

Koimäki Evelina

Koiraryhmä nuorten aikuisten elämänhallinnan tukemisessa

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2015



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä Koimäki Evelina	
Työn nimi Koiraryhmä nuorten aikuisten elämänhallinnan tukemisessa	
Vaihtoehdotiset ammattiopinnot	Toimeksiantaja Kainuun mielenterveysseura ry
Aika Kevät 2015	Sivumäärä ja liitteet 35+7
<p>Opinnäytetyön aiheena on nuorten aikuisten elämänhallinnan tukeminen koiraryhmän avulla. Koiraryhmä on osa Kainuun mielenterveysseura KaMi ry:n Nuorimieli-toiminnan järjestämää ryhmätoimintaa. Ryhmä on suunnattu marginaaliasemassa oleville nuorille ja nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Sen tavoitteena on lisätä nuorten aikuisten rohkeutta lähteä mukaan heille järjestettävään toimintaan sekä vähentää sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Tarve opinnäytetyölle on tullut KaMi ry:ltä, jolla ei ole tarkkaa tietoa siitä, miten koiraryhmään osallistuneet ovat kokeneet osallistumisensa, sekä sen merkityksen heidän elämänhallintaansa. Tarkoituksena oli selvittää, miten koiraryhmä tukee nuorten aikuisen elämänhallintaa. KaMi ry:n koiraryhmä-toiminnan kehittäminen yhä enemmän osallistujien elämänhallintaa tukevaksi oli opinnäytetyön tavoitteena.</p> <p>Opinnäytetyössä on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu, joka toteutettiin yksilöhaastatteluna KaMi ry:n koiraryhmän osallistujille. Kerätyn aineiston analysointi tapahtui induktiivisella sisällönanalyysillä. Tulokset on jaettu kahteen osioon siten, että ne vastaavat asetettuihin tutkimustehtäviin. Koiraryhmään osallistuneiden kokemusten mukaan ryhmätoiminta vaikuttaa heidän elämänhallintaansa parantamalla mielialaa, lisäämällä sosiaalisuutta ja vahvistamalla toimintakykyä. Ryhmään osallistuneiden haastateltavien kehitysideoita koiraryhmä-toiminnalle ovat markkinoinnin lisääminen osallistujien lisäämiseksi, vaihtelevat aktiviteetit ja jatkuva toiminta.</p> <p>Tulosten tarkastelun eli tulosten ja teorian yhdistelyn pohjalta opinnäytetyön johtopäätöksinä voidaan todeta koiraryhmä-toiminnan vaikuttavan positiivisella ja monipuolisella tavalla ihmisen hyvinvointiin kaikilla sen eri osa-alueilla; fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella.</p> <p>Toimeksiantaja KaMi ry hyötyy opinnäytetyöstä eniten, sillä opinnäytetyö käsittelee juuri heidän ryhmätoimintaansa. Myös muut ryhmätoimintaa järjestävät tahot voivat soveltaa opinnäytetyötä vastaavanlaisen ryhmän toimintaan. KaMi ry saa opinnäytetyön tuloksista ja johtopäätöksistä tietoa, miten kehittää koiraryhmä-toimintaansa yhä enemmän osallistujien elämänhallintaa tukevaksi. Mikäli yhdistys tekee muutoksia opinnäytetyön tulosten pohjalta, myös ryhmän osallistujat ovat hyödynsaajia.</p> <p>Oma asiantuntijuuden kehittyminen tapahtuu tämän opinnäytetyöprosessin kohdalla terveyden edistämisen sekä asiakkuusosaamisen osaamisalueilla.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Terveyden edistäminen, nuoret aikuiset, elämänhallinta, mielenteveys
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sport	Degree Programme Nursing
Author Koimäki Evelina	
Title The Dog-Assisted Group Activity to Support Young Adults' Life Management	
Optional Professional Studies	Commissioned by Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry (Mental health organisation of Kainuu)
Date Spring 2015	Total Number of Pages and Appendices 35+7
<p>Kainuun mielenterveysseura (Kainuu Mental Health Organisation, KaMi ry), organizes different rehabilitative group activities for young adults. The main idea of the dog-assisted group is to spend time with dogs and discuss topics related to everyday life. This thesis was commissioned by KaMi ry that wanted to develop their dog-assisted group activity.</p> <p>The purpose of this thesis was to explore how the dog-assisted group supported the life management of young adults. The aim was to develop the dog-assisted group to better support young adults' life management. The research tasks were:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. How did the participants experience participation in the dog-assisted group to support their life management? 2. How could the dog-assisted group activity be developed from the participant perspective? <p>The thesis is a qualitative study, and the data was collected by interviewing three participants in the dog-assisted group in winter 2015. The data collection method was thematic interview, and the collected data was analyzed by inductive content analysis. The results showed that participants in the dog-assisted group thought that the group activity affected their life management by improving their spirit, increasing socialization and enhancing functional capacity. Ideas for developing the dog-assisted group activity included better marketing to attract more participants, diverse activities and incessant action.</p> <p>As a conclusion, it can be said that the dog-assisted group activity enhance physical, mental and social wellbeing. The commissioner, KaMi ry, benefits from this thesis the most of all because of this thesis focuses on their activity. Also the participants in the dog-assisted group will benefit from this thesis if KaMi ry makes the suggested changes.</p> <p>Further researches could study how the results of this thesis have been applied. It would also be useful to study the effects of the updated dog-assisted group activity and to compare the results of this thesis with results received after developing the group activity.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Health promotion, young adults, life management, mental health
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 NUORTEN AIKUISTEN ELÄMÄNHALLINNAN TUKEMINEN TERVEYTTÄ EDISTÄEN KOIRARYHMÄN AVULLA	3
2.1 Terveyden edistämisen määritelmä	3
2.2 Mielen terveyden edistäminen	4
2.3 Nuorten aikuisten elämänhallinnan tukeminen	5
2.3.1 Nuoret aikuiset	5
2.3.2 Elämänhallinta	6
2.4 Kainuun mielen terveysseura ry	7
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	9
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	10
4.1 Tutkimusmenetelmä	10
4.2 Aineiston hankinta	11
4.3 Aineistoanalyysi	12
5 TULOKSET	15
5.1 Koiraryhmään osallistuneiden kokemukset ryhmätoimintaan osallistumisen vaikutuksesta elämänhallintaan	15
5.2 Kehitysideoita koiraryhmän toimintaan osallistujien näkökulmasta	17
6 TULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	19
7 POHDINTA	22
7.1 Luotettavuus	22
7.2 Eettisyys	24
7.3 Ammatillinen kehittyminen	26
7.4 Jatkotutkimusaiheet	28
LÄHTEET	29
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Terveyden edistäminen perustuu erilaisiin lakeihin, kuten kansanterveys-, terveydenhuolto- ja tartuntatautilakiin. Valtio tukee terveyden edistämiseen pohjautuvaa toimintaa määrärahalla, josta vastaa sosiaali- ja terveysministeriö. Terveydenhuolto ei voi yksinään vastata terveyden edistämisestä, vaan siihen vaaditaan yhteiskunnan kaikkien sektoreiden panosta. (Terveyden edistäminen 2014.) Terveys 2015 -kansanterveysohjelma on pitkän aikavälin terveystoiminnan ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä väestön terveitä elinvuosia sekä kaventaa terveyseroja. Terveyden edistämistä käytetään yhtenä lähtökohdana kansanterveysohjelman toteutuksessa. (Valtionneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta 2001.)

Sosiaali- ja terveysministeriön syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma vuosille 2011–2015 pyrkii luomaan pysyvää toimintamallia hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä eriarvoisuuden vähentämiseksi. Toimenpideohjelma huomioi myös lasten, nuorten ja työikäisten syrjäytymisen ja pyrkii kehittämään heille suunnattuja palveluja, kuten etsivää nuorisotyötä sekä työpajoja. (Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma 2013.) Nuorista vain pieni joukko on syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa, mutta sosiaalisen ja taloudellisen kestävyuden kannalta merkitys on hyvin suuri. Vuonna 2010 syrjäytyneitä 15–29-vuotiaita oli joidenkin laskelmien mukaan jopa 50 000, joka on noin viisi prosenttia koko ikäluokasta. (Sitra 2014.) Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin mukaan 15–25 %:lla nuorista on jokin mielenterveyden häiriö, ja määrä on suurempi tytöillä (Marttunen 2009).

Toimeksiantaja on Kainuun mielenterveysseura ry, joka toimii Kainuun maakunnan alueella. Sen tarkoituksena on toimia kansanterveys- ja kansalaisjärjestönä, edistää mielenterveyttä ja tukea sekä kehittää rakentavaa ja ehkäisevää mielenterveystyötä ja kuntoutusta yhteistyössä hoitolaitosten ja viranomaisten kanssa. Yhdistys hallinnoi kahta projektia: nuorimieli-toimintaa sekä alueellista kriisikeskusta. (Kainuun mielenterveysseura KaMi ry 2014.)

Opinnäytetyön aiheena on nuorten aikuisten elämänhallinnan tukeminen koiraryhmän avulla. Tarkoituksena on selvittää, miten koiraryhmä tukee nuoren aikuisen elämänhallintaa. Tavoitteena on saada tietoa siitä, miten Kainuun mielenterveysseura ry voi kehittää koiraryhmä-toimintaansa yhä enemmän osallistujien elämänhallintaa tukevaksi.

Koiraryhmä-toiminta on suunnattu marginaaliasemassa oleville, eli yhteiskuntaan ja aikuisuuteen integroitumassa oleville, nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmän tavoitteena on lisätä nuorten aikuisten rohkeutta lähteä mukaan heille järjestettävään toimintaan sekä vähentää sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Ryhmässä liikutaan ja puuhataan yhdessä koiran kanssa, mutta ryhmään voi tulla joko koiran kanssa tai ilman. (Kemppainen 2014.)

Asiantuntijuuteen kehittymistä tapahtuu tämän opinnäytetyö-prosessin aikana erityisesti terveyden edistämisen osa-alueella sekä asiakkuusosaamisen kohdalla. Opinnäytetyön aihe liittyy hyvin vahvasti terveyden edistämiseen, minkä vuoksi kyseisestä aiheesta on tullut luettua paljon teoriaa ja tutkimustietoa eri lähteistä. Teorian ja opinnäytetyön yhdistämisessä on myös käytetty aikaa pohdintaan terveyden edistämisestä. Asiakkuusosaaminen kehittyi teemahaastattelujen yhteydessä, sekä käytännön järjestelyistä päätettäessä, ja niitä hoitaessa.

2 NUORTEN AIKUISTEN ELÄMÄNHALLINNAN TUKEMINEN TERVEYTTÄ EDISTÄEN KOIRARYHMÄN AVULLA

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet: terveyden ja mielenterveyden edistäminen, nuoret aikuiset ja elämänhallinta esitellään seuraavissa kappaleissa. Selvitetään esimerkiksi terveyden edistämisen valtakunnallisia tavoitteita sekä esitellään opinnäytetyön toimeksiantaja, ja tämän ylläpitämä koiraryhmä-toiminta.

2.1 Terveyden edistämisen määritelmä

Terveyden edistämisen (health promotion) juuret löytyvät Ottawan asiakirjasta (1986) sekä Jakartan julistuksesta (1997). Niiden sisältö koskee lähinnä terveyspoliittisia tavoitteita, strategioita sekä keinoja, mutta niistä löytyy terveyden edistämisen nykyinen päämäärä: väestön terveen eliniän pidentäminen. (Koskenvuo & Mattila 2009; Terveyden edistäminen terveyskeskuksissa 2008. 2009, 37–38.)

Terveyden edistäminen on suunniteltua toimintaa, jolla voidaan muun muassa vaikuttaa terveyden taustatekijöihin, ylläpitää tai parantaa terveyttä ja toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja tapaturmia sekä kaventaa terveyseroja eri väestöryhmien välillä. Toiminta perustuu tietoon väestön senhetkisestä terveydestä ja hyvinvoinnista. Haasteena on tunnistaa eri alueilla asuvien henkilöiden erilaiset tarpeet, mitä tarvitaan lisäämään terveyden edistämisen vaikuttavuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

Ihmisen kokevat terveytensä eri tavoin, koska terveyttä määrittävät tekijät voivat olla yksilöllisiä, sosiaalisia, rakenteellisia tai kulttuurisia. Nämä tekijät vaikuttavat ihmisen terveyteen, jonka vaikutusta välittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi arjen sujuminen, terveyskäyttäytyminen sekä mahdollisuus saada tai käyttää palveluja. Terveyden edistämisen lähtökohta on tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Tämän vuoksi terveyden edistäminen tapahtuu yleensä ohjauksen, neuvonnan tai opetuksen muodossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.) Terveys 2015 -kansanterveysohjelma on pitkän aikavälin terveyspoliittinen ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä väestön terveitä elinvuosia sekä kaventaa terveyseroja. Terveyden edistämistä käytetään yhtenä lähtökohtana kansanterveysohjelman toteutuksessa. (Valtionneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta 2001.)

Promootio ja preventio ovat terveyden edistämisen kaksi eri näkökulmaa, joita voi tarkastella yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan tasolla. Lyhyesti selvitettynä promootio tarkoittaa ihmisten elinehtojen ja elämänlaadun parantamista erilaisin keinoin ja preventio ehkäisee sairauksien kehittymistä. Promootio on voimavaralähtöistä, kun taas sairauksia ehkäisevä preventio on ongelmalähtöistä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13, 15.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään vain terveyden edistämisen promootionäkökulmaan, sillä opinnäytetyössä käsitelty koiraryhmä on voimavaralähtöistä toimintaa.

Promootio on terveyden edistämistä, jossa pyritään auttamaan yksilöä sekä yhteisöä selviytymään luomalla heille terveyttä tukevia elinoloja ja kokemuksia. Näkökulma perustuu positiiviseen terveystieteeseen, millä luodaan mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. Promootionäkökulman mukaan on ylläpidettävä ja vahvistettava terveyttä suojaavia tekijöitä, jotka vähentävät riskien vaikutuksia yksilöihin. Terveyttä suojaavat tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin suojaaviin tekijöihin. Sisäiset tekijät ovat yksilöllisiä ja sosiaalisia, kuten hyvä itsetunto, terveelliset elämäntavat sekä hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot. Ulkoiset tekijät ovat yksilöllisiä, sosiaalisia sekä lisäksi ympäristöllisiä esimerkiksi taloudellinen toimeentulo, myönteiset roolimallit sekä turvallinen ja luotettava ympäristö. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–14.)

2.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyslain (L 14.12.1990/1116, 1 §) mukaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistäminen kuuluu mielenterveystyöhön. Mielenterveys on osa terveyttä, ja se tukee yksilön hyvinvointia sekä toimintakykyä. Mielen hyvinvointia voi edistää itselle mielekkäällä toiminnalla, tyydyttävillä sosiaalisilla suhteilla, taloudellisella turvallisuudella ja terveellisillä elämäntavoilla. (Mielenterveyden edistäminen 2014).

Koivu & Haatainen (2010, 76) kuvaa artikkelissaan "Mielenterveyden edistämisen näkökulmia" mielenterveyttä kyvyksi tehdä työtä ja rakastaa. Tämän mahdollistavat yksilön tai yhteisön kokemus elämän ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Ihmissuhteet ovat oleellinen osa mielenterveyttä, sitä kautta mielenterveys kehittyy, häiriintyy ja korjaantuu. Ihmissuhteisiin vaikuttavat yksilöiden ominaisuudet sekä ulkoiset olot, kuten yhteiskunnan taloudellinen tilanne sekä kulttuurin normit ja käytännöt. Näihin kaikkiin pyritään vaikuttamaan mielenterveyden edistämällä. (Koivu & Haatainen 2010, 76.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutajat. Käsitteellä mielenterveyskuntoutuja viitataan henkilöön, jonka mielenterveysongelma on jo hallinnassa ja hän on toipumassa (Käsitteitä mielenterveydestä 2014).

2.3 Nuorten aikuisten elämänhallinnan tukeminen

Elämänhallinnan saavuttaminen vaatii nuorelta aikuiselta itsenäistymistä, oman identiteetin löytämistä, vastuuseen kasvamista ja yhteiskuntaan integroitumista. Kaikki eivät kuitenkaan ole vain itsestä kiinni, sillä myös elämäkokemukset vaikuttavat elämänhallinnan saavuttamiseen. Myönteinen elämänsenne auttaa kohtaamaan elämässä vastaan tulevia paineita. Nuoren aikuisen elämän tavoitteena voidaan pitää elämänhallinnan saavuttamiseen vaadittavia tekijöitä. (Pietilä 1994, 22, 59.)

2.3.1 Nuoret aikuiset

Nuoret aikuiset -termiä on määritelty hyvin eri tavoin eri lähteissä. Kyseistä termiä on vaikea määrittellä yksiselitteisesti, koska siihen vaikuttavat jokaisen yksilön sukupuoli, elämäntilanne ja kulttuuri.

Käsite ”nuoret aikuiset” tarkoittaa Rädyn (2010, 3) mukaan ikäryhmää kaksikymppisistä kolmekymppisiin. Tästä elämänvaiheesta käytetään kirjallisuudessa nimitystä varhaisaikuisuus, joka pitää sisällään ikäryhmän 22–29-vuotiaisiin tai vaihdellen jopa 34-vuotiaisiin saakka. (Räty 2010, 3.)

Englannin kielessä on kehitelty termi ”early adulthood”, joka on lähinnä suomen kielen vastaavaa termiä: varhaisaikuisuus. Eri lähteet määrittelevät varhaisaikuisuuden ikähaitarin eri tavoin. Hawkinsin, O’Connorin, Vasallon, Olssonin sekä Smartin (2014) australialainen projekti seuraa suurten ryhmien kehitystä heidän ensimmäisistä vuosistaan aikuisuuteen saakka. Projektissa ikäryhmät jaetaan eri kehitysvaiheisiin. Yksi näistä on varhaisaikuisuus, joka on rajattu 19–28-vuotiaisiin. Sitä edeltävät muun muassa varhainen murrosikä sekä keski- (ikävuodet 12–14 v.)/myöhäismurrosikä (ikävuodet 15–18 v.). (Hawkins, O’Connor, Vasallo, Olsson & Smart 2014.)

Tässä opinnäytetyössä käytettävä käsite ”nuoret aikuiset” kattaa Nuorimieli-toiminnan järjestämään koiraryhmään osallistujat, jotka ovat tähän mennessä olleet 18–35 ikävuoden väliltä.

2.3.2 Elämönhallinta

Yksilön elämänselkkuun ja -tapaan vaikuttaa tunne oman elämän hallitsemisesta. Elämönhallinta-käsite jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen elämönhallintaan. Sisäinen elämönhallinta pitää sisällään yksilön oman suhtautumisen elämässä vastaantuleviin olosuhteisiin ja tilanteisiin. Sopeutuminen elämän myötä- ja vastoinkäymisiin sisältyvät sisäiseen elämönhallintaan, johon voidaan vaikuttaa erityisesti sosiaalisilla suhteilla, harrastuksilla ja perheellä. Sisäisen elämönhallinnan lähtökohta on yksilön usko itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 185–186.)

Sisäinen elämönhallinta pitää sisällään yksilön oman suhtautumisen, kun ulkoisella elämönhallinnalla tarkoitetaan yksilön tunnetta vaikuttaa omilla kyvyillään elämänsä olosuhteisiin. Se on kykyä ohjalla omaa elämäänsä välittämättä haitallisista, ulkoisista, itsestään riippumattomista tai odottamattomista tekijöistä. Ulkoiseen elämönhallintaan sisältyvät myös yksilön asettamat päämäärät ja tavoitteet, kuten koulutuksen ja ammatin hankkiminen. On tärkeää, että yksilö kokee olevansa aineellisesti ja henkisesti turvatussa asemassa. (Aaltonen, ym. 1999, 185–186.)

Elämönhallinnassa on kyse arvoista, valinnan mahdollisuuksista sekä vaihtoehtoisista keinoista selviytyä eri elämäntilanteissa. Se on myös kykyä kokea elämänsä merkitykselliseksi vaikeissakin elämäntilanteissa. (Aaltonen, ym. 1999, 186.)

Pietilän (1994, 59, 67) toteuttamassa elämönhallintaan ja terveyteen liittyvässä pitkittäistutkimuksessa arvioidaan ihmisen elämönhallinnan tunteen lähtevän hyvästä terveydestä. Toisaalta ihminen kykenee vaikuttamaan terveyteensä vahvan elämönhallinnan avulla. Pietilän arviointi yhdistää terveyden ja elämönhallinnan käsitteet, jolloin terveyttä edistämällä kyetään vaikuttamaan ihmisen elämönhallintaan. Hän selvittää pohdinnassaan myös elämönhallinnan vaikuttavan stressikokemuksiin. Vahva elämönhallinta vähentää ihmisen alttiutta stressikokemukselle, kun taas stressikokemukset voivat heikentää ihmisen elämönhallinnan tunnetta. (Pietilä 1994, 59, 67.)

Johtopäätöksissään Pietilä (1994, 67) tuo esille terveellisten elämäntapojen liittyvän vahvaan elämänhallintaan sekä nuoruuden elintapojen ennustavan aikuisiän elintapoja erityisesti tupakoinnin ja liikunnan osalta. Myös sosiaaliset suhteet vaikuttavat Pietilän mukaan elämänhallintaan. Nuoruusiällä tapahtuneiden sosiaalisten tilanteiden myönteinen kehitys sekä hyvä perhetausta ennustavat vahvaa elämänhallintaa aikuisiällä. (Pietilä 1994, 67.)

Vahvaan elämänhallintaan vaikuttavat myös lemmikit, jotka voivat vähentää stressiä, helpottaa ahdistusta, masennusoireita ja yksinäisyyttä. Lisäksi ne voivat kohentaa ihmisen itsenäisyyttä ja elämänlaatua, sekä niiden myötä parantaa itsetuntoa. Lemmikkien on myös todettu virkistävän kognitiivisia taitoja. Eläinten vaikutusta ihmisen sosiaaliseen terveyteen ei ole tutkittu yhtä paljon kuin muita terveyden osa-alueita, mutta eläimistä erityisesti koirien on todettu lisäävän sosiaalisia kontakteja ihmisen arjessa. (Vänttilä 2012, 7, 8)

Aihetta eläinten vaikutuksista ihmisiin on tutkittu jo 80-luvulta lähtien (Vänttilä 2012, 7, 8). 80-luvulla julkaistujen tutkimusten mukaan eläinkontakti on terveellistä ihmisille. Kontaktin koettiin olevan erityisen tärkeä lapsille, vanhuksille ja eristäytyneille yksilöille. Tutkimusten tulokset tukivat myös kokemuksia siitä, että eläimet voivat parantaa elämänlaatua. Näiden tutkimusten innoittamana kehitettiin erilaisia järjestöjä, joiden tarkoituksena oli vierailla lemmikkien kanssa esimerkiksi hoitokodeissa. (Wilson & Turner 1998, 23–25.)

Ihmisellä on tarve sosiaaliselle kanssakäymiselle ja tuelle, eikä ihminen ole ainut sosiaalinen eläin, joka voi auttaa. Koirat ja kissat ovat yleisimpiä seuraeläimiä, koska ne ovat siistejä, sopivan kokoisia ja eivät tarvitse aitaamista. Usein kuitenkin vain koirat mielletään elämänhallinnan edesauttajiksi, koska koiria on jo pitkään kutsuttu ihmisen parhaiksi ystäviksi. Koirilla on myös tapana kiintyä laumaansa, ja se haluaa olla lähellä sitä. Kissat kiintyvät enemmänkin paikkaan, kuin esimerkiksi ihmiseen. Koirat tarjoavat ihmisille turvaa, läheisyyttä, ystävällisyyttä, uskollisuutta sekä niin sanottua ehdotonta rakkautta. Koirilla on tapana osoittaa aktiivisesti kiintymystään ihmiseen, ja ne nauttivat fyysisestä kosketuksesta. (Vänttilä 2012, 2–5.)

2.4 Kainuun mielenterveysseura ry

Kainuun mielenterveysseura KaMi ry on Kainuun maakunnan alueella, ja se pyrkii toiminnallaan edistämään mielenterveyttä ja tukea sekä kehittää mielenterveystyötä yhdessä

hoitolaitosten ja viranomaisten kanssa. Yhdistys hallinnoi kahta projektia: Nuorimieli-toimintaa sekä alueellista kriisikeskusta. (Kainuun mielenterveysseura KaMi ry 2014.)

Yhdistyksen tavoitteena on kainuulaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääminen. Lisäksi KaMi ry. pyrkii pitämään esillä hyvinvointiin vaikuttavia asioita yhteiskunnallisessa keskustelussa. Kainuun mielenterveysseura on Suomen Mielenterveysseuran (SMS) jäsenyhdistys. Yhdistyksen arvoihin kuuluu etsiä ratkaisuja elämänhallintaan liittyviin kysymyksiin avun ja tuen periaatteella. Tämän arvon toteuttamisessa auttavat yhdistyksen hallinnoimat projektit, jotka ovat RAY-rahoitteiset. (KaMi ry:n esite, 2014.)

Toiminta yhdistyksessä järjestetään Nuorimieli-projektin kautta. Toiminta on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille 18–35-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen. Järjestettävät ryhmät ovat avoimia ja maksuttomia, ja niihin osallistuminen ei velvoita mihinkään. Ryhmiä vetävät ohjaajat ovat tukihenkilökoulutuksen suorittaneita henkilöitä. Tukihenkilöiden tehtävänä on olla nuorelle lähellä oleva aikuinen, josta välittyy aito kiinnostus nuoren elämää kohtaan. (Kulttuuripaja Marilyn ja Nuorimieli-toiminta toimintaa syksyllä 2014 Kajaanissa -esite 2014, 2014; Nuorimieli-toiminta -esite 2014.)

Tähän opinnäytetyöhön liittyvä koiraryhmä kulkee Nuorimieli-toiminnassa nimellä Karvapallojen kerho, ja se on osa Nuorimieli-toiminnan ryhmätoimintaa. Ryhmä kokoontuu noin kahden viikon välein, jolloin liikutaan ja puuhaillaan yhdessä koirien kanssa. Ryhmään voi osallistua joko ilman koira tai koiran kanssa. (Kulttuuripaja Marilyn ja Nuorimieli-toiminta toimintaa syksyllä 2014 Kajaanissa -esite 2014, 2014; Nuorimieli-toiminta esite 2014.) Vuoden 2015 alusta koiraryhmä ei ole enää toiminut, mutta ryhmää suunnitellaan uudestaan aloitettavaksi uusien ohjaajien ja uuden nimen kera kevään tai syksyn 2015 aikana.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, miten koiraryhmä-toiminta tukee nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on saada tietoa, miten Kainuun mielenterveysseura ry voi kehittää koiraryhmä-toimintaansa yhä enemmän osallistujien elämänhallintaa tukevaksi.

Opinnäytetyöni tutkimustehtävät ovat:

1. Miten koiraryhmään osallistuneet kokevat ryhmätoimintaan osallistumisen vaikuttavan elämänhallintaan?
2. Miten koiraryhmän toimintaa voidaan kehittää osallistujien näkökulmasta?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Seuraavaksi kerrotaan opinnäytetyöprosessin toteuttamisesta, ja sen etenemisestä. Kappaleet etenevät vaihe vaiheelta tutkimusmenetelmän valitsemisesta, aineiston hankintaan ja analysointiin. Jokaisen kappaleen kohdalla on yleistä teoriaa aiheesta, jonka jälkeen kerrotaan tarkemmin kyseisestä aiheesta tämän opinnäytetyön kannalta.

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään mahdollisimman kokonaisvaltaiseen näkemykseen kohteesta. Ajatuksena on, että yhtä oikeaa vastausta ei ole, vaan tulokset muokkaavat monen suuntaisia suhteita keskenään. Yleisesti ottaen kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita, eikä todistamaan jo olemassa olevia väitteitä. Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteisiin kuuluvat muun muassa subjektiivinen tekijä, tutkittavien kokemukset ja tunteet sekä induktiivinen lähestymistapa, mikä tarkoittaa yksittäisten asioiden liittämistä yleisiin. (Eskola & Suoranta 1998, 13–15; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 157.)

Laadullisessa tutkimusprosessissa tutkimussuunnitelma elää prosessin mukana. Tällainen avoin prosessi mahdollistaa tutkimuksen aineistokeruun, analyysin, tulkinnan ja raportoinnin kietoutumisen yhteen. Tulkintaa tapahtuu kaikkien edellä mainittujen prosessin eri vaiheissa, jolloin vaiheiden erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa. Tutkimuksen tarkoitusta, tavoitetta ja tutkimuksia saattaa joutua tarkistamaan ja muuttamaan prosessin edetessä. (Eskola & Suoranta 1998, 15–16.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tekemään aineistosta löytyneet merkitykset eli tulokset ymmärrettäviksi. Tavoitteena on ihmisen toiminnan tai ajattelun ymmärtäminen. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 125–126.)

Opinnäytetyössä selvitetään, miten Nuorimieli-toiminnan järjestämä koiraryhmä tukee ryhmään osallistuvien elämänhallintaa. Opinnäytetyöhön liittyvää tietoa on pyritty hankkimaan kattavasti ja monipuolisesti. Koiraryhmästä ei ole aikaisemmin tehty tutkimuksia, eikä tällöin selvittämälleni asialle ole ennestään olemassa väittämiä. Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän mukaisesti opinnäytetyöllä on pyritty löytämään tai paljastamaan tosiasioita.

4.2 Aineiston hankinta

Tutkimusta tehdessä on ennalta päätettävä tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä seikkoja, konkreettisia järjestelyjä sekä menettelytavat. Aineistonkeruumenetelmä tai -menetelmät ovat olennainen osa tutkimuksen etenemistä, ja niistä on päätettävä hyvissä ajoin. Menetelminä kvalitatiivisessa tutkimuksessa voivat olla esimerkiksi ryhmähaastattelu, havainnointi, haastattelu tai parivertailu. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on ilmaisultaan tekstiä. (Eskola & Suoranta 1998, 15; Hirsjärvi, ym. 1997, 172–173.)

Haastattelun suurin etu on sen joustavuus aineistoa kerätessä, ja se toimii kvalitatiivisissa tutkimuksissa yleisimpänä aineistonkeruumenetelmänä. Haastattelun avulla on mahdollista edetä tilanteen vaatimalla tavalla ja huomioon ottaen vastaajan. Vastausten tulkitsemisessa on enemmän mahdollisuuksia haastattelun yhteydessä kuin esimerkiksi täytetyn kyselylomakkeen vastausten tulkitsemisessä, koska haastattelun yhteydessä on mahdollista nähdä vastaajan ilmeet ja eleet. Muita etuja on muun muassa, että haastateltava saadaan varmistettua mukaan tutkimukseen, ja hänet voidaan tavoittaa vielä myöhemminkin lisätietoja tai jatkotutkimuksia varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–74; Hirsjärvi, ym. 1997, 199–201.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelutyyppi. Sille on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat ennalta määriteltyjä, ja ne pohjautuvat teoreettiseen viitekehykseen. Teemat voidaan jakaa pää- ja alateemoihin, joiden järjestyksellä ei ole merkitystä haastattelun kannalta. Tästä haastattelumenetelmästä puuttuu tarkat kysymykset ja järjestys, joten haastattelua voi muokata haastateltavan mukaan. Määritetyt teema-alueet käydään joka kerta haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus voi vaihdella eri haastatteluissa. Haastattelijalla on haastattelutilanteessa mukanaan teemahaastattelun runko, jossa on kirjattuna valitut teemat. Kyseistä runkoa voi käyttää apuna keskustelun rakenteen hallinnassa. (Eskola & Suoranta 1998, 87; Syrjälä, ym. 1994, 138.)

Teemahaastattelu sopii emotionaalisesti arkojen aiheiden käsittelyyn tai sellaisiin aiheisiin, joista ei ole totuttu puhumaan. Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu toimii erityisesti silloin, kun tutkittavaa asiaa ei tunneta hyvin, eikä tutkimusasetelmaa ole vielä tarkasti määritelty, vaan se muovaantuu tutkimuksen edetessä. (Eskola, ym. 1998, 87; Syrjälä, ym. 1994, 138.)

Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, koska haluttiin kartoittaa sellaista asiaa, jota ei vielä tunnettu hyvin, ja mistä haastateltavat eivät

olleet tottuneet puhumaan. Tarkoituksena oli selvittää, miten Kainuun mielenterveysseura ry:n koiraryhmä tukee nuorten aikuisten elämänhallintaa. Yhdistys ei ole aikaisemmin saanut minkäänlaista tietoa koiraryhmään liittyen, minkä vuoksi selvitettävää asiaa ei alkuun vielä tunnettu hyvin.

Ryhmän osallistujat eivät ole olleet mukana ryhmän toiminnassa mielessään ensisijaisesti terveyttä edistävä elämänhallinnan tukeminen, joten he eivät välttämättä ole tottuneet käyttämään tämän opinnäytetyön käsitteitä samoin perustein kuin ne ovat opinnäytetyöhön määritellyt. Tämä teki teemahaastattelun sopivaksi valinnaksi juuri tälle opinnäytetyölle. Haastateltavat ovat mielenterveyskuntoutujia, jolloin käsiteltävät aiheet voivat olla heille arkoja, joten teemahaastattelun toteuttaminen yksilöhaastatteluna oli luonteva ratkaisu. Tällä tavalla keskusteluista saatiin luontevampia ja vapautuneempia kuin muiden läsnä ollessa.

Aineiston konkreettista keräämistä varten haastattelut äänitettiin tabletin äänityssovelluksella tulevaa analysointia varten. Haastatteluille pyrittiin varaamaan rauhallinen tila toimeksiantajan tiloista. Teemahaastattelun teemat, jotka löytyvät liitteen (LIITE 1) oli suunniteltu etukäteen. Teemat nousivat opinnäytetyön esiyymmärryksestä, ja ne tarkentuivat tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimustehtävien mukaisesti. Teemahaastattelun teemat ja itse haastattelutilanteen esitelmä tapahtui ensimmäisen haastattelun yhteydessä, minkä jälkeen haastattelun kokonaisuus arvioitiin muutettavien asioiden löytämiseksi. Muutoskohtia ei löytynyt arviointitilanteessa, joten seuraavat haastattelut pidettiin samalla haastattelurungolla. Haastatteluja, joista kerättiin opinnäytetyön aineisto, oli yhteensä kolme kappaletta, ja ne olivat pituudeltaan noin 15–40 minuuttia.

4.3 Aineistoanalyysi

Aineistoanalyysin lähtökohtana on saada vastauksia tutkimukseen asetettuihin tutkimustehtäviin selkeyttämällä aineistoa, mutta säilyttämällä kuitenkin kaiken tiedon. Analyysin tulee olla koko ajan sidoksissa tutkittavaan asiaan, tutkimustehtäviin ja aineistonkeruumenetelmiin. Tämä tarkoittaa sitä, että ennen aineiston analysointia on arvioitava opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite uudestaan, jotta niihin voitaisiin aineiston analysoinnilla saada vastauksia. (Eskola & Suoranta 1998, 138; Syrjälä, ym. 1994, 166.)

Ennen analysointia tulee kerätty aineisto saattaa esitettävään muotoon esimerkiksi äänitetyn keskustelun litteroinnilla eli puhtaaksi kirjoittamisella. Haastatteluiden tauot, äänen

painotukset ja muut puheilmaisuun liittyvät tekijät voivat olla merkityksellisiä joidenkin tutkimusten kohdalla, joten ne tulee huomioida litterointivaiheessa. Puheilmaisun tarkka kuvaaminen tekstissä auttaa lukijaa ymmärtämään esimerkiksi mahdollisen ironian esiintymisen haastattelussa. Litteroinnin jälkeen on perehdyttävä aineistoon tarkasti ja huolella useaan kertaan, jotta aineisto alkaa hahmottua. (Syrjälä, ym. 1994, 163–164.)

Aineiston muodon muokkaamisen ja perehtymisen jälkeen aineistoa aletaan jakaa osiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Sisällön analyysi on suosittu aineistomenetelmä hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Menettelytapana sitä hyödynnetään analysoitaessa dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Tarkoituksena sisällön analyysissä on esittää tutkittava ilmiö tiivistetysti yleiseen muotoon, jotta sen voi käsitteellistää. Tämä menettelytapa sopii erityisesti strukturoimattomaan aineistoon. Analyysin lopputuloksena muodostuu erilaisia kuvaavia kategorioita tutkittavasta ilmiöstä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3–5.)

Induktiivinen sisällön analyysi lähtee liikkeelle kerätystä aineistosta. Analyysiin vaikuttavat tutkimuksen tarkoitus, tavoite, tutkimustehtävät ja aineiston laatu. Analyysiprosessi alkaa analyysiyksikön määrittämisellä, ja etenee siitä aineiston pelkistämällä, ryhmittelyllä ja abstrahoinnilla. Analyysiyksikkö on yleisimmin yksi sana tai sanayhdistelmä, mutta se voi olla myös muu ajatuksellinen kokonaisuus. Valintaa ohjaavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Pelkistämisen tapahtuu aineistosta löytyvien ilmausten koodaamisella. Kerättävien ilmaisujen tulee vastata tutkimuksen tutkimustehtäviin. Pelkistetyt ilmaukset kirjataan erilliseksi listaksi mahdollisimman samoilla termeillä kuin ne ovat aineistossa. Seuraavana vaiheena on ryhmittely, jossa etsitään pelkistettyjen ilmauksien erilaisuuksia ja yhteneväisyyksiä. Samaa tarkoittavat ilmaisut muodostavat aina oman kategorian, jolle annetaan sisältöä vastaava nimi. Induktiivisessa sisällön analyysissä tutkijalla on tässä vaiheessa valta tehdä päätöksiä tulkintaansa hyväksi käyttäen. Abstrahointi eli käsitteellistäminen jatkaa ryhmittelystä yhdistelemällä samanlaiset kategoriat toisiinsa. Näin muodostuville yläkategorioille annetaan myös sisältöä vastaavat nimet. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5–7.)

Opinnäytetyön aineistoanalyysissä käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä analyysiä. Aineistoanalyysi alkoi äänitettyjen teemahaastattelujen litteroinnilla, minkä jälkeen perehdyttiin aineistoon, ja eroteltiin sieltä oleellinen tieto. Erottelu tapahtui merkitsemällä värikoodein kohdat, jotka vastaavat asetettuihin tutkimustehtäviin. Värikoodatut alkuperäiset ilmaukset kerättiin talteen, ja ne muutettiin pelkistetyiksi ilmauksiksi. Tämän jälkeen aineisto jaettiin yhdistelemällä samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset omien alakategorioidensa alle.

Lopulta alakategorioista muodostettiin kuusi eri yläkategoriaa. Saadut tulokset raportoitiin kategorioiden syntymistä kuvaavilla kuvioilla. Kategoriat ja niiden muodostuminen on avattu tekstissä lukijalle raportoinnin yhteydessä. Raportointi pitää sisällään myös muutamia suoria lainauksia alkuperäisestä aineistosta, millä voidaan lisätä tulosten luotettavuutta. Merkittävät tulokset ja johtopäätökset nousivat esiin kerätyn aineiston ja teorian tiedon vuoropuhelulla.

5 TULOKSET

Teemahaastatteluilta pyrittiin saamaan tietoa koiraryhmään osallistuneiden kokemuksista, ryhmätoiminnan vaikutuksista heidän elämänhallintaansa sekä ideoista ryhmän toiminnan kehittämiseksi. Tarkoituksena oli kerätä tietoa, jotta lopulta saataisiin vastaukset asetettuihin tutkimustehtäviin. Kolme koiraryhmään osallistunutta nuorta aikuista haastateltiin, ja niiden pohjalta kerättiin ja analysoitiin esitetyt tulokset.

5.1 Koiraryhmään osallistuneiden kokemukset ryhmätoimintaan osallistumisen vaikutuksesta elämänhallintaan

Haastattelujen perusteella voi nostaa esiin kolme elämänhallintaan liittyvää yläkategoriaa: mielialan parantaminen, sosiaalisuuden lisääminen ja toimintakyvyn vahvistaminen (LIITTEET 2–4). Nämä kolme yläkategoriaa ovat haastateltujen koiraryhmän osallistujien kokemusten mukaan vaikuttaneet heidän elämänhallintaansa.

Mielialan parantamiseen sisältyvät kolme eri alakategoriaa: osallistuminen, rohkaisu ja mielihyvä (LIITE 2). Osallistumisella tarkoitetaan sitä, että koiraryhmään koetaan olevan helppo lähteä, ja sinne myös mennään. Kokemuksina on ollut, että koiraryhmään on kiva mennä ja helppo tulla mukaan. Usein haasteena osallistujille on ollut lähtemisen vaikeus, mutta on kuitenkin haluttu osallistua, ja siihen mielipiteeseen ovat vaikuttaneet myös ryhmässä olevat koirat.

”... liikkeelle lähtö sieltä neljän seinän sisältä.”

” ... koiria on aina kiva tavata / Ja nyt kun ei oo omaa koiraakaan täällä hetkellä, niin koirien tapaaminen.”

Toinen alakategoria on rohkaisu, sillä koiraryhmän on koettu vaikuttavan rohkaisevasti elämänhallintaan liittyvissä tilanteissa, kuten vieraiden ihmisten kanssa keskusteleminen. Koiran merkitys ryhmässä korostui etenkin tässä alakategoriassa; koiran seuran koettiin avaavan ja arjen ihmisen oli helpompaa lähestyä muita ihmisiä, kun paikalla oli koira. Koiraryhmässä käynnin kerrottiin helpottavan vieraille ihmisille puhumista myös ryhmän ulkopuolella. Koiran koettiin myös tuovan turvaa ja luovan turvallisuuden tunnetta, koska sen luotettiin kertovan mahdollisista uhkista.

”Itellä on helppo mennä siihen tilanteeseen koiran kans, kun sen tietää, et se koira on periaatteessa se, joka tekee sen työn siinä.”

Koiraryhmän on koettu tuovan hyvää mieltä, virkistävän, vahvistavan ja tuovan energiaa, näistä muodostui alakategoriaksi mielihyvä. Koiran koettiin olevan ryhmässä piristävä tekijä, joka toi hyvää mieltä. Koira myös auttoi unohtamaan arjen ja surut sekä lisäsi siten tyytyväisyyttä omaan elämään ainakin hetkellisesti. Ryhmästä sai koiran ansiosta myös rauhallista energiaa, mikä sai aikaan rauhallisuutta itsessä. Hyvän mielen ja helpottuneisuuden tunteen koettiin jatkuvan myös sen jälkeen, kun ryhmästä oli lähdetty kotiin.

”Jos on huono päivä ollut niin... ei siinä sitten huomaa siinä koirien kanssa... huomaa sitä huonoa päivää surkutella.”

”Sekin, et niinku eläimillä yleensäkin, semmoinen iloinen vaikutus.”

Toiseen yläkategoriaan, sosiaalisuuden lisäämiseen, kuuluvat vuorovaikutus ja yhdessäolo (LIITE 3). Haastateltavat kokivat vuorovaikutuksen ryhmässä vaikuttavan heidän elämänhallintaansa. Esille nousivat keskustelun tärkeys, mahdollisuus keskustella sekä koiran käyttäminen keskustelun avaajana. Ryhmässä koettiin keskustelemisen olevan helppoa, koska kaikilla oli sama kiinnostuksen kohde – koirat.

”Suurin osa nuorista... tuli ensin sen koiran luokse ja sitten vasta avasivat sen keskustelun sen koiran kautta...”

”... varmasti on jotain puheenaihetta aina.”

”...80 tai 60 prosenttia puhutaan koirista ja kyllä puhutaan joskus jotain muutakin.”

Yhdessäolo on toinen sosiaalisuuden lisääntymisen alakategoria. Haastateltavat kertoivat sosiaalisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen olevan merkittävä positiivisen elämänhallintaan vaikuttava tekijä. Uusien ihmisten tapaaminen, yhdessäolo ja koirien kanssa oleminen nostettiin esille haastatteluissa.

Kolmantena yläkategoriana on toimintakyvyn vahvistaminen, johon liittyy aktiivisuus, arjen hallinta ja toistuvuus sekä oppiminen (LIITE 4). Aktiivisuus nousi hyvin yksiselitteisesti esille haastatteluista, sekä sen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Koiraryhmän koettiin edesauttavan ulos lähtemistä, ja ryhmään osallistuminen vaati tunnin ulkoilua. Arjen hallintaa ja toistuvuutta koettiin tuovan säännöllinen koiraryhmässä käyminen sekä erilainen tekeminen arkeen. Aktiivisuuden vahvistumisen neljäs alakategoria on oppiminen.

Koiraryhmän avulla saa tietää uusia asioita, esimerkiksi koiran elekielestä. Koiran kerrottiin myös psyykkisesti kasvattavan osallistujaa, jos ryhmässä käynti on säännöllistä.

”Se on kuitenkin tunti, niin et vaikka se ei oo mitään himoliikkumista, mutta sä saat raitista ilmaa...”

”Koiraa opettaa kuitenkin silleen niinku tiettyjä asioita, et jos pystyy sitoutumaan siihen, niin kyllä se sitten niinku kasvattaa se koiraa...”

5.2 Kehitysideoita koiraryhmän toimintaan osallistujien näkökulmasta

Markkinoinnin lisääminen osallistujien lisäämiseksi, vaihteleva aktiviteetti ja jatkuva toiminta (LIITTEET 5–7) ovat koiraryhmän kehittämisen kohteita, jotka haastateltavat nostivat esille. Näistä yläkategorioista ensimmäinen muodostuu kolmesta eri alakategoriasta. Tiedottaminen eri menetelmin sekä riittävä määrä osallistujia -alakatgoriat ovat ne, jotka yhdessä muodostavat ”markkinoinnin lisäämisen osallistujien lisäämiseksi” -yläkategorian (LIITE 5). Haastatteluista nostettiin esille tarve tiedottaa koiraryhmästä uusilla menetelmillä ja tehostaa entisten tiedottamismenetelmien käyttöä. Facebookin ja muun sosiaalisen median käyttö tiedotusvälineenä tuotiin useaan otteeseen esille haastatteluissa, mutta erityisesti Facebook. Koiraryhmästä on ennenkin tiedotettu Facebookin kautta, mutta käyttötapaan haluttiin nyt hieman muutoksia, jotta viestit saavuttaisivat yhä useampia käyttäjiä. Sosiaalisen median lisäksi koettiin esitteiden tekeminen ja jakaminen hyväksi keinoksi saada lisää osallistujia ryhmään. Lisäksi ehdotettiin lehdissä mainostamista, nettisivujen ahkerampaa päivittämistä ja henkilökohtaisesta viestinvälittämistä, esimerkiksi kouluilla puhumista.

”... et ei oo päivitetty sitä KaMin nettisivua ja ja sitä facebookia, niin niitä voisi sillä lailla ainakin ihan laittaa enemmän ajan tasalla pittää...”

”... vaikka ihan omat sivut tästä kerhosta itsestään.”

”Esitteitä ja viedä niitä niinku joka paikkaan.”

Osallistujien määrän koettiin olevan liian vähäinen ja koiria toivottiin myös olevan enemmän. Toivottiin, että mahdollisimman monelle osallistujalle olisi koira, jonka kanssa tehdä yhdessä asioita, kuten lenkkeillä tai opettaa temppuja. Tärkeäksi kohdaksi koettiin myös tiedottaminen eri menetelmin, jotta saataisiin riittävä määrä osallistujia ja koiria ryhmään.

”Ainut, mikä harmitti... et ku siellä ei ollu ku... yks nuori sitten. ... Et meni vähän... mönkään se idea sitten siinä.”

Vaihtelevan aktiviteetin alakategorioihin kuuluvat koiran kanssa yhdessä tekeminen, monipuolisuus ja uuden tiedon jakaminen (LIITE 6). Haastateltavat olivat hyvin yksimielisiä siitä, että he haluavat jotakin koiran kanssa yhdessä tekemistä, kuten makkaranpaistoretkiä ja tempujen opettamista. Koiraryhmässä on ennen ollut ideana lähinnä vain koirien kanssa yhdessä lenkillä käyminen lähiympäristössä, mutta tähän toivottiin vaihtelua. Haluttiin monipuolisempaa puuhastelua koiran kanssa kuin vain se lenkkeily. Erityisesti huonolla säällä voisi yhdessä miettiä, mitä koiran kanssa voitaisiin tehdä sisätiloissa. Lenkkeilyä ei siis kokonaan tyrmätty vaan se haluttiin myös säilyttää, mutta samalla kuitenkin monipuolistaa koiraryhmän aktiviteetteja. Uuden tiedon jakamiseen oltaisiin myös avoimia. Haastateltavat ehdottivat muun muassa eri koiraharrastuksiin tutustumista ja erilaisen tiedon jakamista koirista, kuten hoitovinkkejä. Näissä kaikissa esimerkeissä siis pyritään vaihtelevaan aktiviteettiin.

”Koirat mukkaan jonnekin makkaranpaistoon tai tämmöstä.”

”...enempi just niitä, et kokoonnuttaan ja jaetaan sitä tietoa niistä lemmikeistä...”

Kolmas koiraryhmän kehittämiseen liittyvä kohta on jatkuva toiminta. Se koostuu sopivasta ajankohdasta ja säännöllisyydestä (LIITE 7). Koiraryhmä ei ole nyt vuoden 2015 aikana ollut enää toiminnassa, joten lähtökohtana on, että se haluttaisiin uudelleen perustettavaksi. Ryhmän tulisi olla sopivaan aikaan, jolloin potentiaaliset tulijat eivät olisi koulussa tai töissä. Lisäksi ryhmän tulisi kokoontua säännöllisesti sopivin väliajoin. Haastateltavat pohtivat, mikä olisi sopiva aikaväli ryhmälle: neljän viikon välein on liian pitkä aika, kolme viikkoa voisi olla realistinen ja kahden viikon välein olisi ihanteellinen. Ryhmästä ajateltiin yleisesti haastateltavien kesken, että sen tulisi olla useasti, jotta se vaikuttaisi osallistujiin jollain tavalla.

”...senkään takia siel ei ollu niitä osallistujia, ku et kaikki oli töissä tai koulussa...Et sit se olikin vähän hölmöön aikaan.”

6 TULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkijan on pohdittava tuloksia ja tehtävä niistä omia johtopäätöksiä. Tulosten kokonaisvaltaisessa pohdinnassa tulisi ottaa huomioon myös muita mahdollisia tulkintatapoja. Lukijat voivat tulkita samaa tekstiä eri tavoin kuin tutkija itse, ja tästä voi syntyä erimielisyyksiä saatujen tulosten suhteen. Pelkkä tulosten tulkitseminen ei riitä kertomaan tutkimuksen tuloksia vaan tutkijan on myös vastattava asetettuihin tutkimustehtäviin. Lisäksi johtopäätösten merkitystä tulisi pohtia pelkkää tutkimusaluetta laajemmalla tasolla. (Hirsjärvi, ym. 1997, 224–225.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten koiraryhmä-toiminta tukee nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa. Tulokset osoittivat koiraryhmän vaikuttavan elämänhallintaan parantamalla mielialaa, lisäämällä sosiaalisuutta ja vahvistamalla toimintakykyä. Martelin, Hyypä, Joutsenniemi ja Nieminen (2009) kirjoittavat artikkelissaan muun muassa koirien tuovan terveyttä ihmisten arkeen. Heidän mukaansa yhä useammalle koira on enemmän seuralainen ja perheenjäsen kuin työntekijä. Koirat tuovat ihmisille iloa, ja niiden läsnäolo vähentää yksinäisyyttä ja sairauden tunnetta. Saamissani tuloksissa koiran vaikutus näkyi jokaisessa teemassa: koirat piristivät, niiden kanssa oli helppo olla, ne toimivat keskustelun avaajina ja niiden kanssa oli mukava puuhailla. Martelin ym. (2009) artikkelissa oli mainittu samankaltaisia tutkimustuloksia eri tutkimuksista.

Martelin ym. (2009) artikkelissa puhutaan koirien vaikutusten lisäksi sosiaalisen kanssakäymisen tärkeydestä ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Ihmisten antama apu ja tuki on merkittävä terveyttä edistävä tekijä kaikissa elämänvaiheissa. Sosiaalisesti aktiivisten ihmisten hyvinvointi on keskimäärin parempi kuin vähemmän aktiivisten. Ihmiset siis tarvitsevat muita ihmisiä. Nämä Martelinin ym. (2009) esille tuomat asiat sosiaalisuuden tärkeydestä vastaavat osaltaan opinnäytetyön tuloksia, joissa koiraryhmän mukanaan tuoma sosiaalinen kanssakäyminen koettiin tärkeäksi elämänhallintaan liittyväksi tekijäksi. Yksi haastatelluista koiraryhmän osallistujasta mainitsi koiraryhmän olevan mahdollistava tekijä sosiaaliselle kanssakäymiselle.

Mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalista tukemista käsittävän tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportin mukaan hyvin järjestetty ryhmätoiminta voi muun muassa vähentää masennusta, kohentaa elämänhallinnan kokemusta, nostaa mielialaa ja kohentaa elämänlaatua (Saarenheimo & Pietilä toim. 2011, 8). Vaikka hankkeessa puhutaankin iäkkäistä voi hyvin järjestetyn ryhmätoiminnan vaikutuksia verrata Kainuun

mielenterveysseura ry:n koiraryhmän vaikutuksiin. Opinnäytetyön tuloksissa näkyy samankaltaisuutta edellä mainitun hankkeen tutkimien vaikutusten kanssa. Koiraryhmänkin koettiin yleisesti parantavan mielialaa monella tapaa: haastateltavat toivat esiin eri asioita, kuten energian saamisen ryhmästä, mikä auttaa arjessa jaksamisessa.

Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus lisää hyvinvointia ja vähentää masennusoireita ja ahdistuneisuutta. Kaikenikäisten ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksi osa-alue on aktiivisuuden ylläpitäminen ja lisääminen. Fyysisen aktiivisuuden on myös osoitettu lisäävän itsetuntoa, kykyä selviytyä vaikeista tilanteista ja vahvistavan elämänhallintaa. Aktiivisuus antaa rohkeutta sosiaalisiin tilanteisiin osallistumiseen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. Jo noin kymmenen minuutin liikuntatuokion jälkeen voi kokea mielialan parantumista. (Five Ways to Wellbeing: A best practice guide n.d., 3.) Edellä mainitut fyysisen aktiivisuuden vaikutukset liittyvät opinnäytetyön tuloksiin toimintakyvyn vahvistamisesta. Tuloksissa tuli esille liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin, ja sen koettiin vaikuttavan positiivisesti elämänhallintaan. Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset yltyivät opinnäytetyön tuloksissa myös muihin pääteemoihin, kuten mielialan parantamiseen ja sosiaalisuuden lisääntymiseen.

Opinnäytetyön tulokset ovat yhteydessä teoriatietoon, ja ne vastaavat opinnäytetyölle asetettua tarkoitusta. Tavoitteena on ollut saada tietoa, miten Kainuun mielenterveysseura ry voi kehittää koiraryhmä-toimintaansa yhä enemmän osallistujien elämänhallintaa tukevaksi. Tavoitetta vastaavat saamani tulokset: markkinoinnin lisääminen osallistujien lisäämiseksi, vaihteleva aktiviteetti ja jatkuva toiminta.

Laaksonen (2014, 36) on selvittänyt ryhmätoimintaan osallistuneilta kehittämisideoita avointen kysymysten avulla. Hänen opinnäytetyönsä tulokset ovat kehittämisideoiden osalta samankaltaisia tämän opinnäytetyön tulosten kanssa. Esimerkiksi Laaksonen (2014, 34–36) tuloksissa esiin tulleet arjen vaihtelu, tarjonnan monipuolistaminen sekä haastavuuden lisääminen vastaavat omien tulosteni kohtaa vaihtelevasta aktiviteetista. Tässä opinnäytetyössä vaihtelevasta aktiviteetista ja erityisesti uuden tiedon jakamisesta puhuttaessa haastatteluissa nostettiin esille, että he ovat avoimia uusille asioille. Tämä tieto on tärkeä tuoda sellaisenaan esille, koska sillä on suuri merkitys lähdeittäessä kehittämään koiraryhmää. Laaksonen (2014, 36) opinnäytetyössä haastatellut osallistujat olivat myös toivoneet ryhmätoiminnan kertojen lisäämistä samoin kuin haastatellut koiraryhmän osallistujat toivoivat enemmän säännöllisyyttä ja jatkuvuutta toiminnalle.

Tiedottamisen kehittämisestä, ja siihen tehtävistä toimenpiteistä kirjoitetaan Järvi-Pohjanmaan erityisliikunnan kehittämistyöryhmän (2014, 12–13) tekemässä erityisliikunnan kehittämissuunnitelmassa, joka on erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015 -hankkeen alainen suunnitelma. Sen mukaan erityisliikunnasta tulee tiedottaa aktiivisemmin käyttäen eri kanavia, kuten lehtiä, internetiä, sosiaalista mediaa ja ilmoitustauluja. Samanlaisia kehitysideoita nousi esille tämän opinnäytetyön tuloksissa. Haastatellut koiraryhmän osallistujat toivat esille samoja tiedottamisen kanavia kuin erityisliikunnan kehittämissuunnitelmassa on mainittu. Näitä olivat esitteiden tekeminen ja jakaminen, markkinointi Facebookiin, aktiivisempi kotisivujen päivittäminen ja mainostaminen lehdissä.

Tulosten tarkastelussa on tullut esille, miten koiraryhmä vaikuttaa terveyteen, tuo iloa elämään, vähentää masennusta, yksinäisyyttä sekä sairauden tunnetta. Lisäksi koiraryhmä mahdollistaa osallistujille niiden tarvitseman sosiaalisen kanssakäymisen. Fyysinen aktiivisuus tuo myös mukanaan monia elämänhallintaa parantavia tekijöitä. Kokonaisuudessaan voidaan todeta koiraryhmän kohentavan elämänhallinnan kokemusta monella eri tavalla. Nämä eri tavat liittyvät fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Fyysistä hyvinvointia tai mielenhyvinvointia ei ole yksistään olemassa. Molemmat niistä muodostuvat fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. (Promoting Mental Health 2004, 13.) Fyysinen hyvinvointi kattaa liikunnan, ravinnon ja unen. Terveyttä edistävään liikuntaan ei vaadita suuria muutoksia arjessa. Esimerkiksi hissien vaihtaminen portaisiin on jo askel eteenpäin. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007a.) Myös opinnäytetyön tuloksissa esiin tullut aktiivisuuden lisääntyminen koiraryhmän avulla on askel eteenpäin terveyttä edistävään liikuntaan. Psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät työ, ihmissuhteet, harrastukset, joutenolo, nauttiminen (Sallinen, Kandolin & Purola 2007b). Näistä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöistä kaikki muut, paitsi työ, tulivat esille myös opinnäytetyön tuloksissa. Esimerkiksi kokemus siitä, että koiraryhmä tuo vaihtelevaa tekemistä arkeen, ja se mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen.

Johtopäätöksenä tulosten tarkastelun pohjalta voi tulkita, että koiraryhmä-toiminta vaikuttaa positiivisesti monipuolisesti ihmisen hyvinvointiin kaikilla sen eri osa-alueilla; fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella. Samoin kuin koiraryhmä-toiminta vaikuttaa hyvinvointiin, vaikuttaa se myös mielenhyvinvointiin, sillä aikaisemmin jo todettiin hyvinvoinnin ja mielenhyvinvoinnin olevan yhteydessä toisiinsa.

7 POHDINTA

7.1 Luotettavuus

Kaikkien tutkimusten luotettavuutta on arvioitava jollakin tapaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta parantaa mahdollisimman tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta vaihe vaiheelta. Tätä voidaan käyttää luotettavuuden arvioinnissa miettimällä, kertooko tämä selostus todella sen mitä on tapahtunut ja miten se on tapahtunut. Toinen asia, joka lisää luotettavuutta tutkimukseen, ovat hyvät perustelut joka kohdassa. Kaikki asiat tulee olla perusteltuna: lukijalle on kerrottava, miten tutkija on päässyt päätelmiinsä. (Eskola & Suoranta 1998, 213–224; Hirsjärvi, ym. 1997, 227–228.)

Olen pyrkinyt omassa opinnäytetyössäni selvittämään ja kertomaan jokaisen kohdan mahdollisimman selkeästi sekä perustellusti, jotta työni luotettavuus ei kärsisi. Erityisesti tutkimusmenetelmiä selvittäessäni olen ajatellut, vastaako kirjoittamani todella sitä, mitä on tapahtunut ja miten se on tapahtunut. Tarkoitukseni on siis ollut kertoa tekemäni asiat totuudenmukaisesti ja selkeästi. Analyysin pohjalta syntyneet tulokset perustuvat teoriaan, minkä olen myös pyrkinyt tuomaan esille selostuksessani perusteluilla.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luottavuuden kriteereiksi Eskola ja Suoranta määrittelee teoksessaan Johdatus laadulliseen tutkimukseen (1998) uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden ja vahvistuvuuden. Uskottavuudessa on kyse tutkijan ja tutkittavien käsitteellistyksien ja tulkintojen vastaavuudesta. Siirrettävyydellä tarkoitetaan mahdollisuutta yleistää tutkimustuloksia, tai siirtää niitä toiseen kontekstiin tietyin ehdoin. Tutkimuksen varmuutta lisää mahdollisuus huomioida ennalta tutkimukseen vaikuttavat ennustamattomat ehdot. Vahvistuvuutta on toisista tutkimuksista saatu tuki tehdyille tulkinnoille. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213.)

Omassa opinnäytetyössäni käytän Eskolan ja Suorannan (1998) määrittelemiä laadullisen tutkimuksen arviointikriteerejä varmistaakseni opinnäytetyöni luotettavuuden. Uskottavuutta pyrin lisäämään haastatteluissa kertomalla selkeästi, mikä on haastattelun tarkoitus ja kuinka etenemme. Pyrin välttämään tulkinnanvaraisten termien käyttöä haastattelun aikana, koska en määritellyt opinnäytetyöni käsitteitä haastateltaville. Keskustelu tapahtui molempien osapuolten kohdalla yksinkertaista kieltä käyttäen. Ennalta määrittelemäni temahaastattelun

teemat olivat kuitenkin enemmän ammattisanaston tyyliä, joten kaikki haastateltavat eivät tulkinneet teemojen otsikoita samoin kuin minä. Tämän vuoksi teemasta toiseen siirryttäessä jouduin ohjaamaan keskustelua oikeaan suuntaan huomattessani haastateltavan puhuvan eri asiasta kuin minulla oli tarkoitus.

Siirrettävyyden arvioinnissa pohdin opinnäytetyöni tuloksia, jotka on saatu yhden ainoan ryhmätoiminnan osallistujilta. Tulokset ovat kuitenkin yleistettävissä muihin samankaltaisiin ryhmiin tai erilaiseen kohderyhmään, kuten lapsiin tai vanhuksiin. Opinnäytetyöni varmuutta lisää ennakoitini esimerkiksi rauhallisen haastatteluympäristön varmistamisen suhteen. Myös valmistautumiseni haastatteluihin vaikuttaa opinnäytetyöni varmuuteen. Kattava perehtyminen valitsemini teemoihin on tärkeää siltä varalta, että keskustelut jatkuisivat huomaamatta aiheen sivuun. Haastattelussa tulee osata huomioida tällaiset seikat, jotta varmistetaan tulosten saaminen. Vahvistettavuuteen vaikuttaa tekemieni tulkintojen perusteleminen, ja niiden rinnastaminen vastaavanlaisiin tutkimustuloksiin. Saamiani tuloksia tarkastellessani vertasin jokaista niistä erikseen jo tehtyihin tutkimuksiin, jotta juuri opinnäytetyöni vahvistettavuus paranisi. Käyttämäni lähteet ovat monipuolisia, mutta osa lähteistä on kohtuullisen vanhoja. Olen kuitenkin säilyttänyt kyseiset yli kymmenenkin vuotta vanhat lähteet, koska ne pitävät sisällään sellaista tietoa, joka ei muutu.

Haastatteluiden luotettavuuteen positiivisesti vaikuttanut tekijä on ollut yritys luoda luottamuksen tunne itseni ja haastateltavien välille. Tämä tapahtui kertomalla haastateltaville tietosuoja-asioista, vapaaehtoisuudesta sekä haastattelun tarkoituksesta ja etenemisestä. Näiden asioiden kertomisesta huolimatta minun on pitänyt pohtia haastateltavien kertomien asioiden luotettavuutta ja todenmukaisuutta, koska ihmisillä voi olla tapana esimerkiksi liioitella. Pyrin tekemään kaiken niin, että haastateltavilla ei olisi syytä kertoa epätodenmukaisia asioita. Esimerkiksi kahdenkeskinen haastattelutilanne loi hyvät olosuhteet luotettavalle haastattelulle. Pyrin myös järjestämään haastatteluille rauhallisen tilan, mikä ei täysin toteutunut. Valitettavasti pari kertaa haastattelutilanne koki häirintää, mistä seurasi muun muassa ajatusten katkoa tai aiheen keskeytymisen. Nämä häirintätilanteet vaikuttavat luotettavuuteen, mutta sen vuoksi kerron niistä rehellisesti. Häirintätilanteita lukuun ottamatta mielestäni minun ja haastateltavien välille syntyi hyvää keskustelua, jossa en nähnyt epäluotettavuuden merkkejä. Haastateltavien luotettavuus lisää haastattelun luotettavuutta, ja tätä kautta tulosten ja koko opinnäytetyön luotettavuutta.

Haastattelut olimme sopineet liian tiheälle aikavälille samalle päivälle. Tämä näkyi siinä, että haastateltavat tulivat myöhässä ja heillä oli jo kiire seuraavaan menoonsa, jolloin jouduimme käymään haastattelut mielestäni turhan nopeasti. Itseä jäi mietityttämään, että tuliko sieltä kaikki mahdollinen tieto ja asia keskusteltua vai jäikö jotain oleellista ajan puutteen takia käsittelemättä. Tiukasta aikataulusta huolimatta sain kerättyä monipuolisen aineiston, josta oli hyvä lähteä jatkamaan. Haastatteluilla kerätyn aineiston lopullinen hävittäminen tapahtuu opinnäytetyön valmistumisen jälkeen, kunnes kaikki opinnäytetyöhön liittyvät yksityiskohdat ovat valmiita ja hyväksytyjä.

7.2 Eettisyys

Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvään tieteelliseen käytäntöön tutkimusten teossa ja arvioinnissa kuuluvat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Tutkimuksessa tulee toteuttaa avoimuutta ja vastuullisuutta tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkijan tulee antaa arvostusta muille tutkijoille heidän ansaitsemistaan tuloksista. Tämä tarkoittaa tutkimuksessa sitä, että lähdemerkintöjen ja -viitteiden on oltava kunnossa. Hyvään eettiseen toimintaan kuuluu myös, että tutkimusluvut ovat kunnossa ja tutkimukseen osallistuvilla raportoidaan tutkimuksen tuloksista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Tutkimuksen eettisyyttä pohdittaessa huomioidaan tieteenetiikansäännösten kohdat. On pohdittava tutkijan omaa vastuullisuutta ja asiantuntijuutta, kirjoitetun selostuksen yksiselitteisyyttä eli selkeyttä, tehtyjen havaintojen luotettavuutta ja valittujen metodien sopivuutta. Lisäksi on otettava huomioon tulosten rehellinen raportointi, avoin keskustelu saadusta kritiikistä sekä tutkimukseen osallistuneiden vapaaehtoisuus. Kaikki nämä seikat ovat mainittuna tieteenetiikansäännöstyössä, ja kun ne kaikki on selkeästi ja perustellusti pohdittuna tutkimuksessa, lisäävät ne tutkimuksen eettisyyttä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6–7.)

Opinnäytetyöni eettisyyttä olen pyrkinyt varmistamaan rehellisyydellä, huolellisuudella ja tarkkuudella. Olen tuonut esille kaiken saamani tiedon avoimesti niin kuin ne ovat minulle selvinneet. Olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman huolellinen ja tarkka opinnäytetyötä tehdessäni. En ole plagioinut muiden tekstejä, vaan olen antanut niiden tekijöille ansaitsemansa arvostuksen tehdystä työstään. Näiden lisäksi pohdin oman opinnäytetyöni

kohdalta tieteenetiikansäännösten kohtia, ja selostan pohdintani selkeästi opinnäytetyöhöni, jotta ne olisivat mahdollisimman yksiselitteiset väärinymmärryksiä välttääkseni.

Olen pohtinut eettisyyttä myös haastattelemieni mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta, jolloin esille ovat nousseet tietosuoja, lupa-asiat sekä yksityisyys. Tietosuoja on erityisen tärkeä arkoja asioita käsiteltäessä, joten olen pyrkinyt turvaamaan haastateltavien yksityisyyden pitämällä haastattelut anonyymisti. Haastateltavien tiedot säilytetään toimeksiantajan tiloissa, ja niitä ei käytetä opinnäytetyössä. Tämä on myös kirjattuna toimeksiantosopimukseen. Haastatteluni eivät vaadi toimeksiantosopimuksen lisäksi muita kirjallisia lupia, vaan haastateltavat saavat itse valita, tulevatko haastatteluun vai eivät. Opinnäytetyön toimeksiantaja on ollut yhteydessä koiraryhmän osallistujiin, joista kolme suostui haastatteluun. Haastatteluihin osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista, mikä takaa toimintani eettisyyttä. Olen tarvittaessa raportoinut opinnäytetyöni etenemisestä toimeksiantajalle ja haastatteluun osallistuneille, mutta muuten raportointi on tapahtunut valmista opinnäytetyötä esitettäessä heille. Aineistonkeruu tapahtui yksityisen tabletin äänityssovelluksella, jossa ne ovat myös säilytyksessä. Äänitysten litteroidut versiot säilytän yhdessä opinnäytetyöni kanssa yksityisen tietokoneeni tiedostoissa salasanan takana.

Oma asiantuntijuuteni vaikuttaa myös opinnäytetyöni eettisyyteen valitsemieni tutkimusmetodien kautta, käytäntö niitä oikein ja luotettavasti. Esimerkiksi valitsemani teemahaastattelu-metodin eettisyyttä pohdittaessa täytyy mainita, että en ole aikaisemmin käyttänyt teemahaastattelua, jolloin asiantuntijuudessani on ollut parantamisen varaa. Olen pyrkinyt toimimaan vastuullisesti ja hakemaan tarvittavaa teoriatietoa ennen haastattelujen pitämistä. Ajan kanssa olisi ollut parempi ensin harjoitella kunnolla teemahaastattelun pitämistä, jolloin olisin saanut eettisesti paremman pohjan opinnäytetyölleni. Olen kuitenkin ollut avoin saamaani kritiikkiä kohtaan, niiltä jotka ovat perehtyneet opinnäytetyöhöni. Kritiikistä on ollut hyvä ottaa opikseen ja tehdä tarvittaessa niiden pohjalta joitakin muutoksia. Kuitenkin lopussa minä olen ollut se, joka on päättänyt, mitä tähän opinnäytetyöhön on tullut.

Yhteistyö opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa on sujunut kaiken kaikkiaan hyvin, vaikka joitakin aikatauluongelmia on välillä ollut. Toimeksiantaja on ollut kiinnostunut tästä opinnäytetyöstä koko prosessin ajan ja pitänyt tahtia yllä. Yhteydenpito välillämme on toiminut mallikkaasti, vaikka itse olen ollut välillä hätäinen sen suhteen.

Opinnäytetyöprosessissani on ollut myötä- ja vastoinkäymisiä, mutta olen selvinnyt niistä,

mistä olen ylpeä. Olen oppinut paljon tutkimuksien hakemisesta, lukemisesta ja tekemisestä tämän opinnäytetyöprosessin aikana, minkä koen olevan hyödyllistä tulevaisuuden kannalta.

7.3 Ammatillinen kehittyminen

Kansallisessa tutkintojen ja muun osaamisen viitekehystä (National Qualifications Framework, NQF n.d.) voidaan käyttää muun muassa osaamisprofiilien laadinnassa ja osaamisen arvioinnissa. Ammattikorkeakoulututkinnon ja alemman korkeakoulututkinnon tason vaatimuksiin kuuluvat esimerkiksi valmius jatkuvaan oppimiseen ja riittävä suullisen ja kirjallisen viestinnän osaaminen. (Auvinen, Heikkilä, Ilola, Kallioinen, Luopajarvi, Raij & Roslöf 2010, 5.) Nämä vaatimukset ovat kehittyneet ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessin edetessä myös oman itseni sekä opinnäytetyöni kohdalla. Koko prosessin ajan olen joutunut olemaan valmis oppimaan uusia asioita, joita on tullut eteen vähintään joka viikko. Lisäksi esimerkiksi suullisen ja kirjallisen viestinnän taidot ovat kehittyneet kohdallani huomattavasti ammattikorkeakoulun opintojaksojen lisäksi erityisesti opinnäytetyöprosessissa, jossa kyseisiä taitoja on testattu.

ARENE ry:n suosituksesta ammattikorkeakoulututkintojen yhteisiksi kompetensseiksi löytyvät muun muassa oppimisen taidot ja eettinen osaaminen -kompetenssit. Oppimisen taidot pitää sisällään osaamisen ja oppimistaitojen arvioinnin ja kehittämisen sekä tiedon hankkimisen, käsittelemisen ja kriittisen arvioinnin. Nämä taidot kehittyvät opinnäytetyötä tehdessä, kuten myös eettisen osaamisen toiminta, vastuullisuus ja kestävä kehitys. (Auvinen, ym. 2010, 7.) Opinnäytetyötä tehdessäni olen joutunut hankkimaan paljon tietoa, jolloin myös sen käsitteleminen ja kriittinen arvioiminen on tullut hyvin läheisesti tutuksi. ARENE ry:n suosittelemat yhteiset kompetenssit: oppimisen taidot ja eettinen osaaminen -kompetenssit ovat tulleet opinnäytetyöprosessin aikana viimeistään esille. Omassa opinnäytetyössäni olen pohtinut kattavasti opinnäytteeni eettisyyttä, ja olen myös toiminut eettisten vastuiden mukaisesti, kuten rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti.

Eurooppalaisen tutkintojen viitekehyksen mukaan opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja osoittaa valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä (Opetusministeriön työryhmän muistioita ja selvityksiä 2009: 24, 26). Kajaanin ammattikorkeakoulu kuuluu eurooppalaisen tutkintojen viitekehyksen piiriin, joten sen asettamat tavoitteet ovat myös minun kohdallani olleet ajankohtaisia. Tavoitteisiin

päästäkseni olen kehittänyt tietojeni ja taitojeni soveltamista käytännön asiantuntijatehtävässä eli omassa opinnäytetyössäni. Koen kehittyneeni opinnäytetyöprosessin alusta hyvin paljon. Prosessin aikana on tapahtunut paljon myötä- ja vastoinkäymisiä, mutta kaikesta olen selvinnyt, mikä osoittaa omien tietojeni ja taitojeni kehittymisen.

Asiantuntijuuteen kehittymistäni ovat ohjanneet hoitotyön koulutusohjelman mukaiset kompetenssit. Näitä ovat hoitotyön asiakkuusosaaminen, terveyden edistämisen osaaminen, kliininen osaaminen, päätöksenteko-osaaminen sekä ohjaus- ja opetusosaaminen.

Asiakkuusosaaminen on asiakaslähtöistä toimintaa, jossa otetaan huomioon asiakas oman elämänsä asiantuntijana. Asiakas tulee tukea aktiivisesti osallistumaan hoitoonsa, myös omaiset ja läheiset tulee ottaa huomioon. Asiakkuusosaamisen perustana on vuorovaikutus. Terveyden edistämisen osaamiseen kuuluvat terveyden edistämisen terveystoimittainen ohjaus ja arvoperusta. Väestön terveys ja hyvinvointi sekä ennaltaehkäisevä ja terveyttä edistävä hoitotyö ovat osa terveyden edistämisen osaamista. (Eriksson, Merasto & Korhonen 2014, 16–18.)

Eriksson, ym. (2014) määrittelee kliiniseen osaamiseen sisältöön kuuluvan oleellisina asioina toimenpiteet, tutkimukset, hoitotyön toiminnot, ravitsemushoito ja lääkehoito. Kliinistä osaamista tukee myös anatomian ja fysiologian tunteminen. Päätöksenteko-osaaminen pohjautuu näyttöön perustuvaan toimintaan. Tulee myös tuntea hoitotyön päätöksentekoprosessi ja hallita tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Ohjaus- ja opetusosaamiseen liittyvät ohjaus- ja opetusprosessi ja käytetyt menetelmät. (Eriksson, Merasto & Korhonen 2014, 16–18.)

Näistä kompetensseista opinnäytetyöni on kehittänyt erityisesti terveyden edistämisen osaamistani, mutta myös hoitotyön asiakkuusosaamistani. Opinnäytetyöni aihe on puhtaasti terveyden edistämisen osa-alue, sillä aiheenani on koiraryhmä nuorten aikuisten elämänhallinnassa. Aiheessani käytän terveyden edistämisen arvoperustaa, ja aiheesta nousee esille vahvasti väestön terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat, kuten terveyttä edistävä hoitotyö. Asiakkuusosaaminen on kehittynyt opinnäytetyöprosessin edetessä etenkin päättämieni tutkimusmenetelmieni kautta. Esimerkiksi aineistonkeruumenetelmäksi valitsemani teemahaastattelun toteutus vaati runsaasti asiakkuusosaamisen taitoa etenkin vuorovaikutuksen osalta. Myös aiheeni liittyy asiakkuusosaamiseen, sillä tarkoituksena on ollut selvittää koiraryhmän osallistujien omia kokemuksia. Omien kokemusten selvittämisessä kyse on asiakkaan huomioimien oman elämänsä asiantuntijana.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Olen nyt selvittänyt opinnäytetyössäni koiraryhmään osallistuneiden kokemuksia ryhmän vaikutuksista elämänhallintaan sekä koiraryhmän toimintaan kehitysideoita osallistujien näkökulmasta. Mielestäni jatkotutkimusaiheet tulevat ajankohtaisiksi, kun opinnäytetyöni tuloksista saadut kehitysideat on saatu käytäntöön. Tämän jälkeen voidaan esimerkiksi kartoittaa, onko kehittämisellä ollut haluttu vaikutus. Lisäksi minun opinnäytetyöni tuloksia koiraryhmään osallistuneiden kokemuksista ryhmän vaikutuksista elämänhallintaan voitaisiin verrata koiraryhmän kehittämisen jälkeen koettuihin muutoksiin samassa aihepiirissä.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen R. & Vilén M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Auvinen, P., Heikkilä, J., Ilola, H., Kallioinen, O., Luopajarvi, T., Raij, K. & Roslöf, J. 23.2.2010. Suositus tutkintojen kansainvälisen viitekehyksen (NQF) ja tutkintojen yhteisten kompetenssien soveltamisesta ammattikorkeakouluissa.

http://web.novia.fi/sbok2014/files/kompetenser/Allmanna_kompetenser.pdf

Eriksson, E., Merasto, M. & Korhonen, T. 2014. Sairaanhoidajakoulutuksen osaamisen tulevaisuus -hanke. Viitattu 22.5.2015.

http://minedu.fi/export/sites/default/OPM/Tapahtumakalenteri/2014/03/Liitteet/Sh-koulutuksen_tulevaisuus_esitys_OKM_110314.pdf

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Five Ways to Wellbeing: A best practice guide. N.d. Mental Health Foundation of New Zealand. Viitattu 25.3.2015.

https://www.nyyti.fi/Five%20Ways%20to%20Wellbeing_A%20best%20practice%20guide.pdf

Hawkins, M., O'Connor, M., Vasallo, S., Olsson, C. & Smart, D. N.d. The Australian Temperament Project: The first 30 years – Early adulthood. Viitattu 16.11.2014.

<http://www.aifs.gov.au/atp/pubs/reports/first30years/atp30g.html>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 22.5.2015.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Järvi-Pohjanmaan erityisliikunnan kehittämistyöryhmän. 2014. Erityisliikunnan kehittämissuunnitelma. Erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015 –hanke. Viitattu 26.3.2015.

Kainuun mielenterveysseura KaMi ry. 2014. Yhdistyksen säännöt. Viitattu 15.10.2014.

<http://nuorimieli.fi/kamisaannot.html>

KaMi ry:n esite. 2014. Viitattu 23.3.2015.

Kempainen, P. 2014. Kainuun mielenterveysseura ry:n tukitoimintavastaava. Henkilökohtainen tiedonanto 7.10.2014.

Koivu, A. & Haatainen, K. 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Pietilä, A-M. (toim.) 2010. Terveyden edistäminen teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Koskenvuo. M. & Mattila. K. 19.1.2009. Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Viitattu 18.11.2014.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001&p_haku=terveyden%20edist%C3%A4minen

Kulttuuripaja Marilyn ja Nuorimieli-toiminta toimintaa syksyllä 2014 Kajaanissa -esite. 2014. Nuorimieli-toiminta. Viitattu 19.1.2015.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede vol. 11, no 1/-99.

Käsitteitä mielenterveydestä. 2014. Viitattu 15.12.2014.

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/>

Laaksonen, I. 2014. Mielenterveyden edistäminen kansalaistoiminnan keskus puiston avoimen ryhmätoiminnan avulla. Opinnäytetyö. Viitattu 26.3.2015.

<http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/77563/TheTHESIS.pdf?sequence=1>

Martelin, T., Hyyppä, Markku T., Joutsenniemi, K. & Nieminen, T. 7.1.2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Viitattu 25.3.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Viitattu 15.12.2014.

http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585

Mielenterveyden edistäminen. 2014. Viitattu 15.12.2014.

<http://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

L 14.12.1990/116. Mielenterveyslaki. Viitattu 15.12.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Nuorimieli-toiminta -esite. Kainuun mielenterveysseura ry. 2014. Viitattu 19.1.2015.

Opetusministeriön työryhmän muistioita ja selvityksiä 2009: 24. 2009. Tutkintojen ja muun kansallisen osaamisen viitekehys.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/tr24.pdf>

Pietilä, A-M. 1994. Elämänhallinta ja terveys – Pitkittäistutkimus pohjoissuomalaisilla nuorilla miehillä. Oulu: Oulun yliopisto monistus- ja kuvakeskus.

Promoting Mental Health. 2004. World Health Organization. Viitattu 20.5.2015.

http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

Räty, P. 2010. Nuori aikuisuus elämänvaiheena. Oulun Yliopisto. Viitattu 17.12..2014.

http://www oulu.fi/careerservices/ohjauksen_kehittaminen/Nuori_aikuisuus.pdf

Saarenheimo, M. & Pietilä, M. 2011. MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke Tutkimusraportti 2: MielenMuutos masennuksen hoidossa: mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2007a. Fyysinen hyvinvointi. Viitattu 20.5.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040

Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2007b. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Viitattu 20.5.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein – Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sitra. 2014. Hyvinvointi – Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 19.11.2014.

<http://www.sitra.fi/hyvinvointi/nuorten-syrjaytyminen>

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkiallinen toimenpideohjelma. 20.11.2013. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 19.11.2014.

http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/syrjaytyamisen_ehkaisy

Terveiden edistäminen terveyskeskuksissa 2008. 2009. Rimpelä, M., Saaristo, V., Wiss, K. & Ståhl, T. (toim.) Helsinki: Yliopistopaino

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Aiheet – Terveyden edistäminen.

<http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Viitattu 2.11.2014.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/terveyden_ja_hyvinvoinnin_edistaminen

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtionneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001: 4. Viitattu 19.11.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf

Vänttilä, H. 2012. Eläinten vaikutus ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Viitattu 12.3.2015.

<http://projekti.kpedu.fi/data/liitteet/a92e65a9c5714074a30fd5125d629b93.pdf>

Wilson, C. & Turner, D. 1998. Companion animals in human health. Thousand Oaks: Sage Publications.

LIITTEET

Liite 1: Teemahaastattelun runko

Liite 2: Mielen parantaminen -yläkategorian muodostuminen

Liite 3: Sosiaalisuuden lisääntyminen -yläkategorian muodostuminen

Liite 4: Toimintakyvyn vahvistuminen -yläkategorian muodostuminen

Liite 5: Markkinoinnin lisääminen osallistujien lisäämiseksi -yläkategorian muodostuminen

Liite 6: Vaihteleva aktiviteetti -yläkategorian muodostuminen

Liite 7: Jatkuva toiminta -yläkategorian muodostuminen

Teemahaastattelun runko

Koiraryhmä nuorten aikuisten elämänhallinnan tukemisessa

1. Arki ja elämän rytmi
 - Mikä on saanut lähtemään koiraryhmään alun perin?
 - Mikä saa aina uudestaan tulemaan koiraryhmään?
 - Miten toimintaa voi kehittää?
2. Sosiaalisuus
 - Millä tavoin ryhmä vaikuttaa?
 - Mikä merkitys koiralla on ryhmässä?
3. Tyytyväisyys omaan elämään, ihmissuhteisiin ja usko itseen
 - Miten kokee koiraryhmätoiminnan?
4. Terveys ja hyvinvointi
 - Teemahaastattelussa käyttämäni lähde: Vanttilä, H. 2012. Eläinten vaikutus ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Viitattu 12.3.2015.
<http://projekti.kpedu.fi/data/liitteet/a92e65a9c5714074a30fd5125d629b93.pdf>. 5,10.

Mielen parantaminen -yläkategorian muodostuminen

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<p>Helppo tulla mukaan</p> <p>Kiva mennä</p> <p>Kiva käydä</p> <p>Koirat auttavat lähtemään</p> <p>Mukaan lähteminen</p> <p>Neljän seinän sisältä lähteminen</p>	Osallistuminen	
<p>Enimmäkseen oli koirien kanssa</p> <p>Koirien seura avasi</p> <p>Koirat avaavat</p> <p>Aran ihmisen helppo lähestyä</p> <p>Koira kertoo mahdollisista uhkista</p> <p>Helpompaa lähteä juttelemaan vieraille ihmisille muualla</p>	Rohkaisu	
<p>Huomasasi nuoren tykkäävän</p> <p>Huomasasi joillekin koiran kanssa lenkkeilyn olevan ekstraa</p> <p>Näkee kun koira nauttii ja tulee itsellekin hyvä mieli</p> <p>Koira oli piristysruiske</p> <p>Virkistää</p> <p>Koirien kanssa ei huomaa surkutella huonoa päivää</p> <p>Ryhmän jälkeen olo on helpottunut</p> <p>Helpottunut olo kestää suunnilleen puolipäivää</p> <p>Kertakin piristi</p> <p>Hyvä mieli voi joillakin jatkua pidemmän aikaa</p> <p>Koiralla iloinen vaikutus</p> <p>Koira vaikuttaa mielenhyvinvointiin</p> <p>Koira oli piristävä tekijä</p> <p>Vahvistaa</p> <p>Antaa energiaa ja jaksaa liikkua</p> <p>Koira antaa rauhoittavaa energiaa</p> <p>Ympärillä olevat unohtuvat</p> <p>Lisää tyytyväisyyttä elämään ainakin sillä hetkellä</p>	Mielihyvä	Mielialan parantaminen

Sosiaalisuuden lisääntyminen -yläkategorian muodostuminen

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<p>Suurin osa meni ensin koiran luokse ennen kuin avasivat keskustelun koiran kautta</p> <p>Helppo alkaa puhua</p> <p>Toisten kanssa saa aikaan pitkiä keskusteluja, toisten kanssa ei</p> <p>Keskustelut jatkuvat yleisellä tasolla</p> <p>Helppo käyttää koiria työkaluna</p> <p>Koira antaa avaimia ja työkaluja lähteä keskustelemaan</p> <p>80 tai 60 % puhutaan koirista, joskus muutakin</p> <p>Ryhmässä on ihmisiä joiden kanssa keskustella</p> <p>Yhdessä lenkkeily tekee avoimemmaksi, mikä mahdollistaa keskustelun</p> <p>Helpompi lähteä keskusteluun mukaan, kun tulee ryhmään, joka kiinnostaa itseä</p> <p>Keskusteleminen on tärkeää</p>	<p align="center">Vuorovaikutus</p>	<p align="center">Sosiaalisuuden lisääntyminen</p>
<p>Helppo olla koiran kanssa</p> <p>Koiria on kiva tavata</p> <p>Yhdessä olo vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin</p> <p>Uusien ihmisten tapaaminen</p> <p>Yhdessä ryhmässä liikutaan</p> <p>Yhdessä oloa</p> <p>Sosiaalinen kanssakäyminen</p> <p>Sosiaalisuus</p>	<p align="center">Yhdessä olo</p>	

Toimintakyvyn vahvistuminen -yläkategorian muodostuminen

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
Tulee lähdettyä ulos Kuitenkin tunti ulkoilua, vaikka ei himoliikuntaa Liikuntaa Antaa liikuntaa Liikunnan kautta vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin Liikkumista Tekemistä Turtuu, eikä jaksata sitoutua	Aktiivisuus	Toimintakyvyn vahvistuminen
Antaa rytmiä ja säännöllisyyttä Ei vaikuta, jos ei oo useesti viikossa Jatkuvuus auttaisi pidentämään hyvän olon tunnetta Vaihtelu	Arjen hallinta ja toistuvuus	
Koira kasvattaa Saa tietää uusia asioita	Oppiminen	

Markkinoinnin lisääminen osallistujien lisäämiseksi -yläkategorian muodostuminen

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<p>Markkinointi</p> <p>Mennä itse markkinoimaan</p> <p>Laittaa esitteitä kouluille ym.</p> <p>Esitteiden tekeminen</p> <p>Esitteiden jakaminen joka paikkaan</p> <p>Esitteiden jakaminen ennen ryhmätalolla</p> <p>Markkinointi Facebookiin</p> <p>Koiraryhmälle oman ryhmän tekeminen Facebookiin</p> <p>Nuorimieli-toiminnan alle</p> <p>Käskää jakamaan uutta ryhmää Facebookissa</p> <p>Facebookin kautta tavoittaa älyttömän paljon ihmisiä</p> <p>Mainonta Facebookissa</p> <p>Mainostaminen lehdessä, esim. Kainuun Sanomat ja Koti-Kajaani</p> <p>Koti-Kajaanissa ilmoitettu silloin tällöin</p>	<p>Tiedottaminen eri menetelmin</p>	<p align="center">Markkinoinnin lisääminen osallistujien lisäämiseksi</p>
<p>Osallistujien vähäinen määrä harmitti</p> <p>Mukava, että olisi enemmän osallistujia ja koiria</p> <p>Mutta mukavampaa, jos kaikille olisi koira</p>	<p>Riittävästi osallistujia ja koiria</p>	

Vaihteleva aktiviteetti -yläkategorian muodostuminen

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
Retkiä koirien kanssa jonnekin Koiran kanssa tekemistä Erilaista tekemistä koiran kanssa kuin vain lenkkeilyä Koiran taluttamista voi vuorotella Riittää, kun koira on olemassa ja piristää	Koiran kanssa yhdessä tekeminen	Vaihteleva aktiviteetti
Sisällön monipuolistaminen Ei kaipaa vaihtelua entiseen Ei välttämättä aina lenkkeilyä Ei aina tarvitsisi käydä lenkillä Aika- ja liikkumiskysymys Huonolla säällä voidaan yhdessä miettiä muuta tekemistä koirien kanssa sisätiloissa	Monipuolisuus	
Tempujen opettaminen koiralle Koiraharrastuksiin tutustumista Tiedon jakaminen koirista, hoitovinkkejä ja muuta vastaavaa Avoin uusille asioille Tiedon jakaminen lemmikeistä	Uuden tiedon jakaminen	

Jatkuva toiminta -yläkategorian muodostuminen

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
Hölmö ajankohta, kaikki oli töissä tai koulussa Oman lähdön myöhästyttäminen kerran kuussa Ryhmän uudelleen perustaminen Perustaminen joko keväällä tai syksyllä	Sopiva ajankohta	Jatkuva toiminta
Useammin viikossa, että vaikuttaisi Kerran kaks kuussa tai vaikka kolmen viikoin välein on maksimi Kuukausi liian pitkä aikaväli, kolme viikkoa sopiva ja kaikista paras kahden viikon välein	Säännöllisyys	