankl** Victor, *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York, NY: New American library (Original work published 1969), 1981

Fredrickson B.L., The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 2001

Friedman E., Katcher A.H., Lynch J.J., Social interaction and blood pressure: influence of animal companions. *Journal of Nervous and mental Disease*; 171, 1993

Friedman E., Locker B.Z. & Thomas S.A., Effect of the presence of a pet on cardiovascular response during communication in coronary prone individuals. Presented at Delta Society International Conference, "Living together: people, animals and the environment", Boston, MA, August 1986

Friedman E., Thomas S.A. & Eddy T.J., Companion animals and human health: physical and cardiovascular influences in Companion Animals&Us; Exploring the relationships between people and pets. Edited By Anthony L.Podberscek, Elizabeth S. Paul and James A. Serpell, 2000

Godman P., The poetic hunt. In Charlemagne's Heir, ed. P.Godman and R.Collins, Oxford: Oxford University Press, 1990

Harker R.M., Collins G.M. and McNicholas J.; The influence of current relationships upon pet animal acquisition in Companion Animals&Us; Exploring the relationships between people and pets. Edited By Anthony L.Podberschek, Elizabeth S. Paul and James A. Serpell, 2000

Harker R.M., Glyn M. Collis and June McNicholas, The influence of current relationships upon pet animal acquisition in Companion Animals&Us; Exploring the relationships between people and pets. Edited By Anthony L.Podberschek, Elizabeth s. Paul and James A. Serpell, 2000

Hart L.A., Dogs as Human Companions: a review of the relationship. In the domestic dog: its evolution, behaviour and interaction with people, ed. J.Serpel, Cambridge: Cambridge University Press, 1995

Hen Y., Culture and Religion in Merovingian Gauld A.D. Leiden: Brill, 1995

John O.P., The "Big Five" factor taxonomy: dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In *Handbook of Personality: Theory and Research*, ed. L.A. Pervin, New York: Guilford Press, 1990

Katcher A.H., Friedmann E., Beck A M. & Lynch J.J., Talking, looking, and blood pressure: physiological consequences of interaction with the living environment. In *New Perspectives on Our Lives with Companion Animals*, ed. A.H. Katcher & A.M. Beck. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1983

Kidd A.H. & Kidd R.M., Personality characteristics and preferences in pet ownership. *Psychological Reports* 65, 1980

King L.A., Hicks J.A., Krull J.L. & Del Gaiso A.K., Positive affect and the experience of meaning in life, *J Pers. Soc. Psychology* Jan 90 (1), PubMed, 16448317, 2006

Klein S., The science of happiness: how our brains make us happy – and what we can do to get happier, Features and details, Da Capo Press, 2006

Langinvainio H., Mustonen P. ja Mattila Antti S. Onnellisuusmittari raportissa Onnellisuustutkimus Kustannus Oy Duodecim / Taloustutkimus 2009
Langinvainio H., Joutsenniemi K. ja Pankkoski M., Koiranomistajuus Suomessa; Tutkimus hyvinvointi- ja terveystekijöistä Terveys 2000-aineiston valossa, Suomen Kennelliiton julkaisuja 1/2014

Levinson B.M., Pets : A special technique in child psychotherapy. *Mental Hygiene* 48, 1964

Levinson B., Pet-oriented Child Psychotherapy, Springfield, IL: Charles C Thomas, 1969

Levinson B.M., Pets and human development. Springfield I.L: Charles Thomas, 1997

Loughlin C.A. & Dowrick P.W., Psychological needs fulfilled by pet birds. *Anthrozoös* 6,166-72, 1993

Manu Alexander, Value creation and the internet of things, Henry Ling Limited, at Dorset Press, Dorchester, DT1 1HD, 2015

Maslow, A.H: A theory of human Motivation. Psychological Review nro 50(4), 1943

Mattila Antti S. & Aarnisalo P., Onnentaidot, Elämä Pelissä, Duodecim, Yle, 2009

Menache S., Hunting and attachment to dogs in the Pre-Modern Period in Companion Animals&Us; Exploring the relationships between people and pets. Edited By Anthony L.Podberschek, Elizabeth S. Paul and James A. Serpell, 2000

Nagasawa M., Takefumi Kikusui, Tatsushi Onaka, Mitsuaki Ohta, Dog's gaze at its owner increases owner's urinary oxytocin during social interaction; Hormones and behavior, Mar 2009

Norling A.Y., Keeling L., Owning a dog and working: A telephone survey of dog owners and employers in Sweden, Published online: 01 May 2010

Paden-Lewy D., Relationship of extraversion, neuroticism, alienation and divorce incidence with pet-ownership. Psychological Reports, 57, 1985

Peterson C., Positive Psychology. Reclaiming Children and Youth. Vol.18, Issue 2, 2009

Podberschek A.L. and Gosling S.D.; Personality research on pets and their owners: conceptual issues and review in Companion Animals&Us; Exploring the relationships between people and pets. Edited By Anthony L.Podberschek, Elizabeth S. Paul and James A. Serpell, 2000

Quigley J.S., Vogel L.E. & Andersson R.K., A study of perceptions and attitudes toward pet ownership, in New perspectives on our lives with companion animals, Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1983

Rajack I.S., Pets and human health: the influence of pets on cardiovascular and other aspects of owners' health. Doctoral dissertation. University of Cambridge, UK, 1997

Sample I. www.theguardian.com/science/2015/apr/16/dogs-are-mans-best-friend-thanks-to-bonding-hormone-research-shows

Seligman M., Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment, New York: Free Press/Simon and Schuster, 2002

Seligman M., Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being, New York, NY: Free Press, 2011
Seligman, M., Csikszentmihalyi, M., Positive Psychology; Introduction, American Psychologist 55 (1), 2000

Seligman, M., Learned Optimism 2nd ed.) New York: Pocket Books, 1998

Serpell J.A., Creatures of the unconscious: companion animals as mediators in Companion Animals&Us; Exploring the relationships between people and pets. Edited By Anthony L.Podberschek, Elizabeth s. Paul and James A. Serpell, 2000

Serpell J.A., In the company of animals: a study of Human-Animal Relationships. Cambridge: Cambridge University Press, 1996

Siegel J.M., Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. Journal of Personality and Social Psychology 58, 1990

Sorabij R., Animal Minds and Human Morals. The Origins of the Western Debate. London: Duckworth, 1993

Valeri R.M., Tails of laughter, Society and Animal, Volume 14, Issue 3, 2006

Weiss R., The provisions of social relationships in Doing onto Others, ed. Z. Rubin. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1974
Weiss R.S., The provisions of social relationship. In doing onto others, ed. Z.Rubin. Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall, 1974
Zasloff R.L., Views of pets in the general Population. Psychological Reports 76, 1166, 1995

LIITETAULUKOT

Liitetaulukot saatavina erikseen Suomen Kennelliitosta.