

JENNI SPÄNNÄRI & TUA ONNELA



**OPI
KUIN!
ELÄIN!**

tuuma

NÄIN
KEHITÄT
ITSEÄSI
ELÄINTEN-
KOULUTUKSEN
KEINOIN



Sisällys

1 Esipuhe	9
-----------------	---

Tausta

2 Eläimenä uutta oppimassa	17
Onko ihminen eläin?	18
Ihmisen suhde muihin eläimiin.	20
Lajiominaisuudet ja lajityypilliset tarpeet	23
Oppimisen tavat meillä ja muilla	28
Nykyaikainen eläinten koulutus	32
Käyttäytymisanalyysi psykologian ja eläinten koulutuksen yhdistäjänä	35
3 Mielentila, oppimisen kivijalka.	39
Mielentilan ehdoilla	40
Mielentilan ja tunteiden tunnistaminen	43
Itsemyötätunton koulutusta.	45
Lyhyt- ja pitkäkestoiset tunnetilat	47
Yhteiset tunteemme.	49
<i>Yhteyden hetkiä metsässä</i>	51
Opittu avuttomuus vastaan pystyvyyden tunne	53

4 Ruumis ja oppiminen	61
Oppiminen on fyysistä	63
Oppi näkyy aivoissa	68
Automaattiohjauksella	71
Ruumiinlumetta: lume- ja nosebovaikutus	72
<i>Mieli oppii, lihakset oppivat – oppiiko suoli?</i>	77
Kipu ja oppiminen	79
Omaan tahtiin, omilla ehdoilla	85
<i>Kun eläinten kouluttajan lapsi pelkäsi pistämistä</i>	90

Metodit

5 Klassinen ehdollistuminen: Kun asiat yhdistyvät toisiinsa	93
Pavlovin koirista opittuihin pelkoihin	94
<i>Testaa klassista ehdollistumista</i>	98
Ehdollistumista vai ”kuudes aisti”?	99
Klassinen ehdollistuminen hyötykäyttöön	101
6 Operantti ehdollistuminen: Kun teoilla on seurauksia	105
Oppimista kokeilemalla	106
Keppiä ja porkkanaa	107
Operantin ehdollistumisen nelikenttä	108
Positiivinen vahviste	109
<i>Palkkioiden käyttö päihdevieroituksessa</i>	115
<i>Tag teach – naksutinkoulutusta ihmisille</i>	122
Negatiivinen rangaistus	124
Positiivinen rangaistus	126
Negatiivinen vahviste	128

7 Siedättäminen ja vastaehdollistaminen: Pelko pois pala palalta	131
Pelon hoitoa mukavuusalueella.	133
Vaikeuta varovasti.	135
Pakottaminen ei ole siedättämistä	138
Peittämällä huomio muualle	143
<i>Lunan tilanteennollaustemppu</i>	146
Käyttäytymisterapeutin keinoja:	
Rentoutuminen ahdistuksen tilalle	148

Koulutusprosessi käytännössä

8 Koulutussuunnitelma: Portaittain kohti tavoitetta	153
Suunnitelmallisesti tavoitetta kohti.	154
Lähtötilanne	158
<i>Tee itsellesi hyvinvointikartoitus</i>	159
Tavoitteen asettaminen	165
Vahvistetiheys.	168
Kriteerisuunnitelma	169
Opittu osaksi arkea	170
Koulutussuunnitelman välitarkastelu	174
Koulutussuunnitelma ravitsemusasiantuntijan testissä	175
9 Entä jos en kykene muuttumaan?	181
Kaikessa ei tarvitse olla hyvä	183
<i>Luonteenvahvuuksien käyttö ihmiseläimen kouluttamisessa</i>	186
Oppimisesta viisastumiseen	188
Viitteet	191
Kirjallisuus	197

1 Esipuhe

Vastaa mahdollisimman nopeasti seuraavaan kysymykseen: Kun menet sisään kotisi kylpyhuoneeseen, kummalla puolella ovea on valokatkaisija? Voi olla, että joudut miettimään vastausta hetken, ehkä kuvittelemaan itsesi kylpyhuoneen ovelle ja ojentamaan mielessäsi kätesi. Varmaa kuitenkin on, että arjessasi et joudu miettimään asiaa. Kätesi läiskähtää valokatkaisijalle oikeaan kohtaan aivan automaattisesti ja käytännössä koskaan erehtymättä. Olet oppinut tavan, joka on uponnut selkäyttimeesi niin syväälle, ettei sitä tarvitse enää lainkaan miettiä.

Samanlaisia syväälle juurtuneita tapoja on ihmisten ja muiden eläinten elämässä lukemattomia. Illalla tulee otettua hammasharja käteen ja pestyä hampaat sen suuremmin tunnustelematta, tekeekö juuri nyt mieli pestä hampaat tai onko se juuri tänään tarpeellista hampaiden terveydelle. Vaellushevonen lähtee muiden perässä kävelemään tuttuun suuntaan ja tahtiin, vaikka uusi jännittynyt ihminen selässä heiluu ja antaa ristiriitaisia viestejä. Kissa kävelee ruokakupille tarkistamaan tarjonnan, kun ruokapussi rapisee, vaikkei kissalla sillä hetkellä olisi edes nälkä. Me kaikki teemme elämästämme ymmärrettävää ja hallittavaa kehittämällä tapoja.

Aivotutkimus kertoo saman asian näin: Oppiessa aivoihin syntyy uusia yhteyksiä hermosolujen välille. Kun toistat samaa asiaa monta kertaa, tietty yhteys vahvistuu. Mitä enemmän toistat, sitä vahvemmaksi yhteys käy ja sitä helpommin ja todennäköisemmin teet saman asian samalla tavalla jatkossakin. Sellaiset yhteydet, joita ei käytetä lainkaan, karsiutuvat pois.

Kuvittele seuraavaksi, että joku on käynyt vaihtamassa kylpyhuoneesi valokatkaisijan oven toiselle puolelle. Kuinka kauan menee en-

nen kuin kätesi lakkaa hamuilemasta katkaisijaa väärältä puolelta? Todennäköisesti kauan. Kätesi eksyy kerta toisensa jälkeen väärään paikkaan, vaikka tiedät, että se on turhaa ja koko asia ärsyttää sinua. Juuri kun luulet oppineesi, menet kylpyhuoneeseen väsyneenä ja stressaantuneena ja huomaat vanhan tavan palanneen jälleen kerran pintaan – aivan samoin kuin koirallasi, joka räyhäsi taas lenkillä vastaan-tulijalle, vaikka olette harjoitelleet korvaavaa käytöstä jo pitkään.

Vaikka ihmisaivoilla pystyy pohtimaan avaruuden laajentumista ja elämän tarkoitusta, niissä jylläävät silti monet samat lainalaisuudet kuin vaikkapa koiralla. Vaikka pystymme lukemattomiin sellaisiin asioihin, joihin koira ei pysty, ponnistelemme myös samanlaisten asioiden parissa. Me kaikki eläimet kangistumme kaavoihin, joten meidän on vaikeaa muuttaa totuttua käyttäytymistämme. Yritämme ryhtyä kuntoilemaan, mutta innostus lässähtää alkumetreillä. Haluamme alkaa harrastaa öljyvärimalausta, mutta iltaisin maaliputkiloiden sijaan aukeaa televisio. Ruohonleikkuri pitäisi kerrankin huoltaa ennen kesää, pitäisi syödä terveellisemmin, pitäisi vähentää päästöjä ja pitäisi lakata ärähtelemästä työkavereille, mutta jotenkin se vain ei onnistu.

Entäpä jos voisimme löytää ratkaisun avaimet niistä opeista, joilla haluamme muuttaa koiramme tai hevosemme käytöstä? Voisimmeko kokeilla itseemme niitä samoja menetelmiä, joita käytetään eläimiin ja jotka ovat tutkitusti tehokkaita ja lisäävät hyvinvointia?

Eläinkoulutus saattaa herättää monenlaisia mielikuvia. Mieleen saattaa tulla pitkää piiskaa heiluttava sirkusesiintyjä, jonka ympärillä tiikerit tai elefantit tekevät temppeja. Toinen vaihtoehto on herkkujen kanssa tohiseva ja koiralleen pehmoisia puhuva sketsihahmo. Kolmas eläinten kouluttamiseen liittyvä stereotypia on, että se vaatii erityisiä ja salaperäisiä hevos- tai koirakuiskaajan taitoja.

Näitä kaikkia ja monia muita ennakkokäsityksiä kannattaa haastaa tätä kirjaa lukiessa. Kouluttaminen ei tapahdu piiskalla napsauttamalla, vaan se vaatii pitkäjänteistä työtä. Kouluttamiseen ei myöskään tarvitse liittyä valtataistelua eikä vaaran tuntuja. Eläinkoulutuksen keinot todella voi soveltaa myös ihmiseen – olemmehan mekin oppivia

eläimiä. Eläinten kouluttamisesta on nykyisin saatavilla paljon myös tutkittua tietoa, joten mystiikkaan ei tarvitse uppoutua.

Kirjan tavoitteena on antaa lukijalle eläinten koulutukseen pohjavia keinoja, joilla kuka tahansa voi parantaa omaa elämänlaatuaan ja kehittää itseään. Kirja antaa eväitä muun muassa pelkojen kanssa toimimiseen ja erilaisten elämänmuutosten tekemiseen – ja onpa mukana haastattelu ja vinkkejä näiden metodien käyttöön myös toiminnallisia suolistosairauksia hoitavalta lääkäriltä.

Kirjan kirjoittajat ovat työskennelleet pitkään eläinten ja ihmisten oppimisen parissa.

Tua Onnela on eläinten kouluttaja ja toimittaja. Hän työskenteli kymmenen vuotta sanomalehdissä toimittajana ja erilaisissa esihenkilötehtävissä, kunnes päätti kokeilla, voisiko työksensä tehdä jotain, mitä todella rakastaa. Hän suoritti eläinten kouluttajan ammattitutkinnon ja teki harrastuksestaan työn. Nykyään Tua kirjoittaa työelämästä, yhteiskunnasta, eläimistä ja eläinten käyttäytymisestä, kouluttaa hevosia, koiria ja kissoja sekä pitää luentoja ja kursseja eläinten, erityisesti hevosten, käyttäytymisestä ja kouluttamisesta. Tuo asiakkaita ovat niin kilparatsastajat ja hevosammattilaiset kuin tavalliset lemmikinomistajat ja hevosharrastajat. Monesti koulutustyössä ratkotaan jotakin eläimen käyttäytymisen tai hyvinvoinnin ongelmaa, mutta asiakkaat tahtovat myös uusia ideoita eläinystävänsä kanssa harrastamiseen ja työkaluja sen ymmärtämiseen. Vapaa-ajallaan Tua puuhaa Luna-taman kanssa tai lojuu sohvalla Saara-kissan tassunlämmittimenä. Eläimeltä saatu ystävällinen lipaisu tai pehmeä turvan kosketus on Tuo mielestä palkitsevinta maailmassa, ja näitä palkkioita saadakseen hän on valmis ponnistelemaan miten paljon hyvänsä.

Jenni Spännäri on teologian tohtori, tutkija ja tutkimusjohtaja sekä kouluttaja. Hän on tutkinut muun muassa viisautta ja elämäkokemusta, myötätuntoa työelämässä sekä innovatiivisuutta ja elämän merkityksellisyyttä useissa tutkimusprojekteissa. Parhaillaan hä-

nen käynnissä olevat tutkimusprojektinsa käsittelevät muun muassa ihmisen ja hevosen välistä suhdetta, ihmisten terveystietämistä sekä katsomusten siirtymistä perheissä sukupolvelta toiselle. Jenni on myös kirjoittanut lukuisia tiedejulkaisuja sekä ollut mukana kirjoittamassa kirjoja *Viisaus – Käyttäjän opas* ja *Myötätunnon mullistava voima*. Jennillä on eläinsuhteita ennen muuta hevosiin, joiden kanssa hän touhuilee monenlaista: maastoilee sekä harrastaa ratsujousiammuntaa ja joskus kouluratsastustakin. Hän myös kouluttaa hevosharrastajana erilaisia asioita positiivista vahvistetta käyttämällä. Koulutukset voivat keskittyä erilaisiin tarpeellisiin hoitotoimenpiteisiin mutta myös huvivuoksi hevosen kanssa opeteltaviin temppeihin, kuten koripallon pelaamiseen ja nenätyöskentelyyn eli kohteiden etsimiseen haastelemalla. Työssään yliopistolla ja yritysmaailmassa Jenni on työskennellyt laajasti oppimisen parissa ja pohtinut usein ihmisen ja eläimen oppimisen eroja. Hän on miettinyt, miten uusien taitojen ja toimintatapojen opettelusta ja oppimisesta voisi saada yhtä hauskaa ja palkitsevaa kuin hevosen kanssa puuhailustakin. Ratkaisu taitaa piillä positiivisessa vahvistamisessa.

Kirjan opit on siis suunnattu ensisijaisesti itsen kouluttamiseen. Niitä on toki mahdollista soveltaa myös muihin – eläimiin tai ihmisiin – mutta kehotamme tällöin ottamaan avuksi eläinkoulutuksen tai ihmispsykologian opaskirjoja. Muistutamme myös, että tämä kirja ei pyri olemaan terapiaa eikä korvaamaan mahdollisten ongelmien lääketieteellistä hoitoa. Fyysisen tai henkisen terveyden ongelmissa suosittelemme ottamaan yhteyttä lääkäriin tai muuhun ammattilaiseen ja kokeilemaan tässä kirjassa esitettyjä asioita vain tasapainoisessa tilassa.

Itseen kouluttava ihminen on kiinnostavassa kaksoisroolissa – samaan aikaan kouluttajana ja koulutettavana. Tämä on tuttua jo siitä, kun ihminen opettelee tai kehittää eläinkoulutuksen taitojaan. Jos hän haluaa saada vaikkapa koiran oppimaan jonkin tempun, hänen on opittava kouluttamaan sekä arvioitava ja kehitettävä omaa toimintaansa jatkuvasti, jotta koira oppisi mahdollisimman tehokkaasti. Kaksois-

rooli ei siis ole suinkaan mahdoton, mutta sen tiedostamisesta voi olla hyötyä.

Tämän kirjan keskeisin lähtökohta on eläinten koulutuksessa. Niinpä käytämme oppimiseen ja kouluttamiseen liittyvistä ilmiöistä eläintenkoulutuksen ja etologian termejä, emme psykologian tai kasvatustieteiden, silloin kun nämä ovat keskenään erilaisia.

Kirjan alussa tarkastelemme ihmistä eläimenä: Millainen eläin ihminen on ja miten ihminen oppii? Samalla kerromme siitä, mitä nykyaikainen eläintenkoulutus on. Kirjan toisessa osassa keskitymme menetelmiin ja erilaisiin oppimisen ja kouluttamisen lajeihin. Lopuksi annamme konkreettisia esimerkkejä, miten koulutuksessa voi edetä käytännössä koulutussuunnitelman laatimisesta aina siihen asti, että opituista asioista tehdään tapa.

Tervetuloa ihmiseläimen kouluttajaksi!

Tua ja Jenni

PS: Lisää tietoa ja koulutuksia aiheesta osoitteessa www.opikuinelain.fi.



TAUSTA

2 Eläimenä uutta oppimassa

Jos tämä kirja herättää etukäteen vastareaktioita, se johtuu todennäköisesti kahdesta ajatuksesta. Ensinnäkin ihmisen kutsuminen eläimeksi voi kuulostaa radikaalilta ja kiistanalaiselta. Toiseksi koulutus saatetaan nähdä alistavana tapahtumana, jossa ylempi yksilö käyttää valtaansa alempaan ja manipuloi tätä käyttäytymään haluamallaan tavalla.

Ensimmäinen ajatus ei pidä lainkaan paikkaansa. Se, että ihminenkin on eläinlaji, on biologinen tosiasia, josta ei tieteessä kiistellä. Ihminen on toki monella tapaa ainutlaatuinen eläin mutta eläin yhtä kaikki. Jälkimmäisen ajatuksen taas ei tarvitse pitää paikkaansa. Alistavaa ja manipuloivaa eläinten koulutusta kyllä yhä esiintyy, mutta se ei ole ainoa eikä lainkaan suositeltava vaihtoehto. Esimerkiksi Suomessa eläinten kouluttajan ammattitutkintoa ei voi suorittaa perustamalla koulutusta kivun tai pelon tuottamiseen, vaan koulutuksen pitää turvata eikä heikentää eläimen hyvinvointia. Moni kouluttaja näkee kouluttamisen ennen kaikkea eläimen onnellisuutta lisäävänä toimintana, joka tuo eläimelle iloa, turvaa, itsevarmuutta ja kyvykkyyden kokemuksia. Koulutus on vuorovaikutusta, jossa myös koulutettava voi vaikuttaa asioiden kulkuun. Tällaiseen ajatukseen kouluttamisesta myös tämä kirja pohjautuu.

Tässä luvussa tarkastelemme ihmistä eläimenä: Onko ihminen eläin? Mitä ovat ihmisen lajityypilliset tarpeet eli mitä lajiominaisuuksia ihmisen kouluttamisessa pitää ottaa huomioon? Entä miten ihminen oppii? Lisäksi käsittelemme kouluttamista: Mitä nykyaikainen eläinten koulutus on? Miten sitä voidaan soveltaa ihmiseen?

Onko ihminen eläin?

”Ihminen (*Homo sapiens*) on ainoa nykyisin elossa oleva ihmisten (*Homo*) sukuun kuuluva nisäkäs. Ihminen kuuluu kädellisten (*Primates*) lahkoon isojen ihmisapinoiden (*Hominidae*) heimoon ja on nykyisin elävistä kädellisistä laajimmalle levinnyt ja runsaslukuisin laji.” Näin kuuluu suomenkielisen Wikipedian määritelmä ihmisestä. Tässä määritelmässä ei ole mitään kiistanalaista, ja saman voi lukea mistä tahansa ihmislajia käsittelevästä tieteellisestä tekstistä. Ei ole epäselvää, etteikö ihminen olisi biologisesti yksi eläinlaji muiden joukossa.

2000-luvulla nopeasti karttunut tieto muiden eläinten mielestä eli esimerkiksi tietoisuudesta, tunteista, älystä ja oppimisesta on myös kaventanut montaa kuviteltua eroa ihmisten ja muiden eläinten väliltä. Meissä on paljon samaa, paljon enemmän kuin aiemmin tiedettiin tai edes haluttiin uskoa. Nykyään tiedetään, että ainakin kaikki selkärangaiset eläinlajit ovat kykeneviä tietoisuuteen. Ne pystyvät toimimaan tietoisesti ja kokemaan tietoisia tunteita.¹ Lukuisia sellaisia ominaisuuksia, joita aiemmin pidettiin vain ihmisille kuuluvina, on viime vuosien tutkimuksissa havaittu muiltakin eläimiltä. Esimerkiksi perustunteet, kuten pelko, suru ja ilo, aitoina tietoisina tunnekokemuksina kuuluvat ainakin kaikille nisäkkäille ja linnuille – todennäköisesti monille muillekin eläimille. Eläimiltä on löydetty myös kykyä empatiaan, estetiikan tajua, kykyä valmistaa ja kehittää työkaluja ja opettaa niiden käyttöä muille, mitä hienostuneimpia yhteistyön muotoja ja viestintäjärjestelmiä sekä ymmärrystä oikeudenmukaisuudesta.² Jotkut lajit ja yksilöt pystyvät jopa ajattelemaan ja pohtimaan, mitä toiset yksilöt ajattelevat, arvioimaan omien tietojensa vahvuutta, auttamaan toisiaan pyyteettömästi, laskemaan ja oppimaan sekä käyttämään ja soveltamaan ihmisten kieltä. Monet eläimet myös leikkivät.³ Eläinten oppimiskyky paljastuu yhä laajemmaksi – tutkijat ovat onnistuneet opettamaan jopa kimalaiset pelaamaan jalkapalloa.⁴ Uutta hämmästyttävää tietoa eläinten tietoisuudesta kertyy koko ajan lisää, eikä läheskään kaikkea ole vielä saatu selville.

Vaikeuta varovasti

Eläinten kanssa siedättämisen ja vastaehdollistamisen ehkäpä tärkein vaihe on aloituspisteen löytäminen. Aloituspisteen pitää olla sellainen, että se liittyy jollakin tavalla pelottavaan asiaan mutta ei vielä aiheuta merkittävää pelkoa tai epämurkavaa tunnetta. Se saa kevyesti epäilyttää mutta ei yhtään enempää. Jos aloituspiste tulee valittua väärin, siedätys ei välttämättä onnistu ollenkaan tai se hidastuu merkittävästi. Esimerkiksi luvun alussa esiintyneen islanninhevosen tapauksessa siedätys olisi kestänyt paljon kauemmin, jos se olisi yritetty aloittaa vaikkapa suoraan kengityspakin läsnäolosta. Aloituspisteen miettimiseen kannattaa siis uhrata kunnolla aikaa, jos haluaa kokeilla siedättämistä eläintenkoulutuksen periaattein itseensä. Esimerkiksi esiintymispelossa ensimmäinen piste voisi olla vaikkapa se, että henkilö käy katsomassa toisten esiintymistä aivan lavan vieressä tai pitää erittäin lyhyen maljapuheen ruokapöydässä oman perheensä kesken. Bussilla matkustamista jännittävä voisi käydä kävelylenkin ohessa seisomassa pysäkillä ja vastaehdollistamisen nimissä kuunnella samalla hyvää musiikkia. Hämähäkkikammoinen voi katsella kuvia pienistä, mahdollisimman harmittoman näköisistä hämähäkeistä.

Siedättämisessä tärkeää on miettiä myös jokainen siedätyksen ”porras” riittävän matalaksi. Tehtävän pitää vaikeutua vasta sitten, kun edellinen porras on täysin mukavuusalueella. Näin hyppäykset portaalta toiselle eivät aiheuta enempää huolestumista kuin aloituspiste aiheutti. Jos seuraava porras osoittautuu liian korkeaksi, pitää palata askel taaksepäin ja miettiä porras uusiksi: mikä voisi olla välimalli edellisen ja seuraavan vaiheen välillä? Kaikki portaat kannattaa myös miettiä niin hyvin hallittaviksi kuin mahdollista. Moni eläintenkouluttaja tietää, miten uuvuttavaa hommaa on siedättää eläintä joihinkin toisiin eläimiin. Juuri kun lehmiä pelkäävä hevonen on ottanut rohkeasti askeleen lähemmäs lehmien aitausta ja ryhtynyt rennosti mutustelemaan ruohoa, lehmät saavat päähänsä rynnistää aidan viereen. Hevonen säikähtää, ja projekti jatkuu taas roimalta takamatkalta.

Ajokortin suorittaneen mutta autolla ajamista jännittävän ihmisen itsesiedätysprojekti voisi edetä vaikkapa näin:

Aloita analysoimalla pelon syitä ja nykytilaa. Milloin pelko on syntynyt? Mistä se voisi johtua? Mitkä asiat tarkkaan ottaen pelottavat eniten: auton käyttö, onnettomuuden mahdollisuus, muu liikenne, liikennesääntöjen muistaminen vai jokin muu? Minkälaisia muita tunteita koet pelätessäsi ja voitko vaikuttaa niihin? Onko pelossa mukana fyysisiä tuntemuksia, kuten pahoinvointia, ja voitko vaikuttaa niihin ennen harjoituksia esimerkiksi lääkkeellä? Seuraavaksi tee koulutus-suunnitelma luvun 8 ohjeiden mukaan tai soveltamalla. Mieti suunnitelman mukaan mahdolliset palkkiot, joita haluat käyttää projektissa, ja suunnittele ainakin alustavasti koulutuksen etenemisvaiheet eli siedättämisen portaat. Vastaehdollistamisen välineenä voit käyttää myös jotakin rentoutustekniikkaa (katso lisää tämän luvun lopusta). Käytä erityisen paljon aikaa aloituspisteen mietintään: mikä ajamiseen liittyvä asia tuntuu sinusta ehkä ihan aavistuksen epäilyttävältä mutta ei vielä pelota tai käynnistä muita ikäviä tunteita? Älä mieti aloituspistettä sen mukaan, kuulostaako se mahdollisesti jonkun mielestä naurtavalta, äläkä kysy neuvoja somessa. Tunnet itse pelkosi parhaiten.

Jos aloituspiste on vaikkapa autossa ratin takana istuminen omassa pihassa, aloita siitä. Laita autossa soimaan hyvä musiikki tai syö vaikka päivän lounas siellä. Jos yksin autossa kököttämiseen uhkaa tulla nolouden tunteita mukaan, ajoita harjoittelu hiljaiseen aikaan tai pyydä läheistä ajamaan auto sellaiseen paikkaan, jossa saat olla rauhassa. Säädä penkki itsellesi mahdollisimman mukavaksi ja pidä ikkuna auki tai lämmitys päällä niin, että olosi on fyysisesti mahdollisimman mukava. Epämukava fyysinen olo voi hidastaa siedättymistä paljonkin, joten tähän puoleen kannattaa kiinnittää reilusti huomiota.

Kun istuskelu tuntuu aivan mukavalta, seuraava vaihe voi olla vaikkapa auton käynnistäminen. Käynnistä, anna käydä hetki ja sammuta. Toista, kunnes et enää jännity. Jos olet pelkoa analysoidessasi huomannut pelkääväsi erityisesti auton käyttöä, käy samalla tavalla kaikki muutkin auton käytön vaiheet: vaihda vaihdetta pihassa liikkumatta,

Kirjallisuus

- Aaltola, E. (2018). *Varieties of empathy: moral psychology and animal ethics*. Rowman & Littlefield.
- Aaltola, E. & Keto, S. (2015). *Eläimet yhteiskunnassa*. Into Kustannus.
- Aaltola, E. & Keto, S. (2017). *Empatia: myötäelämisen tiede*. Into Kustannus.
- Ackerman, C. E. (2021). Positive reinforcement in psychology (definition + 5 examples). Positivepsychology.com. <https://positivepsychology.com/positive-reinforcement-psychology/> (viitattu 9.1.2022).
- Allardt, E. (1993). Having, loving, being: an alternative to the Swedish model of welfare research. Teoksessa Nussbaum, M. & Sen, A. (toim.) *The Quality of Life*. Clarendon Press.
- Aydemir, A. (2016). Conditioning in organisations. *International Journal of Development Research*, 06:01, 6592–6601.
- Balcombe, J. (2010). *The inner lives of animals*. Palgrave Macmillan.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31, 143–164.
- Barton, J. & J. Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science and Technology*, 44:10, 3947–3955.
- Berkman, E. T. (2018). The neuroscience of goals and behavior change. *Consulting psychology journal*, 70:1, 28–44. <https://doi.org/10.1037/cpb0000094>
- Burgaleta, M., Johnson, W., Waber, D. P., Colom, R. & Karama, S. (2014). Cognitive ability changes and dynamics of cortical thickness development in healthy children and adolescents. *NeuroImage*, 84:810. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2013.09.038
- Butkowsky, I. S. & Willows, D. M. (1980). Cognitive-motivational characteristics of children varying in reading ability: evidence for learned helplessness in poor readers. *Journal of Educational Psychology*, 72:3, 408–422.

- Carvalho, C., Caetano, J. M., Cunha, L., Rebouta, P., Kaptchuk, T.-J. & Kirsch, I. (2016). Open-label placebo treatment in chronic low back pain: a randomized controlled trial, *PAIN*, 157:12, 2766–2772.
- Carrion, T. J., Miltenberger, R. G. & Quinn, M. (2019). Using auditory feedback to Improve dance movements of children with disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 31, 151–160.
- Cheng, D. T., Knight, D. C., Smith, C. N., Stein, E. A. & Helmstetter, F. J. (2003). Functional MRI of human amygdala activity during Pavlovian fear conditioning: stimulus processing versus response expression. *Behavioral Neuroscience*, 117:1, 3–10.
- China, L., Mills, D. S. & Cooper, J. J. (2020). Efficacy of dog training with and without remote electronic collars vs. a focus on positive reinforcement. *Frontiers in Veterinary Science*, 22 July 2020.
- Colloca L. & Miller F. G. 2011. How placebo responses are formed: a learning perspective. *Philosophical Transactions of the Royal Society B* 366, 1859–1869.
- Cornerstone of recovery (2020). SOBRIETY 101: Sobriety medallions do more than mark periods of abstinence. Cornerstone of recovery, July 15, 2020. <https://www.cornerstoneofrecovery.com/recovery-101-sobriety-medallions-do-more-than-mark-periods-of-abstinence/> (viitattu 9.1.2022).
- Cover Jones, M. (1924). The elimination of children's fears. *Journal of Experimental Psychology*, 7, 382–390.
- Crollen, V. & Noël, M.-P. (2015). The role of fingers in the development of counting and arithmetic skills. *Acta Psychologica*, 156, 37–44. doi: 10.1016/j.actpsy.2015.01.007
- Csikszentmihályi, M. (1993). *The evolving self. A psychology for the third millennium*. HarperCollins Publishers.
- Davidson, R. J. & Begley, S. (2013). *The emotional life of your brain*. Penguin Group.
- Deane-Drummond, C. (2014). *The wisdom of the liminal. Evolution and other animals in human becoming*. Eerdmans.
- Deane-Drummond, C. & Clough, D. (toim.) (2009). *Creaturely theology: on God, humans and other animals*. SCM Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- De Lange, M., Debets, L., Ruitenburg, K. & Holland, R. (2012). Making less of a mess: scent exposure as a tool for behavioral change. *Social Influence*, 7:2, 90–97.
- Diedrich, J. L. (2010). Motivating students using positive reinforcement. Master's Thesis. *State University of New York College at Brockport: Education and Human Development*.

- Domjan, M. (2015). *The principles of learning and behavior*. 7. painos. Cengage Learning.
- Dunning, D. (2007). *Prediction: the inside view*. Kruglanski, A. W. & Higgins, E. T. (toim.) *Social psychology: Handbook of basic principles*, 69–90. The Guilford Press.
- Duodecim (2017). Kipu. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.
- Ekman, P. (2010). Darwin's compassionate view of human nature. *JAMA*, 303:6, 557–558. doi:10.1001/jama.2010.101
- Eläinten hoidon erikoisammattitutkinto (2021) Eläinten hoidon erikoisammattitutkinnon perusteet. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4454271/reformi/tiedot> (viitattu 9.1.2022).
- Eläinten hoitajan ammattitutkinto (2021). *Eläinten hoitajan ammattitutkinnon eläinten kouluttamisen osaamisalan tutkinnon perusteet 2021*. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/207452/naytto/tutkinnonosat/210241> (viitattu 9.1.2022).
- Eläinten hyvinvointikeskus (2021). *Eläinten hyvinvoinnin määritelmä*. <https://www.elaintieto.fi/elainten-hyvinvointi/elainten-hyvinvoinnin-maaritelma/> (viitattu 9.1.2022).
- Eteläpelto, A. & Tynjälä, P. (toim.) (2002). *Oppiminen ja asiantuntijuus*. WSOY.
- Faria V, Gingnell M, Hoppe JM, Hjorth O, Alaie I, Frick A, Hultberg S, Wahlstedt K, Engman J, Månsson KNT, Carlbring P, Andersson G, Reis M, Larsson EM, Fredrikson M, Furmark T. (2017). Do You Believe It? Verbal Suggestions Influence the Clinical and Neural Effects of Escitalopram in Social Anxiety Disorder: A Randomized Trial. *EBioMedicine* 24:179-188. doi: 10.1016/j.ebiom.2017.09.031.
- Fogel, V., Wiel, T. M. & Burns, H. (2010). Evaluating the efficacy of TAGteach as a training strategy for teaching a golf swing. *Journal of Behavioral Health and Medicine*, (1), 24–41.
- Fröding, B. & Osika, W. (2015). *Neuroenhancement: how mental training and meditation can promote epistemic virtue*. Springer.
- Gámez, A. M., León, S. P., Moreno-Fernández, M. M. & Rosas, J. M. (2020). The state of transfer of stimulus control after extinction in human instrumental conditioning: a key factor in therapy strategies based in nonhuman animal research. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale*, 74:3, 252–259. <https://doi.org/10.1037/cep0000220>
- Glass, D. C., Singer, J. E. & Friedman, L. N. (1969). Psychic cost of adaptation to an environmental stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(3), 200–210.
- Glück, J. & Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: a theory of the development of personal wisdom. Teoksessa Ferrari, M. & Weststrate, N. M. (toim.) *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* 75–97. Springer.

- Glück, J., Bluck, S. & Weststrate, N. M. (2019). More on the MORE life experience model: what we have learned (so far). *Journal of Value Inquiry*, 53, 349–370. <https://doi.org/10.1007/s10790-018-9661-x>
- Goetz, T. E. & Dweck, C. S. (1980). Learned helplessness in social situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39:2, 246–255.
- González, J., Barros-Loscertales, A., Pulvermüller, F., Meseguer, V., Sanjuán, A., Belloch, V., ym. (2006). Reading cinnamon activates olfactory brain regions. *Neuroimage*, 32, 906–912.
- Graham, G. (2019). Behaviorism. Teoksessa Zalta, Edward N. (toim.) *The Stanford encyclopedia of philosophy* (Spring 2019 edition). <https://plato.stanford.edu/archives/spr2019/entries/behaviorism/> (viitattu 9.1.2022).
- Granström, V. (2004). Kipu on aina myös korvien välissä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 120:2, 207–211.
- Green, Z. A. (2021). Character strengths intervention for nurturing well-being among Pakistan's university students: A mixed-method study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1–26.
- Greenwood, B. N. & Fleshner, M. (2008). Exercise, learned helplessness, and the stress-resistant brain. *Neuromolecular Medicine*, 10, 81–98.
- Guilherme Fernandes, J., Olsson, A. S. & Vieira de Castro, A. C. (2017). Do aversive-based training methods actually compromise dog welfare? A literature review. *Applied Animal Behaviour Science*, 196, 1–12.
- Haila, Y. & Lähde, V. (2003). Luonnon poliittisuus: Mikä on uutta? Teoksessa Haila, Y. & Lähde, V. (toim.) *Luonnon politiikka*. Vastapaino.
- Hankikoira.fi-sivusto (2021). *Koiran koulutus on oikean käytöksen vahvistamista*. <https://www.hankikoira.fi/koiratietoa/koiran-koulutus> (viitattu 24.5.2021).
- Hanson, R. (2018). *Resilient. How to grow an unshakable core of calm, strength and happiness*. Harmony Books.
- Hanson, R. & Mendius, R. (2011). *Buddhan aivot. Käytännön neurotiedettä onnellisuu- teen, rakkauteen ja viisauteen*. Basam Books.
- Harrison, M. H. & Pyles, D. A. (2013). The effects of verbal instruction and shaping to improve tackling by high school football players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 46, 518–212.
- Hartmann, E., Christensen, J. W. & McGreevy, P. (2017). Dominance and leadership: useful concepts in human-horse interactions. *Journal of Equine Veterinary Science*, 52, 1–9.
- Heinrich, B. & Bugnyar, T. (2005). Testing problem solving in ravens: String-pulling to reach food. *Ethology*, 111, 962–976.

- Higgins, S. T., Budney, A. J., Bickel, W. K., Foerg, F. E., Donham, R. & Badger, G. J. (1994). Incentives improve outcome in outpatient behavioural treatment of cocaine dependence. *Archives of General Psychiatry*, 51, 568–576.
- Hiroto, D. S. & Seligman, M. E. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311–27.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T. & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36:5, 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H-A. & Buro, K. (2011). Nature connectedness: associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51:2, 166–171.
- Hallamaa, L. (2021). *Henkisen hyvinvoinnin kolme mittaria*. Helsingin Sanomat 12.5.2021. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000007971590.html> (viitattu 15.5.2021).
- Hughes, B. O. & Duncan, I. J. H. (1988). A notion of ethological 'need', models of motivation and animal welfare. *Animal Behaviour*, 36, 1696–1707.
- Hulmi, J. (2015). *Lihastohtori – Näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon*. Fitra.
- Huttunen, M. (1997). Tunnetilat – silta kehon ja mielen välillä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 113:14, 1385–.
- Huuhtanen, K. (2012). Kommunikointi elein ja viittomin. Teoksessa Huuhtanen, K. (toim.) *Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa*. Uudistettu laitos, 27–31.
- ISES (2017). International Society for Equitation Science: *Position statement on the use/misuse of leadership and dominance concepts in horse training* <https://equitation-science.com/equitation/position-statement-on-the-use-misuse-of-leadership-and-dominance-concepts-in-horse-training> (viitattu 9.1.2022).
- Jenkins, J. S. (2001). The Mozart effect. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 94:4, 170–172. <https://doi.org/10.1177/014107680109400404>
- Jensen, G. D. (1963). Preference for bar pressing over "freeloading" as a function of number of rewarded presses. *Journal of Experimental Psychology*, 65:5, 451–454.
- Jonas, W. B., Crawford, C., Colloca, L., ym. (2015). To what extent are surgery and invasive procedures effective beyond a placebo response? A systematic review with meta-analysis of randomised, sham controlled trials. *BMJ Open*, 2015:5:e009655. doi: 10.1136/bmjopen-2015-009655
- Jones, M. C. (1924). A laboratory study of fear: The case of Peter. *Pedagogical Seminary*, 31, 308-315.

- Järnefelt, H. (2018a). Käyttätymisterapeuttiset menetelmät. Teoksessa Järnefelt, H. & Hublin, C. (toim.) *Työikäisten unettomuuden hoito*. Työterveyslaitos. 105–114.
- Järnefelt, H. (2018b). Unettomuuden hoidon lähtökohdat. Teoksessa Järnefelt, H. & Hublin, C. (toim.) *Työikäisten unettomuuden hoito*. Työterveyslaitos.
- Kaimio, T. (1998). *Tuikun eläinkoulu*. WSOY.
- Kaimio, T. & Tallberg, M. (2012). *Hevosen kanssa: hevosen käyttäytyminen*. WSOY.
- Kalso, E. (2009). Kivun biologinen merkitys. Teoksessa Kalso, E., Haanpää, M. & Vainio, A. (toim.) *Kipu*. Kustannus Oy Duodecim, 104–108.
- Kanfer, F. H. & Saslow, G. (1965). Behavioral analysis: an alternative to psychiatric classification. *Archives of General Psychiatry*, 12, 529–538.
- Keeling, L., Jonare, L. & Lanneborn, L. (2009). Investigating horse-human interactions: the effect of a nervous human. *Veterinary Journal*, 181, 70–1. 10.1016/j.tvjl.2009.03.013.
- Keinänen, M. & Martin, M. (2019). *Mieli meissä: tasapainoista arkea mielentämisen keinoin*. Kirjapaja.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2019). *Ujot ja introvertit*. WSOY.
- Kolehmainen, T. (2001). *Ruumis, kalmo ja keho*. Kirjoitus on julkaistu Helsingin Sanomien Kieli-ikkunassa 3.7.2001. Saatavilla myös: https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit_artikkelit_ja_esitelmat/kieli-ikkuna_%281996_2010%29/ruumis_kalmo_ja_keho.
- Kupias, P. & Peltola, R. (2019). *Oppiminen työssä*. Gaudeamus.
- Kayttatymisterapiat.fi (2022). Suomen käyttäytymisanalyysin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian yhdistys ry.
- LaFollette, M. R., Rodriguez, K. E., Ogata, N. & O’Haire, M. E. (2019). Military veterans and their PTSD service dogs: associations between training methods, PTSD severity, dog behavior, and the human-animal bond. *Frontiers in Veterinary Science*, 6:23. doi: 10.3389/fvets.2019.00023
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. (2005). *Mielen maailma 1: Psykologian perustiedot*. WSOY.
- Larmo, A. (2010). Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. *Duodecim*, 126, 616–622.
- Larsen, J. T., Berntson, G. G., Poehlmann, K. M., Ito, T. A. & Cacioppo, J. T. (2008). The psychophysiology of emotion. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. & Barrett, L. F. (toim.) *Handbook of emotions*. The Guilford Press. 180–195.
- Latva, O. & Lähdesmäki, H. (2020). Miten kertoa menneisyydestä ja rakentaa tulevaisuutta – historiasta, ihmisistä ja muista eläimistä. Teoksessa Aaltola, E. & Wahlberg, B. (toim.) *Me ja muut eläimet*. Vastapaino. 19–42.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

- Lehtonen, T. & Lappalainen, R. (2005). *Kognitiivisen käyttäytymisterapian perusmenetelmiä*. Psykologipalveluiden kehittämisyksikön julkaisuja 6/2005. Tampereen yliopiston psykologian laitos.
- Levy, I. M., Fornari, E. D., Schulz, J. F., Pryor, K. W., McKeon, T. R. & Kuhn, L. K. (2016). A curriculum for teaching the foundation tool skills to first-year orthopaedic surgery residents. *Montefiore Journal of Musculoskeletal Medicine and Surgery*, 1, 4–19.
- Levy, I. M., Pryor, K. W. & McKeon, T. R. (2016). Is teaching simple surgical skills using an operant learning program more effective than teaching by demonstration? *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 474:4, 945–55. doi: 10.1007/s11999-015-4555-8.
- Leeuw, M., Goossens, M. E., Linton, S. J., Crombez, G., Boersma, K. & Vlaeyen, J. W. (2007). The fear-avoidance model of musculoskeletal pain: current state of scientific evidence. *Journal of Behavioral Medicine*, 30:1, 77–94.
- Louhiala, P. (2021). *Plasebon arvoitus*. Duodecim.
- Louhiala, P. & Kalso, E. (2014). Plasebon monet kasvot. *Suomen lääkirilehti*, 69:45, 2979–2982. <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000042008> (viitattu 9.1.2022).
- Louhiala, P., Pekkanen, J., Elovainio & M., Sainio, M. (2020). Nosebon monet kasvot. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 136:11, 1333–8.
- Loukola, O., Solvi, C., Coscos, L. & Chittka, L. (2017). Bumblebees show cognitive flexibility by improving on an observed complex behavior. *Science*, 355:6327, 833–83.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Macedonia, M. (2019). Embodied learning: why at school the mind needs the body. *Frontiers Psychology*, 10:2098. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02098
- Maier, Steven F. & Seligman, Martin E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123:4, 349–367.
- Marchant, J. (2016). Placebos: honest fakery. *Nature*, 535, S14–S15. <https://doi.org/10.1038/535S14a>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50:4, 370–396.
- McAuley, E., Szabo, A., Gothe, N. & Olson, E. A. (2011). Self-efficacy: implications for physical activity, function, and functional limitations in older adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5:4, 10.1177/1559827610392704. <https://doi.org/10.1177/1559827610392704>

- McCaffery, M. (1968). *Nursing Practice Theories Related to Cognition, Bodily Pain, and Man-Environment Interactions*. University of California at LA Students Store.
- McGreevy, P. & McLean, A. (2014). *Equitation Science*. Wiley-Blackwell.
- Menary, K., Collins, P. F., Porter, J. N., Muetzel, R., Olson, E. A., Kumar, V., Steinbach, M., Lim, K. O. & Luciana, M. (2013). Associations between cortical thickness and general intelligence in children, adolescents and young adults. *Intelligence*, 41:5, 597–606. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2013.07.010>
- Mendl, M., Burman, O. & Paul, E. (2010). *An integrative and functional framework for the study of animal emotion and mood*. Proceedings of the Royal Society B. 2772895–2904.
- Mieli.fi (2021). *Mitä on resilienssi*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-attaa-selviytymaan/> (viitattu 14.1.2022).
- Minduu.fi (2021). Kognitiivinen käyttäytymisterapia. <https://minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntaukset/kognitiivinen-kayttaytymisterapia/> (viitattu 9.1.2022).
- Michie, S., van Stralen, M. M. & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterizing and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6:42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Mitchell, R. W. & Hamm, M. (1997). The interpretation of animal psychology: anthropomorphism or behavior reading? *Behaviour*, 134, 173–204. doi: 10.1163/156853997X00449
- Moore, D. A. & Healy, P. J. (2008). The trouble with overconfidence. *Psychological Review*, 115:2, 502–517. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.115.2.502>
- Morillo-Rivero, L. E., Torrubia, R., Ibáñez-Molina, A. J. & Torres, C. (2020). Relationship between frustration intolerance and personality dimensions. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 20:3, 343–351.
- Moser, S. & Zumbach, J. (2018). Exploring the development and impact of learning styles: an empirical investigation based on explicit and implicit measures. *Computers & Education*, 125, 146–157.
- Mueller, C. M. & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75:1, 33–52.
- Müller, M. (2011). Helplessness and perceived pain intensity: relations to cortisol concentrations after electrocutaneous stimulation in healthy young men. *BioPsychoSocial Medicine*, 5:8.
- Mäkelä, R. & Aalto, M. (2010). Vertaistuki alkoholiongelmien hoidossa. Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kiiänmaa, K. (toim.) *Alkoholiriippuvuus*. Duodecim. 52–53.

- National Scientific Council on the Developing Child. (2005/2014). *Excessive stress disrupts the architecture of the developing brain*. Working Paper 3. Updated Edition. https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf (viitattu 14.1.2022).
- Neff, K. & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook*. Guilford Press.
- Nesse, R. M. (2005). Natural selection and the regulation of defenses – a signal detection analysis of the smoke detector principle. *Evolution and Human Behaviour*, 26, 88–105.
- Nuvvula, S. (2016). Learned helplessness. *Contemporary Clinical Dentistry*, 2016:7, 426–7.
- Oinas-Kukkonen, H. (2013). *Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa*. Väitöskirja. Oulun yliopiston kasvatustieteellinen tiedekunta.
- Ojala, T. (2016). Kroonisen kivun keskeinen olemus. Teoksessa H. Honkanen (toim.) *Tehdään yhdessä ja opitaan toisilta – Osallisuus ja yhteistoiminta koulutuksen ja kuntoutuksen kehittämisessä*. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 34.
- Paakkari, I. (1999). Uudet tulehduskipulääkkeet – tarvitaanko niitä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 115:20, 2217–2224.
- Panksepp, J., Reiss, D., Edelman, D., Van Swinderen, B., Low, P. & Koch, C. (2012). *The Cambridge declaration on consciousness*. Francis Crick Memorial Conference on Consciousness in Human and non-Human Animals. <https://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf> (viitattu 14.1.2022).
- Pekrun, R. (2016). Academic emotions. Teoksessa Wentzel, R. & Miele, D. *Handbook of Motivation at School*, 120–144. Routledge.
- Peltola, R., Jääskeläinen, A. & Harjunpää, K. (toim.) (2021). *Kieli ja eläin. Vuorovaikutusta ja kielioppia monilajisissa yhteisöissä*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pirttilä, T. & Nybo, T. (2004). Kipu ja kognitio. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 120:2, 199–205.
- Platt, J. R. (2011). Lions vs. cattle: taste aversion could solve african predator problem. *Scientific American*. <https://blogs.scientificamerican.com/extinction-countdown/lions-vs-cattle-taste-aversion/> (viitattu 14.1.2022).
- Pohjola, J. (2020). Kun keinot ovat vähissä, kannattaa kysäistä koiralta – tokossakin! *Palveluskoirat* 5/2020.
- Preece, R. & Fraser, D. (2000). The status of animals in biblical and Christian thought: a study in colliding values. *Society & Animals*, 8:3, 245–263.

- Pryce, C. R., Azzinnari, D., Sigrist, H., Gschwind, T., Lesch, K.-P. & Seifritz, E. (2012). Establishing a learned-helplessness effect paradigm in C57BL/6 mice: behavioural evidence for emotional, motivational and cognitive effects of aversive uncontrollability per se. *Neuropharmacology*, 62:1, 358–72.
- Pryor, K. (2009). *Reaching the Animal Mind. Clicker training and what it teaches us about all animals*. Scribner.
- Radelet, M. & Lacock, T. (2009). Do executions lower homicide rates? The views of leading criminologists. 99 *Journal of Criminal Law & Criminology*, 489.
- Rainville, P., Duncan, G. H., Price, D. D., Carrier, M. & Bushnell, M. C. (1997). Pain affect encoded in human anterior cingulate but not somatosensory cortex. *Science*, 277:968, 8211–71.
- Rajiah, K. & Saravanan, C. (2014). The effectiveness of psychoeducation and systematic desensitization to reduce test anxiety among first-year pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 78:9, 163.
- Ratner, S. C. & Gilpin, A. R. (1974). Habituation and retention of habituation of responses to air puff of normal and decerebrate earthworms. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 86(5), 911–918.
- Rauscher, F. H., Robinson, K. D. & Jens, J. J. (1998). Improved maze learning through early music exposure in rats. *Neurological Research*, 1998:20, 427–32.
- Rauste-von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. (2003). *Oppiminen ja koulutus*. WSOY.
- Rees, L. (2017). *Horses in company*. JA Allen.
- Rosenberg, M. B. & Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- Roth, S. (1980). A revised model of learned helplessness in humans. *Journal of Personality*, 48:1, 103–33.
- Ruonakoski, E. (2002). Sinä – eläin: Ruumiillisen yhteyden ja eron merkityksestä toislajisen elämän ymmärtämisessä. Teoksessa Ilomäki, H. & Lauhakangas, O. (toim.) *Eläin ihmisen mielenmaisemassa*, 222–236. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Russell, J. A. & Barrett, L. F. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999:76, 805–819.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110:1, 145–172.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55:1, 68–78.

- Sajadi, M., Goudarzi, K., Khosravi, S., Farmahini-Farahani, M. & Mohammadbeig, A. (2017). Benson's relaxation effect in comparing to systematic desensitization on anxiety of female nurses: a randomized clinical trial. *Indian journal of medical and paediatric oncology: official journal of Indian Society of Medical & Paediatric Oncology*, 38:2, 111–115.
- Salantera, S., Hagelberg, N., Kauppila, M. & Närhi, M. (2006). *Kivun hoitotyö*. WSOY Oppimateriaalit.
- Sansone, R. A. & Sansone, L. A. (2012). Rumination: relationships with physical health. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9:2, 29–34.
- Sato, M. & Lalain, M. (2008). On the relationship between handedness and hand-digit mapping in finger counting. *Cortex*, 44, 393–399. doi: 10.1016/J.CORTEX.2007.08.005
- Servais, V. (2018). Anthropomorphism in human–animal interactions: a pragmatist view. *Frontiers in Psychology* 9:2590. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02590
- Siegel, S. (2011). The four-loko effect. *Perspectives on Psychological Science*, 6:4, 357–362. DOI: 10.1177/1745691611409243
- Sitra (2021). *SMART-tavoite*. <https://www.lupatehdatoisin.fi/tyokalut/smart-tavoite/> (viitattu 9.1.2022).
- Spännäri, J. & Kallio E. K. (2020). *Viisaus – Käyttäjän opas*. Tuuma-kustannus.
- Stenberg, J-H., Koivisto, E-M., Saiho, S., Pihlaja, S., Halme, S., Helkavaara, M., Joffe, G. & Holi, M. (2016). *Irti sosiaalisesta jännittämisestä*. Duodecim.
- Suomen eläinten kouluttajat (2021). *Suomen eläinten kouluttajat ry:n eettiset säännöt*. <https://www.elaintenkouluttajat.com/yhdistys/463-2> (viitattu 9.1.2022).
- Suomen Kivuntutkimusyhdistys (2021). *Mitä kipu on? Perustietoa kivusta kaikille*. <https://www.skty.org/materiaalit/> (viitattu 9.1.2022).
- Tampereen yliopisto (2020). *Tutkittua ja eettistä koulutusta eläinkouluttajille*. Anna Vättö / Tampereen yliopisto 9.3.2020. <https://www.tuni.fi/fi/tutustu-meihin/tutkitua-ja-eettista-koulutusta-elainkouluttajille> (viitattu 14.1.2022).
- Tapani, A. & Sinkkonen, M. (2021). Minäpystyvyyden vahvistaminen etäopiskelussa – opiskelijoiden kokemuksia. *Tamkjournal*, 1.2.2021.
- Tapper, R. (1988). Animality, humanity, morality, society. Teoksessa Ingold, T. (toim.) *What is an animal?* Unwin Hyman, 47–62.
- Telkänranta, H. (2015). *Millaista on olla eläin?* Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Telkänranta, H. (2016). *Ihminen ja eläin*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Tiira, K. (2019). *Koirien käyttäytyminen ja persoonallisuus*. Tammi.

- Tryon, W. W. (2005). Possible mechanisms for why desensitization and exposure therapy work. *Clinical Psychology Review*, 25:1, 67–95.
- Tuominen, C. (2020). *Tunteet ei kuulu työpaikalle*. Otava.
- Tuomisto, M. (toim.) (1997). *Käyttäytymisanalyysi ja kognitiivinen käyttäytymisterapia*. SKY ry:n julkaisuja 1. Suomen käyttäytymisanalyysin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian yhdistys, SKY ry.
- Tuomisto, M. & Lappalainen, R. (2015). Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Teoksessa Huttunen, M. & Kalska, H. (toim.) *Psykoterapiat*. Duodecim, 83–106.
- Tuomivaara, S. (2003). *Eläimet muuttuvassa yhteiskunnassa – johdatus ihmisten ja eläinten välisten suhteiden sosiologiaan*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.
- Tuomivaara, S. (2018). *Searching for the roots of exclusion: animals in the sociologies of Westermarck and Durkheim*. Omakustanne.
- Tuomivaara, S. (2019). *Syötävät koirat ja sympaattiset siat – eläinten kohtaamisesta*. Into Kustannus.
- Tuomivaara, S. (2021). Saako eläinten kohtelua verrata keskitysleireihin? <https://etiikka.fi/saako-elainten-kohtelua-verrata-keskitysleireihin/> (viitattu 9.1.2022).
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 134:13, 1397–403.
- Uusitalo, L. & Vuorinen, K. (2015). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa*. PS-kustannus.
- Viacharacter.org (2022). Via institute on character. <https://viacharacter.org/> (viitattu 9.1.2022).
- Vihelmaa, E. (2021). ”Muut eläimet”: toislaisia, toisenlaisia, muunlaisia? Teoksessa Peltola, R., Jääskeläinen, A. & Harjunpää, K. (toim.) *Kieli ja eläin. Vuorovaikutusta ja kielioppia monilajisissa yhteisöissä*. Suomalaisen kirjallisuuden seura, 31–39.
- Vieira de Castro, A. C., Fuchs, D., Morello, G. M., Pastur, S., de Sousa, L. & Olsson, I. A. S. (2020). Does training method matter? Evidence for the negative impact of aversive-based methods on companion dog welfare. *PLoS ONE*, 15:12, e0225023.
- Vilkkö-Riihelä, A. & Laine, V. (2012). *Mielen maailma 1. Psykologian perustiedot*. Sanoma Pro.
- Vollmayr, B. & Gass, P. (2013). Learned helplessness: unique features and translational value of a cognitive depression model. *Cell and Tissue Research*, 354:1, 171–8.
- Vuorinen, K., Hietajärvi, L. & Uusitalo, L. (2020). Students’ usage of strengths and general happiness are connected via school-related factors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–13.

- Wathieu, L. (2004). Consumer habituation. *Management Science*, 50:5, 587–596. <https://www.jstor.org/stable/30046099?seq=1> (viitattu 9.1.2022).
- Weckroth, A. (2006). *Valta ja merkitysten tuottaminen korvaushoidossa. Etnografinen tutkimus huumehoitolaitoksesta*. Väitöskirja. Kuopion yliopiston yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Alkoholitutkimussäätiön julkaisuja 47. Alkoholitutkimussäätiö.
- Wechsler, M. E., Kelley, J. M., Boyd, I. O., Dutile, S., Marigowda, G., Kirsch, I., Israel, E. & Kaptchuk, T. J. (2011). Active albuterol or placebo, sham acupuncture, or no intervention in asthma. *New England Journal of Medicine*, 365:2, 119–126.
- Wei, L. T. & Yazdanifard, R. (2014). The impact of positive reinforcement on employees' performance in organizations. *American Journal of Industrial and Business Management*, 4:1.
- Wetarlik, J. L & Kubina, R. M. (2017). Comparison of TAGteach and video modeling to teach daily living skills to adolescents with autism. *Journal of Behavioral Education*. DOI 10.1007/s10864-017-9285-4
- Windholz, G. (1995). Pavlov on the conditioned reflex method and its limitations. *American Journal of Psychology*, 108:4, 575–88.
- Wirén, T. & Romppainen, P. (2012). *Onnistu koirasi koulutuksessa: Tommy'n kannustava koulutusopas*. WSOY.
- Zeidan, F., Emerson, N. M., Farris, S. R., Ray, J. N., Jung, Y., McHaffie, J. G. & Coghill, R. C. (2015). Mindfulness meditation-based pain relief employs different neural mechanisms than placebo and sham mindfulness meditation-induced analgesia. *Journal of Neuroscience*, 35:46, 15307–15325.
- Życińska, J., Kuciej, A. & Syska-Sumińska, J. (2012). The relationship between general and specific self-efficacy during the decision-making process considering treatment. *Polish Psychological Bulletin*, 43(4), 278–287.