

Lemmikkien merkitys psyykkiseen hyvinvointiin

Tiivistelmä

Tekijä(t) Ryösö, Aleksanteri	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2021
	Sivumäärä 25	
Työn nimi Eläinten merkitys psyykkiseen hyvinvointiin		
Tutkinto Sosiaali- ja terveysala, Sairaanhoidtaja (AMK)		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli antaa lemmikkien omistajille heidän äänensä kuuluviin. Tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia lemmikeillä on omistajiensa psyykkiseen hyvinvointiin normaalissa arjessa, sekä esimerkiksi mielenterveydenhäiriön tai kriisin hoidossa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena kyselytutkimuksena. Avoimia kysymyksiä sisältävän kyselyn avulla pystyttiin tekemään aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jolla vastanneiden lemmikkien omistajien kokemukset saatiin tiivistettyä yhteen. Kyselyyn vastasi 11 eri ikäryhmiin kuuluvaa, erilaisten lemmikkilajien omistajaa.</p> <p>Lemmikeillä on monenlaisia vaikutuksia omistajiensa hyvinvointiin. Nämä vaikutukset ovat pääasiassa positiivisia, mutta vastaajat mainitsivat myös joitakin negatiivisia kokemuksia. Enemmistö oli kuitenkin selkeästi yhtä mieltä, että positiiviset kokemukset olivat tärkeämpiä kuin negatiiviset asiat. Tulosten perusteella normaalissa arjessa lemmikit luovat rytmiä ja rutiinia, ne osoittavat ehdotonta rakkautta ja läheisyyttä sekä ylläpitävät omistajansa toimintakykyä. Ne myös helpottavat omistajiensa oloa ahdistuksen ja yksinäisyyden iskiessä, eivätkä ne tuomitse tai arvostelee.</p> <p>Tietoisuus eläinten hyvinvointivaikutuksista lisääntyy vuosi vuodelta. Aihetta on tutkittu niin fysiologisten tapahtumien, kuten verenpaineen kautta tai kyselemällä esimerkiksi koiraharrastajilta, millaisia vaikutuksia koiran kanssa aktiivisesti harrastamisella on ollut heidän elämäänsä. Tutkimukset osoittavat kissojen kehräämisen laskevan omistajiensa verenpainetta ja stressitasoja, joilla on suoria terveydellisiä hyötyjä esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Lemmikkien seura myös vähentää yksinäisyyttä ja luo rutiinia omistajansa arkeen. Vähentämällä yksinäisyyttä voi lemmikki toimia kantavana voimavarana omistajansa psyykkiselle hyvinvoinnille, luomalla tasapainoa ja sosiaalista kanssakäymistä.</p>		
Asiasanat Lemmikit, psyykinen hyvinvointi, mielenterveys		

Abstract

Author(s) Ryösö, Aleksanteri	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of Pages 25	
Title of Publication Animals' relevancy to mental wellbeing		
Name of Degree Bachelor's degree in Health Care, Nursing (UAS)		
Abstract <p>The purpose of this thesis is to let the voices of the animal owners to be heard. The objective was to find out how exactly do the owners feel the effects from their own animals. How for example does someone's dog behave while their owner is having an anxiety attack, or just simply how owning a chinchilla affects normal daily routine. This thesis was made as a qualitative survey. The results were analyzed and simplified to be easier to access. There were eleven people who answered the questionnaire, they were from different age groups and had different kind of animals.</p> <p>Results show that the animals have many kinds of effect to their humans physical, social and mental wellbeing. The respondents saw their animals as companions, family and as someone who they cared deeply for. The animals gave unconditional love and showed affection, they helped their owners through anxiety attacks, and they never condemned. Animals keep up our daily routine and help us maintain our physical wellbeing. The owners carry responsibility about our animals, not just because it's mandatory, but because we want to do that.</p> <p>We harvest more information about the animals' effects to our wellbeing all the time. We are already familiar through many previous research how for example cats purring can lower our blood pressure or how walking in the forest with a dog lowers stress level. And how those little things help reduce the risk for cardiovascular diseases. Even just being close to us, animals make positive effects on our mental wellbeing. By reducing loneliness can pets work as a carrying resource for their owners.</p>		
Keywords Pets, physical wellness, mental health		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Ihmisen ja eläimen kumppanuuden historia	2
2.1	Mistä kaikki alkoi.....	2
2.2	Nykypäivänä	3
3	Eläinavusteinen työskentely.....	6
4	Psyykinen hyvinvointi.....	8
4.1	Hyvinvointi yleisesti.....	8
4.2	Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä	8
4.3	Hyvinvointia tukevia tekijöitä	10
5	Opinnäytetyön toteutus	12
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	12
5.2	Tutkimusmenetelmä	12
5.3	Aineiston keruu ja analysointi	13
5.4	Eettisyys ja luotettavuus	13
6	Tulokset.....	15
6.1	Lemmikkien vaikutus arkirutiineihin.....	15
6.2	Kokemukset lemmikkien avusta.....	16
6.3	Hyvät ja huonot kokemukset normaalissa arjessa jaksamisessa	18
6.4	Vapaa kommentti.....	19
7	Tuloksien tarkastelu ja johtopäätökset	20
8	Yhteenveto ja jatkotutkimusaiheet	22
	Lähteet	24

Liitteet

Liite 1. Kysymyskaavake

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Tietosuojailmoitus

1 Johdanto

Eläinten terveyshyödyt ovat olleet jo pidemmän aikaa myös median huomiolla, joten aihe on ajankohtainen. Esiin on viime vuosina tuotu muun muassa tutkimuksia kissojen kehräyksen terveyshyödyistä ihmiselle. Kehräyksen onkin todettu laskevan stressiä, madaltavan verenpainetta ja edistävän jopa haavojen ja vammojen paranemista. Joitain tutkimuksia ja opinnäytetöitä myös eläinten vaikutuksesta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin on. Monesti nämä ovat joko keskittyneet fyysisiin mittareihin tai keskittyneet johonkin tiettyyn eläinlajiin. Omistajien omia kokemuksia on tutkittu lopulta huomattavasti vähemmän, joten halusin tutkia miten laajemmin ihmiset kokevat eläintensä olleen tukena jaksamisessa. Oma kiinnostukseni aiheeseen lähtikin keskusteluista, joita olin ystäväni ja läheisteni kanssa käynyt eläimiin liittyen. Lemmikkien omistajana olen myös eläinten merkityksen omassa hyvinvoinnissani huomannut.

Tutkimukset lemmikkien vaikutuksesta ihmisten terveyteen ovat viime vuosina yleistyneet reilusti. Ihmiset ovat alkaneet ymmärtämään lemmikkien merkityksen ihmisten hyvinvointiin. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että eläimet kehittävät ihmisen kommunikaatiotaitoja ja tuovat ihmiselle ehdotonta läheisyyden ja luotettavuuden tuntemusta. (Green Care Finland.) Näitä tutkimuksia ja kirjoja on valtakunnallisesti kertynyt viime vuosina jo useampia, mutta pelkästään Suomen tasolla olevia tutkimuksia on edelleen melko vähän. Esimerkiksi yleisellä tasolla eläinten vaikutuksesta omistajansa psyykkeeseen ei ole juurikaan kartoitettu. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että eläimellä on muun muassa rauhoittava vaikutus omistajaansa. (Green Care Finland.) Eläinten tutkiminen biologian, eläinlääketieteen ja etologian osa-alueilla on todettu olevan akateemisessa mielessä tärkeää. Uutena tutkimuskiinnostuksena on noussut eläinten vuorovaikutussuhde meihin ihmisiin, varsinkin kun aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet tämän merkittävyyden. (Marvin & Mchugh 2014, 2–3.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia laajemmin, miten ihmiset kokevat lemmikkiensä merkityksen omassa jaksamisessaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kokevatko ihmiset lemmikkiensä olleen apuna jokapäiväisessä jaksamisessa ja kerätä kokemuksia eri tavoista miten omat eläimet ovat psyykkistä jaksamista tukeneet. Eläimen merkitys on ihmisen jokapäiväisessä arjessa ollut merkittävänä tekijänä jo tuhansia vuosia. Opinnäytetyötä varten tehtiin avoimia kysymyksiä sisältävä kysely (Liite 1) ja vastauksia kerättiin yhteensä 11 lemmikinomistajalta. Kyselyyn saadut tulokset analysoitiin kvalitatiivisesti.

2 Ihmisen ja eläimen kumppanuuden historia

2.1 Mistä kaikki alkoi

Ihmisen ja eläimen kumppanuuden historia kantautuu kymmenien tuhansien vuosien päähän. Nykyihminen ja sen edeltävät lajit ovat tietenkin käyttäneet eläimiä ravinnokseen sitäkin pidempään. Todennäköisesti juuri metsästäminen johti lopulta ensimmäiseen kumppanuussuhteeseen meidän ja toisen lajin edustajan kanssa. Koira on mukana ihmisen tekeissä kalliomaalauksissa lähes alusta asti, koira kuvataan nimenomaan metsästysapuna. Ensimmäisenä merkinä koiran ja ihmisen kumppanuudesta pidetään Etelä-Ranskan Chauvetin luolasta löytyneitä jälkiä ja esineitä. Kyseisestä luolasta löydettiin noin kahdeksanvuotiaan lapsen jalanjäljet, joiden mukana kulki eläimen jäljet. Varpaiden pituuden perusteella tutkijat pystyivät toteamaan pojan kumppanin olleen koira, luolasta löydettiin vertailun vuoksi myös suden jälkiä. Chauvetin luolan todettiin olevan 33 000–24 500 vuotta vanha, se löydettiin vuonna 1994. Luola oli pysynyt koskemattomana lähes 25 000 vuotta, ihmisen jälkien todettiin olevan vanhimpia löydettyjä jälkiä varhaisen homo sapiensin eli Cro-Magnonin ihmisen jättämiä. Eläin nimettiin ”Goyetin koiraksi” ja jäljet ovat ensimmäisiä merkkejä koirasta. (Raevaara 2011, 14–15.)

Aikaiset ihmiset kuin nykyihmisetkin hyödyntävät eläimiä monella tavalla, niitä metsästetään, niitä käytetään metsästyksessä, niistä tehdään vaatteita ja muita hyötytarpeita ja ne ovat ihmisten kumppaneita. Eläimistä on aikojen saatossa tullut tietynlaista omaisuutta tai vaurauden merkki (Marvin & Mchugh 2014, 1 – 2), vaikka lakia ajatellen eläimet lasketaan edelleen objektimaisesti omaisuudeksi (Kurki 2021), eivät ne sitä tunnetasolla enää meille ole. Eläimet ja ihmiset ovat eläneet aikojen alusta asti enemmänkin toisiinsa kytköksissä, kuin samassa maailmassa erillisiä eläimiä. Tämä voidaan todeta jo tarkastellessa taidetta, tarinoita ja tutkimuksia monien vuosisatojen ajalta. (Marvin & Mchugh 2014, 1–2.)

Toinen kumppaninamme pitkään ollut toisen lajin edustaja on kissa. Koira sai alkunsa metsästyksen kautta, mutta kissan ja ihmisen kumppanuuden pohja on tullut maanviljelyn mukana. Ensimmäinen merkki kissan ja ihmisen kumppanuudesta löydettiin Kyprokselta 9 500 vuotta vanhasta haudasta, josta tutkijat löysivät ihmisen ja villikissan luurangot. Villikissat kesyyntyivät ihmisen alkaessa lisätä maanviljelyä, sillä maanviljely kohdisti pienelle alueelle kissan yhden pääravinnon lähteen, eli pikkujyrsijät. Kissat tämän kautta ovatkin domestikoituneet sellaisiksi, mitä ovat nykyään kodeissamme, ovat ne huomattavasti lähempänä alkuperäkantaansa kuin koira. (Raevaara 2011, 102–103.)

Tuhansia vuosia vanhat haudat kuvaavat koiran arvostusta. Haudattuja koiria on löydetty niin omista haudoistaan kuin ihmisten kanssa yhdessä. Koiran hautaamista on harrastettu

monissa kulttuureissa ympäri maailmaa, joissain näistä on ritualistisia piirteitä, mutta ne eivät ole tässä opinnäytetyössä tarkastelun kohteena. Erityisesti metsästäjille koira oli tärkeä kumppani loppuun asti. Koiran hautaaminen omistajansa kanssa onkin tulkittu kertovat tärkeästä tunnesiteestä ja suuresta arvostuksesta karvaista kumppania kohtaan. Koirat ovat yleensä aseteltu hautaan ikään kuin suojaamaan omistajaansa viimeiselle matkalle. Esimerkiksi Amerikan Kentuckystä on löydetty viisituhatta vuotta vanha hauta, jossa haudattuna oli pieni tyttö kahden koiran kanssa, ja Ruotsin Skateholmista löydettiin seitsemäntuhatta vuotta vanha hauta jossa miehen jalkojen päällä makasi koira. (Raevaara 2011, 109.)

Koiran ja ihmisen suhteen kuvataan olevan myös hengellinen. Koiralla on monia tehtäviä eri kulttuureissa. Monesti niillä on jotain tekemistä kuoleman, tuonelan porttien vartioimisessa ja ihmisten saattamisessa tästä maailmasta eteenpäin. Koiran olemus ja hengellinen tehtävä vaihtelee riippuen kulttuurista, uskonnosta ja kansanperinteistä, samankaltaisuuksia kuitenkin löytyy näiden välillä. Suomalaisille tutuimmat ovat todennäköisesti skandinaavisessa mytologiassa ja norjalaisessa jumaluskossa Eddan Odinin seuralaiset Geri ja Freki, Loki-jumalan poika Fenrir ja kuolemanjumala Helin valtakunnan vahti Garmr. Monissa kulttuureissa esiintyy myös niinsanottu helvetinkoira, jonka tehtävänä oli korjata mukaansa kaikki kuolevat ja riittävän heikot. Helvetinkoiran tehtävä oli viedä ihmiset tuonpuoleiseen mukanaan. (Raevaara 2011, 112–113.)

Skandinaavisissa ja suomalaisissa kansanperinteissä puhutaan myös kirkonväestä (engalanniksi käytetään termiä Church Grimm tai Black Dog), jonka tehtävä oli kuljettaa haudatut rakkaimpamme tuonelaan. Entisaikoina, kun uusi hautausmaa rakennettiin, sinne haudattiinkin ensimmäisenä koira suojelemaan jatkossa sinne haudattuja ihmisiä. Kirkonväen tehtävä oli myös suojella kirkkoa paholaiselta, joissain tapauksissa uskotaan myös että sen näkeminen on kuoleman enne. (Philbrook & Burgess 2018.)

2.2 Nykypäivänä

Kinnunen ja Nikkari (2017) puhuvat artikkelissaan ihmisen ja koiran välisestä suhteesta nykypäivänä, artikkelin pohjana on lääketieteen tohtori Heimo Langinvainion vuonna 2016 tehty Hyvää elämää koiran kanssa -Tutkimus. Tutkimuksessa todetaan, että lemmikin ja omistajansa vuorovaikutussuhteen laatu merkitsee enemmän kuin lemmikin pelkkä olemassaolo. Tutkimuksessa onkin myös todettu, että koira on kova kilpailija sen monipuolisuuden takia muille eläimille, joissain tapauksissa ne ovat myös kovia kilpailijoita ihmissuhteille. Koiran ja ihmisen välisellä suhteella on huomattu olevan myönteistä vaikutusta varsinkin omistajansa emotionaalisuuteen, toimintakykyyn, elämänhallintaan ja itsetuntoon. Koiran

myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointitekijöihin onkin aiempaa uskottua merkittävämpi ja laajempi.

Allenin, Shykoffin ja IzzoJr:n (2018) tutkimuksessa tutkittiin eläinten vaikutusta ihmisen psyykkiseen stressin sietoon ja verenpaineeseen ennen ja jälkeen ACE-estäjä hoidon. Tutkimuksesta selviää, että tutkimukseen osallistuneista lemmikkienomistajat kestivät psyykkistä stressiä paremmin ja heidän verenpaineensa pysyi paremmalla tasolla, verrattuna muihin osallistuneisiin.

Lemmikin läsnäololla ja vuorovaikutuksella on monia terveydellisiä hyötyjä, tutkimukset todistavat jopa, että pelkkä lemmikin silittäminen laskee verenpainetta ja hidastaa sykettä. Lemmikin on todistettu myös auttavan sairauksista ja leikkauksista toipumista. Psyykkisistä vaikutuksista on tutkittu, että pelkkä lemmikin läsnäolo vähentää mm. yksinäisyyttä ja antaa tukea sosiaalisiin tilanteisiin. Juuri näiden syiden takia eläinavusteinen työskentely on viime vuosina yleistynyt. (Kinnunen & Nikkuri 2017.)

Koira (joka on yleisimmin käytetty terapiaeläin) käytetään eläinavusteisessa työskentelyssä, juuri sen erityislaatuisen ihmissuhteen ja kyvyn kommunikoida takia. Koiran hyödyn eri-ikäisten kanssa näkee koulukäytössä, kun ylivilkkaat lapset jaksavat rauhoittua aloilleen koiran kanssa huomattavasti pidemmäksi aikaa kuin ilman koira. Ikääntyneille koira helpottaa yksinäisyyttä, lisää tuntoaistimuksia ja emotionaalisuutta, sekä tuo kuuluvuuden tunnetta. Silittämisen ja läsnäolon lisäksi erityisesti koiran käytettävyyttä lisää sen tuoma kommunikointi. Koiran tapa katsoa ihmistä suoraan silmiin luo vuorovaikutuksen tunteen ja antaa ihmiselle tuntemuksen siitä, että hän on tullut nähdyksi. Artikkelin päätteeksi todetaan:

Koirasta ei turhaan puhuta ihmisen parhaana ystävänä, ja sille onkin täysin merkityksetöntä, onko ihminen rikas tai köyhä, kaunis tai ruma, lihava tai laiha tai jotakin siltä väliltä. Se hyväksyy ihmisen juuri sellaisena kuin tämä on.
(Kinnunen & Nikkari 2017.)

Uskotaan, että ihminen on taipuvainen luomaan suhteen enemmän karvallisten nisäkkäiden ja alkujaan petoeläimien kanssa. Ne ovatkin eläimistä eniten ihmistä muistuttavia, sekä ulkoisesti että kommunikaatioaidoiltaan. Ihminen on kuitenkin todistetusti myös kykenevä luomaan välittämiseen perustuvan suhteen myös sellaisten eläinten kanssa, joilla ei limbistä järjestelmää ole. Näissä suhteissa ihmiselle mielihyvää tuottaa hoivaaminen, oman tarpeellisuuden tunne tai jopa vain eläimen tarkkailu. (Honkanen 2013, 14.)

Ihmisten taipumus eläinten inhimillistämiseen pitää sisällään sekä hyvää että huonoa vaikutusta. Inhimillistäminen on ihmiselle luontaista toimintaa ja se lisää yhteneväisyyden tunnetta omistajansa ja lemmikkinsä välillä, eläimille tällä voi tosin olla huonoja vaikutuksia.

Tutkimustiedon mukaan nisäkkäät kokevat vähintään seitsemää perustunnetta. Ihmisen ero muihin nisäkkäisiin on aivojen osassa, johon rationaalinen ajattelu ja tunteiden säätely kuuluu. Ihminen on taipuvainen inhimillistämään eläimille katumusta ja protestointia, nämä tunteet ovat kuitenkin eläimille liian edistynyttä aivokemiallista tapahtumaketjua. Esimerkiksi ihmisen kieltäessä kissaa tekemästä jotain kiellettyä, saattaa kissa kääntää selkensä ihmiselle. Kissan kielessä tämä ele tarkoittaa, ettei eläin tahdo taistella, perustuen siihen miten se tulkitsee ihmisen eleitä ja äänensävyä/-painoa. Ihminen monesti väärin tulkitsee tämän käytöksen murjottamiseksi. Suurin syy ihmisten ja eläinten välisiin konflikteihin ja vaikeuksiin tuleekin siitä, kun ihminen arvioi eläimen ymmärryskyvyn liian korkealle. (Honkanen 2013, 15.)

Ihmisten kehitys ja suhde eläimiin onkin merkittävä osa ihmisten sosiologisissa tutkimuksissa, sekä yleisesti yhteiskunnassamme. Olemmekin enemmän kehittyneet ja kasvaneet yhdessä eläinten kanssa, kuin niiden rinnalla. (Marvin & Mchugh 2014, 1.) Ihmisten ja eläinten kumppanuussuhteet ovat koettu turvallisemmiksi ja jatkuvammiksi kuin suhteet muiden ihmisten kanssa. Samalla myös ihmisen ja eläimen suhteet ovat toimineet apuna ja edistävänä tekijänä ihmisten välisten suhteiden muodostamisessa ja jälleenrakentamisessa (Honkanen 2013, 43.)

Eläimet eivät ainoastaan vaikuta ihmisiin ja ihmisten terveyteen, vaan on myös tutkittu että tietyissä asioissa myös ihmiset vaikuttavat lemmikkiensä hyvinvointiin. Eräässä tutkimuksessa tutkittiin 58 koirakon stressitasoja hiuksista/karvoista otettujen kortisoli mittausten perusteella. Koirissa oli kahta rotua (shetlannin lammaskoiria ja border collieita), näistä koirista oli otettu tasaiset määrät molempia sukupuolia, erilaisia aktiivisuus/harrastustaustaisia ja eri ikäisiä. Koirien aktiivisuustasoja oltiin seurattu myös pantoihin kiinnitettävillä laitteilla. Lopullisista tuloksista ilmenee, että koirien stressitasot mukailivat omistajiensa stressiä. Kortisolitasoissa koirilla ei ollut muutoksia muiden ulkoisten seikkojen takia, kuten aktiivisuustason nousun tai muun fyysisen suorituksen yhteydessä. Sen sijaan kortisolitasot nousivat koirilla, kun niiden omistajat osoittivat pitkäkällisen stressin oirehdintaa. (Sundman, Van Poucke, yms. 2019.)

3 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteisesta yleisesti

Eläinavusteista työskentelyä tunnetaan Suomessa kahdenlaista, eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteinen terapia. Toiminnan pohjana on eläinten luontainen läsnäolon taito, eläinten vuorovaikutus ruumiinkielellä on suorempaa ja aidompaa, kuin sanallinen vuorovaikutus. Eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen on myös ihmisen ja eläimen kannalta tärkeää, sillä vain hyvinvoiva eläin voi toimia ihmisen tukena. (Green Care Finland.)

Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteinen toiminta (kansainvälisesti Animal Assisted Activity) on Suomessa pääasiassa kaverikoira-toimintaa, toiminnassa on myös mukana muitakin eläinlajeja. Toiminnan tarkoitus on ilahduttaa ja monipuolistaa esimerkiksi laitoksissa asuvien ikääntyneiden päivittäistä arkea. Toiminta pyrkii edistämään hyvinvointia, virikkeellisyyttä ja nostaa elämishalua. (Green Care Finland.)

Eläinavusteinen toiminta eroaa eläinavusteisesta terapiasta sillä, että toiminta on pääasiallisesti vapaaehtoista, eikä toimintaa toteuttavilta ihmisiltä vaadita terveystalantutkintoa tai muuta vastaavaa. Toiminta ei myöskään pyri mihinkään hoidollisiin tavoitteisiin. Eläinavusteiseen toimintaan osallistuvan työparin (ihminen ja eläin) on kuitenkin käytävä ensin toimintaan kuuluva koulutus. Työpari voi toimia myös esimerkiksi hoitoalan ammattilaisen kanssa yhteistyössä tukena asiakkaalle, joka käy läpi akuuttia kriisiä. (Wohlfarth & Sandsted 2016, 19.) Suomessa tunnetuin eläinavusteista toimintaa järjestävä taho on Kennelliiton järjestämä kaverikoira toiminta. Toiminta on alkanut vuonna 2001 ja se hyväksyttiin vuonna 2013 kansainvälisen eläinavusteisen toiminnan kattojärjestön (AAII) täysjäseneksi. (Kennelliitto.)

Eläinavusteinen terapia

Eläinavusteinen terapia on hoitoalanammattilaisen tekemää tavoitteellista ja edistyvää terapiatyötä, jossa ammattilainen käyttää apunaan eläintä. Siinä hyödynnetään eläimen tuomia toiminnallisia terapiakeinoja ja eläimen luontaisia reaktioita osana tietoisien työskentelyn kehittämistä. Eläintä käytetään myös asiakkaan tukena ja motivaattorina. Hevosten kanssa työskentely on tästä hoitomuodosta tunnetuin. Ratsastusterapiaa käytetään psykoterapian lisäksi osana fysioterapeuttista kuntoutusta. Ennaltaehkäisevänä ja korjaavana kuntouksena on käytössä myös sosiaalipedagoginen hevostoiminta jonka toiminta keskittyy talliyhteisössä toimimiseen ja vastuunkantamiseen. (Green Care Finland.)

Vaikka eläimiä on käytetty tässä suhteessa jo muinaisen Egyptin ajoista asti, on eläimen käyttö osana tavoitteellista hoitoa vielä aika alkutekijöissä. Monet tietävät koiran käytön sokean ihmisen apuna. Vähemmälle huomiolle on jäänyt eläimen suurempi vaikutusala psykologian puolelta. Viimeisen kymmenen vuoden aikana eläinten hyödyntäminen hoidollisesti on kuitenkin lisääntynyt. Nykypäivänä eläimiä käytetään niin varoittamaan matalasta verensokerista kuin sosiaalisten pelkojen poistamisen tukena. (Fine 2010, xv.)

4 Psyykinen hyvinvointi

4.1 Hyvinvointi yleisesti

Ihmisellä on luontainen taipumus kiinnostua ja luoda suhteita muihin elollisiin olentoihin. Analyysien mukaan uskotaan myös, että ihminen määräytyy sellaiseksi kuin on, pitkälti perustuen yksilön luomiin suhteisiin muiden elollisten kanssa. Ihmisillä on taipumus peilata itseään ja omaa ihmisyyttään eläimien kautta, tähän myös perustuu sanonta *eläin ja omistaja muistuttavat toisiaan*. Tämän takia onkin päätelty eläinten muodostavan osan ihmisen psyykestä. Evoluution näkökulmasta ihminen on nähnyt eläimen osana sosiaalista elinympäristöään, ja eläimillä on ollut osansa nykyihmisen sosiaalisten taitojen ja tarpeen muodostumiseen. (Honkanen 2013, 18.)

Mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin ollessa välttämättömyys yksilön terveyden kannalta, on sitä tutkittu jonkin verran myös kuluneina vuosina. Psyykkiselle hyvinvoinnille käsitteitä on monia, puhutaan myös muun muassa mielenhyvinvoinnista ja positiivisesta mielen terveydestä. Tyypillisesti hyvän psyykkisen hyvinvoinnin todetaan ilmentyvän hyvänä olona, iloisuutena ja yleisenä tyytyväisyytenä omaan toimintaan ja elämään. Jos hyvinvointi on tasapainossa, selviää arjessa eteen tulevista haasteista helpommin. Hyväksyvä ja yksilön kehitystä tukeva elinympäristö auttaa selkeästi psyykkisen hyvinvoinnin muodostumisessa ja sen ylläpitämisessä. Ei kuitenkaan voi ajatella, että psyykkisen hyvinvoinnin muodostuminen ja sen ylläpitäminen on vain ympäristön vastuulla. Ihmisen oma aktiivinen työskentely ja ajatusmaailma on oleellinen osa omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa. (Wahlbeck, yms 2017.)

Psyykkiseen hyvinvointiin sisältyy moni elämän alue. Jos psyykinen hyvinvointi on tasapainossa ja ihminen voi myös fyysisesti hyvin, se tukee arjessa selviytymistä parhaalla mahdollisella tavalla. Ihminen on vastuussa itse omasta hyvinvoinnistaan ja psyykkistä hyvinvointia voi ylläpitää pienillä asioilla normaalissa arjessa. Asioiden ollessa hyvin ihmisen elämässä, on yleensä myös psyykinen hyvinvointi tasapainossa. (Mielenterveystalo.)

4.2 Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä

Psyykkistä hyvinvointia eniten heikentäviä tekijöitä ovat mielenterveyden häiriöt ja kriisit. Mielenterveyden häiriöt ovat yleisesti käytetty termi erilaisille psykiatrisille häiriöille. Ne aiheuttavat merkittäviä haittoja ja kärsimystä niitä sairastaville. Hyvällä hoidolla ja tukitoimilla mielenterveyden häiriöön sairastunut voi kuitenkin elää normaalia ja tyydyttävää elämää. Mielenterveyden häiriöt ovat Maailman terveysjärjestön ICD-järjestelmässä ja Yhdysvaltain psykiatriyhdistyksen DSM-järjestelmässä olevia, diagnosoituja sairauksia. Niihin ei lukeudu

normaalin arkielämän vastoinkäymiset tai esimerkiksi voimakas mielipide uskonnon tai politiikan asioissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos jaottelee mielenterveyden häiriöt niin sanottuihin pääluokkiin. Häiriöitä ovat mielialahäiriöt, kuten masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö, ahdistuneisuushäiriöt, psykoosisairaudet kuten skitsofrenia, sekä syömishäiriöt. Päihderiippuvuudet kuuluvat myös mielenterveyden häiriöihin. (THL 2021.)

Psyykkisen hyvinvoinnin heikentymisen riskitekijät ovat jaettu kolmeen pääluokkaan. Nämä ovat yksilötekijät, sosiaaliset tekijät ja ympäristötekijät. Yksilötekijöissä riskin hyvinvoinnin heikentymiseen aiheuttaa huono itsetunto, kognition tai tunne-elämän heikkous, kommunikaatiovaikeudet, sekä fyysiset ja psyykkiset sairaudet ja riippuvuudet. Sosiaalisia tekijöitä ovat yksinäisyys, hylätyksi tuleminen tai sen tunne, väkivallan kokeminen, köyhyys, epäonnistumiset ja vaikeudet esimerkiksi koulussa, sekä työhön liittyvä stressi ja työttömyys. Ympäristötekijöitä ovat vaikeus saada perustarpeet hoidettua, epäoikeudenmukaisuus, epätasa-arvo, sekä sota ja katastrofit. Edellä lueteltujen esimerkkien vastakohtat puolestaan tukevat hyvää psyykkistä hyvinvointia. Riskitekijöiden kohtaaminen, niistä selviytyminen ja kuinka paljon se vaikuttaa yksilön hyvinvointiin on hyvin yksilöllistä. (World Health Organization 2012, 4–5.)

Ihminen kokee elämänsä aikana useita kriisejä. Kriisit ovat jaoteltu kolmeen pääluokkaan: kehityskriisit kuuluvat normaaliin arkeen ja ikääntymiseen, näitä ovat esimerkiksi murrosikä ja keski-ikä kriisi, elämänkriisit ovat niin sanottuja elämän muutoskohtia, kuten muuttaminen ja työttömyys. Kolmas kriisin muoto on traumaattinen kriisi, näitä tapahtumia ovat muun muassa vakava sairaus, läheisen kuolema tai väkivallan kokeminen. Traumaattinen kriisi tulee odottamatta ja laukaisee yleisesti fyysisiä ja psyykkisiä stressireaktioita. Kiinankielisen termin merkit yhdistyvät sanoista vaara ja mahdollisuus, tämä kuvaakin hyvin mitä kriisi on. Yhtä lailla kuin riskitekijöiden kanssa, myös kriisien kohtaaminen ja niistä selviytyminen on yksilöllistä. Kasvatusympäristöstä, kokemuksista ja persoonallisuudesta riippuen ihmiset kokevat riskejä eri tavalla, toiselle esimerkiksi muuttaminen voi olla elämänkriisi, kun toiselle se ei aiheuta suurempaa henkistä kuormitusta. Yleisiä merkkejä ihmisessä kriisin aikana ovat painon muutokset, madaltunut suorituskyky, muutokset nukkumisessa, hygienian laiminlyönti, nopeat mielialanmuutokset ja normaaliin aktiviteettien pois jättäminen. (Cherry 2020.)

Joskus myös positiivinen elämäntapahtuma voi aiheuttaa kriisin, koska se muuttaa aiempaa normaalia arkea. Tällainen positiivinen kriisi voi olla vaikka odotettu lapsen syntymä. Elämä jatkuu kuitenkin kriisinkin jälkeen, palautuminen riippuu yksilön selviytymiskyvystä, sekä elämäntilanteesta. Joillekin kriisi voi tuoda mieleen myös aiemmin kohdattuja vaikeita tilanteita. Kriisi mahdollistaa ihmiselle myös henkisen vahvistumisen ja asioiden uudelleen

arvioinnin. Kriisin läpikäymisessä on hyvä hakea tukea ammattilaisen lisäksi myös lähipiiristä. Omahoitona voi miettiä miten on aiemmissa vaikeissa elämäntilanteissa toiminut, ja mikä on auttanut niistä selviytymisessä. (Mieli 2021.)

4.3 Hyvinvointia tukevia tekijöitä

Arjessa hyvinvointia tukeakseen on hyvä tehdä itselleen mielekkäitä asioita, syödä ja liikkua hyvin, sekä huolehtia omasta psyykeen ja kehon hyvinvoinnista. Psykkistä hyvinvointia tukeakseen pitäisi huolehtia riittävästä levosta ja unensaannista, sekä muistaa palkita itsensä onnistuessa. Sosiaalisia suhteita on myös muistettava ylläpitää itselleen sopivalla tavalla, sekä antaa murheiden käsittelylle ja kokemiselle tilaa. (Mielenterveystalo.)

Tamminen ja Solin (2014) kirjoittavat työpaikan hyvinvoinnista. Ohjeistus on myös pätevä arjen hyvinvointia tukevana. Sosiaalisille suhteille annetaan selkeää painoarvoa hyvinvoinnin kannalta. Hyvän mielenterveyden ylläpitämiseksi ja tukena selviytymisessä olisi ihmisen hyvä osata tai edes yrittää puhua tunteistaan, sillä niiden jakaminen on loistava tapa hyvinvoinnin ylläpidossa. Keskustelun lisäksi tukena voi toimia esimerkiksi perhe ja ystävät, joihin on hyvä ylläpitää yhteyttä. Stressiä ja taakkaa ei myöskään tarvitse kantaa yksin, vaan on täysin tervettä ja hyväksyttävää pyytää apua. Pitää kuitenkin muistaa myös huolehtia muista, eikä ajaa vain omaa asiaansa. Liikunnalla ja tekemällä asioita, joista nauttii ja/tai joissa on hyvä, vapauttaa elimistöllä hyvän olon hormonia, eli endorfiinia. Tällaisten asioiden tekeminen tukee arjen hyvinvointia ja edistää omaa terveyttä.

Mielenterveyden tukemiseksi on hyvä olla myös yhteiskunnallisia ja helposti saavutettavissa olevia palveluita ja toimintamalleja. Lasten kasvuympäristön epäkohtiin puuttumiseen ja lasten kasvun tukemiseen on hyvä kiinnittää huomiota jo ajoissa. Tämä vastuu kuuluu vanhempien ja läheisten lisäksi myös kouluille, hoitopaikoille ja terveydenhuollolle. Sosioekonominen tasa-arvo ja työhyvinvoinnin tukemisen on huomattu olevan myös merkittävä tekijä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa ja kehittämisessä varsinkin työikäisillä. Hyvä sosioekonominen taso ja huoltajien työllisyys edesauttaa parempaa asemaa ja ympäristöä lapsille. (World Health Organization 2018.)

Väkivallan riskin vähentyminen ja ehkäisy auttavat myös psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa, mieli pysyy parempana ilman pelkoa joutumisesta rikoksen tai väkivallan uhriksi. Jokainen pystyy tähän oman panoksensa antamaan, mutta vastuuta tämän hoitamisella on myös järjestöillä ja muilla yksilöä isommilla toimijoilla. Tähän onkin maailman terveysjärjestö ottanut oman kantansa ja suosittaakin järjestämään matalan profiilin palveluita mielenterveyden hoidon ja hyvinvoinnin tukemiseksi, ottamaan kantaa ja toimimaan mielenterveyden

heikentymisen ja sen sairauksien ennaltaehkäisemiseksi ja jakamaan tietoa mielen hyvinvoinnista. (World Health Organization 2018.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lemmikkien omistajien kokemuksia siitä, miten lemmikit ovat vaikuttaneet vastaajien psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Opinnäytetyöhön koottiin kyselyiden pohjalta kokemuksia eläinten omistajilta, kartoitettiin miten yleiseen hyvinvointiin ihmisen omat eläimet ovat vaikuttaneet.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada esille eläinten omistajien konkreettisia kokemuksia eläintensä vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Tavoitteena oli myös kartoittaa, oliko lemmikeistä enemmän positiivisia vai negatiivisia kokemuksia, sekä kokivatko omistajat lemmikkiensä olleen apuna esimerkiksi kriisistä selviytymisessä.

Opinnäytetyössä kysyttiin seuraavia asioita:

1. Minkälainen lemmikkieläin sinulla on (jos useampi niin mitä ja lukumäärä)?
2. Mihin elämänalueisiin lemmikillä on ollut vaikutusta?
3. Minkälaisia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia sinulla on ollut lemmikinomistajana?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Opinnäytetyössä tarkoituksena oli kerätä ihmisten oikean elämän kokemuksia ja tuottaa tuloksia kerrottujen näkökulmien pohjalta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Kohderyhmäksi valikoitui yleisesti lemmikkien omistajat. Kohderyhmää ei lähdetty rajamaan enempää, sillä haluttiin näkökulmia mahdollisesti eri lähtökohdista ja eri ikäluokissa olevilta ihmisiltä. Tähän mennessä tehdyissä tutkimuksissa oli rajattu kohderyhmä pääasiassa iän tai eläimen lajin mukaan, näitä rajauksia ei tässä opinnäytetyössä haluttu käyttää. Opinnäytetyön tekijä aloitti lähettämällä kyselyn (Liite 1) muutamille tutuilleen, jotka sitten lisäsivät kiinnostusta aiheeseen muillakin ihmisillä, ja tekijä sai sitä kautta uusia vastaajia kyselylle. Kysely julkaistiin myös Suomen Chinchillayhdistys ry:n nettilehdessä. Vastauksia kerättiin lopulta 11 ihmiseltä neljästä eri ikäryhmästä. Jokaisella kyselyyn vastaajalla oli vähintään yksi eläin, useammalla oli useampi joko samaa tai eri lajeja olevia eläimiä.

5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Aineistoa kerättiin melko suppealta määrältä ihmisiä, sillä laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kerätä vastaajien näkökulmaa ja tulkintaa omasta todellisuudestaan. Laadullisen tutkimuksen perustana oli myös aiheen vähäinen aikaisempi tutkimustieto, sekä se että aiheesta haluttiin ihmisryhmissä laajemmalla otoksella näkökulmia. (Kylmä & Juvakka 2007, 27.)

Kyselylomake lähetettiin sähköpostilla vastaajien laajan sijainnin vuoksi, sekä julkaistiin Suomen Chinchillayhdistys ry:n nettilehdessä. Kyselyssä oli sekä avoimia, että suljettuja kysymyksiä. Suljettuja kysymyksiä oli kolme, niissä kartoitettiin ikäryhmää ja vastaajan aiempaa kokemusta mielenterveydenhäiriöstä ja kriiseistä. Avoimia kysymyksiä oli neljä, kysymykset oli laadittu tutkimuskysymyksiä mukaisesti. Viimeisenä ja viidentenä avoimena kysymyksenä vastaajat saivat vielä vapaasti kertoa, jos halusivat kommentoida aihetta, tai kertoa jotain lisää, mikä ei itse kyselyn vastauksissa tule ilmi.

Opinnäytetyön kyselyyn saadut vastaukset analysoitiin aineistolähtöisesti, eli induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöistä analyysia käytetään, kun halutaan selvittää mitä kerätty aineisto kertoo tutkimuksen aiheesta ja vastauksia saadakseen käytetään avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä vastaajat voivat kertoa omia näkökulmiaan ja tuoda esiin oman kokemuksensa aiheesta. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Aineistoa analysoitiin kysymys kerrallaan ja sitä ei aloitettu ennen kuin kaikki vastaukset olivat saatavilla. Ensin suljetut kysymykset tiivistettiin kirjalliseen muotoon ja laskettiin kuinka moni vastasi minkäkin vaihtoehdon. Avoimet kysymykset käytiin yksitellen läpi tiivistämälle ne omiin kysymyskohtaisiin yläluokkiinsa niissä esiintyvien teemojen mukaisesti. Yläluokkiin jaetuista vastauksista muodostettiin sitten niiden alaluokat. Seuraavassa vaiheessa jokainen luokka tiivistettiin vastaamaan kysyttyä aihetta, joka vastasi tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitetta. Analysoinnissa haettiin tiivistämällä ja pelkistämällä oleellista tietoa aiheesta. Analysoidessa tarkistettiin jatkuvasti, että vastaukset olivat kysymyksellä haetun teeman mukaisia ja ettei kysymystä ymmärretty väärin, jolloin vastaukset voisivat virheellisesti vaikuttaa tulokseen. Aineisto tiivistettiin vastaamaan alkuperäisiä vastauksia ja niissä käytettiin samoja sanoja kuin vastauksissa. Aineiston tuloksissa käytettiin myös tiivistettyjä alkuperäisiä vastauksia

5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön kyselyssä on noudatettu eettisiä periaatteita. Vastaajille on lähetetty opinnäytetyökyselyn mukana saateteksti (Liite 2), jossa on kerrottu mitä varten kyselyä tehdään,

mihin tarkoitukseen vastauksia käytetään ja vastaajat ovat myös saaneet luettavakseen tietosuojailmoituksen. Eettisiä periaatteita noudattaen vastaajilla on ollut mahdollisuus ennen vastaamista lukea kysymykset, päättää vastaavatko siihen ja heillä on ollut mahdollisuus keskeyttää vastaaminen missä vaiheessa tahansa, ilman että tiedot tallentuvat. Vastaajat ovat olleet myös tietoisia siitä, että kyselyyn vastaaminen ja lopussa vastausten lähettäminen on toiminut suostumuksena vastauksien käyttöön tätä opinnäytetyötä tehdessä. (Arene ry 2020, 9.)

Vastaajien oikeus yksityisyyden suojaan on myös huomioitu opinnäytetyötä tehdessä. Vastaajilta ei missään vaiheessa kerätty sellaisia tietoja mitkä paljastaisivat vastaajan henkilöllisyyden edes opinnäytetyöntekijälle, opinnäytetyön tulokset kappaleessa käytetyt suorat lainaukset on myös valikoitu niin ettei niiden alkuperäistä kirjoittajaa voi niistä tunnistaa. Saatekirjeen ja kyselylinkin kanssa vastaajille lähetettiin myös tietosuojailmoitus (Liite 3). (Arene ry 2020, 13.)

Opinnäytetyöntekijä on myös perehtynyt aiheeseen laajasti ja rajannut sen resurssien mukaisesti. Aiheen rajaus psyykkiseen hyvinvointiin on tullut tekijän opintojen suuntautumisesta psykiatriseen hoitotyöhön ja omakohtaisesta, sekä läheisten kokemuksista eläinten vaikutuksesta arkielämän hyvinvointiin. (Arene ry 2020, 16–17.) Opinnäytetyötä varten ei missään vaiheessa kerätty vastaajilta henkilötietoja. Näiden keräämiselle ei ollut työn lopputuloksen kannalta tarvetta. Vastauksia ei myöskään pysty yhdistämään toisiinsa missään vaiheessa. (LAB-AMK 2020a.)

Opinnäytetyön prosessi etenee tekijän ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Kyselyn ja sen muokkaamattomat vastaukset näkee ainoastaan opinnäytetyöntekijä, vastaukset myös hävitetään asianmukaisesti välittömästi, kun niitä ei enää tarvita. Opinnäytetyötä ohjaava opettaja tarkistaa ja seuraa prosessia. Lopullinen työ menee myös kieli- ja plagiointitarkistukseen. LAB-ammattikorkeakoulun käytössä on Turnit-tarkistusohjelma. Lopullinen hyväksytty opinnäytetyö julkaistaan lopulta Theseuksessa. (LAB-AMK 2020b.)

6 Tulokset

Opinnäytetyön kyselyssä (Liite 1) käytettiin pääasiassa avoimia kysymyksiä, mutta kolmessa kysymyksessä käytettiin valmiiksi strukturoituja vastausvaihtoehtoja. Kyselyä jaettiin sähköpostilla ilmoittautuneille vastaajille, jotka jakoivat sitä myös eteenpäin. Kyselyn linkki ja saateteksti julkaistiin myös Suomen Chinchillayhdistys ry:n Magachini -nettilehden maaliskuussa tullessa julkaisussa. Saaduille vastauksille tehtiin induktiivinen sisällönanalyysi ja sen pohjalta ne jaettiin ylä- ja alakategorioihin. Yläkategoriat on tiivistetty suoraan vastaajien antamista vastauksista ja alakategoriat jaoteltu tiivistämällä ja pelkistämällä kategorioitain olevia vastauksia. Opinnäytetyöntekijän tekstissä on pyritty käyttämään samoja kuvauksia ja sanoja kuin vastauksissa, niiden lisäksi tuloksissa on suoria lainauksia yksittäisistä vastauksen osista.

Opinnäytetyön kyselyyn osallistui 11 täysi-ikäistä henkilöä. Enemmistö vastanneista oli 18.–30-vuotiaita (seitsemän), toiseksi eniten oli 31.–40-vuotiaita (kaksi) ja 41.–50-vuotiaita sekä yli 50-vuotiaita oli molemmissa ikäryhmissä yksi. Vastaajista enemmistöllä on tai oli mielenterveydenhäiriö, yhdeksän vastasi kyllä ja kaksi vastasi ei. Vastaajilta kysyttiin myös siitä, että ovatko he kokeneet kriisin tai kriisejä elämässään. Kysymystä avattiin esimerkeillä, jotka olivat läheisen kuolema, avioero, onnettomuus tai muut vastaavat. Vastaajista seitsemän vastasi kyllä, kolme sanoi ei ja yksi ei osannut vastata.

Vastaajista kaikilla oli yksi tai useampi lemmikki. Neljällä vastaajalla oli yksi lemmikki, näistä kahdella oli koira, yhdellä kissa ja yhdellä chinchilla. Useamman lemmikin omistajista neljällä oli muiden lajien lisäksi myös koira, muita vastaajilla olevia lajeja olivat gerbiileja, chinchilloja, hevosia ja lintuja.

6.1 Lemmikkien vaikutus arkirutiineihin

Analysoinnissa esille tulleet yläkategoriat olivat: *säännöllisyys, vastuu ja läheisyys*.

Säännöllisyys

Enemmistö vastanneista mainitsee lemmikin tuoneen säännöllisyyttä elämään, säännölliset kävelylenkit/ulkoilu ja lemmikin vaatima hoiva tuovat rytmiä ja rutiinia vastaajien arkeen.

Tervehdin lemmikkejä aamurutiininani ja toivotan niille hyvää yötä viimeisenä, ennen kuin menen nukkumaan.

Ne vaativat säännöllistä hoivaa ja huolenpitoa (- -)

Vastuu

Vastaajat mainitsevat lemmikin mukanaan tuoman vastuun, niiden ruokintaan, hoitamiseen ja ulkoilutukseen on varattava aikaa päivittäin ja niiden hyvinvoinnista vastuunkantaminen kuuluu omistajalle.

Päivään on laskettu mukaan lemmikin jaloittelu, joskus menee pitkään yöhön että pääsee nukkumaan.

Pitää kantaa vastuuta jostain muustakin kun itsestään.

Läheisyys

Lemmikkien kanssa touhutaan, puuhaillaan ja niiden kanssa vietetään aikaa, hoitaminen ja vastuunkantaminen niistä ei ole ikävää työtä. Vastauksista pystyy analysoimaan vastaajien halun tehdä tätä ”työtä” sen tuomien etujen, kuten eläimiltä saadun rakkauden ja läheisyyden takia.

Läheisyys lemmikkien kanssa.

(- -) piristävät antavat rakkautta poistavat ahdistusta.

(- -) sekä lämpöä ja rakkautta koti-iltoihin.

6.2 Kokemukset lemmikkien avusta

11. Vastaajasta kymmenen vastasi tähän kysymykseen, vastanneista kaikki olivat yhtä mieltä, että lemmikit ovat auttaneet jaksamaan arjessa. Lemmikit olivat auttaneet pysymään arjessa ja rytmissä kiinni, joka oli auttanut vastaajia sen hetkisissä tilanteissa ja siitä eteenpäin, ne olivat olleet ystäviä yksinäisille ja antaneet tukea ja ehdotonta rakkautta silloin kun sitä vastaajat tarvitsivat. Yläkategorioiksi tässä analysoinnissa nousi *toimintakyvyn ylläpito, rakkaus ja seura*.

Toimintakyvyn ylläpito

Vastaajat kokivat lemmikkien tukevan heidän toimintakykyään ja tukevan arjessa jaksamista. Lemmikkien takia piti nousta aamulla sängystä, hoidettava itseään, jotta jaksoi hoitaa lemmikkien tarpeet ja erityisesti ulkoilutettavien lemmikkien omistajat kertovat luonnossa liikkumisen ja ulkoilutukseen kuuluvan liikunnan parantaneen omaa oloa.

Vaikka olisi itse kuinka maassa niin sängystä oli silti noustava että kissat saa ruokaa ja laatikot pysyy puhtaan,

Päivinä jolloin ei olisi noussut sängystä, tuli noustua lemmikkien takia. Koiran kanssa pakollinen ulkoilu vaikuttaa myös hurjasti mielialaan.

Pakko oli lähteä lenkille. Ja liikkuminen luonnossa auttaa pahaan oloon.

Pitävät yllä toimintakykyä koska niistä pitää huolehtia omankin kriisin keskellä.

Rakkaus

Vastaajat mainitsevat lemmikkien antavan ehdotonta rakkautta. Vastaajien mukaan lemmikit huomaavat omistajiensa huonon olon ja toiminnallaan auttavat omistajaansa pääsemään siitä olosta pois. Lemmikkien kuvataan myös poistavan ahdistusta, antavan elämälle merkityksen ja tarjoavan läheisyyttä vastaajien tuntiessa itsensä surulliseksi tai yksinäiseksi.

Koen, että sain lemmikeistä lohtua, seuraa ja läheisyyttä.

Osa eläimistä tuntui vaistoavan, milloin olin surullinen ja käyttäytyi silloin rauhallisemmin.

Ilman muuta, poistavat ahdistusta ja antavat elämälle merkityksen.

Kyllä, lemmikkien ehdoton rakkaus lohduttaa niinä hetkinä kun tuntee olonsa yksinäiseksi.

Seura

Lemmikkien tarjoama fyysinen ja henkinen läheisyys ja seura tulee esiin vastauksissa. Osa mainitsee lemmikin koskettamisen ja silittämisen parantavan mieltä, osalle vastaajista pelkästään tieto lemmikin olemassaolosta tuo jo lohtua. Tässä kategoriassa mainitaan myös jaksamisen tukena tieto siitä, että lemmikki tarvitsee omistajaansa ja ettei se tuomitse missään tilanteessa.

Surun vallatessa mielen, tuntuu hyvälle silittää pehmeää turkkia.

Surullisena laitoin käden häkkiin, jolloin eläin tuli sille kököttämään tai halailemaan ja välillä otin lemmikin syliin pajattavaksi. Se helpotti oloa.

Aina oli joku jota halata jos oli paha hetki.

Mutta tunne siitä että on joku siinä lähellä, jonka vuoksi selvitä ja joka tarvitsee sinua eikä tuomitse, se auttaa.

6.3 Hyvät ja huonot kokemukset normaalissa arjessa jaksamisessa

Vastaajat kokevat lemmikkien vaikutuksen pääpiirteittäin hyvänä. Enemmistö tuo esiin pelkästään hyviä kokemuksia. Huonoista kokemuksista mainitaan lemmikin sairastelusta johtuva huoli, pentuajan aiheuttama unenpuute ja ajoittainen ajanpuute. Yläkategorioiksi tässä analysoinnissa nousee: *hyvät kokemukset, huonot kokemukset ja ajankäyttö.*

Hyvät kokemukset

Kaikki vastaajat tuovat esiin hyviä kokemuksia. Osa tuo esiin myös huonojen kokemusten mukanaan tuovien hyvien asioiden olevan painoarvoltaan suurempia kuin alkuun olleiden huonojen kokemusten. Kuten aiemmista kysymyksistä on tullut jo esille, lemmikit tuovat mukanaan piristystä rankkoihin päiviin, auttavat jaksamaan ja antavat ehdotonta rakkautta, mitkä koetaan kaikki hyvinä kokemuksina.

Pelkästään hyviä kokemuksia.

Lemmikkien antama pyyteetön aito rakkaus ja läsnäolo antaa onnellisuuden kokemusta.

Ulkoilu ja sosiaaliset kontaktit koira kavereihin piristää.

(- -) mutta niistä tuleva muu positiivinen vaikutus voittaa sen.

Huonotkin päivät usein kääntyvät hyviksi kun saa oman karvapallon syliin ja jaloittelemaan.

Koira osaa tunnistaa alkavan ahdistuskohtauksen ja tulee makaamaan rintakehän päälle ja nuolee kasvoja, mikä nopeuttaa ahdistuskohtauksen ohi menoa.

Huonot kokemukset

Vaikka enemmistön mielestä hyvät kokemukset kumoavat huonot kokemukset, on niitä kuitenkin mainittu useamman taholta. Huonoiksi asioiksi on koettu lemmikin hoitamisesta ajoittain esimerkiksi pentuaikana tuleva väsymys, suurempi siivoustyö ja pakollinen ulkoilu huonolla kelillä, sekä lemmikin terveydentilan huonontuessa tuleva huoli ja ahdistus.

Ainoastaan lemmikin terveyden ollessa huono, kasvaa huoli ja sen myötä ahdistus arjessa.

Uni on vain jäänyt vähäiseksi pentuaikoina.

Molempia, tottakai reilumpi siivoaminen ja paskalla kelillä ulos meno on raskasta, ...

Ajankäyttö

Lemmikin hoitoon kuluva aika ja sen sitovuus on mainittu myös vastauksissa.

Sitoo yksin asuvana jolloin aikaa jää muuhun todella vähän.

Välillä taas opiskeluissa menee myöhään ja kamala väsy, mutta samalla pitäisi antaa vielä sinsun jaloitella.

6.4 Vapaa kommentti

Viimeisenä osana kyselyssä oli vielä vapaan kommentoinnin osio, kuudesta vastauksesta kolmella on myös painoarvoa kyselytulosten analysoinnissa.

Olen lempeämpi (jos mahdollista) ihminen koiran omistajana kun ilman lemmikkiä.

Omalle mielenterveydelle lemmikit on ehdottomasti tärkein helpottaja. Ne pakottaa olemaan läsnä hetkessä ja rytmittämään arkea.

Lemmikeistä on seuraa ja mikä onkaan parempi tunne kun lemmikki hakeutuu sinun seuraasi. Lemikit eivät tuomitse eivätkä arvostele ja rakkaus on pyyteetöntä

7 Tuloksien tarkastelu ja johtopäätökset

Tarkoituksena oli saada näkökulmia ja kokemuksia eläinten omistajilta siitä, kuinka heidän lemmikkinsä ovat vaikuttaneet heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa ja toimintakykyyn. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoituksena oli tehdä laadullinen analyysi kymmenen ihmisen antamille vastauksille, lopulta vastauksia kertyi kuitenkin 11 ihmiseltä. Vastauksia tuli eri ikäryhmiin kuuluvilta henkilöiltä, sekä eri lajeja omistavilta. Koira, joka on myös suomen yleisin terapiaeläin, oli selkeästi yleisin lemmikki vastaajien joukossa. Muita lajeja löytyi myös hevosesta lintuihin, kuin pieniin jyrtsijöihin. Saadut vastaukset olivat kattavia, aiheeseen liittyviä ja vastaajat toivat esiin myös esimerkkien kautta omia kokemuksiaan.

Johtopäätöksissä voidaan todeta, että eläimillä on monenlaista vaikutusta omistajiensa hyvinvointiin. Nämä vaikutukset ovat pääasiassa positiivisia, mutta pieniä negatiivisia kokemuksia löytyy myös. Enemmistö oli selkeästi yhtä mieltä, että positiiviset kokemukset olivat tärkeämpiä ja että monista negatiivisista asioista seurasi lopulta positiivista.

Lemmikit ovat perheenjäseniä, kumppaneita ja oleellinen osa elämää niitä hoitaville. Ne tuovat elämään säännöllisyyttä ja rutiinia, sekä rytmittävät päivän kulun tietynlaisiksi. Säännöllisyys ja rutiinit ovat osa hyvinvointia, ja lemmikkien kanssa elämä asettuu sille suunniteltuun rytmiin lähes automaationa. Eräskin vastaaja tuo esimerkin kautta ilmi sitä kuinka päivän rutiineihin kuuluu heti aamulla lemmikkien tervehtiminen ja, että juuri samat lemmikit ovat illalla viimeiset, jolle hyvän yön toivotus kerrotaan. Eläimet vaativat säännöllistä huolenpitoa ja ovat yhtä riippuvaisia meidän seurastamme kuin me niiden. Säännöllisen huolenpidon mukana tulee myös vastuu. Päivärytmiin on varattava aikaa lemmikin hoitamiseksi, ruokkimiseksi ja ulkoiluttamiseksi. Vastuu jostain muusta kuin itsestään koettiin sekä positiivisena, että negatiivisena asiana. Samainen vastuu myös kannustaa huolehtimaan itsestään, koska jos ei huolehdi itsestään, ei ole kykenevä huolehtimaan lemmikeistään, jonka hyvinvointi on itsensä vastuulla.

Lemmikeiltä saa rakkautta, seuraa ja läheisyyttä. Niiden kanssa puuhaillaan, vietetään aikaa ja niistä huolehditaan. Omistajat tekevät tätä puhtaasta rakkaudesta ja vastauksissa korostuu kuinka lemmikit osoittavat samaa välittämistä ja lämpöä myös omistajilleen. Läheisyys lemmikin kanssa koetaan piristävänä tekijänä ja on koettu, että pelkkä lemmikin läsnäolo vähentää ahdistusta. Lemmikit huomaavat omistajiensa huonon olon ja pyrkivät näissä tilanteissa osoittamaan ehdottoman rakkautensa ja tukensa, aivan kuin omistajansa niitä kohtaan. Lemmikkien on koettu myös muuttavan käytöstään esimerkiksi rauhallisemmaksi huomattaessaan omistajansa olevan surullinen. Moni kokee myös lemmikkien antavan merkityksen elämälle ja syyn huolehtia itsestään. Ehdoton rakkaus on koettu myös lohduttava ihmisen tuntiessa itsensä yksinäiseksi. Eräs vastaaja kuvailee aihetta näin: *Mutta*

tunne siitä, että on joku siinä lähellä, jonka vuoksi selvitä ja joka tarvitsee sinua eikä tuomitse, se auttaa.

Lemmikkien on ylläpitävät toimintakykyä, sekä rutiinien että liikunnan muodossa. Sängystä on aamulla noustava ruokkimaan ja hoitamaan eläimet, koira on ulkoilutettava, vaikka tavalta sataisi vettä kaatamalla niskaan. Vaikka jonkun mielestä ajatus kävelystä rankkasa-teessa voi tuntua ikävältä, siitäkin lemmikinomistajat löytävät hyviä puolia. Ulkoilun koetaan nostavan mielialaa ja liikkuminen erityisesti luonnossa auttaa pahaan oloon. Lemmikkien kanssa pakollakin tehtävät asiat ylläpitävät toimintakykyä ja antavat motivaatiota tehdä muitakin asioita. Lemmikkien hoitoon kuluu kuitenkin myös aikaa ja se sitoo, joskus täytyy lemmikin hoito priorisoida esimerkiksi mukavan illanvieton sijaan. Varsinkin yksin asuvalle aikaa voi jäädä muihin puuhiin selkeästi vähemmän, kuin jos lemmikkiä ei olisi tai siitä huolehtisi useampi ihminen. Esimerkiksi yksinasuvan koiranomistajan on tehtävä ennako suunnitelmia, jos mieli tekee, vaikka viettää iltaa ystävien kanssa. Vastuu koirasta on kuitenkin omistajalla ja sen on saatava ruokaa ja ulkoilutusta, vaikka omistaja mieluusti muuta tekisi. Onneksi vastaavissa tilanteissa keinoja on monia, eikä lemmikin omistaminen tarkoita automaattisesti sitä, että jää kaikista tapahtumista pois.

Lemmikinomistamisen vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn on monia. Hyvät asiat painavat kuitenkin huonoja enemmän. Lemmikin ehdoton rakkaus ja aito läsnäolo antavat onnellisuuden kokemuksia, koirien on todettu lisäävän myös ihmisten välistä sosiaalisuutta (koiraharrastukset, yhdessä ulkoilu yms.) ja lemmikkien on todettu myös oppivan tietynlaisia käyttäytymismalleja, jotka lyhentävät esimerkiksi omistajansa ahdistuskohtauksen kestoa ja voimakuutta. Huonoiksi kokemuksiksi pääasiassa koetaan pentuajan unien jääminen vähemmälle aktiivisen pennun kanssa tai ulos meneminen huonollakin kehillä. Psyykkistä hyvinvointia huonontavana seikkana on todettu olevan lemmikin huono terveys, joka lisää huolta ja ahdistusta arjessa.

Lemmikkien on koettu vaikuttavan myös ihmisten käytökseen yleisesti, eräskin vastaajista kokee olevansa lempeämpi muita kohtaan koiranomistajana kuin ilman koira. Lemmit koetaan myös tärkeimpänä helpottajana omalle mielenterveydelle, niiden rakkaus on ehdotonta eivätkä ne tuomitse tai arvostele.

8 Yhteenveto ja jatkotutkimusaiheet

Idea tähän opinnäytetyönaiheeseen kehittyi pohtiessani aihetta joka olisi sekä itselleni mielenkiintoinen, että yleisesti ajankohtainen. Kissojen kehräämisen monet terveyshyödyt olivat mediassa hyvin näkyvillä juuri aihevalintaa miettiessäni, tämän kautta aihevalintani jäi sille tielle. Omistajien psyykkisen hyvinvoinnin näkökulma oli itselleni luonnollinen lähestymiskulma. Oma ammatillinen mielenkiintoni on opintojen alusta asti ollut psykiatriassa ja mielenterveydenhäiriöissä. Tämän lisäksi olen kasvanut maatilalla ja asunut koko ikäni lemmikkien kanssa samassa taloudessa, myös monilla läheisilläni on lemmikkejä. Niinä lyhyinä hetkinä kun lemmikkejä ei kotona ole ollut, on koti tuntunut tyhjältä ja kylmältä. Lemmikit ovat tuoneet juuri sitä samaa omaankin elämääni, mitä kyselyyni vastaajat ovat tuoneet esiin, rutiinia, lämpöä, välittämistä ja seuraa.

Ihmisen ja eläimen yhteinen historia ylettyy paljon pidemmälle, kuin yleisesti uskotaan. Yleinen uskomus on, että ihminen on jalostanut harmaasudesta itselleen apuvälineen ja kumppanin. Ihmisen teoilla on lopulta vain pieni merkitys, tietynlaisen hermorakenteen ja luonteen omaavat sudet hakeutuivat ihmisten läheisyyteen ja sen kautta kehittyivät koiriksi. Sama kehityskaari pätee myös kissaan, vaikkakin kissan evoluutio alusta tähän päivään on sisältänyt huomattavasti vähemmän muutoksia kuin koirilla. Nykypäivänä lemmikit toimivat hyvin monipuolisesti ihmisen rinnalla. Koira on tästä hyvä esimerkki, yleisesti koira on ystävällinen ja perheenjäsen, tämän lisäksi sillä harrastetaan erilaisia lajeja näyttelyistä pelastukseen, ne toimivat ihmisen rinnalla työtehtävissä kuten poliisissa tai tullissa. Näiden lisäksi koirien käyttö terveydenhoidossa on myös yleistynyt, kennelliiton kaveritoiminnalla on pitkät juuret yksinäisyyden vähentämisessä ja laitoksissa asuvien elämänlaadun parantamisessa, sen lisäksi koiria on koulutettu tunnistamaan esimerkiksi kroonisten sairauksien oireita. Näin esimerkiksi hyödynnetään koiran tarkkaa hajuaistia tunnistamaan diabetesta sairastavan omistajansa matala verensokeri.

Kyselyyn saatuja vastauksia analysoidessa, ei taustatutkimuksen ja ajankohtaisesti näkyvillä olevien tuloksien jälkeen tulokset olleet järin yllättäviä. Mielenkiintoinen näkökulma saatiin sillä miten keskenään hyvin erilaiset lemmikit tuovat omistajansa elämään samanlaisia asioita. Lemmikkien vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on laaja alue, joka pitää sisällään kaikkien meidän jokapäiväiseen arkeemme liittyviä asioita. Ne myös tuovat lohtua ja lämpöä yksinäiselle ja auttavat omistajaansa selviämään mielenterveyden häiriön aiheuttamista oireista. Eri eläimet auttavat osin samalla tavalla, osin eri tavalla. Psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi koira ylläpitää myös omistajansa fyysistä toimintakykyä pakollisilla ulkoiluilla, itsenäisenä pidetty kissa pitää ihmistä kumppaninaan ja hakeutuu tämän luokse osoittamaan kiintymystään ja pienen pieni jyrssi osoittaa luottamusta sitä huomattavasti suuremmalle

petoeläimelle. Nämä ovat vain pieniä otteita siitä, miten lemmikit ovat muovautuneet osaksi meidän ihmisten elämää. Jotkut ihmisistä eivät ymmärrä kuinka tärkeässä roolissa lemmikit ovat omistajilleen. Niitä pidetään nimenomaan lemmikkeinä, tai kuten esimerkiksi Suomen laki esimerkiksi ero tilanteissa rinnastaa, irtaimistona. Eläimet ovat kuitenkin omistajilleen kaikkea muuta kuin irtaimistoa. Ne ovat perhettä, kumppaneita, lohduttajia, seuralaisia ja montaa muuta asiaa.

Koska etenkin koiria ja niiden vaikutusta ihmisiin on tutkittu jo reilummin, jatkotutkimusaiheena voisi olla mielenkiintoista selvittää kuinka tarkalleen ottaen, ei niin yleiset lemmikilajit vaikuttavat omistajiensa hyvinvointiin. Muita jatkotutkimusaiheita voisi olla, miten eri taustoista tulevat ihmiset kokevat lemmikkiensä merkityksen elämässään. Tässä voisi vertailla eri kulttuurien ajatusmaailmaa, sillä esimerkiksi Islamin uskossa koira on epäpuhdas olento. Tutkimuksilla on kissojen kehräyksen vaikutus verenpaineeseen todettu, lisäksi voisi tutkia mitä muita fysiologisia vaikutuksia lemmikeillämme meihin on.

Lähteet

- Allen, K., Shykoff, B. & Izzo Jr, J. 2018. Hypertension. Viitattu 22.4.2021. Saatavissa: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/hyp.38.4.815>
- Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu: 31.7.2021. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUO-SITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Cherry, K. 2020. Psychological Crisis Types and Causes. Verywell Mind. Viitattu 5.9.2021. Saatavissa: <https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061>
- Fine, A. 2010. Handbook on animal assisted therapy. 3. painos. Lontoo: Elsevier inc.
- Green Care Finland. Eläinavusteiset menetelmät. Viitattu 22.4.2021. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Jyväskylän yliopisto, 2015. Laadullinen analyysi. Viitattu 31.7.2021. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>
- Kennelliitto. Kaverikoirat. Viitattu 23.4.2021. Saatavissa: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat>
- Kinnunen, A. & Nikkari, P. 2017. Koira auttaa ja ilahduttaa. Duodecim 2017;133(23), 73.
- Kurki, V. 2021. Eläinkö esine? SEY Suomen eläinsuojelun verkkolehti. Viitattu 11.6.2021. Saatavissa: <https://www.elaintenystava.fi/mielipiteet/vieraskyn%C3%A4/346-elaeinkoe-esine>
- Kylmä, J. Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita
- LAB-AMK. 2020a. AMK opinnäytetyöprosessi, tietosuojaohjeistus opiskelijoille. Viitattu 31.7.2021. Saatavissa: <https://elab.lab.fi/fi/opintojen-suorittaminen/opinnaytetyo/amk>
- LAB-AMK. 2020b. AMK opinnäytetyöprosessi. Viitattu: 31.7.2021. Saatavissa: <https://elab.lab.fi/fi/opintojen-suorittaminen/opinnaytetyo/amk>
- Marvin, G. & Mchugh, S. 2014. Routledge handbook of human-animal studies. New York: Columbia University Press.

- Mielenterveystalo. Arjen hyvinvointi. Viitattu 4.9.2021. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx
- Mieli. 2021. Kriisit kuuluvat elämään. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 11.9.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/>
- Philbrook, S. & Burgess, F. 2018. Astonishing legends, church grim. Viitattu 15.5.2021. Saatavissa: <https://www.astonishinglegends.com/astonishing-legends/2018/10/17/church-grims>
- Raevaara, T. 2011. Koiraksi ihmiselle. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Teos.
- Sundman, A., Pouce, E Van., Holm, A Svensson., Faresjö, Å., Theodorsson, E., Jensen, P. & S.V.Roth, L. 2019. Long-term stress levels are synchronized in dogs and their owners. Scientific Reports. Viitattu 12.6.2021. Saatavissa: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-43851-x>
- Tamminen, N. Solin, P. 2014. Kymmenen tapaa edistää mielenterveyttä kun työelämä ottaa lujille. Blogi artikkeli. THL blogi. Viitattu 4.9.2021. Saatavissa: <https://blogi.thl.fi/kymmenen-tapaa-edistaa-mielenterveytta-kun-tyoelama-ottaa-lujille/>
- THL. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveydenhäiriöt. Viitattu: 5.9.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Duodecim 2017;133(10):985-992
- World Health Organization. 2012. Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors. Viitattu: 5.9.2021 Saatavissa: https://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf
- World Health Organization. 2018. Mental health: Strengthening our response. Viitattu: 4.9.2021. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wohlfarth, R. & Sandsted, L. 2016. Animal Assisted Activities with dogs. Varsova: Publishing house of Janusz Korczak Pedagogical University.

Liite 1. Kysymyskaavake

Kysymyksiin yksi, neljä ja viisi: Vastaa lähimpänä totuutta oleva vaihtoehto.

Kysymyksiin kaksi, kolme, kuusi ja seitsemän: Kysymys on avoin, voit joko kirjoittaa ranskalaisilla viivoilla tai pidemmällä lauseilla

1. Oma ikäsi?
 - a. Alle 18 vuotta
 - b. 18. – 30 vuotta
 - c. 31. – 40 vuotta
 - d. 41. – 50 vuotta
 - e. yli 50 vuotta
2. Mitä lemmikkejä teillä on? (Laji(t) ja lukumäärä)
3. Miten lemmikki/lemmikit ovat vaikuttaneet arki rutiineihin?
4. Sairastatko/oletko sairastanut jotain mielenterveyden häiriötä (esim. masennus, ahdistus, skitsofrenia)?
 - a. Kyllä
 - b. Ei
 - c. En tiedä/en halua kertoa
5. Oletko kokenut kriisin kriisejä? (esim. läheisen kuolema, avioero, onnettomuus, työ/koulupaikan menettäminen)
 - a. Kyllä
 - b. Ei
 - c. En tiedä
6. (Jos vastasit kyllä kohtiin 4 ja/tai 5 jatka kohdasta 6, jos vastasit ei tai en tiedä, siirry kohtaan 7) Koetko että lemmikkisi auttoivat arjessa jaksamisessa? Jos kyllä, niin millä tavoin?
7. Millä tavoin koet lemmikkisi vaikuttaneen normaalissa arjessa jaksamiseen? Hyviä ja huonoja kokemuksia?
8. Haluatko vielä kertoa jotain lisää? Sana on vapaa, muttei pakollinen!

Kiitos vastauksistasi!

Liite 2. Saatekirje

Hei! Opiskelen sairaanhoitajaksi LAB-ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä eläinten vaikutuksesta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Kerään opinnäytetyötäni varten lemmikkien omistajien kokemuksia ja näkemyksiä, koskien omien lemmikkiensä vaikutusta vastaajan psyykkiseen hyvinvointiin. Vastaukset kootaan ja analysoidaan, sekä niistä muodostetaan hoitotyön ammattilaisille ja/tai alaa opiskeleville lehtinen.

Vastaamalla oheiseen kyselyyn, annat opinnäytetyön tekijälle luvan analysoida ja julkaista koottuna antamasi vastaukset. Huomaathan, että kaikkien vastaukset kootaan yhteen, eikä näin ollen yksittäistä ihmistä pysty tunnistamaan lopullisesta materiaalista.

Ohessa vielä tietosuojailmoitus, jos jotain kysyttävää ilmenee opinnäytetyöntekijän saa kiinni sähköpostilla alla olevasta osoitteesta.

Kiitos jo etukäteen!

Terveisin opinnäytetyöntekijä
Aleksanteri Ryösö
aleksanteri.ryoso@student.lab.fi

Liite 3. Tietosuojailmoitus

Laatimispäivämäärä:

26.11.2020

Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään? / Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Opinnäytetyö, eläinten vaikutus ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin, Opinnäytetyössä kartoitetaan yksityishenkilöiden kokemuksia siitä, miten henkilöiden omat lemmikit ovat vaikuttaneet heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Vastaukset kootaan ja analysoidaan, sekä niistä muodostetaan hoitotyön ammattilaisille ja/tai alaa opiskeleville lehtinen

Mitä tietoja keräämme? / Tutkimusrekisterin tietosisältö

Keräämme sinusta seuraavia tietoja: ikä, lemmikkien laji(t) ja lukumäärä, yleisellä tasolla sairastatko jotain mielenterveydenhäiriötä tai/ja oletko kokenut jonkinlaisen kriisin ja miten olet kokenut lemmikkiesi vaikuttaneen edellä mainituista selviämiseen, sekä kokemuksia ns. normaalin arjen puitteissa.

Millä perusteella keräämme tietoja? / Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietojen keräämisperuste on vastaajan vapaaehtoinen suostumus, joka annetaan vastaamalla kyselyyn.

Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme / Tietolähteet

Henkilötietoja kerätään vain kyselyn kautta, vastaajalta itseltään.

Kenelle tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle

Henkilötietoja ei luovuteta eteenpäin

Minne tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Kerättyjä henkilötietoja ei siirretä EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen / Rekisterin suojauksen periaatteet

Kerättyä aineistoa säilytetään suojatulla kovalevyllä, johon ainoastaan opinnäytetyön tekijällä on pääsy aineistoon. Kerättyistä henkilötiedoista ei voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia, aineiston analysoinnissa kootaan yksittäiset vastaukset isommaksi kokonaisuudeksi, jolloin kerätyt tiedot anonymisoidaan.

Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään? / Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Kerättyä aineistoa tuhotaan, kun se on analysoitu ja koottu.

Millaista päätöksentekoa? / Automatisoitu päätöksenteko

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automaattista päätöksentekoa. Aineiston analysoinnissa kerätty aineisto jaetaan teemoihin, mutta aineistosta ei tehdä päätöksiä

Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaiset oikeudet:

- a. Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b. Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c. Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- e. Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e. Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

Tutkimusrekisterin tiedot

Kyseessä on kertatutkimus, sen kestoaika on 1.1.2021 – 31.12.2021. Henkilötietoja säilytetään vain sen aikaa, kun niitä tarvitaan analysointia varten. Henkilötiedot poistetaan viimeistään, kun opinnäytetyö valmistuu.

Rekisterinpitäjän ja yhteyshenkilön tiedot

Aleksanteri Ryösö
aleksanteri.ryoso@student.lab.fi

Tutkimuksen suorittajat

Aleksanteri Ryösö
aleksanteri.ryoso@student.lab.fi