

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu õppekava
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Stella-Mirell Polakene

Vaimse tervise hoidmise aspektid koeri omavate tudengite vaatest

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Dagmar Narusson (PhD)

Tartu 2024

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	4
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	6
1.1. Tudengite vaimne tervis ja heaolu.....	6
1.2. Akadeemiline stress. Depressioon.....	7
1.3. Loomadega kokkupuuted ja inimeste vaimne tervis.....	9
1.4. Koeraomanikuks olemine ja igapäevaelu.....	10
1.5. Inimeste tervist ja igapäevaelu toetavad koerad.....	12
1.6. Koerad stressi leevendajatena.....	13
1.7. Probleemiseade ja uurimisküsimused.....	15
2. METOODIKA.....	17
2.1. Uurimismeetodi valik ja põhjendus.....	17
2.2. Uurimuses osalejad.....	17
2.3. Andmekogumismeetod ja intervjuude käik.....	18
2.4. Analüüsimetod ja -protsess.....	19
2.5. Uuriija refleksiivsus.....	20
3. ANALÜÜS.....	23
3.1. Tudengite vaimne tervis, ülikoolis õppimine ja õppimise kontekst.....	23
3.2. Koolis käimine ja ühisüritused koeraomanikuna.....	24
3.3. Koeraomanikuks olemine.....	25
3.4. Koeraomaniku mured ja rõõmud.....	26
3.5. Eksamiperiood ja vaimselt rasked ajad.....	28
3.6. Koer kui inimese emotsioonide ja meeleolu mõjutaja.....	29
3.7. Tudengite arvamused õppimise ajal koera eest sujuvama hoolitsemise kohta.....	31

3.8. Koerad ülikoolis.....	32
4. ARUTELU.....	35
4.1. Intervjueeritavate vaimne tervis ülikoolis ja loomadega kokkupuutel.....	35
4.2. Intervjueeritavate mured ja rõõmud koeraomanikuks olemisel.....	37
4.3. Intervjueeritavate vaade koertele ülikoolis.....	38
KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED.....	39
SUMMARY.....	41
Lisa 1. Intervjuu kava.....	60
Lisa 2. Koodipuu.....	65

SISSEJUHATUS

Aastal 2022 oli Eestis 44 131 üliõpilast (Statistikaameti kodulehekül, 2022). Aastal 2024 on lemmiklooma registris registreeritud 57 704 koera (Eesti lemmiklooma register, 2024). Maailmas on inimeste vaimse tervise ja koertega tegelemise vahelist seost palju käsitletud, sealhulgas on uuritud üliõpilaste ja koerte omavahelist sidet ning selle seost tudengite vaimse tervisega. Tartu Ülikooli psühholoogia instituudis on uuritud näiteks kasside ja koerte mõju omanike füüsilisele ja vaimsele tervisele. Mina olen enda bakalaureusetöoks valinud kitsama teema, mis keskendub tudengite vaimsele tervisele, kui nad on õpingute kõrvalt ka koeraomanikud.

Õpingud ülikoolis on sageli pingelisemad kui põhikoolis ja gümnaasiumis. Kui muidu on noorte ja kõrgharitud vaimne tervis parem kui vanemate ja madalama haridustasemega inimeste oma, siis ülikooliõpingute ajal on üliõpilaste vaimne tervis oluliselt kehvem (Valk jt, 2023). Minu hinnangul on üks viis üleliigse stressi vältimiseks koera eest hoolitsemine. Koera olemasolu ja lähedus võib mõjutada inimese vaimset tervist ja üleüldist heaolu. Inimeste ja koerte kooselu on kestnud juba aastaid. Oleme võtnud koerad omaks ja ka vastupidi, nemad on hakanud usaldama inimesi. Inimese ja koera omavahel mitte läbisaamist ei suudaks paljud inimesed tänapäeval enam ettegi kujutada. Mina ise olen teemaga väga lähedalt seotud, kuna tegelen iga päev koertega ning tunnen koerte positiivset mõju oma vaimsele tervisele.

Käesoleva bakalaureusetöö empiirilises osas kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit. Andmeid kogusin poolstruktureeritud intervjuudega. Intervjueerisin kuut tudengit, kes on ka koeraomanikud. Intervjuud viisin läbi 2024. aasta märtsis.

Oma töös otsin vastust küsimusele, kuidas koerad tudengite vaimsele tervisele väärtust lisavad. Täpsemalt uurin, kuidas mõistavad tudengid vaimse tervise termineid ja kuivõrd rahul on nad õpingute ajal tehtud valikutega. Samuti uurin tudengite endi koerte mõju nende igapäevasele heaolule ning seda, kuidas mõjutab koeraomanikuks olemine stressitaluvust. Töö teema on

aktuaalne ja sellele on oluline pöörata tähelepanu, kuna ülikooliõpingutega kaasneva stressi ja pingega võib inimese vaimne tervis väga kannatada. Oluline on leida ka tõhusaid stressi vähendamise viise. Tulenevalt töö eesmärgist on püstitatud järgnevad kolm uurimisküsimust.

1. Kuidas koerad toetavad koeraomanikest üliõpilaste vaates õppimist ja õppetööst osa võtmist?
2. Kuidas koerad toetavad tudengite vaimset tervist üliõpilaste endi arvates?
3. Kuidas suhtuvad tudengid sellesse, kui tuua kooli ruumidesse kaastudengite koerad või teraapiakoerad?

Minu töö koosneb neljast osast, milleks on ülevaade teooriast, uurimuse metoodika, analüüs ja arutelu. Teooriaosas annan ülevaate tudengite vaimsest tervisest, samuti uurin teaduskirjandusest, kuidas aitavad koerad toime tulla igapäevaelu toimetustega. Samuti kirjeldan erinevaid lahendusi, mis on välja töötatud, et leevendada akadeemilist stressi. Töö teoreetilises osas on kirjas ka probleemiseade ja uurimisküsimused. Metoodika osas saab ülevaate uurimuse ülesehitusest, valimist ja andmeanalüüsist. Analüüsi peatükis kirjeldan uuringu tulemusi ja analüüsin neid. Arutelu peatükis arutlen tulemuste üle. Peatükis kokkuvõtte ja järeldused annan vastused uuringu alguses püstitatud uurimisküsimustele.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1. Tudengite vaimne tervis ja heaolu

Maailma Terviseorganisatsioon (2022) defineerib vaimset tervist kui healuseisundit, mis võimaldab inimestel toime tulla igapäevaelu pingetega, realiseerida oma võimeid, õppida ja töötada hästi ning panustada ühiskonda. Vaimne tervis on iga inimese õigus (World Health Organization kodulehekül, 2022). Igal inimesel on õigus sellisele elatustasemele, mis on nõutav tema enda ja perekonna tervise ning heaolu hoidmiseks (Inimõiguste Instituudi kodulehekül, i.a). Kui inimese vaimne heaolu on vähenenud ja ta ei saa iseendaga hästi läbi, siis võib see tekitada talle probleeme ja muresid. 18–24-aastaste noorte seas on märkimisväärselt tõusnud ärevus-, sõltuvus-, meeleolu- ja söömishäirete määr (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022). Kõige levinumad vaimse tervise probleemid Eestis on depressioon ja ärevushäired (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022). Tunded, et elu ei ole elamist väärt, surmamõtted või enesetapumõtted on vaimse tervise abi otsivatel noortel tavalised (Scott jt, 2012).

Tudengid, kellel on kehvem vaimne tervis ja madalam enesehinnang, peavad erinevate tudengielu väljakutsetega kokku puutuma tihedamini kui need, kellel on vaimne tervis parem ja enesehinnang kõrgem (Porru jt, 2022). Nendeks tudengielu väljakutseteks on näiteks vähesed enesehoiuoskused, mittetoetav keskkond ja suur töökoormus. Üliõpilaste seas on vaimse tervise probleemid väga levinud, kuna akadeemiline surve ja stressitegurid võivad koosmõjus esile kutsuda vaimse tervise või mõnuainete tarvitamise probleemide esmakordse avaldumise või haigussümptomite ägenemise (Pedrelli jt, 2015). Tudengi igapäevasel healul on tema vaimsele tervisele tugev mõju. Heaolu hõlmab mitut komponenti, sealhulgas inimeste emotsionaalseid reaktsioone ja üldist eluga rahulolu (Diener jt, 1999). Subjektiivse heaolu üks aladimensioonidest on hedonism. Moore (2004) kirjutab, et hedonistliku dimensiooni puhul motiveerib inimest ainult mõnu ja demotiveerib valu. Positiivne tähendus on kõigal, mis pakub naudingut, ja negatiivne tähendus kõigal, mis on valus ja tekitab meelepaha (Moore, 2004). Igal inimesel on potentsiaali, et elada hedonistliku mõtteviisi järgi, kuid

eriti on see võimekus tudengitel, kes viibivad keskkonnas ja tingimustes, mis soodustavad konkurentsi sotsiaalse staatuse ja tunnustuse saavutamiseks (Ertina ja Ibrahim, 2019). Ertina ja Ibrahim (2019) leidsid, et üliõpilaste puhul mõjutavad hedonistlikku eluviisi nii sisemised kui ka välimised tegurid. Sisemised tegurid mõjutavad neid olema trendiloojad ja jälgima isiklikku arengut. Väliseid tegureid uurides selgus, et üliõpilased on tõenäoliselt vähem teadlikud hedonistliku elustiili ohtlikkusest (näiteks mis puudutab narkootikumide ja alkoholi kuritarvitamist). Õpikeskkonnal ja kogemustel on suur mõju tudengite heaolule (Riva jt, 2020). Enesemääramise teooria on empiirilisel tuletatud teooria inimese motivatsiooni ja isiksuse kohta sotsiaalses kontekstis, mis eristab motivatsiooni autonoomsuse ja kontrolli all olemise järgi (Schwarz, 2010). Sotsiaalsed ja akadeemilised kogemused mõjutavad tudengi heaolu positiivses suunas (Brooker ja Vu, 2020).

1.2. Akadeemiline stress. Depressioon

Maailma Terviseorganisatsioon (2023) defineerib stressi kui mureseisundit või vaimset pinget, mis on põhjustatud raskest olukorrast. Stress on igale inimesele loomuline reaktsioon, mis sunnib inimesi tegelema väljakutsete ja ohtudega nende elus. Iga inimene kogeb mingil määral stressi (World Health Organization kodulehekül, 2023). Hinnanguliselt iga neljas eestlane vanuses 16–64 eluaastat tunneb iga päev tavapärasemast kõrgemat stressitaset või depressiivsust ning iga seitsmes kasutab antidepressante või rahusteid (Reile ja Veideman, 2022). Stress on tugevalt seotud muutustega, kuid oluline on see, et muutus võib olla nii positiivne kui ka negatiivne (Peaasi kodulehekül, i.a). Stress on seotud nii sellega, mis toimub inimese enda sees, kui ka sellega, mis toimub keskkonnas, kus inimene elab. Koroonaviiruse levik Eestis tekitas eestlastes murettekitavalt kõrge stressitaseme (Reile jt, 2021). Võrreldes meestega esineb naistel rohkem stressiga seotud vaevusi (Kelam ja Laidmäe, 2003). Stress ise võib avalduda nii kasuliku kui ka kahjuliku nähtusena. Stressi kasulik mõju hõlmab homöostaasi säilitamist liikides, mis viib omakorda kestva ellujäämiseni (stress kui edasiviiv nähtus); kahjulik mõju on stressil aga siis, kui see põhjustab mitmesuguseid patoloogilisi seisundeid ja haigusi (Yaribeygi jt, 2017).

Iga üliõpilase jaoks on esimest korda kõrghariduse omandamine suur elumuutus, mis tähendab, et ta võib kogeda esmakordselt ka akadeemilist stressi. Akadeemiline stress võib tudengi jaoks olla väga laastav ning mõjutada tugevalt tudengi heaolu ja vaimset tervist (Reddy jt, 2018). Akadeemilist stressi peetakse üheks suuremaks üldise stressi, ärevuse ja depressiooni tekitajaks tudengite seas (Monash University kodulehekülj, i.a). Besser ja Zeigler-Hill (2014) leidsid, et akadeemiline stress võib tabada igäüht, kes on tudeng, kuid suurema tõenäosusega puudutab just neid üliõpilasi, kellel on vähem positiivseid iseloomuomadusi. Positiivsete iseloomuomaduste all mõeldakse omadusi, nagu optimism, lootus ja õnnelikkus. Kusjuures positiivsed iseloomuomadused aitavad kaasa stressi mitte tekkimisele pigem semestri alguses, kuid mitte nii tõenäoliselt enam semestri lõpus (Besser ja Zeigler-Hill, 2014). Samuti on leitud, et akadeemilist stressi tunnevad rohkem need üliõpilased, kellel puuduvad sotsiaalsed oskused ja kellel ei ole head suhet oma vanematega (Aherne, 2001). Ülikooliga seotud stressoriteks võivad olla veel ka õppejõudude kriitika tudengite õppeedukuse osas ja konkurents kursusekaaslastega (Bedewy ja Gabriel, 2015). Uuringud on näidanud, et Tallinna ja Tartu ülikooli tudengite emotsionaalse distressi tase on kõrgem kui teistes Eesti kõrgkoolides (Käosaar ja Purre, 2021). Emotsionaalne distress on seisund, mida iseloomustavad mitu negatiivset emotsiooni korraga, mis kõik inimest häirivad (Tervise Arengu Instituudi kodulehekülj, 2022). Eksamiperioodil on stressi rohkem ja seda kogetakse ka intensiivsemalt kui õppetöö ajal semestri käigus. Somaatiliste kaebuste hulk suureneb märkimisväärselt, kui inimene kogeb eksamitega kaasnevat stressi (Zunhammer jt, 2013). Somaatilised kaebused on psühholoogilise probleemi kehaline väljendumine (Sotsiaalministeeriumi kodulehekülj, 2019). Teisisõnu, mida lähemale jõuab eksamiperiood, seda enam tõuseb üliõpilaste stressitase. Uuringutes on leitud, et tund enne eksamit on üliõpilaste stressitase palju kõrgem kui päev enne või pärast eksamit (Šimic ja Manenica, 2012). Tudengites tekitab stressi ka vanemate reaktsioon noore akadeemilistele saavutustele (Irfan ja Hussain, 2014). Lisaks vanematele panevad tudengid ka ise endale pinget peale. Üliõpilaste negatiivne perfektsionism on seotud ärevuse ja depressiooniga (Roohafza jt, 2010). Negatiivne perfektsionism on enesele suunatud kriitiline ja sotsiaalselt kujundatud perfektsionism (Tõldsepp ja Mürk, 2023).

Depressioon ehk depressiivne häire hõlmab endas depressiivset meeleolu või naudingut ja huvi kaotust erinevate tegevuste vastu pikemaajaliselt (World Health Organization kodulehekülj, 2023). Tudengitel esinev depressioonimäär on märgatavalt kõrgem kui üldpopulatsioonil esinev depressioonimäär (Ibrahim jt, 2013). Naisüliõpilased ja tudengid, kes ei ole heteroseksuaalsed, kogevad suurema tõenäosusega depressiooni, ärevust ja suitsiidseid mõtteid (Eisenberg jt, 2007). Depressioon avaldab negatiivset mõju õpilaste mälule õppeprotsessis (Aprilia ja Aminatun, 2022). Depressiooni sümptomiteks on näiteks halb keskendumisvõime, liigne süütunne, madal enesehinnang, lootusetus tuleviku suhtes, mõtted surmast ja enesetapust, häiritud uni, söögiisu või kehakaalu muutused, väsimus ja vähene energia (World Health Organization kodulehekülj, 2023). Depressiooni ja ärevuse riskiteguriteks on nii enesekohaste hinnangute kui ka diagnooside järgi väike sissetulek ja madal haridustase (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022). Üks oluline riskitegur depressiooniks on tajutud sotsiaalse toe puudumine (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022).

1.3. Loomadega kokkupuuted ja inimeste vaimne tervis

Inimeste vaimse tervise hoidmiseks on erinevaid lahendusi. Üheks nendeks on loomadega koosolemine ja nendega tegelemine. Paljud uuringud on näidanud, et lemmikloomad avaldavad positiivset mõju inimese vaimsele tervisele ja heaolule. Ameerika psühhiaatrite assotsiatsioon (2023) leidis, et koduloomad pakuvad omanikele suurt vaimset tuge. Lausa 69% uuringus osalejatest tundis, et koduloomad aitavad vähendada stressi ja ärevust. Nad tundsid, et nad saavad koduloomadelt tingimusteta armastust ja koduloomad pakuvad neile ka seltsi (American Psychiatric Association, 2023). Seega lemmikloomad mõjutavad inimeste vaimset tervist suurel määral. Lemmiklooma omanikud tunnevad sageli suuremat heaolu. Samuti on loomaomanikel kõrgem enesehinnang ning rohkem häid isiksuseomadusi, näiteks on nad kohusetundlikumad (McConnell jt, 2011). Peale selle, et loomad pakuvad inimestele seltsi, rakendatakse lemmikloomi üha enam ka tervise toetajatena, sealhulgas seltsilistena inimestele, kes peavad viibima meditsiinasutustes. On leitud, et loomateraapia vähendab psühhootiliste häiretega inimestel ärevust (Barker ja Dawson, 1998). Lisaks teraapiatele, milles osalevad loomad, on leitud, et lemmiklooma eest hoolitsemisel on

kasulikke aspekte inimese heaolule. Lemmikloomade omanikud on eluga rohkem rahulolevad kui need, kellel lemmikloomi ei ole, kuid samas ei leitud nende kahe grupi puhul suurt vahet õnnetunde, positiivsete ja negatiivsete emotsioonide osas (Bao ja Schreer, 2016). Lemmikloomade omamine võib tuua kasu ka vanematele inimestele, kuna loomad pakuvad seltskonda, annavad eesmärgi- ja tähendustunde, vähendavad üksindust ja suurendavad sotsialiseerumist (Hui Gan jt, 2020).

Samuti on leidnud kinnitust positiivne seos koeraomanikuks olemise ja kõrgema enesehinnangu vahel (Schulz jt, 2020). Positiivsed isikuomadused mõjutavad inimese vaimset tervist ja elukvaliteeti. Koeraomanikel on vähem kauakestvaid vaimse tervise probleeme kui inimestel, kellel ei ole koera (Liu jt, 2019). Samas leiti, et pikas perspektiivis ei mõjuta koerad siiski inimese stressi ja depressiooni, kuna longituuduuringus leiti nende kahe teguri vahel väike seos (Cui jt, 2021). Siiski saab öelda, et koerad pakuvad turvalist keskkonda, kui inimene on emotsionaalselt ärritunud ja stressis (Kwong ja Bartholomew, 2011). Koeraomanikuks olemine võib ennetada suitsiidi eriti siis, kui koer näitab omaniku vastu kiindumust ja omanik vastutab looma hoolitsemise eest (Barcelos jt, 2021). Ka koeraga regulaarne mängimine võib mõjutada inimese käitumist ja suhtumist nii endasse kui ka teistesse. Eelkooliealistel lastel, kes mängivad oma pere koeraga rohkem kui kolm korda nädalas, on märgatavalt kõrgem prosotsiaalne käitumine kui lastel, kes ei mängi koeraga vähemalt kolm korda nädalas (Wenden jt, 2021). On leitud, et koeraga elamine võib sõjaveteranidel aidata leevendada posttraumaatilise stressihäirega seotud psühholoogilist stressi ning nad tunnevad end rahulikumat, vähem üksikuna, vähem masendunud ning vähem mures enda ja oma pere turvalisuse pärast (Stern jt, 2013). Kui võrrelda koeraomanikke ja mitte koeraomanikke, siis esimestel on parem eneseväljendus ja tervis, nad teevad sagedamini trenni, magavad paremini, viibivad vähem haiguslehel ja käivad vähem arstide juures (Headey jt, 2008).

1.4. Koeraomanikuks olemine ja igapäevaelu

Koeraomanikuks olemisel on nii positiivseid kui ka negatiivseid külgi, kuid head aspektid kaaluvad miinused tugevalt üle (Corrêa jt, 2021). Koerad toovad inimeste ellu palju rõõmsaid ja positiivseid emotsioone. Koerad pakuvad inimestele turvatunnet, mis on väga oluline just vanemas eas

koeraomanikele (Siegel, 1990). Koera ja omaniku suhtel on positiivne mõju tajutavale stressile, kuid sellel suhtel ei ole otsest mõju subjektiivsele õnnetundele (González-Ramírez jt, 2018). Isegi koerale kingitust ostes kogeb koeraomanik õnnetunnet (White jt, 2022). Koeraomanikud jalutavad palju rohkem, sest nad saavad koeralt toetust ja motivatsiooni jalutama minekuks (Westgarth jt, 2014). Ka lihtsalt koos kodus olles panustavad koerad inimese heaolutundesse. Koroonapandeemia ajal aitas koeraomanikke see, et nad pidid koos koeraga kodust välja minema ja jalutama, mis omakorda pakkus võimaluse suhelda teiste sama asja tegevate inimestega (Oliva ja Johnston, 2021). Koera omamine on tugev motivaator püsivaks füüsiliseks tegevuseks, mis omakorda suurendab omaniku vaimset heaolu, kuna on meeldiv ja stressi maandav kogemus (Westgarth jt, 2017).

Koeraomanikuks olemisel on ka negatiivseid külgi. Koera- ja kassiomaniikud on lemmikloomade hääles tunnetatavate negatiivsete emotsioonide suhtes tundlikumad kui need, kellel ei ole lemmikloomi (Parsons jt, 2019). See tähendab, et nad oskavad pöörata rohkem tähelepanu sellele, kui läheduses olev loom väljendab oma kehakeele või häälega ebamugavust või mingit probleemi. See mõjutab inimese elu igal pool olenemata sellest, kuhu ta läheb.

Ka näiteks koeraga jalutama minek ei pruugi olla ainult positiivne kogemus. Nii mõnelgi koeral esineb reaktiivsust ning sellise koeraga on pigem keeruline jalutada. Reaktiivne koer võib jalutuskäigu ajal reageerida mingile teda segavale faktorile väga tugevalt. Segavaks faktoriks võib olla nii inimene, teine koer, jalgratas või mõni muu asi või olend. Reaktiivse koera omaniku suurim väljakutse on teised inimesed, kes ei mõista reaktiivse koera olemust ja vajadusi ning seetõttu käituvad reaktiivsete koerte omanikud või nende koerad sobimatult (Hart ja King, 2023). Hart ja King (2023) leidsid ka seda, et reaktiivse koeraga jalutamisel olid kõige sagedamini väljendatud emotsioonid stress ja ärevus.

Tähtis tegur on ka see, kas koer üldse oskab üksinda kodus olla, kui omanik ei saa või ei soovi koera endaga kaasa võtta. On leitud, et koeraomanikud, kes kogevad endas rohkem stressi, tajuvad ka oma koertel rohkem üksindusega seotud ahastust (González-Ramírez jt, 2018). Üksindusahastus koertel tähendab seda, et koer ei oska ega suuda üksi kodus rahulikult olla. Ta hakkab lõhkuma kas kodu või

tegema endale liiga. Ühe täiskasvanud inimesega kodust pärit koertel on üksinduahastus ligikaudu 2,5 korda suurem kui mitme omanikuga pärit perest koertel (Flanningan ja Dodman, 2001). Kui koeral on üksindusahastus, siis tuleb sellega tegeleda, vastasel juhul mõjutab antud probleem omaniku tervet elu kuni koera surmani. Koera surm on omanikule väga valus. Enamik loomaomanikke kogevad pärast oma lemmiku kaotust erinevaid leina sümptomeid, näiteks nutmist, masendust, üksindus- ja süütunnet (Wrobel ja Dye, 2003).

1.5. Inimeste tervist ja igapäevaelu toetavad koerad

Teraapiakoerad on koerad, kes käivad koos omanikuga vabatahtlikult näiteks koolides, haiglates ja vanadekodudes. Selle tegevuse eesmärk on pakkuda erinevates olukordades tuge ja leevendada stressi (Coastal Carolina University kodulehekül, i.a). Nii teraapiakoer kui ka tema omanik peavad olema läbinud vastava koolituse ning teraapiakoer võib olla ükskõik mis tõugu. Inimestel, kes puutuvad kokku võõra teraapiakoeraga, väheneb kortisooli ehk stressihormooni tase rohkem kui nendel inimestel, kes puutuvad kokku enda koeraga (Barker jt, 2010). Eestis ja ka teistes riikides tegutsevad näiteks lugemiskoerad, kes liigituvad teraapiakoerte alla. Lugemiskoerad on seltsilised, kellele sihtgrupi inimesed saavad raamatuid ette lugeda. Sihtgrupiks võivad olla kõik, kes soovivad oma lugemisoskust ja enesekindlust parandada. Põhiliselt loevad koertele ette lapsed, kellel on käitumishäired, lugemishäired, puudulik sotsiaalne käitumine, autism, Downi sündroom või mingi muu sarnane häire (Jaggo, 2014). Barberi ja Proopsi (2019) uuringu tulemused näitasid, et keskkooliõpilaste ettelugemise sooritus oli parem, kui nad lugesid ette koerale, mitte õpetajale, samuti pakkus koerale ettelugemine ka positiivsemaid emotsioone.

Pimedate juhtkoerad on koerad, kes on läbinud spetsiaalselt neile mõeldud väljaõppe ja kes aitavad nägemispuudega inimestel liikuda turvaliselt ja iseseisvalt väljaspool kodu (Eesti Pimedate Liidu kodulehekül, i.a). Eestis ja Soomes tehtud uuringust leiti, et peale juhtkoera saamist muutus nägemispuudega inimene iseseisvamaks ja tema elukvaliteet tõusis (Kalling, 2014). Mõned nägemispuudega inimesed on ka tajunud, et neid koheldakse tänu juhtkoerale teisiti, näiteks kipuvad inimesed olema sõbralikumad ja rohkem abivalmis (Whitmarsh, 2005). On leitud ka seda, et

võrreldes inimestega, kellel on nägemispuue, kuid ei ole juhtkoera, usuvad juhtkoeraga pimedad inimesed tõenäolisemalt seda, et koer võib parandada nende tervist ja iseseisvust ning hõlbustada mingil määral ka sotsiaalseid kontakte (Glenk jt, 2019).

Hüpokoerad ehk diabeedi abikoerad on treenitud hindama lõhna järgi enda omaniku madalat veresuhkrutaset, sellest oma peremehele teada andma ning tooma vajaliku toidu või joogi veresuhkru taseme tõstmiseks (Diabeedikooli kodulehekülg, i.a). Samuti oskab hüpokoer anda märku kaasnimestele tema omanikul tekkinud ohtlikust olukorrast (Diabeedikooli kodulehekülg, i.a). Koolitatud koerad on võimelised oma omanikke hoiatama nii hüpo- kui ka hüperglükeemilise veresuhkru taseme eest märkimisväärse täpsusega (Wilson jt, 2019). On leitud, et tänu hüpokoertele muretsevad diabeediga inimesed vähem hüpoglükeemia ja hüperglükeemia pärast ning tänu koertele paranes ka nende elukvaliteet ja kehalises tegevuses osalemise võime (Gonder-Frederick jt, 2013).

Koerte lõhnataju on inimeste omast kuni 10000 korda tugevam. Koeri saab treenida isegi selleks, et nad tunneksid lõhna järgi ära inimese kehas asuva vähkkasvaja (Willis jt, 2004). Üldiselt võib väita, et koolitatud koerad tunnevad ära kopsuvähi ja muude vähivormidega patsientidele omase hingeõhu lõhnaproovid ja suudavad neid eristada tervetele inimestele tüüpilistest proovidest, kuid seda “parem kui juhuslik” määral (Jeziarski jt, 2015). Mõne nädalaga on võimalik tavalised kodukoerad, kelle ainsaks varasemaks koolituseks on olnud kutsikakool, treenida eristama täpselt kopsu- ja rinnavähiga patsientide hingeõhu proove kontrollrühmade omadest (McCulloch jt, 2006).

Kokkuvõtteks võib öelda, et on olemas palju erinevaid koeri, kes suudavad toetada inimeste tervist ja igapäevast heaolu. See annab aimu, et koertel on võime ja oskus inimesi abistada.

1.6. Koerad stressi leevendajatena

Stress, mida üliõpilased õpingute ja pingelise eksamiperioodi ajal kogevad, läheb korda ka ülikoolidele. Kõrgkoolid on aja jooksul proovinud leida viise, kuidas tudengite akadeemilist stressi leevendada. Näiteks korraldas üks ülikool Inglismaal tudengitele loomateraapia seansse, mille

tulemusena nähti positiivseid muutusi: tudengid olid vähem ärevad ja nende vererõhunäidud olid paremad (Wood jt, 2018). Ka lühike, kas või 20-minutiline suhtlus teraapiakoeraga parandab õpilaste meeleolu ja heaolu ning vähendab ärevuse taset (Grajfner jt, 2017). Isegi kui õpilane veedab enne eksamit koos koeraga ainult 10 minutit, mõjutab see positiivselt nii tudengi meeleolu kui ka stressitaset (Machová jt, 2020). Teraapiakoeri klassiruumis ei tajuta segajatena, vaid loomad aitavad paremini mõista üliõpilase rolli kõrgkoolis ja võimaldavad paremini toime tulla ärevuse, stressi ja teiste faktoritega, mis tähelepanu segavad (Kivlen jt, 2022). Ka ühekordsed koerte grupiteraapia seansid parandavad tõenäoliselt tudengite heaolu ja vähendavad stressi vahetult pärast seansi (Ward-Griffin jt, 2018). Teraapiakoerte sessioonid aitavad tudengitel tunda ennast armastatuna, lohutatuna ja toetatuna, mis omakorda aitab stressiga paremini toime tulla (Lalonde jt, 2020). Teraapiakoerad pakuvad üliõpilastele armastust ja tuge, tänu millele saavad tudengid koertega kohtumiselt positiivseid tundeid ja kogevad stressi maandamist (Dell jt, 2015). Koerateraapia programmidest võiksid võtta kindlasti osa just esmakursuslased, kuna koeraga kohtumised võivad aidata neil hõlpsamini luua uusi tutvusi ja suhteid kaastudengitega (Adamle jt, 2009). Esmakursuslastel võib heaolu paraneda ka tänu sellele, et kahekuuline koerateraapia vähendab koduigatsust ja tõstab eluga rahulolu (Binfet ja Passmore, 2016). Ka see, kui tudeng mitte ei oma, vaid ainult laenab koera, et temaga lühiajaliselt tegeleda ja jalutamas käia, mõjutab positiivselt üliõpilase kohanemist uute olukordadega ja aitab parandada võõraste situatsioonidega toimetulekut (Gallard, 2023).

Pelgalt teraapiakoera olemasolust ei piisa, et vähendada ärevust, kuna olulist rolli mängib ka füüsiline kontakt koeraga (Islam jt, 2017). Suhtlus sõbraliku koeraga vähendab ärevust ja normaliseerib pulssi (Martos-Montes jt, 2020). Teraapiakoeraga suhtlemine võib aidata kaasa ka teadlikule ja positiivsele suhtumise muutusele (Sanford, 2014). Füüsiline kontakt teraapiakoeraga aitab tudengit paremini kaasata, rahustada, vähendab stressi ja soodustab heaolu (Green ja Binfet, 2023). On leitud, et vanematel inimestel on tõusnud sõrmeotsa temperatuur peale koeraga kohtumist ja koosolemist – see peegeldab tõenäoliselt sümpaatilise närvisüsteemi aktiivsuse vähenemist ja sellest tulenevalt stressi taseme langust (Nilsson jt, 2020).

Koertega suhtlemine, mängimine, jalutamine, nende masseerimine ja nende eest hoolitsemine stimuleerib tervetel inimestel ajutegevust (Yoo jt, 2024). Yoo jt (2024) leidsid veel ka seda, et koeraga mängimine avaldab positiivset mõju nii lõõgastumisele kui ka keskendumisele ning koertega suhtlemine võib vähendada inimese stressi, kutsudes esile positiivseid emotsionaalseid reaktsioone. Koera nägemine nii videos kui ka vahetult vähendab ärevust ja parandab meeleolu (Thelwell, 2019).

1.7. Probleemiseade ja uurimisküsimused

Väga palju inimesi kogeb elu jooksul stressi, üliõpilaste puhul saab rääkida eeskätt õpingutega seotud akadeemilisest stressist. Nii üldine kui ka akadeemiline stress võivad tudengi enesetunnet ja hakkamasaamist oluliselt halvendada või viia isegi depressiooni tekkeni. Akadeemiline stress ja pideva pingeseisundi tõttu kujunenud depressioon on tõsised vaimse tervise probleemid. Paljud inimesed tunnevad, et koeraga tegelemine toetab nende füüsilist ja vaimset tervist. Inimese ja koera omavaheline suhe on väga oluline ja koeral on tähtis roll inimese vaimse tervise hoidmisel. Sellest saab järeldada, et koerad mängivad olulist rolli ka tudengite vaimse tervise ja heaolu toetamisel. On palju riike, kus kooliõpilastel või tudengitel on võimalik veeta aega teraapiakoeraga. Ka uuringud tõestavad, et isegi lühike, 20-minutiline suhtlus teraapiakoeraga parandab õpilaste meeleolu ja heaolu ning vähendab ärevuse taset (Grajfoner jt, 2017). Seega on antud teemat väga oluline uurida. Eestis on koerte ja akadeemilise stressi ning vaimse tervise probleemide seoseid vähe uuritud. Ei ole teada, mida arvavad ja tunnevad eestlastest üliõpilased selle kohta, millist rolli mängib nende endi hinnangul koeraomanikuks olemine samal ajal, kui tudeng ise ülikoolis käib. Praktikas ei ole Eestis rakendatud piisavalt ka seda, et igal õpilasel ja tudengil oleks võimalik veeta aega teraapiakoeraga, ilma, et nad ise koeraomanikud oleksid. Samas oleks seda väga oluline teada, et ka ülikoolid oskaksid teadlikumalt toetada üliõpilaste vaimset tervist. Ülikooliaeg mõjutab palju ka inimese edasist elu, seega on tähtis, et kõrgkoolis õppimisega oleksid seotud pigem toredad mälestused, mitte pidev stressi, ärevuse ja teiste vaimse tervise probleemide kogemine.

Töö eesmärgiks on mõista kuidas koerad tudengite vaimsele tervisele väärtust lisavad. Täpsemalt uurin, kuidas mõistavad tudengid vaimse tervise termineid, mil määral on nad rahul enda õpingute valikutega, kuidas aitab oma koera olemasolu kaasa igapäevasele heaolule ja mil määral kogevad tudengid seejuures koera eest hoolitsemisega kaasnevat stressi. Töö teema on aktuaalne ja sellele on oluline pöörata tähelepanu, kuna potentsiaalselt pingelistest ülikooliõpingutest tuleneva stressi tõttu võib inimese vaimne tervis saada väga kannatada. Tulenevalt töö eesmärgist on püstitatud kolm uurimisküsimust.

1. Kuidas koerad toetavad koeraomanikest üliõpilaste vaates õppimist ja õppetööst osa võtmist?
2. Kuidas koerad toetavad tudengite vaimset tervist üliõpilaste endi arvates?
3. Kuidas suhtuvad tudengid sellesse, kui tuua kooli ruumidesse kaastudengite koerad või teraapiakoerad?

2. METOODIKA

Selles peatükis keskendun uurimuse metoodikale. Kõigepealt põhjendan, mille alusel valisin andmete kogumise meetodi. Seejärel kirjeldan uurimuse valimit, andmete kogumist ja uurimuse eetilisi aspekte. Viimasena kirjeldan analüüsimeetodit ja annan ülevaate uurija ehk enda refleksiivsusest.

2.1. Uurimismeetodi valik ja põhjendus

Käesolevas bakalaureusetöös uurin inimeste kogemusi selle kohta, kuidas mõjutab koeraomanikuks olemine üliõpilaselu. Lisaks on eesmärgiks selgitada välja, mida arvavad tudengid koerte kooli kaasa võtmisest ja teraapiakoerte kooli toomisest. Töö valimi moodustavad üliõpilased, kes on samal ajal nii tudengid kui ka koeraomanikud. Valisin andmete kogumiseks just kvalitatiivse uurimismeetodi, kuna eesmärgist lähtuvalt on oluline teada saada tudengite arvamusi ja hoiakuid. Oma tööga soovin mõista, kuidas koerad tudengite vaimsele tervisele väärtust lisavad. Tulenevalt töö eesmärgist on püstitatud kolm uurimisküsimust:

1. Kuidas koerad toetavad koeraomanikest üliõpilaste vaates õppimist ja õppetööst osa võtmist?
2. Kuidas koerad toetavad tudengite vaimset tervist üliõpilaste endi arvates?
3. Kuidas suhtuvad tudengid sellesse, kui tuua kooli ruumidesse kaastudengite koerad või teraapiakoerad?

2.2. Uurimuses osalejad

Uurimistöö keskmes on koertega tegelemise ja vaimse tervise probleemide kogemise vahelised seosed nende koeraomanike vaatest, kes on samal ajal ise tudengid. Selgitamaks välja võimalikult palju ülikoolis õppimise ja samal ajal koeraomanikuks olemisega seotud aspekte, on uurimuse valimiks tudengid erinevatest Eesti kõrgkoolidest.

Valimi kriteeriumiks oli tingimus, et intervjueeritav oleks nii tudeng kui ka koeraomanik. Oluline oli ka see, et kõik intervjueeritavad oleksid esimese astme õppes ehk siis kas bakalaureuse või rakenduskõrghariduse tudengid. Täiendavaid kriteeriume valimile ei esitatud, kuna sel viisil on võimalik saada kõige ülevaatlikum tulemus just vaimse tervise ja koeraomanikuks olemise osas. Kokku osales uurimuses kuus tudengit. Üks intervjueeritav jagab kohustusi koera osas enda vanematega ning ülejäänud viiel on kõigil oma koerad, kelle eest nad ise vastutavad.

2.3. Andmekogumismeetod ja intervjuude käik

Andmed, mida bakalaureusetöös kasutasin, kogusin poolstruktureeritud intervjuudega. Kasutasin just poolstruktureeritud intervjuud, sest see on vabama vormiga. Kuna intervjueeritav võis ühe vastusega vastata ka mitmele küsimusele korraga, siis poolstruktureeritud intervjuu kasutamine võimaldas mul vestlust loomulikumalt juhtida. Intervjuud viisin läbi ja transkribeerisin perioodil 17.03.2024–14.04.2024. Viis intervjuud tegin veebikõnena keskkonnas Google Meet ning üks intervjuu toimus vahetult. Intervjuud kestsid 25–42 minutit. Kõikides intervjuudes kasutasin ühte ja sama intervjuu kava (Lisa 1) ning vajaduse korral küsisin ka täpsustavaid küsimusi.

Valimi moodustamiseks panin oma sotsiaalmeediakontodesse üleskutse, et soovin bakalaureusetöö raames teha intervjuud inimestega, kes on samal ajal nii koeraomanikud kui ka tudengid. Seejärel võtsid vastava sihtrühma esindajad minuga ise ühendust ja leppisime intervjuuks sobiva aja kokku.

Intervjuu kava koosnes kümnest teemaplokist. Esimese teemaploki eesmärk oli avada respondendi tausta: uurisin, mida intervjueeritav üliõpilane õpib, kuidas talle see meeldib ja kui kaugel ta enda õpingutega on. Leian, et see teemaplokk oli oluline, kuna otsustasin intervjuu sissejuhatuses küsida midagi, kus intervjueeritav ei pea kohe väga pikalt mõtlema ja analüüsima hakkama. Teise teemaploki eesmärk oli välja selgitada tudengi teadmised ja kogemused selle kohta, mis puudutavad oma vaimse tervise ja koera eest hoolitsemise teemasid. Kolmandas teemaplokis esitasin küsimusi intervjueeritava üliõpilase koera kohta. See oli oluline teemaplokk, kuna tänu sellele sain

intervjueeritava mõtted tema enda koera peale. Neljanda teemaploki küsimuste eesmärgiks oli selgitada, milline näeb välja intervjueeritava ja tema koera ühine elukorraldus. Viiendas teemaploki küsisin eksamiperioodi ja suuremate kodutööde kohta. Kuuenda teemaploki eesmärk oli välja selgitada tudengi õppetööst osa võtmine ja koolis käimine semestri vältel. Seitsmenda ja kaheksanda teemaploki eesmärk oli uurida, millist mõju tunnetavad respondendid oma stressitaluvusele, emotsionaalsele heaolule ja vaimsele tervisele, kui nad tegelevad oma koeraga ja hoolitsevad tema eest. Üheksandas teemaploki palusin intervjueeritavatel jagada soovitusi nendele tudengitele, kes veel ei ole koeraomanikud, kuid kaaluvad koera võtmist lähitulevikus. Leian, et antud teemaplokk on oluline, kuna see annab üliõpilastele mõtteid, mida peaks kindlasti teadma enne, kui neist saavad tudengitest koeraomanikud. Intervjuude lõpus küsisin üliõpilaste arvamust veel ka selle kohta, kuidas saaksid nende hinnangul aidata koerad kaasa õpingutele ülikoolis.

Iga intervjuu alguses selgitasin intervjuu eesmärgi ja küsisin kõikidelt intervjueeritavatel ka luba vestlust oma telefoniga salvestada, et salvestust hilisemal transkribeerimisel ja analüüsis kasutada. Selleks, et säilitada intervjueeritavate konfidentsiaalsus, ei maini ma töös andmeid, mis aitaks intervjuus osalenud isikuid tuvastada. Sellega seoses ei maini ma kogu töö vältel, mis ülikoolides intervjueeritavad õpivad ega too välja ka koeratõuge, kes intervjueeritavatel kodus on.

Intervjuude transkribeerimiseks kasutasin veebipõhist kõnetuvastust (Olev ja Alumäe, 2022). Laadisin antud keskkonda intervjuude helisalvestised ja transkriptsioon saabus üldjuhul juba järgmiseks päevaks. Seejärel lugesin kogu transkriptsiooni üle nii, et samal ajal kuulasin ka antud intervjuud. Kui märkasin valesti transkribeeritud sõna või sõnu, siis tegin vastava paranduse. Pärast seda, kui olin kõik intervjuud transkribeerinud, kustutasin telefonist ka helisalvestised.

2.4. Analüüsimeetod ja -protsess

Intervjuude transkriptsioonid lisasin programmi MAXQDA. Antud programmi kasutasin ka intervjuude kodeerimiseks. Kodeerimise eesmärgiks oli leida teemad, mis intervjuude käigus läbivalt esile kerkisid.

Kasutasin töös temaatilist analüüsi, mis võimaldab uurijal sügavamalt ja nüansirohkelt tunda õppida uuritavat nähtust (Lester jt, 2020). Teemaatilise analüüsi eesmärk on teemade väljaselgitamine, et uurida, mida ja kuidas räägitakse ning millised on intervjueeritavate tõlgendused (Kalmus jt, 2015). Teemaatilise analüüsi protsess hõlmab kogutud andmete (audiosalvestuste) transkribeerimist tekstiks, seejärel tekstilise materjali kodeerimist ja koodide koondamist alateemade alla (Lester jt, 2020). Analüüsi protsessis valmistatakse muu hulgas ette andmed ja korrastatakse need, tutvutakse andmetega ja vaadatakse läbi memod, mis on tehtud andmete kogumise käigus. Seejärel materjal kodeeritakse ja analüüsi protsessi käigus kujunevad omakorda teemad, mille aluseks on kodeeritud tekstiühikud. Kõik need etapid võimaldavad muuta kogu analüüsi protsessi läbipaistvaks (Lester jt, 2020). Analüüsi protsessis tegin eespool kirjeldatud sammud läbi ja selle tulemusena koostas koodipuu (Lisa 2), milles oli kaheksa erinevat teemat, iga teema all kolm erinevat koodi.

2.5. Uurija refleksiivsus

Selles alapeatükis analüüsin ennast kui uurijat ja oma kokkupuudet uuritava teemaga ning arutlen, millist mõju võib see antud tööle anda. Käesoleva teema puhul on olulised uurija enda mõtted ja kokkupuuted käsitletava teemaatikaga. Minu enda kogemus võis kujundada töö käiku ja hoiakut antud teema suhtes. Ma ei tea küll, mida tähendab olla ühel ajal tudeng ning täieõiguslik koeraomanik, kuid samas on mul suur kogemustepagas tänu oma vanemate koerte eest hoolitsemisele ning olen oma tööst tingituna koos elanud üle 70 erineva koeraga. Olen lõpetanud ka koerte käitumise ja psühholoogia alase kursuse esimese mooduli koolis nimega Nordic Education Centre for Dog Trainers.

Usun, et kõige enam mõjutas mind antud töö teemat valima see, et olen tudengiks olles hoidnud üle 70 koera. See tähendab, et ma ei ole olnud küll koeraomanik, kuid olen vastutanud koerte eest nii semestri käigus kui ka eksamiperioodidel. Ma hoian nende inimeste koeri, kes peavad ise minema kas päevaks või pikemaks perioodiks ära ega saa oma koera kaasa võtta. Seega oli mul juba enne

uurimuse algust olemas kogemus nii tudengiks kui ka koera eest vastutajaks olemises. Vaimse tervise teemasid ei ole ma aga varasemalt kuigi palju uurinud. Sain antud töö tegemise käigus ka ise palju uusi teadmisi. Ühtlasi sain tänu selle töö koostamisele ka teada, et teaduslikult on tõestatud, kuidas ja millal koerad inimeste vaimset tervist toetavad. Seega antud töö teoreetilised lähtekohad olid minu jaoks paljuski uued, kuid praktilise uuringu osas oli isiklik kogemus olemas. Oma kogemusest tean, et koeraga tegelemine, temaga koos olemine ja tema eest hoolitsemine teeb õnnelikuks. Samas olen tundnud ka seda, kui palju stressi võib kogeda siis, kui koeral tekib mõni terviseprobleem. See võib olla kurnav – isikliku kogemuse põhjal väidan, et kui koeraga peaks juhtuma mõni ootamatu õnnetus, jääb kogu muu elu seisma, sealhulgas nii töö-, kooli- kui ka sotsiaalne elu. Seega minu vaade antud teemale oli see, et koerad on küll väga olulised õnnelikuks eluks, kuid nende olemasolu võib mõjuda teatud olukordades ka negatiivselt. Kui aga koera ja tema tervisega on kõik korras, siis on näiteks eksamiperioodi läbimine minu jaoks tunduvalt kergem koos koeraga kui ilma koerata.

Intervjuude käigus ei jaganud ma enda kogemust antud teema osas, vaid keskendusin ainult sellele, mida intervjueritav mulle rääkis. Lisaks ei surunud ma peale enda arvamusi ega vaateid teatud teemade kohta, mida intervjuude käigus puudutasin. Kui intervjuu käigus jäi mulle mõni mõte või seisukoht segaseks, siis palusin intervjueritaval seda täpsustada. Vältisin suunavaid küsimusi ning proovisin kasutada kogu aeg ainult avatud küsimusi. Intervjueritavad said ennast väljendada nii, nagu soovisid ja võisid iga teema juures rääkida veel lisaks sellest, mis neil meelde tuli ja mida nad parasjagu jagada tahtsid. Analüüsi kategooriate loomisel lähtusin intervjuu kavas (Lisa 1) olevatest teemaplokkidest ning analüüsis kasutasin vaid intervjueritavatelt saadud infot.

Uurimuse tegemise vältel mulle väga meeldis see, et sain teada palju uut ja enda jaoks põnevat infot. Lisaks oli tore näha, kuidas paljud minu lähedased jagasid sotsiaalmeedias minu üleskutset leida töösse intervjueritavaid. Mõned mu lähedased elasid käesoleva töö valmimisele aktiivselt kaasa, kirjutades ja küsides, kui palju intervjueritavaid ma juba leidnud olen. Meele tegi rõõmsaks ka see, intervjuus osaleda soovijaid oli palju ja leidsin valimisse sobivad inimesed ühe päevaga. Mulle meeldis, et intervjueritavad olid teemast tõepoolest huvitatud ning ükski intervjuu polnud

pinnapealne. Nii mõnigi intervjueeritav jagas minuga väga ausalt ja avatult oma vaimse tervise lugu. Mulle jagati isegi seda, kuidas depressiooniga hakkama saadi ja sellest välja tulli. Olen väga tänulik aususe ja usalduse eest. Ka minu enda mõttemaailm muutus tänu sellele, kuna nägin, kui raskest olukorrast on võimalik välja tulla. Lisaks sain aru ka sellest, kuidas võivad koerad mõjutada perioodi, mil on vaimselt väga raske.

3. ANALÜÜS

Selles peatükis esitan andmed, mida kogusin uurimuse käigus. Analüüsis on kasutatud tsitaate intervjuudest muutmata kujul. Tsitaate lisades pidasin silmas intervjuudes osalenud inimeste konfidentsiaalsust.

3.1. Tudengite vaimne tervis, ülikoolis õppimine ja õppimise kontekst

Selles alapeatükis annan ülevaate, mida tähendavad intervjuueeritavate jaoks stress, ärevus ja depressioon ja milline on üliõpilaste endi hinnang oma toimetulekule üliõpilaselu ja õpingutega. Lisaks uurisin, kui paljud vastanutest käivad psühholoogi või nõustaja juures.

Uuringus osalenud kirjeldasid, mida tähendavad nende jaoks stress, ärevus ja depressioon. Intervjuueeritavad seostavad stressi negatiivse kogemusega ning leiavad, et stressiga tuleb tegeleda: *“...ta on niisugune väike lumepall, mis on sul kuskil kuklas ja sa ei pruugi sellest arugi väga saada, aga ta võib kasvada väga suureks, kui sa ei tegele sellega.”*. Ärevust seostasid intervjuueeritavad hirmu tundega: *“...natuke nagu paranoia võib-olla. Ja et ebakindel olek, et kas ma saan üldse nende asjadega hakkama või mitte või siuke endas kahtlemine. Paranoilisuus.”*. Depressiooni kirjeldasid nad pikaajalise väga raske seisundina: *“...ärkad hommikul üles ja ei taha voodist püsti tõusta ja mitte ainult üks päev, vaid niimoodi järjest kogu aeg.”*.

Vastajate endi hinnangul läheb neil ülikoolis hästi, ainult üks üliõpilane tunneb, et ei teinud erialaselt õiget valikut. Uuringust selgus, et tudengitel on keskmiselt 7–12 tundi loenguid nädalas ning keskmiselt kulub kodutööde peale nädalas 2–8 tundi. Seoses ülikooli ja õppimisega on üliõpilased seadnud endale erinevaid nõudmisi. Mõned soovivad lihtsalt akadeemilist kraadi saada, teise eesmärk on lõpetada *cum laude*’ga. Toodi välja, et vanematelt tulenev ainuke nõudmine seoses ülikooliga on see, et ülikool saaks lõpetatud. Stressi ja ärevust tundsid intervjuueeritavad seoses ülikooliga erinevatel põhjustel. Üheks teguriks oli näiteks tihe päevakava: *“...selline*

ajaplaneerimine on päris stressirohke kohati, kodutöid on väga palju.” Lisaks tihedale ajaplaneerimisele tekitas ärevust ka klassi ees esitluste tegemine: “...*väga palju esitlusi, mis olid nagu stressirohked, et just see klassi ees rääkimine.*”.

Ülikooliõpingute pärast nõustaja või psühholoogi poole pöördumisega on intervjueeritavatel erinevad kogemused. On neid, kes on tundnud vajadust pöörduda psühholoogi või nõustaja poole eeskätt ülikooliga kaasnevate probleemide ja stressi pärast, ja on neid, kes on psühholoogi või nõustaja poole pöördunud muudel põhjustel, kuid kohtumistel kõnelenud ka teistest eluvaldkondades, sh sellest, mis puudutab ülikoolielu ja õpinguid. Kogu valimist üks respondent ei ole tundnud vajadust pöörduda ei psühholoogi ega nõustaja poole.

3.2. Koolis käimine ja ühisüritused koeraomanikuna

Selles alapeatükis kirjeldan intervjueeritavate koolis käimist, olles samal ajal koeraomanik. Uuringu vastused andsid ülevaate ajaplaneerimise oskuse vajalikkusest ja kirjeldasid ühisüritustest osa võtmist koeraomanikuna. Lisaks annan ülevaate intervjueeritavate mõtetest sotsiaalse elu kohta koeraomanikuna.

Otseselt koerte pärast ei ole intervjueeritavad ainetundidest pidanud puuduma, kuid nad on pidanud arendama oma aja planeerimise oskust. See on tudengite jaoks osutunud oluliseks just nendel päevadel, mil koolis on mitu loengut ja lisaks veel teisi erinevaid kohustusi/tegevusi, nagu näiteks trenn.

Vastajad tunnevad, et tänu koerale ja tema eest hoolitsemisele on tekkinud vajadus planeerida oma tegemisi väga hoolikalt ja tänu sellele tuntakse, et ülesannetega saadakse ka kergemini hakkama. Koera omamise ja koolis käimise vahel nähti positiivset seost ka sellepärast, et see sundis hommikuti varem üles ärkama: “...*varem tuleb ärkata, nii et ma tegelikult loengute ajaks suudan juba täiesti mõelda ka, muidu on see, et kui sa viis minutit enne loengut ärkad, siis ega väga ei saa aru, mis räägitakse.*”.

Koeraomanikuks olemine mõjutab ka üliõpilaste sotsiaalseid suhteid neid pigem pärssides: “...võib-olla mõjutab sotsiaalelu niimoodi, et kui loengud läbi on, siis ma ei jää kellegagi jutustama, lähen kohe koju koera juurde.”. Sageli jäetakse samal põhjusel ka ühisüritustele minemata, kuid on ka neid tudengeid, kelle puhul ei mängi see rolli, et nad koera pärast ühisüritustest osa ei saa võtta või peavad varem ära tulema: “...ma hea meelega olen pigem kodus, ma olen päris palju tulnud igast üritustelt varem ära, sest ma tean, et mul koer kodus ootab. Tema tahab kindlasti ka, et ma koju tuleks.”.

3.3. Koeraomanikuks olemine

Selles alapeatükis avan koera ja inimese omavahelise suhte olulisust ning kirjeldan, mida intervjueeritavate koertele teha meeldib.

Kõik vastajad pidasid koera ja inimese omavahelist suhet väga oluliseks ning selle üks põhilisi komponente on omavaheline vastastikune usaldus. Mõned vastanutest tundsid, et koer on nende parim sõber, pereliige ning emotsionaalne tugi ja see suhe ongi nende jaoks kõige olulisem. Tunti, et selline suhe saab tekkida ainult koeraga: “...nad on täiesti imelised, nad armastavad sind ilma tingimusteta ja ma ei kujuta ette näiteks kahe inimese vahel sellist, see on kuidagi nagu sügavam, selline side.”. Koera käitumine ja meeleolu sõltub ka väga palju sellest, kui turvaliselt ja hästi ta ennast oma omanikuga tunneb. Oli ka tudengeid, kes ütlesid, et nende suhe koeraga on väga lähedane ja tuntakse suurt vastutust, kuna koer on omanikust sõltuv: “...ma võtan teda täpselt nagu enda laps.”. Inimene ongi oma koerale see, kes peab aitama tal siin ühiskonnas hakkama saada ja õpetama, mida tohib ja mida ei tohi teha.

Intervjueeritavate koertele meeldib peaasjalikult mängida erinevaid mängu. Lemmikutena nimetati palli- ja tirismänge. Osadele koertele meeldivad ka sellised mängud, kus peidetakse mingi mänguasi või maius ära ja koer peab seda üles hakkama otsima. Mängimiseks võetakse eraldi aeg ja seda tehakse nii, nagu koerale kõige rohkem meeldib: “...kui me mängime siis mängime päriselt,

mängime nii palju kui tema tahab, nii, kuidas tema tahab, et ei ole see, et ma lähen viskan paar korda midagi, ja siis, et okei, lähme nüüd ära.”. Intervjueeritavatele meeldib teha koos koertega koera lemmiktegevusi ja see teeb neid rõõmsaks: “...*kui ma näen, kui rõõmus ta sellest on, siis nagu minul on juba nii hea tunne.*”. Teise lemmiktegevusena toodi välja jalutuskäigud. Üldiselt koosnebki omaniku ja koera päevaplaan jalutustest, mängimisest, üksteisest eraldi veedetud ajast ja lihtsalt niisama koosolemisest.

3.4. Koeraomaniku mured ja rõõmud

Selles osas kirjeldan koeraomanikuks olemise rõõmusid ja muresid käesolevas uuringus osalejate hinnangul ning annan ülevaate üksindusahastusest ja reaktiivsusest. Lisaks kirjeldan respondentide koerte tervist ning iseloomuomadusi, mis intervjueeritavatele oma koera juures kõige rohkem meeldivad.

Vastajad leidsid, et koeraga aktiivselt tegelemiseks kulub nädalas 10–15 tundi. Üks intervjueeritav sõnas, et nädalas kulub tal koeraga aktiivseks tegelemiseks 1 tund. Toodi välja, et kutsikaeas uue kodu ja perega kohanemine läks mõnel hästi, mõni aga vajab rohkem aega. Oli kutsikaid, kes ei nutnud üldse, kuid oli ka neid, kes nutsid palju. Ühel koeral tekkis kutsikaeas üksiolemise hirm ning sellest ei ole siiani jagu saadud ja see tekitab omanikus stressi. Koera hirmust tingitud reaktsioonid või ka naabrite käitumine pärsib inimeste iseseisvust: “...*ma ei saanud teda üksinda jätta, sest et jubedalt kartis lärmi.*”. Koerad, kes on toas olles häälekad, kuna näevad aknast midagi või kedagi mööda minemas, on tekitanud omanikele probleeme: “...*see teinekord segab tööpäeva, sest kui ma olen kõnes ja ta hakkab siin haukuma kõva häälega, et siis see ei ole kõige kõige parem.*”. Ühel omanikul juhtus nii, et koer haukus talle mänguhoos otse kõrva sisse ning selle peale hakkas omanikul kõrvas vilisema. Ka siis, kui jalutuskäigul koer midagi kardab ja muutub reaktiivseks, peab inimene enda trajektoori muutma. Vastajad, kelle koerad on reaktiivsed, tundsid jalutuskäikude ajal, et oma emotsioonid muutusid vahepeal väga ülevoolavaks. Koeraga ei pahandatud, pigem tõstatas selline olukord inimeses küsimuse oma oskuste kohta: “...*ma ise tundsin enda sees, et noh, ma olen väsinud, et ma ei saa hakkama, ma olen läbi kukkunud nagu kuidas ma*

aitan teda, ma ei oska.”. Üks omanik võttis enda teada väga peresõbraliku koera, kuid hetkel ei ole kõik läinud plaani järgi: “...*ta kardab väikseid lapsi ja kui see pisike laps hakkab tema poole kas või minema, siis kohe haugatab ja tõmbab hästi tagasi kohe.*”. Koeraomanikud näevad negatiivsete aspektidena lisaks veel keset ööd haukumist, reaktiivsust, sotsiaalelu kannatamist, pidevat koerakarvade koristamist ja koera eest hoolitsemist perioodil, kui omanik ise on haige.

Vastanud leidsid, et tervise poolest olid nende koerad pigem terved ning mingeid kaasasündinud haigusi koertel ei esine. Omanikud ütlesid, et neile väga meeldib, kui koer kaisus magab, kuid oli ka neid, keda kaisutamise teema kurvaks tegi: “...*ta ei ole üldse kaisus magaja koer ja see on, see on kurb.*”.

Positiivsete aspektidena näevad koeraomanikud näiteks koera lähedust, tänu koerale toimuvat enesearengut, koerast tingitud aktiivsemat eluviisi, vastutustunde suurenemist ja planeerimisvõime paranemist. Üks vastaja tundis, kuidas tema enesekindlus on tänu koerale palju kasvanud: “...*ma ei olnud väga selline suhtleja tüüpi, ehk minu jaoks selline telefonikõne tegemine ka raske, aga loomaarstile helistamine polnud mingi probleem, nagu tänu sellele ma olen selles valdkonnas ka arenenud.*”. Lisaks leiti, et koeraomanikuna on igapäevaselt rohkem motivatsiooni anda endast parim: “...*ta annab motivatsiooni muudes asjades elus ja üleüldse, et hästi hakkama saada ja talle parim koera omanik olla.*”. Mõned koeraomanikud on tänu oma lemmikule saanud ka palju uusi tuttavaid ja isegi uue sõpruskonna. Uusi tutvusi on leitud jalutuskäikude ajal, koeraga trennis või tudengitele mõeldud üritustel käies ja isegi tänu sellele, et koeral on sotsiaalmeedias oma konto: “...*täiesti suvalised inimesed, kes elavad kaasa koerale ja nagu see on väga äge.*”. Intervjueeritavate koertel on üldiselt ka oma sõbrad ja mängukaaslased, kellega koos mängimas käia. Ühel vastanul oli aga ka koer, kes oli teiste koerte vastu liiga agressiivne: “...*ainult inimestega saab läbi, kui teist koera näeb, tahab teda kohe maha murda.*”. Teistel koertel jagunevad sõbrad kaheks: on neid, kellel on kindlad sõbrad ja koos mängimiseks lepatakse kokku aeg ja koht, kuid on ka neid, kes saavad tuttavate koertega kokku juhuslikult jalutuskäigu ajal ja mängitakse spontaanselt.

Iseloomuomadused, mis omanikele oma koerte puhul kõige rohkem meeldivad, on tahe midagi kogu aeg teha, aktiivsus, heasüdamlikkus, sõbralikkus, lähedusevajadus, enesekindlus ja oskus elu mitte liiga tõsiselt võtta. Igapäevaselt soovivad intervjueeritavate koerad saada pigem palju tähelepanu: *“...enamuse ajast ta tahab ikkagi tähelepanu, isegi siis, kui ma lihtsalt kodus ja toimetan enda asjadega, siis ta ikka tahab.”*.

3.5. Eksamiperiood ja vaimselt rasked ajad

Selles alapeatükis kirjeldan vastanute hinnanguid eksamiperioodile ja sellele, kuidas koeraomanikuks olemine antud perioodil õnnestub ning millist tuge koertelt siis saadakse. Lisaks annan ülevaate intervjueeritavate sõnul nende jaoks vaimselt rasketest aegadest ning sellest, kuidas koer neid siis toetab ja kuidas nad oma lemmiku eest hoolitsevad.

Eksamiperiood on tudengitel üldjuhul pingeline ja raske aeg. Intervjueeritavad leidsid, et isegi kui neil endil on kiire ja raske periood, siis koer on koer ja tal on omad vajadused: *“...koerale see aeg tuleb esimesena.”*. Tudengid leiavad, et koeraga tegelemine on esikohal ja alles pärast seda tulevad koolitööd. Antud kirjeldusest võib järeldada, kui oluline on ajaplaneerimise oskus siis, kui inimene on tudeng ja koeraomanik samaaegselt. Siiski tundub, et koera heaolu kaalub üles kooliga seotud kohustused: *“...ma olen seadnud endale nagu tema need vajadused väga kõrgele.”*.

Vastanud leidsid, et kui keset intensiivset õppimist saab korraks minna õue koeraga jalutama, tundmata sealjuures ennast süüdi, siis see mõjub tegelikult ka õppimisele positiivselt: *“...kui ma jalutamas temaga käin, siis mul see võtab mõtted mujale ja ma saan pärast jalutust keskenduda uuesti õppimisele.”*. Samas üks intervjueeritav tõdes, et tema puhul on eksamiperiood väga pingeline ja seetõttu on ka koeraga tegelemine pigem vaimselt keeruline: *“...eksamiperioodil ma tunnen, et iga hetk, kus ma olen kodust väljas või söön või midagi, on ajaraiskamine.”*. Üldiselt tunnevad aga intervjueeritavad, et nad saavad koertelt eksamiperioodil pigem tuge: *“...väga palju saan tuge. See on, see on nii tore, sest ma küll pean õppima ja vahepeal ta segab ja kui tal on vaja õue minna, aga see on jälle selline ongi niikuinii pausi vaja. Aga siis mängimine siis kõik need lähedad asjad, mis ta*

teeb, kui ta oma veekausist vett välja plätserdab, lihtsalt tead, et pead kohe koristama, kuid lihtsalt ajab naerma. Et tõstab serotoniini taset, nii et väga.”.

Koerad ei ole toeks mitte ainult eksamiperioodil, vaid ka siis, kui omanikul on üldiselt elus pigem raske periood. Intervjueeritavad tunnevad, kuidas koerad toetavad neid emotsionaalselt, hoolivad neist ja aitavad ka keeruliste olukordadega toime tulla. Üks intervjueeritav meenutas aega, mil ta ei olnud koeraomanik, ning võrdles seda praeguse hetkega: “...nüüd, kui mul on siin üks väike põrsas, siis ei ole kordagi jõudnud see asi nagu nii sügavale, kui ta siis vahepeal ilma koerata olles oli.”. Teine intervjueeritav oli olnud aga aastaid depressioonis ja koer mängis sellest haigusest jagu saamisel suurt rolli: “...ma olen sellest kõigest välja tulnud ja ma tean, et mind on väga-väga-väga palju aidanud just see, et mul on koer.”. Samas oli ka intervjueeritav, kellel oli elus väga raske periood ja kes pidi oma loomad pikemaks ajaks hoopis ära andma: “...ma tundsin et ma ei ole aus ja ei jõua liikuma./.../...Üks asi on see, mida ma ise tahan, teine asi on see, kuidas loomadel parem on.”.

3.6. Koer kui inimese emotsioonide ja meeleolu mõjutaja

Selles alapeatükis kirjeldan, kuidas mõjutab koer vastajate sõnul nende emotsioone, meeleolu ja stressitaset. Lisaks annan ülevaate, millisenä näevad intervjueeritavad oma koeri ja milleks nende koerad nende hinnangul on võimelised.

Kõik intervjueeritavad leidsid, et koera olemasolu on emotsionaalselt väga toeks. Leiti, et kui elus on raske aeg, siis koera nähes läheb tuju ja olek kohe paremaks. Toodi välja, et koer tunnetab, kui inimene on stressis, ja tuleb siis ka ise rohkem lähedale ja tahab sülle. Üks intervjueeritav tõi välja, et koer oli talle emotsionaalselt suureks toeks koroonapandeemia ajal. Koera olemasolu ja lähedust kirjeldatakse kui head ja lohutavat kogemust. Üks intervjueeritav tunnetab koera emotsionaalset tuge kõige rohkem siis, kui ta on kõigest väsinud: “...siis ongi tema olemas, ta ei lase nagu kukkuda sinna kuskile auku.”. Samas üks intervjueeritav leiab, et ei tohi ära unustada koera enda vajadusi: “...koer on koer, et ei ole nagu aus kasutada teda nagu siukse tambingu mehhanismina, et ta tahab kõik

ikkagi nagu oma vajadused rahuldatud saada aga eks ta muidu on ikka ükskõik, mis nagu keerulisem olukord, kus ma vähegi jõuan ise uksest välja, siis tema kohalolu juba on siuke hea.”.

Kõik intervjuueeritavad tunnevad, et koerad on nende stressitaset vähendanud ehk koerad maandavad stressi. Tänaval jalutades peavad reaktiivsete koerte omanikud ise rahulikuks jääma: “...*minu jaoks võib-olla on see kuidagi mingisugune harjutus, et kui sa kõnnid tänaval ja koer hakkab haukuma teise koera peale siis sa ise pead hästi rahulikuks jääma.”.*

Üks koeraomanik kirjeldas, et kui ta teeb oma koerale pai, paneb käed ümber koera ja sügab koera rinnalt, siis ta tunneb, kuidas stress tema sees lahtub. Sellest võib järeldada, et koer mõjub stressiga toimetulekule positiivselt, kuna annab teatava vabanduse või põhjuse ebaseameeldivast või rasket olukorrast väljatulekuks. Kõik intervjuudes osalenud koeraomanikud tunnevad, et koerad on mõjutanud ka nende meeleolu positiivselt: “...*paneb mõtlema väiksemate asjade peale, millest rõõmu tunda.”.* Üks intervjuueeritav leidis, et koer on tema meeleolu parandanud kirjeldamatul viisil: “...*ma ei taha mõelda ka, mis mul nagu mõned hetked oleks olnud, kui mul ei oleks endal koera olnud.”.*

Tänu koertele tuntakse rohkem siirast rõõmu. Õnnelikuks teeb omanikke näiteks see, kui koer jookseb ja mängib, kuna siis nähakse oma koeras õnnelikkust ning see tekitab ka omanikus positiivseid emotsioone. Peaaegu kõik intervjuus osalenud tunnevad, et koerad aitavad neil märgata ja hinnata elus rohkem väikseid õnnelikuks tegevaid asju. Intervjuudes toodi välja, et kui pärast pikka ja rasket päeva koju tulla ning ees on ootamas üks väga rõõmus neljajalgne sõber, siis see teeb tegelikult hästi õnnelikuks: “...*nad on nii positiivselt meelestatud iga kord, kui nad sind näevad, et tuleb endale ka automaatselt kuidagi nii hea tujuga kohe peale.”.*

Mõned vastanutest leidsid, et koerad suudavad tunnetada inimesi paremini kui inimesed ise: “...*koerad suudavad inimesi lugeda mõnikord paremini kui inimesed ise kas või näiteks, ma ei tea, väga aurasse ei usu, aga, aga koerad tunnetavad kuidagi väga hästi nagu inimeste aurasid, kui ma vaatan, et okei inimene ja siis koer reageerib imelikult, siis pärast enamasti tulebki välja, et ta*

tegelikult ei olnud nii tore.”. Koeri peetakse väga teraapilisteks loomadeks ja koera paitades või temaga mängides tuntakse pingelangust. Koertes nähakse ka kaaslast: *“...kui inimene üksi elab, siis ta aitab seda üksildust vältida.*”. Üks uurimuses osalenud üliõpilane võttiski koera sel põhjusel, et ta ei tunneks end üksildasena. Ta teadis, et koer pakub talle seltsi ja lohutust ärevushoogude ajal: *“...ma tunnen seda, et ta on minu juures, ta saab aru, ta tahab mind aidata.*”. Mõned intervjueeritavad tundsid ka seda, et loomadega on lihtsam suhelda, kuna nad ei kritiseeri ega ütle halvasti.

3.7. Tudengite arvamused õppimise ajal koera eest sujuvama hoolitsemise kohta

Selles osas kirjeldan koera mõju tudengielule tuginedes uurimuse käigus tehtud intervjuudele. Lisaks annan ülevaate, mida peaks vastanute arvates teadma ja millega arvestama enne koera võtmist.

Kõik intervjueeritavad tunnevad, et koeral on olnud suur mõju nende tudengielule – mõned vastanutest leidsid, et see on valdavalt positiivne, kuid uurimusest selgus, et on ka neid, kelle jaoks on mõju olnud pigem negatiivne. Rõhutati, et oluline on aru saada, et elusolendi eest peab vastutama, tema eest hoolitsema ning suutma katta kõik tema vajadused nii füüsiliselt, vaimselt kui ka finantsiliselt. Koera pärast on jäetud minemata tudengiüritustele või ühisüritustele oma kursusekaaslastega. Samas on ka neid, kes tunnevad, et väljas käimine ja pidutsemine ei pakuks neile huvi ka siis, kui neil ei oleks koera. Üks intervjueeritav aga tõdes, et tänu koerale on ta tudengitele suunatud üritustel just rohkem käinud: *“...mul on suurem motivatsioon minna, et ma mõtlen, et ma saan teda sotsialiseerida, uus kogemus jälle, tal on põnev, tal on tegevust, nuusutamist, saab tähelepanu, et siis ma võib-olla just ise lähen, et muidu ma võibolla ei viitsikski.*”.

Enne koera võtmist on oluline teha endale selgeks soovitud koeratõu eripärad ja vajadused. Üks intervjueeritav ei soovita tudengina võtta väga suure energiavajadusega koera, kuna pingelise õpinguteperioodi kõrvalt võib olla väga raske koera vajadusi rahuldada. Ühe võimalusena pakuti välja täiskasvanud koera võtmist, kellel on algkoolitus juba läbitud. Soovitatakse arvestada ka sellega, et enda sotsiaalses elus tuleb mõnikord koera pärast muudatusi teha ning arvestada, kui palju

aega iga päev koerale kuluks: “...see võtab ikka nagu meeletult palju aega, see on väsitav, see nõuab sult endalt tahtmist ja kõike.”. Toodi välja, et arvestada tuleb ka oma elukohaga ning üürikorteris elades veenduma enne koera võtmist, kas lemmikloomad on lubatud. Leitakse, et rahaliselt peaks olema koeraga seotud SOS-fond või tegema koerale kindlustuse. Soovitatakse mõelda ka piirkonna peale, kus elatakse: “...kui sa lähesid Tallinna Ülikooli, elaksid kesklinnas, siis võib-olla ei ole kõige õigem mõte võtta koer endale, vähemalt mitte suure liikumisvajadusega koera, aga kui sa elad näiteks Tartus ja elad, ma ei tea, Karlovas, siis miks mitte?”. Väga oluline on ka see, et oleks olemas nii-öelda tagala juhuks, kui on vaja koer näiteks hoidu anda või leida talle ajutiselt uus elukoht. Toodi välja, et koer peab saama lähedust ja tundma armastust: “...ei ole mõtet koera võtta, kui sul ei ole aega temaga tegeleda.”. Koeraga kaasneb ka väga suur vastutus ja selleks peab olema valmis: “...see ongi sinu täielik vastutus ja kui palju seda vastutust sul nagu tuleb juurde sellega, et üks elusorganism sõltub täielikult sinust, et nagu sellega tuleb arvestada.”. Üks intervjuueeritav leiab aga, et tudengina ei ole koera võtmine õige otsus: “...pigem ära võta./.../...ta ikkagi sinu siukest tudengielu elamist ta päris palju pärsib. Sa pead ennast ikka väga palju logistiliselt piirama./.../...Et sa ei taha üksinda siduda ennast nii tugevalt sellel ajal.”. Samas olid kõik intervjuueeritavad ühel meelel, et neil endil oli õige otsus võtta endale koer just tudengiks olemise ajal: “...tulevikus lähen tööle, et kuidas see nagu siis teistmoodi mõjutab, et ma olen ju samamoodi kodust ära.”.

3.8. Koerad ülikoolis

Selles alapeatükis kirjeldan intervjuueeritavate seisukohti selles osas, kas koerad peaksid olema õppehoonetes, milline oleks nende mõju tudengitele nii semestri ajal kui ka eksamiperioodil ning mida nad arvavad koerte kooli kaasa võtmisest.

Kõikidel tudengitel ei ole erinevatel põhjustel võimalik endale koera võtta. Sellest ajendatuna usub enamik intervjuueeritavaid, et oleks tore, kui mõnes ülikooli hoones oleks aeg-ajalt koerad, kellega saaks koos aega veeta ja keda paitada. Leitakse, et koeri võiks lubada kooli kaasa võtta ja ühtlasi oleks väga tore pärast rasket tundi minna paitama kaastudengi koera. Mõned intervjuueeritavad arvavad, et koolis võiks olla üks kindel koht, kuhu teatud ajal tuleb mõni kaastudeng koos oma

koeraga, kellega teised tudengid saaksid koos aega veeta, kas või lihtsalt koeraga samas ruumis koos õppida. Usutakse, et sellel oleks väga positiivne mõju. Tegu ei peaks olema ainult spetsiaalse väljaõppe läbinud teraapiakoortega: *“...teraapiakoerad on kuidagi saanud väga kõva koolituse aga lihtsalt see, kui koer on nagu mingite enda tooreste emotsioonidega on mõnikord võib-olla parem isegi.”*. Samas leidis üks uurimuses osalenu, et väljaõppega teraapiakoortel oleks oma eelis: *“...kindlasti on väga hea, kui nad on teraapiakoerad, sest sellega on nii palju vähem riske ja kui samas kui on kaastudengitel sellised, kas siis väga sõbralikud, mitte väga peale hüppavad, sellised rahulikud, siis ka need sobiksid. Aga kindlasti oleks oluliselt rohkem piiranguid sellel, kui need oleksid tudengite koerad.”*.

Eksamisessiooni ajal võiksid koerad olla ülikooli ruumides igapäevaselt, kuid semestri ajal võiks koortega aega veeta korra nädalas. Üks intervjueeritav leiab, et teraapiakoerad võiksid võimalusel olla koolides igal ajal: *“...juba mina, kellel on tõesti koer kodus olemas, ma lähen ka sinna ikkagi, isegi kui koolis on, et näiteks kas või enne eksamit või mingi enne esitlust, kus on ärevus, et siis ta rahustab sind maha.”*. Üks intervjueeritav leidis, et koerad koolis ei ole hea mõte, kuna see ei ole koerte suhtes aus: *“...tudengite koera kindlasti ei arva hästi selles suhtes, et kui palju on need tudengid, kes tegelikult oma koera niimoodi tunnevad./.../...Ja teine asi on see, et mis asi on teraapia koer, et see ei ole see, mida kõik tulevad ja kallistavad, eks ju. Teraapiakoer on see, et on konkreetne sekkumine mingi, mingi asjaga. Et tegelikult see ei ole nagu looma seisukohast okei, siis on karvane mänguasi väga okei, mida kõik saavad tulla ja kallistada ja silitada./.../...Lihtsalt see, et toome, kallistame, see on tegelikult, see on nagu totaalne linnainimese suhtumine.”*. Selle asemel, et oodata kooli ruumidesse kaastudengite või spetsiaalse väljaõppega teraapiakoeri, soovitab ta minna kodutute loomade varjupaika vabatahtlikuks või rääkida koerakasvatajatega, kes vajavad aeg-ajalt koerajalutajaid. Ta leiab, et koer ei tohiks olla eeskätt kellegi emotsionaalne tugi, tuleb arvestada, et koer on koer: *“...me kipume sellega ära unustama selle, et koeral on absoluutselt oma vajadused./.../...Et kui sa tahad nagu tegeleda, see ongi see, et ma ei tea, mine varjupaika ja räägi kasvatajatega, mis iganes. Et noh, seda otsust ma ei poolda, et davai, lähme toome hunniku nunnusid kutsusid, keda kõik kohe kallistama lähevad, et noh, see ei ole tegelikult looma seisukohast okei väga.”*.

Osa intervjuueeritavaid on oma koeri loengutesse kaasa võtnud, ent mõned ei teadnud, et selline võimalus nende koolis üldse olemas oleks. Mõni vastanu kirjeldas olukorda, kui koera oli kaasa võtnud kas õppejõud või kaastudeng: *“...õppejõududel on väga paljudel koerad kaasas ja siis nad vahepeal jooksevad, koridoridest tulevad palliga vastu ja nagu sa näed, kuidas kõik õpilased kogunevad, mingi vau, et see oli mu päeva parim osa, et ma seda koera siin praegu nägin./.../...Et nad saavadki sügada ja kas või see.”*. Intervjuueeritavate hulgas oli ka neid, kes on oma koera ise loengutesse kaasa võtnud. Mainiti, et see tuleks õppejõuga eelnevalt läbi rääkida ja teha kindlaks, et kaastudengitel ei oleks koera vastu allergiat. Samas toodi välja, et koera kaasa võttes on mõnevõrra raskem õppeainele keskenduda, kuna tuleb jälgida koera ja vaadata, et tal oleks kogu aeg kõik hästi. Enamik intervjuueeritavaid leidis siiski, et koeri võiks ülikooli ruumides rohkem olla ning töötajad ja tudengid võiksid ise ka enda sõbralikke ja rahulikke koeri kooli kaasa võtta.

4. ARUTELU

Antud peatükis seon teoreetilisest ülevaatest saadud info ja analüüsis esile tulnud teemad. Arutelu koosneb kolmest teemast: intervjueeritavate vaimne tervis, intervjueeritavate mured ja rõõmud koeraomanikuks olemisel ja intervjueeritavate vaade koertele ülikoolis. Esimeses peatükis toetun tudengite vaimse tervise ja heaolu peatükkidele teooriast ning analüüsist. Teises peatükis võrdlen teoreetilistest allikatest leitud infot koeraomanikuks olemise positiivsete ja negatiivsete külgede kohta sellega, mida sain teada analüüsi käigus. Kolmas peatükk keskendub sellele, mida arvasid intervjueeritavad väite kohta, et koeri võiks ülikooli ruumidesse rohkem tuua.

4.1. Intervjueeritavate vaimne tervis ülikoolis ja loomadega kokkupuutel

Pedrelli jt (2015) leidsid, et tudengite seas on vaimse tervise probleemid väga levinud. Ka analüüsis tuli välja, et intervjueeritavad tunnevad ülikooliga seoses palju stressi ja ärevust. Põhilised stressiallikad olid tihe päevakava, ajaplaneerimine ja klassi ees esitluste tegemine. Samas tunnevad kõik intervjueeritavad, et neil läheb ülikoolis hästi. Kui Maailma Terviseorganisatsiooni (2023) defineerib stressi kui mure seisundit või vaimset pinget, mis on põhjustatud raskest olukorrast, siis intervjueeritavad kirjeldavad seda kui negatiivset tunnet, millega tuleb tegeleda. Reddy jt (2018) leidsid, et akadeemiline stress võib tudengi jaoks olla väga laastav ning see mõjutab tugevalt tudengi heaolu ja vaimset tervist. Analüüsist selgus, et peaaegu kõik intervjueeritavad käivad psühholoogi või nõustaja juures. Mõni neist on pöördunud just ülikooliõpingutega seotud stressi pärast, kuid on ka neid, kes on juba varasemalt psühholoogi või nõustaja vastuvõtul käinud ja ülikooli minnes hakkasid nõustaja või psühholoogiga rääkima muu hulgas ka ülikooli puudutavatel teemadel.

Irfan ja Hussain (2014) leidsid, et tudengitele avaldavad akadeemilist pinget nende vanemad. Analüüsist selgus aga see, et vanematelt tulenev ainukene nõudmine seoses ülikooliga on see, et ülikool saaks lõpetatud. Pigem seadsid intervjueeritavad endale ise rohkem nõudmisi seoses ülikooliga, näiteks on eesmärgiks lõpetamine *cum laude*'ga. See ei pruugi aga olla kõige parem

mõtteviisi, sest Roohafza jt (2010) leidsid, et tudengitele puhul on negatiivne perfektsionism seotud ärevuse ja depressiooniga.

Ameerika psühhiaatrite assotsiatsiooni uuringust (2023) tuli välja, et 69% inimestest, kes osalesid uuringus, tundsid, et koduloomad aitavad vähendada stressi ja ärevust. Nad tundsid, et nad saavad koduloomadelt tingimusteta armastust ja koduloomad pakuvad neile ka seltsi. Ka käesoleva uurimuse analüüsist selgus, et intervjuueeritavad tunnevad, kuidas nende koerad toetavad neid emotsionaalselt, hoolivad neist ja aitavad üle saada keerulistest olukordadest.

Eksamiperiood on üliõpilasele üldjuhul pingeline ja raske aeg. Kwong ja Bartholomew (2011) leidsid, et koerad pakuvad turvalist keskkonda, kui inimene on emotsionaalselt ärritunud ja stressis. Üldiselt tundsid ka intervjuueeritavad, et nad saavad koertelt eksamiperioodil tuge ja koerad tõstavad omanike serotoniini taset. Seda kinnitab ka Grajfoner jt (2017) uuring, millest selgus, et isegi lühike, 20-minutiline suhtlus teraapiakoeraga parandab õpilaste meeleolu, suurendab heaolu ning vähendab ärevuse taset. Ka Machová jt (2020) uuring leidis, et kui õpilane veedab kas või 10 minutit enne eksamit aega koos koeraga, mõjutab see positiivselt tudengi meeleolu ja stressitaset.

Analüüsist selgus, et intervjuueeritavad saavad koera kohalolust emotsionaalset tuge ja koera nähes läheb kohe tuju ja olek paremaks. Koera olemasolu ja lähedus on hea ja lohutav. Analüüsist selgus, et koerad on intervjuueeritavate stressitaset positiivselt mõjutanud ja koeraomanikud tunnevad, et koerad maandavad nende stressi. Islam jt (2017) leidsid, et pelgalt teraapiakoera olemasolust ei piisa, et vähendada ärevust, kuna olulist rolli mängib ka füüsiline kontakt koeraga. Lisaks leidsid Mantos-Mortes jt (2020), et suhtlus sõbraliku koeraga vähendab ärevust ja reguleerib pulsisagedust. Ka käesoleva töö tulemused kinnitavad neid seisukohti. Üks koeraomanik kirjeldas väga täpselt, et kui ta teeb oma koerale pai, paneb käed ümber koera ja sügab koera rinnalt, siis ta tunneb, kuidas stress tema sees lahtub.

Tänu koertele tunnevad intervjuueeritavad rohkem siirast rõõmu. Seda kinnitab ka Yoo jt (2024) tehtud uuring, kus selgus, et koertega suhtlemine võib vähendada inimese stressi ja kutsuda esile

positiivseid emotsionaalseid reaktsioone. Analüüsis selgus, et koeri tunnetatakse väga teraapilistena ja koera paitades või temaga mängides tuntakse pingelangust. Tutvudes teoreetiliste allikatega, leidsin uuringu, mille autorid on Nilsson jt (2020), kus leiti, et vanematel inimestel on peale koeraga kohtumist ja koosolemist sõrmeotsa temperatuur tõusnud, mis peegeldab tõenäoliselt sümpaatilise närvisüsteemi aktiivsuse vähenemist ja sellest tulenevalt stressitaseme langust. Analüüsis selgus, et intervjueeritavate seas oli ka neid, kes tundsid, et loomadega ongi lihtsam suhelda, kuna nad ei kritiseeri ega ütle halvasti.

4.2. Intervjueeritavate mured ja rõõmud koeraomanikuks olemisel

Koera ja inimese omavahelist suhet pidasid kõik intervjueeritavad väga oluliseks ning selle üks põhilisi komponente on vastastikune usaldus. Corrêa jt (2021) leidsid, et koeraomanikuks olemise positiivsed küljed kaaluvad üles negatiivsed aspektid. Analüüsis selgus, et positiivsete aspektidena näevad koeraomanikud näiteks koera lähedust, koeraga tegelemisest tingitud enesearengut, aktiivsemat eluviisi, suuremat vastutustunnet ja paremat planeerimisvõimet. Seda kinnitab ka Westgarth jt (2014) uuring, millest selgus, et koeraomanikud jalutavad palju rohkem, sest nad saavad koeralt toetust ja motivatsiooni jalutama minekuks. Üks intervjueeritav tõi välja, et koer oli talle väga suureks toeks koroonapandeemia ajal. Seda leidsid ka Oliva ja Johnston (2021) oma uuringus. Nimelt aitas koroonapandeemia ajal koeraomanikke see, et nad pidid koos koeraga kodust välja tulema ja jalutama ning see pakkus võimaluse suhelda teiste inimestega.

Koeraomanikuks olemine võib tõsta ka enesekindlust – see asjaolu sai kinnitust nii teoorias kui ka käesoleva töö uuringus. Schulz jt (2020) leidsid, et koera omamisel ja kõrgemal enesehinnangul on omavahel positiivne seos. Siiski tõstasid nii teoreetiliste allikate uurimisel kui ka intervjuudest, et koeraomanikuks olemisega võib kaasneda ka negatiivseid aspekte. Analüüsis selgus, et on koeri, kellel on üksindusahastus, mis pärsib omaniku iseseisvust ning tekitab stressi. González-Ramírez jt (2018) leidsid, et omanikud, kes on tajuvad endas stressi, tunnetavad ka oma koertel rohkem üksindusahastust. Analüüsis selgus, et negatiivseks aspektiks on ka see, kui koer on jalutuskäikudel

reaktiivne. Hart ja King (2023) leidsid, et reaktiivse koeraga jalutamisel kõige sagedamini väljendatud emotsioonid olid stress ja ärevus.

Intervjueeritavad soovivad teistel tudengitel hästi läbi mõelda, kas ollakse päriselt valmis koera võtma, ning kui soov on kindel, tuleb kindlasti teha ka tõu osas põhjalikku eeltööd. Oluline on aru saada, et elusolendi eest peab vastutama, tema eest hoolitsema ning suutma katta kõik tema vajadused nii füüsiliselt, vaimselt kui ka finantsiliselt. Uuringust selgus, et osa intervjueeritavatest tundis koeraomanikuks olemise positiivset mõju tudengielule, kuid valimis oli ka neid, kes leidsid, et koera mõju on negatiivne.

4.3. Intervjueeritavate vaade koertele ülikoolis

Dell jt (2015) leidsid, et teraapiakoerad pakuvad tudengitele armastust ja tuge, tänu millele saavad tudengid koertega kohtumiselt positiivseid tundeid ja kogevad stressi vähenemist. Käesolevas töös tehtud uuringust selgus, et enamik intervjueeritavaid arvab, et oleks väga tore, kui mõnes ülikooli hoones oleks aeg-ajalt koerad, kellega saaks koos aega veeta ja keda paitada. Usuti, et sellel oleks väga positiivne mõju, kui koolis oleks üks kindel koht, kuhu teatud ajal tuleb mõni kaastudeng koos oma koeraga, kellega teised tudengid saaksid koos aega veeta. Yoo jt (2024) leidsid, et koertega suhtlemine, mängimine, jalutamine, nende masseerimine ja nende eest hoolitsemine suurendavad tervetel inimestel ajutegevust.

Üks intervjueeritav oli koerte ülikooli toomise vastu. Ta leidis, et see ei ole koerte suhtes aus. Ülejäänud intervjueeritavad olid aga selle mõtte poolt ning kinnitasid, et ka nemad ise käiksid koerte juures, kui keegi neid kooli kaasa võtaks. Seega enamik intervjueeritavaid leiab, et koerad võiksid olla ülikooli ruumides ning töötajad ja tudengid võiksid ka enda sõbralikke ja rahulikke koeri ülikooli kaasa võtta.

KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Käesolevas töös otsin vastust küsimusele, kuidas koerad tudengite vaimsele tervisele väärtust lisavad. Täpsemalt uurin, kuidas mõistavad tudengid vaimse tervise termineid ja kuivõrd rahul on nad õpingute ajal tehtud valikutega. Samuti uurin tudengi enda koera mõju tema igapäevasele heaolule ning seda, kuidas mõjutab koeraomanikuks olemine stressitaluvust.

Metoodika osas selgitasin kvalitatiivse uurimismeetodi valikut. Andmete kogumiseks panin kokku valimi, kuhu kuulus kuus koeraomanikust üliõpilast. Saadud materjali sisuliseks analüüsiks kasutasin kodeerimist, mis võimaldas mul analüüsida kõikides intervjuudes üles kerkinud teemasid.

Esimene uurimisküsimus oli, kuidas koerad toetavad koeraomanikest üliõpilaste vaates õppimist ja õppetööst osa võtmist. Otseselt koerte pärast ei ole intervjueeritavad ainetundidest pidanud puuduma, kuid nad on olnud sunnitud arendama oma aja planeerimise oskust. Aja planeerimine on osutunud vajalikuks eeskätt nendel päevadel, mil koolis on mitu loengut ja veel muid erinevaid kohustusi/tegevusi, nagu näiteks trenn. Uurimuses osalenud tundsid, et tänu koerale ja tema eest hoolitsemisele on tekkinud vajadus planeerida oma tegemisi hoolikalt ja tänu sellele tuntakse, et erinevate ülesannetega tulla ka kergemini toime.

Teiseks uurimisküsimuseks oli, kuidas toetavad koerad tudengite vaimset tervist nende endi arvates. Intervjueeritavad tunnevad, et koerad toetavad neid emotsionaalselt ja hoolivad neist. Kõik intervjueeritavad leidsid, et koera kohalolu on neile emotsionaalselt suureks toeks. Kui elus on raske periood, siis koera nähes läheb tuju ja olek kohe paremaks. Lisaks toodi välja, et koer tunnetab, kui inimene on stressis ja tuleb sellel perioodil ka ise rohkem lähedale ja kipub sülle. Tänu koertele tuntakse rohkem siirast rõõmu. Koeraomanikke teeb õnnelikuks näiteks see, kui koer rõõmsalt jookseb ja mängib.

Kolmas uurimisküsimus oli, kuidas suhtuvad tudengid sellesse, kui tuua kooli ruumidesse kaastudengite koerad või teraapiakoerad. Kõikidel tudengitel ei ole erinevatel põhjustel võimalik

endale koera võtta. Sellest ajendatuna usub enamik intervjueeritavaid, et oleks väga tore, kui ülikooli mõnes hoones oleks aeg-ajalt koerad, kellega saaks koos aega veeta ja keda paitada. Leitakse, et koerad võiksid olla koolis lubatud ja oleks väga tore pärast rasket tundi minna paitama kaastudengi koera. Mõned intervjueeritavad leidsid, et koolis võiks olla kindel koht, kuhu teatud ajal tuleb mõni kaastudeng koos oma koeraga, kellega teised tudengid koos aega saaksid veeta, kas või lihtsalt koeraga samas ruumis koos õppida. Usutakse, et sellel oleks väga positiivne mõju. Üks intervjueeritav aga leidis, et koerte ülikooli ruumidesse toomine ei ole hea mõte, kuna see ei oleks koerte suhtes aus.

Kokkuvõttes saab öelda, et intervjueeritavad saavad koertelt palju emotsionaalset tuge, mis tähendab, et koertel on suur roll inimese elus. Kui tudeng on õpingute ajal ise koeraomanik, siis sellel võib olla nii positiivseid kui ka negatiivseid mõjusid. Väga oluline on koera ja omaniku vaheline vastastikune usaldus. Tulevikus võiksid potentsiaalsed koeraomanikud, kes on samas ka tudengid, hästi läbi mõelda koera võtmise. Tuleb arvestada, et oleks olemas kõik vajalik koera omamiseks. Ülikoolid võiksid rohkem mõelda sellele, kuidas maandada tudengite stressi ning kuidas saaks sellesse protsessi koeri kaasata.

Käesoleva uuringu tugevaks küljeks võib pidada seda, et intervjueeritavad olid kõik valmis väga avatult jagama minuga enda tundeid ja mõtteid. Uurimus on tehtud üsna uudsel teemal ja intervjueeritavaid oli vaid kuus, mistõttu saab öelda, et tulemused väljendavad piiratud hulga tudengite kogemusi vaimse tervise hoidmise kohta koera eest hoolitsemise kontekstis.

Selle töö eesmärgiks oli uurida, kuidas koerad tudengite vaimsele tervisele väärtust lisavad. Seda eeskätt nende üliõpilaste silme läbi, kes on ka ise koeraomanikud. Kindlasti peaks veel uurima tänapäeva Eesti tudengite vaimset tervist. Veel oleks antud teema kontekstis huvitav teada saada, mida tunnevad koerad, kui neid kasutatakse nii-öelda abikoertena ja (üliõpilaste) stressi maandajatena.

SUMMARY

Aspects of maintaining mental health from the perspective of university students who own dogs

In 2022, there were 44,131 students in Estonia (Statistics Agency website, 2022). In 2024, 57,704 dogs will be registered in the pet register (Estonian pet register, 2024). The relationship between human mental health and dealing with dogs has been widely discussed around the world, including the study of the bond between students and dogs and its relationship to student mental health. I have chosen a topic for my bachelor's thesis, which focuses on the mental health of students, if they are also dog owners in addition to their studies.

I am looking for an answer to the question of how dogs contribute to the mental health of students. More specifically, I investigate how students understand mental health terms and how satisfied they are with the choices made during their studies. I also study the impact of the students' own dogs on their daily well-being and how being a dog owner affects stress tolerance. The topic of the work is topical and it is important to pay attention to it, because the stress and tension associated with university studies can greatly affect a person's mental health. It is also important to find effective ways to reduce stress.

The sample of the work is made up of students who are both students and dog owners at the same time. I chose a qualitative research method to collect data, because based on the goal, it is important to find out the opinions and attitudes of the students.

The first research question was how dogs support learning and participation in teaching from the point of view of dog-owning students. The interviewees have not had to miss classes directly because of the dogs, but they have been forced to develop their time planning skills. Time planning has turned out to be necessary, especially on those days when there are several lectures at school and other various obligations/activities, such as exercise. Those who took part in the research felt that

thanks to the dog and taking care of it, the need to plan their activities carefully has arisen, and thanks to this, they feel that they can cope with various tasks more easily.

The second research question was how dogs support students' mental health in their own opinion. Interviewees feel that dogs support them emotionally and care for them. All interviewees found that the presence of a dog is a great emotional support for them. If you are going through a difficult period in your life, seeing a dog immediately improves your mood and mood. In addition, it was pointed out that the dog senses when a person is stressed and during this period also comes closer and tends to hug. Thanks to dogs, one feels more sincere joy. Dog owners are happy, for example, when the dog happily runs and plays.

The third research question was how students feel about bringing fellow students' dogs or therapy dogs into the school premises. Not all students can afford a dog for various reasons. Motivated by this, most of the interviewees believe that it would be very nice if there were occasionally dogs in some buildings of the university that you could spend time with and pet. It is considered that dogs could be allowed in the school and it would be very nice to pet a fellow student's dog after a hard lesson. Some of the interviewees felt that there could be a certain place in the school, where a fellow student comes with his dog at a certain time, with whom other students could spend time, or just study together in the same room with the dog. It is believed that this would have a very positive effect. However, one interviewee felt that bringing dogs into the university premises was not a good idea, as it would not be fair to the dogs.

In summary, it can be said that the interviewees receive a lot of emotional support from dogs, which means that dogs play a big role in a person's life. If a student is a dog owner himself during his studies, this can have both positive and negative effects. Universities could think more about how to reduce student stress and how dogs could be involved in this process.

Keywords: students mental health, dogs effect on mental health, dogs in universities

KASUTATUD ALLIKAD

Adamle, K. N., Riley, T. A. ja Carlson, T. (2009). Evaluating college student interest in pet therapy. *Journal of American College Health*, 57(5), 545-548. Kasutatud 24.03.2024, https://www.researchgate.net/profile/Tracy-Riley-2/publication/24171283_Evaluating_College_Student_Interest_in_Pet_Therapy/links/5464c9610cf267ed84f25bce/Evaluating-College-Student-Interest-in-Pet-Therapy.pdf

Aherne, D. (2001). Understanding student stress: A qualitative approach, *The Irish Journal of Psychology*, 22:3-4, 176-187. Kasutatud 18.03.2024, https://www.researchgate.net/profile/Declan-Aherne/publication/261649490_Understanding_student_stress_A_qualitative_approach/links/5849253408aeda6968281b91/Understanding-student-stress-A-qualitative-approach.pdf

Aivo Olev, Tanel Alumäe. "Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service" *Baltic HLT 2022*. Kasutatud 2024, <https://bark.phon.ioc.ee/webtrans/>

American Psychiatric Association kodulehekülj. (2023). Americans Note Overwhelming Positive Mental Health Impact of Their Pets in New Poll; Dogs and Cats Equally Beneficial. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.psychiatry.org/News-room/News-Releases/Positive-Mental-Health-Impact-of-Pets?ref=barkandwhiskers.com>

Aprilia, A. ja Aminatun, D. (2022). INVESTIGATING MEMORY LOSS: HOW DEPRESSION AFFECTS STUDENTS' MEMORY ENDURANCE. *Journal of English Language Teaching and Learning*, 3(1), 1-11. Kasutatud 23.04.2024, <https://jim.teknokrat.ac.id/index.php/english-language-teaching/article/view/1719>

Bao, K. J. ja Schreer, G. (2016). Pets and happiness: Examining the association between pet ownership and wellbeing. *Anthrozoös*, 29(2), 283-296. Kasutatud 23.04.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08927936.2016.1152721>

Barber, O. ja Proops, L. (2019). Low-ability secondary school students show emotional, motivational, and performance benefits when reading to a dog versus a teacher. *Anthrozoös*, 32(4), 503-518. Kasutatud 07.04.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08927936.2019.1621522>

Barcelos, A. M., Kargas, N., Assheton, P., Maltby, J., Hall, S. ja Mills, D. S. (2023). Dog owner mental health is associated with dog behavioural problems, dog care and dog-facilitated social interaction: a prospective cohort study. *Scientific reports*, 13(1), 21734. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.nature.com/articles/s41598-023-48731-z.pdf>

Barcelos, A. M., Kargas, N., Packham, C. ja Mills, D. S. (2021). Understanding the impact of dog ownership on autistic adults: Implications for mental health and suicide prevention. *Scientific reports*, 11(1), 23655. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.nature.com/articles/s41598-021-02504-8.pdf>

Barker, S. B. ja Dawson, K. S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric services*, 49(6), 797-801. Kasutatud 25.03.2024, <https://ps.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/ps.49.6.797>

Barker, S. B., Knisely, J. S., McCain, N. L., Schubert, C. M. ja Pandurangi, A. K. (2010). Exploratory study of stress-buffering response patterns from interaction with a therapy dog. *Anthrozoös*, 23(1), 79-91. Kasutatud 07.04.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2752/175303710X12627079939341>

Bedewy, D. ja Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714. Kasutatud 18.03.2024,

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2055102915596714>

Besser, A. ja Zeigler-Hill, V. (2014). Positive personality features and stress among first-year university students: Implications for psychological distress, functional impairment, and self-esteem. *Self and identity*, 13(1), 24-44. Kasutatud 18.03.2024,

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=21a44a17d94f3a17abb282a1bc492aba02d27b44>

Binfet, J. T. ja Passmore, H. (2016). Hounds and homesickness: The effects of an animal-assisted therapeutic intervention for first-year university students. *Anthrozoös*, 29 (3), 441–454. Kasutatud 24.03.2024,

https://www.researchgate.net/profile/John-Tyler-Binfet/publication/284470521_Hounds_and_Home_sickness_The_Effects_of_an_Animal-assisted_Therapeutic_Intervention_for_First-Year_University_Students/links/57dd85b408ae5292a37cb4a1/Hounds-and-Homesickness-The-Effects-of-an-Animal-assisted-Therapeutic-Intervention-for-First-Year-University-Students.pdf

Brooker, A. ja Vu, C. (2020). How do university experiences contribute to students' Psychological wellbeing?. *Student Success*, 11(2), 99-108. Kasutatud 06.05.2024,

<https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.596460061572692>

Coastal Carolina University kodulehekülj. (i.a). What makes a therapy dog? Kasutatud 07.04.2024, <https://www.coastal.edu/livewell/meetthestaff/meetthestafftherapydogsedition/whatmakesatherapydog/>

Corrêa, G. F., Barcelos, A. M. ja Mills, D. S. (2021). Dog-related activities and human well-being in Brazilian dog owners: A framework and cross-cultural comparison with a British study. *Science*

Progress, 104(4), 00368504211050277. Kasutatud 25.03.2024,
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00368504211050277>

Cui, Y., Russell, M., Davern, M. ja Christian, H. (2021). Longitudinal evidence of the impact of dog ownership and dog walking on mental health. *Journal of Public Health*, 43(2), e145-e152. Kasutatud 25.03.2024, <https://academic.oup.com/jpubhealth/article/43/2/e145/5583949>

Dell, C. A., Chalmers, D., Gillett, J., Rohr, B., Nickel, C., Campbell, L., ... ja Brydges, M. (2015). PAWSing student stress: A pilot evaluation study of the St. John Ambulance Therapy Dog Program on three university campuses in Canada. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(4). Kasutatud 24.03.2024, <https://cjc-ccc.ca/article/view/61079>

Diabeedikooli kodulehekülj. (i.a). Hüpokoerte koolitus. Kasutatud 08.04.2024,
<https://diabeedikool.ee/teenused/hupokoerte-koolitus/>

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ja Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125. 276-302. 10.1037/0033-2909.125.2.276. Kasutatud 24.03.2024,
https://cyclingandchill.com/wp-content/uploads/2024/01/10-Subjective_Well-Being_Three_Decades_of_Progress.pdf

Eesti Lemmikloomaregister. (2024). Kasutatud 17.03.2024, <https://lemmikloomaregister.ee/>

Eesti Pimedate Liit kodulehekülj. (i.a). Juhtkoer. Kasutatud 08.04.2024,
<https://pimedateliit.ee/juhtkoer/>

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool. Kasutatud 16.04.2024,
<https://tai.ee/sites/default/files/2022-06/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf>

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E. ja Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. Kasutatud 25.03.2024, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1037/0002-9432.77.4.534>

Flannigan, G. ja Dodman, N. H. (2001). Risk factors and behaviors associated with separation anxiety in dogs. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 219(4), 460-466. Kasutatud 26.04.2024, <https://avmajournals.avma.org/view/journals/javma/219/4/javma.2001.219.460.xml>

Gallard, D. (2023). University student settlement and wellbeing with dogs as transitional support. *Pastoral Care in Education*, 1-17. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02643944.2023.2244498>

Glenk, L. M., Přibyllová, L., Stetina, B. U., Demirel, S. ja Weissenbacher, K. (2019). Perceptions on health benefits of guide dog ownership in an Austrian population of blind people with and without a guide dog. *Animals*, 9(7), 428. Kasutatud 08.04.2024, <https://www.mdpi.com/2076-2615/9/7/428>

Gonder-Frederick, L., Rice, P., Warren, D., Vajda, K. ja Shepard, J. (2013). Diabetic alert dogs: a preliminary survey of current users. *Diabetes Care*, 36(4), e47-e47. Kasutatud 08.04.2024, <https://diabetesjournals.org/care/article/36/4/e47/37911/Diabetic-Alert-Dogs-A-Preliminary-Survey-of>

González-Ramírez, M. T., Landero-Hernández, R. ja Vanegas-Farfano, M. (2018). The effects of dog-owner relationship on perceived stress and happiness. *Human-Animal Interaction Bulletin*, (2018). Kasutatud 25.03.2024, <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/pdf/10.1079/hai.2018.0012>

González-Ramírez, M. T., Vanegas-Farfano, M. ja Landero-Hernández, R. (2018). Differences in stress and happiness between owners who perceive their dogs as well behaved or poorly behaved when they are left alone. *Journal of Veterinary Behavior*, 28, 1-5. Kasutatud 26.04.2024, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1558787818300728?casa_token=vll3bo_hJ7YA_AAAA:mUKUwHxgCmQ7LQYZeANCEioDwz5W_hD7uRa8dPwc7mTyTpeX15_AIV0QqfWqtbU88AuyFVyufpE

Grajfoner, D., Harte, E., Potter, L. M. ja McGuigan, N. (2017). The effect of dog-assisted intervention on student well-being, mood, and anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 14(5), 483. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/5/483>

Green, F. L. ja Binfet, J. T. (2023). Beyond Cuddling Canines: Exploring Students' Perceptions of the Importance of Touch in an On-Campus Canine-Assisted Intervention. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1238-1254. Kasutatud 08.04.2024, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21676968231188754>

Hart, C. J. ja King, T. (2023). "It's Okay He's Friendly": Understanding the Experience of Owning and Walking a Reactive Dog Using a Qualitative Online Survey. *Anthrozoös*, 1-22. Kasutatud 26.04.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08927936.2023.2287314>

Headey, B., Na, F. ja Zheng, R. (2008). Pet dogs benefit owners' health: A 'natural experiment' in China. *Social Indicators Research*, 87, 481-493. Kasutatud 14.05.2024, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-007-9142-2>

Hui Gan, G. Z., Hill, A. M., Yeung, P., Keesing, S. ja Netto, J. A. (2020). Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging & mental health*, 24(10), 1605-1612. Kasutatud 23.04.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2019.1633620>

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E. ja Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395612003573>

Inimõiguste Instituudi kodulehekül. (i.a). Preambula. Kasutatud 04.05.2024, <https://www.humanrightsestonia.ee/hartadpaktid-deklaratsioonid-kohtud-jne/inimoiguste-ulddeklaratsioon/>

Irfan, S. M. ja Hussain, N. (2014). Parental pressure on student's attainment of high grades in Karachi based Universities. *Pakistan Business Review*, 156. Kasutatud 18.03.2024, https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37442064/Parental_Pressure-libre.pdf?1430205782=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPARENTAL_PRESSURE_ON_STUDENT_S_ATTAINMENT.pdf&Expires=1710769970&Signature=ex1OPVJF118cp04Z~D0ELs6LFjK6~0FBqr4LMUpAHG~~U1QNMSTCWiwZGq09s1Ymh4xGZZt78IbvNplJTfQ18sjYydFLt5H76hVlctCNz7txlmViDQJ~3mW79D62IdxR6YbFuv-PzRsvgKSqUBuWPyoet4pNaMz4s0jz5ljtLZytHVwKDTEXw7VlQa7m1O-djCYtDFyn8PDLcoMnPcH3ivL1JaIp8Tk2MRrUmb-gyGr-kDDmArBTGGCSIGMwY-iy pnCWO38AKV64WftAzYgd5q~wUJVxli8wdknX4ja9~TXKznnrNTInVsF02GVzePUPuc5EeQOC~kNJ6gpcOZXlbg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Islam, S., Spruin, L. ja Fernandez, A. (2017). The benefits of therapy dogs on student well-being within a UK university. *Psychology and Behavioural Sciences International Journal*, 7, 1-4. Kasutatud 24.03.2024, <https://repository.canterbury.ac.uk/download/194aee60f3d980a6a406b93bc093ae66817c6cfa9d5e918f132b2bb77255bab8/317900/PBSIJ.MS.ID.555702.pdf>

Jaggo, J. (2014). Kes on lugemiskoerad? Kasutatud 14.05.2024, <https://www.alkhabara.com/ee/kes-on-lugemiskoerad/>

Jezierski, T., Walczak, M., Ligor, T., Rudnicka, J. ja Buszewski, B. (2015). Study of the art: canine olfaction used for cancer detection on the basis of breath odour. Perspectives and limitations. *Journal of breath research*, 9(2), 027001. Kasutatud 23.04.2024, <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1752-7155/9/2/027001/meta>

Kalling, K. (2014). Juhtkoera roll nägemispuudega inimese igapäevaelus. *Lõputöö sotsiaaltöö korralduse osakonnas. Tartu Ülikooli Pärnu Kolledž, Pärnu. Kasutatud 08.04.2024, <https://core.ac.uk/download/pdf/79107924.pdf>*

Kalmus, V., Masso, A. ja Linno, M. (2015). Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Kvalitatiivne sisuanalüüs. Kasutatud 04.05.2024, <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/>

Kelam, A. ja Laidmäe, V. I. (2003). Stress ja eluga toimetulek erinevas elueas (sotsioloogiline aspekt). *Eesti Arst. Kasutatud 16.04.2024, <https://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/view/9455>*

Kivlen, C. A., Quevillon, A. ja Pasquarelli, D. (2022). Should Dogs Have a Seat in the Classroom? The Effects of Canine Assisted Education on College Student Mental Health. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 10(1), 1-14. Kasutatud 24.03.2024, <https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1816&context=ojot>

Kwong, M. J. ja Bartholomew, K. (2011). “Not just a dog”: An attachment perspective on relationships with assistance dogs. *Attachment & human development*, 13(5), 421-436. Kasutatud 24.03.2024, https://summit.sfu.ca/_flysystem/fedora/sfu_migrate/9281/etd4294.pdf

Käosaar, A. ja Purre, M. (2021). Eurostudent VII: fookus Eesti üliõpilaste vaimsel tervisel kokkuvõte. Kasutatud 18.03.2024, https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/eurostudent_vii_vaimse_tervise_raport_kokkuvote.pdf

Lalonde, R., Dell, C. ja Claypool, T. (2020). PAWS your stress: The student experience of therapy dog programming. *Canadian Journal for New Scholars in Education/Revue canadienne des jeunes chercheurs et chercheurs en éducation*, 11(2), 78-90. Kasutatud 24.03.2024, <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/cjnse/article/view/69530>

Lester, J. N., Cho, Y. ja Lochmiller, C. R. (2020). Learning to do qualitative data analysis: A starting point. *Human resource development review*, 19(1), 94-106. Kasutatud 21.05.2024, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1534484320903890>

Liu, S., Powell, L., Chia, D., Russ, T. C., McGreevy, P. D., Bauman, A. E., ... ja Stamatakis, E. (2019). Is dog ownership associated with mental health? A population study of 68,362 adults living in England. *Anthrozoös*, 32(6), 729-739. Kasutatud 24.03.2024, https://www.researchgate.net/profile/Shengxin-Liu-3/publication/337092049_Is_Dog_Ownership_Associated_with_Mental_Health_A_Population_Study_of_68362_Adults_Living_in_England/links/5f50a1a3a6fdcc9879c44124/Is-Dog-Ownership-Associated-with-Mental-Health-A-Population-Study-of-68-362-Adults-Living-in-England.pdf

Machová, K., Procházková, R., Vadroňová, M., Součková, M. ja Prouzová, E. (2020). Effect of dog presence on stress levels in students under psychological strain: a pilot study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2286. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2286>

Martos-Montes, R., Ordóñez-Pérez, D., Ruiz-Maatallah, J. ja Martínez-Cobos, M. (2020). Psychophysiological effects of human-dog interaction in university students exposed to a stress-induced situation using the Trier Social Stress Test (TSST). *Human-Animal Interaction Bulletin*, (2022). Kasutatud 24.03.2024, <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/pdf/10.1079/hai.2020.0010>

McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E. ja Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1239. Kasutatud 24.03.2024, <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=c43c9ca822a2a9b7b435ad5db7349cc9394e0fa1>

McCulloch, M., Jezierski, T., Broffman, M., Hubbard, A., Turner, K. ja Janecki, T. (2006). Diagnostic accuracy of canine scent detection in early-and late-stage lung and breast cancers. *Integrative cancer therapies*, 5(1), 30-39. Kasutatud 23.04.2024, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1534735405285096>

Monash University kodulehekül. (i.a). What is Academic Stress? Kasutatud 18.03.2024, <https://www.monash.edu/thrive/academic-stress#:~:text=What%20is%20Academic%20Stress%3F, and%20work%20 through%20 each%20 challenge>

Moore, A. (2004). Hedonism. Kasutatud 28.03.2024, <https://plato.stanford.edu/ENTRIES/HEDONISM/>

Nilsson, A., Handlin, L., Lidfors, L., Petersson, M. ja Uvnäs-Moberg, K. (2020). Interacting with a visiting dog increases fingertip temperature in elderly residents of nursing homes. *Frontiers in Psychology*, 11, 1906. Kasutatud 08.04.2024, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01906/full>

Oliva, J. L. ja Johnston, K. L. (2021). Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(3), 232-242. Kasutatud 26.04.2024, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020944195>

Parsons, C. E., LeBeau, R. T., Kringelbach, M. L. ja Young, K. S. (2019). Pawsitively sad: pet-owners are more sensitive to negative emotion in animal distress vocalizations. *Royal Society open science*, 6(8), 181555. Kasutatud 08.04.2024, <https://royalsocietypublishing.org/doi/full/10.1098/rsos.181555>

Peaasi kodulehekülg. (i.a). Stress. Kasutatud 17.03.2024, <https://peaasi.ee/stress/>

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C. ja Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic psychiatry*, 39, 503-511. Kasutatud 15.04.2024, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4527955/pdf/nihms711742.pdf>

Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A. ja Robroek, S. J. (2022). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of affective disorders*, 296, 250-257. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721010168>

Reddy, K. J., Menon, K. R. ja Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), 531-537. Kasutatud 18.03.2024, <https://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students/>

Reile, R., Kullamaa, L., Hallik, R., Innos, K., Kukk, M., Laidra, K., ... ja Vorobjov, S. (2021). Perceived stress during the first wave of COVID-19 outbreak: results from nationwide cross-sectional study in Estonia. *Frontiers in Public Health*, 9, 564706. Kasutatud 16.04.2024, <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.564706/full>

Reile R. ja Veideman T. (2023). Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2022. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 14.05.2024, https://tai.ee/sites/default/files/2023-04/Taiskasvanud_rahvastiku_tervisekaitumise_uuring_2022.pdf

Riva, E., Freeman, R., Schrock, L., Jelicic, V., Ozer, C. T. ja Caleb, R. (2020). Student wellbeing in the teaching and learning environment: A study exploring student and staff perspectives. *Higher Education Studies*, 10(4), 103. Kasutatud 24.03.2024, <https://wrap.warwick.ac.uk/163076/1/WRAP-Student-wellbeing-teaching-learning-environment-student-staff-perspectives-2022.pdf>

Roohafza, H., Afshar, H., Sadeghi, M., Soleymani, B., Saadaty, A., Matinpour, M. ja Asadollahi, G. (2010). The relationship between perfectionism and academic achievement, depression and anxiety. *Iranian Journal of psychiatry and behavioral sciences*, 4(2), 31-6. Kasutatud 18.03.2024, <https://brieflands.com/articles/ijpbs-2905.pdf>

Sanford, M. D. (2014). Campus Tails: An On-Campus Therapy-Dog Pilot Program and Feasibility Study. Kasutatud 24.03.2024, <https://aura.antioch.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1195&context=etds>

Schulz, C., König, H. H. ja Hajek, A. (2020). Differences in self-esteem between cat owners, dog owners, and individuals without pets. *Frontiers in Veterinary Science*, 7, 552. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fvets.2020.00552/full>

Schwarz, N. (2010). Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1. Kasutatud 06.05.2024, [http://www.personpsy.org/uploadfiles/file/books/Handbook%20of%20Theories%20of%20Social%20Psychology%20Volume%20One%20\(Paul%20A.%20M.%20Van%20Lange,%20Arie%20W.%20Kruglanski%20etc.\)%20\(Z-Library\)\(1\).pdf#page=437](http://www.personpsy.org/uploadfiles/file/books/Handbook%20of%20Theories%20of%20Social%20Psychology%20Volume%20One%20(Paul%20A.%20M.%20Van%20Lange,%20Arie%20W.%20Kruglanski%20etc.)%20(Z-Library)(1).pdf#page=437)

Scott, E. M., Hermens, D. F., Naismith, S. L., White, D., Whitwell, B., Guastella, A. J., ... ja Hickie, I. B. (2012). Thoughts of death or suicidal ideation are common in young people aged 12 to 30 years presenting for mental health care. *BMC psychiatry*, 12, 1-6. Kasutatud 15.04.2024, <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/1471-244X-12-234.pdf>

Siegel, J. M. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. *Journal of personality and social psychology*, 58(6), 1081.

Kasutatud

25.03.2024,

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=f188aea797fc43adc9603488498ba3696d11d6e2>

Sotsiaalministeeriumi kodulehekülg. (2019). Töökeskkonna vaimse tervise analüüs. Kasutatud 23.03.2024,

<https://tooeu.ee/sites/default/files/2021-05/T%C3%B6%C3%B6keskkonna%20vaimse%20tervise%20anal%C3%BC%C3%BCs%20%28Sotsiaalministeeriumi%20anal%C3%BC%C3%BCs%29.pdf>

Statistikaameti

kodulehekülg.

(2022).

Kasutatud

16.03.2024,

https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu__haridus__kergharidus/HT275/table/tableViewLayout2

Stern, S. L., Donahue, D. A., Allison, S., Hatch, J. P., Lancaster, C. L., Benson, T. A., ... ja Peterson, A. L. (2013). Potential benefits of canine companionship for military veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Society & Animals*, 21(6), 568-581. Kasutatud 22.04.2024,

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/73179196/b1b00745b004d0505152cf630a3891bdae95-libre.pdf?1634700025=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPotential_Benefits_of_Canine_Companionsh.pdf&Expires=1713793681&Signature=LD~ajpDBHfIfGV2gSsjt5G0AH5As3u6oNUMSeBX2NZIRwZqo5tY5ZVnvn~4Cc1cEn1diz27q8mXL1xz5H3J52E-Twv1N7ailo6YWIH~-1IEt5mV120PcbT25R2p6rtps8CCz2c2gnGRvYqci3hYiO7uw79XdcA64xKWxDZW8WfBIG2EI6Xb8t713eLUBiYMPJRpkLFMH7qA1BaNHworuolagHyF3VEDx2-5tBBbE-WeljTqUoyT0XFGgnP xv1yMbuVA9P~AU7aXIKDDCV9V2x0w1merjLSj-BFr~cdP81EqDx2ALe3F0H-jj8svDTZpPMHIy6kQWBnL4H0tQxJGw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Šimić, N. ja Manenica, I. (2012). Exam experience and some reactions to exam stress. *Human physiology*, 38, 67-72. Kasutatud 23.03.2024,

https://www.researchgate.net/profile/Natasa-Simic-3/publication/224924038_Exam_experience_and_some_reactions_to_exam_stress/links/55e6c8e508ae1696972e192e/Exam-experience-and-some-reactions-to-exam-stress.pdf

Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P. ja Busch, V. (2013). Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: the role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression. *PloS one*, 8(12), e84911. Kasutatud 23.03.2024, <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0084911&type=printable>

Tervise Arengu Instituudi kodulehekülj. (2022). Mõisted. Kasutatud 18.03.2024, <https://statistika.tai.ee/Resources/PX/Databases/Andmebaas/05Uuringud/01ETeU/01Tervis/ETUinfo.htm>

Tervise Arengu Instituudi kodulehekülj. (2023). TAI: iga neljas täiskasvanu tunneb tavapärasest suuremat stressi. Kasutatud 16.04.2024, <https://www.tai.ee/et/uudised/tai-iga-neljas-taiskasvanu-tunneb-tavaparasest-suuremat-stressi>

Thelwell, E. L. (2019). Paws for thought: A controlled study investigating the benefits of interacting with a house-trained dog on university students mood and anxiety. *Animals*, 9(10), 846. Kasutatud 14.05.2024, <https://www.mdpi.com/2076-2615/9/10/846>

Töldsepp, L-L. ja Mürk, J. (2023). Pilguheit perfektsionismi kõverpeeglisse. Kasutatud 18.03.2024, <https://www.teeviit.ee/pilguheit-perfektsionismi-koverpeeglisse/>

Valk, A., Soo, K. ja Beilmann, M. (2023). Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas. Kasutatud 14.05.2024, <https://inimareng.ee/et/vaimne-tervis-ja-heaolu-opikeskkonnas/>

Ward-Griffin, E., Klaiber, P., Collins, H. K., Owens, R. L., Coren, S. ja Chen, F. S. (2018). Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being. *Stress and Health*, 34(3), 468-473. Kasutatud 24.03.2024,

https://drive.google.com/file/d/1H8ScqRntwmBBgLlz5T08bWpfwls6A9_y/view

Wenden, E. J., Lester, L., Zubrick, S. R., Ng, M. ja Christian, H. E. (2021). The relationship between dog ownership, dog play, family dog walking, and pre-schooler social-emotional development: Findings from the PLAYCE observational study. *Pediatric Research*, 89(4), 1013-1019. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.nature.com/articles/s41390-020-1007-2>

Westgarth, C., Christley, R. M. ja Christian, H. E. (2014). How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 1-14. Kasutatud 26.04.2024, <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-11-83>

Westgarth, C., Christley, R. M., Marvin, G. ja Perkins, E. (2017). I walk my dog because it makes me happy: a qualitative study to understand why dogs motivate walking and improved health. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 936. Kasutatud 26.04.2024, <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/8/936>

White, M. W., Khan, N., Deren, J. S., Sim, J. J. ja Majka, E. A. (2022). Give a dog a bone: Spending money on pets promotes happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 17(4), 589-595. Kasutatud 25.03.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2021.1897871>

Whitmarsh, L. (2005). The benefits of guide dog ownership. *Visual impairment research*, 7(1), 27-42. Kasutatud 08.04.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13882350590956439>

Willis, C. M., Church, S. M., Guest, C. M., Cook, W. A., McCarthy, N., Bransbury, A. J., ... ja Church, J. C. (2004). Olfactory detection of human bladder cancer by dogs: proof of principle study. *Bmj*, 329(7468), 712. Kasutatud 23.04.2024, <https://www.bmj.com/content/329/7468/712.full>

Wilson, C., Morant, S., Kane, S., Pesterfield, C., Guest, C. ja Rooney, N. J. (2019). An owner-independent investigation of diabetes alert dog performance. *Frontiers in veterinary science*, 6, 91. Kasutatud 08.04.2024, https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fvets.2019.00091/full?fbclid=IwAR2Cf3LlrL3aCk5ERECBUkLoBr5KMZW_b_M--geEyvRmyj3X6Ik9iScDIIs8

Wood, E., Ohlsen, S., Thompson, J., Hulin, J. ja Knowles, L. (2018). The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: The PAwS study. *Journal of Mental Health*, 27(3), 263-268. Kasutatud 24.03.2024, <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09638237.2017.1385737>

World Health Organization kodulehekül. (2023). Depressive disorder (depression). Kasutatud 24.03.2024, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwnv-vBhBdEiwABCYQA2whxOCbtR0iu6DPAbEKW4QIXbfhHnwxFtCCXrEcncyZ9YgrjQooIhoCuqEQAvD_BwE

World Health Organization kodulehekül. (2022). Mental health. Kasutatud 18.03.2023, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6KWvBhAREiwAFPZM7gCJC2K4cWX2oWWitGYqZBcHr54oCrMjfEQ1g0Dt0XRhj_tZo-AGuxoCHJQAQAvD_BwE

World Health Organization kodulehekül. (2023). Stress. Kasutatud 23.03.2024, https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gad_source=1&gclid=Cj0KC

[Qjw-_mvBhDwARIsAA-Q0Q4KGO2xW3CVgxBUNPQjPenCpF6X1rcIaegyexfZI6q44OtMu_yyZ0EaAo-6EALw_wcB](#)

Wrobel, T. A. ja Dye, A. L. (2003). Grieving pet death: Normative, gender, and attachment issues. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 47(4), 385-393. Kasutatud 08.04.2024, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/qyv5-llj1-t043-u0f9>

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P. ja Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal*, 16, 1057. Kasutatud 31.03.2024, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579396/>

Yoo, O., Wu, Y., Han, J. S. ja Park, S. A. (2024). Psychophysiological and emotional effects of human–Dog interactions by activity type: An electroencephalogram study. *Plos one*, 19(3), e0298384. Kasutatud 22.04.2024, https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0298384&fbclid=IwAR1nEfp94Qw9CtUI-djAlxSs15tC1JDHWv_yvLgFwZ7POhBvqzyUXWs9gMA

LISAD

Lisa 1. Intervjuu kava

1. Ülikoolis õppimine ja õppimise kontekst
 - a. Millisel erialal sa õpid? Millises õppeastmes sa õpid?
 - b. Mitmendat aastat sa ülikoolis õpid? Kui kaugele oled oma õpingutega jõudnud?
 - c. Kuidas sul koolis läheb?
 - d. Kuidas sulle su eriala meeldib? Kas tunned, et tegid õige valiku?
 - e. Kui palju loenguid sul keskmiselt nädalas (õppesessioonil) on?
 - f. Kui palju aega kulub sul keskmiselt nädalas kodutööde peale?
 - g. Millised nõudmised oled ise endale seadnud seoses ülikooliga?
 - h. Millised nõudmised keegi teine (su lähedane) on sulle seadnud seoses ülikooliga?
 - i. Mil määral oled ülikooliga (õppetöö, semestrite ülesehitus) seoses tundnud stressi või ärevust?
 - j. Mil määral oled tundnud vajadust vaimse tervise pärast pöörduda psühholoogi või nõustaja poole?
 - k. Kui sa tulid õppima teisest linnast, siis kuidas oled hakkama saanud kohanemise ja koduigatsusega? Kui tihti käid külas lapsepõlvkodus/vanematekodus? Millises eluruumis sa elad: kodus, üürikorteris, ühiselamus või mujal? Kas elad üksinda või teistega koos? Millised koduloomad sul on?
 - l. Kui kiiresti kohanesid uue elurütmiga?
 - m. Millised tegevused aitasid sul uues kohas ennast paremini tunda?
2. Tudengi teadmiste ja kogemuste kontekst
 - a. Kuivõrd oluliseks sina pead inimese ja koera omavahelist suhet ja miks? (Millist väärtust koerad loovad inimestele? Mille pärast sina endale koera võtsid?)
 - b. Kuidas sa arvad, et koerad saavad inimesi aidata/kasulikud olla? (Vajadusel lisaküsimus: milliseid tegevusi oskad välja tuua, kuidas koerad inimesi aitavad?)

- c. Kuivõrd kontakt ja suhe koeraga võib sinu arvates inimese vaimset tervist toetada või mõjutada?
- d. Palun kirjelda, kuidas sina mõistad, mis on stress.
- e. Palun kirjelda, kuidas sina mõistad, mis on ärevus.
- f. Palun kirjelda, mis on sinu arvates depressioon.

3. Ülevaade koerast

- a. Milline koer sul endal on? Mis on tema nimi, vanus ja tõug?
- b. Kas ta on sinu esimene koer või oled varasemalt olnud koeraomanik?
- c. Mille järgi valisid koeratõu?
- d. Mida su koerale väga teha meeldib? Kuidas mõjutab see sinu elu?
- e. Kas su koer on reaktiivne? Kui jah, siis milles see väljendub?
- f. Mida su koer väga kardab? Kuidas mõjutab see sinu elu?
- g. Kas su koer on kodus olles häälekas? Kuidas mõjutab see sinu elu?
- h. Millised iseloomuomadused sulle su koera puhul kõige rohkem meeldivad?
- i. Kas su koeral on ka koertest sõpru, kellega mängimas käite?
- j. Kas sinu koer on terve?
 - i. Kui ei, siis millised terviseprobleemid esinevad? Kuidas mõjutavad need koera heaolu igapäevaselt?
 - ii. Kuidas mõjutab koera terviseprobleem sinu enda heaolu igapäevaselt?

4. Tudengi ja koera ühine elukorraldus

- a. Milline näeb välja teie (sinu ja koera) tavaline päevaplaan?
- b. Kui palju sul keskmiselt nädalas koeraga aktiivseks tegutsemiseks aega kulub?
- c. Kui pikalt käite jalutamas? Mitu korda päevas? Kas sinu koer tirib rihmast, kui jalutate kaelarihma või traksidega?
- d. Millal ja kus mängite? Milliseid mängu sinu koerale meeldib mängida?
- e. Kui tihti magab koer sinu kaisus?
- f. Kui palju sinu koer tähelepanu soovib igapäevaselt?

- g. Kas sa olid juba tudeng, kui endale koera võtsid?
 - i. Kui jah, siis kuidas mõjutas koer sinu õpinguid tollel ajal?
 - ii. Kui kiirelt läks koeral uues kohas kohanemine?
- h. Kui sa ei olnud veel tudeng, kui endale koera võtsid, siis kuidas kohanes koer sinu uue elurütmiga? Ja uue elukohaga?

5. Eksamid ja suuremad kodutööd

- a. Mil määral tunned, et saad koera olemasolust tuge raskemal perioodil, näiteks eksamiperioodil?
- b. Kuidas korraldad enda tegevusi ja koera eest hoolitsemist, olukorras kus pead kirjutama pikka kirjalikku tööd või õppima eksamiks?
- c. Millised on veel sinu kogemused kuidas koer toetab/takistab pingeliste eksamiperioodide ajal hakkama saamist? Too näiteid oma elust.

6. Semestri vältel õppetööst osavõtmine ja koolis käimine

- a. Millisel määral koer mõjutab sinu igapäevast koolis käimist?
- b. Kuivõrd on sinu elus olnud olukordi, kus oled pidanud koera pärast mõndadest ühisüritustest puuduma või otsima lahendusi, et saaksid osaleda? Mille pärast? Too näiteid. (Õppimisega seotud väljasõit, praktika, väljaminek)
- c. Kas oled oma koera võtnud kaasa ka loengutesse? Millal? Kui sageli?
 - i. Kui jah, siis kuidas reageerivad sellele teised tudengid ja õppejõud?
- d. Milliste olukordadega seoses tunned, et koer toetab õppimist ja koolis käimist? (Kommentaar: ei ole mõeldud olukordi üksnes pingelisel ajal)
- e. Milliste olukordadega seoses tunned, et koer takistab õppimist ja koolis käimist? (Nt raske jalutuskäik, jooksuaeg, koera tervis)

7. Koera emotsionaalne mõju (igapäevane heaolu ja rutiini mõju)

- a. Millist mõju oled täheldanud, et koer sinu tudengielule avaldab?

- b. Millistel hetkedel on koer sulle emotsionaalselt kõige rohkem toeks? (Loob häid emotsioone)
 - c. Kuidas on koolis õppimist mõjutanud see, et koeraga pead hoidma teatud määral rutiini?
 - d. Kui oled tundnud koduigatsust, kas koer on aidanud sul sellest paremini jagu saada või lihtsalt toeks olla?
 - e. Palun too välja 3 positiivset aspekti oma elust koeraomanikuna.
 - f. Palun too välja 3 negatiivset aspekti oma elust koeraomanikuna.
 - g. Kui palju on koer aidanud kaasa, et saada uusi kontakte, leida uusi tuttavaid ja sõpru? (Nt ühisosa leidmine inimsuhetes, jutuajamised koera teemal, nõu küsimine koerte kohta, tere tutvusest on kujunenud regulaarsed kokkupuuted/kohtumised)
8. Koera mõju tudengi vaimsele tervisele (koera hoolitsemisel mõju stressi taluvusele, meeleolule)
- a. Kuidas sa tunned, et koer on mõjutanud sinu stressi taluvust?
 - b. Kuidas sa tunned, et koer on mõjutanud sinu meeleolu?
 - c. Kui sa mõtled oma vaimsele tervisele, kuivõrd veel suhe koeraga ja koera olemasolu on tulnud kasuks või aidanud sul vaimset tervist hoida? Too näiteid.
9. Tudengi kogemuspõhised soovitusel teistele tudengitele, kes kaaluvad koera võtmist
- a. Mida peaks üks tudeng kindlasti teadma enne, kui ta endale koera võtab?
 - b. Kui suurt rolli mängib sinu arust tudengi elus see, kui tudengil on koer?
 - c. Milline on sinu enda arvamus praegus, kas on õige otsus võtta endale koer samal ajal, kui oled ise tudeng?
10. Tulevikuvõimalused, kuidas koerad saaksid tudengi õppimist parandada
- a. Mis sa arvad, mida oleks võimalik tulevikus korraldada teisiti, et tudengid saaksid tuge koertelt?
 - b. Kas koerad võiks olla mingil teatud ajal raamatukogus või teistes õppehoonetes?

- i. Kui jah, siis millal ja kus?
- ii. Kelle koerad need võiksid olla? Kas väljaõppega teraapiakoerad või lihtsalt kaastudengi koerad?

Lisa 2. Koodipuu

Kategooria	Koodid
Tudengite vaimne tervis, ülikoolis õppimine ja õppimise kontekst	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stress ja ärevus 2. Kooliga hakkama saamine 3. Rahulolu
Koolis käimine ja ühisüritused koeraomanikuna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kogemused 2. Sotsiaalelu 3. Kooliga väljasõidud
Koeraomanikuks olemine	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajakulu 2. Koera ja inimese omavaheline suhe 3. Iseloomuomadused
Koeraomaniku mured ja rõõmud	<ol style="list-style-type: none"> 1. Positiivsed aspektid 2. Negatiivsed aspektid 3. Sõbrad ja tuttavad
Eksamiperiood ja vaimselt rasked ajad koeraomanikuna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koera vajaduste täitmine 2. Ajaplaneerimine 3. Koera tugi
Koera emotsionaalne mõju	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stressitaluvus 2. Meeleolu 3. Õnnelikkus
Tulevikusoovitused tudengitele, kes soovivad koera võtta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tõuvalik 2. Piisavalt aega ja energiat 3. Finantsiline võimalus

Koerad ülikoolis	<ol style="list-style-type: none">1. Kaastudengite koerad2. Väljaõppega teraapiakoerad3. Poolt ja vastu
------------------	---

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Stella-Mirell Polakene,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Vaimse tervise hoidmise aspektid koeri omavate tudengite vaatest”, mille juhendaja on Dagmar Narusson, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

26.05.2024