

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
YHTEISKUNTATIETEIDEN, LIIKETALouden JA HALLINNON ALA

KOIRAHARRASTUKSEN KOETTU VAIKUTUS KOIRANOMISTAJIEN HYVINVOINTIIN

Case: Taidogas

TEKIJÄ Fiina Leppänen

Koulutusala Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala	
Tutkinto-ohjelma Liiketalouden tutkinto-ohjelma, Wellness-liiketoiminta	
Työn tekijä(t) Fiina Leppänen	
Työn nimi Koiraharrastuksen koettu vaikutus koiranomistajien hyvinvointiin	
Päiväys 22.11.2024	Sivumäärä/Liitteet 50/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Eläinpalvelu Tetrapoda Oy	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia koiranomistajien kokemusta siitä, miten koiraharrastukset vaikuttavat heidän omaan hyvinvointiinsa. Hyvinvointi jaettiin tutkimuksessa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kangasalla sijaitseva koirakoulu Taidogas, viralliselta nimeltään Eläinpalvelu Tetrapoda Oy. Taidogas tarjoaa asiakkailleen laajan palveluvalikoiman koirien arkitaitokursseista eri harrastuslajien valmennusryhmiin. Opinnäytetyössä selvitetään myös koirakoulujen merkitystä wellness-liiketoiminnan näkökulmasta sekä sitä, miksi Taidogaan asiakaskunta on valinnut koiraharrastuspaikakseen juuri Taidogaan.</p> <p>Opinnäytetyön kyselytutkimuksessa hyödynnetään sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää. Määrällisen tutkimuksen kautta saatiin numeroin esitettävää tietoa ja laadullisen tutkimuksen kautta saatiin syvempi ymmärrys koiranomistajien kokemuksista. Kyselytutkimus jaettiin Taidogaan asiakkaille ja siihen vastasi 225 Taidogaan asiakasta. Kysymykset keskittyivät juuri Taidogaan asiakkaina olevien koiranomistajien kokemukseen ja tunteisiin, ei niinkään fysiologisesti mitattaviin tuloksiin hyvinvoinnin muutoksista. Kyselytutkimuksessa esitettiin taustatietokysymyksiä, joiden avulla vastauksia voitiin analysoida vielä tarkemmin.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni, että koiranomistajat kokevat koiraharrastusten vaikuttavan ennen kaikkea positiivisesti heidän hyvinvointinsa eri osa-alueisiin. Vastaajia pyydettiin kertomaan heidän sekä positiivisista että negatiivisista kokemuksistaan. Fyysiseen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä on tämän tutkimuksen mukaan muun muassa lisääntynyt liikkuminen ja arjessa jaksamisen parantuminen. Fyysiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi koettiin etenkin se, miten koiraharrastus vie ajan muulta liikunnalta ja harrastuskoira tarvitsee liikuntaa, vaikka itse olisi levon tarpeessa. Tutkimustulosten mukaan psyykkiseen hyvinvointiin vaikutti positiivisesti muun muassa onnistumisen tunteet, uuden oppiminen sekä muiden arki- ja työasioiden unohtuminen. Negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin koettiin vaikuttavan koiraharrastuksissa epäonnistumiset sekä liika kilpailuhenkisyys. Sosiaaliseen hyvinvointiin positiivisesti vaikutti vastaajien mukaan muun muassa yhteenkuuluvuudentunne sekä uudet sosiaaliset kontaktit. Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaviksi negatiivisiksi vaikutuksiksi taas koettiin koiraharrastuksen ulkopuolisten sosiaalisten kontaktien väheneminen sekä mahdolliset henkilökemioiden haasteet. Osalla kyselytutkimukseen vastaajista oli koirallaan sellaisia käytöshaasteita, jotka vaikuttivat vastaajien hyvinvointiin negatiivisesti. Tutkimustuloksissa nousi esiin, miten useissa tapauksissa koiraharrastukset auttoivat helpottamaan koiran käytöshaasteita ja näin myös paransivat koiranomistajien koettua hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimustulokset tukevat ajatusta siitä, miten koirakoulu voidaan nähdä wellness-liiketoimintana. Kyselytutkimuksen vastauksissa nousi esiin wellness-liiketoiminnalle tyypillisiä piirteitä, kun itsensä kehittäminen, yksilön tarpeiden huomiointi sekä ilon ja mielihyvän saaminen.</p>	
Avainsanat Koiraharrastukset, hyvinvointi, wellness-liiketoiminta	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
1.1	Tausta ja tavoite	6
1.2	Toimeksiantaja	6
2	HYVINVOINTI	7
2.1	Kokonaisvaltainen hyvinvointi	7
2.2	Fyysinen hyvinvointi	7
2.3	Psyykinen hyvinvointi	7
2.4	Sosiaalinen hyvinvointi	8
2.5	Harrastusten vaikutus hyvinvointiin	8
3	KOIRA OSANA IHMISTEN ARKEA	10
3.1	Koira ja ihminen.....	10
3.2	Korona-pandemia ja koirat	11
3.3	Liiketoiminta ja koirat.....	11
3.4	Koiran vaikutus omistajansa hyvinvointiin	11
3.4.1	Koiran vaikutus fyysiseen hyvinvointiin.....	12
3.4.2	Koiran vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin.....	13
3.4.3	Koiran vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin.....	13
4	KOIRAHARRASTUKSET.....	14
4.1	Mitä ovat koiraharrastukset	14
4.2	Koiraharrastuslajit.....	14
4.2.1	Agility	14
4.2.2	Tottelevaisuus eli toko	14
4.2.3	Rally-toko.....	14
4.2.4	Nosework.....	15
4.2.5	Hoopers	15
4.2.6	Canicross	15
4.3	Tavoitteellinen lajiharrastaja ja kotikoiraharrastaja	16
5	WELLNESSPALVELUT JA KOIRAKOULUT	17
5.1	Wellness ja wellnesspalvelut	17
5.2	Koirakoulut wellness-näkökulmasta	17
6	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19

6.1	Määrällinen tutkimus	19
6.2	Laadullinen tutkimus	20
6.3	Aineiston keruu.....	20
6.4	Aineiston analysointi	21
6.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	21
7	KOIRAHARRASTUKSEN KOETTU VAIKUTUS HYVINVOINTIIN TAIDOGAS-KOIRAKOULUSSA ...	23
7.1	Pohjustus tutkimustuloksiin	23
7.2	Koiraharrastusten merkitys fyysiseen hyvinvointiin	24
7.3	Koiraharrastusten merkitys psyykkiseen hyvinvointiin	26
7.4	Koiraharrastusten merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin	29
7.5	Koiran käytöshaasteet koiraharrastuksissa	32
8	MIKSI JUURI TAIDOGAS?.....	34
8.1	Koiraharrastuksen aloittaminen	34
8.2	Koiraharrastus Taidogaalla.....	34
9	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	38
9.1	Tutkimuksen keskeisimmät tulokset ja johtopäätökset.....	38
10	POHDINTA.....	41
10.1	Lopputuloksen arviointi	41
10.2	Oma oppiminen	42
	LÄHTEET	43
	LIITE 1: KYSELYTUTKIMUKSEN SAATEKIRJE	47
	LIITE 2: KYSELYTUTKIMUKSEN KYSYMYKSET	48

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1.	Vastaajien koirien määrä (n=225).....	23
Taulukko 2.	Ensikoiran omistajien määrä (n=225).....	23
Taulukko 3.	Koiraharrastuslajit, joita vastaajat harrastavat	24
Taulukko 4.	Vastaajien kokemus siitä, missä määrin koiraharrastukset vaikuttavat positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa	24
Taulukko 5.	Missä määrin eri lajeja harrastavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa (n=225)	25
Taulukko 6.	Missä määrin eri ikäiset vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa (n=225)	25

Taulukko 7. Missä määrin vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa	27
Taulukko 8. Missä määrin eri tavoitteellisuuden omaavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa (n=225)	27
Taulukko 9. Missä määrin ensikoiran ja ei-ensikoiran omistavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa (n=225)	28
Taulukko 10. Missä määrin vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa	29
Taulukko 11. Missä määrin eri tavoitteellisuuden omaavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa (n=225).....	30
Taulukko 12. Missä määrin ensikoiran ja ei-ensikoiran omistavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa (n=225).....	31
Taulukko 13. Onko vastaajilla ollut heidän omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia haasteita arjessa koiransa kanssa ja mikäli on, niin ovatko ne muuttuneet koiraharrastuksen myötä	32
Taulukko 14. Kuinka kauan vastaajat ovat olleet Taidogaan asiakkaita (n=225)	35
Taulukko 15. Miten vastaajat ovat aloittaneet koiraharrastamisen Taidogaalla (n=225)	35
Taulukko 16. Miten vastaajat ovat edenneet koiraharrastamisessa Taidogaalla (n=225)	36
Taulukko 17. Vastaajien kokemus siitä, että koiraharrastuksen aloittaminen ja koiraharrastaminen Taidogaalla on helppoa	36
Taulukko 18. Vastaajien kokemus siitä, harrastavatko he koiransa kanssa enemmän oman hyvinvointinsa vai koiransa hyvinvoinnin takia (n=225)	39
Taulukko 19. Vastaajien kokemus siitä, sijoittavatko he samalla omaan hyvinvointiinsa ilmoittautuessaan koiraharrastuskurssille.....	39

1 JOHDANTO

1.1 Tausta ja tavoite

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan sitä, miten koiraharrastukset ja koirakoulujen kurssit vaikuttavat koiranomistajien hyvinvointiin. Ennako-oletuksena tutkimukselle on se, että koiraharrastukset vaikuttavat positiivisesti koiran hyvinvointiin ja näin myös koiranomistajien hyvinvointi paranee.

Aihe on saatu oman intohimoni eli koiraharrastuksen kautta. Minulla on itselläni tavoitteellisia harrastuskoiria, joiden kanssa myös kilpailen. Olen kuitenkin käynyt läpi myös sen vaiheen, kun ensimmäinen oma koira ei olekaan kaikkein helpoin tapaus ja vaikutti myös negatiivisesti omaan hyvinvointiini. Hyvinvointini parani merkittävästi, kun aloitin harrastamaan koirani kanssa juuri työn toimeksiantajalla Taidogaalla.

Tutkimuskysymyksenä on selvittää, miten koiraharrastukset vaikuttavat toimeksiantajana olevan koirakoulun asiakkaina olevien koiranomistajien kokemukseen heidän omasta hyvinvoinnistaan. Tavoitelen sitä, että valmis tutkimus koiraharrastusten vaikutuksesta koiranomistajien hyvinvointiin olisi hyödyksi alan markkinoinnissa ja asiakashankinnassa. Haluan saada vastauksia muun muassa siihen, miten koiraharrastukset vaikuttavat koiranomistajien kokemaan hyvinvointiin, mitkä ovat positiiviset ja negatiiviset koetut vaikutukset, mitkä ominaisuudet harrastuksissa aiheuttavat vaikutuksen ja kuinka koirakoulut voisivat ymmärtää ja parantaa koiranomistajien hyvinvointia vielä nykyistä paremmin.

Tutkimusten mukaan koiran omistaminen vaikuttaa sen omistajan hyvinvointiin – niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Myönteisiä vaikutuksia on todettu olevan etenkin koiranomistajan elämänhallintaan, emotionaalisuuteen, toiminnallisuuteen ja itsetuntoon, ja olennaisessa asemassa on koiran ja omistajan välinen yhteys (Langinvainio 2016). Toisaalta taas esimerkiksi koiran ongelmakäytös saattaa tehdä myös koiran omistajan arjen raskaaksi sekä viedä ilon koiran omistamisesta (Collan, julkaisuaika tuntematon).

1.2 Toimeksiantaja

Toimeksiantaja on Kangasalla toimiva koirapalveluiden koti Taidogas, viralliselta nimeltään Eläinpalvelu Tetrapoda Oy. Taidogas tarjoaa hyvin laajan kurssivalikoiman pentukurseista eri koiraharrastuslajien lajikursseihin. Taidogaan toimitiloista löytyy myös koirahieroja ja Taidogas tarjoaa hallitilojaan vuokralle niin omatoimiharjoittelua kuin koira-alan tapahtumiakin varten. Taidogaalla on useita kouluttajia, joilla kaikilla on oma erityisosaamisensa. Osan kouluttajista tutkinto on Eläinten kouluttaja AT (ammattitutkinto) / eläinten kouluttamisen osaamisala ja osan taas Eläinten kouluttaja EAT (erikoisammattitutkinto) / työ- ja kilpailueläinten kouluttaminen ja ongelmakäytöksen hoito ja käytösneuvonta. Taidogas toivottaa tervetulleeksi koulutuksiinsa kaikenlaiset koirat ja heidän omistajansa vahvan ammattitaidon ja nykyaikaisten koulutusmenetelmien avulla. Taidogaan valttikorttina on laajan osaamisen löytyminen saman katon alta. Esimerkiksi ensikoiran omistajan on helppo edetä pentukurseilta eri lajien pariin ja saada myös apua erilaisiin arjen haasteisiin. Taidogaan strategiana on luoda koiran omistajalle täydellinen koiran elämän mittainen polku kurssilta toiselle, tukien omistajan ja koiran onnellista arkea. (Taidogas 2024.)

2 HYVINVOINTI

2.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Hyvinvointi on käsitteenä laaja. Tässä tutkimuksessa hyvinvointi jaetaan psyykkiseen, sosiaaliseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. Myös maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden koostuvan näistä kolmesta osa-alueesta (Metsäniemi 2024). Terveyden määrittelyssä merkittävää on se, että jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan (Metsäniemi 2024), jonka vuoksi tässä työssä on keskitytty koiran omistajan omaan kokemukseen hyvinvoinnistaan.

2.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin käsite viittaa yksilön kokemukseen omasta terveydestään, fyysisestä pystyvyydestään ja arkipäivän jaksamisestaan. Yksilön subjektiivinen kokemus voi poiketa huomattavasti objektiivisesta eli puolueettomasta arviosta. Toisaalta yksilö saattaa kokea olevansa sairaampi tai huonokuntoisempi kuin todellisuudessa on, sillä näkemys niin kutsutusta hyvästä kunnosta voi vaihdella näkökulman mukaan. Fyysistä hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat muun muassa monipuolinen liikunta, ravitseva ruokavalio ja riittävä lepo. (Tiedenaiset 2021.)

Fyysinen kunto tarkoittaa kehon fysiologista kykyä suoriutua kestävyttä ja lihasvoimaa vaativista liikuntasuorituksista. Kestävyys, nopeus ja lihasvoima voivat olla fyysisen kunnan mittareita, mutta myös elinjärjestelmien kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta voivat olla fyysisen kunnan mittareita. Hyvä fyysinen kunto vähentää riskiä sairastua eri pitkäaikaissairauksiin ja vähentää sekä kokonaiskuolleisuutta että sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvää kuolleisuutta. (THL 2024 a.)

Liikunnan harrastaminen tarjoaa kattavat hyödyt yksilön fyysiselle, henkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Fyysisen terveyden kannalta olennaista on, että liikunta auttaa useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä, alentaa kohonnutta verenpainetta, auttaa painonhallinnassa sekä auttaa tuki- ja liikuntaelimistön kunnan parantumisessa ja ylläpitämisessä. (THL 2024 b.)

2.3 Psykykinen hyvinvointi

Psykykinen hyvinvoinnin olennainen osa on yksilön mielenterveys. Mielenterveys viittaa WHO:n määritelmän mukaan tilaan, jossa henkilö kykenee tunnistamaan omat vahvuutensa ja kykynsä, käsittelemään elämän haasteita menestyksekkäästi, osallistumaan toimintaan ympäristössään ja tekemään työtä omien tavoitteidensa saavuttamiseksi. Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ovat muun muassa hyvä fyysinen terveys, lämpimät sosiaaliset suhteet, vahvat vuorovaikutustaidot ja ongelmanratkaisukyky, turvallinen asuinympäristö sekä mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. (Tiedenaiset 2021.)

Positiivinen mielenterveys eli toisin sanoen mielen hyvinvointi on hyvinvoinnin ja terveyden oleellinen osa. Se on voimavara ja merkityksellinen yksilön toimintakyvyn kannalta. Psykykkiset voimavarat, vaikutusmahdollisuudet omaan elämään, myönteinen käsitys omasta itsestä sekä toiveikkuus ja tunne elämönhallinnasta ovat positiivisessa mielenterveydessä korostettuja käsitteitä. Positiivisesta mielenterveydestä on yksilölle useita hyötyjä, kuten pidempi elinikä ja parempi elämänlaatu, terveellisemmät elintavat ja parempi fyysinen terveys. (THL 2023.)

FinSote 2020 -tilastoraportissa käsiteltiin Suomen väestön psyykkistä kuormitusta. Raportin mukaan Suomen aikuisväestöstä 14 prosenttia raportoiti psyykkistä kuormittuneisuutta vuonna 2020, kun taas sama osuus oli 12 prosenttia vuonna 2018. Erityisesti 20–54-vuotiailla naisilla ja miehillä havaittiin psyykkisen kuormittuneisuuden lisääntyneen. (Hedman, Koskela, Ikonen, Parikka 2021.)

2.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaaliset tarpeet ovat osa perustarpeita. Sosiaalisen hyvinvoinnin perusta rakentuu yksilön vuorovaikutuksessa yhteiskunnan, yhteisön ja perheen kanssa. Hyvinvointia tukevat rakentavat ihmissuhteet sekä luottamus. Näitä puolestaan mahdollistaa onnistunut psykososiaalinen kehitys. Sosiaalista hyvinvointia voidaan tarkastella eri näkökulmista, kuten yhteisön, yhteiskunnan tai yksilön näkökulmasta. Yksilön tasolla sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu kokemus omasta merkityksellisyydestä. Yksilön tasolla sosiaalinen hyvinvointi ilmenee vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja kokemuksesta hyväksytyksi tulemisesta. Yksilön oman identiteetin löytämistä ja kasvua sekä itsetuntoa tukevat kokemukset joukkoon kuulumisesta, arvostuksesta ja onnistumisesta. (Fadjukoff ym. 2022, 327–335.)

Yksilön ympärillä olevat sosiaaliset rakenteet ja suhteet ovat merkittäviä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Helliwellin ja Putnamin (2004) toteuttaman tutkimuksen mukaan sosiaalisen pääoman vaikutukset hyvinvointiin ilmenevät monin eri tavoin, esimerkiksi tiiviit ystävyys- ja naapurisuhteet tukevat henkilön hyvinvointia tuomalla sosiaalista tukea, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja arvokkaita sosiaalisia kontakteja. Sosiaalinen pääoma, mitattuna perheen, naapuruston, uskonnollisten ja yhteisöllisten sidosten vahvuudella, todettiin tukevan sekä fyysistä terveyttä että subjektiivista hyvinvointia. (Helliwell, Putnam 2004.)

2.5 Harrastusten vaikutus hyvinvointiin

Harrastamisella on todettu olevan etuja sekä psyykkisen, sosiaalisen että fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyen osallistuminen harrastuksiin voi tuoda mielenrauhaa ja stressin lievitystä. Se voi edistää endorfiinien vapautumista, ja endorfiinit ovat kehon luonnollisia hyvinvointitunnetta hormoneja. Lisäksi harrastukset tarjoavat tilaisuuden keskittyä ja uppoutua johonkin mielenkiintoiseen ja merkitykselliseen toimintaan, mikä voi auttaa vähentämään ahdistusta ja masennusta. Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä on, että harrastukset mahdollistavat uusiin ihmisiin tutustumisen, ystävyysuhteiden luomisen ja sosiaalisten verkostojen rakentamisen. Ne tarjoavat yhteisöllisyyden tunteen, jossa jaetaan samanlaisia kiinnostuksen kohteita ja saadaan tukea sekä kannustusta toisilta harrastajilta. Monet harrastukset myös edistävät fyysistä terveyttä ja kuntoa. Ne voivat esimerkiksi auttaa sopivan painon ylläpitämisessä, parantaa voimaa ja kestävyyttä sekä lisätä joustavuutta ja liikkuvuutta. (Urheillaan julkaisuaika tuntematon.)

Shanghaissa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että pitkien työtuntien negatiiviset vaikutukset työntekijöiden masennukseen ja henkiseen hyvinvointiin voivat lieventyä, jos henkilöillä on vapaa-ajan harrastuksia. Harrastusten havaittiin vähentävän masennuksen riskiä sekä parantavan henkistä hyvinvointia. (Dai ym. 2019.)

Menec julkaisi vuonna 2003 tutkimuksen, jonka mukaan yleinen aktiivisuuden taso on yhteydessä suurempaan onnellisuuteen, parempaan toimintakykyyn ja alhaisempaan kuolleisuuteen. Eri aktiviteetit liittyivät tutkimuksessa erilaisiin tuloksiin. Yleisesti ottaen sosiaaliset ja produktiiviset aktiviteetit vaikuttivat positiivisesti onnellisuuteen, toimintakykyyn ja kuolleisuuteen, kun taas yksinäisempiin aktiviteetteihin, kuten käsityöharrastuksiin, liittyi pelkästään onnellisuus. Tutkimus korostaa aktiivisuuden tason merkitystä onnistuneeseen vanhenemiseen. (Menec 2003.)

3 KOIRA OSANA IHMISTEN ARKEA

3.1 Koira ja ihminen

Koiran ja ihmisen yhteinen historia on pitkä. Yhdysvaltalaisen tutkijan Robert K. Waynen vuonna 1997 johtaman tutkimuksen perusteella on oletettu, että vanhimmat kesyt koirat ovat syntyneet 135 000 vuotta sitten. Nykytutkimuksen valossa taas katsotaan, että koira on kesytetty yli 16 000 vuotta sitten. Varhaisien susien kesyyntyminen esikoiriksi tapahtui mahdollisesti useassa eri paikassa maapalloa ja useaan eri aikaan. Voidaan kuitenkin varmuudella sanoa, että koira oli ensimmäinen nykyisistä koti- ja lemmikkieläimistä. Koirien laajempi liittyminen ihmisten seuraan alkoi viimeistään kyläyhteisöjen syntyessä. Esikoirat huomasivat, että ihmisten asumusten tunkioilta sai vaarattomasti ja vaivattomasti ihmisille kelpaamatonta ruokaa, kuten luita ja mädäntyneitä vihanneksia. Helpon ruuan mahdollisuus alkoi esikoirien kohdalla voittamaan susille tyypillistä ihmispelkoa. Esikoirista kehittyi kyläkoiria, kun ihmisten läheisyyteen ruokailemaan uskaltaneet esikoirat lisääntyivät keskenään. Kyläkoirista kehittyi susia pienempiä, koska tunkioruussa oli vähemmän energiaa ja näin ollen suuresta koosta oli vain haittaa. Ihmisten parissa eläviä esikoiria alettiin myös jalostamaan ihmisystävällisemmiksi. Lempeäluonteisia pentuja paritettiin toistensa kanssa ja tuhansien vuosien kuluessa saavutettiin muuntautumiskykyinen koira. Toisten tutkijoiden, kuten Mary Elizabeth Thurstonin ja Mary Schwartzin mukaan koirien kesyyntyminen taas liittyy äidinvaistoon ja empatiakykyyn. Metsästäjäkeräilijöiden aikoihin pienriistan metsästäminen ja syötävien kasvien kerääminen kuului naisten töihin, jolloin he saattoivat hyvin törmätä koiraeläinten orpoihin pentuihin ja ottaa ne hoivatakseen. Esikoira saattoi kiintyä ihmiseen, jos tämä hoivaukseen ottaminen tapahtui juuri esikoiran pennun kehityksen oikeassa varhaisessa vaiheessa. (Pietiläinen 2020, luku 1.)

Suomeen ensimmäiset koirat ovat tulleet ilmeisesti samaan aikaan kuin ihmisetkin. Vanhimmat koirat olivat kivikaudella vetokoiria, joita käytettiin myös ravinnoksi. Keskiajalla Suomeen kehittyi voimakas eräkulttuuri ja vaikka metsästys menetti taloudellista merkitystään uudella ajalla 1500-1600-luvulla, koiralla oli metsästyksessä merkittävä osansa. Koiria hyödynnettiin muun muassa peuran, hirven, näädän ja hylkeen metsästyksessä. Metsästyskoirien lisäksi Suomen historiassa tiedetään olleen paimenkoiria. Suurin osa suomalaisista koirista mielletään kuitenkin vanhastaan maaseudun kodinvahdeiksi sekä taloon kuuluneiksi kotieläimiksi. Ainakaan ennen 1800-lukua Suomen talonpoikien enemmistö tai harvat kaupunkilaiset tuskin kaipasivat varsinaisia seurakoiria, koska huonetilat olivat ahtaita, ruokaa oli vähän ihmisillekään ja heidän elämänsä oli pääosin työntekoa. Tilanne oli toinen ylemmällä yhteiskuntakerroksella, jolla 1800-luvulla lisääntynyt idyllimäisen kotielämän ihannoiti teki tilaa myös seurakoirille. Lemmikkieläimet, kuten seurakoirat, sopivat hyvin ajanvietteeksi niille ihmisille, joille mahdollisimman mukavan vapaa-ajan viettäminen oli elämän olennainen sisältö. 1800-luvulla alkoi myös koiriin liittyvä harrastus- ja yhdistystoiminta. Suomessa vuonna 1889 perustettiin Finska Kennelklubben. (Mäkelä-Alitalo 1998, 8-25.) Suomen ensimmäinen koiranäyttely pidettiin Helsingissä vuonna 1891 (Kennelliitto julkaisuaika tuntematon a).

Suomen Kennelliitto on teettänyt Taloustutkimus Oy:llä Suomen koirakannasta arvion, jonka mukaan Suomessa on tällä hetkellä yli 800 000 koiraa. Teetetyn kyselyn vastausten perusteella noin joka viidennessä taloudessa on koira ja keskimäärin taloudessa on 1,37 koiraa. (Taloustutkimus Oy 2023.)

3.2 Korona-pandemia ja koirat

Suomen Kennelliitto on teettänyt Taloustutkimus Oy:llä arvion, jonka mukaan Suomessa oli vuonna 2023 yli 800 000 koira. Koirien määrä on selkeästi kasvussa, sillä vuonna 2018 Taloustutkimus Oy antoi arvioksi 700 000 koira. Koronavuodet kasvattivat koirien suosiota. (Kennelliitto 2023.) Samalla kun koirien määrä on lisääntynyt, niin myös ihmisten kiinnostus koiraharrastuksiin lisääntyy. Koronavuodet hankaloittivat koiraharrastustoimintaa, mutta toiminta on elpynyt niiden jälkeen. Vuonna 2022 Suomen Kennelliiton alaisessa koiraharrastustoiminnassa oli yli 373 000 suoritusta, joista suurin osa oli koiranäyttelykäyntejä ja toiseksi suurin osa oli agilitykilpailuiden suorituksia (Kennelliitto 2023).

Korona-ajan vaikutus koirien määrän lisääntymiseen on herättänyt myös haastavampia ilmiöitä. Koirilla, jotka on hankittu korona-aikaan, on havaittu olevan tavallista enemmän käytöshäiriöitä. Ihmiset olivat korona-aikaan paljon kotona ja kaipasivat seuraa, joten he hankkivat lemmikkejä miettimättä asiaa täysin loppuun asti. Koronan vuoksi koiria ei päästy tutustuttamaan uusiin ympäristöihin, ihmisiin ja toisiin koiriin, eli koiranpennun tärkeä sosiaalistaminen jäi vähälle. Sosiaalistamaton koira voi olla aggressiivinen ja pelokas. Toinen yleinen ongelma on koiran eroahdistus, kun korona-aikaan ihmiset olivat paljon etätöissä ja ovat sittemmin siirtyneet takaisin lähitöihin. Erilaisten koirankoulutuspalveluiden käyttö on koronan myötä lisääntynyt. (Karhu 2022.)

3.3 Liiketoiminta ja koirat

Suomalaiset käyttävät nykyään koiriinsa keskimäärin 1,2 miljardia euroa vuosittain. Lemmikkieläimille suunnatut tuotteet ja palvelut ovat suuri bisnes, jonka ennustetaan vain kasvavan. (ESS 2020.) Finder.fi-yrityshausta löytyy peräti 2013 yritystä, jonka päätoimiala on koirakoulu. Näistä suurin osa sijaitsee suuremmissa kaupungeissa tai niiden lähikunnissa. Esimerkiksi Helsingissä on Finder.fi-yrityshaun mukaan 13 koirakoulua. (Finder 2023.)

Kennelliiton kasvattajatoimikunnan puheenjohtaja Vesa Lehtosen mukaan koiran hankintaa harkitsevan on hyvä varautua noin 650 euron vuosittaisiin koiranruokamenoihin. Kokonaisuudessaan koirasta aiheutuu vuosittain kustannuksia 1500–3000 euroa. (Tikkanen 2023.)

Kennelliiton vuonna 2021 toteuttaman taloustutkimuksen mukaan koiran omistajat käyttävät koiraansa keskimäärin 100 euroa kuukaudessa. Saman tutkimuksen mukaan 66 prosenttia koiran omistajista oli täysin samaa mieltä siitä, että on valmis panostamaan koiransa koulutukseen, ja 62 prosenttia koiran omistajista oli täysin samaa mieltä siitä, että voisi käyttää koiran koulutukseen vähintään tunnin viikossa. Koiran omistajista 11 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja 36 prosenttia jokseenkin samaa mieltä siitä, että tarvitsee koiran koulutuksessa ulkoista apua. (Aho, Lehmuskangas 2021.) Koiran koulutuksessa tarvittava ulkoinen apu saattaa nostaa kuukaudessa käytettävää rahaa merkittävästi. Esimerkiksi toimeksiantajayrityksenä toimivan koirakoulu Taidogaan neljän kerran arkitaitokurssin hinta on 89 euroa (Taidogas 2024).

3.4 Koiran vaikutus omistajansa hyvinvointiin

Heimo Langinvainio toteutti Kennelliitolle vuonna 2016 julkaistun Hyvää elämää koiran kanssa -tutkimuksen, joka avasi koiran vaikutuksia omistajansa hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Kyselyyn vastasi

yhteensä 9019 henkilöä, joista naisia oli 7777 ja miehiä oli 1242. Kyseinen tutkimus tuki käsitystä, että koiran psyykkiset ja fyysiset vaikutukset koiranomistajaan ovat riippuvaisia koiran ja sen omistajan välille muodostuneen suhteen laadusta. Tutkimuksen mukaan koirat vaikuttavat myönteisesti muun muassa omistajansa elämänhallintaan, emotionaalisuuteen, toiminnallisuuteen, itsetuntoon sekä turvallisuudentunteeseen. Yksi merkittävimmistä tuloksista oli se, että naisilla oli keskimäärin miehiä korkeampi koirasuhdeindeksi eli parempi suhde koiraansa. Tutkimuksessa todettiin myös, että aktiivisesti koiransa kanssa harrastavilla ja metsästävillä naisilla on koiraansa parempi suhde kuin muilla naisilla. (Langinvainio 2016.)

3.4.1 Koiran vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Ihminen ja koira ovat olleet toistensa parhaita ystäviä tuhansia vuosia ja se saattaa johtua myös oksitosiini-hormoniryöpystä. Japanilaiset tutkijat ovat havainneet, että tällainen hormoniryöppy syntyy, kun koiran omistajat katsovat koiriansa silmiin. Oksitosiini on hormoni, joka liitetään erityisesti hoivaviettiin. (Sample 2015.)

Selvittääkseen, miten koirat ja ihmiset muodostivat erityisen suhteensa, tutkija Takefumi Kikusuin tiimi teki useita kokeita. He tarkkailivat 30 omistajan leikkimistä koiriensa kanssa puolen tunnin ajan. Ryhmässä oli eri rotuisia koiria ja yhtä paljon miehiä ja naisia. Virtsakokeet ennen ja jälkeen leikkimisen paljastivat, että oksitosiinitasot nousivat eniten ihmisillä, joilla oli eniten katsekontaktia koiriensa kanssa. Samanlainen vaikutus oli havaittavissa myös koirilla, eli oksitosiini nousi myös ihmisiä katsoneilla koirilla. (Sample 2015.)

Eläinlääketieteellisen farmakologian professori Outi Vainion mukaan koiran ulkoiluttamisesta aiheutuva liikunta edistää koiran omistajan fyysistä terveyttä. Sydän- ja verisuonitauteihin sairastuminen pienenee ja verenpaine laskee. Koirat tehostavat omistajansa immuunijärjestelmän toimintaa, mikä puolestaan lisää fyysistä terveyttä. Koiran omistaminen voi jopa pidentää ikää. (Talvitie 2018.)

Friedmannin ja Thomasin (1995, 1215) tutkimuksen mukaan sydäninfarktin saaneet koiran omistajat olivat todennäköisimmin hengissä vuoden päästä infarktin jälkeen, kuin sydäninfarktin saaneet henkilöt, jotka eivät omistaneet koira. Kyseisen tutkimuksen mukaan sekä lemmikin omistaminen että sosiaalinen tuki ovat merkittäviä selviytymisen ennustajia psykososiaalisten tekijöiden ja fysiologisen tilan vaikutuksista riippumatta.

Langinvainion (2015, 35) tutkimuksessa tutkittiin myös sitä, kuinka paljon koiranomistajat liikkuvat koiriensa kanssa. Tutkimuksen mukaan koiran kanssa liikkuvista naisista alle 20 minuuttia päivässä liikkui 2,8 prosenttia naisista ja yli tunnin päivässä liikkui 65,7 prosenttia naisista. Vastaavasti miehistä 6,4 prosenttia liikkui päivässä alle 20 minuuttia ja miehistä 50 prosenttia liikkui yli tunnin päivässä. (Langinvainio 2015, 23.) Vastaavia tuloksia on saatu myös Australiassa toteutetussa tutkimuksessa, jonka mukaan koiran omistajat kävelevät päivässä keskimäärin 18 minuuttia enemmän kuin koirattomat ihmiset (Bauman ym. 2001) sekä englantilaisesta tutkimuksesta, jonka mukaan koiran omistajat ottavat päivässä keskimäärin 1700 askelta enemmän kuin koirattomat henkilöt (Owen ym. 2010).

3.4.2 Koiran vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Tutkimukset ovat osoittaneet, että eläimet, erityisesti koirat, voivat lievittää stressaavien elämäntapahtumien vaikutuksia, vähentää ahdistuksen, yksinäisyyden ja masennuksen tasoa ja lisätä tunteita autonomiasta, pätevydestä ja itsetunnosta. Monet näistä psyykkisistä hyödyistä voivat syntyä suoraan koirien tarjoamasta seurasta. Koirien tapa tervehtiä ihmistä, luontainen hellyyden osoittaminen, uskollisuus ja laajasti havaittu kyky rakastaa ehdottomasti voivat kaikki edistää hyvää itsetuntoa. (Wells 2007.)

Helsingin yliopiston tutkimus osoitti, että sekä lemmikin että omistajan psyykkinen hyvinvointi vaikuttavat eläinsuhteeseen. Omistajan ja lemmikkieläimen yhteiseen elämään vaikuttaa merkittävästi heidän välisensä kiintymyssuhteen laatu. Tutkimuksessa tuli ilmi, että heikomman psyykkisen hyvinvoinnin omaavat kissan- ja koiranomistajat olivat kiintyneitä lemmikkeihinsä enemmän ahdistuneesti. Heikomman psyykkisen hyvinvoinnin omaavilla koiranomistajilla havaittiin myös välttelevää kiintymystyyliä. Omistajan välttelevään kiintymystyyliin oli yhteydessä koirien heikompi niin kutsuttu psyykkinen hyvinvointi eli ei-toivottu käyttäytyminen ja ADHD:ta muistuttava käytös. Omistajan ahdistuneeseen kiintymystyyliin oli taas yhteydessä lemmikin pelkokäyttäytyminen. Lisäksi välttelevästi kiintyneet omistajat saattavat aktivoida koiriaan vähemmän, mikä puolestaan liittyy koiran impulsivisuuteen. (Lohi 2023.)

Koiran terveysongelmat voivat aiheuttaa omistajalle stressiä, samoin kuin koiran käytösongelmat, toteaa eläinlääketieteellisen farmakologian professori Outi Vainio. Vaikka koira itse ei välttämättä koe esimerkiksi autojen haukkumista stressaavaksi, omistaja saattaa kokea sen siten. Käytöshäiriöiden taustalla voi olla puutteellinen koulutus tai todellinen paha olo koiralla, mikä ilmenee ei-toivotuna käytöksenä. (Lohi 2023.)

3.4.3 Koiran vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin

Eläinlääketieteellisen farmakologian professori Outi Vainion mukaan koiran seura ja läsnäolo tuovat iloa omistajan elämään monin tavoin. Koira on luotettava kumppani, joka iloisesti tervehtii omistajaa joka päivä töistä palatessa. Sen lisäksi, että koira tuo iloa, se myös lisää sosiaalisia kontakteja. Koiraa ulkoiluttamalla omistaja voi helposti aloittaa keskustelun muiden koiranulkoiluttajien kanssa, mikä edistää sosiaalista vuorovaikutusta. Tämä on erityisen merkityksellistä niille, jotka saattavat kokea yksinäisyyttä. (Talvitie 2018.)

Wellsin (2004, 340–352) mukaan koiran kanssa käveleminen johtaa merkittävästi suurempaan määrään satunnaisia keskusteluja täysin vieraiden kanssa kuin yksin käveleminen. Kyseisessä tutkimuksessa todettiin myös, että koiran rotu ja ikä voivat vaikuttaa siihen, kuinka moni vastaantulija kävelee vain ohi. Labradorinnoutaja aiheutti vastaantulijoissa enemmän hymyjä ja verbaalisia vastauksia kuin rottweiler. (Wells 2004, 340–352.)

Langinvainion Kennelliitolle tekemän tutkimuksen mukaan 58 prosenttia tutkimukseen vastanneista naisista koki koiran vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Koiralla koettiin olevan merkittävä rooli perheen yhdistäjänä, lastenkasvatuksen tukena sekä parisuhteen vahvistajana. Vastanneista naisista 16 prosenttia koki koiran vahvistavan parisuhdetta erittäin paljon ja naisista 25 prosenttia koki koiran yhdistävän perhettä erittäin paljon. (Langinvainio 2016.)

4 KOIRAHARRASTUKSET

4.1 Mitä ovat koiraharrastukset

Koira on eläin, joka nauttii yhdessäolosta sekä yhdessä tekemisestä omistajansa kanssa. Erilaisia koe- ja kilpailulajeja on yli 70, eli sopiva harrastus löytyy lähes jokaiselle koiralle ja koiranomistajalle. Koirakouluja sekä harrastustoimintaa järjestäviä rotujärjestöjä ja koirayhdistyksiä on ympäri Suomea. Suosituimmat lajit ovat näyttelyt sekä agility. (Kennelliitto 2024.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään koiraharrastuslajeja, joiden harrastaminen on mahdollista toimeksiantajana toimivalla Koirapalvelu Taidogaalla. Nämä harrastuslajit ovat agility, tottelevaisuus, rally-toko, nosework, hoopers ja canicross (Taidogas 2024).

4.2 Koiraharrastuslajit

4.2.1 Agility

Agility on koirien esteratakilpailu, jossa ihminen ohjaa koira tuomarin suunnittelella radalla mahdollisimman nopeasti sekä virheettömästi. Ohjaaja ei saa koskea koiraan tai esteisiin. Laji vaatii ennen kaikkea hyvää yhteistyötä koiran ja ohjaajan välillä, mutta myös koiran hyvää fyysistä kuntoa, toimintakykyä ja yhteiskuntakelpoisuutta. Agility on myös kaiken ikäisille ihmisille sopiva liikuntamuoto. (Agilityliitto julkaisuaika tuntematon a.)

Nykyisin agilitya harrastetaan jo jokaisessa maanosassa ja lähes jokaisessa maassa. Suomeen agility on rantautunut vuonna 1986. Mielenkiinto lajia kohtaan on vahvassa nousussa ja nykyisin Suomessa on agilityn harrastajia yli 13 500. (Agilityliitto julkaisuaika tuntematon a.) Vuonna 2016 valtion liikuntaneuvosto päätti puoltaa yksimielisesti agilityn hyväksymistä virallisten urheilulajien joukkoon (Tallasterä 2016).

4.2.2 Tottelevaisuus eli toko

Tottelevaisuuskoulutuksessa, eli tutummin tokossa opetetaan koiralle hallittua ja asiallista käyttäytymistä sekä koiran ohjaajalle koiran käsittelytaitoja. Tokoa on mahdollista harrastaa sekä kilpailullisesti että ilman kilpailutavoitteita. Lajin kilpailuja kutsutaan tottelevaisuuskokeiksi, eli toko-kokeiksi. Kokeissa testataan sitä, millä tasolla koulutus on koiralle opettujen liikkeiden hallinnan sekä koiran ja ohjaajan välisen yhteistyön osalta. Perustottelevaisuudesta on hyötyä jokaiselle koiralle, eli toko toimii myös hyvänä pohjana arkeen ja muihin harrastuslajeihin. Ensimmäiset viralliset toko-kokeet on järjestetty vuonna 1968 ja tokon säännöt virallistettiin vuonna 1969. (Suomen palveluskoiraliitto julkaisuaika tuntematon)

4.2.3 Rally-toko

Rally-toko on laji, jossa yhdistyy elementtejä tokosta, agilitysta ja koiratanssista. Ohjaajan ja koiran iloinen yhteistyö on lajissa kaikkein tärkeintä, eikä millintarkka suorittaminen. Ohjaaja saa kannustaa koira suorituksen alusta loppuun ja käyttää ohjaamisessa sekä suullisia vihjeitä että käsimerkkejä. Rally-tokossa suoritettava rata koostuu erilaisista tehtäväkylteistä. Radalla koirakko etenee siten, että koira seuraa ohjaajan vierellä ja koirakko suorittaa jokaisella kyltillä siinä määrätyn tehtävän. Kyltin tehtävät ovat esimerkiksi suunnan muutoksia, erilaisia asentoja ja niiden vaihtoja, peruutuksia

ja pujottelua. Lisäksi radalla voi olla hyppy tai putki sekä erilaisia houkutuskoirille, kuten herkkutai leluhoukutus. Rally-tokossa kilpaillaan neljässä eri tasoluokassa ja radan pituus ja kylttien tehtävien vaatavuus kasvaa jokaisessa luokassa. (Rally-Tokoyhdistys ry julkaisuaika tuntematon.)

Rally-toko kehitettiin Yhdysvalloissa 2000-luvun alkupuolella tavallisia koiranomistajia ajatellen. Suomessa laji virallistui vuonna 2014. Lajin päätavoitteena on saada aikaan hyvin kotona, ihmisten ilmoilla ja muiden koirien läheisyydessä käyttäytyviä koiria. (Rally-Tokoyhdistys ry julkaisuaika tuntematon.)

4.2.4 Nosework

Noseworkissa koira etsii ja ilmaisee erilaisia sille opetettuja kohdehajuja erilaisissa ympäristöissä. Etsiessään kohdehajuja koira tarvitsee sekä hajuaistiaan että aivotyöskentelyä. Laji sopii kaikenlaisille koirille ja ohjaajille. Ohjaajan tulee seurata koiran työskentelyä ja tarvittaessa olla tukena, mutta itse etsintäalueen tutkiminen ja piilotetun kohdehajun löytäminen on koiran tehtävä. Nosework on virallinen kilpailulaji, mutta sitä voi harrastaa myös ilman kilpailutavoitteita esimerkiksi omassa kodissa tai lenkkipolun varrella. (Kennelliitto julkaisuaika tuntematon b.)

Nosework on levinnyt jo useampaan maahan ja sen suosio jatkaa kasvuaan. Alun perin laji kehitettiin Yhdysvalloissa vuonna 2008 ja sen tarkoituksena oli olla itseluottamusta kasvattavaa tekemistä rescuekoirille. Pian laji kuitenkin levisi muiden koiraharrastajien pariin. Tammikuussa 2020 Nosework hyväksyttiin Suomen Kennelliiton viralliseksi koemuodoksi. (Kennelliitto julkaisuaika tuntematon b.)

4.2.5 Hoopers

Hoopers on agilitya muistuttava ratalaji, jossa esteiden läpi juostaan tai niitä kierretään. Koira ohjataan merkityltä ohjausalueelta, jonka sisällä ohjaaja saa liikkua vapaasti ja käyttää erilaisia käsi- ja äänimerkkejä. Lajissa esteet eivät ole fyysisesti raskaita eikä koiran tarvitse tehdä tiukkoja käännöksiä. Näistä syistä hoopers on hyvä vaihtoehto monille sellaisille koirille ja koiran ohjaajille, jotka eivät pysty tai halua harrastaa agilitya. Hoopers on hyväksytty Suomen Kennelliiton alaiseksi koiraurheilulajiksi vuonna 2022, mutta kilpailutoiminnan valmistelu on vielä kesken. (Agilityliitto julkaisuaika tuntematon b.)

4.2.6 Canicross

Canicross eli koirajuoksu on valjakkourheilun muoto, joka sopii kaikille koiraroduille ja koiraharrastajille. Koirakko etenee radalla käytännössä sitä vauhtia, jota juoksija pystyy koiran perässä ylläpitämään. Tällöin koiran koolla tai vetovoimalla ei ole niin suurta merkitystä. Canicross on hyvä tapa ylläpitää niin koiran kuin omistajankin kuntoa ja lajissa on myös kilpailumahdollisuus. Varusteina lajissa toimii koiran vetovaljaat, joustava vetonaru sekä juoksijan vetovyö. Huomioitavaa on, että mikä tahansa ulkoilu vetovarusteissa ei ole koirajuoksua, vaan koirajuoksussa koiran tulee vetää juoksijaa. (Kettumäki 2007.)

Vuonna 2002 valjakkourheilun kansainvälinen kattojärjestö IFSS järjesti ensimmäisen sulan maan MM-kilpailut. Koirajuoksu on yksi sulan maan lajeista. Kilpailutoiminta rantautui pian myös Suomeen

ja syksyllä 2004 järjestettiin Suomessa ensimmäiset koirajuoksun SM-kilpailut ja vuonna 2005 ensimmäinen kuuden osakilpailut Motivaattori-cup. Suomenmestaruuksista ja Motivaattori-cupin voitosta on kilpailtu siitä eteenpäin joka vuosi. (Kettumäki 2007.)

4.3 Tavoitteellinen lajiharrastaja ja kotikoiraharrastaja

Tavoitteellisella lajiharrastajalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa koiran omistajaa, joka harrastaa koiransa kanssa yhtä tai useampaa harrastuslajia siten, että hänellä on kilpailullisia tai muuten selkeästi asetettuja tavoitteita. Tavoitteellinen lajiharrastaja suunnittelee tavoitteensa, keskittyy vain tiettyyn lajiin tai tiettyihin lajeihin ja vaatii harrastusolosuhteita, jotka mahdollistavat kehittymisen.

Kotikoiraharrastajalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa koiran omistajaa, joka harrastaa koiransa kanssa yhtä tai useampaa harrastuslajia ilman, että hänellä on kilpailullisia tai muuten selkeästi asetettuja tavoitteita. Harrastamisen keskiössä kotikoiraharrastajalla on hauskanpito yhdessä koiransa kanssa. Kotikoiraharrastaja saattaa kokeilla useampia eri lajeja ja hyppiä harrastuskurssilta toiselle sen mukaan, mikä hänestä tuntuu sillä hetkellä mieleiseltä.

Tavoitteellinen lajiharrastaja ja kotikoiraharrastaja ovat yhtä lailla tärkeitä koiraharrastuksien maailmassa. Usein raja näiden kahden välillä on myös hyvin häilyvä. Kokemukseni mukaan esimerkiksi ensikoiran omistaja saattaa ajatella olevansa kotikoiraharrastaja harrastustaipaleensa alkuvaiheilla, mutta päätyy osaamisen ja innostumisen myötä tavoitteelliseksi lajiharrastajaksi. Tavoitteellinen lajiharrastaja saattaa taas ajautua kotikoiraharrastajaksi esimerkiksi koiransa psyykkisten tai fyysisten ominaisuuksien vuoksi.

5 WELLNESSPALVELUT JA KOIRAKOULUT

5.1 Wellness ja wellnesspalvelut

Termillä wellness viitataan fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainoon, eli kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Wellness nähdään elämäntapana, joka on nähtävissä esimerkiksi kulutusvalinnoissa. Näitä kulutusvalintoja voivat olla ruokailutottumukset, liikuntaharrastukset sekä hyvinvointituotteiden ja -palveluiden käyttö. (Müller & Lanz Kauffman, 2001; Nahrstedt, 2004; Suontausta & Tyni, 2005, Grénman, Räikkönen & Wilska 2014, mukaan). Wellness-kulutuksesta on tullut merkittävä kulutustrendi. Sekä liiketoiminnassa että tutkimuksissa on tunnustettu sen tarjoaman mahdollisuudet jopa siten, että "wellness-vallankumouksesta" alettiin puhua 2000-luvulla. (Pilzer, 2007, Grénman, Räikkönen & Wilska 2014, mukaan.) Pirkanmaan kaupan alan ennakoitiselvityksessä ennustettiin, että hyvinvointi- ja vapaa-ajan palveluihin sekä elämyksellisyyteen liittyvä kauppa lisääntyy (Graf ym. 2010).

Grénman on tutkinut wellness-kulutusta ja -elämäntapaa, joka on integroitunut osaksi länsimaista kulutuskulttuuria ja elämäntyyliä. Tutkimuksessa käsitellään wellnessiä laaja-alaisena ja positiivisena terveysnäkömyksenä, joka painottaa aktiivista toimintaa, yksilön vastuuta ja sairauksien ennaltaehkäisyä. Sen pyrkimyksenä on saavuttaa paras mahdollinen terveys ja 'itseys'. Globaali wellness-markkina on verrattain uusi talouden ala, joka kasvaa nopeasti, hyödyntäen teknologista edistystä ja uusia asiakassegmenttejä. Wellnessissä keskeistä on nykypäivän yksilökeskeisyys ja yksilön 'itseyden' korostaminen. Wellnessissä keskitytään olennaisesti itseohjautuvuuteen, ja se nähdään muutokseen tähtäävänä kulutuksena sekä pitkäjänteisenä strategiana ja investointina itsensä kehittämiseen. (Grénman 2019.)

5.2 Koirakoulut wellness-näkökulmasta

Taidogas-koirakoulussa toteutetaan koulutukset yksilöllisesti kohti jokaisen asiakkaan omia tavoitteita. Taidogaalla keskitytään enemmän koiranomistajien opettamiseen kuin itse koirien kouluttamiseen. Päämääränä on opettaa koiranomistajille nykyaikaisia, positiiviseen vahvistamiseen pohjautuvia koulutusmetodeja. Tämä antaa heille valmiudet soveltaa opittua myös Taidogaan ulkopuolella, päivittäisessä elämässään koiransa kanssa. Yksittäisistä kursseista on muodostettu koulutuskokonaisuuksia ja koulutustilojen viihtyisyyteen ja siisteyteen on panostettu. Taidogas on myös kaikessa toiminnassaan sosiaalisesti vastuullinen yritys. Vastuullisuus ilmenee asiantuntevuutena ohjata jokainen yksilö sopivaan koulutukseen, lajiin tai aihealueeseen ottaen huomioon heidän yksilölliset tarpeensa, toiveensa, rajoitteensa ja tavoitteensa. (Taidogas 2024.)

Taidogaan toiminnassa on mielestäni huomattavissa useita wellness-palveluille tyypillisiä piirteitä. Wellness nähdään muutokseen tähtäävänä kulutuksena sekä investointina itsensä kehittämiseen (Grénman 2019.) ja Taidogas pyrkii toiminnallaan opettamaan koiranomistajia siten, että heidän arkinsa koiran kanssa helpottuisi. Koiranomistajat pääsevät näkemykseni mukaan kehittämään itseään ja wellnessissä korostuva yksilöllisyys näkyy Taidogaan kyvyssä kohdata jokainen asiakas yksilönä. Wellness nähdään myös itseensä investoinnin strategiana pitkällä tähtäimellä (Grénman 2019.) ja tätä tukee Taidogaan luomat koulutuskokonaisuudet, joiden avulla koiranomistaja voi edetä kursilta toiselle ja syventää osaamistaan pitkälläkin aikavälillä.

Wellness on myös elämyksellistä kulutusta, jolloin terveyshyötyjen ohella tavoitellaan iloa ja nautintoa sekä rakennetaan identiteettiä (Smith Maguire, 2008; Sassatelli, 2010, Grénman, Räikkönen & Wilska 2014, mukaan). Elämyksellisyyden aspekteja Taidogas ilmentää mielestäni siinä, kuinka se tarjoaa yksilöityä neuvontaa ja henkilökohtaista palvelua jokaiselle asiakkaalle. Tämä voi sisältää esimerkiksi koira- ja omistajakohtaisia kurssipolkusuunnitelmia tai erityistä tukea koiran käytösongelmiin. Lisäksi Taidogas on visuaalisesti houkutteleva ja toimiva koulutusympäristö, jossa on turvalliset ja viihtyisät alueet sekä koirille että omistajille. Grénman, Räikkönen & Wilskan (2014) mukaan Pine ja Gilmore (1999) tiedostivat, että elämykseen liittyy usein myös itsensä ylittäminen sekä henkilökohtainen kehittyminen. Näkemykseni mukaan tämä elämyksellisyyden osa voi hyvin toteutua koirakoulussa.

Koska wellness viittaa fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainoon (Müller & Lanz Kauffman, 2001; Nahrstedt, 2004; Suontausta & Tyni, 2005, Grénman, Räikkönen & Wilska 2014, mukaan.) haluan tässä tutkimuksessa selvittää, kuinka hyvin Taidogas-koirakoulu täyttää tämän osalta wellness-palvelun piirteitä.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksessa hyödynnetään sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Molempien tutkimusmenetelmien yhdistämiseen on päädytty siksi, että tavoitteena on saada mahdollisimman laaja ja kattava kuvaus siitä, miten Taidogas-koirakoulussa harrastavat koiranomistajat kokevat koiraharrastusten vaikuttavan hyvinvointiinsa. Tavoitteena on saada määrällisen tutkimuksen kautta numeroin esitettävää tietoa ja laadullisen tutkimuksen kautta päästä syventymään vastaajien kokemuksiin.

6.1 Määrällinen tutkimus

Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat tiedon mittaaminen, strukturointi, tutkimuksen objektiivisuus, tiedon esittäminen numeroin ja vastaajien suuri lukumäärä. Määrällisellä tutkimuksella haetaan vastauksia kysymyksiin ”miten usein”, ”kuinka paljon” ja ”kuinka moni” ja tietoa tarkastellaan numeerisesti, eli numeroiden avulla kuvaillaan tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia. Tutkimustuloksen tulee olla objektiivinen, eli tutkijasta riippumaton. Suositeltava havaintoyksilöiden, kuten henkilöiden, vähimmäismäärä on 100. (Vilkka 2007.)

Tutkija ei siis vaikuta tutkimuksen tulokseen. Yksi määrällisen tutkimuksen mittareista on kyselylomake (Vilkka 2007), jota tässä tutkimuksessa käytetään. Määrällisessä tutkimuksessa on erilaisia muuttujia, kuten henkilöä koskeva asia, ominaisuus tai toiminta (Vilkka 2007.). Näitä muuttujia ovat tässä tutkimuksessa kyselylomakkeeseen vastaavan henkilön ikä, sukupuoli, koirien määrä sekä harrastuksen tavoitteellisuus.

Määrällisen tutkimuksen tavoitteita ovat kausaalisuhde, teorian merkitys mittaamisessa sekä hypoteesi eli tutkimusongelman muotoilu. Kausaalisuhteella tarkoitetaan tutkittavien asioiden ja ilmiöiden välillä syntyvää syy-seuraus-suhdetta, eli tutkimuksessa oletetaan, että jokin asia johtuu jostakin. Teorialla tarkoitetaan lainalaisuuksia, joita tutkittavassa asiassa ilmenee. Pää tavoitteena on löytää lainalaisuus, jolla löydetty syy-seuraus-suhde selittyy. Lainalaisuudet ovat aineistossa ilmentyviä säännönmukaisuuksia, jotka kertovat sen, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa sekä todistavat, mistä jokin johtuu. Yleinen lainalaisuus esitetään tuloksissa numeraalisesti. Määrällisessä tutkimuksessa pyritään löytämään aineistosta säännönmukaisuuksia ja sen tavoitteena on esittää tutkimuksessa löydetty säännönmukaisuudet teorioina, jotka ylittävät arkipäivän. Määrällisessä tutkimuksessa teorian rooli ilmenee myös siinä, että tutkimus etenee ensin teoriasta käytäntöön, kuten kyselyyn, haastatteluun tai havainnointiin. Tämän jälkeen tapahtuu siirtyminen takaisin käytännöstä teoriaan analyysin, tulosten ja tulkinnan kautta. Tyypillisesti määrällisessä tutkimuksessa tutkija muotoilee tutkimusongelman hypoteesin muodossa. Hypoteesi esitetään väittämänä, joka ei kuitenkaan ole mielivaltaisen oloinen lausunto siitä, mikä tutkijan mielestä voisi olla asioiden välinen suhde tai ero. Sen sijaan hypoteesit ovat aina perusteltuja, ja ne muodostetaan yleensä aiempien tutkimusten, teorioiden ja mallien perusteella. (Vilkka 2007.)

6.2 Laadullinen tutkimus

Ihmisten subjektiivisten näkemysten ja kokemusten tarkastelu on laadullisen tutkimuksen keskeinen ominaispiirre. Laadullisen tutkimuksen aineistot ovat pääasiassa tekstejä ja sen tavoitteet ovat yleensä kuvailevia. Sen yksi tunnuspiirre on lähestymistapa, joka korostaa todellisuuden ja siitä saadun tiedon subjektiivista luonnetta. Tutkimuskohdetta lähestytään sen luonnollisissa olosuhteissa. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan yksittäisiä tapauksia ja tutkimuksessa olennaista on siihen osallistuvien ihmisten näkökulma. Tutkittavien kokemukset ovat laadullisen tutkimuksen keskiössä ja teoreettisesti mielekkään tulkinnan antaminen tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä on laadullisen tutkimuksen tehtävä. Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista hyödyntää monipuolisesti erilaisia menetelmiä ja laadullisen tutkimuksen tavoitteita voi olla erilaisia, kuten uuden tiedon hankkiminen ja ymmärryksen syventäminen. (Juuti & Puusa 2020, luku 5.)

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista käyttää niin kutsuttuja työhypoteeseja, joilla viitataan esimerkiksi kohdeilmion luonteen odotuksiin. Tutkijalla on tutkimusprosessin alussa jonkinlainen esiyymmärrys tutkittavasta aiheesta, joka perustuu tietoon tai kokemuksiin. (Juuti & Puusa 2020, luku 5.) Tässä tutkimuksessa työhypoteesi on, että koiraharrastukset vaikuttavat koiranomistajien fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin positiivisesti. Tätä tukee useat tutkimukset siitä, mitä positiivisia vaikutuksia koirilla ja harrastuksilla erillisinä asioina on ihmisten hyvinvointiin.

6.3 Aineiston keruu

Määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetyistä aineiston keräämisen tavoista tavallisin on kyselylomake. Kyselylomake on vakioitu, eli asiasältö kysytään kaikilta kyselyyn vastaavilta täsmälleen samalla tavalla. Tutkittavan asian tulee olla operationalisoitavissa, sen tulee olla muutettavissa mitattavaan muotoon. Teoreettinen viitekehys sekä tutkimuksen tavoite tulee olla huomioituna muuttujia valittaessa. Tutkittaviin asioihin eli selitettäviin muuttujiin voivat vaikuttaa eri taustamuuttujat, kuten sukupuoli ja koulutus. Tutkija voi määritellä, mitkä nämä taustamuuttujat ovat kyseisen tutkimuksen tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä vasten. Määrällinen tutkimusmenetelmä käsittelee havaintoyksiköjä, kuten ihminen, tapahtuma tai tilanne. Muuttujilla tarkoitetaan luotettavasti mitattavia ominaisuuksia, jotka liittyvät havaintoyksiköihin. Kysymykset kyselylomakkeella voivat olla monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai sekakysymyksiä. Monivalintakysymyksissä vastaajalle annetaan valmiit vastausvaihtoehdot ja kysymysmuoto on vakio. Näillä kysymyksillä tavoitellaan kysymysten vertailukelpoisuutta. Avoimilla kysymyksillä tavoitellaan vastaajien spontaaneita mielipiteitä ja sekamuotoisissa kysymyksissä vastausvaihtoehdoista osa on annettu, mutta mukana on myös avoimia kysymyksiä. (Vilka 2021 b, luku 4.)

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimusmenetelmässä ovat kysely, haastattelu, havainnointi ja erilaisista dokumenteista koottava tieto. Kyselyn ja haastattelun ero ilmenee tiedonantajan toiminnassa tiedonkeruuvaiheessa. Kysely on menettelytapa, jossa tiedonantajat täyttävät itse heille annetun kyselylomakkeen kotonaan tai valvotussa ryhmätilanteessa. Haastattelu taas on henkilökohtainen haastattelu, jossa haastattelijä esittää kysymykset suullisesti ja merkitsee muistiin tiedonantajan vastaukset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, luku 3.)

Tutkimusaineisto kerätään kyselylomakkeella Taidogaan asiakkailta. Taidogas on lupautunut käyttämään asiakaslistaansa kyselyn jakamiseen ja tarjoaa myös arvottavan palkinnon vastanneiden kesken. Näin pyrimme saamaan mahdollisimman suuren vastausmäärän.

Kyselylomakkeella toteutetaan määrällistä tutkimusmenetelmää strukturoitujen monivalintakysymysten muodossa. Näillä kysymyksillä tavoitellaan vertailukelpoisia vastauksia, jotka ovat esitettävissä numeroin. Samalla kyselylomakkeella toteutetaan myös laadullista tutkimusmenetelmää avoimien kysymysten avulla.

6.4 Aineiston analysointi

Määrällisessä tutkimuksessa valitaan analyysimenetelmä tutkimusongelman ja -kysymysten mukaan. Menetelmä riippuu siitä, tutkitaanko yhtä vai useampaa muuttujaa ja niiden välistä suhdetta. Esimerkkejä ovat sijainti- ja hajontaluvut sekä ristiintaulukointi ja korrelaatiokerroin. Tunnuslukuja käytetään numeerisen tiedon kuvaamiseen, kuten asiakkaiden mielipiteiden selvittämiseen. Näitä lasketaan usein tilasto-ohjelmilla. Korrelaatiokerroin ja ristiintaulukointi auttavat ymmärtämään eri muuttujien välisiä suhteita, mutta suoraa syy-seuraus-suhdetta ei tulisi automaattisesti olettaa. (Vilka 2007.)

Laadullisessa tutkimuksessa käytettäviä analyysimenetelmiä on useita. Kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä voidaan käyttää perusanalyysimenetelmänä sisällönanalyysiä. Kyseisellä analyysimenetelmällä pyritään saamaan tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.)

Tässä tutkimuksessa vastaajien rajaaminen pelkästään Taidogaan asiakkaisiin helpottaa tulosten analysointia, koska tällöin voidaan puhua Taidogaan asiakkaina olevien koiran omistajien kokemuksesta, eikä yleisesti koiran omistajien kokemuksista. Kysymykset muotoillaan keskittymään juuri Taidogaan asiakkaina olevien koiranomistajien kokemuksiin ja tunteisiin, ei niinkään fysiologisesti mitattaviin tuloksiin hyvinvoinnin muutoksista.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön laadinnassa on ensiarvoisen tärkeää noudattaa periaatteita kuten luotettavuutta, rehellisyyttä, arvostusta ja vastuunkantoa. Suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin ja viestinnän tulee olla avointa, oikeudenmukaista ja puolueetonta, eikä yksityiskohtia saa salata. Tutkimuksen on oltava sellaista, että se säilyttää arvostuksen kaikkia osapuolia, yhteiskuntaa, ekosysteemiä, ympäristöä ja kulttuuriperintöä kohtaan. Opinnäytetyön tekijänä minun on kannettava vastuu työn ideasta, toteutuksesta, julkaisemisesta ja sen mahdollisista vaikutuksista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Työ on suunniteltava, toteutettava ja dokumentoitava tarkasti, noudattaen avoimen tieteen periaatteita. Myös aiempi tutkimustieto on otettava huomioon. On tärkeää noudattaa lainsäädäntöä, salassapitoa ja luottamuksellisuutta sekä ottaa huomioon vaitiolovelvollisuus. Tämä nimenomaan korostuu silloin, kun opinnäytetyössä kysely tehdään yrityksen asiakkaille ja kerätään heidän mielipiteitensä ja kommenttejaan niin, että se tapahtuu anonyymisti. Opinnäytetyötä tehdessäni varmistan,

että kunnioitan muiden töitä ja viittaan asianmukaisesti muiden julkaisuihin tekstissäni. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Aineiston eettisyyden arvioinnissa huomioidaan koko aineiston elinkaari, mikä sisältää aineiston keräämisen, käsittelyn, säilyttämisen ja poistamisen. Opinnäytetyössä on olennaista myös lähteiden kriittinen arviointi, joka koskee kaikkea aineistoa, joka sisällytetään työhön. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimukseen ja kehitystoimintaan osallistuvia henkilöitä tulee aina informoida aineiston keräämisestä ja sen tarkoituksesta, ja heidän osallistumisensa tutkimukseen perustuu aina vapaaehtoiseen suostumukseen. (Vilka 2021 a, osa 2.)

Määrällisessä tutkimuksessa olennaista on pätevyys ja luotettavuus. Tässä yhteydessä pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kyvykkyyttä mitata juuri sitä, mikä kyseisessä tutkimuksessa on tarkoitus. Tutkittavien tulee ymmärtää mittari, kyselylomake ja kysymykset. Muuttujat, käsitteet ja perusjoukot tulee määritellä tarkasti, aineiston mittari ja kerääminen suunnitella huolellisesti sekä varmistaa, että koko tutkimusongelma katetaan mittarin kysymyksissä. Luotettavuudella tutkimuksessa tarkoitetaan tulosten tarkkuutta, eli toisin sanoen mittaustulosten toistettavuutta sekä mittauksen kyvykkyyttä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mittarin kokonaisluotettavuus muodostuu tutkimuksen pätevydestä ja luotettavuudesta. (Vilka 2021 b, luku 7.)

Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa olennaista on tulkinnan yleistäminen. Yleisyys voidaan tuoda ilmi monella tapaa, kuten väitteenä eli teesinä, yleispätevänä eettisenä periaatteena eli maksimina tai ohjeena. Tutkimuksessa yleistämistä ei tehdä tutkimusaineistosta, vaan tulkinnasta. Tulkinta on tulosta tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisestä vuoropuhelusta. (Vilka 2021 b, luku 7.)

7 KOIRAHARRASTUKSEN KOETTU VAIKUTUS HYVINVOINTIIN TAIDOGAS-KOIRAKOULUSSA

7.1 Pohjustus tutkimustuloksiin

Kyselylomakkeeseen vastasi 225 Taidogaan asiakasta. Kyselylomake lähetettiin 2790:lle Taidogaan asiakkaalle, joilla on käyttäjätili Taidogaan asiakasjärjestelmässä. Kyselylomake tuotettiin ja data kerättiin Webropol-kyselyohjelmistolla. Datan analysointi ja taulukointi on myös tehty Webropol-kyselyohjelmistoa hyödyntäen.

Vastaajista 94 prosenttia oli naisia, joten tuloksia ei tarkastella vastaajien sukupuolen mukaan. Vastaajista 49 prosenttia oli alle 36-vuotiaita ja 51 prosenttia oli 36-vuotiaita tai vanhempia. Kuten taulukosta 1 on havaittavissa, yli puolella vastaajista oli vain yksi koira.

Taulukko 1. Vastaajien koirien määrä (n=225)

	n	%
1 koira	122	54 %
2 koiraa	71	32 %
3 koiraa tai enemmän	32	14 %

Taulukosta 2 taas havaitaan, että suurin osa vastaajista ei ole ensikoiran eli ensimmäisen koiransa omistajia, sillä 60 prosenttia vastaajista vastasi, ettei heidän nykyinen tai mikään nykyisistä koiristaan ole heidän ensikoiransa.

Taulukko 2. Ensikoiran omistajien määrä (n=225)

	n	%
Minun nykyinen koirani tai mikään nykyisistä koiristani ei ole ensikoirani	135	60 %
Minulla on yksi koira, joka on ensikoirani	58	26 %
Minulla on useampia koiria, joista yksi on ensikoirani	32	14 %

Yksi vastaaja voi harrastaa useampaa koiraharrastuslajia. Vastauksien perusteella olikin yleisempää, että yksi vastaaja harrastaa useampaa lajia, kuin pelkästään yhtä. Kuten taulukosta 3 on havaitta-

vissa, suurin osa vastaajista harrasti rally-tokoa. Toiseksi suosituin laji oli agility ja kolmanneksi suosituin tottelevaisuus, eli toko. Useampaa lajia harrastavista suurin osa harrasti sekä agilitya että rally-tokoa.

Taulukko 3. Koiraharrastuslajit, joita vastaajat harrastavat

	n	% vastanneista (n=225)
Rally-toko	126	56 %
Agility	91	40 %
Tottelevaisuus eli toko	69	31 %
Nosework	61	27 %
Hoopers	23	10 %
Canicross	12	5 %

7.2 Koiraharrastusten merkitys fyysiseen hyvinvointiin

Kyselyyn vastanneista 78 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa joko melko paljon tai erittäin paljon. Vastanneista 24 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa heidän fyysiseen hyvinvointiinsa positiivisesti erittäin paljon. Noin neljäsosa vastanneista koki, että koiraharrastukset eivät vaikuta positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa ollenkaan tai ne vaikuttavat vähän. Nämä voidaan havaita taulukosta 4.

Taulukko 4. Vastaajien kokemus siitä, missä määrin koiraharrastukset vaikuttavat positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon	Yhteensä
n	23	5	23	121	53	225
%	10 %	2 %	10 %	54 %	24 %	100 %

Vaikuttavana taustatekijänä vastauksissa nousi esiin harrastettava laji, kuten taulukosta 5 voidaan havaita. Lajista riippumatta suurin osa vastaajista koki koiraharrastuksen vaikuttavat fyysiseen hyvinvointiinsa positiivisesti melko paljon. Kyselyyn vastanneista agilityn ja canicrossin harrastajista kolmasosa koki koiraharrastuksen vaikuttavan fyysiseen hyvinvointiinsa erittäin paljon. Rally-tokon harrastajista vastaavasti koki 20 prosenttia ja noseworkin harrastajista vastaavasti koki 21 prosenttia. Loput harrastuslajit asettuivat näiden prosenttien välille.

Taulukko 5. Missä määrin eri lajeja harrastavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa (n=225)

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Canicross (n=12)	8 %	0 %	0 %	60 %	32 %
Agility (n=91)	7 %	0 %	7 %	54 %	32 %
Rally-toko (n=126)	10 %	1 %	12 %	57 %	20 %
Nosework (n=61)	10 %	4 %	11 %	54 %	21 %

Kuten taulukosta 6 nähdään, toisena jossain määrin merkittävänä taustatekijänä nousi vastaajien ikä. Alle 36-vuotiaista 51 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa melko paljon ja 19 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa erittäin paljon. Vastanneista 36-vuotiaista tai vanhemmista 57 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa melko paljon, mutta jopa 28 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa erittäin paljon.

Taulukko 6. Missä määrin eri ikäiset vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa (n=225)

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Alle 36-vuotiaat (n=109)	16 %	1 %	13 %	51 %	19 %
36-vuotiaat tai vanhemmat (n=116)	4 %	3 %	8 %	57 %	28 %

Tutkimukseen vastanneiden mukaan koiraharrastus saa lähtemään liikkeelle. Vastauksista nousi merkittävimpänä havaintona se, miten koiraharrastajat uskovat liikkuvansa koiraharrastuksen myötä enemmän, kuin mitä he liikkuisivat ilman koiraharrastusta. Vastaajien mukaan heidän yleinen jaksamisensa arjessa on parantunut koiraharrastuksen myötä.

”Ennen koiranomistamista arjen fyysinen aktiivisuus oli todella vähäistä. Koiranomistajuus itsessään lisäsi tätä ja koiraharrastusten aloittaminen lisäsi fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia entisestään. Vaikutukset näkyvät erityisesti aktiivisuuden lisääntymisenä ja kehonhallinnan ja koordinaatiokyvyn parantumisena.”

Harrastettava laji aiheutti eroja vastaajien kokemuksissa. Agilityn ja canicrossin harrastajat kokivat treenien olevan myös hengästyttävää hikiliikuntaa. Osa näiden lajien harrastajista kertoi myös tree-naavansa lajeja tukevaa oheisliikuntaa, kuten fysiikkatreenejä sekä juoksulenkkejä. Yli lajirajojen vastaajat kokivat koiraharrastuksella olevan positiivista vaikutusta heidän yleiskuntoonsa, tasapainoonsa, voimaansa ja kehonhallintaansa. Näihin vaikuttavia harrastuksen elementtejä oli itse lajiharjoittelun lisäksi myös esimerkiksi radan rakentaminen sekä alkulämmittely ja loppujäähdyttely.

Koiran kanssa lenkkeily ja liikkuminen on edellytys koiraharrastamiselle. Vastaajat kokivat säännöllisen lenkkeilyn vaihtelevissa maastoissa harrastuskoiransa kanssa positiiviseksi vaikutukseksi fyysiseen hyvinvointiinsa.

Vaikka vastaajat kokivat harrastuskoiran lenkeille viemisen vaikuttavan positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa, ilmeni sillä myös negatiiviset vaikutuksensa. Koira on vietävä lenkille, vaikka itse olisi kipeä, loukkaantunut tai lepäämisen tarpeessa. Osa vastaajista koki myös painetta lähteä koiraharrastuksen treeneihin, vaikkei ole itse riittävän terve tai kokisi jaksavansa.

Merkittävin fyysiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttava tekijä oli vastaajien mukaan se, miten koiraharrastuksen myötä muu fyysinen liikunta jää pois ja liikkuminen yksipuolistuu. Monissa vastauksissa kävi ilmi, että koiraharrastusten myötä esimerkiksi kuntosaliharjoittelu on lopetettu ja vastaajat kokevat, ettei koiraharrastus itsessään riittäisi ylläpitämään ja kehittämään fyysistä kuntoa. Näin kokivat etenkin muiden lajien kuin agilityn ja canicrossin harrastajat.

Kolmas merkittävä negatiivisesti fyysiseen hyvinvointiin vaikuttava tekijä oli loukkaantumiset. Eri lajien parissa on tapahtunut erilaisia loukkaantumisia, kuten revähdyksiä ja nyrjähdyksiä. Lisäksi huonot staattiset asennot saattavat aiheuttaa kroppaan kiputiloja.

Vielä neljäntenä vastauksissa nousi esiin yönien lyheneminen ja väsymys. Toisilla huonompia yöunia aiheutti myöhään iltaan sijoittuvat treenit ja toisilla taas aikaiset herätykset.

7.3 Koiraharrastusten merkitys psyykkiseen hyvinvointiin

Kyselytutkimuksen vastausten mukaan koiraharrastuksen koettu positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin oli lähes yksimielinen. Vastaajista 98 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa joko melko paljon tai erittäin paljon. Kuten taulukosta 7

voidaan havaita, vastaajista 55 prosenttia koki, että koiraharrastukset vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin erittäin paljon ja 43 prosenttia koki, että ne vaikuttavat melko paljon.

Taulukko 7. Missä määrin vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon	Yhteensä
n	2	0	5	95	123	225
%	1 %	0 %	2 %	43 %	55 %	100 %

Vaikuttavana taustatekijänä esiin nousi harrastuksen tavoitteellisuus. Kuten taulukosta 8 havaitaan, tavoitteellisuudesta riippumatta vastaajat kokivat koiraharrastuksen vaikuttavan heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa positiivisesti, sillä tavoitteellisista lajiharrastajista 98 prosenttia ja kotikoiraharrastajista 96 prosenttia koki positiivista vaikutusta olevan joko melko paljon tai erittäin paljon. Kuitenkin 66 prosenttia tavoitteellisista lajiharrastajista koki positiivista vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin olevan erittäin paljon, kun taas kotikoiraharrastajien vastaava prosenttiosuus oli 46.

Taulukko 8. Missä määrin eri tavoitteellisuuden omaavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa (n=225)

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Tavoitteelliset lajiharrastajat (n=96)	0 %	0 %	2 %	32 %	66 %
Kotikoiraharrastajat (n=129)	2 %	0 %	2 %	50 %	46 %

Toisena vaikuttavana taustatekijänä oli havaittavissa se, onko vastaaja ensikoiran omistaja vai ei. Kuten taulukosta 9 tulee ilmi, yhden ensimmäisen koiransa omistajista 35 prosenttia kokee, että koiraharrastus vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa erittäin paljon. Ero on merkittävä niihin vastaajiin, joilla joko on yksi koira, joka ei ole heidän ensimmäisen koiransa tai heillä on useampia koiria. Näistä vastaajista 62 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa erittäin paljon.

Taulukko 9. Missä määrin ensikoiran ja ei-ensikoiran omistavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa (n=225)

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Ensikoiran omistajat (n=58)	1 %	0 %	4 %	60 %	35 %
Yhden ei-ensikoiran tai useamman koiran omistajat (n=167)	1 %	0 %	1 %	36 %	62 %

Merkittävimpiä positiivisia vaikutuksia vastaajien psyykkiseen hyvinvointiin olivat onnistumisen tunteet, uuden oppiminen ja itsensä haastaminen sekä muiden arki- ja työasioiden unohtuminen. Yleisesti vastaajat kokivat koiraharrastusten aiheuttavan mielihyvää ja ilon tunteita, piristävän arkea sekä vähentävän stressiä. Moni vastaaja nosti esiin, kuinka koiran ilo tarttuu heihin ja he kokevat yhteistyön koiran kanssa parantavan heidän psyykkistä hyvinvointiaan.

Onnistumisen tunteissa saadut kehu- ja kannustus nousivat merkittävään rooliin. Uuden oppiminen ja onnistumiset yhdistyivät monissa vastauksissa itseluottamuksen ja itsetuntemuksen paranemiseen. Vastauksissa nousi esiin myös tunteiden käsittelyn parantuminen, kun myös epäonnistumisia ja pettymyksiä kohtaa koiraharrastuksen parissa.

Koiraharrastuksen koettiin myös tuovan myös jatkuvuutta sekä rutiineja arkeen, jotka osaltaan parantavat psyykkistä hyvinvointia. Vastaajien kokemusten mukaan koiraharrastuksen parissa tulee keskittyä pelkästään koiraan ja harrastettavaan lajiin, jolloin muut murheet ja arjen askareet saavat jäädä sivuun.

Kyselytutkimukseen vastaajista selkeästi enemmistö koki epäonnistumisten aiheuttavan negatiivisia vaikutuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Vastaajien kokemusten mukaan epäonnistumisen tunteita voi aiheutua sekä treeneissä että kilpailuissa ja kokeissa. Epäonnistumisen tunne saattaa johtua vastaajien mukaan esimerkiksi omasta virheestä tai koiran käytöshaasteesta. Vastauksissa nousi myös ilmi, että moni vastaaja koki epäonnistumisten kuuluvan koiraharrastukseen ja että harrastusvuosien myötä epäonnistumisten käsittely on helpottunut. Epäonnistumisiin liittyen vastauksissa nousi esiin negatiivisena vaikutuksena psyykkiseen hyvinvointiin myös huonommuuden ja riittämättömyyden tunne sekä taipumus vertailla omaa osaamista tai harrastamista muihin.

Harrastamisen tavoitteellisuudella on tämän tutkimuksen mukaan merkitystä siihen, kuinka positiivisia kokemuksia koiraharrastuksesta saadaan. Erityisesti tavoitteellisesti harrastavista moni koki liian

tavoitteellisuuden ja kilpailuhenkisyiden vaikuttavan negatiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Osa kotikoiraharrastajista taas oli tietoisesti vähentänyt tavoitteitaan koiraharrastuksessa, jotta heidän psyykkinen hyvinvointinsa paranisi.

Osan vastaajista mukaan koiraharrastus voi aiheuttaa huonoa omatuntoa, jos ei ehdi tai jaksaa treenata mielestään riittävästi. Toiset vastaajat taas kertoivat, että he päätyvät treenaamaan, vaikka psyykkinen jaksaminen ei riittäisi tai heidän täytyisi karsia muita menojaan, jotta aikaa treenaamiseen riittäisi. Myös taloudellinen puoli nousi esiin vastauksissa – osa vastaajista koki, että rahan meno koiraharrastuksiin aiheuttaa heille muun muassa stressiä taloudellisesta tilanteestaan.

Vaikka positiivisissa vaikutuksissa nousi esiin saadut keuhut ja kannustus, niin vastauksissa nousi esiin myös niin kutsuttujen koirapiirien huonot puolet. Moni vastaaja kertoi saaneensa kanssaharrastajilta ilkeitä kommentteja sekä kokeneensa ilmapiirin huonoksi. Osa vastaajista koki ulkopuolisuuden tunnetta, joka vaikuttaa negatiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Osa vastaajista koki, että koiraharrastuksissa on paljon näkemyseroja, jotka osaltaan aiheuttavat kitkaa harrastajien välillä.

Merkittävänä psyykkistä hyvinvointia heikentävänä tekijänä vastaajat pitivät myös koiran terveyshuolia. Koiran hyvä terveydentila on edellytys koiraharrastukselle ja vastaajien mukaan koiran sairastuminen tai loukkaantuminen aiheuttaa heille stressiä. Etenkin agilityharrastajien vastauksissa korostui pelko koiran loukkaantumisesta. Vastaajat pohtivat, onko heidän koiransa tarpeeksi hyvässä fyysisessä kunnossa raskaan lajin harrastamiseen tai onko eettistä treenata koiraa niin paljon, kuin lajissa edistyminen tuntuu heistä vaativan.

7.4 Koiraharrastusten merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin

Taulukossa 10 havainnollistetaan, kuinka kyselyyn vastanneista koiranomistajista lähes 80 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa positiivisesti sosiaaliseen hyvinvointiin joko melko paljon tai erittäin paljon. Erittäin paljon positiivista vaikutusta koki liki kolmasosa vastanneista. Hieman yli neljäsosa vastaajista koki, ettei koiraharrastus vaikuta positiivisesti sosiaaliseen hyvinvointiin ollenkaan tai vaikutus on vähäinen.

Taulukko 10. Missä määrin vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon	Yhteensä
n	35	3	15	109	63	225
%	16 %	1 %	7 %	48 %	28 %	100 %

Koiraharrastuksen tavoitteellisuudella on näiden tulosten mukaan merkitystä sosiaalisen hyvinvoinnin koettuihin vaikutuksiin. Kuten taulukosta 11 havaitaan, tavoitteellisista lajiharrastajista 45 prosenttia kokee koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän hyvinvointiinsa erittäin paljon. Vastaavasti kotikoiraharrastajista 16 prosenttia kokee, että koiraharrastus vaikuttavaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa erittäin paljon. Merkittävä ero on huomattavissa myös niiden vastaajien määrässä, jotka eivät koe koiraharrastuksen vaikuttavan ollenkaan positiivisesti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Tavoitteellisista lajiharrastajista näin koki neljä prosenttia, mutta kotikoiraharrastajista näin koki 24 prosenttia.

Taulukko 11. Missä määrin eri tavoitteellisuuden omaavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa (n=225)

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Tavoitteelliset lajiharrastajat (n=96)	4 %	1 %	5 %	45 %	45 %
Kotikoiraharrastajat (n=129)	24 %	1 %	8 %	51 %	16 %

Vastauksien mukaan myös sillä on vaikutusta sosiaaliseen hyvinvointiin, onko vastaaja ensikoiran omistaja vai ei. Taulukosta 12 voidaan havaita, että yhden ensimmäisen koiransa omistajista 14 prosenttia kokee koiraharrastuksen vaikuttavan heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa erittäin paljon. Tätä voidaan verrata taas yhden ei-ensikoiran tai useamman koiran omistajiin, joista 33 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa erittäin paljon. Havaittavissa on selvä ero myös niiden vastaajien määrässä, jotka eivät koe koiraharrastuksen vaikuttavan ollenkaan positiivisesti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Ensikoiran omistajista lähes kolmasosa koki, ettei koiraharrastus vaikuta positiivisesti heidän hyvinvointiinsa lainkaan. Yhden ei-ensikoiran tai useamman koiran omistajista näin koki vain yksi prosentti.

Taulukko 12. Missä määrin ensikoiran ja ei-ensikoiran omistavat vastaajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa (n=225)

	En koe vaikuttavan	Erittäin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Ensikoiran omistajat (n=58)	26 %	3 %	5 %	52 %	14 %
Yhden ei-ensikoiran tai useamman koiran omistajat (n=167)	1 %	7 %	12 %	47 %	33 %

Oman tulkintani mukaan sekä tavoitteellisten harrastajien että ei-ensikoiran omistajien suurempi kokemus positiivinen vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin voi selittyä ainakin osaksi sillä, että tällainen koiranomistaja on ehtinyt olla koiraharrastusten sekä muiden harrastajien parissa pidempään. Tavoitteellisuus voi näkemykseni mukaan myös tuoda samanhenkisiä ihmisiä yhteen ja synnyttää pidempiaikaisia sosiaalisia suhteita.

Vastaajat kokivat, että koiraharrastus on lisännyt heidän sosiaalisia kontaktejaan ja sen myötä lisännyt sosiaalista hyvinvointia. Osa vastaajista koki, että koiraharrastuksen tuomat sosiaaliset kontaktit ovat ohimeneviä ja pintapuolisia, esimerkiksi muutaman sanan vaihtoa treenin päätteeksi. Toiset vastaajat taas kertoivat saaneensa koiraharrastuksista pitkäaikaisia ja syviä ystävyyssuhteita. Yhdistävänä tekijänä vastauksissa nousi koiraharrastajien samanhenkisyys. Yhdistävänä tekijänä koettiin olevan koirat sekä koiraharrastus, joista löytyy aina puhuttavaa. Vastaajat kokivat, että koiraharrastuksissa ihmisten iällä, sukupuolella tai muilla taustatekijöillä ei ole merkitystä, vaan sosiaalisia suhteita syntyy erilaisten ihmisten kanssa.

Merkittävänä positiivisena vaikutuksena sosiaaliseen hyvinvointiin nousi esiin myös yhteenkuuluvuuden tunne. Moni vastaaja koki, että koiraharrastuksissa he kuuluvat ryhmään tai porukkaan, mikä parantaa heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Osa vastaajista kertoi myös, että heidän yksinäisyytensä on vähentynyt koiraharrastuksen myötä.

Vertaistukea pidettiin myös olennaisena osana koiraharrastuksen positiivista vaikutusta sosiaaliseen hyvinvointiin. Vastaajat kokivat, että koiraharrastuksen parissa he saavat vertaistukea ja apua niin harrastukseen kuin yleisesti koira-arkeen liittyvissä asioissa.

”Taidogaalla on harvinaisen positiivinen ja kyräilyvapaa tunnelma. Tämä tuo ihan erilaisen tunnelman treenaamiseen. Kohtaamiset sekä ohjaajien että muiden treenaajien kanssa ovat rentoja, vapautuneita ja hyvänmielen kokemuksia. Ohjaajilta saa rakentavaa palautetta mutta myös positiivista kannustusta.”

Vastaajien mukaan koiraharrastuksella on myös negatiivisia vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin. Merkittävimmäksi negatiiviseksi vaikutukseksi koettiin muiden sosiaalisten suhteiden väheneminen.

Moni vastaaja koki, ettei heillä ole koiraharrastuksen takia aikaa tai muita resursseja ylläpitää koiraharrastuksen ulkopuolisia sosiaalisia suhteita. Vastauksien mukaan esimerkiksi ystävyys- ja perhesuhteet saattavat kärsiä paljon aikaa vievän koiraharrastuksen vuoksi.

Vaikka suuri osa vastaajista koki koiraharrastuksen sosiaalisuuden hyväksi asiaksi, nousi vastauksissa esiin myös koiraharrastuksen sosiaalisuuden kääntöpuoli. Osa vastaajista koki, että koiraharrastus voi olla sosiaalisesti hyvin kuormittavaa. Vastauksista nousi esiin, että osa koiraharrastajista haluaisi keskittyä koiraharrastuksissa vain koiraansa eikä kaipaa ihmisten välistä sosiaalista kanssakäymistä. Monella vastaajista oli myös muuten sosiaalisesti kuormittava arki, jolloin koiraharrastuksissa niin kutsuttu sosiaalinen akku on jo vähissä.

Vastauksissa nousi ilmi myös henkilökemioiden, sisäänpäin kääntyneiden treniryhmien sekä ilkeilyn ja arvostelun negatiivinen vaikutus vastaajien hyvinvointiin. Osa vastaajista kertoi kohdanneensa kiusaamista sekä tarpeetonta arvostelua. Osa vastaajista koki ongelmaa enemmänkin ryhmädynamiikan toimimattomuudessa. Näiden kokemusten lisäksi vastauksissa nousi esiin pelkoa arvostelluksi tulemisesta tai ulkopuolelle jäämisestä. Osaltaan tämä pelko sai vastaajat kokemaan sosiaalista painetta osaamisesta ja onnistumisesta.

7.5 Koiran käytöshaasteet koiraharrastuksissa

Kyselytutkimuksessa kartoitettiin myös koiran käytöshaasteiden määrää, koiraharrastusten vaikutusta koiran käytöshaasteisiin ja näiden molempien vaikutusta koiranomistajien hyvinvointiin. Kolmasosa tutkimukseen vastanneista koiranomistajista vastasi, ettei heidän koirallaan ole ollut käytöshaasteita, jotka vaikuttaisivat heidän omaan hyvinvointiinsa. Suurimman osan vastaajista koirilla oli kuitenkin ollut jonkintasoisia omistajan arkeen ja hyvinvointiin vaikuttavia käytöshaasteita.

Kuten taulukosta 13 nähdään, 21 prosenttia vastasi, etteivät haasteet ole muuttuneet koiraharrastuksen myötä. Kuitenkin 25 prosenttia vastasi haasteiden helpottuneen hieman ja 17 prosenttia vastasi haasteiden helpottuneen paljon. Vain 2 prosenttia vastasi haasteiden hankaloituneen hieman.

Taulukko 13. Onko vastaajilla ollut heidän omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia haasteita arjessa koiransa kanssa ja mikäli on, niin ovatko ne muuttuneet koiraharrastuksen myötä

	Ovat hankaloituneet paljon	Ovat hankaloituneet hieman	Eivät ole muuttuneet	Ovat helpottuneet hieman	Ovat helpottuneet paljon	Ei ole ollut haasteita arjessa	Yhteensä
n	0	5	47	56	38	79	225
%	0 %	2 %	21 %	25 %	17 %	35 %	100 %

Kyselyssä selvitettiin millaisia hyvinvointiin vaikuttavat haasteet arjessa koiran kanssa ovat olleet ja miten ne ovat muuttuneet koiraharrastuksen myötä. Yleisin vastauksissa esiin noussut käytöshaaste oli reaktiivisuus. Vastauksissa ilmeni, että koiran reaktiivisuus on hankaloittanut usean vastaajan arkea, mutta koiraharrastuksen myötä reaktiivisuus on vähentynyt tai sen kanssa on opittu elämään paremmin. Syitä haasteen helpottumiselle oli vastauksien mukaan muun muassa tottuminen toisten koirien läsnäoloon harrastuspaikalla sekä koiran hallinnan parantuminen. Reaktiivisuuden lisäksi vastauksissa nousi esiin koiran arkuus. Vastaajien mukaan heidän arat koiransa ovat saaneet koiraharrastuksen myötä itseluottamusta, ja tämä on myös helpottanut arkea.

Toinen vastauksissa esiin noussut teema oli koiran huomattava aktiivisuus ja virikkeellistämisen tarve. Vaikka suurin osa vastaajista koki aktiivisuuden enemmän ominaisuutena kuin haasteena, kokivat he koiraharrastuksen helpottavan arkea aktiivisen koiran kanssa. Vastaajien mukaan koiraharrastuksissa aktiivinen koira saa töitä sekä kropalleen että aivoilleen, jolloin koira on arjessa tyytyväisempi ja rauhallisempi.

"Koiria ja muut perheenjäsenet ymmärtävät toisiaan paremmin ja osaamme käsitellä ongelmahetkiä paremmin. Koiria sekä ihmiset ovat onnellisempia."

Vastauksissa ilmeni useita koiraharrastuksissa opittavia arkea helpottavia asioita, joista eniten mainittiin yhteistyön ja suhteen paraneminen koiran kanssa. Muita arkea helpottavia mainittuja taitoja oli rauhoittuminen ja keskittyminen. Esimerkiksi hihnäkäytöshaasteet olivat usean vastaajan mukaan helpottuneet, kun yhteistyö ja keskittyminen ohjaajaan on parantunut koiraharrastuksissa.

8 MIKSI JUURI TAIDOGAS?

8.1 Koiraharrastuksen aloittaminen

Kyselytutkimuksessa selvitettiin, millaiset tekijät vaikuttivat siihen, että vastaajat päättivät ylipääntensä aloittaa koiraharrastuksen.

”Ensimmäisen koiran kanssa päädyttiin pentukurssille ilman mitään tavoitteita tai tietoa juuri mistään. Sille tielle jäätiin ja innostus vei mukanaan. Koiran kanssa yhdessä harrastaminen niin että kumpikin siitä nauttii on ihanaa 🐾”

Suurin osa vastaajista oli päätenyt aloittamaan koiraharrastuksen, koska he halusivat tarjota koiralleen mielekästä tekemistä. Vastaajien mukaan yleinen syy koiraharrastuksen aloittamiselle oli saada yhteistä mukavaa tekemistä koiran kanssa sekä halu lähentää suhdetta koiraan harrastuksen myötä. Vastauksissa tuli myös esiin, että koiraharrastuksen pariin on päädytty siksi, että on haluttu ymmärtää koira paremmin ja oppia paremmaksi koiran kouluttajaksi. Osa vastaajista oli kokenut kaipaavansa apua koiransa koulutuksessa, jolloin he ilmoittautuivat koiraharrastuskurssille.

Useat vastaajat kertoivat aloittaneensa koiraharrastuksen tuttavien tai koiran kasvattajan suosituksesta. Osa taas oli päätenyt koiraharrastuksen pariin jo lapsena perheen harrastuksen myötä. Useissa vastauksissa nousi esiin, että koiraharrastuksen aloittaminen oli itsestäänselvyys jo koira hankkiessa. Näissä vastauksissa nousi esiin, että koira ei olisi edes hankittu, ellei kiinnostusta ja valmiutta sen kanssa harrastamiseen olisi. Osa toi esiin myös valinneensa paljon aktiviteettia ja huolellisen koulutuksen vaativan koirarodun, jonka myötä harrastaminen tuli itsestäänselvytenä.

8.2 Koiraharrastus Taidogaalla

Kyselytutkimuksessa selvitettiin myös Taidogas-koirakoulun asemaa wellness-liiketoiminnan yrityksenä. Tätä varten vastaajia pyydettiin kertomaan koiraharrastuksestaan juuri Taidogaalla.

Suurin osa vastaajista on ollut Taidogaan asiakkaana yhdestä kahteen vuoden ajan, kuten taulukosta 14 voidaan havaita. Etenkin viisi vuotta tai kauemmin asiakkaina olleissa vaikuttavana taustatekijänä oli se, onko vastaajalla vain yksi koira vai useampia. Vastaajista, joilla oli vain yksi koira, joka on heidän ensikoiransa, oli Taidogaan asiakkaana 5 vuotta tai kauemmin ollut kolme prosenttia. Tämä on hyvin vähän, verraten vastaajiin, joilla on useampia koiria. Näistä vastaajista viisi vuotta tai kauemmin Taidogaan asiakkaana oli ollut 22 prosenttia.

Taulukko 14. Kuinka kauan vastaajat ovat olleet Taidogaan asiakkaita (n=225)

	n	%
1–2 vuotta	135	60 %
3–4 vuotta	52	23 %
5 vuotta tai kauemmin	38	17 %

Kuten taulukosta 15 tulee ilmi, on suurin osa vastaajista aloittanut koiraharrastamisen Taidogaalla pentukurssista, arkikäytöskurssista, tietyn lajin pohjaitokurssista tai alkeiskurssista. Muita harrastamisen aloittamisen tapoja oli muun muassa yksittäiset irtotunnit ja hallin vuokraaminen omaan käyttöön.

Taulukko 15. Miten vastaajat ovat aloittaneet koiraharrastamisen Taidogaalla (n=225)

	n	%
Aloitin tietyn lajin pohjaitokurssista tai alkeiskurssista	75	33 %
Aloitin pentukurssista tai arkikäytöskurssista	74	33 %
Olen aloittanut tietyn lajin tai lajien harrastamisen muualla ja jatkanut sen jälkeen harrastamista Taidogalla	41	18 %
Muu	35	16 %

Taulukosta 16 havaitaan, että suurin osa, eli 40 prosenttia vastaajista oli osallistunut Taidogaan kursseille, irtotunneille tai viikkoryhmiin satunnaisesti, mutta välissä on ollut pidempiä ajanjaksoja, jolloin he eivät ole harrastaneet Taidogaalla. 17 prosenttia avasivat sanallisesti harrastamisensa jatkoa ja vastauksissa nousi esiin muun muassa Taidogaan treenihallin vuokraaminen omaan käyttöön, harrastamisen jatkaminen muualla esimerkiksi sijainti- ja aikataulusyistä sekä se, että he ovat vasta ensimmäisellä kurssillaan Taidogaalla, jolloin etenemisestä ei ole vielä tietoa.

Taulukko 16. Miten vastaajat ovat edenneet koiraharrastamisessa Taidogaalla (n=225)

	n	%
Olen osallistunut kursseille, irtotunneille tai viikkoryhmiin satunnaisesti, mutta välissä on ollut pidempiä ajanjaksoja, jolloin en ole harrastanut Taidoggaalla	90	40 %
Olen pysynyt tietyn lajin parissa ja edennyt kurssilta toiselle ja/tai viikkoryhmään	54	24 %
Olen kokeillut eri lajeja ja erilaisia kursseja	42	19 %
Muu	39	17 %

Kuten taulukosta 17 havaitaan, kyselytutkimukseen vastanneista yli kolmasosa oli täysin samaa mieltä siitä, että koiraharrastuksen aloittaminen ja koiraharrastaminen on helppoa Taidogas-koirakoulussa.

Taulukko 17. Vastaajien kokemus siitä, että koiraharrastuksen aloittaminen ja koiraharrastaminen Taidogaalla on helppoa

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä
n	1	2	15	58	149	225
%	< 1 %	1 %	7 %	26 %	66 %	100 %

Vastaajia pyydettiin kertomaan, että miksi he ovat valinneet koiraharrastamisen juuri Taidogaalla. Vastauksista nousi esiin, että suurin osa oli päätenyt Taidogaan asiakkaaksi alkuun joko hyvän sijainnin, sopivien laji- ja kurssivaihtoehtojen tai ystävän tai koiran kasvattajan suosituksen vuoksi. Osa vastaajista oli myös päätenyt ensin Taidogaan nettisivuille ja pitäneet niitä selkeinä ja vakuuttavina. Useassa vastauksessa korostettiin hyvää laji- ja kurssivalikoimaa sekä erilaisia irtotunteja, jotka mahdollistavat matalan kynnyksen eri lajien kokeilun sekä harrastamisen ilman sitoutumista. Osa vastaajista oli päätenyt Taidogaan asiakkaaksi myös sopivien aikataulujen vuoksi, eli kurssitarjontaa löytyy niin päivä- kuin ilta-aikaankin.

”Parhaat kouluttajat, positiivinen ja ammattimainen ympäristö, jossa helppo olla koirani kanssa oma itsemme. Taidogas on edelläkävijä koiran hyvinvoinnin suhteen, aina päivitetty tietotaidot niin koiran kuin meidän omistajienkin suhteen.”

Sen lisäksi, että vastaajat kertoivat, miksi he päätyivät aloittamaan harrastamisen Taidogaalla, nousi vastauksissa esiin myös syitä Taidogaan pidempiaikaiseksi asiakkaaksi jäämiselle. Näistä merkittävin oli osaavat, ystävälliset ja yksilön tarpeet huomioon ottavat kouluttajat. Vastaajat pitivät Taidogaalla saatavaa koulutusta nykyaikaisena ja eettisenä ja arvostivat kouluttajien halua kehittää myös osaa osaamistaan. Vastaajat korostivat myös Taidogaan hyvää ilmapiiriä, johon myös kouluttajilla on merkittävä vaikutus.

9 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Tutkimuksen keskeisimmät tulokset ja johtopäätökset

Kyselytutkimukseen vastanneet Taidogas-koirakoulun asiakkaat vahvistivat tutkimuksen hypoteesia siitä, miten koiraharrastuksilla on positiivisia vaikutuksia koiranomistajien hyvinvointiin. Vastaajista jopa 98 prosenttia koki, että koiraharrastus vaikuttaa positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa joko melko paljon tai erittäin paljon. Vastaava prosentti fyysisen hyvinvoinnin osalta oli 86 ja sosiaalisen hyvinvoinnin osalta 76. Vastauksissa nousi esiin myös koiraharrastuksen negatiivisia puolia, mutta edellä mainituista prosenteista voidaan todeta, että positiiviset vaikutukset merkitsevät ainakin jossain määrin negatiivisia vaikutuksia enemmän.

Tutkimustuloksista voidaan havaita, että vastaajat kokivat samojen asioiden vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa osittain eri tavoilla. Esimerkiksi koiraharrastuksen sosiaalisten piirteiden, kuten muiden harrastajien kanssa kanssakäyminen oli osalle vastaajista pelkästään hyvinvointia lisäävä tekijä, kun taas osa koki sen kuormittavaksi. Toisena esimerkkinä vastaajien mielipiteitä jakoi koiraharrastuksen tavoitteellisuus, jonka osa vastaajista koki enemmän positiivisena ja osa enemmän negatiivisena vaikutuksena heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Näkemykseni mukaan tutkimuksen tuloksissa nousee esiin piirteitä, jotka sopivat myös moneen muuhun harrastukseen sekä tavoitteelliseen lajiharjoitteluun. Omien havaintojeni mukaan esimerkiksi paineet onnistumisesta ja pärjäämisestä sekä liika kilpailuhenkisyys ovat usean tavoitteellisen lajiharjoittelijan tai kilpailijan haasteita. Toisena esimerkkinä koen, että sekä sosiaalinen kuormittavuus että sosiaalisen kanssakäymisen tuoma ilo ovat teemoja, jotka voivat toteutua monenlaisissa harrastuksissa – oli kyse sitten jalkapallosta, käsityökerhosta tai koiraharrastuksesta.

Tuloksia vertaillen otettiin huomioon erilaisia taustatekijöitä. Näin tehdessä voitiin havaita, että useista taustatekijöistä, kuten vastaajien iästä, harrastettavasta lajista, koirien määrästä ja harrastamisen tavoitteellisuudesta riippumatta vastaukset olivat hyvin saman suuntaisia. Vain muutamasta taustatekijöiden vertailusta oli mahdollista nostaa merkittäviä tutkimushavaintoja. Tämä havainto voidaan kuitenkin nähdä merkittävänä tutkimustuloksena, eli Taidogas-koirakoulun asiakkaina olevat koiraharrastajat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan heidän omaan hyvinvointiinsa taustatekijöistä riippumatta hyvin samankaltaisesti.

Vaikka koiraharrastuksien pariin on mahdollista päästä myös lainaamalla toisen koiraa, on näkemykseni mukaan koiran omistaminen lähes aina edellytyksenä koiraharrastamiselle. Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä koskevissa avoimissa kysymyksissä nousi merkittävästi eriin koiran kanssa ulkoilu ja lenkkeily. Näiden voidaan katsoa kuuluvan koiraharrastukseen ja olevan sen edellytys, mutta ne kuuluvat myös niiden koiranomistajien elämään, jotka eivät harrasta koiransa kanssa. On siis huomioitava, että tarkastellessa vastaajien kokemusta koiraharrastusten vaikutuksesta heidän fyysiseen hyvinvointiinsa, ei kokemus välttämättä koske pelkästään esimerkiksi lajitreeniä tai koirakoulun tiloissa tapahtuvaa harrastamista.

Taulukko 18. Vastaajien kokemus siitä, harrastavatko he koiransa kanssa enemmän oman hyvinvointinsa vai koiransa hyvinvoinnin takia (n=225)

	n	%
Molempien yhtä paljon	159	71 %
Koirani hyvinvoinnin	65	29 %
Oman hyvinvointi	1	< 1 %

Kuten taulukosta 18 havaitaan, tutkimukseen vastanneista 71 prosenttia koki, että he harrastavat koiransa kanssa yhtä paljon sekä oman hyvinvointinsa että koiransa hyvinvoinnin takia. Kolmasosa vastanneista koki harrastavansa enemmän vain koiransa hyvinvoinnin vuoksi. On siis huomattavaa, että vaikka tutkimukseen vastanneet Taidogas-koirakoulun asiakkaat tunnistavat koiraharrastuksissa paljon heidän omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä, on kuitenkin suurella osalla koira ja koiran hyvinvointi harrastamisen keskiössä.

Taulukko 19. Vastaajien kokemus siitä, sijoittavatko he samalla omaan hyvinvointiinsa ilmoittautuessaan koiraharrastuskurssille

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä
n	7	9	6	110	93	225
%	3 %	4 %	3 %	49 %	41 %	100 %

Wellnessissä keskitytään olennaisesti itseohjautuvuuteen, ja se nähdään muutokseen tähtäävänä kulutuksena sekä pitkäjänteisenä strategiana ja investointina itsensä kehittämiseen. (Grénman 2019.). Kuten taulukosta 19 voidaan havaita, kyselyyn vastanneista 90 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että ilmoittautuessaan koiraharrastuskurssille he sijoittavat samalla omaan hyvinvointiinsa. Wellness on myös elämyksellistä kulutusta, jolloin terveyshyötyjen ohella tavoitellaan iloa ja nautintoa sekä rakennetaan identiteettiä (Smith Maguire, 2008; Sassatelli, 2010, Grénman, Räikkönen & Wilska 2014, mukaan). Grénman, Räikkönen & Wilskan (2014) mukaan Pine ja Gilmore (1999) tiedostivat, että elämykseen liittyy usein myös itsensä ylittäminen sekä henkilökohtainen kehittyminen. Kyselytutkimukseen vastaajat kokivat koiraharrastusten aiheuttavan

mielihyvää ja ilon tunteita. Vastauksissa nousi myös esiin, kuinka koiraharrastuksissa pääsee oppimaan uutta, kehittämään itseään ja saamaan onnistumisen kokemuksia. Wellnessissä keskeistä on nykypäivän yksilökeskeisyys ja yksilön 'itseiden' korostaminen (Grénman 2019). Kyselytutkimukseen vastanneiden mukaan Taidogaan kouluttajat huomioivat yksilön tarpeet, mikä olikin merkittävässä roolissa siinä, miksi nämä koiranomistajat ovat valinneet juuri Taidogas-koirakoulun.

10 POHDINTA

Tässä työn viimeisessä osassa arvioidaan tutkimuksen lopputulosta sekä käydään läpi omaa oppimista osana tutkimustyötä.

10.1 Lopputuloksen arviointi

Tämän opinnäytetyön lopputulosta voidaan kuvailla onnistuneeksi, koska sillä saatiin monipuolinen selvitys siitä, miten Taidogas-koirakoulun asiakkaat kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyö on käytännönläheinen ja seikkaperäinen ja siinä tuodaan esiin konkreettisia koiraharrastuksen koettuun hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Koen, että opinnäytetyö on toimeksiantajalle hyödyllinen, koska se auttaa toimeksiantajaa ymmärtämään paremmin asiakkaitaan sekä oman liiketoimintansa vaikutusta asiakkaisiinsa.

Työn suunnittelussa ja toteutuksessa on noudatettu tutkimus- ja ammattieettisiä periaatteita, kuten rehellisyyttä, luotettavuutta ja vastuunkantoa. Saadut tutkimustulokset on esitetty avoimesti ja yksityiskohtia salaamatta. Työ on toteutettu kaikkia osapuolia kunnioittaen ja kyselytutkimukseen vastaajien henkilöllisyys on salattu asiaankuuluvasti. Aineiston eettisyydestä on huolehdittu koko sen elinkaaren ajan.

Huomioitavaa on, että osa kyselytutkimukseen vastaajista saattoi harrastaa koiransa kanssa myös muualla kuin Taidogaalla, esimerkiksi koiraharrastusseurassa tai toisessa koirakoulussa. Koen, että mikäli kyselylomake laadittaisiin nyt uudelleen, olisi kysymyksissä syytä korostaa, millaisia vastaajien kokemukset ovat nimenomaan Taidogaalla harrastaessa. Kun tarkastellaan positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia eri hyvinvoinnin osa-alueisiin ei voida sanoa varmaksi, ovatko vastaajat kokeneet näitä asioita juuri tai pelkästään Taidogaalla harrastaessa. Tutkimuksesta ei näin ollen voida vetää suoria johtopäätöksiä esimerkiksi sen osalta, ovatko vastaajat kokeneet negatiivista ilmapiiriä tai saaneet osakseen ikävää kommentointia Taidogaalla. Tätä tukee myös se, että 40 prosenttia vastaajista oli osallistunut Taidogaan kursseille, irtotunneille tai viikkoryhmiin satunnaisesti, mutta välissä on ollut pidempiä ajanjaksoja, jolloin he eivät ole harrastaneet Taidogaalla. Määrällisessä tutkimuksessa olennaista on pätevyys, eli se, että tutkimusmenetelmä mittaa juuri oikeaa asiaa ja tutkittavien tulee ymmärtää kyselylomake ja sen kysymykset (Vilkkä 2021 b, luku 7). Tämän osalta koen, että olisin voinut onnistua paremmin.

Työssä käytettyjä lähteitä on arvioitu kriittisesti. Lähdeaineisto koirien vaikutuksesta koiranomistajien hyvinvointiin sekä harrastamisen vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin peilautuvat mielestäni hyvin saatuihin tutkimustuloksiin koiraharrastuksen koetusta vaikutuksesta koiranomistajien hyvinvointiin. Aikaisemman tutkimustiedon ja tässä opinnäytetyössä saatujen tutkimustulosten välillä ei ole ristiriitaa.

Tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset, mikä on merkittävässä roolissa opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisesta. Kyselytutkimukseen saatiin riittävä vastaajamäärä (225), joka mahdollisti tutkimuksen relevanttiuden. Korkea vastaajamäärä kertoo mielestäni siitä, että Taidogas-koirakoulun asiakkaat kokevat aiheen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Opinnäytetyön lopputuloksen onnistumista edesauttoi myös oma vahva kiinnostukseni aiheeseen.

10.2 Oma oppiminen

Koiraharrastukset sekä wellness-liiketoiminta ovat itselleni tärkeitä ja kiinnostavia aiheita. Tämä opinnäytetyöprosessi syvensi omaa ymmärrystäni koiraharrastuksen vaikutuksesta koiranomistajien hyvinvointiin sekä koirakoulujen merkityksestä wellness-liiketoiminnan näkökulmasta. Koska koiraharrastukset, koiraharrastajat ja koirakoulut ovat itselleni hyvinkin tuttuja, sain haastaa itseäni tarkastelemaan niitä neutraalisti ja muiden kuin itseni näkökulmasta.

Haastetta opinnäytetyöhön toi se, että luotettavaa tutkimustietoa aiheesta löytyi suhteellisen vähän. Jouduin tarkastelemaan löytämäni ja käyttämäni lähdetietoa kriittisesti ja haastavaan tiedonhankinnan osaamistani. Koen, että lopputulemana onnistuin työssä yhdistelemään sekä uutta että vanhempaa tietoa ja rakentamaan niitä onnistuneen kokonaisuuden. Aihealue oli melko laaja ja sen rajaaminen tuotti alkuun haasteita. Päädyin rajaamaan hyvinvoinnin osa-alueet fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, mikä osoittautui onnistuneeksi rajaukseksi ja mikä mahdollisti kattavan, mutta hallitun otoksen koiranomistajien hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Aiheen rajaaminen toisaalta aiheutti sen, että joitain kiinnostavia näkökulmia jäi käsittelemättä. Tekisin mielelläni vaikka toisen opinnäytetyön pelkästään siitä, miten koiraharrastukset vaikuttavan koiranomistajien turvallisuuden tunteeseen ja sitä kautta heidän hyvinvointiinsa.

Alkuperäinen aikataulusuunnitelmani oli epärealistinen, kun otetaan huomioon työni, opintoni ja tavoitteellinen harrastamiseni, joita tein opinnäytetyön ohella. Aluksi suunnittelin opinnäytetyöni valmistuvan viidessä kuukaudessa, mutta päädyin venyttämään aikarajaa kymmeneen kuukauteen, jotta pystyin varmistamaan työn lopputuloksen laadukkuuden.

Mikäli voisin tehdä opinnäytetyön uudelleen, keskittyisin vielä enemmän siihen, että saisin vastauksissa nousemaan esiin juuri Taidogas-koirakouluun liittyviä kokemuksia. Esittäisin avoimet kysymykset tarkemmin rajaten, koska tällaisenaan ne mahdollistivat vastaajien oman tulkinnan siitä, koskevatko ne pelkästään harrastamista Taidogaalla vai myös muissa koirakouluissa tai harrastusseuroissa.

Opinnäytetyön tekeminen opetti minulle paljon tutkimusmenetelmien käytöstä sekä tutkimuksen kriittisestä tarkastelusta. Tämän myötä mahdollistui luetettavien tuloksien saaminen. Opinnäytetyöllä on ollut myös merkittävä rooli omassa ammatillisessa kasvussani. Olen päässyt haastamaan itseäni ja ajanut itseni pois mukavuusalueelta. Tein opinnäytetyön yksin, jolloin itsenäinen työskentelyni kehittyi ja minun täytyi olla oma-aloitteinen.

Työssä on käytetty seuraavasti tekoälyä:

ChatGPT 2024. OpenAI. GPT-4. Käytetty kielentarkistukseen, marraskuu 2024. <https://chat.openai.com>

LÄHTEET

Agilityliitto julkaisuaika tuntematon a. Agilityurheilu. Verkkojulkaisu. <https://www.agilityliitto.fi/agilityurheilu/>. Viitattu 9.2.2024.

Agilityliitto julkaisuaika tuntematon b. Hoopers. Verkkojulkaisu. <https://www.agilityliitto.fi/agilityurheilu/lajimuodot/hoopers/>. Viitattu 1.3.2024.

Aho, Pauliina & Lehmuskangas, Petra 2021. Koiran hankinta nyt ja tulevaisuudessa 2021. Kennelliitto. Pdf-tiedosto. Julkaistu 30.11.2021. <https://www.kennelliitto.fi/files/koiran-hankinta-nyt-ja-tulevaisuudessa-2021-raportti>. Viitattu 3.3.2024.

Bauman, Adrian E., Dobson, Annette J., Furber Susan E. & Russell Schroeder J. 2001. The epidemiology of dog walking: an unmet need for human and canine health. National Library of Medicine. Pdf-tiedosto. Päivitetty 12/2001. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.5694/j.1326-5377.2001.tb143757.x/>. Viitattu 3.3.2024.

Collan, Piia julkaisuaika tuntematon. Koiran ongelmakäytös: mitä se on, mistä se johtuu ja miten siitä pääsee eroon? Verkkojulkaisu. Julkaisuaika tuntematon. <https://kuono.fi/koiran-ongelmakaytos-mita-se-on-mista-se-johtuu-ja-miten-siita-paasee-eroon/>. Viitattu 25.1.2024.

Dai, Junming, Fu, Hua, Gao, Junling, Jia, Yingnan, Li, Zan & Ning, Wu 2019. Effect of Long Working Hours on Depression and Mental Well-Being among Employees in Shanghai: The Role of Having Leisure Hobbies. Pdf-tiedosto. National Library of Medicine. Julkaistu 7.12.2019. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6950581/pdf/ijerph-16-04980.pdf>. Viitattu 7.3.2024.

ESS, 2020. Suomalaiset käyttävät mielellään rahaa lemmikkeihinsä – vastuullisuuden ja hyvinvoinnin trendit kiihdyttävät bisnestä. Verkkojulkaisu. <https://www.ess.fi/paikalliset/760414>. Viitattu 28.1.2024.

Fadjukoff, Päivi, Kainulainen, Sakari, Pirhonen, Jari, Saaranen, Terhi, Valokivi, Heli & Vauhkonen, Anneli 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti -verkkolehti 59 (3), 327–335. <https://doi.org/10.23990/sa.111453>. Viitattu 15.3.2024.

Finder.fi-yrityshaku 2023. Hakutulokset toimialalla koirakoulu. Verkkojulkaisu. <https://www.finder.fi/search?what=Koirakoulu>. Viitattu 28.1.2024.

Friedmann, Erika & Thomas, Sue 1995. Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). The American Journal of Cardiology 76 (17), 1213–1217. Julkaistu 15.12.1995. [https://doi.org/10.1016/S0002-9149\(99\)80343-9](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(99)80343-9). Viitattu 3.3.2024.

Graf, Aulikki, Järvinen, Jari, Leveälähti, Samuli, Ollikainen, Taina, Toivonen, Kirsti, Vihavainen, Rosa 2010. Pirkanmaan kaupan alan ennakoitiselvitys. Pdf-tiedosto. Julkaistu 4/2010. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/87576/Pirkanmaan_kaupan_alan_ennakoitiselvitys_ELY-keskuksen_julkaisu_4_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 25.4.2024.

Grénman, Miia 2019. In quest of the optimal self: Wellness consumption and lifestyle – A superficial marketing fad or a powerful means for transforming and branding oneself? Turun yliopisto. Pdf-tiedosto. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146824/AnnalesE47Gr%c3%a9nman.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 25.4.2024.

- Grénman, Miia, Räikkönen Juulia & Wilska, Terhi-Anna 2014. Wellness– Elämyksellinen hyvinvointi-kulutus haasteena kaupalle ja palveluliiketoiminnalle. Kulutustutkimuksen seura. Pdf-tiedosto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/80764/4_Greenman-ym.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 25.4.2024.
- Hedman, Lilli, Koskela, Timo, Ikonen, Jonna & Parikka, Suvi 2021. Aikuisväestön hyvinvointi, terveys ja palvelut – FinSote 2020 Aikuisten palvelukokemuksissa ja hyvinvoinnissa alueellisia eroja. THL. Raportit ja selvitykset. Julkaistu 1.6.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021052731871>. Viitattu 10.3.2024.
- Helliwell, John F. & Putman, Robert D. 2004. The social context of well-being. Pdf-tiedosto. Julkaistu 31.8.2003. <https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rstb.2004.1522>. Viitattu 7.3.2024.
- Karhu, Otso 2022. Korona-aikana hankittiin paljon koiria, joista halutaan nyt eroon – "Osa on huomannut, että koiran kasvattaminen ei onnistukaan". Verkkojulkaisu. Julkaistu 26.4.2022. <https://yle.fi/a/3-12416600>. Viitattu 27.1.2024.
- Kennelliitto 2023. UUSI KOIRAKANTA-ARVIO KERTOON: SUOMESSA ON YLI 800 000 KOIRAA, JOISTA YLI 580 000 ON SUOMEN KENNELLIITON REKISTERISSÄ. Verkkojulkaisu. Julkaistu 15.3.2023. <https://www.kennelliitto.fi/tietoa-meista/uutiset/uusi-koirakanta-arvio-kertoo-suomessa-yli-800-000-koiraa-joista-yli-580-000-suomen-kennelliiton-rekisterissa>. Viitattu 27.1.2024.
- Kennelliitto 2024. Koiraharrastukset. Verkkojulkaisu. <https://www.kennelliitto.fi/koiraharrastukset>. Viitattu 25.1.2024.
- Kennelliitto julkaisuaika tuntematon a. Kennelliiton historia. Verkkojulkaisu. <https://www.kennelliitto.fi/tietoa-meista/organisaatio/kennelliiton-historia>. Viitattu 17.3.2024.
- Kennelliitto julkaisuaika tuntematon b. Nosework. Verkkojulkaisu. <https://www.kennelliitto.fi/koiraharrastukset/kokeet-ja-kilpailut/nosework>. Viitattu 1.3.2024.
- Kettumäki, Kati 2007. Koirajuoksuopas. Verkkojulkaisu. Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry:n verkkosivut. Päivitetty 9.3.2007. <https://www.vul.fi/wanhat-sivut/arkisto/koirajuoksuopas.htm>. Viitattu 1.3.2024.
- Langinvainio, Heimo 2016. Hyvää elämää koiran kanssa. Pdf-tiedosto. Julkaistu helmikuussa 2016. <https://www.kennelliitto.fi/files/hyvaa-elamaa-koiran-kanssa-koiran-vaikutuksesta-koiranomistajan-hyvinvointiin-ja-onnellisuuteen-2016>. Viitattu 9.2.2024.
- Lohi, Hannes 2023. Omistajan persoonallisuus ja psyykinen hyvinvointi heijastuvat ihmisen ja lemmikin väliseen kiintymyssuhteeseen. Verkkojulkaisu. Julkaistu 28.11.2023. <https://www.helsinki.fi/uutiset/elaimet/omistajan-persoonallisuus-ja-psykinen-hyvinvointi-heijastuvat-ihmisen-ja-lemmikin-valiseen-kiintymyssuhteeseen>. Viitattu 9.2.2024.
- Menec, Verena H. 2003. The Relation Between Everyday Activities and Successful Aging: A 6-Year Longitudinal Study. Verkkojulkaisu. The Journals of Gerontology: Series B. Julkaistu 1.3.2003. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.2.S74>. Viitattu 7.3.2024.
- Metsäniemi, Päivi 2024. Mitä terveys on? Verkkojulkaisu. Duodecim-terveyskirjasto. Päivitetty 16.8.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 20.8.2024.
- Mäkelä-Alitalo, Anneli 1998. Pennusta pitäen. Suomalaisen kennelhistorian ensimmäiset sukupolvet. Pdf-tiedosto. Helsinki: Suomen Historiallinen Seura. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:sks-dor-000366>. Viitattu 17.3.2024.
- Pietiläinen, Petri 2015. Koirien maailmanhistoria. E-kirja. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Viitattu 17.3.2024.

Puusa, Anu, Juuti Pauli, ja Iris Aaltio 2020. Laadullisen Tutkimuksen Näkökulmat Ja Menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, 2020. Viitattu 31.3.2024.

Rally-Tokoyhdistys ry julkaisuaika tuntematon. Mitä on rally-toko? Verkkojulkaisu. <https://www.rally-toko.fi/sivusto/rally-toko/>. Viitattu 1.3.2024.

Sample, Ian 2015. Dogs are man's best friend thanks to bonding hormone, research shows. The Guardian -verkkolehti. Julkaistu 16.4.2015. <https://www.theguardian.com/science/2015/apr/16/dogs-are-mans-best-friend-thanks-to-bonding-hormone-research-shows>. Viitattu 24.2.2024.

Suomen palveluskoiraliitto julkaisuaika tuntematon. Tottelevaisuuskoe. Verkkojulkaisu. <https://www.palveluskoiraliitto.fi/lajit/tottelevaisuuskoe-toko.html>. Viitattu 1.3.2024.

Taidogas 2024. Verkkosivu. <https://www.taidogas.fi/>. Viitattu 25.1.2024.

Talasterä, Johanna 2016. Agility loikkaa vihdoon viralliseksi urheilulajiksi: "Harrastajan ei tarvitse enää maksaa kaikkea". Verkkojulkaisu. Julkaistu 23.2.2016. <https://yle.fi/a/3-8691265>. Viitattu 29.2.2024.

Taloustutkimus Oy 2023. Koirien ja Kennelliittoon rekisteröityjen koirien lukumäärä Suomessa. Pdf-tiedosto. Julkaistu 7.3.2023. <https://www.kennelliitto.fi/files/koirat-ja-kennelliittoon-rekisteroidyt-koirat-suomessataloustutkimus-732023>. Viitattu 17.3.2024.

Talvitie, Liisa 2018. Lemmikkikoirien terveysvaikutuksia ihmisiin on tutkittu. Verkkojulkaisu. Julkaistu 18.2.2018. <https://www.apu.fi/artikkelit/lemmikkikoirien-terveysvaikutuksia-ihmisiin-on-tutkittu>. Viitattu 24.2.2024.

THL 2023. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>. Viitattu 10.3.2024.

THL 2024 a. Fyysinen kunto ja terveys. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>. Viitattu 10.3.2024.

THL 2024 b. Liikunnan terveyshyödyt. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Viitattu 10.3.2024.

Tiedenäiset, 2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Verkkojulkaisu. Julkaistu 24.4.2021. <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi>. Viitattu 8.2.2024.

Tikkanen, Tiina 2003. Selvitimme: näin paljon koira maksaa vuodessa. Verkkojulkaisu. OP Ryhmän asiakasmedia OP Media. Päivitetty 4.4.2023. <https://www.op-media.fi/omat-rahast/nain-paljon-koira-maksaa/>. Viitattu 3.3.2024.

Tuomi, Jouni. & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 7.4.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Pdf-tiedosto. Julkaistu helmikuussa 2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 31.3.2024.

Urheillaan julkaisuaika tuntematon. Harrastus. Verkkojulkaisu. <https://www.urheillaan.fi/harrastus/>. Viitattu 9.2.2024.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki Ja Mittaa: Määrällisen Tutkimuksen Perusteet. Pdf-tiedosto. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 31.3.2024.

Vilka, Hanna 2021 a. Näin Onnistut Opinnäytetyössä: Ratkaisut Tutkimuksen Umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 2021. Viitattu 31.3.2024.

Vilka, Hanna 2021 b. Tutki ja kehitä. E-kirja. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 7.4.2024.

Wells, Deborah 2004. The facilitation of social interactions by domestic dogs. *Anthrozoös*, 17 (4), 340–352. Julkaistu 28.4.2004. <https://doi.org/10.2752/089279304785643203>. Viitattu 17.3.2024.


Wells, Deborah 2007. Domestic dogs and human health: An overview. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2007. [https://www.pethealthcouncil.co.uk/images/file/Domestic%20Dogs%20and%20Human%20Health%20Wells%202007\(1\).pdf](https://www.pethealthcouncil.co.uk/images/file/Domestic%20Dogs%20and%20Human%20Health%20Wells%202007(1).pdf). Viitattu 2.3.2024.

LIITE 1: KYSELYTUTKIMUKSEN SAATEKIRJE

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

Koiraharrastusten vaikutus koiranomistajien hyvinvointiin

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei!

Tässä kyselytutkimuksessa kartoitetaan Taidogas-koirakoulun asiakkaina olevien koiranomistajien kokemuksia ja näkemyksiä siitä, miten koiraharrastukset vaikuttavat heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Vastaukset kootaan yhteen sekä analysoidaan osana opinnäytetyötä, joka käsittelee koiraharrastusten vaikutusta koiranomistajien hyvinvointiin.

Taidogas on luvannut arpoa kyselytutkimukseen vastanneiden kesken tuotepaketin (arvo noin 25 €), 60 min hallivuoron sekä 50 % alennuksen irtotunneille. Arvontaan osallistuminen onnistuu erillisellä arvontalomakkeella, joka löytyy tämän kyselyn viimeiseltä sivulta. Viimeinen sivu aukeaa, kun olet vastannut viimeiseen kysymykseen ja painanut "lähetä".

Kyselytutkimus toteutetaan anonymisti, eli vastaajien henkilötietoja ei kerätä. Vastaamalla oikeeseen kyselyyn annat opinnäytetyön tekijälle oikeuden analysoida anonymit vastauksesi. Kyselytutkimuksessa noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (<https://tenk.fi/>). Taidogas vastaa kyselytutkimuksen jakamisesta asiakkailleen ja noudattaa Taidogaan tietosuojakäytäntöjä (<https://www.taidogas.fi/fi/sivut/tietosuoja>).

Kiitos, että annat aikaasi kysymyksiin vastaamiseen. Minua kiinnostaa juuri sinun omat kokemuksesi eikä vääriä vastauksia ole. Mikäli sinulla herää jotain kysyttävää, niin tavoitait minut alla olevasta sähköpostiosoitteesta.

Kyselyn viimeinen vastauspäivä on 10.7.2024.

Iloisia hetkiä koiraharrastusten parissa ja rapsutukset koirillenne!

Yhteistyöstä kiittäen,
Fiina Leppänen
Tradenomi, wellness-liiketoiminta
fiina.leppanen@edu.savonia.fi

1. Hyväksyn antamani tietojen käytön tutkimuksessa *

Kyllä

Seuraava

1 / 4

LIITE 2: KYSELYTUTKIMUKSEN KYSYMYKSET

1. Hyväksyn antamieni tietojen käytön tutkimuksessa
 - Kyllä
2. Sukupuolesi?
 - Nainen
 - Mies
 - Muu
 - En halua vastata
3. Ikäsi?
 - Alle 18 vuotta
 - 18 - 25 vuotta
 - 26 – 35 vuotta
 - 36 – 50 vuotta
 - 51 – 65 vuotta
 - Yli 65 vuotta
4. Koiriesi lukumäärä?
 - 1 koira
 - 2 koiraa
 - 3 koiraa tai enemmän
5. Onko nykyinen koirasi tai joku nykyinen koiristasi ensikoirasi?
 - Minulla on yksi koira, joka on ensikoirani
 - Minulla on useampia koiria, joista yksi on ensikoirani
 - Nykyinen koirani tai mikään nykyisistä koiristani ei ole ensikoirani
6. Koetko olevasi enemmän tavoitteellinen lajiharrastaja vai kotikoiraharrastaja?

Selite: Tavoitteellisella lajiharrastajalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa koiranomistajaa, joka harrastaa koiransa kanssa yhtä tai useampaa harrastuslajia siten, että hänellä on kilpailullisia tai muuten selkeästi asetettuja tavoitteita. Kotikoiraharrastajalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa koiranomistajaa, joka harrastaa koiransa kanssa yhtä tai useampaa harrastuslajia ilman, että hänellä on kilpailullisia tai muuten selkeästi asetettuja tavoitteita.

 - Tavoitteellinen lajiharrastaja
 - Kotikoiraharrastaja
7. Mitä koiraharrastuslajeja harrastat?
 - Canicross
 - Hoopers
 - Nosework
 - Tottelevaisuus eli toko
 - Agility
 - Rally-toko
8. Kuinka kauan olet ollut Taidogas-koirakoulun asiakas?

- 1 – 2 vuotta
 - 3 – 4 vuotta
 - 5 vuotta tai kauemmin
9. Missä määrin koet koiraharrastusten vaikuttavan positiivisesti **fyysiseen hyvinvointiisi?**
 Selite: *Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön kokemusta hänen fyysisestä voinnistaan ja pystyvyydestään.*
- Erittäin vähän
 - Melko vähän
 - Melko paljon
 - Erittäin paljon
 - En koe vaikuttavan
10. Kuvaile, millaisia positiivisia vaikutuksia koet koiraharrastuksilla olevan fyysiseen hyvinvointiisi?
11. Kuvaile, millaisia negatiivisia vaikutuksia koet koiraharrastuksilla olevan fyysiseen hyvinvointiisi?
12. Missä määrin koet koiraharrastusten vaikuttavan positiivisesti **psykkiseen hyvinvointiisi?**
 Selite: *Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön kokemusta hänen mielensä hyvinvoinnista.*
- Erittäin vähän
 - Melko vähän
 - Melko paljon
 - Erittäin paljon
 - En koe vaikuttavan
13. Kuvaile, millaisia positiivisia vaikutuksia koet koiraharrastuksilla olevan psyykkiseen hyvinvointiisi?
14. Kuvaile, millaisia negatiivisia vaikutuksia koet koiraharrastuksilla olevan psyykkiseen hyvinvointiisi?
15. Missä määrin koet koiraharrastusten vaikuttavan positiivisesti **sosiaaliseen hyvinvointiisi?**
 Selite: *Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön hyvinvointiin vaikuttavia suhteita toisiin ihmisiin, yhteisöihin ja muihin tahoihin.*
- Erittäin vähän
 - Melko vähän
 - Melko paljon
 - Erittäin paljon
 - En koe vaikuttavan
16. Kuvaile, millaisia positiivisia vaikutuksia koet koiraharrastuksilla olevan sosiaaliseen hyvinvointiisi?
17. Kuvaile, millaisia negatiivisia vaikutuksia koet koiraharrastuksilla olevan sosiaaliseen hyvinvointiisi?
18. Jos sinulla on ollut hyvinvointiisi vaikuttavia haasteita arjessa koirasi kanssa, ovatko ne muuttuneet koiraharrastuksen myötä?
- Ovat hankaloituneet paljon
 - Ovat hankaloituneet hieman
 - Eivät ole muuttuneet
 - Ovat helpottuneet hieman

- Ovat helpottuneet paljon
 - Ei ole ollut haasteita arjessa
19. Mikäli sinulla on ollut hyvinvointiisi vaikuttavia haasteita arjessa koirasi kanssa, kuvaile, millaisia haasteet ovat olleet ja miten ne ovat muuttuneet koiraharrastuksen myötä?
20. Koetko, että harrastat koiran kanssa enemmän oman hyvinvointisi vai koirasi hyvinvoinnin takia?
- Oman hyvinvointini
 - Koirani hyvinvoinnin
 - Molempien yhtä paljon
21. Koen, että ilmoittautuessani koiraharrastuskurssille sijoitan samalla omaan hyvinvointiini.
- Täysin eri mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Ei samaa eikä eri mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
22. Koen, että Taidogas-koirakoulussa koiraharrastusten aloittaminen ja koiraharrastaminen on helppoa.
- Täysin eri mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Ei samaa eikä eri mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
23. Kuvaile, millaiset tekijät vaikuttivat siihen, että päätit aloittaa koiraharrastamisen?
24. Kuvaile, miksi valitsit juuri Taidogas-koirakoulun?
25. Miten olet aloittanut koiraharrastamisen Taidogaalla?
- Aloitin pentukurssista tai arkikäytöskurssista
 - Aloitin tietyn lajin pohjaitokurssista tai alkeiskurssista
 - Olen aloittanut tietyn lajin tai lajien harrastamisen muualla ja jatkanut sen jälkeen harrastamista Taidoggaalla
 - Muu, miten?
26. Miten olet edennyt koiraharrastamisessa Taidoggaalla?
- Olen pysynyt tietyn lajin parissa ja edennyt kurssilta toiselle ja/tai viikkoryhmään
 - Olen kokeillut eri lajeja ja erilaisia kursseja
 - Olen osallistunut kurseille, irtotunneille tai viikkoryhmiin satunnaisesti, mutta välissä on ollut pidempiä ajanjaksoja, jolloin en ole harrastanut Taidoggaalla
 - Muu, miten?