

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveydenhoitajakoulutus

Karoliina Hyttinen

LEMMIKKIELÄINTEN VAIKUTUS ALAKOULUIKÄISEN
MIELENTERVEYTEEN

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2019
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Karoliina Hyttinen

Nimeke
Lemmikkieläinten vaikutus alakouluikäisen mielenterveyteen

Toimeksiantaja
Joensuun kaupunki, eräs Joensuun alueen koulu

Tiivistelmä

Lemmikin omistamisesta on tullut Suomessa entistä yleisempää. Ihmisen ja eläimen suhde sekä eläimen vaikutukset ihmisen terveyteen ovat alkaneet kiinnostaa myös tutkijoita ympäri maailman ja niitä onkin viime vuosikymmeninä tutkittu yhä aktiivisemmin. Eläinten on havaittu vaikuttavan ihmisen terveyteen, erityisesti mielenterveyteen, monin eri tavoin. Positiivisten terveysvaikutusten vuoksi eläinavusteisista menetelmistä on tullut suosittumia myös hoitotyössä.

Opinnäytetyön tarkoitus on kerätä ja tuottaa tietoa lasten kokemuksista lemmikkien vaikutuksista mielenterveyteen sekä heidän ja lemmikkien välisestä suhteesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lemmikkien vaikutuksista mielenterveyteen. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Kohderyhmänä olivat erään Joensuun alueen koulun neljännen luokan oppilaat. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi toimeksiantajana toimineen koulun nimeä ei julkaista.

Saatujen tulosten perusteella alakouluikäiset kokivat lemmikin tärkeäksi ja suhteen lemmikkiinsä läheiseksi. Haastateltavat kokivat mielialansa paremmaksi lemmikin seurassa. Haastateltavien mukaan lemmikeillä oli useita positiivisia vaikutuksia. He kokivat lemmikin kykenevän esimerkiksi piristämään, lohduttamaan ja lievittämään yksinäisyyttä. Jatkossa tutkimusta voisi olla hyödyllistä tehdä myös sellaisten henkilöiden parissa, joilla ei ole lemmikkejä. Vertailevalla tutkimuksella voitaisiin selvittää eroja lemmikittömien henkilöiden ja lemmikinomistajien välillä. Lemmikkien vaikutuksia mielenterveyteen voitaisiin jatkossa tutkia myös sellaisten lasten parissa, joilla esiintyy mielenterveyden häiriöitä tai ongelmia.

Kieli
suomi

Sivuja 46
Liitteet 4
Liitesivumäärä 4

Asiasanat

mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, kouluikäinen, lemmikkieläin



THESIS
March 2019
Degree Programme in Nursing
Orientation Option of Public Health
Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
Tel. +358 13 260 600

Author
Karoliina Hyttinen

Title
The Effects of Pets on the Mental Health of School Aged Children

Commissioned by
The City of Joensuu, an anonymous school in Joensuu

Abstract

Owning a pet has become more common in Finland. The human-animal bond and the health impacts of the animals have started to grow interest also among the researchers around the world, and so has the study of the subject been more active in the past few decades. It has been noticed that animals affect human health, especially mental health, in many ways. Because of the positive effects on human health, Animal Assisted Interventions have become more popular also in healthcare.

The purpose of this thesis was to collect and provide information about the children's experiences about the mental health effects of pets and the relationship between the children and their pets. The goal of the thesis was to provide information about the mental health effects of pets. The thesis work was carried out as a qualitative research and the data was collected by theme interviews. The data for this study was collected among the fourth grade students of an anonymous school in Joensuu. The name of the school that was a commissioner of this thesis is not published for the protection of the anonymity of interviewees.

The results pointed out that school-aged children had an experience that their pets are important to them and they had a close relationship with the pet. The interviewees thought that they were in a better mood around their pets. The interviewees thought that pets could affect their mood in many positive ways. They experienced that their pets were able, for example, to bring comfort, relieve loneliness and cheer them up. As a further study, it could be useful to study people who don't have pets. With a comparative study it could be possible to find out the differences between the pet owners and the non-pet owners. The mental health effects of the pets could also be studied among the children who have mental health disorders or problems.

Language

Finnish

Pages 46

Appendices 4

Pages of Appendices 4

Keywords

mental health, mental health promotion, school-aged, pet animal

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto..... | 5 |
| 2 | Mielenterveys | 6 |
| 2.1 | Mitä mielenterveys on? | 6 |
| 2.2 | Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät | 7 |
| 2.3 | Mielenterveyden edistäminen | 8 |
| 3 | Kouluikäisen mielenterveys ja hyvinvointi | 9 |
| 3.1 | Lapsen kehitys ja mielenterveyden rakentuminen | 9 |
| 3.2 | Lapsen mielenterveyden tukeminen..... | 11 |
| 3.3 | Lemmikit lapsen mielenterveyden tukena | 12 |
| 4 | Lemmikkien vaikutus terveyteen | 14 |
| 4.1 | Lemmikkien vaikutukset mielenterveyteen | 14 |
| 4.2 | Lemmikkien sosiaaliset vaikutukset mielenterveyden tukena | 16 |
| 4.3 | Lemmikkien fyysistä aktiivisuutta lisäävä vaikutus mielenterveyden tukena..... | 18 |
| 5 | Eläinten hyödyntäminen hoitotyössä..... | 19 |
| 5.1 | Eläinavusteiset menetelmät..... | 19 |
| 5.2 | Eläinavusteinen terapia ja sen hyödyntäminen mielenterveystyössä..... | 20 |
| 6 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät..... | 22 |
| 7 | Opinnäytetyön toteutus..... | 22 |
| 7.1 | Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä | 22 |
| 7.2 | Aineistonkeruu ja kohderyhmä | 23 |
| 7.3 | Haastattelun toteutus | 24 |
| 7.4 | Aineiston käsittely ja analysointi | 26 |
| 8 | Tulokset..... | 27 |
| 8.1 | Taustatietoa | 27 |
| 8.2 | Lasten kokemukset lemmikkien vaikutuksista mielenterveyteen | 29 |
| 8.3 | Lasten suhde lemmikkiin | 31 |
| 9 | Pohdinta..... | 33 |
| 9.1 | Tulosten tarkastelu | 33 |
| 9.2 | Opinnäytetyön luotettavuus | 36 |
| 9.3 | Opinnäytetyön eettisyys | 38 |
| 9.4 | Opinnäytetyön prosessi | 39 |
| 9.5 | Ammatillinen kasvu | 40 |
| 9.6 | Jatkotutkimus- ja kehittämisideat..... | 41 |
| | Lähteet..... | 43 |

Liitteet

| | |
|---------|---------------------------------|
| Liite 1 | Haastattelukysymykset |
| Liite 2 | Esimerkki aineiston analyysistä |
| Liite 3 | Saatekirje |
| Liite 4 | Tutkimuslupa |

1 Johdanto

Lemmikin omistamisen voi sanoa olevan Suomessa yleistä, sillä noin kolmasosassa suomalaistalouksista asui lemmikki vuonna 2012 (Nurmela 2012). Suomalaisten yleisin lemmikki on koira, joita on vuonna 2018 arvioitu olleen maassamme noin 700 000 (Tilastokeskus 2018). Vuoden 2012 tilastotietojen mukaan toiseksi suosituin lemmikki on kissa, joita on kyseisenä vuonna ollut Suomessa yli 300 000 (Nurmela 2014).

Koiraa ei turhaan kutsuta ihmisen parhaaksi ystäväksi. Lemmikeillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia niin mielenterveyteen kuin sosiaaliseenkin terveyteen. Esimerkiksi koiran tai kissan omistaminen tuo rakkauden ja kumppanuuden tunnetta elämään ja lisää tällä tavoin elämän merkityksellisyyttä. (Harvard Health Publications 2016.)

Positiiviset vaikutukset eivät rajoitu pelkästään koiran tai kissan omistajiin, vaan tutkimusten mukaan myös esimerkiksi kalojen tai linnun omistajien terveydentila ei juuri eroa koiranomistajien terveydentilasta (Vartiovaara 2006). Eläinten terveysvaikutuksia voidaan hyödyntää myös terveydenhuollossa, jolloin puhutaan yleisesti eläinavusteisista menetelmistä. Eläinavusteisella terapialla puolestaan tarkoitetaan terveydenhuollon ammattilaisen toteuttamaa suunnitelmallista terapiatoimintaa. 2000-luvulla eläinavusteiset menetelmät ovat saaneet entistä enemmän jalansijaa hoitotyössä. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5–6, 15.)

Opinnäytetyön tarkoitus on kerätä ja tuottaa tietoa lasten kokemuksista lemmikkien vaikutuksista mielenterveyteen sekä heidän ja lemmikkien välisestä suhteesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lemmikkien vaikutuksista mielenterveyteen. Aiheen valintaan vaikutti oma henkilökohtainen kiinnostukseni lemmikkejä ja eläinavusteista työskentelyä kohtaan. Lemmikkien terveysvaikutuksista on tehty aiemminkin muutamia opinnäytetöitä, mutta useimmissa tapauksissa tutkimuksen kohteena ovat olleet aikuiset. Mielestäni on hyödyllistä selvittää myös muiden ikäryhmien kokemuksia aiheesta, ja siksi halusinkin keskittyä omassa työssäni nimenomaan lasten kokemuksiin. Koska sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi vaikuttavat olennaisesti mielenterveyteen, sivuan työssäni myös näitä osa-alueita käsitteleviä tutkimuksia.

2 Mielennerveys

2.1 Mitä mielennerveys on?

WHO eli Maailman terveysjärjestö on määritellyt terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (Huttunen 2018). Mielennerveyden WHO määrittelee sellaiseksi hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen kykenee työskentelemään, selviytymään arjen haasteista, näkemään omat kykynsä sekä osallistumaan yhteisönsä toimintaan (Mielennerveysseura 2018a). Tällaista tilaa voidaan kutsua myös positiiviseksi mielennerveydeksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 9).

Salutogeenisen eli terveyslähtöisen määritelmän mukaan mielennerveys on yleisen hyvinvoinnin osatekijä, joka toimii voimavarana sekä yksilölle että yhteisölle. Määritelmän mukaan mielennerveys ja mielennerveyden häiriöt ovat hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Mielennerveyden häiriöt ja mielennerveys eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan psyykkistä hyvinvointia voi kokea mielennerveysongelmista huolimatta. (Wahlbeck, Hannukala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 987.)

On tavallista, että käsitteenä mielennerveys tuo mieleen mielennerveyden ongelmat ja häiriöt. Käsitteen monitulkintaisuuden vuoksi sen määrittäminen voi olla vaikeaa. Nykyään mielennerveys pyritään näkemään entistä laajemmin, ja siihen katsotaan liittyvän paljon muutakin kuin jatkumo mielennerveyden ja mielisairauden välillä. (Sohlman, Immonen & Kiikkala 2005, 210.) Mielennerveyden voidaankin katsoa olevan erottamaton osa terveyttä ja sillä on yhteys yksilön kokemaan hyvinvointiin, elämäntyytyväisyyteen ja fyysiseen terveyteen. (Wahlbeck ym. 2017, 985, 987.) Mielennerveys myös tukee ihmisen kykyä hyödyntää omaa potentiaaliaan ja pärjätä arjen haasteissa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 9).

Eräs mielennerveyskäsitteen laajempaan määrittämiseen pyrkivä käsitys on funktionaalisen mielennerveyden malli. Funktionaalisen mielennerveyden mallissa mielennerveyden ajatellaan koostuvan nykyisyyden ja menneisyyden altistavista tekijöistä, laukaisevista tekijöistä, henkilökohtaisista resursseista, sosiaalisesta kontekstista ja erilaisista mielen-

terveyden seurauksista. Käsitys positiivisesta mielenterveydestä on olennainen osa funktionaalista mielenterveyden mallia. Positiivisen mielenterveyden katsotaan sisältävän erilaisia psyykkisiä kykyjä ja resursseja, jotka ovat ihmisen voimavaroja. Malliin sisältyy lisäksi ajatus siitä, että ihmisen mielenterveyteen vaikuttavat henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi yhtä lailla ympäröivä kulttuuri ja ympäristö. (Sohlman ym. 2005, 210 – 211.)

Yksi tapa kuvata mielenterveyttä on sen määrittelemisen negatiivisen ja positiivisen ulottuvuuden kautta. Negatiivista, eli kielteistä ulottuvuutta edustavat esimerkiksi mielenterveyden häiriön ja mielisairauden käsitteet. Positiivista ulottuvuutta korostettaessa puhutaan usein psyykkisestä hyvinvoinnista, mielen hyvinvoinnista ja positiivisesta mielenterveydestä. (Wahlbeck ym. 2017 987.)

Positiivinen mielenterveys nousee esiin uudemmissa mielenterveyden määritelmässä yhä useammin. Positiivinen mielenterveys on moniulotteinen käsite, jolla tarkoitetaan muuta kuin mielisairauden puuttumista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014, 9; Wahlbeck ym. 2017, 987.) Positiivinen mielenterveys rakentuu kognitiivisista taidoista, tunteista, sosiaalisista toiminnoista ja koherenssin eli merkityksellisen tunne-elämän kokemuksesta. Usein myös hyvä fyysinen terveys ja terveelliset elämäntavat katsotaan osaksi positiivista mielenterveyttä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 9.)

2.2 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (Mielenterveysseura 2018a). Sisäisillä tekijöillä tarkoitetaan yksilöön itseensä liittyviä osatekijöitä. Ulkoiset tekijät taas ovat yksilöstä riippumattomia, esimerkiksi yhteiskunnallisia tai kulttuurisia tekijöitä. Mielenterveyttä tukevia sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä itsetunto, tunne hyväksytyksi tulemisesta ja mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Tällaisia ovat myös monet ihmissuhteisiin liittyvät tekijät, kuten vuorovaikutustaidot, sosiaalinen tukipiiri sekä kyky tyydyttävien ihmissuhteiden solmimiseen ja ylläpitämiseen. Lisäksi perimä ja hyvä fyysinen terveys luetaan sisäisiin suojaaviin tekijöihin. (Mielenterveysseura 2018a; Hietaharju & Nuutila 2010, 14.)

Ulkoisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat monet yhteiskunnalliset asiat, kuten koulutusmahdollisuudet ja työ tai muu toimeentulo. Myös monet yhteisöön liittyvät tekijät, kuten kuulluksi tuleminen, vaikuttamismahdollisuudet ja työyhteisön tarjoama tuki, ovat ulkoisia suojaavia tekijöitä. (Mielenterveysseura 2018a; Hietaharju & Nuutila 2010, 14.) Myös turvallinen elinympäristö, kuten suojaa, ruokaa ja rakkautta tarjoava koti, vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen (Hietaharju & Nuutila 2010, 14).

Sisäiset ja ulkoiset tekijät voivat suojaamisen sijaan myös kuormittaa mielenterveyttä. Sisäisiä haavoittavia tekijöitä ovat esimerkiksi heikko itsetunto sekä avuttomuuden ja vieraantuneisuuden tunne. Tällaisia voivat olla myös monet sosiaaliin suhteisiin liittyvät tekijät, kuten heikot vuorovaikutustaidot, huonot ihmissuhteet ja eristäytyminen. Myös sairaus voi olla mielenterveyttä haavoittava sisäinen tekijä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 14.)

Mielenterveyttä kuormittavia ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi huonot elinolot, päihteiden käyttö, ongelmalliset perhesuhteet ja perheessä esiintyvät mielenterveysongelmat (Hietaharju & Nuutila 2010, 14). Lisäksi erilaiset kriisit sekä erot ja menetykset ihmissuhteissa ovat ulkoisia haavoittavia tekijöitä. Myös yhteiskunnasta syrjäytyminen ja köyhyys voivat haavoittaa mielenterveyttä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 14; Mielenterveysseura 2018b.) Myös sosioekonominen asema voi olla kuormittava tekijä, sillä työttömyyden on todettu vaikuttavan haitallisesti mielenterveyteen. Työelämän ulkopuolelle jääneiden ihmisten mielenterveyden onkin havaittu olevan muita heikompi. (Wahlbeck ym. 2017, 985–986.)

2.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka tukee hyvää mielenterveyttä. Sen tarkoitus on lisätä mielenterveyttä suojaavia ja vahvistavia tekijöitä. Positiivista mielenterveyttä tukemalla on mahdollista myös ehkäistä mielenterveysongelmien syntymistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Mielenterveyden edistämistä kutsutaan promootioksi, ja se kohdistetaan yleensä koko väestöön. Promootion tavoitteena on kansalaisten mielenterveyden vaaliminen ja mielenterveyttä suojelevien tekijöiden

vahvistaminen. (Laajasalo & Pirkola 2012, 10.) Promootiossa korostetaan usein positiivista mielenterveyttä ja voimavarakeskeisyyttä ongelma-keskeisyyden sijaan (Laajasalo & Pirkola 2012, 10; Wahlbeck ym. 2017, 987).

Mielenterveyden edistämistä tehdään yksilötasolla, yhteisötasolla ja yhteiskunnallisella tasolla. Yksilötason mielenterveyden edistämistä on esimerkiksi elämänhallinnan vahvistaminen. Yhteisötason vaikuttamista voivat olla muun muassa sosiaalisen tuen lisääminen sekä ympäristön turvallisuuden ja viihtyvyyden lisääminen. Syrjintää vähentävien yhteiskunnallisten päätösten tekeminen ja taloudellisen toimeentulon turvaaminen on puolestaan rakenteellisella tasolla tehtävää mielenterveyden edistämistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Mielenterveyden edistämisen rinnalla tehdään myös mielenterveyden häiriöiden syntymistä ehkäisevää työtä eli preventiota (Laajasalo & Pirkola 2012, 10; Wahlbeck ym. 2017, 987). Preventio kohdistetaan yleensä mielenterveysongelmien riskissä oleviin ryhmiin ja sillä pyritään vähentämään mielenterveyden häiriöiden syntymistä sekä helpottamaan jo syntyneiden häiriöiden oireita. Preventio voidaan jakaa edelleen primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventioon käsitteisiin. Primaaripreventio pyrkii sairastumisalttiuden vähentämiseen. Sekundaaripreventio puolestaan tähtää sairauksien varhaiseen tunnistamiseen ja niiden etenemisen ehkäisyyn. Tertiääripreventio kohdistuu pitkäaikaishoidossa oleviin ja pyrkii toimintakyvyn ylläpitoon sekä kuntoutukseen. (Laajasalo & Pirkola 2012,10.)

3 Kouluikäisen mielenterveys ja hyvinvointi

3.1 Lapsen kehitys ja mielenterveyden rakentuminen

Lapsuus on aikaa, jolloin ihminen käy läpi voimakkaita psyykkisiä ja fyysisiä muutoksia. Lapsuusiän kokemukset, tapahtumat, henkinen ja fyysinen kehitys sekä sosiaaliset suhteet toimivat pohjana nuoruus- ja aikuisiän hyvinvoinnille. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Psyykkisellä kehityksellä ja mielenterveydellä viitataan usein lapsen käy-

tökseen, tunteiden ilmaisemiseen, stressinhallintataitoihin sekä oppimis- ja keskittymiskykyyn. Myös lapsen käsitys ympäröivästä maailmasta sekä itsestään ja kyvyistään vaikuttavat mielenterveyteen. Lisäksi psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat kasvuympäristö, eli esimerkiksi koulu, ystävät, sosiaalinen verkosto, perheen arvot ja asuinympäristö. (Mielenterveystalo 2018.)

Ihmisen kehitykseen vaikuttavat monet synnynnäiset tekijät, kuten fyysiset ominaisuudet, perimä, älykkyys ja temperamentti (Mielenterveystalo 2018). Varhaislapsuudella, jolla tarkoitetaan alle 18 vuoden ikää, on tässä kehityksessä erityinen merkitys, sillä silloin kehitys ja muutos on nopeampaa kuin missään muussa elämän vaiheessa. Nämä muutokset vaikuttavat sekä älyllisiin kykyihin että fyysisiin ominaisuuksiin, kuten kehon ja hermoston kehitykseen. (Kurttila 2017, 1009–1010.)

Lapsen mielenterveyteen vaikuttavat monet lapseen tai nuoreen itseensä kuuluvat, lähiympäristöön, kuten kotiin tai kouluun liittyvät, sekä laajemmat yhteiskunnalliset tekijät. Erityisesti turvallinen kiintymyssuhde, positiivisia haasteita ja kokemuksia tarjoava arki kotona ja koulussa sekä osallisuuden ja ilon kokemukset tukevat lapsen mielenterveyden kehitystä. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016, 11.) Hyvä itsetunto on mielenterveyden kannalta tärkeä asia, sillä sen on tutkittu vaikuttavan suotuisasti esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin, tunteiden säätelyyn ja koulumenestykseen (Laajasalo & Pirkola 2012, 37).

Kun lapsi aloittaa koulun, perheen elämässä tapahtuu paljon suuria muutoksia. Jo koulun aloittaminen itsessään tuo mukanaan uusia velvollisuuksia ja uusia sosiaalisia suhteita. Lisäksi 6–12-vuotiaan tunne-elämän taitoihin ja kognitiivisiin kykyihin tulee muutoksia, joilla on merkitystä myös muissa elämänvaiheissa. Positiiviset kokemukset opettajasta ja luokkatovereista ovat tärkeitä lapsen mielenterveyden kannalta, ja voivatkin vähentää esimerkiksi mieliala- ja käytöshäiriöitä. (Laajasalo & Pirkola 2012, 37.)

Positiivisen minäkäsityksen muodostaminen ja erilaisissa ympäristöissä selviämisen kokemukset ovat ensiarvoisen tärkeitä erityisesti kouluikäisen lapsen kehitykselle. Myös hyvät kaverisuhteet ja vertaisryhmään kuulumisen tunne vaikuttavat positiivisesti lapsen mielenterveyteen, itsetunnon kehitykseen ja selviytymiskykyyn. Turvallisella, tukevalla ja lämpimällä suhteella vanhempaan on kouluikäisen lapsen mielenterveyden kannalta tärkeä rooli. (Laajasalo & Pirkola 2012, 37.)

Lapsen mielenterveyteen vaikuttavat monet perheeseen ja kotiin liittyvät asiat, myös perheessä asuvat lemmikkieläimet. Perheessä oleva lemmikki voi vaikuttaa lapsen yksilökehitykseen monilla tavoilla. Lemmikistä voi muodostua lapselle luotettava toveri, jonka kanssa helpommin uskaltautuu uusiin paikkoihin ja tilanteisiin, jotka yksin olisivat pelottavia. Jaettu kiinnostus lemmikkeihin voi myös auttaa solmimaan uusia suhteita. Lemmikin kanssa harrastaminen, esimerkiksi ratsastus, voi auttaa jopa pelkojen voittamisessa ja tarjota lapselle mielekästä tekemistä. (Sinkkonen 2013, 40.)

3.2 Lapsen mielenterveyden tukeminen

Lapsen ja nuoren kehityksen tukemisen ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyn tärkeyttä on alettu viime vuosina pitää yhä tärkeämpänä asiana. Lapsen mielenterveyden tukemisen keskiössä ovat neljä tekijää: yhteiskunta, koulu, koti ja kaveripiiri. Yhteiskunnan merkitys on suuri, sillä sen tehtävänä on luoda toimintaedellytykset eri kehitysympäristöille, myös koululle, kodille ja muille vapaa-ajanympäristöille. (Solantaus 2010, 2, 5.)

Yhteiskunnallisilla ratkaisuilla on merkittäviä vaikutuksia kansalaisten mielenterveyteen. Turvallisen lapsuuden, perheen vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden tukeminen on olennaisessa osassa lapsen mielenterveyden tukemista yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Lisäksi tärkeää on kiusaamisen ja kaltoinkohtelun ehkäiseminen sekä vuorovaikutustaitojen opettaminen. Myös köyhyyden ehkäisy on lapsen mielenterveyden tukemisen kannalta tärkeä asia, sillä lapsuudessa koettu köyhyys vaikuttaa mielenterveyteen myös aikuisiällä. (Wahlbeck ym. 2017, 985.)

Koululla on tärkeä tehtävä lasten mielenterveyden tukemisessa. Hyvä koulumenestys on yhteydessä hyvään menestykseen myös aikuisena. Sen lisäksi positiivinen koulukokemus

on itsessään mielenterveyttä suojaava tekijä. (Solantaus 2010, 5.) Kouluviihtyvyyden lisäämiseksi on kehitetty erilaisia ohjelmia, joilla pyritään parantamaan esimerkiksi luokkahenkeä, sosiaalista kanssakäymistä ja vähentämään häiriökäyttäytymistä koulussa. Erilaisilla hankkeilla voidaan pyrkiä myös ehkäisemään lasten ja nuorten mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöitä tai päihteiden käyttöä. (Laajasalo & Pirkola 2012, 38–39.)

Turvallinen asuinympäristö ja asunto, riittävä toimeentulo, ruoka ja vaatteet ovat kotiin liittyviä keinoja tukea lapsen mielenterveyttä. Lapselle on tärkeää myös saada tukea ja riittävää valvontaa vanhemmiltaan. Lisäksi lapsen mielenterveyttä tukee vanhempien työllisyys, sillä työttömyys ja syrjäytyminen ovat vaarassa periytyä seuraavalle sukupolvelle. (Solantaus 2010, 5.) Lisäksi kaveripiirillä on suuri merkitys lapsen mielenterveyden tukemiseen, sillä kavereiden kanssa opitaan hyödyllisiä sosiaalisia taitoja (Solantaus 2010, 5). Vertaisten hyväksyntä ja ryhmään kuuluminen on lapselle tärkeää. Hyvät kaverisuhteet tukevat lapsen selviytymistä, ja ystävien tuki voi parantaa myös koulumenestystä ja itsetuntoa. (Laajasalo & Pirkola 2012, 37.)

Lapsen kehitystä on tärkeää tukea jo varhaisista ikävuosista alkaen. Turvallisuuden tunne, arkielämän taidot sekä vuorovaikutus- ja tunne-elämän taidot ovat hyvinvoinnin kannalta keskeisessä roolissa. Mielenterveyttä voidaan edistää myös tukemalla lapsen osallisuutta erilaiseen toimintaan ja vuorovaikutukseen perheen arjessa. Olisi tärkeää, että lapsella olisi ainakin yksi turvallinen kasvuympäristö, sillä vaikka kotona olisi ongelmia, turvallisen koulun on todettu tukevan lapsen mielenterveyden positiivista kehitystä. (Wahlbeck ym. 2017, 987–988.)

3.3 Lemmikit lapsen mielenterveyden tukena

Lemmikkien on todettu lisäävän lasten aktiivisuutta ja kohentavan psyykkistä terveyttä (Vartiovaara 2006). Erityisesti lemmikkikoirien on todettu vähentävän lasten ahdistusta ja lisäävän sosiaalista kanssakäymistä. Koirien on myös havaittu vähentävän sekä normaalisti kehittyneiden että kehityshäiriöisten lasten ongelmakäyttäytymistä. On myös mahdollista, että koirat lisäävät lasten empatiakykyä ja itsenäisyyttä sekä kohentavat lapsen minäkuva. (Kertes, Liu, Hall, Hadad, Wynne & Bhatt 2017, 382–383.)

Lemmikin kanssa voi täyttää psykologisia ja tunteisiin liittyviä tarpeita. Lemmikille voi luotettavasti kertoa mitä vain ilman pelkoa tiedon leviämisestä. Lemmikki tyydyttää myös läheisyyden kaipuuta, sillä sitä voi helliä ja pitää sylissä. Lemmikki voi tarjota lapselle läheisyyttä ja lohdutusta etenkin lapsen ollessa stressaantunut. Erityisesti yksinäiselle lapselle lemmikin tarjoamalla läheisyydellä on iso merkitys. Myös kaltoinkohdeltujen lasten voi olla helpompi avautua ja uskoutua eläimelle kuin ihmiselle. Eläimen kiintymyksen osoitus vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetuntoon. (Sinkkonen 2013, 38, 42–43.)

Erään Wisconsinin lastensairaalassa tehdyn tutkimuksen tarkoitus oli selvittää millaisia vaikutuksia eläinterapialla ja toisten lasten kanssa leikkimisellä on sairaalahoidossa oleviin lapsiin. Eläinvierailun ja leikin aikana mitattiin lasten mielialaa, kortisolihormonitasoa sekä pulssia ja verenpainetta, minkä jälkeen tuloksia verrattiin toisiinsa. Mielialaa arvioivat sekä lapset että heidän vanhempansa, ja lisäksi lasten reaktioita analysoitiin videotallenteen perusteella. Vanhempien arvioiden mukaan lasten mieliala nousi molempien terapiatuokioiden jälkeen. Videolta selvisi, että tunneilmaisujen perusteella eläinvierailulla oli selvästi enemmän positiivisia vaikutuksia kuin leikillä toisten lasten kanssa. (Kaminski, Pellino & Wish 2002, 324–329.)

Eläinten läsnäolon on todettu vaikuttavan positiivisesti autistisiin lapsiin (O’Haire, McKenzie, McCune & Slaughter 2014, 166; Funahashi, Gruebler, Aoki, Kadone & Suzuki 2013, 690). Eräässä tutkimuksessa selvitettiin, miten eläimen läsnäolo koululuokassa vaikuttaa autististen lasten sosiaaliseen käyttäytymiseen. Marsun läsnäolon luokassa havaittiin lisäävän lasten sosiaalisia taitoja, sosiaalista kanssakäymistä sekä kiinnostusta koulunkäyntiä kohtaan. Vaikutuksia arvioivat sekä lasten vanhemmat, että opettajat. (O’Haire ym. 2014, 166.)

Autistisilla lapsilla on usein vaikeuksia ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan. Eläinten avulla autistisia lapsia voidaan kannustaa positiivisten tunteiden ilmaisuun ja helpottaa sitä. Eräässä tutkimuksessa mitattiin lasten aktiivisuutta ja hymyjen määrää terapiakoirien vierailun aikana. Lasten havaittiin hymyilevän ja olevan aktiivisempia terapiakoirasession aikana kuin sellaisessa tilanteessa, jossa eläimiä ei ollut paikalla. Myös negatiivisten tunteiden, kuten ahdistuksen ja pakenemisen, havaittiin vähentyvän huomattavasti koiran ollessa läsnä. (Funahashi ym. 2013, 687–690.)

Erityisesti lemmikkikoirien vaikutusta lasten mielenterveyteen on tutkittu melko paljon. Lapsilla, joilla on koira, on havaittu olevan koirattomia lapsia harvemmin mielenterveyden häiriöitä ja heidän kokevan muita vähemmän ahdistusta. He myös pelkäävät muita vähemmän ollessaan yksin kotona. Sellaiset lapset, joilla on koira, ovat myös vähemmän ujoja ja heillä esiintyy vähemmän yleistä pelokkuutta. (Gadomski, Scribani, Kruba, Jenkins, Nakygaldi & Olson 2015, 4–5, 9.)

Koirilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lasten kokemaan stressiin (Kertes ym 2017, 393; Kaminski ym. 2002, 330). Eräässä tutkimuksessa selvitettiin, kuinka koiran läsnäolo, vanhemman läsnäolo ja yksinolo vaikuttivat lasten kokemaan stressiin puheen tuottamis- ja laskutehtävää suoritettaessa. Koiran ollessa läsnä tutkimustilanteessa sekä lasten kokema stressi että kortisolihormonitaso olivat nousseet vähemmän kuin vanhemman seurassa tai yksin ollessa. (Kertes ym. 2017, 382.) Martin ja Farnum (2002, 660, 667) tutkivat, millaisia vaikutuksia koiralla on lapsiin, joilla on todettu laaja-alaisia kehityksellisiä häiriöitä. Koiran ollessa läsnä lapset nauroivat enemmän ja antoivat mielellään koirille herkkuja. He olivat myös iloisempia, leikkisämpiä ja energisempiä koiran seurassa.

4 Lemmikkien vaikutus terveyteen

4.1 Lemmikkien vaikutukset mielenterveyteen

Tutkimusten mukaan lemmikeillä on lukuisia suotuisia vaikutuksia ihmisen mielenterveyteen (Harvard Health Publications 2016; Hall & Malpus 2000, 222). Turvallinen kiintymyssuhde lemmikkiin lisää ihmisen emotionaalista hyvinvointia. Lemmikin ehdoton rakkaus myös lisää turvallisuuden tunnetta. Lemmikistä huolehtiminen voi lisäksi tuoda merkitystä elämään. (Harvard Health Publications 2016.) Lemmikeillä on usein suuri rooli omistajiensa elämässä. Lemmikin omistamisella voi olla jopa terapeuttisia vaikutuksia. Lemmikin omistamisen on todettu lisäävän omistajiensa hyvinvointia ja kohentavan elämänlaatua. (Wells 2007, 151–152; Walsh 2009, 476.)

Hoffmannin, Hyung Leen, Wertenaerin, Rickenin, Jansenin, Gallinatn ja Langin (2009, 147–148) tutkimuksessa havaittiin koiran läsnäolon vähentävän sairaalassa hoidettavien masennuspotilaiden ahdistusta. Koiran omistamisen on lisäksi tutkittu vähentävän yksin asuvien ihmisten masentuneisuutta (Clark Cline 2010, 126). Positiiviset vaikutukset eivät rajoitu pelkästään koiriin, vaan myös muiden eläinten on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisten hyvinvointiin (Wells 2009, 536; Pachana, Ford, Andrew & Dobson 2005, 107).

Eräässä tutkimuksessa selvitettiin, millaisia vaikutuksia eläinterapialla on korkeakouluopiskelijoihin. Tutkimuksen mukaan eläinterapia on tehokas keino vähentää opiskelijoiden mielenterveysongelmia. Eläinten nimittäin havaittiin vähentävän opiskelijoiden stressiä, ahdistusta ja muita merkittäviä mielenterveyden häiriöitä. (Kronholz, Freeman & Mackintosh 2015, 9.) Eläinten vaikutuksista ihmisen mielenterveyteen on tehty myös pitkäaikaistutkimuksia. Eräässä pitkäaikaistutkimuksessa selvitettiin lemmikin omistamisen vaikutuksia ikääntyneiden naisten mielenterveyteen. Tulosten perusteella minkä tahansa lemmikin omistaminen näyttäisi jonkin verran kohentavan mielenterveyttä. (Pachana, Ford, Andrew & Dobson 2005, 107–109.)

Eläinten vaikutuksia ihmisen mielenterveyteen on tutkittu paljon erityisesti vanhusten keskuudessa. Eläimet voivatkin helpottaa ihmistä elämän viimeisillä hetkillä, sillä sekä saattohoitokodeissa että palliatiivisessa hoidossa eläimillä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia paitsi potilaaseen itseensä, niin myös hänen ympärillään oleviin ihmisiin. Eläinterapian havaittiin vähentävän potilaan, hänen omaistensa sekä hoitohenkilökunnan stressiä. (Turnbach 2014, 9.)

Lemmikeillä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia yksittäisten oireiden lisäksi myös laajaleisempiin toimintakyvyllisiin ja kehityksellisiin häiriöihin (Martin & Farnum 2002, 667). Vaikutukset ylettyvät myös erilaisiin mielenterveyden häiriöihin. Eräässä tutkimuksessa havaittiin eläinavusteisen terapian vähentävän psykoottisten potilaiden ahdistusta yli kaksi kertaa tehokkaammin kuin perinteisen terapian. (Barker & Dawson 1998, 800.)

McConnel, Brown, Shoda, Stayton ja Martin (2011, 1243–1244) tutkivat lemmikin omistamisen vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen perusteella

lemmikin omistajilla on parempi itsetunto ja he kokevat itsensä vähemmän yksinäiseksi kuin henkilöt, joilla ei ole lemmikkiä. Lemmikinomistajat olivat myös ulospäinsuuntautuneempia ja tunnollisempia. Tutkimuksesta selvisi myös, että lemmikkien koetaan tarjoavan omistajilleen yhtä paljon sosiaalista tukea kuin sisarusten tai vanhempien.

Erityisesti koiran on todettu lisäävän omistajansa onnellisuutta. Eräässä tutkimuksessa selvisi, että koiranomistajat ovat keskimäärin onnellisempia kuin koko väestöön kohdistetun vertailuaineiston kohderyhmä. Koiran omistaminen näyttäisi lisäävän onnellisuutta enemmän naisilla kuin miehillä. Onnellisuus voi myös lisääntyä iän lisääntyessä, sillä tutkimuksen mukaan onnellisimpia olivat 65–75-vuotiaat. Tutkimuksesta selvisi myös, että mitä parempi suhde omistajalla on koiraansa, sitä onnellisempi hän on. (Langinvainio 2016, 2, 43, 46–47.)

Ihmisen ja eläimen välinen suhde on monella tavalla erityinen. Lemmikit esimerkiksi tuovat tutkitusti turvallisuudentunnetta omistajilleen (Langinvainio 2016, 49; Walsh 2009, 476). Erityisesti koirien on todettu tuovan fyysistä turvallisuuden tunnetta ulkona yksin liikkumiseen (Langinvainio 2016, 49).

4.2 Lemmikkien sosiaaliset vaikutukset mielenterveyden tukena

Valtaosa lemmikin omistajista kokee, että lemmikki pystyy lohduttamaan heitä surun hetkellä. He kokivat myös sosiaalisten suhteiden solmimisen muita helpommaksi. Lemmikit myös tutkitusti lievittävät yksinäisyyttä. Tämä hyödyttää etenkin vanhuksia, sillä yksinäisyys on suuri ongelma ikäihmisten keskuudessa. Lemmikit myös lisäävät ikäihmisten aktiivisuutta ja saavat heidät liikkeelle. Tämä voi auttaa lisäämään erilaisia harrastus- ja viriketoimintoja. (Vartiovaara 2006.)

Lemmikin omistamisella on useita positiivisia psykososiaalisia vaikutuksia. Lemmikeillä on mielihyvää lisäävä ja rentouttava vaikutus omistajaansa. Lisäksi ne tarjoavat lojaaliuden, turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta elämään. Lemmikit myös tuovat iloa ja lohtua. Tätä kautta ne parantavat ihmisen terveyttä ja voivat jopa pidentää elinikää. (Walsh 2009, 476.) Lemmikkien on todettu tarjoavan myös sosiaalista tukea omistajilleen

(McConnell ym. 2011, 1250). Eläimet pienentävät kynnystä ottaa kontaktia muihin ihmisiin. Erään tutkimuksen mukaan koiran kanssa ulkoilevat keskustelivat vieraiden ihmisten kanssa enemmän kuin yksin liikkuvat. (McNicholas & Collis 2000, 64–65.) Lisäksi palveluseläinten, kuten opaskoiran, kanssa liikkumisen on havaittu helpottavan sosiaalisten kontaktien syntymistä (Guest, Collis & McNicholas 2006, 259).

Erityisesti koirien vaikutuksia ihmisten sosiaaliseen kanssakäymiseen on tutkittu paljon. Eräässä tutkimuksessa selvitettiin, millaisia vaikutuksia koiralla on pitkäaikaisessa psykiatrisessa hoidossa oleviin potilaisiin. Tutkimuksessa havainnoitiin verbaalista sosiaalista käyttäytymistä, kuten naurua ja juttelua, sekä non-verbaalista sosiaalista käyttäytymistä, kuten hymyilyä ja katsekontaktin ottamista. Koiravierailun havaittiin lisäävän molempia. (Hall & Malpus 2000, 2222)

Eräässä suomalaistutkimuksessa selvisi, että hyvällä suhteella lemmikkiin voidaan paikata puutteita muissa suhteissa. Yli 50 % kyselyyn osallistuneista naisista ja noin 25 % miehistä kertoi tuntevansa ystävyyttä koiransa kanssa. Yksinäisyyttä lievittävä ominaisuus korostui etenkin naimattomien vastaajien ja leskeksi jääneiden naisten keskuudessa. Lisäksi koiran omistamisella näyttäisi olevan positiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin. Kyselyyn osallistuneista koiranomistajista joka kolmas koki koiran tukevan paljon tai erittäin paljon myös parisuhdetta. Naisista kolmasosa ja miehistä viidesosa koki koiran vahvistavan paljon sosiaalisia suhteita yleensä. Kymmenesosan mielestä koira tuki myös lasten kasvatusta. (Langinvainio 2016, 3.)

Lemmikki voi paitsi helpottaa uusiin ihmisiin tutustumista ja lisätä sosiaalisia kontakteja, vaikuttaa myös muilla tavoin sosiaalisiin suhteisiin. Ihmiset usein kiintyvät lemmikkeihinsä voimakkaasti, ja erityisesti eläimistä pitävät henkilöt kokevat lyhyenkin kohtaamisen eläimen kanssa yleensä miellyttävänä. Eläimet auttavat myös stressin säätelyssä, ja joissain tilanteissa eläimen läsnäolo voikin vaikuttaa positiivisemmin kuin toisen ihmisen läsnäolo. (Ikäheimo 2013a, 6–7.) Tutkimusten mukaan ihmisen ja lemmikin välinen suhde voi olla läheisempi kuin ihmisen suhde toisiin ihmisiin. Tämä ei tarkoita, että tällainen ihminen välttelisi muiden ihmisten seuraa tai hänellä olisi vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa. Onkin havaittu, että ihmiset, jotka kokevat kiintyvänsä vahvasti lemmikkiinsä, ovat hyvin empaattisia, myötätuntoisia ja rakastavia. (Kurdek 2009, 142–145.)

4.3 Lemmikkien fyysistä aktiivisuutta lisäävä vaikutus mielenterveyden tukena

Lemmikin omistajat kokevat usein fyysisen terveytensä paremmaksi kuin henkilöt, joilla ei ole lemmikkiä. Lemmikin omistajat voivat kokea myös vähemmän vaikeuksia kävelemissä. (Pohnert 2010, 92, 101.) Erityisesti koiran tai kissan omistaminen lisää ihmisen fyysistä aktiivisuutta, sillä niitä täytyy ulkoiluttaa ja leikittää (Harvard Health Publications 2016). Lemmikin vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen löytyy kuitenkin myös toisenlaista tutkimustietoa, jonka mukaan liikunnan määrän ja lemmikin omistamisen välillä ei ole suoraa yhteyttä. (Pachana ym. 2005, 107–109.)

Hoitokodeissa eläinten on todettu saavan asukkaat helpommin liikkeelle vuoteesta ja joissain tapauksissa heidän myös kävelevän mielellään yhdessä eläimen kanssa. Eläinten on todettu muutenkin lisäävän ikäihmisten yleistä aktiivisuutta. (Vartiovaara 2006.) Brown ja Rhodes (2006, 133) tutkivat, kuinka koiran omistaminen lisää 20–80-vuotiaiden kävelyä viikkotasolla. Tuloksista kävi ilmi, että koiranomistajat harrastavat kevyttä ja kohtuullista liikuntaa enemmän kuin sellaiset ihmiset, joilla ei ole koiraa. Koiranomistajat kävelivät viikoittain yli 300 minuuttia, kun vertailuryhmä käveli keskimäärin 168 minuuttia viikossa.

Eläimen omistamisella näyttäisi olevan vaikutusta kaikenikäisten ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen (Gillum & Obisesan 2010; Pachana ym. 2005, 104). Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan eläimen omistajat kuuluivat muita todennäköisemmin fyysisesti aktiivisimpaan ryhmään ja muita harvemmin vähiten aktiiviseen ryhmään. Tutkimuksen mukaan eläimen omistaminen näyttäisi vaikuttavan myös kuolleisuuteen, sillä suurimmalla osalla tutkimuksen aikana menehtyneistä henkilöistä ei ollut kotonaan lemmikkiä. (Gillum & Obisesan 2010.) Koiran omistaminen vaikuttaisi lisäävän erityisesti kävelyn määrää. Koiran omistajat myös saavuttivat muita todennäköisemmin suositellun päivittäisen aktiivisuuden tason. (Christian, Westgarth, Bayman, Richards & Rhodes 2013, 8; Oka & Shibata 2009, 5.)

Lemmikki, hyvin usein erityisesti koira, toimii toverina erilaisissa harrastuksissa. Koiran kanssa voi esimerkiksi liikkua luonnossa, harrastaa agilitya tai metsästää. Koira lisää liikunnan säännöllisyyttä, ja liikunta puolestaan kohentaa ihmisen fyysistä kuntoa. Lisäksi

ulkona liikkuaan ihminen saa raikasta ulkoilmaa ja luonnonvaloa. (Kinnunen & Nikkari 2017, 2270.) Langinvainion (2016, 36) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin suomalaisten koiraharrastajien liikuntatottumuksia. Tutkimuksesta selvisi, että mitä enemmän koiranomistaja liikkui koiransa kanssa, sitä onnellisempi hän koki olevansa. Suurempi liikunnan määrä myös paransi omistajan suhdetta koiraansa.

5 Eläinten hyödyntäminen hoitotyössä

5.1 Eläinavusteiset menetelmät

Eläinavusteisilla menetelmillä tarkoitetaan kaikenlaista terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua kohentavaa toimintaa, jossa käytetään hyödyksi eläimiä. Eläinavusteisista menetelmistä puhuttaessa voidaan käyttää myös termiä eläinavusteinen työskentely. Eläinavusteinen työskentely on yläkäsite, joka pitää sisällään eläinavusteisen terapian, toiminnan ja opetuksen. (Hautamäki ym. 2018, 4–6; Ikäheimo 2013b, 10.)

Eläinavusteinen toiminta on useimmiten vapaaehtoisuuteen perustuvaa, ilmaista ja sisältöltään spontaania toimintaa. Eläimen ohjaaja on tehtävänsä ja eläinavusteisuuden pehdytetty. Käynnit voivat olla säännöllisiä, mutta pituudeltaan vaihtelevia. Eläinavusteisen toiminnan tarkoitus on hyvinvoinnin lisääminen mielihyvän, motivoinnin tai kasvatuksellisten menetelmien kautta. (Ikäheimo 2013b, 10.) Eläinavusteista toimintaa vapaaehtoistyönä tekee Suomessa useat eri järjestöt, kuten Suomen Karva-Kaverit ry, jossa toimii monenlaisia erilaisia eläimiä, ja Suomen Kennelliiton Kaverikoirat, jossa hyödynnetään koiria. (Suomen Karva-Kaverit ry 2019; Suomen Kennelliitto 2019a.)

Eläinavusteisia menetelmiä voidaan hyödyntää terapiatoiminnan lisäksi myös opetuksessa. Tällöin puhutaan eläinavusteisesta opetuksesta. Eläimen ohjaaja on eläinavusteisuuden koulutuksen saanut opettaja. (Ikäheimo 2013b, 10.) Eläimiä voidaan hyödyntää myös lukemisen oppimisessa ja lukemiseen innostamisessa. Suomen Kennelliitto kouluttaa tähän tarkoitukseen erikoistuneita lukukoiria. Lukukoirat lievittävät stressiä ja rauhoittavat lasta lukutilanteessa. (Suomen Kennelliitto 2019b.)

Eläinten lukuisia positiivisia vaikutuksia on mahdollista hyödyntää useilla osa-alueilla sosiaali- ja terveysalalla. Jo pelkkä eläimen läsnäolo voi rauhoittaa ihmistä jännittävässä tilanteessa. Eläimen koskettaminen tuo lohtua ja tukea, ja kommunikointikin on usein helpompaa, sillä vuorovaikutus tapahtuu sanallisen ilmaisun sijaan kehonkielellä. Eläin myös suhtautuu kaikkiin ihmisiin tasa-arvoisesti sosiaaliseen asemaan tai ulkonäköön katsomatta. (Green Care Finland ry 2018.) Suomessa eläinavusteisia menetelmiä on alettu hyödyntää sosiaali- ja terveydenhuollossa vasta melko hiljattain. Vähäisen tutkimusnäytön vuoksi eläinavusteisten menetelmien hyödyn arviointi voi kuitenkin olla haastavaa. Tähän mennessä tehtyjen tutkimusten mukaan eläinavusteiset menetelmät ovat hyödyllisiä lisätyökaluja perinteisten terapiamuotojen rinnalla. (Hautamäki ym. 2018, 54.)

5.2 Eläinavusteinen terapia ja sen hyödyntäminen mielenterveystyössä

Eläinavusteinen terapia, eli Animal Assisted Therapy, tarkoittaa terveydenhuollon ammattilaisen toteuttamaa suunnitelmallista, strukturoitua ja päämääräorientoitunutta terapiatoimintaa. Sen tarkoitus on yksilön sosiaalisen, kognitiivisen ja fyysisen toimintakyvyn sekä tunteiden tukeminen. (Hautamäki ym. 2018, 5–6.)

Eläinavusteista terapiaa voidaan hyödyntää psykoterapian lisäksi esimerkiksi toimintaterapiassa, puheterapiassa tai fysioterapiassa (Hautamäki ym. 2018, 5–6). Eläinavusteista terapiaa toteutettaessa potilaalla on diagnoosi ja hoito on tavoitteellista toimintaa, jonka etenemistä seurataan järjestelmällisesti (Green Care Finland ry 2018). Useimmiten eläinavusteisessa terapiassa avuksi käytetty eläin on koira, mutta myös muita eläimiä, kuten kissoja, kaneja, hevosia, kaloja ja jopa eksoottisia eläimiä, kuten elefanteja, voidaan myös hyödyntää (Coren, 2010, XV).

Yksi eläinavusteisen terapian muodoista on ratsastusterapia. Ratsastusterapiaa toteuttaa ratsastusterapeutti yhdessä hevosen kanssa. Se on kuntoutusta, joka perustuu asiakkaan diagnoosiin. (Green Care Finland ry 2018.) Ratsastusterapia on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Terapian tavoitteet ovat yksilöllisiä ja voivat liittyä esimerkiksi toiminnalliseen tai psykologiseen toimintakykyyn (Suomen ratsastusterapeutit ry 2018).

Maailmalla eläinavusteisia menetelmiä on hyödynnetty jo vuosikymmeniä erityisesti psykiatristen potilaiden kanssa. Jo vuonna 1961 psykologi Boris Levinson keksi hyödyntää koiraa kommunikaatiovaikeuksista kärsivien lasten hoidossa. Levinsonin käyttämä metodi nimettiin myöhemmin eläinavusteiseksi terapiaksi. Levinsonin mukaan eläinten tarjoama pyyteetön hyväksyntä auttaa luomaan turvallisen ympäristön lapsille ja muille potilasryhmille sekä helpottaa psykologista sopeutumista muihin ihmisiin. (Altschiller 2011, 3–4.)

Psykiatrisessa yksikössä vuonna 1977 eläinavusteista terapiaa kokeilivat Elizabeth ja Samuel Corson. Eläinavusteisen terapian havaittiin hyödyttävän sellaisiakin potilaita, jotka eivät olleet aiemmin hyötäneet perinteisistä psykoterapian menetelmistä. Myöhemmin eläinavusteisista menetelmistä kiinnostuttiin laajemminkin, ja vuonna 1996 Delta Society julkaisi ensimmäisen eläinavusteisten menetelmien ja terapian käsikirjan, *Handbook of Animal-Assisted Activities and Animal-Assisted Therapyn*. (Altschiller 2011, 5–6.)

Eläimet vaikuttavat ihmiseen kuulon, näön, kosketuksen ja hajuaistin kautta. Ne eivät kuitenkaan rasita ihmistä kognitiivisesti tai verbaalisesti. Erityisesti lasten kohdalla eläimen on huomattu aktivoivan lasta sekä verbaaliseen että non-verbaaliseen viestintään. Terapiaympäristöön ja varsinaiseen terapiaan voidaan myös tuoda eläimen avulla turvallisuuden tuntua. (Ikäheimo 2013c, 136.)

Kosketus on tärkeä osa ihmisen elämää. Eläimen koskettaminen voikin tuoda turvallisuuden ja rakkauden tunnetta ihmiselle. Eläimen ja ihmisen välille on mahdollista luoda vuorovaikutusta. Eläinavusteisessa terapiassa eläin toimii eräänlaisena välikappaleena asiakkaan ja terapeutin välillä. Eläimen avulla on mahdollista nopeuttaa luottamuksellisen terapiasuhteen syntymistä. (Salmela 2013, 94–95.) Eläimen läsnäolo terapiatilanteessa rauhoittaa potilasta kokonaisvaltaisesti sekä parantaa keskittymiskykyä (Hautamäki ym. 2018, 55).

Useissa tutkimuksissa on todettu, että ympäristön, luonnon ja eläinten hyödyntäminen ihmisen hoidossa edistää kuntoutumista ja terveyttä. Eläinavusteisia menetelmiä, kuten psykoterapiaa, valmennusta tai ohjausta, voidaan käyttää osana kuntoutusprosessia. (Salmela 2013, 94.) Eläinavusteisen psykoterapian on todettu tutkimusten mukaan hyödyttävän erityisesti internalisoivien häiriöiden, kuten masennuksen ja ahdistuksen hoidossa.

Lisäksi se on havaittu toimivaksi myös sosiaalisia ja kiintymyssuhdevaikeuksia sisältävien laaja-alaisien kehityshäiriöiden, kuten autismin, uhmakkuus- ja kiintymyssuhdehäiriöiden sekä käytöshäiriöiden hoidossa. (Ikäheimo 2013c, 137.)

Eläinavusteista terapiaa toteuttavien terapeuttien kokemusten mukaan eläinavusteisilla menetelmillä pystytään muiden hyötyjen lisäksi ennen kaikkea motivoimaan asiakasta tai potilasta. Asiakkaan tai potilaan motivoiminen eläinavusteisuuden keinoin on koettu hyödylliseksi erityisesti hoitoonsa huonosti sitoutuvien potilaiden kohdalla. Tällaisten potilaiden kohdalla eläin voi nopeuttaa terapiaprosessia. Eläinavusteista terapiaa suunniteltaessa on kuitenkin tärkeää, että potilas tai asiakas on halukas työskentelemään eläimen kanssa. (Hautamäki ym. 2018, 55.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tarkoitus on kerätä ja tuottaa tietoa lasten kokemuksista lemmikkien vaikutuksista mielenterveyteen sekä heidän ja lemmikkien välisestä suhteesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lemmikkien vaikutuksista mielenterveyteen.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Millaisia vaikutuksia lemmikkieläimillä on lapsen mielenterveyteen?
2. Millaiseksi lapset kokevat suhteensa lemmikkiinsä?

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä pyrkii saamaan yksityiskohtaista tietoa yleisluontoisen tiedon sijaan. Sen

tavoite on myös selvittämää yksittäisten ihmisten asioille antamia merkityksiä. (Metsämuuronen 2006, 88). Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä pyrkii kuvantamaan todellista elämää ja tuomaan ilmi tosiasioita olemassa olevien totuuksien vahvistamisen sijaan. Lisäksi se pyrkii kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen ja ymmärtämiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista pyrkimys toimijan näkökulman ymmärtämiseen, tulkintaan ja kontekstuaalisuuteen. Se pyrkii etsimään säännönmukaisuuksia ja monimuotoisuutta (Hirsjärvi & Hurme 2010, 22, 26.)

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen tutkimus, sillä tavoitteena oli saada syvällistä tietoa lasten kokemuksista, ajatuksista ja näkemyksistä. Opinnäytetyöllä pyrittiin selvittämään haastateltavien henkilökohtaisia näkemyksiä ja kokemuksia lemmikkien vaikutuksista. Vaikka saatu informaatio ei välttämättä olekaan laajalti yleistettävissä, se on silti tärkeää tietoisuuden lisäämiseksi ja eläinavusteisten menetelmien kehittämiseksi.

7.2 Aineistonkeruu ja kohderyhmä

Haastattelu on joustava tiedonkeruumenetelmä, joka kohdistuu ajattelun ja tietoisuuden sisältöihin. Se perustuu kielelliseen vuorovaikutukseen tutkittavan kanssa. Haastattelu mahdollistaa vastausten taustalla olevien motiivien selvittämisen sekä tiedonhankinnan suuntaamisen haastattelutilanteessa. Haastattelulla pyritään keräämään tietoa haastateltavan kokemuksista, käsityksistä, ajatuksista ja tunteista. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34–36.)

Haastattelu mahdollistaa aiheiden järjestyksen säätelyn ja tutkittavan motivoinnin paremmin kuin lomaketutkimus. Se myös mahdollistaa kysymysten paremman tulkinnan, sillä se antaa mahdollisuuden täsmennyksille. Se myös mahdollistaa nonverbaalisen viestinnän huomioinnin, joka voi helpottaa vastausten ymmärtämistä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34–36.)

Tiedonkeruu toteutettiin teemahaastattelulla, joka on puolistrukturoitu haastattelu. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymyksiin ei ole valittavana valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan vastaus kerrotaan omin sanoin (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47). Teemahaas-

tattelussa kysymykset on muotoiltu eri teemojen pohjalta. Kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset, mutta haastattelija voi halutessaan esittää kysymyksiä eri järjestyksessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 125.)

Kun haastattelun kohderyhmänä ovat lapset, täytyy haastattelijan ottaa huomioon muutamia erityisiä seikkoja. Käsitteiden selittäminen on erityisen tärkeää. Lisäksi haastattelijan on hyvä varmistaa, että lapsi ymmärtää kaikki haastattelussa käytettävät sanat. Haastattelijan on myös erityisen tärkeää osoittaa kiinnostusta lapsen sanomisista kohtaan ja yritettävä reagoida vastauksiin neutraalisti. Haastattelija ei saa missään nimessä painostaa lasta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 129–130.) Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat erään Joensuun alueen alakoulun neljäsluokkalaiset. Iältään lapset olivat 10–11 -vuotiaita.

Tiedonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, koska se oli monin tavoin kohderyhmälle sopiva. Haastattelu soveltui erityisen hyvin lapsille siksi, että suullisen puheen tuottaminen on kirjallisen tekstin tuottamista vaivattomampaa. Suullisella haastattelulla oli kohderyhmän huomioon ottaen todennäköisempää saada laajempia vastauksia kuin kirjallisella kyselylomakkeella. Myös lisäkysymysten esittämisen mahdollisuus helpotti tiedonkeruuta. Haastattelut toteutettiin toimeksiantajan tiloissa ja nauhoitettiin.

7.3 Haastattelun toteutus

Haastattelukysymykset pyrittiin muotoilemaan niin, että niiden vastaukset vastaavat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiin. Koska tiedonkeruumenetelmänä oli teema-haastattelu, kaikkien teemojen pohjalta muodostettiin yhtä monta kysymystä. Haastattelussa oli kolme teemaa: taustatietoa lemmikeistä, lemmikkien vaikutus mielenterveyteen ja suhde lemmikkiin. (Liite 1.)

Kysymysten muotoilussa otettiin huomioon, että kohderyhmänä ovat lapset. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi. Koska etenkin toisen teeman aihe, lemmikkien vaikutus alakouluikäisen mielenterveyteen, voi herättää lapsissa negatiivisia mielikuvia, täytyi kysymysten muotoilu harkita tarkkaan. Kysymyksissä pyrittiin käyttämään mahdollisimman neutraaleja termejä. Kysymyksiä testattiin kolmella henkilöllä ennen haastattelujen toteutusta. Testaukseen osallistuneet

henkilöt eivät olleet kohderyhmän edustajia, mutta heistä kaksi työskentelee lasten parissa. Heillä siis oli ammatillista osaamista arvioida kohderyhmän ikätason mukaista ymmärrystä. Testihenkilöiden kehotuksesta muutamia kysymyksiä vielä muokattiin lapsille helpommin ymmärrettäviksi.

Haastattelut toteutettiin kahdessa erässä marraskuun 2018 puolivälissä. Kaikki neljä, joita oli pyydetty haastateltavaksi, saivat vanhemmiltaan kirjallisen luvan osallistua haastatteluun. Ensimmäisellä kerralla haastateltiin kolmea henkilöä ja muutaman päivän kuluttua tehtiin viimeinen haastattelu. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastattelut toteutettiin toimeksiantajan eli erään Joensuussa sijaitsevan alakoulun tiloissa. Haastattelutilaksi oli järjestetty erillinen huone, jossa haastattelu voitiin tehdä rauhassa ja ilman keskeytyksiä. Huone oli pääasiassa rauhallinen ja haastattelulle hyvin soveltuva paikka, mutta välituntien aikana sinne kantautui hieman melua ja keskusradiosta yhden haastattelun aikana kuulunut kuulutus keskeytti haastateltavan vastauksen.

Koska haastattelu voi olla tuntua lapsesta jännittävältä, tilanteesta pyrittiin tekemään mahdollisimman rento ja rauhallinen. Haastattelun alussa haastateltavalle kerrottiin, että halutessaan hän voi esitellä tässä vaiheessa lemmikkinsä kuvan. Kuvan esittely toimi hyvänä tapana rentouttaa tilanne ennen varsinaisen haastattelun aloitusta. Kuvien esittely toimi hyvin tilanteen rentouttamisen lisäksi keskustelun virittelyyn. Kaikki haastattelut nauhoitettiin puhelimen ääninauhurilla. Puhelimen nauhurin toimivuus ja äänenlaatu testattiin aiemmin haastattelupäivänä.

Teemahaastattelu toimi tämän opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä erityisen hyvin joustavuutensa vuoksi. Koska haastattelumuotona toimi teemahaastattelu, kysymysten asettelua voitiin tarvittaessa muuttaa. Myös tarkentavia kysymyksiä voitiin esittää tilanteen mukaan. Tarkentavat kysymykset olivat hyvä apuväline, ja niitä käytettiin joka haastattelussa. Tarkentavat kysymykset olivat erityisen hyödyllisiä kyseistä kohderyhmää ajatellen, sillä lasten vaikutti olevan ajoittain haastavaa muotoilla ajatuksensa sanoiksi. Myös joidenkin kysymysten ymmärtäminen vei aikaa.

7.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston tallentamisen jälkeen aineisto täytyy litteroida eli kirjoittaa tekstin muotoon. Litteroitavaksi voidaan valita koko aineisto, ainoastaan haastateltavan osuudet tai vain teema-alueet (Hirsjärvi & Hurme 2010, 139; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163–164). Tutkimusongelma ja metodinen lähestymistapa huomioidaan litteroinnin tarkkuutta määritettäessä (Ruusuvuori 2010, 424). Tässä opinnäytetyössä litteroitiin sekä haastattelijan että haastateltavan osuudet. Litterointi tehtiin samana päivänä kuin haastattelut oli toteutettu.

Sisällönanalyysilla pyritään selkeyttämään ja yhtenäistämään informaatiota sekä tiivistämään aineistoa. Eräs menetelmä on induktiivinen sisällönanalyysi. Induktiivisen sisällönanalyysin voi jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, aineiston ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108.) Tämän opinnäytetyön tutkimusaineisto analysoitiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen.

Pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa epäolennaisen tiedon karsimista aineistosta. Tietoa voidaan joko tiivistää tai pilkkoa osiin. Alkuperäisestä aineistosta poimitut asiat kirjoitetaan auki aineistosta nostettuja ilmauksia apuna käyttäen. Ilmaisut voidaan esimerkiksi merkata erivärisillä kynillä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109.) Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointi aloitettiin kaksi viikkoa haastattelujen toteuttamisen jälkeen. Litteroidun aineiston analysointi aloitettiin poistamalla aineistosta tutkimuskysymysten kannalta epäolennainen tieto eli aineistoa alettiin pelkistää. Alkuperäistä aineistoa jouduttiin pelkistämään paikoitellen melko paljonkin, sillä kaikki haastateltavat kertoivat paljon erilaisia asioita lemmikeistään, mutta kaikki informaatio ei ollut tutkimuskysymysten kannalta hyödyllistä. Aineistosta poimittiin tutkimustehtävien kannalta olennaiset asiat ja ilmaukset muutettiin pelkistetympään muotoon.

Pelkistämisen eli redusoinnin jälkeen aineisto ryhmiteltiin haastattelun teemojen mukaan. Kuhunkin teemaan liittyvät vastaukset merkattiin eri väreillä. Ryhmittely oli sujuvaa ja helppoa, sillä haastattelukysymykset oli tehty teemojen pohjalta. Haastatteluissa keskus-

telu ei aina keskittynyt ainoastaan kysymyksen teemaan, vaan eri teemoihin liittyviä asioita nousi esiin myös muihin teemoihin liittyvien kysymysten vastauksissa. Tähän kiinnitettiin huomiota vastauksia ryhmitellessä.

Aineiston ryhmittely eli klusterointi tähtää samaa asiaa tarkoittavien käsitteiden luokitteluun. Klusterointi tiivistää aineistoa, sillä sen avulla yksittäiset käsitteet niputetaan yleisempien käsitteiden alle. Klusteroinnin jälkeen aineisto käsitteellistetään eli abstrahoidaan. Sen tarkoituksena on luoda teoreettisia käsitteitä tutkimukselle olennaisen informaation pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110–111.) Tässä opinnäytetyössä klusterointi tehtiin luokittelemalla vastaukset ala- ja yläluokkiin sekä edelleen pääluokkiin. Ensin vastauksista nousseet ilmaisut kirjoitettiin auki pelkistetympään muotoon. Pelkistetyt ilmaukset jaettiin alaluokkiin. Yhtäläisyyksien perusteella alaluokkiin jaetut vastaukset jaettiin edelleen yläluokkien ja pääluokkien alle. Saadun informaation pohjalta muodostettiin taulukko. (Liite 2.)

8 Tulokset

8.1 Taustatietoa

Kaikilla haastateltavilla oli useampi kuin yksi lemmikki. Ensimmäisen haastateltavan kotona oli kaksi kissaa, toisen ja kolmannen haastateltavan kotona kaksi koiraa sekä neljännen haastateltavan kodissa kaksi koiraa, hevonen ja poni. Kaikki haastateltavat kertoivat viettävänsä joka päivä aikaa lemmikkinsä kanssa.

”No useemman tunnin yleensä, varmaan jonkun puolet päivästä.”

”Noo, ehkä semmosen tunnin tai puoltoista (päivässä).”

Kaikki neljä kertoivat yleisimmäksi tekemiseksi lemmikin kanssa leikkimisen. Eräs haastateltava kertoi myös nukkuvansa lemmikin kanssa. Kaikki kolme haastateltavaa, joilla oli koira, kertoivat käyttävänsä koira ulkona. Myös haastateltava, jonka kotona oli kissoja, kertoi ulkoiluttavansa kissoja etenkin kesällä.

”Enimmäkseen ehkä leikitään sisällä ja ulkona.”

”Noo, lenkitän koiria ja leikin koirien kanssa, ja toinen koirista sit nukkuu miun kanssa ja viime yönä nukku molemmat miun kanssa sängyllä.”

Kolme neljästä haastateltavasta kertoi ruokkivansa lemmikkiä. Yksi heistä kertoi osallistuvansa lemmikin hoitoon muillakin tavoilla, kuten huolehtimalla raikkaan veden saannista, siivoamalla karsinoita sekä harjaamalla hevosia ja koiraa. Kaksi haastateltavaa mainitsi silittävänsä lemmikkiä usein.

”No välillä (ruokin), varsinki jos on sitä seitä, kun se pitää sulattaa mikroassa niin ne ja sitten syöttää ne.”

”Hevosilla mie ratsastan ja hoidan muutenkin niitä aina. Annan niille ruokaa ja vettä ja harjailen ja rapsuttelen ja silleen.”

Kaksi haastateltavaa kertoi kouluttavansa lemmikkiään. Toinen näistä haastateltavista kertoi opettaneensa koiralle useita erilaisia temppuja. Toinen haastateltava kertoi olevansa mukana koiran hypokoirakoulutuksessa, jossa koira opettelee haistamaan matalan verensokerin ja toimimaan diabeetikon avustajakoirana. Haastateltava, jonka kotona oli hevonen, kertoi ratsastavansa hevosella joka toinen päivä.

”Sit joka toinen päivä ylleensä ratsastan hevosilla ja silleen.”

Kolmen haastateltavan vastauksista ilmeni lemmikin kanssa puuhailuun liittyvän myös muita perheenjäseniä. Ensimmäinen vastaaja kertoi leikkittävänsä lemmikkiä joskus yhdessä vanhemman kanssa. Toinen vastaaja kertoi lenkittävänsä koiraa joskus yhdessä toisen perheenjäsenen kanssa. Eräs haastateltava kertoi auttavansa vanhempaa hevostallilla.

”Öö, esimerkiksi jos vaikka äitikin halua leikkii, niin sitten kun meidän kissat tykkää semmosista karkkipapereista tehystä semmosista palloista, niin niitä sitten heitellään niin ne koittaa sitten niitä pyydystää.”

”No kaikki käy omalla vuorollaan (lenkillä) ja joskus kaikki käy jotenkin jonkun kaa, esim mie oon käyny äitin kaa monta kertaa.”

8.2 Lasten kokemukset lemmikkien vaikutuksista mielenterveyteen

Kaikista vastauksista kävi ilmi, että lemmikillä koettiin olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan. Kaksi haastateltavaa kertoi olevansa lemmikin seurassa iloisempia kuin tavallisesti. Eräs vastaaja koki lemmikin seurassa olevan kiva olla. Eräs kertoi olevan ihanaa, että kotona on lemmikkejä. Lemmikin seuraa kuvailtiin myös hauskaksi.

”On se ihan kiva, kun on kissoja.”

”No se vaikuttaa aika hyvin, koska on ihanaa, että on lemmikkejä.”

Lemmikin koettiin pystyvän lohduttamaan, jos mieli on huono. Kolmen vastaajan mukaan lemmikki hakeutui seuraan erityisesti silloin, kun joku kaipasi lohdutusta. Lohduttava vaikutus nousi esiin kaikkien neljän haastateltavan vastauksista.

”Noo, tuon vanhemman (koiran) kanssa on silleen, että jos on vaikka paha mieli tai semmonen niinkun, niin se aina tulee siihen lähelle.”

*”No siis, jos vaikka miulla on jostain tullu paha mieli, niin sitten yleensä niinkun, *kissa* ja *toinen kissa* niinkun tietää, että ne tullee siihen silleen, että niitä saa silittää.”*

”Aina jos on huono mieli, ni mie vaan meen lemmikille puhummaan sen. Koiralle menen puhummaan ja sitten se nuoleskellee kyynelleet pois ja tälleen.”

”Aina jos joku kaatuu, se (koira) menee pussailee sitä.”

Kaksi haastateltavaa kertoi, että kotiin on mukava mennä, kun lemmikki on vastassa. Toinen mainitsi lemmikin seuran lievittävän yksinäisyyttä. Toinen heistä kertoi positiivista olevan myös se, että lemmikki on tuonut iloa liikkumiseen.

”Onhan se paljon kivempi, että on joku siellä aina vastassa.”

”Ei tunnu niin yksinäiseltä.”

”Et tavallaan sitä liikunnan iloa se on tuonu, kun oonhan mie ennenkin liikunu, mut se on vaan ollu niin tylsää, kun ei oo ollu mitään minkä takia niinkun liikkua.”

Positiivisena vaikutuksena eräs haastateltava mainitsi koiran koulutautuvan toimimaan diabeetikon avustajakoirona eli hypokoirona. Kaksi haastateltavaa mainitsi lemmikin seuran lievittävän tylsyyttä. Eräs haastateltava myös kertoi lemmikin tekevän hänet pirteäksi ja iloiseksi.

”Niinkun jos on tylsää, niin voi kissan kanssa vaikka leikkiä.”

”Ei oo sitte, että aha, taas kotona yksin tylssää, kun voi aina leikkii esim nyttien kanssa ja silitellä ja rapsutella.”

”Jos sitä lemmikkii ei ois ni ei miulla ois varmaan tämmöstä pirteyttä ja iloo olla tässä niinkun nyttien.”

Kaksi haastateltavaa ei osannut nimetä lainkaan lemmikistä aiheutuvia negatiivisia vaikutuksia. Huonona seurauksena lemmikistä eräs vastaaja kertoi lemmikin aiheuttaman puremajäljen. Haastateltava kertoi myös olevansa harmissaan siitä, kun koira on tuhonnut leluja. Hän kertoi myös lemmikistä luopumisen tuntuvan ikävältä. Toisessakin haastattelussa nousi esiin, että tuntuu ikävältä, jos lemmikki kuolee tai sille sattuu jotakin muuta pahaa.

”Se vanhempi (koira) saattaa, kun se on jo niin vanha niin sitä alkaa ärsyttää, jos sitä liikkaa, niin se saattaa murahtaa ja sitten se on kerran purru minnuu kätteen kun se suututti niin paljon. Mutta niistäkin on selvitty.”

”Ja meillä on ennen ollu kaks kissaa ja kaks gerbiiliäkin, niin ei niistäkään luopuminen niin kivvaa ollu.”

”Ja harmittaa, jos se (lemmikki) kuolee tai jotain tai muuta, tai jos sille sattuu jotain.”

8.3 Lasten suhde lemmikkiin

Kaikki haastateltavat kokivat lemmikin tärkeäksi. Kaksi haastateltavaa kuvasi lemmikkiä todella tärkeäksi. Lisäksi kaikki haastateltavat kokivat suhteensa lemmikkiinsä läheiseksi.

”No kyllähän ne (lemmikit) on tosi tärkeitä.”

”Hyvä suhde on niitten kanssa.” ”Läheinen todellakin.”

Kaikki neljä haastateltavaa pitivät lemmikkiä perheenjäsenenä. Erään haastateltavan mukaan lemmikki oli lisäksi kaveri. Eräs haastateltava koki lemmikkinsä paitsi perheenjäseneksi, niin myös harrastuskaveriksi ja ystäväksi.

”No kyllä lemmikki on vähän perheenjäsen ja sitten se on kaverikin samalla.”

”No perheenjäseniä ja ystäviä, että ei myö oikein harrasteta mittään, paitsi hevoset nyt on semmosia harrastuskavereita myös, että kun... Mut eläimet mie oon aina kokenu niinkun perheenjäseniks ennen kaikkea.”

Kolme haastateltavaa kertoi lemmikin ja kaverin eron olevan se, että lemmikkiä voi silit-
tää ja rapsuttaa, mutta kaveria ei. Erään haastateltavan mukaan kaveria voi halata parem-
min kuin lemmikkiä. Kahdessa haastattelussa esiin nousi myös se, että lemmikki, toisin
kuin kaveri, ei osaa itse päättää mitä haluaa leikkiä.

*”Mie voin vaan mennä suorraan koulun jälkeen mennä vaan sinne sängylle
ja koirat tulee perässä ja voin vaan halia ja rapsutella niitä. Ja sitte hevo-
silla on sama juttu, mie voin vaan mennä hallamaan niitä ja rapsutella ja
kaikkee.”*

*”Kissan kaa voi niinkun leikkii sitä mitä ite halluu. Kun kissa ei ainakaan
meillä osaa päättää, mitä se niinkun halluu tehä.”*

*”Kaverin kanssa pittää tietty vähän enemmän suunnitella, että haluttaanko
molemmat ulos vai haluaako se kaveri jäähä sisälle vai miten. Kun koira
aina mennee ulos tai sisälle millon ihminen vaan haluaa.”*

Kaksi haastateltavaa mainitsi, että lemmikin kanssa voi lenkkeillä. Erään haastateltavan
mukaan kaverin kanssa voi tehdä enemmän asioita kuin lemmikin kanssa. Erään haasta-
teltavan mielestä lemmikki ei sovi kaikkeen samaan tekemiseen kuin kaveri, esimerkiksi
salibandyn pelaamiseen, mutta jalkapalloa lemmikin kanssa voi pelata. Eräs haastateltava
kertoi, että sekä kaverin että lemmikin kanssa voi leikkiä piilosta.

*”No niinkun kissan kanssa ei voi, kun leikkiä ja silittää, mutta kaverin
kanssa voi tehä enemmän.”*

”No molempien kanssa voi ainakin leikkii piilosta.”

Eräs haastateltava kertoi, että lemmikin kanssa voi leikkiä kuten kaverinkin kanssa, mutta
hieman eri leikkejä. Haastateltava kertoi myös, että joskus koira on esittänyt koiraan hänen
omassa leikissään. Hänen mukaansa lemmikin ja kaverin välillä on eroa myös siinä, että
lemmikin kanssa ei voi tehdä läksyjä, mutta kaverin kanssa voi.

”Mutta ihan siis niinkun leikin niitten kanssa niinkun kavereittenki kanssa. Leikin vähän eri tavalla, että koirien kanssa leikin joko silleen, että käsillä leikin tai lelulla leikin ja kavereitten kanssa ylleensä leluilla leikin.”

”Kaverin kanssa voi tehdä läksyt, mut lemmikin kanssa nyt ei ehkä ihan. Ei se nyt ehkä ihan ossaa neuvvoo.”

Kolmessa haastattelussa nousi esiin, että lemmikki tulee mukaan moneen paikkaan. Eräs haastateltava kertoi, että vaikka lemmikki on monessa paikassa mukana, niin kouluun se ei voi tulla mukaan. Toinen haastateltava kertoi etenkin hypokoirana toimiva koiran kulkevan monessa paikassa mukana. Koulutuksesta valmistumisen jälkeen se saisi virallisen liivin tunnukseksi, jonka jälkeen se saisi tulla mukaan kaikkialle.

”Joo, ne tulee melkein joka paikkaan mukaan. Paitsi jos mennään johonkin pitkälle reissulle.”

”Mutta muuten ne aina on, paitsi en mie tietenkään niitä kouluun voi ottaa mukaan, esim hevosiakaan silleen, että ratsastan hevosella kouluun ja tuon sen sisälle, että ei ehkä ihan toimis.”

”Jos käydään vaikka talvisin laskee mäkee, niin silloin aina on, ja sitten lenkillä ylleensä. Ja sittenhän se saa ne semmoset, et sille tulee se liivi, että sen voi ottaa vaikka minne.”

9 Pohdinta

9.1 Tulosten tarkastelu

Haastattelujen perusteella lemmikkien omistamisella on enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia lapsiin. Lukuisia positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa. (Hall & Malpus 2000, 2222; Pachana ym. 2005, 107 –

109.) Kaikkien haastateltavien kokemus oli, että lemmikki kohentaa mielialaa. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös aiemmin (Kaminski ym. 2002, 324-329; Langinvainio 2016, 2, 43, 46-47; Martin & Farnum 2002, 660, 667).

Kaikki tätä opinnäytetyötä varten haastatellut lapset kokivat lemmikin kykenevän lohduttamaan omistajaansa. Tällaisia vaikutuksia ei aiemmissa tutkimuksissa tullut ilmi. Haastattelujen perusteella lemmikki saattaa myös vahvistaa sosiaalisia suhteita muiden ihmisten kanssa. Vastaajat kertoivatkin lemmikin kanssa leikkimisen tai lenkkeilyn tapahtuvan usein yhdessä toisen ihmisen, kuten vanhemman, kanssa. Tällaisia tuloksia on saatu myös aiemmista tutkimuksista (Langinvainio 2016, 3).

Negatiivisia vaikutuksia neljästä vastaajasta mainitsi kaksi. Molempien vastaajien mielestä lemmikistä luopumisen tuottama ikävä oli negatiivinen vaikutus. Vastauksista tuli myös ilmi, että lemmikki voi tuoda pahaa mieltä esimerkiksi tuhoamalla tavaroita. Huomionarvoista oli lisäksi se, että kaksi vastaajaa mainitsi huonona vaikutuksena sen, millaisia negatiivisia vaikutuksia lapsen vanhempi oli lemmikin omistamisesta kokenut koituvan. Negatiivisia vaikutuksia ei tullut juuri ilmi aiemmissa tutkimuksissa.

Lemmikin omistaminen voi parantaa mielenterveyttä vaikuttamalla lapsen fyysiseen terveyteen. Kuten jo aiemmissa tutkimuksissa on todettu (Gillum & Obisesan 2010; Pachana ym. 2005, 104), lemmikeillä vaikuttaisi olevan ulkoilua lisäävä vaikutus. Kaikki neljä vastaajaa kertoivat ulkoilevansa lemmikkinsä kanssa. Lemmikki voi myös kohentaa omistajansa mielenterveyttä fyysisen terveyden edistämisen kautta toimimalla avustustehtävissä, kuten hypokoirana. Haastattelujen perusteella lemmikit vähentävät lisäksi yksinäisyyden tunnetta. Vastaavia tuloksia on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa (McConnel ym. 2011, 1243 – 1244; Langinvainio 2016, 3).

Kaikista vastauksista kävi selväksi, että lapsi koki lemmikin tärkeäksi osaksi elämäänsä. Kaikki kuvailivat suhdetta lemmikkiinsä läheiseksi. Samankaltaisia tuloksia on saatu aiemmistakin tutkimuksista (Kurdek 2009, 142 – 145; McConnel ym. 2011, 1243-1244). Lemmikin kerrottiin olevan ennen kaikkea perheenjäsen ja sen kanssa vietettävän aikaa päivittäin. Lemmikin voidaan siis todeta olevan osa lapsen jokapäiväistä arkea. Vastaus-

ten perusteella lemmikki tarjoaa lapselle läheisyyttä, seuraa ja tekemistä, mutta ei kuitenkaan korvaa kaveria. Lemmikin kanssa vietetty aika ja lapsen ja lemmikin välisestä suhteesta saatu informaatio oli aiempiin tutkimuksiin nähden uutta tietoa.

Saadut tulokset vastaavat hyvin tutkimustehtäviin. Tuloksista kävi ilmi, että lapset kokevat lemmikistä koituvan useita positiivisia ja muutamia negatiivisia vaikutuksia heidän mielenterveyteensä. Myös lasten ja lemmikkien välisestä suhteesta saatiin informaatiota. Lasten ollessa kohderyhmänä täytyy tuloksia tarkastellessa kuitenkin muistaa, että vaikka lähtökohtaisesti vastaajan oletetaan olevan rehellinen, niin lapsi saattaa vastata sillä tavoin kuin olettaa haastattelijan toivovan. Koska opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä tietoa lasten subjektiivisista kokemuksista, ei saatua informaatiota voida täysin yleistää.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä ja tuottaa tietoa lasten kokemuksista. Lapset osasivat kertoa hyvin ja monipuolisesti suhteestaan lemmikkiinsä ja siitä, millaisia vaikutuksia he kokivat lemmikillä olevan heidän mielialaansa. Koska mielenterveys voi olla lapselle käsitteenä vaikea ymmärtää ja herättää negatiivisia mielikuvia, haastattelukysymyksessä käytettiin termiä mieliala. Mieliala ja mielenterveys eivät tarkoita samaa asiaa, mutta koska lemmikkien mahdolliset positiiviset ja negatiiviset vaikutukset näkyvät suoravii-
vaimminkin mielialassa, oli kysymyksen muotoilu tämän vuoksi perusteltua. Kysymyksen muotoilu tulee kuitenkin ottaa huomioon vastauksien luotettavuutta arvioitaessa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa lemmikkien vaikutuksista lasten mielenterveyteen. Koska haastattelussa kysyttiin lemmikkien vaikutuksista mielialaan eikä mielenterveyteen, lemmikkien pidempiaikaiset mielenterveysvaikutukset eivät välttämättä tule ilmi vastauksista. Mielenterveys on käsitteenä mielialaa laajempi, mutta ne ovat olennaisesti yhteydessä toisiinsa. Opinnäytetyön tavoitteen kannalta olisi ollut parempi käyttää termiä mielenterveys, mutta kohderyhmä huomioon ottaen termistön täytyi olla helposti ymmärrettävää.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Haastattelun aineiston luotettavuuteen vaikuttaa olennaisesti aineiston laatu. Tallenteiden hyvä laatu ja kuuluvuus lisäävät luotettavuutta. Myös litteroinnilla on merkitystä tutkimuksen luotettavuudelle. Luotettavuuden kannalta on parasta, jos haastattelija itse litteroi haastattelun, litterointi tehdään mahdollisimman pian haastattelun jälkeen ja siinä noudatetaan samoja sääntöjä alusta loppuun. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185.) Tämän opinnäytetyön aineistona toimineet haastattelut litteroitiin seuraavana päivänä haastatteluiden toteuttamisesta. Sama henkilö teki sekä haastattelut että aineiston litteroinnin.

Luotettavuutta pohtiessa on otettava huomioon kysymyksenasettelu. Haastattelukysymykset tulisikin testata etukäteen. Tarkastuksessa pyritään havaitsemaan, ovatko kysymykset esimerkiksi johdattelevia, yksiselitteisiä tai sisältävät ristiriitaisia asioita. Kysymysten tulisi myös mitata tutkittavaa asiaa. Esitestauksen jälkeen kysymyksiä voidaan vielä muokata toimivammiksi. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 92–93.) Haastattelukysymysten testaukseen ei löytynyt kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, mutta niitä testattiin kolmella aikuisella ennen haastattelujen toteuttamista. Kaksi testaukseen osallistunutta henkilöä työskentelee lasten parissa, joten heillä oli osaamista arvioida kysymyksiä kohderyhmän näkökulmasta. Testauksen jälkeen kysymyksiä vielä muokattiin. Luotettavuuden lisäämiseksi kysymyksiä olisi ollut parempi testata kohderyhmän edustajilla.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat uskottavuus, siirrettävyys, refleksiivisyys ja vahvistettavuus. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tulosten olisi vastattava tutkimukseen osallistuneiden ajatuksia tutkimuskohteesta. Uskottavuutta voidaan lisätä pyytämällä tutkimukseen osallistuneita arvioimaan tutkimustulosten paikkansapitävyyttä. Uskottavuutta lisää myös se, että tutkija on riittävän pitkään tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.) Uskottavuutta vastausten luotettavuuteen lisäsivät lisäkysymykset, huolellinen analyysi ja pitkäaikainen perehtyminen tutkittavaan aiheeseen.

Siirrettävyys mittaa sitä, kuinka hyvin tulokset ovat siirrettävissä vastaavanlaisiin tilanteisiin muualla. Siirrettävyyden arvioimiseksi tutkijan on kuvailtava tutkimuksen osallistujia ja ympäristöä riittävän kattavasti. Refleksiivisyydellä puolestaan tarkoitetaan sitä,

että tutkija huomioi omat lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä ja kykenee arvioimaan niiden vaikutuksia tutkimusprosessiin ja aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Refleksiivisyyteen kiinnitettiin huomiota haastattelutilanteessa pyrkimällä mahdollisimman neutraaliin vuorovaikutukseen. Siirrettävyyden arvioimiseksi haastattelu ympäristö, haastattelun kulku ja mahdolliset häiriötekijät kuvattiin tarkasti.

Vahvistettavuus on jossain määrin haasteellinen luotettavuuskriteeri, sillä laadulliseen tutkimukseen kuuluu, että eri tutkijat voivat päätyä eri tulkintoihin samasta aineistosta huolimatta. Vaikka tutkimuskohteesta syntyisikin erilaisia tulkintoja, sitä ei voida pitää suoraan ongelmana tutkimuksen luotettavuudelle. Vahvistettavuutta voidaan lisätä riittäväällä muistiinpanoilla ja pitämällä tutkimuspäiväkirjaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Vahvistettavuutta pyrittiin lisäämään tekemällä tilanteesta ja haastateltavista havaintoja sekä kirjaamalla niitä muistiin.

Luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon tutkimuksen kohde ja tarkoitus. Myös tutkijan omat sitoumukset on huomioitava. Tutkijan on syytä pohtia, miksi tutkimus on merkityksellinen ja millaiset ovat hänen ennakko-odotuksensa ja ovatko ne muuttuneet tutkimuksen aikana. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140.) Koska opinnäytetyön aihe oli valittu henkilökohtaisen kiinnostuksen mukaan, sekä haastattelutilanteissa että aineiston analysoinnissa keskityttiin erityisen tarkasti objektiivisuuteen.

Aineiston keruulla on olennainen rooli tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Arvioinnissa on otettava huomioon aineistonkeruumenetelmä ja -tekniikka sekä aineistonkeruuseen liittyvät mahdolliset ongelmat ja erityispiirteet. Myös tiedonantajilla on suuri merkitys. On tärkeää ottaa huomioon, kuinka monta tiedonantajaa tutkimuksessa on ja kuinka heidät on valittu. Aineiston analysointikin vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. On tärkeää kuvata, kuinka tutkimus on analysoitu sekä kuinka tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140-141.) Luotettavuutta pyrittiin lisäämään kuvaamalla tiedonantajien valintaa sekä aineiston analyysin kaikkia vaiheita mahdollisimman tarkasti.

9.3 Opinnäytetyön eettisyys

Koska tutkimuksen kohderyhmänä ovat lapset, täytyy eettinen näkökulma ottaa huomioon erityisen tarkasti. Alaikäisillä ei ole itsemääräämisoikeutta, joten tutkimukseen osallistumiseen tarvittiin huoltajan suostumus. Lasten informointi tutkimuksesta vaati myös erityistä tarkkuutta. (Mäkinen 2006, 64.) Lapselle on annettava hänen kehitystasoonsa nähden riittävä määrä informaatiota. Lapsen kieltäytyessä tutkimuksesta on hänen mieltä pidettään kunnioitettava ikä- ja kehitystaso huomioon ottaen. (Mäkinen 2006, 88.) Kaikille haastateltaville toimitettiin saatekirje, joka sisälsi informaatiota opinnäytetyöstä ja varsinaisesta haastattelusta (liite 3).

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmä on huomioitu pyytämällä vanhempia täyttämään kirjallinen suostumuslomake, joka toimitettiin heille saatekirjeen yhteydessä. Saatekirjeessä kerrottiin helposti ymmärrettävästi opinnäytetyön aiheesta, haastattelun kestosta, haastateltavien valintakriteereistä, haastateltavien anonymiteetistä sekä aineiston säilyttämisestä. Saatekirjeen alussa esitettiin toive, että lapset lukisivat saatekirjeen yhdessä vanhempiensa kanssa. Kaikki haastateltaviksi pyydetty lapset halusivat ja saivat luvan osallistua haastatteluihin.

Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä loi opinnäytetyöhön omat eettiset haasteensa. Haastattelijan voi olla vaikea varmistua vastausten luotettavuudesta ja koehenkilöiden valinta tai huomiointi haastattelutilanteessa voi tuottaa vaikeuksia (Mäkinen 2006, 92). Tähän opinnäytetyöhön haastateltavat valittiin toimeksiantajan avustuksella, sillä haastatteluun osallistuminen edellytti lemmikin omistamista. Näin ollen oli perusteltua hyödyntää toimeksiantajan tietämystä oppilaista. Vastausten luotettavuutta pyrittiin lisäämään kiinnittämällä huomiota luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen ja ilmapiiriin luomiseen haastattelutilanteessa. Lisäksi luotettavuutta pyrittiin lisäämään neutraalilla ja luontevalla käytöksellä haastattelutilanteessa.

Haastattelun nauhoittamiseen liittyy omat eettiset kysymyksensä (Mäkinen 2006, 92). Tätä opinnäytetyötä varten tehdyt haastattelut nauhoitettiin. Nauhurin toimivuus testattiin ennen varsinaisia haastatteluja. Haastattelujen nauhoittamisesta kerrottiin saatekirjeessä, joten haastateltavat ja heidän vanhempansa olivat saaneet asiasta tiedon ennen tutkimuk-

seen osallistumista. Nauhoittamisesta ja nauhoittamisen syistä kerrottiin vielä ennen haastattelun aloitusta. Nauhoitteet säilytettiin tietokoneella, johon oli pääsy ainoastaan opinnäytetyön tekijällä.

9.4 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi elokuussa 2018 aiheen valinnalla. Idea opinnäytetyön aiheesta oli alkanut hahmottua kuitenkin jo aiemmin kesällä, ja lopullinen aihe tarkentui ensimmäisessä opinnäytetyönohjauksessa. Mielenterveys ja eläimet valikoituivat aiheeksi henkilökohtaisen mielenkiinnon vuoksi. Aiheen valinnan jälkeen prosessi eteni yhteydenotolla toimeksiantajaan syyskuussa 2018. Samaan aikaan alkoi kirjoitus- ja tiedonhakuprosessi. Syyskuun aikana kirjallinen suunnitelma ja myös varsinaisen raportin pohja alkoivat hahmottua. Samalla opinnäytetyön aihe tarkentui ja tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivisen tutkimuksen sijaan kvalitatiivinen tutkimus.

Syyskuun aikana kirjoitettiin toimeksiantosopimus. Opinnäytetyölle määriteltiin myös aikataulu. Aineistonkeruun ajankohdaksi sovittiin toimeksiantajan kanssa marraskuu 2018. Lokakuun 2018 aikana jaettiin haastatteluun osallistuville lapsille ja heidän vanhemmilleen saatekirje, jossa esiteltiin opinnäytetyön aihe ja kerrottiin haastattelusta. Saatekirjeen mukana oli myös vanhemmille osoitettu lupalomake.

Lokakuussa 2018 valmistui opinnäytetyön suunnitelma. Lokakuun 2018 aikana toimeksiantajan kanssa kirjoitettiin myös tutkimuslupa haastatteluja varten (liite 4). Samoihin aikoihin kaikki neljä haastateltavaksi pyydettyä lasta palauttivat vanhempiensa suostumuksen sisältävän lupalomakkeen, jonka jälkeen toimeksiantajan kanssa sovittiin haastattelujen ajankohta.

Marraskuussa 2018 toteutettiin haastattelut. Haastatteluja tehtiin aikataulusyistä kahtena päivänä, kuitenkin saman viikon aikana. Samalla viikolla haastattelut litteroitiin, ja aineiston analysointi aloitettiin kahden viikon päästä. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi toimeksiantajana toimineen koulun nimeä ei julkaistu lopullisessa raportissa eikä sen liitteissä. Raportin kirjoitus jatkui tammikuun 2019 ajan. Raportti viimeisteltiin ja esiteltiin seminaarissa maaliskuussa 2019.

9.5 Ammatillinen kasvu

Minulle oli alusta asti selvää, että haluan tehdä opinnäytetyön yksin. Itsenäinen työskentely on minulle monella tapaa luontevaa. Myös ajankäytön ja aikataulussa pysymisen vuoksi se oli mielestäni hyvä ratkaisu, vaikka lopulta jouduinkin joustamaan hieman alkuperäisestä aikataulusta. Koen, että myös ammatillisen kasvuni kannalta työn toteuttaminen yksin oli hyödyllistä, sillä teoretietoon perehtyminen oli hyvin intensiivistä ja itsenäistä useiden kuukausien ajan.

Opinnäytetyössä aikaa vievin prosessi oli tietoperustan kerääminen. Opin hakemaan tietoa eri tietokannoista, käyttämään erilaisia hakusanoja ja niiden yhdistelmiä, sekä arvioimaan yhä kriittisemmin löytynyttä tietoa. Tietoperustan kokoaminen opetti myös paljon kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, sillä halusin tutustua aiheeseen perusteellisesti. Syväallinen perehtyminen vaatii aikaa, mutta oli ammatillisen osaamisen ja kehittymisen kannalta hyvin antoisaa.

Teoretietoa löytyi opinnäytetyöni aiheesta melko paljon ja pääasiassa kaikki julkaisut olivat englanninkielisiä. Koenkin, että pääsin opinnäytetyöprosessin aikana myös kehittämään kielitaitoani ja harjaannuttamaan tieteellisen tekstin lukutaitoani. Huomasin, että samasta aiheesta voi löytyä ristiriitaistakin tietoa, mikä sai miettimään myös tutkimuksen tekijän merkitystä tutkimustuloksiin. Perehtyessäni tutkimuksiin sain myös paljon tietoa tutkimusetiikasta, johon kiinnitin erityistä huomiota haastatteluja toteuttaessani.

Haastatteluja tehdessäni pyrin kiinnittämään erityistä huomiota omaan puolueettomuuteeni haastattelijana. En halunnut oman henkilökohtaisen taustani eläinavusteisen toiminnan parissa vaikuttavan toimintaani haastattelijana, ja siksi kiinnitin erityistä huomiota neutraaleihin ilmaisuihin ja käytökseen. Opin, kuinka tärkeää on tiedostaa omat ennakkoodotuksensa, ja antaa niiden olla vaikuttamatta tutkimustuloksiin.

Opinnäytetyö valmistui hieman suunnitellusta aikataulusta jäljessä. Tähän vaikutti muun muassa se, että tiedonhaku ja kirjoittamisprosessi etenivät välillä helpommin ja nopeammin ja toisinaan pidin kokonaan taukoa opinnäytetyön tekemisestä. Taukojen pitämistä pidin tärkeänä, jotta sain työhön hieman etäisyyttä. Tauon jälkeen työn tarkastelu onnistui

kriittisemmin ja kirjoittaminen tuntui mielekkäämmältä. Teoriatiedon lisäksi opinnäytetyöprosessi opetti minulle kärsivällisyyttä, armollisuutta, joustavuutta ja tehokasta ajankäyttöä.

Opinnäytetyöprosessini aikana tutustuin kattavasti eläinavusteisiin työskentelytapoihin erityisesti sosiaali- ja terveysalalla. Toivonkin, että voin hyödyntää saamaani tietoa tulevaisuudessa työssäni ja kenties kouluttautua aiheeseen tulevaisuudessa lisää. Toivon, että jatkossa eläinavusteiset menetelmät tulisivat sosiaali- ja terveyshuollossa tutummiksi ja niitä voitaisiin hyödyntää yhä laajemmin.

9.6 Jatkotutkimus- ja kehittämisasiat

Mielestäni opinnäytetyöni aihe on tärkeä, sillä eläimiä olisi mahdollista hyödyntää hoitotyössä nykyistä enemmän. Etenkin eläinavusteinen terapia voisi toimia hyvänä lisätyökaluna perinteisempien hoitojen rinnalla. Tutkimuksia aiheesta on myös tehty Suomessa melko vähän, joten tiedon hankkiminen aiheesta on hyödyllistä. Mikäli aihetta tutkittaisiin enemmän, se mahdollistaisi paitsi eläinten monipuolisemman hyödyntämisen terveydenhuollossa, niin myös terveydenhuollon ammattilaisten aktiivisemmän kouluttamisen aiheeseen.

Vaikka eläinavusteisia menetelmiä hyödynnetään jonkin verran hoitotyössä, aiheen tuntemus rajoittuu mielestäni luontohoivaa muutenkin hyödyntäviin hoitolaitoksiin ja niiden henkilökuntaan. Eläinavusteista vapaaehtoistoimintaa, useimmiten koirakaveritoimintaa, hyödynnetään kokemukseni mukaan etenkin psykiatrisessa hoitotyössä, mutta varsinaista eläinterapiaa toteutetaan harvemmin. Koska eläimillä on lukuisia tutkittuja terveysvaikutuksia, tavoitteellista eläinterapiaa voitaisiin hyödyntää terveydenhuollossa enemmän. Eläinterapian laajempi hyödyntäminen olisi mahdollista psykiatrisen hoitotyön ja kuntoutuksen lisäksi myös muilla erikoisaloilla.

Koska eläinten vaikutuksia mielenterveyteen ei ole Suomessa juurikaan tutkittu, aihetta olisi hyvä tutkia tulevaisuudessa syvällisemmin. Jatkossa tutkimusta voisi kohdistaa ter-

veyden edistämisen näkökulmasta tarkastelun sijaan mielenterveyden häiriöön sairastuneisiin henkilöihin. Jatkotutkimuksessa voisi myös vertailla lemmikinomistajien kokemuksia sellaisiin henkilöihin, joilla ei ole lemmikkejä.

Lähteet

- Altschiller, D. 2011. Animal Assisted Therapy. Health and Medical Issues Today. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=86DRBmu9qsYC&oi=fnd&pg=PP2&dq=animal+assisted+therapy&ots=QkeY7DGfVF&sig=J-C8HzeGUITJo2NavwW2biZkM6Q&redir_esc=y#v=onepage&q=animal%20assisted%20therapy&f=false. 19.10.2018.
- Anttila, N., Huurre, T., Malin, M. & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen – Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 13.9.2018.
- Barker, S. & Dawson, K. 1998. The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services* 49 (6), 797-801.
- Brown, S. & Rhodes, R. 2006. Relationships Among Dog Ownership and Leisure-Time Walking in Western Canadian Adults. *American Journal of Preventive Medicine* 30 (2), 131–136.
- Christian, H., Westgarth, C., Bayman, A., Richards, E. & Rhodes, R. 2013. Dog Ownership and Physical Activity: A Review of the Evidence. School of Nursing Faculty Publications 9.
- Clark Cline, K. 2010. Psychological Effects of Dog Ownership: Role Strain, Role Enhancement and Depression. *The Journal of Social Psychology* 150 (2), 117–131.
- Coren, S. 2010. Foreword. Teoksessa Fine, A. (toim.). *Handbook on Animal-Assisted Therapy – Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. USA: Academic Print, XV–XVII.
- Funahashi, A., Gruebler, A., Aoki, T., Kadone, H. & Suzuki, K. 2013. Brief Report: The Smiles of a Child with Autism Spectrum Disorder During an Animal-assisted Activity May Facilitate Social Positive Behaviors – Quantitative Analysis with Smile-detecting Interface. *Journal of Autism & Developmental Disorders* 2014 (44), 685–693.
- Gadomski, A., Scribani, M., Krupa, N., Jenkins, P., Nagykalda, Z. & Olson, A. 2015. Pet Dogs and Children’s Health: Opportunities for Chronic Disease Prevention? *Centers for Disease Control and Prevention* 12 (205), 1–10.
- Gillum, R. & Obisesan, T. 2010. Living with Companion Animals, Physical Activity and Mortality in a U.S. Public Health. National Cohort. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2905559/>. 20.1.2019.
- Green Care Finland ry. 2018. Eläinavusteiset menetelmät. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. 27.9.2018.
- Guest, C., Collis, G. & McNicholas, J. 2006. Hearing dogs: A longitudinal study of social and psychological effects on deaf and hard-of-hearing recipients. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education* 11 (2), 252–261.
- Hall, P. & Malpus, Z. Pets as therapy: effects on social interaction in long-stay psychiatry. *British Journal of Nursing* 9 (21), 2220–2225.
- Harvard Health Publications. 2016. The health benefits and risks of pet ownership. Harvard Health Letter. President and Fellows of Harvard College. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=3bb32740-2d8c-4481-acfe-f01ad2a3d285%40pdc-v-sessmgr01>. 4.9.2018.

- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia – Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kansaneläkelaitos. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 27.9.2018.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hoffmann, A., Hyung Lee, A., Wertenaue, F., Ricken, R., Jansen, J., Gallinat, J. & Lang, U. 2009. Dog-assisted intervention significantly reduces anxiety in hospitalized patients with major depression. *European Journal of Integrative Medicine* 1 (3), 145–148.
- Huttunen, J. 2018. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903&p_hakusana=terveys. 3.9.2018.
- Ikäheimo, K. 2013a. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 5–9.
- Ikäheimo, K. 2013b. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 10–13.
- Ikäheimo, K. 2013c. Koira-avusteinen lasten ja nuorten psykoterapia. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 135–149.
- Kaminski, M., Pellino, T. & Wish, J. 2002. Play and Pets: The Physical and Emotional Impact of Child-Life and Pet Therapy on Hospitalized Children. *Children's Health Care* 31 (4), 321–335.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kertes, D., Liu, J., Hall, N., Hadad, N., Wynne, C. & Bhatt, S. 2017. Effect of Pet Dogs on Children's Perceived Stress and Cortisol Stress Response. *Social Development* 26 (2), 382–401.
- Kinnunen, A. & Nikkari, P. 2017. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (23), 2269–2273.
- Kronholz, J., Freeman, V. & Mackintosh, R. 2015. Animal-Assisted Therapy: Best Practices for College Counseling. American Counseling Association.
- Kurdek, L. 2009. Pet dogs as attachment figures. *Journal of Family Psychology* 23 (4), 439–446.
- Kurtila, T. 2017. Lapsen oikeudet ja terveyden edistämisen mahdollisuudet varhaislapsuudessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (10), 1009–1014.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä – Ehkäisevän mielen-terveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1. 3.10.2018.
- Langinvainio, H. 2016. Hyvää elämää koiran kanssa – Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Suomen Kennelliitto.

- <https://www.kennelliitto.fi/files/hyvaa-elamaa-koiran-kanssa-koiran-vaikutuksesta-koiranomistajan-hyvintoihin-ja-onnellisuuteen-2016>. 20.12.2018.
- Martin, F., & Farnum, J. 2002. Animal assisted therapy for children with pervasive developmental disorders. *Western Journal of Nursing Research* 24 (6), 657–671.
- McConnell, A., Brown, C., Shoda, T., Stayton, L. & Martin, C. 2011. Friends with Benefits: On the Positive Consequences of Pet Ownership. *Journal of Personality and Social Psychology* 101 (6), 1239–1252.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. 2000. Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91 (1), 61–70.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Oy, 81-147.
- Mielenterveysseura. 2018a. Mitä mielenterveys on? <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>. 4.9.2018.
- Mielenterveysseura. 2018b. Mielenterveyden häiriöt. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>. 7.10.2018.
- Mielenterveystalo. 2018. Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/lapsen_kehitykseen_vaikuttavat_tekijat.aspx. 13.9.2018.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Nurmela, J. 2014. Joka kolmannessa kodissa asuu lemmikki. Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2014/joka-kolmannessa-kodissa-asuu-lemmikki/>. 21.10.2018.
- O’Haire, M., McKenzie, S., McCune, S. & Slaughter, V. 2014. Effects of Classroom Animal-Assisted Activities on Social Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 20 (3), 162–168.
- Oka, K. & Shibata, A. 2009. Dog Ownership and Health-Related Physical Activity Among Japanese Adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 6 (4), 1–8.
- Pachana, N., Ford, J., Andrew B. & Dobson, A. 2005. Relations Between Companion Animals and Self-Reported Health in Older Women: Cause, Effect or Artifact? *International Journal of Behavioral Medicine* 12 (2), 103–110.
- Pohnert, T. 2010. The Effects of Pet Ownership on Physical Well-Being in Older Adults. Virginia Commonwealth University. <https://scholarscompass.vcu.edu/etd/2238/>. 11.1.2019.
- Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424-431.
- Salmela, J. 2013. Eläinavusteinen valmentaja – Solution Focused Animal Assisted Therapy. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 91–98.
- Sinkkonen, J. 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 37–43.
- Sohlman, B., Immonen, T. & Kiikkala, I. 2005. Ongelmallinen mielenterveys. *Yhteiskuntapolitiikka* 70 (2), 210–213.

- Solantaus, T. 2010. Nuorten mielenterveyden edistäminen – Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen. Terveyskirjasto Duodecim.
- Suomen Karva-Kaverit ry. 2019. Suomen Karva-Kaverit ry – Finlands Lurviga Kompisar rf. <http://suomenkarvakaverit.fi/>. 2.1.2019.
- Suomen Kennelliitto. 2019a. Kaverikoirat. <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat>. 2.1.2019.
- Suomen Kennelliitto. 2019b. Lukukoirat. <https://www.kennelliitto.fi/koirat/lukukoirat>. 2.1.2019.
- Suomen ratsastusterapeutit ry. 2018. Ratsastusterapia. <http://www.suomenratsastusterapeutit.fi/ratsastusterapia/>. 27.9.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1. 23.9.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 23.9.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Lasten ja nuorten mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>. 23.9.2018.
- Tilastokeskus. 2018. Suomessa noin 700 000 koiraa. <https://www.stat.fi/uutinen/suomessa-noin-700-000-koiraa>. 21.10.2018.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turnbach, A. 2014. The Effect of Dog-Assisted Therapy on Cancer Patients in Hospice Care. *Brainwaves Mount Saint Mary College Journal of Psychology Research Proposals* 4 (1), 7–12.
- Vartiovaara, I. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Duodecim. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009. 20.9.2018.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim* 133 (10) 985–992.
- Walsh, F. 2009. Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals. *Family Process* 48 (4), 462–480.
- Wells, D. 2007. Domestic dogs and human health: An overview. *British Journal of Health Psychology* 12 (1), 145–156.
- Wells, D. 2009. The Effects of Animals on Human Health and Well-Being. *Journal of Social Issues* 65 (3), 523–543.

Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset

Teema 1: taustatietoa lemmikeistä

Mikä lemmikki sinulla on?

Mitä teet yleensä lemmikkisi kanssa?

Kuinka kauan vietät aikaa lemmikkisi kanssa? (Esimerkiksi päivässä tai viikossa?)

Teema 2: lemmikkien vaikutus mielenterveyteen

Miten lemmikkisi vaikuttaa mielialaasi? (Oletko iloisempi tai surullisempi sen seurassa?)

Mitä hyvää lemmikkisi on tuonut elämääsi?

Mitä huonoa lemmikkisi on tuonut elämääsi?

Teema 3: suhde lemmikkiin

Millaiseksi kuvailisit suhdettasi lemmikkiisi? (Ystävä, perheenjäsen, harrastuskaveri? Läheinen, etäinen?)

Mitä eroa on lemmikin kanssa oleskelussa verrattuna kaverin kanssa oleskeluun? (Mitä lemmikin kanssa voi tehdä, mutta kaverin kanssa ei, tai toisin päin?)

Kuinka tärkeäksi koet lemmikkisi?

Lopetus:

Haluatko vielä lisätä jotakin lemmikkiin liittyvää?

Esimerkki aineiston analyysistä

| Pääluokka | Yläluokka | Alaluokka | Pelkistetty ilmaus |
|---|-----------------------------|---|---|
| Positiiviset vaikutukset mielenterveyteen | Lemmikki kohentaa mielialaa | Lohduttaminen | Kissa tulee siliteltäväksi, jos on surullinen |
| | | | Jos kaatuu, koira menee ”pussaillemaan” |
| | | | Koira tulee lähelle, jos on surullinen |
| | | | Jos on huono mieli, lemmikille voi puhua |
| | | | Koira nuolee kyneleet pois |
| | | Piristäminen | Ilman lemmikkiä ei olisi iloa ja pirteyttä, kuten nyt |
| | Yksinäisyyden lievittäminen | Lemmikki tuo hyvää mieltä | |
| | | Kotiin on kiva mennä, kun koirat ovat siellä, on vähemmän yksinäistä | |
| | Lisää tekemistä | Olisi tylsää mennä kotiin, jos siellä ei olisi lemmikkejä | |
| | | Voi leikkiä kissojen kanssa, jos on tylsää | |
| | Mukavaa seura | Kotona ei ole tylsää, kun voi leikkiä lemmikin kanssa ja silittelä sitä | |
| | | Kissojen kanssa on kiva olla | |
| Koiran seurassa mieli on iloisempi | | | |
| Lemmikki kohentaa fyysistä terveyttä | Avustajana toimiminen | Koiran kanssa on hauska olla | |
| | | Hypokoira auttaa haistamalla alhaisen verensokerin | |
| Negatiiviset vaikutukset mielenterveyteen | Lemmikki laskee mielialaa | Liikunta ja ulkoilu | Koira on tuonut liikunnan iloa |
| | | Pahan mielen aiheuttaminen | Ulkoilu on lisääntynyt koiran ja ratsastuksen myötä |
| | | Koira tuhonnut leluja | |
| Luopumisen tuska | Kipu ja fyysiset vammat | Hevosesta ja aiemmista lemmikeistä luopuminen surettaa | |
| | | Harmittaa, jos lemmikki kuolee | |
| | | | Koira ja hevonen purrut |

Saatekirje

Hyvä koululainen ja koululaisen vanhempi,

Toivon teidän lukevan tämän saatekirjeen yhdessä. Opiskelen terveydenhoitajaksi Karelia ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötäni aiheesta lemmikkien vaikutus alakouluikäisen mielenterveyteen. Haluaisinkin pyytää teidän apuanne opinnäytetyöni toteuttamiseen ja kuulla millaisia kokemuksia lapsilla on omista lemmikeistään. Koska haastateltavilla lapsilla tulisi olla kotonaan lemmikkieläin, olen saanut apua opettajilta sopivien haastateltavien valintaan.

Haastattelu kestää korkeintaan puoli tuntia ja se tehdään marraskuun aikana. Haastattelu toteutetaan [REDACTED] koulun tiloissa ja nauhoitetaan. Osallistuminen on vapaaehtoista eikä haastateltavia voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä. Nauhoitettua aineistoa käytetään vain tätä opinnäytetyötä varten ja sitä pääsee tarkastelemaan ainoastaan haastattelija. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-palvelussa.

Arvoisa vanhempi, mikäli lapsenne on halukas osallistumaan haastatteluun ja te annatte siihen oman suostumuksenne, pyytäisin teitä allekirjoittamaan tämän lomakkeen **9.11.2018** mennessä. Lomakkeen voi palauttaa koulussa oman luokan opettajalle. Jos teiltä löytyy kuva lemmikistänne, olisi mukavaa, jos sen voisi ottaa haastatteluun mukaan! Mikäli teillä heräsi kysymyksiä haastatteluun tai opinnäytetyöhöni liittyen, minua voi olla yhteydessä sähköpostilla tai puhelimitse.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Karoliina Hyttinen

karoliina.hyttinen@edu.karelia.fi

[REDACTED]

Lupalomake

Lapseni _____ (etunimi riittää)

___ saa osallistua haastatteluun.

___ ei saa osallistua haastatteluun.

Paikka ja aika _____ . ____ / _____

Allekirjoitus _____ Nimenselvennys _____

Tutkimuslupa



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|
| Hakijan tiedot | Nimi | Karoliina Hyttinen | |
| | Osoite | [REDACTED] | Puhelin [REDACTED] |
| | Sähköpostiosoite | karoliina.hyttinen@edu.karelia.fi | <input checked="" type="checkbox"/> Päätöksen voi antaa tiedoksi sähköisesti (päätöksestä ei lähetetä paperikopiota hakijalle) |
| | Tutkimuslaitos/oppilaitos: | Karelia ammattikorkeakoulu | |
| | Koulutusohjelma: | Terveydenhoitajakoulutus | |
| Tutkimus | Tutkimuksen nimi | Lemmikkieläinten vaikutus alakouluikäisen mielenterveyteen | |
| | Tutkimuksen taso: | Väitöskirja <input type="checkbox"/> | Lisensiaattityö <input type="checkbox"/> Pro gradu <input type="checkbox"/> |
| | Ammatillinen opinnäytetyö | <input checked="" type="checkbox"/> | Muu, mikä? <input type="checkbox"/> |
| | Lyhyt kuvaus tutkimuksesta ja sen tavoitteista: | Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää millaisia vaikutuksia alakouluikäiset kokevat lemmikeillä olevan heidän mielenterveyteensä, ja millaiseksi he kokevat suhteensa lemmikkiinsä. Opinnäytetyön tavoite on kerätä ja tuottaa tietoa lasten kokemuksista. Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena tutkimuksena. | |
| | Tutkimustapa/-menetelmä: | Kysely <input type="checkbox"/> Haastattelu <input checked="" type="checkbox"/> Asiakirja-/tilastoanalyysi <input type="checkbox"/> Koeasetelma <input type="checkbox"/> Havainnointi <input type="checkbox"/> miten havainnoidaan Muu, mikä <input type="checkbox"/> | |
| | Tutkimuksen kohdeyksikkö/-yksiköt: | [REDACTED] koulu | |
| | Tutkimuksen ohjaaja ja yhteystiedot (sähköposti/puhelin): | Pia Suvivuo pia.suvivuo@karelia.fi | |
| Aineiston suunniteltu keruu-aika: | Marraskuu 2018 | Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika: | Tammikuu 2019 |
| Allekirjoitus | Päiväys | Allekirjoitus <i>Karoliina Hyttinen</i> | |
| | 30.10.2018 | | |
| Liitteet | Opinnäytetyön suunnitelma (sisältää haastattelukysymykset ja saatekirjeen) | | |
| Viraston merkin- toja | Hakemus saapunut pvm | _____ | |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Myönnetään | <input type="checkbox"/> Hakemus hylätään seuraavin perustein | |
| | Allekirjoitus | [REDACTED] | [REDACTED] |
| | <small>Päätös ei anna oikeutta saada tietoja Joensuun kaupungin asiakirja- ja rekisteriaineistosta. Tämä päätös ei edellytä Joensuun väkiväkivaltios- ja koulutuskeskusta osallistumaan tutkimuksen kustannuksiin</small> | | |