

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Satu Karttunen

**MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN ELÄINAVUSTEISTEN
MENETELMIEN AVULLA**
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Satu Karttunen

Nimeke
Mielenterveyden edistäminen eläinavusteisten menetelmien avulla. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Toimeksiantaja
Pienryhmäkoti Aurinkoinen

Tiivistelmä

Green Care -toiminta on Suomessa ja maailmalla kohtalaisen uusi käsite, joka on vasta viime vuosina noussut laajempaan tietoisuuteen. Toiminta mahdollistaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille uudenlaisia toimintamalleja ja -ympäristöjä. Green Care -käsitteeseen sisältyviä eläinavusteisia menetelmiä voidaan hyödyntää monissa eri asiakasryhmissä, tavoitteena edistää ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia eläinavusteisia menetelmiä on käytössä, sekä kuvailla, millä tavoin menetelmät vaikuttavat mielenterveyteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli mielenterveyden edistäminen. Opinnäytetyön menetelmänä oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus, ja sisältö analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan yleisimpiä eläinavusteisia menetelmiä olivat koira- ja hevosavusteinen toiminta ja terapia. Eläimiä hyödynnettiin kuntoutuksessa ja kasvatuksessa. Eläinavusteisilla menetelmillä havaittiin olevan positiivisia vaikutuksia psyykkisten sairauksien ensisijaisiin oireisiin sekä toissijaisiin tekijöihin liittyen, mutta vaikutuksilla ei ollut merkittävää eroa perinteisiin terapia- ja hoitomuotoihin verrattuna. Tutkimustieto aiheesta on toistaiseksi riittämätöntä yleisten johtopäätösten tekemiseksi, joten jatkotutkimusta tarvitaan. Jatkotutkimusaiheita voisivat olla eläinavusteiset menetelmät osana sairaanhoitajan työtä, sekä menetelmien hyödyntäminen mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyssä hoito- ja kasvatustyössä.

Kieli
suomi

Sivuja 26
Liitteet 3
Liitesivumäärä 4

Asiasanat

mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, Green Care, eläinavusteiset menetelmät



THESIS
May 2020
Degree Programme in Nursing

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

Author
Satu Karttunen

Title
Promoting Mental Health through Animal-Assisted Interventions. A Narrative Literature Review

Commissioned by
Small Group Home Aurinkoinen

Abstract

Globally, Green Care as a concept is quite new and awareness of it has increased only in recent years. Green Care methods enable new scopes of action for social and health care professionals. Green Care includes animal-assisted methods, which can be used with various client groups. The aim of these methods is to improve people's wellbeing.

The purpose of this thesis was to explore what type of animal-assisted methods are in use and describe how these methods affect mental health. The aim of the thesis was to promote mental health. The method used in this thesis was that of narrative literature review and the content of the study was analysed with the inductive content analysis method.

The results showed that the most used animal-assisted methods were canine-assisted and equine-assisted activities and therapies. The animals were used in rehabilitation and education. Animal-assisted methods had positive effects on the primary symptoms of mental disorders and on secondary factors. The effects of animal-assisted methods showed no significant differences compared with the traditional therapies. There is insufficient research data on animal-assisted methods and further research is necessary. Topics for further studies could be animal-assisted methods in nursing and mental health prevention with animal-assisted methods in care and education work.

Language

Finnish

Pages 26

Appendices 3

Pages of Appendices 4

Keywords

mental health, mental health promotion, Green Care, animal-assisted methods

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Mielenterveys.....	6
3	Mielenterveystyö ja mielenterveyden edistäminen.....	7
4	Eläinten vaikutus ihmisten terveyteen.....	8
5	Green Care -toiminta	9
6	Eläinavusteiset menetelmät	10
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	12
8	Menetelmälliset valinnat ja aineiston analyysi.....	13
8.1	Kirjallisuuskatsaus	13
8.2	Aineiston hankinta	14
8.3	Aineiston analyysi.....	14
9	Tulokset	16
9.1	Mielenterveyden edistämässä käytetyt eläinavusteiset menetelmät.....	16
9.2	Menetelmien vaikutukset mielenterveyteen	17
10	Pohdinta.....	18
10.1	Tulosten tarkastelu	18
10.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	19
10.3	Ammatillinen kasvu.....	22
10.4	Jatkokehitysmahdollisuudet	22
	Lähteet.....	24

Liitteet

Liite 1	Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit
Liite 2	Tiedonhakupöytä
Liite 3	Taulukko valituista tutkimuksista

1 Johdanto

Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät ja toimintatavat ovat viime vuosien aikana nousseet aktiivisen tutkimustoiminnan kohteeksi, ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin on kertynyt yhä kattavampaa näyttöä. Green Care -toiminnan myötä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset saavat käyttöönsä uusia yhteistyömahdollisuuksia ja uudenlaisia kuntouttavia ympäristöjä. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoilla on mahdollisuus hankkia itselleen tarvittava osaaminen ja ammattitaito, tai ostaa ulkopuolisilta yrittäjiltä luonto- ja eläinavusteisia palveluja. Suomessa luonto- ja eläinavusteisia palveluja on monin paikoin saatavilla, ja yhteisen keskustelun sekä tiedonvaihdon kautta esille nousee myös uusia toiminnan malleja. (Yli-Viikari & Haapasaari 2013, 99–100.)

Sekä Suomessa että kansainvälisesti eläinavusteiset menetelmät ovat vielä melko uusi sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnan muoto. Historiallisesta näkökulmasta katsottuna eläimet ovat kuitenkin olleet hyvin pitkään osa sairauksien hoitoa ja ymmärrystä, ja useissa muinaiskulttuureissa on uskottu eläinten hienon parantavan sairauksia. Osa näistä uskomuksista on säilynyt nykypäivään asti. Eläinavusteisissa menetelmissä keskeisessä roolissa on rentouttava, sosiaalisuutta edistävä ja mielihyvää tuottava vaikutus, josta myös alkaa olla yhä enemmän tutkittua tietoa. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5.)

Opinnäytetyöni käsittelee eläinavusteisten Green Care -menetelmien hyödyntämistä mielenterveyden edistämiseksi. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millaisia eläinavusteisia menetelmiä on käytössä ja millaisia vaikutuksia niillä on mielenterveyteen. Aihetta lähestytään mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetyön toimeksiantaja on pienryhmäkoti Aurinkoinen, joka tarjoaa nuorille kuntoutujille pienryhmäkoti palveluita, tukiasuntopalveluita, itsenäisen asumisen tukipalveluita sekä päiväkeskustoimintaa (Pienryhmäkoti Aurinkoinen 2017.) Koska Green Care -toiminta on melko laaja aihe ja sisältää hyvin monenlaisia toimintaa ja menetelmiä, aihe rajautui tarkemmin koskemaan eläinavuste-

teista toimintaa ja sen yhteyttä ihmisen mielenterveyteen. Kyseessä on suhteellisen uusi toimintamuoto, joten laajempi tietoisuus aiheesta olisi tarpeen sosiaali- ja terveysalalla.

2 Mielenterveys

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan tavallisissa stressitilanteissa, työskentelemään tuloksellisesti ja olemaan yhteisönsä jäsen. Se voidaan myös määritellä voimavaraksi, jota on enemmän tai vähemmän niilläkin, jotka mielenterveysongelmista kärsivät. (World Health Organization 2019; Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13.) Keskeisiä mielenterveyden osa-alueita ovat itsenäisyys, itsetunto, toiminta-, sopeutumis- ja ongelmanratkaisukyky sekä kyky virkistäytymiseen ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin (Duodecim 2019).

Mielenterveyshäiriöt ovat joukko erilaisia psykiatrisia häiriöitä, joihin liittyvät psyykkiset oireet aiheuttavat haittaa tai kärsimystä. Mielenterveyshäiriöt voidaan luokitella vaikeusasteen ja oireiden mukaan. Vakavimmat mielenterveyden häiriöt heikentävät yksilön toimintakykyä ja elämänlaatua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Mielenterveyshäiriöille on ominaista epänormaali ajatus, havainnot ja tunteet, sekä epätavallinen käyttäytyminen. Mielenterveyden häiriöihin kuuluvat masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, skitsofrenia ja muut psykoosit, dementia sekä kehityshäiriöt kuten autismi. (World Health Organization 2019.)

Mielenterveys tulisi nähdä arvokkaana hyvinvoinnin lähteenä yhteiskunnassa. Jokainen tarvitsee hyvää mielenterveyttä menestyäkseen, pitääkseen huolta itsestään ja toimiakseen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (World Health Organization 2019.) Kaikilla ihmisillä on oikeus hyvään mielenterveyteen, eikä ilman mielenterveyttä ole hyvää terveyttä. Mielenterveyttä määrittävät yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Mielenterveyteen vaikuttavat biologiset tekijät,

kuten perimä ja sukupuoli, sekä elämäkokemukset, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Yksilölliset tekijät ja kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka ihminen oman mielenterveytensä määrittelee. (Kuhanen, Oittinen, Kanner, Seuri & Schubert 2010, 16–17, 19.) Mielenterveyteen liittyvät tekijät voivat olla sekä suojaavia tekijöitä että riskitekijöitä. Suojaavat tekijät toimivat positiivisen mielenterveyden edistäjinä, kun taas riskitekijät altistavat mielenterveysongelmille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 9.)

3 Mielenterveystyö ja mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyslain (1990/116) mukaan mielenterveystyö tarkoittaa yksilön toimintakyvyn, psyykkisen hyvinvoinnin sekä persoonallisuuden kasvun edistämistä ja mielenterveyshäiriöiden parantamista, lievittämistä ja ehkäisemistä. Mielenterveystyöhön kuuluu elinolosuhteiden kehittäminen sillä tavalla, että elinolosuhteet ennaltaehkäisevät mielenterveyshäiriöiden syntymistä, tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä sekä edistävät mielenterveystyötä. (Mielenterveyslaki 1990/116, 1. §.) Mielenterveystyöhön kuuluvat sekä mielenterveyden edistäminen että mielenterveysongelmien hoito. Mielenterveystyön tehtävänä on lisätä ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä sekä edistää persoonallisuuden kasvua. Mielenterveystyötä tehdään perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa, työpaikoilla, kouluissa, lastensuojelussa sekä potilasjärjestöjen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. (Kuhanen ym. 2010, 25–26.)

Mielenterveyden edistämiseen kuuluu yksilöllisten mielenterveystaitojen kehittäminen, yhteisöllisen toiminnan tukeminen, mielenterveyttä tukevien ympäristöjen luominen, mielenterveyttä tukeva yhteiskuntapolitiikka sekä terveyspalvelujen uudelleensuuntaaminen mielenterveyden edistämiseen. Tavoitteena on lisätä yhteiskuntien, yhteisöjen ja ihmisten hyvinvointia. Usein mielenterveyden edistäminen yhdistetään positiiviseen mielenterveyteen, joka kuvaa mielenterveyttä myönteisestä näkökulmasta. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 986–987.) Positiivinen mielenterveys nähdään tärkeänä voimavarana yksilön hyvinvointia ja toimintakykyä ajatellen (Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos 2018a). FinTerveys 2017 -tutkimuksessa positiivista mielenterveyttä mitattiin ensimmäistä kertaa, ja tutkimuksen mukaan 69 prosentilla väestöstä on kohdalainen ja 14 prosentilla korkea positiivinen mielenterveys (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018b).

Mielenterveyden edistämistä on kaikki sellainen toiminta, joka parantaa ihmisten elinympäristöä ja olosuhteita. Näitä ovat esimerkiksi syrjinnän vähentäminen ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Myös monet arkiset tilanteet, kuten vanhusten yksinäisyyden lievittäminen tai työolosuhteiden parantaminen, ovat mielenterveyden edistämistä. (Vuorilehto ym. 2014, 15.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n vuosien 2013–2020 toimintasuunnitelman mukaan on tärkeää suojella ja edistää kaikkien kansalaisten mielenterveyttä, sen sijaan että keskityttäisiin ainoastaan niihin, jotka jo kärsivät mielenterveyshäiriöistä. Mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisy on erityisen tärkeää lapsuudessa, sillä puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 14 vuoden ikää. Vastuu mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisystä kuuluu kaikille sektoreille ja hallituselimille. (World Health Organization 2013, 16–17.)

4 Eläinten vaikutus ihmisten terveyteen

Ihmiset ovat hyödyntäneet eläinten läsnäoloa jo kauan, asuneet ja työskennelleet yhdessä eläinten kanssa. Jatkuvasti lisääntyy tieto siitä, miten eläin vaikuttaa ihmiseen ja miksi ihmiset haluavat pitää eläimiä lähellään ja elää niiden kanssa. (Ikäheimo 2013, 6.) Useat tutkimukset osoittavat, että lemmikkieläimistä on paljon hyötyä ihmisten terveydelle. Eläimet lisäävät ihmisten psyykkistä hyvinvointia ja parantavat itsetuntoa. (Junge & Macdonald 2011.) Jo pelkkä eläimen läsnäolo ja koskettaminen rauhoittaa, ja monissa kokeissa on havaittu eläinten läsnäolon laskevan ihmisen sykettä ja verenpainetta. Eläimet voivat auttaa ihmisiä ymmärtämään omaa käytöstään ja opettaa heille vuorovaikutustaitoja. Myös eläimestä huolehtiminen itsessään on kuntouttavaa. Ihmiselle on tärkeää kokemus siitä,

että voi antaa hoivaa ja huolenpitoa, ja vastuun kantaminen eläimestä voi pikkuhiljaa laajentua myös toisiin ihmisiin sekä vastuun kantamiseen itsestään. (Sitra 2013, 10.)

Eläimen merkitys korostuu, jos ihmissuhteet ovat jostain syystä puutteellisia tai niihin liittyy traumaattisia kokemuksia. On todettu, että nisäkkäiden läheisyys vaikuttaa aivojen kemiaan ja sitä kautta hyvinvointiin etenkin oksitosiinin myötä. (Laukkanen 2013, 22.)

Nykyään eläimiä voi nähdä esimerkiksi lääkäriasemien odotustiloissa ja poliklinikoilla. Hammaslääkärin tiloihin sijoitetun akvaarion on todettu vähentävän ahdistusta. Tämä johtuu siitä, että ihmiset arvioivat usein turvallisemmiksi ja hyvätahoisemmiksi tilanteet, joissa eläin on läsnä. Yleisesti ottaen tutkimukset antavat positiivisen kuvan eläinten vaikutuksesta ihmiseen. Jotkut tutkimukset ovat tieteelliseltä kannalta ongelmallisia, koska ne ovat pienellä ihmisjoukolla tehtyjä tai niistä puuttuu vertailuryhmä. Osa tutkimuksista kuitenkin kestää tieteellistä tarkastelua ja tarjoaa luotettavaa tietoa. (Ikäheimo 2013, 6, 8.)

5 Green Care -toiminta

Suomessa Green Care -käsite esiteltiin ensimmäisen kerran vuonna 2008. Vuonna 2010 toiminnasta kiinnostuneet perustivat rekisteröidyn yhdistyksen nimeltä Green Care Finland. Green Care -käsitteellä tarkoitetaan luontoon ja maaseutuympäristöön tukeutuvaa toimintaa ja menetelmiä, joilla edistetään ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Näitä menetelmiä käytetään vastuullisesti ja tavoitteellisesti sosiaali-, terveys-, kasvatus- sekä kuntoutuspalveluissa. Asiakasryhmiin kuuluvat esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat, vanhukset sekä lapset, ja toiminnan tavoitteena on usein parantaa, kuntouttaa tai kasvattaa. Toiminta sijoittuu yleensä luontoympäristöön tai maatilalle, mutta erilaisia luonnon elementtejä voidaan hyödyntää myös muualla, kuten laitos- tai kaupunkiympäristössä. Green Care -toimintaa voi harjoittaa koulutettu henkilökunta. Green Care -käsitteeseen sisältyvät esimerkiksi hoivamaatalous, terapeuttinen puutarhanhoito sekä

eläinavusteinen terapia. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 320–322, 330.)

Luonto, toiminta ja yhteisö ovat Green Care -toimintatavan peruselementit. Palvelut voidaan jakaa luontovoiman ja luontohoivan palveluihin. Luontohoivan asiakkaat ovat jollakin tapaa haavoittuvassa asemassa, ja palvelujen tavoitteena on usein parantaa heidän terveyttään, toimintakykyään ja elämänlaatuaan kuntoutus- tai hoitosuunnitelman mukaisesti. Green Care -palvelun tarjoajalla tulee olla riittävä osaaminen ja ammattitaito, mutta monia palveluja on mahdollista tarjota yhteistyössä niin, että palvelun tuottajista toisilla on hoiva-alan koulutus ja toisilla riittävä osaaminen esimerkiksi eläinten käsittelyssä. (MTT 2014, 6–7.)

Luontoon ja eläimiin liittyy monia hyvinvointivaikutuksia, joita voidaan hyödyntää eri tilanteissa. Työntekijöiden ammattitaito ja tilannekohtainen reagointi painottuvat luonto- ja eläinavusteisessa toiminnassa. Osaava ammattilainen pystyy seuraamaan tilanteiden kehittymistä ja ottamaan esille niitä elementtejä, jotka juuri siinä tilanteessa voivat auttaa asiakasta ja viedä kehitystä eteenpäin. (Yli-Viikari 2014, 85.)

6 Eläinavusteiset menetelmät

Eläimiä, etenkin koiria ja hevosia, käytetään paljon terveydenhuollon sekä kasvatuksen apuna. Eläintä voi hyödyntää niin yksilö- kuin ryhmätilanteissa. Eläimen käyttäminen voi olla ammattimaista tai vapaaehtoista eläinavusteista työskentelyä. (Ikäheimo 2013, 7.) Eläinavusteisella terapialla ja eläinavusteisella toiminnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen sekä sosiaaliseen kuntoutumiseen eri asiakasryhmissä. Suomessa sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja ratsastusterapia ovat tunnetuimpia luontoympäristöä hyödyntäviä menetelmiä, ja ratsastusterapiaan on Suomessa saanut myös Kelan tukea. (Soini ym. 2011, 321–322.) Kelan tekemän tutkimuskatsauksen mukaan koirat ovat hevosten lisäksi yleisimpiä terapiassa hyödynnettyjä eläimiä. Katsauksessa tuli ilmi myös

monipuolisesti muita eläimiä, esimerkiksi kissoja, kaneja, aaseja, alpakoita, delfiinejä, matelijoita ja maatilan eläimiä on hyödynnetty terapiatoiminnassa. (Hautamäki ym. 2018, 29.)

Eläinavusteisten menetelmien hyödyntäminen suomalaisessa hoitotyössä ja kuntoutuksessa on alkanut yleistyä 2000-luvun alkupuolella. Suomessa on järjestetty 2000-luvun alusta asti eläinavusteista vapaaehtoistoimintaa, jossa koirat ovat käyneet vierailulla laitoksissa ja sairaaloissa. (Hautamäki ym. 2018, 15–16.)

Eläinavusteisen toiminnan tarkoituksena on parantaa asiakkaan elämänlaatua hyödyntämällä ihmisen ja eläimen välistä yhteyttä. Eläinten tulee olla koulutettuja, samoin kuin niiden ohjaajien. Toiminta voi olla terapeutista, mutta se ei ole lailistetun terapeutin ohjaamaa. Toiminta on vapaamuotoisempaa kuin eläinavusteinen terapia. (Chandler 2012, 5.)

Usein eläinavusteinen toiminta on vapaaehtoistoimintaa. Eläimen ohjaaja voi olla koulutettu ammattilainen tai vapaaehtoinen, joka on perehdytetty eläinavusteiseen toimintaan sekä laitosvierailujen toteuttamiseen. Eläinavusteisessa toiminnassa käyntien pituus vaihtelee ja niiden sisältö perustuu spontaanisuuteen. Eläinavusteisen toiminnan avulla on mahdollista lisätä ihmisten hyvinvointia motivoivin, mielihyvää tuottavin tai kasvatuksellisin keinoin. (Ikäheimo 2013, 10.)

Suomen Kennelliiton kaverikoiratoiminnassa koiranomistajat tekevät koiriensa kanssa vierailuja kohteisiin, joissa asiakkailla ei ole mahdollisuutta oman koiran pitämiseen. Toiminta on vapaaehtoista. Asiakasryhmät ja vierailukohteet vaihtelevat, mutta pääosin asiakkaat ovat lapsia, vanhuksia tai vammaisia. Vierailukohteita voivat olla koulut, lastenkodit, päiväkodit, toimintakeskukset, laitokset, asumisyksiköt ja erilaiset tapahtumat. Kaverikoiratoiminnan tavoitteena on tuottaa iloa ja mielihyvää niin asiakkaalle, kuin myös koiralle ja sen ohjaajalle. Toiminta on Kennelliiton alaista ja koordinoimaa, ja samoja ohjeita ja käytänteitä noudatetaan ympäri Suomen. (Muros 2013, 82–83.)

Eläinavusteisessa terapiassa eläimiä hyödynnetään osana hoitoprosessia. Työkentely eläimen ja sen ohjaajan välillä täyttää tietyt kriteerit. Terapeutti asettaa

hoidolle tavoitteet, ohjaa eläimen ja asiakkaan työskentelyä sekä arvioi prosessia asetettujen tavoitteiden perusteella. (Chandler 2012, 5.) Tarkoituksena on edistää ihmisen fyysistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista hyvinvointia. Eläinavusteinen terapia voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. Eläimen ohjaajana toimii terveyden- tai sosiaalihuollon tai kasvatuksen ammattilainen, esimerkiksi psykoterapeutti, toimintaterapeutti, fysioterapeutti tai puheterapeutti. Eläimen ohjaajalla on oltava erityinen asiantuntijuus ja eläinavusteisen alan harjoitustutkinto. (Ikäheimo 2013, 11.)

Anthrozoos-lehdessä julkaistussa meta-analyysissä (Nimer, Lundahl 2009) arviointiin 250 tutkimusta eläinavusteisesta terapiasta. Näistä tutkimuksista 49 kappaletta otettiin meta-analyyttiseen käsittelyyn. Tutkimusten mukaan eläinavusteisella terapialla oli myönteistä vaikutusta autismissa, käyttäytymisen ongelmassa sekä somaattisissa ja psyykkisissä sairauksissa. Myönteinen vaikutus oli selkein lasten autistisen kirjon häiriöissä. Meta-analyysin johtopäätös oli, että eläinavusteinen terapia on hyödyllistä ja sen tutkimista kannattaa edelleen jatkaa. (Ikäheimo 2013, 9.)

Valkas (2012, 49, 52, 53) selvitti pro gradu -tutkielmassaan psykiatristen potilaiden kokemuksia ratsastusterapiasta. Tutkimukseen osallistui 17 psykiatrisen diagnoosin omaavaa aikuista, joiden kohdalla hyödynnettiin ratsastusterapiaa. Tulosten mukaan osallistujat itse kokivat hyötynneensä ratsastusterapiasta. He myös kuvasivat ratsastusterapian olevan vaikuttavampaa verrattuna muihin terapioihin, sekä kertoivat, että terapia oli heille merkityksellinen ja tärkeä kokemus.

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia eläinavusteisia menetelmiä on käytössä mielenterveyden edistämisessä, sekä kuvailla, millä tavoin menetelmät vaikuttavat mielenterveyteen. Tavoitteena on mielenterveyden edistäminen. Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Millaisia eläinavusteisia menetelmiä on käytössä mielenterveyden edistämisessä?
2. Millaisia vaikutuksia eläinavusteisilla menetelmillä on mielenterveyteen?

8 Menetelmälliset valinnat ja aineiston analyysi

8.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on systemaattinen tutkimusmenetelmä, joka perustuu prosessimaiseen tieteelliseen toimintaan. Kirjallisuuskatsauksen avulla on mahdollista muodostaa kokonaiskuva tietystä asiakokonaisuudesta tai aihealueesta. Sen tehtävänä on kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä ja arvioida olemassa olevaa teoriaa, sekä tunnistaa ristiriitaisuuksia tai ongelmia valitussa ilmiössä. Kirjallisuuskatsaus sisältää kirjallisuuden haun, arvioinnin, aineiston perusteella tehdyn synteessin ja analyysin. (Suhonen, Axelin & Stolt 2015, 7–8.)

Tämän opinnäytetyön menetelmänä on narratiivinen eli kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka kuvailee viimeaikaista tai aikaisemmin tiettyyn aiheeseen kohdistunutta tutkimusta. Katsaus voi kohdistua tietyn tutkimusaiheen alueelta tehtyihin tutkimuksiin, jotka sisältävät erilaisia tutkimusasetelmia, tutkimusprosessien ja menettelytapojen kuvaamiseen tai esimerkiksi tutkimusaiheen menetelmällisiin elementteihin. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa kysymyksenasettelu on yleensä laaja, ja se voi sisältää erilaisia rajoituksia. Tavallisesti katsaus keskittyy tarkastelemaan tieteellisiä vertaisarvioituja tutkimuksia. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessi sisältää materiaalin hankinnan, tekstiaineiston synteessin taulukoidussa muodossa sekä analyysin olemassa olevan tutkimuksen arvosta. (Suhonen ym. 2015, 9.)

Luonteeltaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus on ymmärtämiseen tähtäävää, aineistolähtöistä ilmiön kuvausta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joita ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valinta,

kuvailun rakentaminen sekä tulosten tarkasteleminen. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineisto muodostetaan aikaisemmin julkaistun tutkimustiedon pohjalta. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 294–295, 298.)

8.2 Aineiston hankinta

Tutkimuksia etsittiin alustavasti sekä suomen että englannin kielellä, mutta suppeiden hakutulosten vuoksi lopullinen tiedonhaku päätettiin tehdä englannin kielellä kansainvälisistä tietokannoista. Tiedonhaku tehtiin kolmesta eri tietokannasta, joita olivat Cochrane, Cinahl ja Pubmed. Tiedonhaku toteutettiin syksyllä 2019. Tutkimusten valintaa helpottamaan laadittiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Liite 1). Kriteereissä määriteltiin tutkimusten julkaisuaika ja -kieli. Tutkimusten täytyi olla julkaistu vuosina 2010–2019, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia ja valideja, eikä mukana olisi vanhentunutta tietoa. Jotta kirjallisuuskatsauksen tekijä pystyi ymmärtämään ja analysoimaan tutkimuksia, niiden täytyi olla julkaistu joko suomen tai englannin kielellä. Lisäksi kriteereihin kuului, että tutkimukset vastaavat tutkimuskysymyksiin, ja ne ovat saatavilla ilmaiseksi.

Käytettyjä hakutermejä olivat animal*, assist*, animal assist*, mental health, adolesc*, therapy ja nursing. Näitä termejä yhdisteltiin eri tavoin, hakusanat ja rajaukset ovat nähtävillä tiedonhakupöytäkirjassa (Liite 2). Näillä hakusanoilla tuloksia löytyi kohtalaisen paljon, mutta suurin osa aineistosta rajautui pois jo otsikon perusteella, koska ne eivät liittyneet tutkittavaan aiheeseen. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui lopulta otsikoiden ja abstraktien perusteella yksi tutkimus ja neljä katsausartikkelia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin.

8.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on yleisesti käytetty tutkimusten analyysimenetelmä. Sisällönanalyysiä käytetään tutkittavan ilmiön kuvailuun. Sen avulla muodostetaan kä-

sitteitä tai kategorioita, jotka kuvaavat tutkittavana olevaa ilmiötä. Jotta sisällönanalyysi onnistuu, on kyettävä pelkistämään tutkittava aineisto ja muodostettava käsitteet, joilla tutkittavaa ilmiötä kuvataan. (Kyngäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011, 139.)

Tässä kirjallisuuskatsauksena toteutetussa opinnäytetyössä tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Induktiivisessa sisällönanalyysissä sanoja luokitellaan niiden teoreettisen merkityksen perusteella. Tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus niin, etteivät aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat ohjaa analyysia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 167.)

Kun tutkimusaineisto oli valittu, aineistosta alettiin järjestelmällisesti etsiä käsitteitä ja ilmaisuja, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Nämä käsitteet ja ilmaisut koottiin tutkimuskysymysten alle erilliseen Word-asiakirjaan. Vastauksista etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, ja ne jäseneltiin järkeväksi kokonaisuudeksi. Esimerkki aineiston analyysistä on esitetty alla olevassa taulukossa. Taulukossa psyykkisen oireilun vähenemiseen liittyviä ilmauksia on havainnollistettu lihavoinnilla ja positiivisiin vaikutuksiin liittyviä ilmauksia kursivoinnilla.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston analyysistä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoriat	Yläkategoria
"The positive benefits of animal involvements in the treatment process lead to the reduction of the onset of negative symptoms caused by mental disorders and the emergence of <i>positive behaviors</i> "	Mielenterveyshäiriöistä aiheutuvien negatiivisten oireiden väheneminen. <i>Positiivisen toiminnan lisääntyminen.</i>	Psyykkisen oireilun vähentyminen.	Mielenterveyden vahvistuminen.
"Contact with animals <i>improves the social skills of patients with depression</i> " "Animal-assisted interventions with farm animals for humans with psychiatric disorders may reduce depression and state anxiety , and <i>increase self-efficacy</i> "	<i>Sosiaalisten taitojen ja itsevarmuuden kehittyminen.</i> Masennuksen ja ahdistuksen väheneminen.	<i>Positiiviset vaikutukset.</i>	

9 Tulokset

9.1 Mielenterveyden edistämässä käytetyt eläinavusteiset menetelmät

Valituissa tutkimuksissa ja tutkimusartikkeleissa keskityttiin eniten eläinavusteisen terapian käsittelyyn. Mueller & McCullough (2017) selvittivät tutkimuksessaan hevosavusteisen psykoterapian vaikutuksia lapsiin ja nuoriin, jotka kärsivät traumaperäisestä stressihäiriöstä. Nuoret osallistuivat 10 viikon ajan hevosavusteiseen psykoterapiaan, jonka aikana kartoitettiin muutoksia traumaperäisen stressihäiriön oireistossa sekä ihmisen ja eläimen välisen yhteyden kehittämisessä. Tuloksia verrattiin kontrolliryhmään, jonka osallistujat eivät olleet mukana hevosavusteisessa terapiassa, vaan jatkoivat perinteistä terapiaa. Myös Hoagwood, Acri, Morrissey ja Peth-Pierce (2017) käsitelivät katsauksessaan useita tutkimuksia hevosavusteisesta toiminnasta. Hevosia hyödynnettiin eniten tunne-elämän ja käyttäytymishäiriöisten sekä autismin kirjon kuuluvien lasten ja nuorten parissa. Psykoterapian lisäksi mainittiin terapeuttinen ratsastus, hevosten hyödyntäminen opetuksessa, sekä terapiaa vapaamuotoisemmat erilaiset toimintamuodot hevosten kanssa.

Jones, Rice ja Cotton (2019) tarkastelivat katsauksessaan seitsemää tutkimusta koira-avusteisesta psykoterapiasta nuorten mielenterveyskuntoutujien parissa. Koirat osallistuivat terapiaprosessiin eri tavoin, olemalla mukana ohjatussa toiminnassa tai vain olemalla läsnä epämuodollisessa toiminnassa ja tilanteissa, jotka perustuivat luonnolliseen ja spontaaniin kohtaamiseen koiran ja ihmisen välillä. Muussa koira-avusteisessa toiminnassa osallistujat, usein lapset, esimerkiksi leikkivät koiran kanssa sekä harjasivat, ruokkivat tai kävelyttivät koiraa. Joissain tapauksissa, kuten koulumaailmassa tai hammaslääkärikäynnin aikana, hyödynnettiin ainoastaan koiran kumppanuutta ja läsnäoloa ilman toimintaa koiran kanssa. Koira-avusteiset interventiot perustuivat usein vapaamuotoisempaan toimintaan, kuin esimerkiksi hevosavusteinen toiminta. Koiria hyödynnettiin myös ennaltaehkäisevästi sellaisten lasten ja nuorten parissa, joilla on suurentunut riski tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöille. (Hoagwood ym. 2017.)

Hevosten ja koirien lisäksi eläinavusteisissa menetelmissä hyödynnettiin erilaisia maatilalla eläimiä. Mielenterveyskuntoutajat olivat terapeuttisissa yhteisöissä Green Care -toimintaa toteuttavilla mautiloilla, tekivät töitä tai osallistuivat eläinavusteiseen toimintaan maatilaneläinten kanssa. (Berget & Braastad 2011.)

9.2 Menetelmien vaikutukset mielenterveyteen

Tutkimustulosten perusteella muodostui kaksi alakategoriaa, jotka olivat psyykkisen oireilun väheneminen ja positiiviset vaikutukset mielenterveyttä edistäviin tekijöihin. Psyykkisen oireilun vähenemiseen lukeutuivat erityisesti masennuksen ja ahdistuksen väheneminen, kuten myös muiden mielenterveyshäiriöistä aiheutuvien negatiivisten oireiden väheneminen. Positiivisia vaikutuksia olivat esimerkiksi positiivisen toiminnan ja käyttäytymisen lisääntyminen, sekä sosiaalisten taitojen ja itsevarmuuden kehittyminen.

Kreikassa tehty tuore katsausartikkeli osoittaa, että eläinavusteisten hoitomuotojen hyödyt liittyvät sairauden oireiden vähenemiseen, persoonallisuuden kehittymiseen ja positiivisen käytöksen lisääntymiseen, ja ne vaikuttavat positiivisesti potilaiden elämänlaatuun (Koukourikos, Georgopolou, Kourkouta & Tsaloglidou 2019). Eläinavusteisen terapian ja -toiminnan on havaittu vaikuttavan mielenterveyshäiriöiden ensisijaisiin oireisiin vähentämällä haitallisten oireiden ilmenemistä. Hevosavusteista psykoterapiaa käsittelevässä tutkimuksessa traumaperäisen stressihäiriön oireet vähenivät merkittävästi 10 viikon aikana sekä tutkimusryhmässä että kontrolliryhmässä. Tulokset osoittavat, että hevosavusteinen terapia on tehokas vaihtoehtoinen hoitomuoto traumaperäisen stressihäiriön oireisiin. (Mueller & McCullough 2017.) Koira-avusteisella psykoterapialla havaittiin olevan positiivisia vaikutuksia ensisijaiseen sairauteen ja sen oireisiin nuorten mielenterveyskuntoutujien parissa (Jones ym. 2019). Koira-avusteisten interventioiden avulla saavutettiin positiivisia muutoksia traumaperäisen stressihäiriön oireistoon, kuten masennuksen, ahdistuksen ja vihan tunteisiin liittyen (Hoagwood ym. 2017). Skitsofreniapotilaiden kohdalla eläinavusteiset hoitomuodot lisäsivät kykyä tuntea mielihyvää (Jones ym. 2017; Koukourikos ym. 2019).

Ensisijaisten sairauden oireiden lisäksi tutkimustuloksissa ilmeni useita toissijaisia tekijöitä, joihin eläinavusteiset menetelmät vaikuttivat positiivisesti. Eläinten kanssa toimiminen lisäsi potilaiden sosiaalisia taitoja ja edisti heidän mahdollisuuksiaan kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Mahdollisia psykologisia hyötyjä ovat eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden tunteiden väheneminen, empatiakyvyn kehittyminen sekä minäkuvan ja itseluottamuksen parantuminen. (Koukourikos ym. 2019.) Myös Jones ym. (2019) raportoivat itsetunnon, minäkuvan ja yksilön yleisen hyvinvoinnin kehittymisestä.

Tutkimuksissa havaittiin, että eläinten osallisuudella voi olla positiivinen vaikutus terapiaprosessiin ja terapian onnistumiseen. Hevosten kanssa toimiminen voi auttaa nuorta sitoutumaan terapiaprosessiin ja motivoida osallistumaan terapiaan (Mueller & McCullough 2017). Yhteistyö eläinten kanssa parantaa sosiaalisia taitoja, jotka puolestaan ovat tärkeitä hoidon kannalta (Koukourikos ym. 2019).

10 Pohdinta

10.1 Tulosten tarkastelu

Koukourikos ym. (2019) toteavat katsauksessaan, että yleisimpiä eläinavusteisissa menetelmissä käytettyjä eläimiä ovat koirat, hevoset, linnut ja delfiinit, sekä yleisesti ottaen eläimet, joilla on lempeä luonne. Muissa tutkimuksissa tai katsauksissa lintuja tai delfiinejä ei mainittu. Suurin osa tutkimuksista ja muusta aineistosta käsitteli hevos- ja koira-avusteista toimintaa ja terapiaa (esim. Hoagwood ym. 2017). Myös tutkimuskirjallisuuden perusteella hevoset ja koirat toimivat yleisimmin terapiaeläiminä. Muita menetelmissä hyödynnettyjä eläimiä ovat esimerkiksi kissat, kanit, marsut ja erilaiset maatilan eläimet. (Hautamäki ym. 2018, 29.)

Vahvinta näyttöä positiivisista vaikutuksista saatiin koira-avusteisella terapialla lapsuuden traumoihin, sekä hevosavusteisella terapialla autismiin (Hoagwood

ym. 2017). Myös Nimer & Lundahl (2009) raportoivat meta-analyysissään positiivisista vaikutuksista autismiin sekä käyttäytymisen häiriöihin. Meta-analyysin mukaan vaikutukset olivat selkeimpiä lasten autismin kirjon häiriöissä. (Ikäheimo 2013, 9.)

Tutkimustulokset ovat osittain ristiriitaisia, eikä niiden perusteella voida varmasti sanoa, ovatko eläinavusteiset menetelmät tehokkaita mielenterveyden häiriöiden hoidossa. Mueller & McCullough (2017) raportoivat tutkimuksessaan traumaperäisen stressihäiriön oireiden merkittävää vähenemistä 10 viikon aikana sekä tutkimusryhmässä että kontrolliryhmässä. Kyseisessä tutkimuksessa ei havaittu, että hevosavusteinen psykoterapia olisi juurikaan perinteisiä terapiamuotoja tehokkaampaa, joten aiheesta tarvitaan jatkotutkimusta. Sen sijaan psykologiseen ratsastusterapiaan osallistuneet psykiatriset potilaat itse kokivat ratsastusterapian olleen heille hyödyllistä ja vaikuttavampaa kuin perinteinen keskusteluterapia, jonka he kuvasivat olevan osittain yksitoikkoisempaa ja tehottomampaa. Kyseisessä tutkimuksessa korostui potilaiden subjektiivinen näkökulma. (Valkas 2012, 48, 52.)

Masennusoireiden havaittiin vähentyneen merkittävästi kolme kuukautta kestäneessä toiminnassa, jossa hyödynnettiin karjaeläimiä, mutta tässäkään tutkimuksessa ei ollut havaittavissa merkittävää eroa tutkimusryhmän ja kontrolliryhmän välillä (Berget & Braastad 2011). Useissa tutkimuksissa raportoitiin positiivisista vaikutuksista toissijaisiin tekijöihin, kuten osallistujien itsetuntoon ja minäkuvaan. Samalla kuitenkin todettiin, että näistä ei ole riittävää näyttöä yleisten johtopäätösten tekemiseksi. Tutkimusaineisto on melko suppeaa ja tuloksissa esiintyy vaihtelevuutta. Rajoitteista huolimatta tutkimustulokset ovat lupaavia, joten eläinavusteisten menetelmien tutkimista kannattaa tulevaisuudessa jatkaa. (Esim. Jones ym. 2019.)

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioidaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteerien perusteella, joita ovat esittäneet muun muassa Cuba

ja Lincoln (1981 ja 1985). Näitä kriteerejä ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Uskottavuus kuvastaa sitä, kuinka selkeästi tulokset on esitetty. Lukijan on ymmärrettävä, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuuksia ja rajoituksia. Siirrettävyys tarkoittaa sitä, missä määrin tulokset olisivat siirrettävissä johonkin toiseen yhteyteen. Jotta siirrettävyys varmistuisi, aineiston keruu ja analyysi on kuvattava perinpohjaisesti. (Kankkunen ym. 2015, 197–198.) Riippuvuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimus on toteutettu sellaisilla periaatteilla, jotka yleisesti ohjaavat tieteellisen tutkimuksen toteuttamista (Tuomi & Sarajärvi 2018). Vahvistettavuus ilmenee siten, että aineiston ja analyysin avulla pystytään kuvaamaan, miten päätelmiin ja tuloksiin on päädytty (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003, 613).

Katsauksen luotettavuutta voi heikentää se, että tekijöitä on vain yksi. Työtä on arvioitava sen jokaisessa vaiheessa ja pyrittävä suhtautumaan kriittisesti saatuihin tuloksiin ja johtopäätöksiin. Lähteiden arvioinnissa ja valinnassa on hyvä ottaa huomioon kirjoittajan tunnettavuus ja arvovalta, lähteen ikä sekä lähteen uskottavuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 25, 105–106.) Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimuskysymys on selkeästi esitelty ja teoreettinen perustelu on eritelty. Menetelmäosan selkeydellä on merkitystä kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden arvioinnissa. Luotettavuutta heikentää se, jos tutkijalla on aineistonvalinnassa tarkoitushakuisuus, jota ei ole raportoitu tai eritelty. Luotettavuutta heikentäviä tekijöitä ovat myös tutkimustulosten valikoiva ja yksipuolinen tarkastelu, tutkijoihin keskittyminen tutkimusten sijaan, ja nykytilanteeseen pysähtyminen, jolloin tulevaisuuden tutkimuskohteita ei huomioida. (Kangasniemi ym. 2013, 297–298.) Lähteitä valitessa harjoitetaan huolellista lähdekritiikkiä ja arvioidaan lähteiden luotettavuutta julkaisupaikan ja ajan perusteella sekä vertaamalla eri lähteiden tietoja toisiinsa.

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta lisää kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten korkea näytön aste. Aineisto on haettu Cinahl- ja PubMed -tietokannoista, jotka sisältävät vertaisarvioituja tutkimuksia sekä tieteellisiä tutkimusartikkeleita. Valittujen tutkimuskatsausten aineisto on kerätty merkittävistä sähköisistä tietokannoista (PubMed, ISI Web of Science) ja tieteellisistä aikakauslehdistä.

Valituissa systemaattisissa katsauksissa on käsitelty yksittäisiä tutkimuksia koskien eläinavusteista terapiaa lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Tulosten analysoinnissa on käytetty useita analyysimenetelmiä, kuten varianssianalyysia ja meta-analyysia sisältäen sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimuseettiikka tarkoittaa sitä, että tutkimustoiminnassa noudatetaan ja edistetään eettisesti vastuullisia ja oikeita toimintatapoja, sekä tunnistetaan ja torjutaan tieteeseen kohdistuvia loukkauksia ja epärehellisyyttä. Tutkijan eettiset ratkaisut ovat vahvasti kytköksissä tutkimuksen uskottavuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tutkimuseettisiä haasteita ovat esimerkiksi plagiointi, saatujen tulosten sepittäminen, puutteellinen raportointi ja toisten tutkijoiden vähättely. Tutkimustuloksia ei pidä muuttaa tai kaunistella, ja myös kielteiset tutkimustulokset sekä tutkimuksen puutteet on raportoitava. (Kankkunen ym. 2015, 224–225.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkijan valintojen sekä raportoinnin eettisyys korostuu jokaisessa vaiheessa. Tutkimuskysymyksen kohdalla eettisyys liittyy valitun näkökulman huolelliseen taustatyöhön sekä mahdollisen subjektiivisuuden tunnistamiseen. Tutkimuseetiikan noudattaminen korostuu aineiston valinnassa ja käsittelyssä raportoinnin tasavertaisuuden, rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden kannalta. Luotettavuus ja eettisyys ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Luotettavuutta ja eettisyyttä lisää prosessin läpinäkyvä ja johdonmukainen eteneminen tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

Tässä opinnäytetyössä eettisyys on huomioitu merkitsemällä lähteet huolellisesti sekä tekstin yhteyteen että lähdeluetteloon. Aihe ja tutkimuskysymykset on mietitty tarkasti ja aineisto on valittu huolellisesti ja tarkkaan harkiten. Tulokset on pyritty raportoimaan selkeästi ja rehellisesti, jättämättä pois myöskään kielteisiä tai ristiriitaisia tuloksia. Prosessin jokaisessa vaiheessa on tehty kriittistä arviointia pyrkien mahdollisimman objektiiviseen näkökulmaan.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan pitkä ja haastava prosessi. Iso-töisen ja monivaiheisen opinnäytetyöprosessin aikana kehityin oman toiminnan suunnittelussa, tiedonhaussa sekä tieteellisen tekstin kirjoittamisessa. Kirjallisuuskatsauksen muodossa toteutetun opinnäytetyön haastavuutta lisäsi se, ettei kirjallisuuskatsauksesta ollut yhtä paljon tietoa saatavilla, kuin toiminnallisesta ja tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, joita käsiteltiin opintojen aikana huomattavasti enemmän. Tämä kuitenkin lisäsi omaa aktiivisuutta tiedonhankinnan suhteen. Lisähaastetta toi myös se, että tein opinnäytetyön yksin. Oman työn ongelmakohtia ja mahdollisia virheitä on välillä vaikea havaita, joten prosessin kriittinen arviointi olisi voinut olla helpompaa työparin kanssa. Toisaalta sain mahdollisuuden edetä oman aikatauluni mukaan, ja nyt tunnistan myös paremmin omat haasteeni ajankäytön suunnittelussa. Ongelmatilanteissa opinnäytetyön ryhmäohjaukset auttoivat pääsemään eteenpäin, mutta pääosin työskentely oli hyvin itsenäistä.

Opinnäytetyön aihe, eli eläinavusteiset menetelmät ja mielenterveyden edistäminen, tulivat entistä tutummiksi. Yllätyin siitä, kuinka laaja aihe Green Care -toiminta on ja mitä kaikkea käsitteeseen sisältyy. Perehdyin erilaisiin eläinavusteisiin menetelmiin syvällisesti, mutta edelleen on hieman epäselvää, miten voisin omassa ammatissani näitä hyödyntää. Koen, että sairaanhoitajana osaan ainakin kertoa asiakkaille eläinavusteisista menetelmistä, ja tarvittaessa ohjata palveluiden piiriin.

10.4 Jatkokehitysmahdollisuudet

Eläinavusteisten menetelmien tutkiminen ja tiedon lisääminen aiheesta on tärkeää, jotta menetelmät tulisivat tutuiksi, niitä hyödynnettäisiin jatkossa enemmän ja osattaisiin soveltaa erilaisten asiakasryhmien tarpeisiin. Tutkimusaineisto ei ole riittävää luotettavien johtopäätösten tekemiseksi, ja useissa tutkimuksissa korostetaan jatkotutkimusten tarpeellisuutta. Koska sairaanhoitajan näkökulma jäi

opinnäytetyössäni suppeaksi ja tutkimustulokset keskittyivät eläinavusteiseen terapiaan, voisi jatkotutkimusaiheena olla eläinavusteisten menetelmien hyödyntäminen hoitotyössä. Myös eläinavusteisten menetelmien käyttöä ennaltaehkäisevästi riskiryhmien hoito- ja kasvatustyössä olisi syytä tutkia lisää.

Lähteet

- Chandler, C. 2012. *Animal Assisted Therapy in Counseling*. New York: Routledge.
- Duodecim Terveyskirjasto. 2019. Lääketieteen sanasto. Mielenterveys. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt02122&p_hakusana=mielenterveys. 15.5.2019.
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kela. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 20.2.2020.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Ikäheimo, K. (toim.) 2013. *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House.
- Junge, C. & Macdonald, A. 2015. Therapy dog offers stress relief at work. Harvard Health Blog. <https://www.health.harvard.edu/blog/therapy-dog-offers-stress-relief-at-work-201107223111>. 22.4.2019.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikainen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4), 291–301.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus; mitä, miten ja miksi? *Duodecim* 119 (7): 609–615. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93495>. 9.4.2020.
- Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23 (2), 138–148. https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa. 3.5.2020.
- Laukkanen, S. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 22–36.
- Mielenterveyslaki 1990/116.
- MTT, THL ja Lapin AMK. 2014. *Green Care -työkirja*. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Lapin ammattikorkeakoulu. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>. 8.5.2019.
- Muros, T. Suomen Kennelliiton Kaverikoira-toiminta. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. *Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 82–87.
- Pienryhmäkoti Aurinkoinen. 2017. *Palvelumme*. <https://www.kotiaurinkoinen.fi/3.23.4.2020>.
- Sitra. Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. 2013. *Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista*. Helsinki: Erweko.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. *Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä*.

- <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 24.3.2019.
- Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2015. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto, 7–22.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Käsikirja. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 31.5.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>. 17.4.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Positiivinen mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>. 22.4.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/terveys-toimintakyky-ja-hyvinvointi-suomessa-finterveys-2017-tutkimus>. 22.4.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>. 17.4.2020.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. <https://elliblibrary.com/reader/9789520400118>.
- Valkas, S. 2012. Psykologisen ratsastusterapian vaikuttavat tekijät potilaan näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83512/gradu05867.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 17.10.2019.
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveys-työ. Helsinki: Fioca Oy.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13731.pdf>. 16.4.2019.
- World Health Organization. 2013. Mental health action plan 2013-2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=261EBE0955712C38274A3BDDAB221615?sequence=1. 14.5.2019.
- World Health Organization. 2019. Mental disorders. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 17.4.2020.
- World Health Organization. 2019. Mental health: Fact sheet. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/404851/MNH_FactSheet_ENG.pdf?ua=1. 17.4.2020.
- Yli-Viikari, A. & Haapasaari, M. 2013. Eläinavusteinen työskentely ja Green Care. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 99–100.
- Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Mantere, J., Miettinen, M., Soini, K.

(toim.), Vehmasto, E & Yli-Viikari, A. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT, 50–97. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. 21.4.2019.

Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus on julkaistu vuonna 2010 tai sen jälkeen	Tutkimus on julkaistu ennen vuotta 2010
Tutkimus on julkaistu suomen tai englannin kielellä	Tutkimus on julkaistu jollain muulla, kuin suomen tai englannin kielellä
Tutkimus vastaa tutkimuskysymyksiin	Tutkimus ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Tutkimus on saatavilla ilmaiseksi	Tutkimus on maksullinen

Tiedonhaku aiheesta ”eläinavusteiset menetelmät apuna mielenterveyden edistämisessä”

Tietokanta	Hakusanat ja rajoitukset	Löytyneet	Valitut
Cochrane	animal assist* AND prevention AND mental health, 2010–2019	1	0
	animal assist* AND mental health, 2010–2019	4	0
Cinahl	Animal* AND mental health, 2010–2019, linked full text	65	2
	Animal* AND assist* AND adolesc*, 2010–2019, linked full text	25	0
	Animal* AND assist* AND therapy, 2010–2019, linked full text	135	0
Pubmed	(AAI) and nursing, free full text	6	0
	(AAI) AND mental health, free full text	12	1
	((AAI) OR (AAT)) AND adolescen*, free full text	129	1
	((AAI) OR (AAT)) AND mental health, free full text	29	1

Katsaukseen valitut tutkimukset

Tekijä(t), lähde	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto/aineistonkeruu	Analyysimenetelmä	Keskeiset tulokset
1. Mueller, M. & McCullough, L. 2017. Effects of Equine-Facilitated Psychotherapy on Post-Traumatic Stress Symptoms in Youth. USA. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=121699976&site=ehost-live .	Selvittää hevosavusteisen terapian vaikutusta traumaperäisen stressihäiriön oireistoon 10–18 -vuotiaiden nuorten kohdalla	Hoitoryhmän 36 nuorta osallistui 10 viikon ajan kahden tunnin pituisiin hevosteraapiakäynteihin. Traumaperäisen stressireaktion oireiden muutoksia verrattiin kontrolliryhmään, jonka 32 osallistujaa jatkoivat jo olemassa olevaa perinteistä terapiasuhdettaan hoitopaikassa tai avoimuksen terapiassa	Varianssianalyysi	Molemmissa ryhmissä havaittiin traumaperäisen stressihäiriön oireiden merkittävää vähenemistä. Tulosten mukaan hevosavusteinen terapia voi olla tehokas hoitomuoto traumaperäisen stressihäiriön hoidossa, mutta ei kuitenkaan merkittävästi perinteisiä terapia- muotoja tehokkaampi
2. Koukourikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L. & Tsaloglidou, A. 2019. Benefits of Animal Assisted Therapy in Mental Health. Greece. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=139544906&site=ehost-live .	Tuoda esiin eläinten roolia ja hyötyjä mielenterveyshäiriöiden hoidossa	Laaja katsaus sähköisistä tietokannoista ja tieteellisistä lehdistä kerätystä aineistosta koskien eläinavusteista toimintaa ja -terapiaa sekä mielen-terveyttä	Systemaattinen katsaus	Eläinavusteisen hoidon hyödyt liittyvät sairau- den oireiden vähenemiseen, potilaan persoonallisuuden kehittymiseen sekä elä- mänlaadun kohentamiseen
3. Jones, M., Rice, S. & Cotton, S. 2019. Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. Norway. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6336278/ .	Tunnistaa tyypillisiä koira-avusteisen psykoterapian muotoja, niiden vaikutuksia, soveltuvuutta ja toimivuutta mielenterveyden häiriöistä kärsivien nuorten kohdalla	Systemaattinen katsaus tutkimuksista liittyen koira-eläinten hyödyntämiseen 10–19 -vuotiaiden nuorten mielenterveyden hoidossa	Meta-analyysi; useita kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia menetelmiä	Koira-avusteisella psykoterapialla oli positiivisia vaikutuksia ensisijaisiin diagnooseihin ja oireisiin, kuten myös toissijaisiin tekijöihin, esimerkiksi sosiaaliseen toimintaan liittyen.

Katsaukseen valitut tutkimukset

<p>4. Hoagwood, K., Acri, M., Morrissey, M. & Peth-Pierce R. 2017. Animal-assisted therapies for Youth with or at risk for Mental Health Problems: A systematic Review. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5546745/.</p>	<p>Tarkastella perusteellisia tutkimuksia eläinavusteisesta terapiasta lasten ja nuorten mielenterveyden hoidossa, yhdistellä tutkimusten tuloksia, sekä tunnistaa jatkotutkimusaiheita</p>	<p>Systemaattinen katsaus 24 tutkimuksesta, joissa eläimiä hyödynnettiin terapeuttisesti alle 21-vuotiaiden lasten ja nuorten kanssa, jotka sairastavat tai joilla on riski sairastua mielen-terveyden häiriöihin.</p>	<p>Meta-analyysi</p>	<p>Hevosterapioilla havaittiin olevan positiivisia vaikutuksia autismiin ja koiraeläimiä hyödyntävillä terapioilla lapsuuden traumoihin.</p>
<p>5. Berget, B. & Braastad, O. 2011. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders. Norway. http://old.iss.it/publ/anna/2011/4/474384.pdf.</p>	<p>Antaa yleiskuvasiitä, kuinka maatalaeläimiä hyödyntävä Green care -toiminta voi edistää esimerkiksi elämänhallintaa ja -laatua psyykkisistä häiriöistä kärsivillä ihmisillä</p>	<p>Aineisto kerätty merkittävistä tietokannoista, mukaan valikoituneet tutkimukset käsittelevät eläinavusteista maatilatoimintaa psyykkisistä häiriöistä kärsivien aikuisten ja nuorten kohdalla</p>	<p>Systemaattinen katsaus</p>	<p>Maatilaneläimiä hyödyntävä eläinavusteinen toiminta voi vähentää masennusta ja ahdistusta sekä parantaa itsetuottamusta. Tutkimusaineisto on silti niukkaa, ja aiheesta tarvitaan jatkotutkimusta</p>

