

Sara Peltomaa

Eläimet hyvinvoinnin tukena

Kokemuksia eläinkahvilayrittäjyydestä ja eläinten vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin.

Eläimet hyvinvoinnin tukena

Kokemuksia eläinkahvilayrittäjyydestä ja eläinten vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin.

Sara Peltomaa

Sara Peltomaa
Opinnäytetyö
Toukokuu 5, 2020
Liiketalouden koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tradenomi, yrittäjyyden suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Sara Peltomaa

Opinnäytetyön nimi: Eläimet hyvinvoinnin tukena. Kokemuksia eläinkahvilayrittäjyydestä ja eläinten vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin.

Työn ohjaaja: Sanna Oja

Työn valmistuslukupäivä ja vuosi: Toukokuu 5, 2020

Sivumäärä: 39

Tämä opinnäyte käsittelee eläinten tuomia hyvinvointivaikutuksia eläinkahviloissa. Lisäksi tutkitaan, mitä eläinkahvilayrittäjyyden hyviin ja huonoihin puoliin kuuluu. Työn tavoitteena on selvittää, minkälaisia hyvinvointivaikutuksia eläinten läsnäolo voi tuoda eläinkahviloiden yrittäjille, työntekijöille ja asiakkaille. Kiinnostus aiheeseen kumpuaa omasta eläinrakkaudestani ja olen aina unelmoinut voivani työskennellä eläinten parissa. Eläimiä on alettu käyttää työkumppaneina yhä useammassa työtehtävissä ja erilaisilla työpaikoilla. Tämä opinnäytetyö kartoittaa eläinkahvilayrittäjyyden hyviä ja huonoja puolia ja keskittyy ennen kaikkea eläinten läsnäolon tuomiin hyvinvointivaikutuksiin ja parantaviin sekä terapeuttisiin ominaisuuksiin.

Tutkielman teoreettinen viitekehys koostuu erilaisista hyvinvointiin liittyvistä teorioista ja keskityn erityisesti Allardtin ja Rauramon hyvinvoinnimmalleihin. Lisäksi avaamoinen toisessa teorialuvussa eläinavusteisen työn erilaisia mahdollisuuksia ja aikaisempaa tutkimusta eläinten tuomista hyvinvointivaikutuksista. Opinnäytetyön aineisto koostuu kahden suomalaisen yrityksen yrittäjien, työntekijöiden ja asiakkaiden haastatteluista. Tähän tutkielmaan osallistuneet kahvilat ovat Kissakahvila Purnauskis ja 3D Crush Café, jotka molemmat sijaitsevat Tampereella.

Aineiston analyysi on toteutettu sisällönanalyysin vaiheita soveltamalla. Aineistosta nousi yhteensä 12 erilaista hyvinvointiin liittyvää teemaa, jotka kategorisoituivat kolmen pääteeman alle. Kaikista yleisin teema liittyi sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin. Kontakti eläinten kanssa koetaan mielihyvää tuottavana, lohduttavana, stressiä vähentävänä ja rauhoittavana toimintana. Eläinkahvilayrittäjyyteen sisältyvät hyvät ja huonot puolet on esitetty yhteenvetona tulosluvun lopussa.

Asiasanat: eläinavusteinen työ, sosiaalinen hyvinvointi, hyvinvointi, eläinkahvilayrittäjyys, yrittäjyys, eläimet

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme, option

Author(s): Sara Peltomaa
Title of thesis:
Supervisor(s): Sanna Oja
Spring 2020

Number of pages:39

This thesis studies the animal wellbeing effects in animal café. Research also focuses on the benefits and disadvantages of animal cafe entrepreneurship. The overall goal is to discover what kind of wellbeing effects the presence of animals can bring on animal café entrepreneurs, workers and customers. Interest in this subject comes from my own dreams. There are many initiatives to start using animals as partners in an increasing number of jobs.

The theoretical framework of the thesis consists of various theories related to wellbeing, and I particularly focus on the wellbeing models of Allardt and Rauramo. In addition, in the second theory chapter, the different possibilities of animal assisted work and previous research on the wellbeing effects of are studied. The qualitative data of the thesis consists of interviews with entrepreneurs, employees and customers of two Finnish companies. The cafés participated in providing the data for this thesis are the Cat Café Purnauskis and the 3D Crush Café, which are both located in Tampere.

The analysis of the material has been carried out by applying the content analysis steps. The qualitative data resulted in a total of 12 different wellbeing themes, categorized under three main themes. The theme is the impact of animals on social wellbeing of customers and entrepreneurs. The contact with animals is perceived as a pleasure, comforting, stress relieving a calming activity. The benefits and disadvantages of animal entrepreneurship are summarized at the end of the study.

animal assisted work, wellbeing, animal café, entrepreneurship, animals

Keywords:

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	HYVINVOINTI.....	8
2.1	Yleinen hyvinvoinnin malli Allardtin mukaan.....	8
2.2	Rauramo: työhyvinvoinnin portaat	9
2.2.1	Psykofysiologiset perustarpeet	10
2.2.2	Turvallisuuden tarve.....	11
2.2.3	Liittymisen tarve	11
2.2.4	Arvostuksen tarve	12
2.2.5	Itsensä toteuttamisen tarve	12
2.3	Stressi	13
3	ELÄIMET HYVINVOINNIN TUKENA.....	14
3.1	Eläinavusteisen työn historia	14
3.2	Eläinten tuomat kokemukset hyvinvointivaikutuksista	14
3.2.1	Eläinten läsnäolon psyykkiset vaikutukset hyvinvointiin	14
3.2.2	Eläinten läsnäolon fyysiset vaikutukset hyvinvointiin.....	15
3.3	Eläin työtoverina	16
4	TUTKIMUKSEN KULKU JA METODOLOGIA	18
4.1	LAADULLINEN TUTKIMUS.....	18
4.2	Aineistonkeruu haastattelemalla.....	19
4.2.1	Tutkimuksen kohteet kissakahvila Purnauskis ja 3D Crush Café.....	19
4.2.2	Haastattelujen toteutus	20
4.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	20
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	24
5.1	Psyykkiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista	24
5.1.1	Mielihyvä, masennuksen lievittäminen ja itsetuntemus	24
5.1.2	Stressin laskeminen.....	25
5.2	Fyysiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista ja vireystaso	26
5.3	Sosiaaliset kokemukset hyvinvointivaikutuksista	26
5.3.1	Eläimet sosiaalistajina ja sosiaalinen kontakti, aito vuorovaikutus, ilmapiiri ja lohdutus.....	26
5.4	Yhteenvetoa eläinkahviloiden hyvistä ja huonoista puolista	28

5.4.1	Jatkotutkimusaiheita	28
5.4.2	Myönteiset näkökulmat	29
5.4.3	Kielteiset näkökulmat	29
6	POHDINTA.....	31
6.1.1	Johtopäätökset.....	31
6.1.2	Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimusprosessin onnistuminen	33
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	23

1 JOHDANTO

Suomessa on tällä hetkellä noin 600 000 rekisteröityä koira ja kissoja vielä enemmän. Lisäksi muita eläimiä, kuten piennisäkkäitä ja kaloja on merkittävä määrä eri talouksissa. Eläinten asema ja status ihmisten elämässä tulevat yhä merkityksellisemmiksi ihmisten elämässä. (Ikäheimo, 2013, 5.) Koirien ja muiden eläinten hyödyntämien eri aloilla on vahvasti kasvava suuntaus (Kahilaniemi, 2016, 31). Koska lemmikkieläimet ovat niin suosittuja ja tänä päivänä Suomessa on myös eläinkahviloita, päätin tutkia, miten eläinkahviloissa olevien eläinten läsnäolo voi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin.

Eläinten läsnäolon vaikutus ihmisen terveyteen on mielenkiintoinen aihe. Eläimet voivat auttaa kaikenlaisia ihmisiä psyykkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa monella tavalla. Eläinten vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin eläinkahvilassa on tutkittu vielä verrattain vähän, ja toimiala on uusi ilmiö Suomessa. Tämä opinnäytetyö tuo lisää näyttöä aiheesta.

Aihe opinnäytetyöhöni kumpuaakin omista kokemuksista, joissa olen kokenut eläinten vaikuttavan myönteisesti erilaisissa elämäntilanteissa. Eläinkahvilat ovat kasvattaneet suosiota viimeisen kymmenen vuoden aikana ympäri maailmaa ja ensimmäinen Suomessa toimiva eläinkahvila perustettiin vuonna 2014.

Tämä opinnäytetyö käsittelee eläinten tuomia hyvinvointivaikutuksia kahdessa eri eläinkahvilassa. Tutkimusaineisto koostuu kahden suomalaisen eläinkahvilan yrittäjien, työntekijöiden ja asiakkaiden haastatteluista. Tutkimuskysymykseni käsittelee eläinkahvilayrittäjyyden hyötyjä ja haittoja.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Millaisia kokemuksia hyvinvointivaikutuksista eläimet tuovat eläinkahviloiden yrittäjille, työntekijöille ja asiakkaille?**
- 2) Mitä myönteisiä ja kielteisiä puolia eläinkahvilayrittäjyyteen sisältyy?**

2 HYVINVOINTI

Tässä luvussa käsittelen yhtä tutkielmani pääkäsitettä, hyvinvointia. Ihmisen hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, jonka kuvailuun on kehitelty erilaisia teorioita. Tässä luvussa käsittelen tutkimuskysymysteni kannalta olennaisia teorioita.

2.1 Yleinen hyvinvoinnin malli Allardtin mukaan

Sosiologi Erik Allardt koosti hyvinvointiteorian sanoista *having*, *loving*, *being* ja *doing*. Hyvinvointi koostuu Allardtin mukaan siis neljästä tasosta. Hän toteutti laajan hyvinvointitutkimuksen 1970-luvulla Pohjoismaissa haastatellen tutkimukseensa 400 henkilöä. (Allardt 1976, 10-11.) Allardtin hyvinvointimalli on yksi käytetyimpiä teorioita hyvinvoinnin tutkimisessa, vaikka se on jo verrattain vanha (ks. Kananoja, Niiranen, Jokiranta 2008). Teorian mukaan hyvinvointia voidaan tarkastella onnellisuuden, elintason ja elämänlaadun avulla. Hyvinvointiin liittyy myös tarpeiden tyydytystä (*objective*) sekä tunteita ja kokemuksia (*subjective*). Hyvinvointia voidaan siis lähestyä tarpeiden näkökulmasta, jolloin hyvinvointia lähestytään tarkkojen faktoihin perustuvien mittarien avulla. Toinen vaihtoehto on lähestyä hyvinvointia kokemuksen näkökulmasta, jolloin vastaukset perustuvat tutkimushenkilöiden omiin tuntemuksiin ja kokemuksiin. Tässä tutkielmassa hyvinvointia tarkastellaan nimenomaan eläinkahviloiden yrittäjien, asiakkaiden ja työntekijöiden kokemusten näkökulmasta. (Allardt 1976, 32-33; Allardt, 1989, 8.)

Allardtin teorian mukaan hyvinvointia voi tarkastella siis erilaisten tasojen avulla. Ensimmäinen taso käsittää ihmisen elintason (*Having*). Tämä hyvinvoinnin taso liittyy tuloihin, asumistasoon, työllisyyteen, koulutukseen sekä terveydentilaan. Edellä mainitut tekijät liittyvät nimenomaan eurooppalaiseen yhteiskuntaan. Vastaavasti esimerkiksi kehittyvien maiden kohdalla elintaso voidaan tarkastella veden, ruoan tai suojan saatavuuden perusteella. (Allardt, 1976, 39-42, 50; 1989, 4.) Toinen hyvinvoinnintaso (*Loving*) sisältää yhteisyysuhteet, jotka käsittävät paikallisyhteisyyden, perheyhteisyyden sekä ystävyysuhteet ja työyhteisön. Yhteisyysuhteissa tärkeää on symmetrisyys. Symmetrisyys tässä kontekstissa tarkoittaa sitä, että ihminen saa sekä rakkautta, välittämistä ja huolenpitoa itse että myös antaa niitä muille. (Allardt 1976, 43,50; 1998, 6.) Kolmas taso (*Being*) merkitsee itsensä toteuttamisen muotoja, joita ovat arvonanto (status), korvaamattomuus, poliittiset

resurssit ja mielekäs vapaa-ajan tekeminen. Myöhemmin Allardt nosti mielekkään vapaa-ajan toiminnan omaksi neljänneksi ulottuvuudeksi, jota hän kutsuu nimellä *Doing*. (Allardt 1989, 7.)



KUVA 1. (Allardt 1976, 43,50; 1998, 6,7.)

2.2 Rauramo: työhyvinvoinnin portaat

Päivi Rauramo (2004, 2005, 2008) on kehittänyt viiden portaan työhyvinvointimallin. *Työhyvinvoinnin portaat*-mallissa on kyse ihmisen perustarpeista suhteessa työhön ja näiden vaikutuksesta motivaatioon. Rauramon malli pohjautuu psykologi *Abraham Maslowin* tarvehierarkiaan vuonna 1943. Malli käsittää erilaisia ihmisen tarpeita porrastettuna fyysisistä tarpeista edeten aina turvallisuuden, liittymisen, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeisiin. Portaat on selitetty teoreettisesti samalla pohjalla, miten kunkin tarpeen tyydyttäminen ilmenee, ja minkälaisia seurauksia aiheuttaa tyydyttämisen puutteesta. (Rauramo 2008, 34.) Malli koostuu viidestä (5) eri portaasta, jotka tarjoavat työhyvinvoinnin ylläpitoon käytännönläheisen toimintamallin. Se rakennetaan organisaation omista lähtökohdista. Mallissa verrataan uusia, mutta myös hyödynnetään jo olemassa olevia toimintamalleja. Hyvinvoinnin portaissa huomioidaan niin yksilön henkilökohtaiset tarpeet kuin koko työyhteisön tarpeet. Kyseisen mallin kehittämisen tavoitteena on ollut löytää työhyvinvoinnin taustalla olevia keskeisiä tekijöitä ja toimintamalleja pitkälle kantavaan, suunnitelmallisen kehittämistoiminnan tueksi. (Rauramo 2008, 34.)



KUVA 2. Työhyvinvoinnin portaat -malli (Rauramo 2008).

2.2.1 Psykofysiologiset perustarpeet

Portaiden ensimmäinen kerros kuvaa ihmisen perustarpeita suhteessa työhön. Voidakseen hyvin elimistö tarvitsee kuormitusta ja haasteita. Kuormitusta ei kuitenkaan saa olla liikaa. Kokonaiskuormitus muodostuu sekä työn että vapaa-ajan yhteisvaikutuksesta. Jos työntekijä ennättää toipua työpäivän aikana tai pian sen päätyttyä, vallitsee tasapaino. Jos palautuminen ei ole mahdollista tai riittävää, ihmisen on koko ajan ponnisteltava enemmän selviytyäkseen työstä. Työn kuormittavuus on hyvin yksilölliset eli eri asiat kuormittavat eri henkilöitä eri voimakkuudella. (Rauramo, P. 2008, 43.) Kuormittavuuteen kuuluu teknologian käyttö, ergonomia ja käytettävyys ja itse organisaatio. Yksilön näkökulmasta työn kuormittavuuteen vaikuttavat koulutus ja harjoittelu. Työstä palautumiseen kuuluu psykologinen irrottautumien työstä, rentoutuminen, taidon hallinta ja kontrolli.

Työn ruumiillisiin kuormitustekijöihin kuuluvat työasennot, työliikkeet, liikkuminen ja fyysinen voiman käyttö. (Rauramo, P. 2008, 47.) Psykkisiä kuormitustekijöitä ovat tavoitteet ja toimintatavat, työmäärä ja työtahti, vaikuttamismahdollisuudet työn määrään ja tahtiin, työn kehittävyys, keskeytykset ja häiriöt, vastuu, työstä saatu palaute ja arvostus. Sosiaalisia kuormitustekijöitä ovat yksintyöskentely, yhteistyö, tiedonkulku ja tiedon saanti, asioiden ja toiminnan johtaminen, työyhteisön ristiriidat, epäasiallinen kohtelu ja häirintä, tunteita herättävät vuorovaikutustilanteet asiakastyössä. Stressi on luonnollinen osa elämää ja sitä tarvitaan sopivassa määrin. Stressin hallinnassa oleellista on palautuminen. (Rauramo, P. 2008, 57.)

2.2.2 Turvallisuuden tarve

Toinen porras on turvallisuuden tarve, johon sisältyy fyysinen, työhön ja toimeentuloon liittyvä, psykologinen ja moraalinen turvallisuus, sekä terveyteen ja omaisuuteen, sekä rikoksien torjuntaan liittyvä turvallisuus. Turvallisuuden tarve liittyy tasapainon ja pysyvyyden säilyttämiseen. Turvallisuuteen liittyvät tarpeet ovat luonteeltaan pääosin psykologisia ja koskettavat meitä yksilöinä yhteiskunnassa, työelämässä sekä perheen ja muiden sosiaalisten suhteiden suhteissa. Myös laki ja järjestys luovat turvaa. Monet elävät pelossa aiheellisesti ja aiheetta. (Rauramo 2008, 69.)

Työyhteisössä epäasiallinen kohtelu, häirintä, kiusaaminen ja syrjintä voivat aiheuttaa masennusta, unettomuutta, työkyvyttömyyttä, sairauksia, sairaslomia ja työn mielekkyyden katoamisen. Työväkivalalla tarkoitetaan ihmisten työssään kohtaamaa ja kokemaan sekä ruumiillista, että henkistä väkivaltaa tai sen uhkaa. Paitsi fyysinen väkivalta, myös uhkaava käytös, sanallinen ja kirjallinen uhkailu, ahdistelu ja häirintä ja muu ei toivottu käytös, joka halventaa, nolaa, nöyryyttää, pelottaa tai kiusaa sanallisesti, on työväkivaltaa. Työväkivaltaa voidaan ennaltaehkäistä myöhäisten aukioloaikojen välttämällä, yksinolon välttämällä, toimintaohjeiden laatimisella ja niitä noudattamalla, tiedonkulun varmistamisella työpaikalla ja erikoishenkilöstön kuten vartioiden palkkaamisella. (Rauramo 2008, 92.)

2.2.3 Liittymisen tarve

Kolmas tarvehierarkian taso liittyy sosiaalisuuteen ja käsittää tunnepohjaiset suhteet, kuten ystävyyden sekä pari- että perhesuhteet. Jos fysiologiset tarpeet ja turvallisuuden tarve ovat melko hyvin tyydytetyt, ihmisen tarve rakkauteen, kiintymykseen ja yhteenkuuluvuuteen aktivoituu. Rakkauden tarve käsittää sekä rakkauden osoittamista että vastaanottamista. (Rauramo, 2008, 102.) Ihmissuhteet työssä ovat oleellinen osa työmotivaatiota, työn tuloksellisuutta sekä hyvinvointia. Jokaisella on oikeus olla oma itsensä ja saada hyvää kohtelua. Yhteistyökykyinen työyhteisö, jossa on avoimet ja luottamukselliset välit, kykenee myös tuloksekkaampaan työhön. Työelämässä sosiaalinen tuki lieventää elämässä esiintyviä paineita. Näitä terveyttä edistäviä voimavaroja tukevia tekijöitä tarvitaan myös työssä suoriutumiseen ja työn mielekkyyden kokemiseen. Tähän tukeen vaikuttavat yksilölliset, inhimilliset ominaisuudet ja vastuullisuus toimia yhteisön jäsenenä. Myös yhteisön kulttuuri, toimintatavat sekä työ ja sen organisointi vaikuttavat tuen määrään ja laatuun.

Hyvä ja toimiva työyhteisö, jossa yhteisöllisyys kasvaa ja kehittyy, rakentuu pitkälti luottamuksen varaan. (Rauramo 2008, 105.)

2.2.4 Arvostuksen tarve

Lähimmän esimiehen, asiakkaiden, työtovereiden, perheenjäsenten ja ammatti- ja toimialan auktoriteettien osoittama arvostus on tärkeää yksilön kannalta. Vaikka työn mielekkyys on henkilökohtaista, itse työ ja työolosuhteet vaikuttavat siihen merkittävästi. Itsetunnon kehittymisen ja säilymisen perusedellytykset ovat arvostuksen kokeminen ja saaminen. (Rauramo. 2008, 124.) Arvostuksen osoittamiseen tarvitaan vuorovaikutustaitoja ja kykyä kuunnella (Rauramo. 2008, 128).

2.2.5 Itsensä toteuttamisen tarve

Itsensä toteuttaminen on oman potentiaalin ääri rajojen tavoittelua. Maslowin mukaan ihminen haluaa koko ajan kehittää älykkyyttään, tuottaa uutta tietoa ja haastaa ympäristöään. Kognitiiviset taidot liittyvät tahtoon tutkia, keksiä, löytää oppia, luoda ja ymmärtää ympäröivää maailmaa. Ihmisen tarpeisiin kuuluu muiden hyvinvoinnin portaiden lisäksi kaipuu esteettisiin elämyksiin ja itsensä toteuttamiseen. Ylin porras, itsensä toteuttamisen porras jakautuu älyllisiin, sekä esteettisiin tarpeisiin. Jotta ihminen voi kehittää itseään tullakseen paremmaksi ihmiseksi ja saavuttaakseen äärimmäiset unelmansa, on hyödynnettävä koko olemassa olevaa potentiaaliaan. Itsensä toteuttamisen tarve perustuu haluun olla enemmän, intohimoon kokeilla ja ylittää rajojaan, löytää itsestään uusia kykyjä, sekä nauttia älyllisistä haasteista, oivalluksista ja uuden oppimisesta. Kun tarpeet on täytetty, voi ihminen maksimoida kykynsä, etsiä rauhaa ja tasapainoa, sekä esteettisiä kokemuksia. (Rauramo. 2008, 145). Maslow kuvaa itseään toteuttavia ihmisiä niin, että he osaavat ihailia ja arvostaa itseään ja muita, osaavat olla spontaaneja ja aktiivisia keksimään uusia ideoita, kykenevät ratkaisemaan ongelmia, tuntevat läheisyyttä muita ihmisiä kohtaan, ovat ennakkoluulottomia, käyttäytyvät hyvin, ja heillä on kyky toimia ja ajatella objektiivisesti, ovat ennakkoluulottomia ja heillä on sisäinen moraalinen systeemi, joka on riippumaton ulkoisista auktoriteeteista. (Rauramo 2008, 166.)

2.3 Stressi

Stressi on elämään luonnollisesti kuuluva asia ja ihminen tarvitsee sitä jossain määrin selviytyäkseen. Vaativissa tilanteissa hermosolmukkeet erittävät suorituskykyä lisääviä hormoneja, adrenaliinia ja noradrenaliinia. Stressi saa sykkeen ja verenpaineen nousemaan, sekä kiihdyttää aineenvaihduntaa ja lisää vireystilaa. Kanadalaisen tutkijan *Selyen* mukaan stressireaktio on kolmivaiheinen tapahtumaketju. Ensimmäisenä tulee hälytysvaihe, elimistön sopeutumisvaihe ja uupumisvaihe. (Rauramo 2008, 57.) Liika stressi aiheuttaa kuitenkin ongelmia. Pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa työuupumuksen, johon voi vaikuttaa tietotulva, kiire, työn vaatimuksen, vähäinen palaute työstä, sekä kompetenssin ja unen riittämättömyys. Kuitenkin fyysisen kuormituksen lisäksi ihminen tarvitsee myös henkistä kuormitusta voidakseen hyvin. (Rauramo 2008, 58.)

3 ELÄIMET HYVINVOINNIN TUKENA

Tässä luvussa esittelen aikaisempaa tutkimusta eläintenvaikutuksista ihmisten hyvinvointiin sekä tarkastelen eläinavusteisen työn historiaa ja erilaisia ilmenemismuotoja.

3.1 Eläinavusteisen työn historia

Kivikauden luola-asumusten maalaukset osoittavat, että ihmiset arvostivat kasvissyöjiä ja pe-toeläimiä, joita käyttivät ravinnoksi ja muun muassa vaatetukseksi. Ihmiset olivat ennemmin saaliita, kuin saalistajia. Eläimet olivat siis ihmisen kilpailijoita, vihollisia, ravintoa ja materiaalien lähteitä. Samoihin aikoihin, kun siis esi-isät oppivat tulentekotaidon ja käyttämään työkaluja, he alkoivat myös hyödyntää koiraeläimiä, siis susia metsästyskumppaneinaan. Ensimmäiset kotieläimet, lammas ja vuohi kesytettiin vasta noin kymmenen tuhatta (10 000) vuotta sitten.

Antiikissa ja keskiajalla koira oli tärkein apurieläin kaikille yhteiskuntaluokille. Koirat toimivat myös työ- ja palveluskoirien lisäksi lemmikkeinä ja maskotteina. (Klemetilä, 2013, 14-15.) Antiikista 1800- luvulle eläimet olivat miltei kaikilla ihmisellisen elämän aloilla. Eläimet olivat maatalousvaltaisen yhteiskunnan elinkeino. Eläimet tarjosivat myös ruoan, lääkkeiden, vaatteiden, raaka-ainesten, sekä työ- ja kuljetusvoiman lisäksi apua, turvaa, lohtua ja seuraa. (Klementtilä, 2013, 20.)

3.2 Eläinten tuomat kokemukset hyvinvointivaikutuksista

3.2.1 Eläinten läsnäolon psyykkiset vaikutukset hyvinvointiin

Eläimen kanssa vuorovaikutuksessa oleminen on yksi sosiaalisen käyttäytymisen muoto. Vuorovaikutuksella eläimen kanssa on positiivinen vaikutus immuunijärjestelmän toimintaan ja kivun hallintaan, lisääntyneeseen luotettavuuteen sekä jopa luottamukseen toisia henkilöitä kohtaan. Eläimen ja ihmisen välinen suhde lisää sekä eläimen että ihmisen oksitosiinin, eli mielihyvähormonin tuotantoa. (Kahilanniemi 2016, 19.) Eniten eläinten tuomia hyvinvointivaikutuksia on tutkittu koirien kohdalla, mutta vaikutuksia on havaittu myös kissoilla, kilpikonnilla jne. Eläimet eivät vaikuta pelkästään ihmisen sosiaaliseen verkostoon, vaan ne vaikuttavat yksilön henkilökohtaiseen hyvinvoin-

tiin merkittävästi. Eläimistä pitävillä ihmisillä lyhytkin kohtaaminen eläimen kanssa on antoisa kokemus. Varsinkin eläinten pennut aiheuttavat meissä myönteisen tunnereaktion. Ihmiset karskeimasta miehistä lähtien heltyvät nähtyään suloisen kissanpennun. (Ikäheimo, 2013, 6.) Australiassa vuonna 1995 tehdystä tutkimuksesta selvisi, että 58 % lemmikkieläinten omistajista oli tutustunut uusiin ihmisiin ja saanut sitä kautta ystäviä. Lemmikit voivat toimia ikään kuin jäänmurtajina ihmisten välillä ja sosiaalisena yhdistäjänä. (McCardle 2001, 33-34.)

Joka viides suomalainen sairastaa masennuksen elämänsä aikana. Masennustila on sairaus, jossa masennuksen tunne on pitkittynyt ja vaikuttaa kaikkeen elämän eri osa-alueilla. (Rauramo 2008, 64). Tutkimukset eläinten ja ihmisten vuorovaikutuksesta osoittavat, että eläimet voivat lievittää masennusta ja yksinäisyyden tunnetta luoden läsnäolollaan turvallisuuden tunnetta. (Vartiavaara 2004, 166-167.) Eläimet ovat aitoja, jonka seurauksena myös ihmiset rentoutuvat ja riisuvat naamionsa. Eläinten kanssa oleminen voi virittää spontaaniin leikkiin eläimen kanssa, jossa ihminen voi vastavuoroisesti sekä saada että antaa hellyyttä. (Salovuori 2014, 53.) Lemmikkieläimet saavat omistajassaan aikaan positiivisia psyykkisiä vaikutuksia, sillä lemmikki tyydyttää monia psyykkisiä tarpeita, kuten koskettamisen sekä läheisyyden tarvetta (Sinkkonen 2014, 38). Kommunikoidessaan ihmisen kanssa, lemmikit reagoivat omistajansa ilmeisiin, eleisiin, äänensävyihin ja liikkeisiin. Eläimen reaktiot ovat aitoja ja välittömiä vastauksia, jotka peilaavat ihmisen tunnetilaa (Sinkkonen 2014, 37-38.) Lemmikkieläimet ovat hyviä lohduttajia ja moni ihminen, joka on menettänyt luottamuksensa toisiin ihmisiin, kykenee uskoutumaan eläimelle (Salovuori 2014, 84).

3.2.2 Eläinten läsnäolon fyysiset vaikutukset hyvinvointiin

Nisäkkäiden läheisyyden on osoitettu vaikuttavan aivojen kemiaan ja sitä kautta koko hyvinvointimme erityisesti oksitosiinin kautta. Eläinten merkitys korostuu, jos ihmissuhteet ovat eri syistä puutteellisia tai niihin liittyy traumaattisia kokemuksia. Oksitosiini on saanut lempinimiä, kuten halitai rakkaushormoni. Oksitosiinia vapautuu aivojen takaosasta, ja sillä on vaikutuksia niin aivoihin kuin koko kehoonkin. Sen rakenteeltaan kuvasi jo vuonna 1953 työstään myöhemmin Nobelin kemian palkinnon saanut Vincent du Vigneaud. Oksitosiini vähentää stressiä ja ahdistusta, mutta mahdollisesti lisää kaikkien tunteiden tuntemista. (Laukkanen, 2013, 22, 26.) Jo lyhyt eläimen kosketus lisää oksitosiinin tuotantoa. Oksitosiipitoisuuden nousu veressä on sidoksissa suoran kontaktin määrään lemmikin kanssa. Muutoksia elimistön tilassa saattaa tapahtua elämiä katsel-

lessa, mutta ne ovat voimakkaampia tuttuun, läheiseksi koettuun lemmikkiin liittyen. Hyvinvointivai-
kus kokemukset eläinten kanssa ovat yksilöllisiä, eivätkä kaikki koe niitä. Katsekosketus eläi-
meen oikealla hetkellä voi antaa ihmiselle yhteenkuuluvuuden ja syvän tunteen läheisyydestä, joka
auttaa jaksamaan elämän vaikeina aikoina. (Laukkanen, 2013, 32-34.) Allenin ym. (2002) mukaan
lemmikit vähentävät fyysistä stressiä, sillä ne kykenevät tarjoamaan omistajilleen pyyteetöntä so-
siaalista tukea ja läsnäoloa. Jotkut lemmikit tarvitsevat paljon liikuntaa, mikä voi vaikuttaa omistajan
fyysiseen kuntoon positiivisesti sekä tarjota sosiaalisia suhteita myös kodin ulkopuolella. Lemmik-
kien koskettamisen on todettu laskevan stressihormonin eli kortisolin määrää kehossa. (Odendaal
2000.)

3.3 Eläin työtoverina

Sekä fysioterapeutit että toimintaterapeutit käyttävät eläimiä apunaan lasten ja nuorten, vanhusten
ja erityyppisten kehitysvammaisten hoidossa ja kuntoutuksessa (Ikäheimo, 2013, 8). Eläimiä sisäl-
tävillä työpaikoilla on tärkeää selvittää, että eläimen tuominen töihin on turvallista kaikkien osapuol-
ten kannalta. Eläinten läsnäolosta on laadittava tarkat säännöt ja toimintaohjeet niin asiakkaille ja
muulle työyhteisölle. Vaaratilanteita voi syntyä esimerkiksi tietämättömyydestä, miten ja minkälai-
sissa tilanteissa eläin kohdataan. Ennen toiminnan aloittamista on hyvä tehdä kirjallinen esite työ-
hön kuuluvasta eläimestä. Eläimestä tulee luonnollisesti huolehtia työpäivän aikana, sekä taattava
eläimelle oma turvallinen rauhoittumispaikka, jossa niitä ei häiritä. On oleellista myös miettiä ja
sopia, kuka hoitaa eläintä työpäivän ajan? (Kahilaniemi, 2016, 31-32.)

Suomessa eläinavusteisiin työskentelymuotoihin liittyviä sanoja on käytetty usein hyvin vaihtele-
vasti ja epämääräisesti, koska ala on uusi ja terminologia suomeksi vasta vakiintumassa.
Eläinavusteinen työskentely (Animal Assisted Interventions, AAI) Kattotermi, joka pitää sisällään
eläinavusteisen toiminnan (AAA), terapian (AAT) ja opetuksen (AAP). Antrozologia- eläimen ja
ihmisen välisen vuorovaikutuksen tutkimusalan nimitys. (Ikäheimo, 2013, 10-13.) Green Care har-
joittaa Suomessa maaseutuympäristöön ja luontoon liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään
ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Siihen kuuluu ratsastusterapiaa, sosiaalipedagogista hevos-
toimintaa, sosiaalista ja terapeuttista puutarhatoimintaa, maatilojen kuntouttavaa toimintaa tavoit-
teellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti. (Green Care 2020, Viitattu 24.3.2020.) Eläinavustaja ry
on kotimainen koulutusorganisaatio, joka edistää eläinavusteista toimintaa tarjoamalla eläinavus-
teista toimintaa organisaatiolle, järjestöille, yhteisöille ja yksityisille ihmisille. Ideana on kouluttaa

toimijoita, sekä parantaa ihmisten taitoja toimia erilaisten eläinten kanssa, joka edesauttaa eläinten hyvinvointia. Yritys on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka toimijat, niin ihmiset- että eläimet ovat koulutettuja ja testattuja toimiinsa. Palveluihin kuuluu muun muassa luentoja ja seminaareja, koirankoulutus- ja asiantuntijapalveluita, avustajakoirakoulu ja monenlaista eläinavusteista toimintaa, sekä tapahtumien organisointia. (Eläinavustaja Ry, Viitattu 24.3.2020.) Kelan teettämä selvitys vahvistaa, että eläinavusteinen kuntoutus toimii ja sitä voidaan käyttää monenlaisten sairauksien hoidossa. Suomessa eläinavusteista toimintaa käytetään neuropsykiatristen häiriöiden, oppimisvaikeuksien ja erilaisten kehityshäiriöiden hoitamisessa. Eläimet toimivat usein myös mielenterveys- ja päihdetyössä ja muistisairaiden hoidossa. (Kuntoutussäätiö, Viitattu 11.07.2018) Eläinavusteiset menetelmät ovat ihmisen terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Tässä selvityksessä oli tavoitteena tuottaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käytöstä Suomessa, sekä tarjota tutkimustietoa kyseisten menetelmien toimivuudesta osana erilaisia kuntoutusprosesseja ja terapioiden. Katsauksessa tarkasteltiin eläinavusteisen terapian toimivuutta osana kuntoutusprosessia etenkin puheterapian, fysioterapian ja toimintaterapian näkökulmista. Menetelmänä oli kartoitettava kirjallisuuskatsaus, jossa tutkimuskirjallisuutta tutkittiin vuosilta 2010-2017 ja kotimaista toimintaa kartoitettiin ammattilaisten ja kuntoutujien haastatteluiden, sekä taustoittavien keskustelujen avulla.

Lisäksi Kelan verkkosivuilla tehtiin kysely eläinavusteisten menetelmien käytöstä. Katsauksessa esiteltiin eläinavusteisen terapian haittoja ja hyötyjä, sekä tutkimusnäytön, että ammattilaisten ja kuntoutujien kokemusten perusteella. Lisäksi esiteltiin eläinavusteisista menetelmistä hyötyviä kohderyhmiä ja kuvailtiin eläimen kanssa työskentelyä osana erilaisia kuntoutusprosesseja. Myös eläinten ja ihmisten valmiuksia toimia prosesseja tutkittiin. (Kela 2018.) Yksi tärkeimmistä kansainvälisistä eläinavusteiseen työskentelyyn liittyvistä järjestöistä on The International Association of Human- Animal Interaction Organizations, joka on lyhenteeltään IAHAIO. Toinen tunnettu järjestö on ruotsalainen Manimalis- niminen voittoa tavoittelematon yritys, jonka tarkoituksena on lisätä tietoa lemmikkieläinten positiivisista, taloudellisista, psykologisista ja fysiologisista ja sosiaalisista vaikutuksista ihmisiin ja yhteiskuntaan. (Ikäheimo 2013, 12-13.)

4 TUTKIMUKSEN KULKU JA METODOLOGIA

Tutkielmani on laadullinen tutkimus. Aineistonkeruumuotona käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua eli haastattelu eteni ennalta määrättyjen teemojen mukaan. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä soveltaen Tuomen ja Sarajärven (2018) mallia.

4.1 LAADULLINEN TUTKIMUS

Tämä opinnäytetyö edustaa laadullista tutkimusta. Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) **Millaisia kokemuksia hyvinvointivaikutuksista eläimet tuovat eläinkahviloiden yrittäjille, työntekijöille ja asiakkaille?**
- 2) **Mitä myönteisiä ja kielteisiä puolia eläinkahvilayrittäjyyteen sisältyy?**

Tutkimusaineisto koostuu kahden suomalaisen eläinkahvilan yrittäjien, työntekijöiden ja asiakkaiden haastatteluista. Tutkielman tavoitteena on selvittää, minkälaisia hyvinvointivaikutuksia eläinten läsnäololla voi olla eläinkahviloissa. Toinen tutkimuskysymykseni on, että mitä hyviä ja huonoja puolia eläinkahvilayrittäjyyteen sisältyy ja mitä positiivisia ja negatiivisia puolia eläinkahviloihin liittyy. Laadullinen tutkimus on prosessi ja tutkimusaineistoon liittyvät näkökulmat ja tulokset kehittyvät hiljalleen tutkijan tietoisuudessa tutkimusprosessin edetessä. Siispä myös tutkimustehtävät ja aineistonkeruuta koskevat vaiheet muotoutuvat vähitellen prosessin myötä. Tutkimusmenetelmälliset ratkaisut ovat aluksi suurpiirteisiä, mutta täsmentyvät prosessin edetessä. Laadulliselle tutkimukselle onkin tyypillistä, että tutkimustehtävä, teorianmuodostus, aineistonkeruu ja aineiston analyysi voivat joustavasti kehittyä erilaisiin ratkaisuihin tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi, 2015, 74.) Tutkielman kohdalla edellä mainittu kuvailu sopii osuvasti tutkielman vaiheiden kehittymiseen. Näkökulma ja tutkimustehtävät ovat hioutuneet tutkimusprosessin aikana ja tutkimuksen eri vaiheissa olen soveltanut erilaisia laadullisen tutkimuksen menetelmiä hyvän lopputuloksen saavuttamisen kannalta. Tämän tutkielman taustateorian muodostus sekä aineiston analyysi ovat kulkeneet osittain käsi kädessä ja koska analyysi on aineistolähtöinen, olen täydentänyt ja muovannut teoriaa juuri aineiston perusteella.

4.2 Aineistonkeruu haastattelemalla

Haastattelussa ollaan kielellisessä vuorovaikutuksessa suoraan tutkittavan kanssa. Haastattelutilanteissa on mahdollisuus suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa, jonka avulla on mahdollista löytää helpommin vastauksien taustalla olevia motiiveja. Elekielellinen viestintä auttaa tutkijaa ymmärtämään haastateltavan vastauksia paremmin. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 34.) Tämän tutkimuksen tavoitteena on välittää kuvaa haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista. Haastattelu on suora tapa tavoittaa näitä ihmismieltä koskevia ilmiöitä, sillä se on ennen kaikkea käsitteisiin, merkitykseen ja kieleen perustuvaa toimintaa. Haastateltavat henkilöt tuovat aina tilanteeseen aikaisemmat kokemuksensa, joihin suhteutettuna haastattelu tulee tulkita. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 41.) Tämän tutkielman aineistonkeruumenetelmä oli puolistrukturoitu teema-haastattelu. Olin ennalta miettinyt tutkimuskysymykseni kannalta tärkeitä teemoja, ja haastattelu-runko toimi pohjana keskusteluille. Tutkimusaineisto koostuu kahden suomalaisen eläinkahvilan, Kissakahvila Purnauskiksen ja 3D Cursh Cafen yrittäjien, työntekijöiden ja asiakkaiden haastatte-luista. Haastattelut toteutettiin kasvotusten kahviloissa ja tutkielmaa varten haastattelin yhteensä kahdeksaa (9) ihmistä: kahta yrittäjää (2), kahta työntekijää (2) ja viittä (5) asiakasta. Haastateltavat ovat eri ikäisiä, eri ammattikunnista ja edustavat molempia sukupuolia.

4.2.1 Tutkimuksen kohteet kissakahvila Purnauskis ja 3D Crush Café

Kissakahvila Purnauskis on vuonna 2014 perustettu Tampereella sijaitseva Suomen ensimmäinen kissakahvila. Kahvilassa asuu yhdeksän vapaasti liikkuvaa kissaa, ja koko niiden ympäristö on sisustettu niiden luontaisia lajivaatimuksia kunnioittaen. Tärkeimpänä yhteistyökumppanina toimii eläinsuojeluyhdistys Kissojen Suojelu – Kisut Ry, joiden kanssa he suosittelevat kodittomia kissoja ja jakavat eläinsuojelutyön tietoutta ja tärkeyttä. Kahvilassa järjestetään erilaisia tapahtumia, kuten esimerkiksi treffi-iltoja, eläinsuojeluyhdistyksen iltoja ja ihmisten- sekä kissojen tekemiä taidenäytelyitä. Kahvilan voi varata myös yksityistilaisuuksia varten. Asiakaskuntaan kuuluu niin eläimistä tykkääviä, sellaisia, jotka eivät voi syystä tai toisesta eläintä ottaa ja erilaisia erikoisryhmiä. Allergikot ja astmaatikot on huomioitu laadukkaalla ilmanpuhdistusjärjestelmällä. 3D Crush Café -kahvila on Suomen ensimmäinen pupu- ja 3D-tulostuskahvila, ja vasta kasvattaa mainettaan Tampereen keskustassa. Kahvilassa on puputerapiahuone, jossa liikkuu vapaasti lemmikkikaneja. Kahvila on poikkeuksellinen monipuolisesta toiminnastaan, ja ympäristöstä on luotu valtavirrasta poik-

keavaksi. Kahvilassa voi puuhastella monenlaista, eikä sieltä ole kiire poistua kahvikupin tyhjenettyä. Koko kahvilan toiminta on Suomessa uutta ja mielenkiintoa herättävää. Puputerapiahuoneessa juoksee iloisia pupuja, jotka ovat kiinnostuneita asiakkaista. Puputerapiahuone näkyy television kautta kahvilaan.

4.2.2 Haastattelujen toteutus

Aineistontuoton menetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Halusin saada tähän tutkielmaan vähintään kaksi erilaista eläinkahvilaa, jotta tutkimuskysymykseeni saataisiin mahdollisimman laaja näkökulma. Molemmat kahvilat ovat olleet toiminnassa useita vuosia. Sopivat kahvilat löytyivät helposti ja otin yhteyttä suoraan kahviloiden yrittäjiin sähköpostitse. Haastattelut olivat kestoltaan 5 – 60 minuuttia. Haastattelut äänitettiin puhelimen sanelimeen ja litteroitiin. Ruusuvuori ja Nikander (2017) toteavat litterointitavan valikoituva tutkimusasetelman ja tutkimuskysymysten mukaan. Litterointi on myös analyysin ensimmäinen vaihe, koska silloin tutkija tutustuu aineistoon ensimmäistä kertaa lähemmin. (Nikander 2017, 237.) Haastateltavat on anonymisoitu käyttäen merkintätapaa: A1 (asiakas), T1 (työntekijä), Y1 (yrittäjä). Haastattelin kissakahvila Purnauskiksen yrittäjää, työntekijää ja kahta asiakasta. Lisäksi haastattelin 3D Crush Cafen yrittäjää, työntekijää ja kolmea asiakasta, eli yhteensä yhdeksää ihmistä.

4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Tämän tutkielman aineisto on analysoitu sisällönanalyysia soveltaen. Tuomi ja Sarajärvi (2018) kiteyttävät, että sisällönanalyysi on perusmenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa kahteen kategoriaa. Ensimmäisessä kategoriassa analyysia ohjaa jonkin tietty teoreettinen lähtökohta, kuten fenomenologinen analyysi. Toisen kategorian muodostavat ne analyysimuodot, joita ei ohjaa jokin teoria, mutta niihin voi kuitenkin vapaasti soveltaa erilaisia teoreettisia lähtökohtia. Sisällönanalyysi kuuluu jälkimmäiseen ryhmään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.) Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida erilaista aineistomateriaalia systemaattisesti ja objektiivisesti. Tutkimusaineisto voi olla mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali, esimerkiksi kirja, kirje, artikkeli, päiväkirja, puhe, raportti, keskustelu tai haastattelu. Kyseisellä analyysimenetelmällä on tarkoitus saada tiivistetty ja yleinen näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysilla aineistoa on tarkoitus kuvata sanallisesti, selkeästi ja tiivistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117, 119, 122.)

Aloitin analyysin tekemisen litteroimalla haastattelut. Litteroin tekstin sanatarkasti jättäen pois kuitenkin asiaan kuulumattomat äännähdykset ja mietintätauot. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisesta aineistosta nousee esiin monia mielenkiintoisia ja yllättäviä seikkoja, joita kaikkia ei voi huomioida yhdessä tutkimuksessa. Tutkimuskysymysten on tärkeää olla linjassa raportoidun aineiston kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104-105.) Tämän tutkielman haastatteluissa aineistoa kertyi paljon ja haastateltavat puhuivat paljon myös aiheista, jotka ovat tämän tutkielman rajauksen ulkopuolella. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin suorittamisessa opin tarkastelemaan tutkimusaihetta analyttisesti ja sen, että analyysimenetelmää voi joustavasti soveltaa tutkimuskysymyksiin sopiviksi.

Haastattelujen lukeminen ja sisältöön perehtyminen
Haastattelujen kuunteleminen ja aukikirjoitus sana sanalta
Pelkistettyjen ilmaisujen etsiminen ja alleviivaaminen
Pelkistettyjen ilmaisujen listaaminen
Samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista
Pelkistettyjen ilmauksien yhdistäminen ja alaluokkiin muodostaminen
Alaluokkien yhdistäminen ja yläluokkien muodostaminen niistä
Yläluokkien yhdistäminen ja kokoavan käsitteen muodostaminen

KUVA 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 111.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sopi tutkimuskysymyksiini, joten se oli luonteva valinta analyysimenetelmäksi tähän opinnäytetyöhön. Sovelsin tähän tutkielmaan Tuomen ja Sarajärven (2003) sisällönanalyysin vaiheita. Etenin analyysissä vaihe vaiheelta, mutta sovelsin kaikkea kahdeksaa vaihetta. Muokkasin analyysimenetelmää tutkielmaan kysymysten asettelun kannalta sopivalla tavalla yhdistelemällä osan vaiheista. Esimerkiksi Tuomen ja Sarajärven (2003) esittämät vaiheet 4 – 6 menivät osittain limittäin. Aineiston litteroinnin jälkeen kirjoitin perehdyin aineistoon huolellisesti lukemalla aineistoa moneen otteeseen. Sen jälkeen tutkin aineistoa analyttisemmin etsimällä tutkimuskysymykseni kannalta merkittäviä teemoja. Alleviivasin ja korostin aineiston sisältöä mietti-

mällä erilaisia kategorioita. Tämän jälkeen listasin pelkistettyjä ilmauksia ja nimesin jokaisen ilmauksen erilaisen alakategorian alle, jonka jälkeen luokittelin alakategoriat erilaisiin yläkategorioihin. Hahmottamisen helpottamiseksi numeroin jokaisen alaluokan, jolloin hahmotin nopeasti, mitkä luokat nousevat yleisimmiksi luokiksi. Koska analyysi on nimenomaan aineistolähtöinen, en antanut taustateorian ohjata analyysiani, vaan lähestyin aineistoa mahdollisimman objektiivisesti.

Esimerkki pelkistetyn tekstin nimeämisestä alakategoriaan ja yläkategoriaan:

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Eläinten kanssa ei tarvitse koskaan olla yksin. (3D Y)	Sosiaalinen kontakti 1	Sosiaaliset kokemukset hyvinvointivaikutuksista
Eläimen onnellisuuden ja hyvinvoinnin tulos rentouttaa tuoden tunteen, että on tehnyt asioita oikein. (3D Y)	Stressin laskeminen 1	Fyysiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista
Eläimet tuovat henkistä energiaa ja ilahduttavat läsnäolollaan. (3D Y)	Mielihyvä 1	Psyykkiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista
Samuel kokee olevansa rentoutuneempi vietettyään aikaa eläinten kanssa. Hakeutuu usein kaniterapia huoneeseen. (3D Y)	Stressin laskeminen 2	Fyysiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista

TAULUKKO1. Pelkistetyn ilmauksen kategorisointi ala- ja yläluokkiin.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kannalta merkittäviä ilmauksia löytyi yhteensä 49 kappaletta. Luokittelemalla nämä pelkistetyt ilmaukset eri luokkiin, syntyi 12 alaluokkaa, joista muodostui kolme yläluokkaa. Niitä avataan aineistonäytteiden avulla tulosluvussa. Analyysissa muodostuneet alaluokat ja niiden perusteella koostetut yläluokat on esitetty taulukossa 2.

Psyykkiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista	Fyysiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista	Sosiaaliset kokemukset hyvinvointivaikutuksista
Mielihyvä	Fyysiset sairaudet	Sosiaalinen kontakti
Masennuksen lievitys	Vireystaso	Aito vuorovaikutus
Itsetuntemus	-	Eläimet sosiaalistajina

Stressin väheneminen	-	Ilmapiiri
-	-	Läsnäolo
-	-	Lohdutus

TAULUKKO 2. Ala- ja yläluokat.

Tämän tutkielman toinen tutkimuskysymys on, mitä myönteisiä ja kielteisiä puolia eläinkahvilayrittäjyyteen liittyy? Aineiston analyysissä poimin aineistosta positiivisia ja negatiivisia sisältöjä koskien kahviloiden toimintaa ja luokittelin aineistosta nousseita pelkistettyjä ilmaisuja suoraan kahteen pääkategoriaan. Ilmauksia liittyen eläinkahvilan hyviin ja huonoihin puoliin nousi aineistosta yhteensä 42 kappaletta. Alla on esimerkki pelkistettyjen ilmauksien sijoittamisesta kahteen ennalta määrättyyn pääkategoriaan.

HYVÄT PUOLET	HUONOT PUOLET
Eläinten kanssa helppo toimia. (3D Y)	Pupukahvila ei välttämättä ole asiakkaiden näkökulmasta uskottava, vaan sitä pidetään vitseinä. Yritysidea on verrattain uusi. (3D Y)
Eläinkahvilassa voi nauttia eläinten seurasta ilman eläimen omistamisen vastuuta (3D A2)	Kaikki asiakkaat eivät osaa toimia eläinten kanssa. (3D Y)
Eläimet tuovat asiakkaille iloa ja ovat iso syy siihen, että he valitsevat juuri kyseisen kahvilan (3D A2)	Kaikki eläimet ja ihmiset eivät välttämättä tule toimeen. (PUR T 1)
Esimerkiksi masentuneena ihminen ei kykene välttämättä huolehtimaan omasta lemmikistä, joten on hyvä, että eläinkahvilassa voi silti nauttia eläinten seurasta. (3D A2)	Eläinten oma hierarkia tulee huomioida ja kisat voivat sairastua, josta voi koitua isoja kuluja. (PUR T 1)
Hyvä asiakaspalvelu motivoi asiakkaita tulemaan kahvilaan, vaikka ne eivät niin eläimistä välittäisikään (3D A3)	Liian tarkat elintarvikelait. (PUR T1)

TAULUKKO 3. Pelkistettyjen ilmauksien sijoittaminen kahteen pääkategoriaan.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Eläinten tuomista hyvinvointivaikutuksista nousi haastatteluissa yhteensä 12 teemaa, jotka ovat mielihyvä, masennuksen lievitys, itsetuntemus, stressin väheneminen, fyysiset sairaudet, vireystaso, sosiaalinen kontakti, aito vuorovaikutus, eläimet sosiaalistajina, ilmapiiri, läsnäolo ja lohdutus. Nämä teemat on kategorisoitu, psyykkiseen hyvinvointiin, fyysiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi haastatteluissa pohdittiin eläinkahviloiden hyviä ja huonoja puolia, jotka olen koonnut luvun loppuun.

5.1 Psyykkiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista

5.1.1 Mielihyvä, masennuksen lievittäminen ja itsetuntemus

Useissa haastatteluissa kuvataan eläinten seuran ja läsnäolon lisäävän positiivisia tuntemuksia ja tuovan mielihyvää. Molempien kahviloiden yrittäjät toteavat, että eläimet tuovat läsnäolollaan henkistä energiaa ja ilahduttavat ihmisiä. Purnauskis -kissakahvilan yrittäjän mukaan pelkästään kissan katsominen saa hymyn huulille ja eläimestä huolehtiminen tuo hyvää oloa. Pupukahvilan asiakas toteaa, että pupujen katselu saa hänet iloiseksi. Kissakahvilan yrittäjä toteaa, että myös kahvilan akvaario ilostuttaa ja eläimet yksinkertaisesti vaikuttavat positiivisesti yleiseen mielialaan.

”Ne (puput) on tosi söpöjä, hellyyttäviä. On se semmosta ihan rentoo kattoo ku ne siinä touhuaa ja näi. Et ihan silleen niinku mukavuuden takia. Tullee iloinen mieli. (3D A1)”

”Siis kyllä niinkun, jos miettii omaakin elämää, jos joskus on todella vaikee päivä, nii sit yl-lättäen se aurinko rupee paistaa ku oma koira tulee siihen jalan viereen ja kattoo sua, et sää oot maailman paras ihminen ja tuo sitä läheisyyttänsä. (PUR A2)”

”Kyl silleen ainaki et jos vähä niinku on surullisempi mieli nii kyl on silleen mukavempi- - - seki (eläinten näkeminen) vois auttaa” (3D A1)”

Eläinten läsnäolo voi siis haastattelujen perusteella lievittää masennusta ja voimistaa paranemisprosessia. Molempien eläinkahviloiden yrittäjät puhuvat eläinten vähentävän masentuneisuutta. Masentuneet asiakkaat kertovat eläinten tuovan apua masennukseen. Pupukahvilan yrittäjä usko, että hän on itse välttynyt masennukselta nimenomaan eläinten läsnäolon tuovien positiivisten vai-

kutusten vuoksi. Eräs pupukahvilan autistinen työntekijä toteaa, että hänen masennuksensa helpotti jo muutamassa viikossa eläinten kanssa työskentelyn aloittamisen jälkeen. Kissakahvilan eräs työntekijä toteaa, että eläimet voivat tuoda itsestä uusia puolia esille. Eläinten seurassa ei ole naamioita eikä rooleja, mutta siinä samalla voi löytää myös uusia ulottuvuuksia omasta itsestään.

5.1.2 Stressin laskeminen

"Kyllähän lemmikkieläimien kanssa hengaileminen, niin se lievittää stressiä ehdottomasti- -" (PUR A2)

"Sen huomaa, että ei sitä sitte välttämättä ajattele mitään huolia ja murheita, kun on eläin siinä vieressä- -" (PUR A2)

Lähes kaikissa haastatteluissa kuvaillaan eläinten läsnäolon laskevan stressitasoja. Eläinten seurassa koetaan olevan rentoutuneempia ja eläinten läsnäolo helpottaa esimerkiksi kiireen aiheuttamaa ahdistusta.

"Et ku on eläimen kans, nii eläimen kans ku on niin sanotusti kasvanu, nii ohan sinä tavallaan oma terapeutin vaikutuksensa. Lemmikkieläimessä. Vaikka se ei tässä tapauksessa oookkaan niin läheinen tai tuttu eläin, niin kyl mä sen kokisin, et sil on rauhottava vaikutus. (PUR A2)"

"Tullee silleen niinku rauhallisempi olo. (3D A1)"

Kissakahvilan yrittäjä kertoo, että kissojen silittäminen ja kehräyksen kuunteleminen laskevat verenpainetta ja purkavat stressiä. Hänen mukaansa kissojen touhujen seuraaminen lievittää sen hetkisiä stressaavia ajatuksia niin asiakkailta kuin työntekijöilläkin. Eläinten läsnäolon vaikutuksessa ihminen pääsee eroon omasta arjestaan. Pupukahvilan yrittäjä toteaa, että eläimen onnellisuus ja hyvinvointi rentouttaa häntä ja saa aikaan tunteen, että on tehnyt asioita oikein. Pupukahvilan asiakkaat kokevat, että eläimet rentouttavat seurallaan ja eläinten kanssa on mukavaa, rentoa ja iloista olemista. Eräs pupukahvilan asiakas toteaa osuvasti, että vieraiden eläinten seurassa on usein itse rauhallisempi rauhoittaakseen käyttäytymisellään eläimiä, jolloin ihminen myös itse rauhoittuu. Hänen mukaansa eläimet saavat iloiselle tuulelle ja vähentävät stressiä.

5.2 Fyysiset kokemukset hyvinvointivaikutuksista ja vireystaso

Aineistosta nousee psyykkisten kokemusten hyvinvointivaikutusten lisäksi myös fyysisiä hyvinvointivaikutuksia. Fyysisiä kokemuksia hyvinvointivaikutuksista ei kuitenkaan tässä opinnäytetyössä olla mitattu millään mittareilla, joten tulokset perustuvat täysin haastateltujen ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin. Eräs eläinkahvilan autistinen työntekijä kärsi stressiperäisestä migreenistä ja toteaa haastattelussa, että eläinten kanssa työskentelyn myötä hän on saanut paljon helpotusta migreeniinsä, sillä oireet katosivat kokonaan. Molempien eläinkahviloiden kohdalla käy ilmi, että eläinten läsnäolo piristää. Esimerkiksi 3D Crush Cafén yrittäjä toteaa, että hänen kokemuksensa mukaan asiakkaat kertovat olevansa virkeämpiä eläinkahvilassa vierailun jälkeen. Eräs kissakahvilan asiakas kertoo kissojen läheisyyden piristävän häntä.

5.3 Sosiaaliset kokemukset hyvinvointivaikutuksista

Haastatteluissa ilmenee paljon eläinten tuomia kokemuksia sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista. Tämä olikin kaikista yleisin ja suurin hyvinvointiin vaikuttava teema tämän tutkimusaineiston perusteella.

5.3.1 Eläimet sosiaalistajina ja sosiaalinen kontakti, aito vuorovaikutus, ilmapiiri ja lohdutus

Aineiston mukaan eläinten tuoma sosiaalinen kontakti on hyvin merkittävää. Pupukahvilan yrittäjän mukaan eläinten kanssa ei tarvitse olla koskaan yksin. Asiakkaiden mukaan eläimet ovat rehellisiä ja rentouttavaa seuraa, ja eläinten antama kontakti saa hyvälle mielelle. Eläimet lisäävät seurallisuutta ja esimerkiksi myös autistiset ihmiset saavat eläinten kautta kontaktia myös toisiin ihmisiin eläinten toimissa vuorovaikutuksen siltana. Kissakahvilan asiakas toteaa, että on mukavaa, kun eläimet ovat vapaana ja heidän seuransa motivoi käymään kahvilassa. Kissakahvilan yrittäjä kuvailee, että hänellä on maaginen yhteys eläimiin ja erityisesti pentuja kohtaan voi kokea suurta kanssa eniten aikaa. Silloin ihmisen ja eläimen välille kehittyy vahva side, ja myös eläin on tutusta ihmisestä kiinnostuneempi, kuin ventovieraasta. Asiakkaat puhuvat toisilleen toisiaan tuntematta. Eläimet

tuovat ihmisiä yhteen, ja asiakkaat ovat rohkeampia ja virkeämpiä vierailtuaan kahvilassa useampaan kertaan 3D Crush Cafen yrittäjä toteaa. Kissakahvilan asiakas toteaa, että sosiaalinen kontakti eläinten kanssa parantaa masennusta merkittävästi.

Eläimet ovat aitoja ja niiden kanssa on palkitsevaa levähtää ilman naamiota tai sosiaalisia rooleja. Kissakahvilan asiakas toteaa, että eläimet eivät arvostele. Pupukahvilan asiakkaan mukaan puput saavat leikkisälle tuulelle. Eläimet voivat haastattelujen perusteella toimia myös eräänlaisina sosiaalistajina. Pupukahvilan yrittäjän mukaan eläinten kanssa työskentelyssä on palkitsevaa, että saa nähdä kaniin luottavan ihmisiin ja nauttivan ihmisten seurasta.

Monessa haastattelussa mainitaan sekä asiakkaiden että työntekijöiden mukaan eläinten parantavan ja rentouttavan ilmapiiriä. Sekä pupu- että kissakahvilan yrittäjät toteavat, että eläimet vaikuttavat kahvilan ilmapiiriin positiivisesti. Pupukahvilan asiakas toteaa, että eläinten seura rentouttaa ilmapiiriä ihmisten kanssa, eikä hiljaisia hetkiä tule

”Täällä toisiaan tuntemattomat ihmiset istuvat saman pöydän ääressä, vaikka se suomalaisille onkin outoa”

Eläinten läsnäolo saa myös ihmiset olemaan enemmän läsnä hetkessä. Kissakahvilan asiakas kertoo kahvilan tunnelman ja kissojen seuran auttavan asiakkaita olemaan enemmän läsnä ja jättämään esimerkiksi puhelimen taskuun ja ruudun tuijottamisen sijaan antautumaan hetkelle. Kissakahvilan yrittäjä toteaa, että jotkut asiakkaat ovat kuvailleet kuin leijuvansa lähtiessään kahvilasta.

”Jos olen surullinen tai minulla on huono päivä, kissan syliin ottaminen ja halaus auttaa. (PUR A2)”

Kissakahvilan asiakas kertoo, että eläinten seura voi myös lohduttaa ja auttaa negatiivisten tunteiden käsittelyyn. Eläimet tuovat lohtua surun hetkillä.

5.4 Yhteenvetoa eläinkahviloiden hyvistä ja huonoista puolista

Hyvinvointivaikutuksien lisäksi tämän tutkielman tavoite oli selvittää, mitä hyviä ja huonoja puolia eläinkahvilayrittäjyyteen liittyy.

5.4.1 Jatkotutkimusaiheita

Tutkimukseni havainnollistaa uutta yrittäjyyden muotoa, ja tuottaa tietoa siitä. Uskon, että opinnäytetyö tuo varmuutta sekä yrittäjille ja asiakkaille kyseiseen liikeideaan. Potentiaalisten yrittäjien ja asiakkaiden ennakkoluulot helpottuvat. Lakiasiat helpottuvat ajan myötä ja ihmiset alkavat luottaa alan palveluihin. Alan kehittymistä ja jatkuvuutta lisää se, että ihmiset keskittyvät yhä enemmän hyvinvointiin ja palvelu kokemuksiin tuotteiden sijaan. Alalla on vaikea tienata suurien kustannuksien vuoksi, ja toiminta on riskialtista. Eläinten tuomia hyvinvointivaikutuksia voi hyödyntää monin eri tavoin. Tutkimus herätti kiinnostukseni kaikenlaisia uusia eläinyritysideoita kohtaan. Voisiko olla eläinkirjastoja, eläinkukkakauppoja, tai vaikka esimerkiksi muunlaisia eläinerikoistavarakauppoja, joissa asuisi eläimiä ja ihmiset voisivat nauttia niistä muiden etujen lisäksi. Myös eläinvaatekaupan voisi perustaa, jossa vaatteita myytäisiin niin ihmisille kuin eläimillekin. Matelija- tai akvaariokahvila kuulostaisi myös hauskalta idealta. Siellä ihmiset voisivat ihailia erilaisia harvinaisempiakin eläimiä.

5.4.2 Myönteiset näkökulmat

Eläinkahviloiden yrittäjät toteavat, että eläinten kanssa helppo toimia. Kissakahvilan yrittäjä kertoo, että kissoista pidetään hyvää huolta. Aineiston perusteella eläinkahviloiden työntekijät voivat hyvin juuri eläinten läsnäolon vuoksi. Työn ja harrastuksen yhdistäminen on tutkimusaineiston mukaan motivoivaa ja antoisaa työtä, joka maksaa itsensä takaisin. Jos on eläinrakas, työntekijät saavat työstään eläinkahvilasta paljon irti. Eläinkahvilassa voi nauttia eläinten seurasta ilman vastuuta oman eläimen omistamisesta. Eläinkahvila mahdollistaa eläinten seurasta nauttimisen, mikäli omaan asuntoon ei ole resursseja ottaa lemmikkieläintä. Aineiston perusteella myös esimerkiksi lapsettomat ihmiset viettävät aikaa eläinten kanssa. Eläimet tuovat asiakkaille yksinkertaisesti iloa ja ovat iso syy siihen, että he valitsevat juuri kyseisen kahvilan. Jotkut asiakkaat ovat jopa inspiroituneet oman taiteen tekemiseen kahvilassa vierailun myötä, ja tehneet taideteoksia kissakahviloiden kissoista. Asiakkaat toteavat, että eläinkahvilat ei vaikuta ketjukahviloilta, vaan ovat omalaa-tuisia ja houkuttelevia paikkoja. Myös astmaatit ja allergikot voivat vieraila esimerkiksi kissakahvilassa, koska siellä on tehokkaat ilmanpuhdistajat. Erilaiset erikoisryhmät voivat hyötyä eläinkahviloista, esimerkiksi mielenterveyteen liittyvät ryhmät tai vanhukset voivat saada apua eläinten seurasta. Kahvilaa voi säätää ergonomiseksi erilaiset tarpeet huomioiden. Esimerkiksi masentuneena ihminen ei välttämättä kykene huolehtimaan omasta lemmikistä, joten on hyvä, että eläinkahvilassa voi silti nauttia eläinten seurasta. Tutkimusaineiston mukaan asiakkaiden kanssa kommunikoidaan enemmän kuin tavallisessa kahvilassa. Kissakahvilan asiakkailla on usein joku suosikkikissa, joka motivoi heitä tulemaan kahvilaan. Suomessa ei ole monia paikkoja, jossa voisi vapaasti hoitaa ja silittää eläimiä, ja asiakkaat kokevat kahvilassa käymisen elämyksenä.

5.4.3 Kielteiset näkökulmat

Haastatteluissa kävi ilmi myös kielteisiä puolia liittyen eläinkahvilayrittäjyyteen. Pupukahvilan yrittäjän mukaan pupukahvila yrityksenä ei välttämättä ole asiakkaiden näkökulmasta uskottava, vaan sitä voidaan pitää vitsinä.

Suomessa elintarvikelaat ovat hyvin tarkat, ja koska samoissa tiloissa on yhtä aikaa eläimiä ja ruokaa, lupia on hankala saada. Terveystarkastaja ja valvontaeläinlääkäri seuraavat toimia tarkkaan. Eläinkahvilat ovat eläinsuojeluyhdistyksille uusi ilmiö, joten apua ei ole sieltä saatavilla paljoa. Lakiasiat ovat alkaneet helpottaa uusien kissakahviloiden perustamisen myötä. Eläinten kanssa työskentely tuo myös huolta ja vaivaa. Tavalliseen kahvilassa työskentelyyn verrattuna työtunteja kertyy paljon ja täytyy tehdä myös ylimääräistä työtä, josta ei saa rahallista korvausta. Henkilöstön täytyy olla kolminkertainen tavalliseen kahvilaan verrattuna. Esimerkiksi kissakahvilan yrittäjä kuvailee, että jokainen kissa on yksilö, jonka ainutlaatuiset tarpeet tulee huomioida kahvilassa. Pennuista huolehtiminen on raskasta ja joskus työntekijät ovat joutuneet olemaan myös yössä kahvilassa. Myös eläinten oma hierarkia tulee huomioida. Kissat voivat sairastua, josta voi aiheutua suuria kuluja sekä stressiä ja huolta. Tavaroiden kanssa saa olla erityisen tarkka. Esimerkiksi kassakoneet ja kortinlukijat täytyy lukita yöksi, etteivät kissat koskisi niihin. Kissat voivat myös pureskella sähköjohtoja tai pissata ympäri kahvilaa. Kaikki asiakkaat eivät osaa toimia eläinten kanssa, ja eläimet ja ihmiset eivät välttämättä aina tule toimeen. Kissat ovat virkeimmillään aamulla, ja nukkuvat iltapäivällä. Asiakkaat saattavat luulla, että kissat ovat sairaana, jos ne eivät tule tervehtimään. Asiakkailta on ennakoluuloja kissojen sosiaalisista toimintatavoista, ja välillä lähestyvät kissoja liian suurina joukkoina. Asiakkailta voi myös olla ikäviä oletuksia, että kahvilassa olisi likaista, ja että kissat olisivat onnettomia.

6 POHDINTA

6.1.1 Johtopäätökset

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää, minkälaisia hyvinvointivaikutuksia eläinten läsnäololla on eläinkahviloiden yrittäjien, työntekijöiden ja asiakkaiden henkilökohtaisten kokemusten perusteella. Kaikista yleisin teema oli sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Myös psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä teemoja nousi aineistosta, ja kaikista vähiten haastatteluissa käsiteltiin fyysisiä hyvinvointivaikutuksia. Tämä ei yllätä minua, sillä aineistonkeruumenetelmä oli nimenomaan haastattelut ja aineisto koostui yksittäisten ihmisten henkilökohtaisista kokemuksista eikä esimerkiksi fyysisistä mittaustuloksista, kuten verenpaineen mittaamisesta. Toinen tutkimuskysymys oli, että mitä hyviä ja huonoja puolia eläinkahvilayrittäjyyteen liittyy. Omat ennako-oletukseni tutkimuskysymyksiä kohtaan virisivät omista kokemuksistani eläinten parissa. Tutkimusaineiston perusteella nimenomaan sosiaaliset aspektit hyvinvoinnissa olivat kaikista yleisimpiä teemoja. Useat asiakkaat olivat saaneet uusia ystäviä ja mielenkiintoisia yksittäisiä kohtaamisia uusien ihmisten kanssa eläinkahvilassa käydessään. Puheenaiheet liittyvät usein eläimiin ja eläimet toimivat niin sanottuina jäänrikkojina ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Keskustelut viriävät herkästi samaa kissaa silittäessä. Myös eläinten aitous ja naamiottomuus saa ihmiset riisumaan kuorensa ja myös sosiaalistumaan paremmin. Tämä saa aikaan mukavan ja rennon ilmapiirin, jossa kenenkään ei tarvitse jännittää. Haastateltavat kuvasivat aikaa eläinten kanssa rentouttavaksi, jotkut jopa meditatiiviseksi. Haastatteluissa puhuttiin jopa zen tilasta. Peilaten näitä havaintoja Rauramon (2004,2005,2008) hyvinvoinnin viiden portaan malliin, eläimet tyydyttävät juuri liittymisen tarvetta. Verrattuna Allardtin (1976, 1989) klassiseen hyvinvoinnin malliin, eläinten läsnäolon tuomat kokemukset hyvinvointivaikutuksista linkittyvät *loving*-tasoon. Tähän tasoon liittyy juuri se, että ihminen saa sekä antaa rakkautta, välittämistä ja huolenpitoa ja tämän tutkimusaineiston perusteella tämä hyvinvoinnin taso voi kasvaa eläinten läsnäolon vaikutuksesta. (Allardt 1976, 43,50; 1998, 6.)

Eläinkahvilayrittäjien haastattelujen perusteella eläinkahvilayrittäjyys on intohimolaji, joka yhdistää motivoivalla tavalla työn ja harrastuksen. Eläimet tuovat työhön paljon arvokasta sisältöä. Siinä mielessä eläinkahvilayrittäjyys ja siellä työskentely voi liittyä myös itsensä toteuttamisen tarpeeseen (ks. Rauramo 2008; Allardt 1989). Myös taustateoria tukee tämän opinnäytetyön tutkimusai-

neiston havaintoja eläinten vaikutuksesta hyvinvointiin. Salovuori (2014, 53) kiteyttää eläinten aitousen saavan ihmiset rentoutuneeksi ja riisumaan naamionsa. Eläinten kanssa ihminen voi vastavuoroisesti sekä saada että antaa hellyyttä. Sinkkonen (2013, 88) Lemmikkieläimet tyydyttävät monia psyykkisiä tarpeita kuten koskettamisen ja läheisyyden tarvetta. Yllätyin, kuinka monet haastateltavani kertoivat hyvästä vastuusta ja sen merkityksestä. Eläimen onnellisuus ja eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen tuovat hyvää mieltä ja hyvän vastuullisuuden tunteen. Ehkä juuri vastuun kantaminen voi tuoda merkityksellisyyden kokemuksia. Haastatteluissa puhuttiin myös paljon stressistä ja sekä kahviloiden yrittäjät, työntekijät, että asiakkaat ovat kokeneet stressin vähentyneen eläinten läsnäolon myötä. Liika pitkään jatkunut stressi voi johtaa työuupumuksen, johon voi vaikuttaa tietotulva, kiire, työn vaatimukset, vähäinen palaute työstä, sekä kompetenssin ja unen riittämättömyys (Rauramo 2008, 58). Tämän tutkielman tulosten perusteella eläimiä kannattaisi tuoda työpaikoille laajemmin. Haastatteluissa nousi esiin myös joitain fyysisiä hyvinvointivaikutuksia, mutta kyseinen teema oli kaikista pienin. Yksi autistinen haastateltava kertoi stressiperäisen migreenin loppuneen kokonaan muutama viikko töiden aloittamisesta eläinkahvilassa. Monet haastateltavista tiesivät eläinten positiivisesta vaikutuksesta esimerkiksi verenpaineeseen, mutta eivät osanneet kuvailla sitä tai muita fysiologisia vaikutuksia spesifisti. Eläinten kanssa enemmän olevat ja niistä luontaisesti pitävät ihmiset saavat enemmän hyvinvointivaikutuksia, koska oksitosiinia erityy enemmän tuttua eläintä koskettaessa. Kääntöpuolena sellaiset, jotka eivät eläimistä pidä, eivät he myöskään saa niistä terveyshyötyjä. Laukkasen (2013) mukaan nisäkkäiden läheisyys vaikuttaa aivojen kemiaan ja sitä kautta koko hyvinvointiin erityisesti oksitoniinin välityksellä. Oksitoniini vähentää stressiä ja ahdistusta, mutta myös mahdollistaa kaikkien tunteiden tuntemista. Jo lyhytkin kontakti eläimen kanssa lisää oksitoniinin tuotantoa aivoissa ja koetut vaikutukset ovat voimakkaampia tutun lemmikin kanssa, johon ihmisellä on jokin side. Eläinkahvilayrittäjyyden positiiviset puolet kiteytyvät siihen, että juuri eläimet tuovat paljon iloa ja hyvää oloa sekä kahvilan yrittäjille, työntekijöille että asiakkaille, ja kyseisessä yritys muodossa yhdistyy intohimoinen harrastus ja työ. Kahviloissa oli täysin erilainen tunnelma kuin normaaleissa kahviloissa, ja toisilleen tuntemattomat ihmiset keskustelivat keskenään. Etenkin suomalaisille eläinkahvilat ovat oivallinen paikka kehittää sosiaalisia taitoja ja saada kontaktia muihin ihmisiin ja eläimiin. Tulevaisuudessa hyvinvointi ja kokemukset tulevat yhä tärkeimmiksi, ja tuotteiden sijaan keskitytään palvelukokemuksiin. Eläimet tukevat erityisesti sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Onnellisten eläinten läsnäolo saa kenet tahansa hyvälle mielelle. Eläinten onnellisuus onkin ratkaiseva tekijä eläinkahviloiden menestymisessä. Monet ovat skeptisiä yritysideoita kohtaan, mutta muuttavat mielensä koettuaan eläinkahvilan hyvän olon ja tunnelman ihmisten ja eläinten kesken. Kielteiset puolet liittyvät lainsäädäntöön,

työn kuormittavuuteen suhteessa rahallisiin palkkoihin, sekä erilaisiin erikoisjärjestelyihin, jota eläinten kanssa työskentely edellyttää.

6.1.2 Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimusprosessin onnistuminen

Tieteellisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan lähestyä reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden avulla. Reliabiliteetti merkitsee tulosten pysyvyyttä, eli jos sama tutkimus toteutettaisiin uudestaan, voisi siitä saada samat tulokset. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkitaan oikeita asioita. Tutkimussuunnittelu eli tutkimusasetelma ja aineiston oikeanlainen analyysitapa vaikuttavat validiteettiin. Reliabiliteetti on yhteydessä tutkimuksen toteutukseen. (Kananen 2017, 175-176.) Arvioin tutkielman luotettavuutta pohtien edellä mainittuja käsitteitä Tuomen ja Sarajärven (2018) esittämän listan mukaan. Siihen sisältyvät tutkimuksen kohde ja tarkoitus, omat sitoumukset tutkijana tässä tutkimuksessa, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkijatiedonantajasuhte, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–164.) Valitsin tutkittavan aiheen juuri oman mielenkiinnon vuoksi, jonka koin motivoivan minua tutkielman tekemisen eri vaiheissa. Aineistonkeruu tapahtui vuoden 2019 toukokuussa. Oli hyvä, että haastattelut toteutettiin tiiviillä aikataululla ja kasvotusten haastateltavien kanssa. Haastattelut tapahtuivat juuri itse kahviloissa, jolloin tutkimuskysymysten aihepiireihin oli varmasti luontevaa sukeltaa. Haastattelin sekä miehiä että naisia ja eri ikäisiä ihmisiä mahdollisimman monipuolisen aineiston takaamiseksi. Halusin haastatella sekä yrittäjiä, työntekijöitä että asiakkaita, jotta saisin mahdollisimman monipuolisen kuvan tutkittavasta aiheesta. Itse aineistoa tosin olisi voinut olla enemmänkin, sillä joistain haastateltavista en kokenut saavani tarpeeksi irti. Jotkin haastattelut jäivät selvästi lyhyemmiksi kuin toiset. Kaikista kattavimmat haastattelut toteutin kahviloiden yrittäjien kanssa. Pyrin kuitenkin joka haastattelussa esittämään tarkentavia, summaavia ja täydentäviä kysymyksiä. Kännykän ääninauhuri toimi hyvin ja äänenlaatu oli tarpeeksi korkea litterointia varten. Kahvilan taustahäly ei aiheuttanut ongelmia. Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin avulla, sillä juuri kyseinen analyysimetodi oli sopivin tähän tutkielmaan. En noudattanut Tuomen ja Sarajärven (2018) sisällönanalyysin vaiheita orjallisesti, vaan osittain analyysin vaiheet menivät limittäin. Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla toteutin analyysin sijoittamalla haastattelujen sisältöjä suoraan kahden pääkategorian alle. En litteroinut haastatteluita täysin sanasta sanaan, koska keskustelut karkasivat paljon myös tutkielman rajauksen ulkopuolelle. Olen pyrkinyt

raportoimaan analyysini vaiheet mahdollisimman läpinäkyvästi, selkeästi ja ymmärrettävästi luvussa 4. Tutkielman aineisto koostuu pienestä ihmisjoukosta, jonka vuoksi tuloksia ei voi yleistää kuvaamaan laajemmin tutkittavaa ilmiötä. Kananen (2017) toteaaakin, että laadullisen tutkimuksen tavoite ei ole yleistää. Luotettavuus tässä tutkielmassa voisi olla korkeampi, mikäli tutkimusaineisto olisi ollut laajempi. Tutkimusta oli mukava tehdä. Haastavinta oli miettiä haastattelukysymykset, niin, että ne tukisivat tutkimustani parhaalla mahdollisella tavalla. Myös itse haastattelut olivat hankalia, sillä yrittäjillä oli kiireitä haastattelujen aikaan, eivätkä pystyneet keskittymään kokonaisvaltaisesti haastatteluihin. Myös keskustelu heitteli välillä aiheesta toiseen, ja oma jännitys vaikutti keskustelun kulkuun. Itse tutkimusaineiston ja tulosten keruu oli mukavaa. Oli helppoa ja selkeää jaotella psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia yläluokkien alaluokkiin. Minulla oli myös hieman hankaluuksia miettiä, miten analysoin saamani tutkimustulokset. Tutkimuksia tai tietoa aiheesta ylipäätään oli hankala löytää, ja jouduin etsimään kirjoja kirjastosta useampaan otteeseen. Tutkimusprosessi onnistui hyvin, ja opin projektin hallinnasta aikataulutusta ja tieteellisen tekstin ja tutkimuksen tekemisestä.

LÄHTEET

Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solution Models House, Yliopistopaino Helsinki. 10– 13.

Allardt, E. 1989. An updated indicator system: having, loving, being. Helsingin yliopiston sosiologian laitos: Työselostuksia, nro 48.

Klemettilä, H. 2013. Apurieläinten historiaa länsimaissa: koira, hevonen ja kissa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solution Models House, Yliopistopaino Helsinki. 14–21.

Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio – asiakkaan toiminnallisuuden tukimen koira-avusteisin menetelmin. Turun Ammattikorkeakoulu.

Allardt, Erik (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Ensimmäisen painoksen muuttumaton lisäpainos. Juva: wsoy graafiset laitokset.

Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttava askelta. Helsinki: Edita.

Rauramo, P. (2004). Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki, Edita.

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. 1.painos. Helsinki: Duodecim.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. 1. painos. Tampere: Mediapinta.

Sinkkonen J. 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa K. Ikäheimo Karvaterapiaa – eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 37-43.

Laukkanen S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) 2013. Karvaterapiaa – eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1. painos. Helsinki: Solution Models House. 22-35.

Odendaal J.S.J. 2000. Animal-assisted therapy - magic or medicine? Journal of Psychosomatic Research 2000; 49, 4: 275-280.

Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J., Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (s. 74–88). Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruusuvuori, J. & Nikander P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.), Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. s. 427-444.

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

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kananen, J. (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Maslow 1943. A theory of human motivation

Verkkolähteet:

(Green Care 2020, Viitattu 24.3.2020.) <https://www.gcfinland.fi/green-care/>

(Eläinavustaja Ry, Viitattu 24.3.2020.) <https://www.elainavustajary.fi/>

(Kela 2018, Viitattu 2018.) <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/236987>

Haastattelukysymykset yrittäjille:

- Lyhyet taustatiedot: Paikkakunta, lyhyt työhistoria, ikä, sukupuoli, ammatti, omistaako eläimiä
- Mistä yrityksenne idea lähti? Miksi perustitte yrityksen ja mikä motivoi harjoittamaan sen toimintaa?
- Mikä voi sinua perustamaan eläinkahvilan?
- Onko yrityksessä työskentelyenne aikana ilmennyt haasteita eläinten kanssa toimiessanne, millä tavoin?
- Mikä eläinten kanssa työskentelystä tekee niin antoisaa?
- Millä tavoin eläimet työpaikalla vaikuttaa hyvinvointiisi?
- Koetko olevasi rentoutuneempi vietettyäsi eläinten kanssa aikaa, miten?
- Koetko eläinten vaikuttavan mahdollisesti masentuneisuuteen tai stressiin?
- Koetko eläinten voivan vaikuttaa ihmisen fyysisiin oireisiin, kuten päänsärkyyn?
- Vaikuttaako eläinten läsnäolo tunnetiloihisi. Voivatko eläimet esimerkiksi ilahduttaa läsnäololaan?
- Millä tavoin eläinten läsnäolo vaikuttaa kahvilan ilmapiiriin?
- Oletko työskennellyt aiemmin eläimettömässä työpaikassa?
 - Koetko eroa eläimettömän työpaikan ja eläimiä sisältävän työpaikan välillä?
 - Haluatko vielä todeta tai kommentoida jotain?

Haastattelukysymykset työntekijöille:

- Taustatiedot: ikä, sukupuoli, paikkakunta, ammatti, lyhyt työhistoria, omat eläimet
- Miksi halusit ja hait töihin eläinkahvilaan?
- Mikä motivoi sinua työskentelemään eläinkahvilassa?
- Mikä on palkitsevinta eläinten kanssa työskentelyssä?
- Millä tavoin eläinten läsnäolo työpaikalla vaikuttaa hyvinvointiisi?
- Koetko olevasi rentoutuneempi vietettyäsi eläinten kanssa aikaa?
- Koetko eläinten vaikuttavan mahdollisesti masentuneisuuteen tai stressiin?
- Oletko havainnut eläimillä voivan olla vaikutusta fyysisiin oloihin, kuten päänsärkyyn?
- Vaikuttaako eläinten läsnäolo tunnetiloihisi?
- Millä tavoin eläinten läsnäolo vaikuttaa kahvilan ilmapiiriin?
- Oletko aiemmin työskennellyt eläimettömässä työpaikassa? Koetko eroa eläimettömän työpaikan ja eläimiä sisältävän työpaikan välillä?
- Haluatko vielä todeta tai kommentoida jotain?

Haastattelukysymykset asiakkaille:

- Taustatiedot, ikä, sukupuoli, omistatko itse elämiä?
- Mikä motivoi sinua olemaan eläinkahvilan asiakas?
- Millaisia hyvinvointivaikutuksia olet kokenut eläinkahvilan asiakkaana?
- Koetko olevasi vähemmän stressaantunut vietettyäsi aikaa eläinkahvilassa?
- Koetko eläinten läsnäololla olevan vaikutusta tunnetiloihisi?
- Oletko ollut tyytyväinen yritykseen?
- Koetko eläinten vaikuttavan masentuneisuuteen tai stressiin, miten?
- Haluatko vielä todeta tai kommentoida jotain?