



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Tukikoirasta hyvinvointia

Parisaari, Sanni

Silvennoinen, Jenni

2013 Laurea Lohja

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Lohja

Tukikoirasta hyvinvointia

Parisaari Sanni
Silvennoinen Jenni
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2013

Parisaari Sanni, Silvennoinen Jenni

Tukikoirasta hyvinvointia

Vuosi 2013 Sivumäärä 33

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Lohjan mielenterveysseuran järjestämän koirakahvilan kävijöiden kokemuksia koiran läsnäolosta sekä tukikoiratoiminnasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää mahdollisia kehitystä kaipaavia tai negatiiviseksi koettuja asioita osallistujien kokemusten pohjalta.

Opinnäytetyö suoritettiin yhteistyössä Lohjan seudun mielenterveysseuran kanssa syksyllä 2012. Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Koirakahvilan kävijät osallistuivat tutkimukseen vastaamalla opinnäytetyötä varten laadittuun kyselylomakkeeseen. Valmis kyselylomake koostui avoimista kysymyksistä. Kyselylomakkeet jaettiin koirakahvilassa kävijöille ja he saivat vastausajan kuluessa palauttaa täytetyn lomakkeen analysoitavaksi, joko koirakahvilan kautta tai postitse vastauskuoressa. Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin tutkimuskysymysten pohjalta teoriapohjaan perustuen, jotta niistä saatava hyöty olisi sekä opinnäytetyötä, että toiminnan kehittämistä varten mahdollisimman suuri. Aineisto käsiteltiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Kyselyyn vastasi kuusi kahvilassa kävijää. Kyselylomakkeeseen vastanneet kokivat koiran läsnäolon sekä tukikoiratoiminnan vaikuttaneen heihin myönteisesti. Myönteisiä asioita löytyi mielihyvän kokemusten lisääntymisen, välittömien terveyshyötyjen sekä kanssakäynnin lisääntymisen ulottuvuudella.

Johtopäätöksinä voitiin esittää, että teoria tuki kyselylomakkeen vastauksia, mutta tukikoiratoimintaan osoitetuista kysymyksistä emme pystyneet suorittamaan vertailua teoriaan, sillä tutkittua tietoa ei vastaavasta toiminnasta ole.

Asiasanat: eläinavusteinen terapia, hyvinvointi, koira, tukikoiratoiminta.

Parisaari Sanni, Silvennoinen Jenni

Well-being from support dogs

Year	2013	Pages	33
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to study how people visiting the dog cafe (koirakahvila) organized by the Lohja area mental health association experience the presence of dogs and support dog operation. Another aim of this study was to find out any possible negative experiences about the dog cafe or things requiring development.

This thesis was carried out in cooperation with the Lohja area mental health association in the fall of 2012.

The study was performed using qualitative research method. Dog cafe visitors participated in the study by answering a research questionnaire compiled especially for this thesis. The questionnaire consisted of open questions. The questionnaires were handed to visitors of the dog cafe who had the possibility to return the completed questionnaire to be analyzed either via the cafe or by mail with a self-addressed return envelope. The questionnaire was based on the study questions of this thesis and on theoretical knowledge, so that maximal gain could be achieved in regard to the thesis and in regard to developing the functions of the dog cafe. The data was processed using a material-based content analysis.

Six dog cafe visitors answered the study questionnaire. The participants felt that the presence of dogs and the support dog operation affected them in a positive way. The positive effects included an increased feeling of pleasure, direct health benefits as well as increased social interaction.

As a conclusion we were able to observe that theory supports the study results gained from the questionnaire. However, we were not able to perform a comparison between questions regarding the support dog operation and theory due to the lack of research on corresponding activity.

Keywords: animal-assisted therapy, well-being, dog, support dog operation.

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettiset lähtökohdat	7
	2.1 Mielenterveystoiminta.....	7
	2.2 Ryhmätoiminnat	8
	2.3 Eläinavusteinen terapia	9
	2.4 Eläinten vaikutus ihmisen terveyteen	11
	2.5 Eläinten vaikutus ihmisen hyvinvointiin	13
3	Tutkimuskysymykset.....	15
4	Tutkimusmenetelmät.....	15
	4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	15
	4.2 Sisällönanalyysi	16
	4.3 Aineiston kerääminen	18
	4.4 Tutkimusstrategia	18
5	Tulokset.....	19
	5.1 Tulosten analysointi	19
	5.2 Osallistujien taustatietoa	21
	5.3 Tulokset.....	21
	5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	23
6	Pohdinta	25
	Lähteet	28
	Liitteet.....	30
	Liite 1. Saatekirje.....	30
	Liite 2. Kyselylomake	31

1 Johdanto

Koira rakentaa sanatonta luottamuksen siltaa ihmisten välille. Koira on ollut ihmisen kumppani arviolta jo kymmenen tuhannen vuoden ajan. Koiraa on käytetty metsästyksessä, vahtina, seurakoirana, huumeiden etsijänä, näkö- ja kuulovammaisten apuna, pelastustehtävissä, terapiakoirina ja se on toiminut jopa jossain tilanteissa ihmisen korvikkeena. Nykyään koirien suosio näkyy niin ihmisten vapaa-ajan vietossa kuin lisääntyvien rekisteröintien määränä. Koira onkin monelle ihmiselle edelleen merkittävä kumppani arjessa, vapaa-ajassa, harrastuksissa ja työn puitteissa.

Ensimmäiset opaskoirakokeilut tehtiin jo 1800-luvulla Wienissä. Suomessa opaskoiratoiminta alkoi varsinaisesti vasta talvisodan jälkeen ja ensimmäiset opaskoirat toimivatkin 1940-luvulla sodassa näkönsä menettäneiden apuna. Vuodesta 1987 lähtien Opaskoirakoulu on toiminut Vantaalla. Suomessa poliisikoiratoiminta alkoi vuonna 1909 ja Rajavartiosto sai ensimmäisen koiransa vuonna 1920. Puolustusvoimien koiratyö puolestaan alkoi vuonna 1923 ja Tullin koiratoiminta 1969. (Meripaasi 2004, 8-10.)

Suomessa terapiakoiratoiminta on alkanut 1990-luvulla. Mikä tahansa eläin voi kuitenkin tarjota esimerkiksi yksinäiselle ihmiselle sosiaalista tukea, kannustaa liikkumaan ja tarjota läheisyyttä. Ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta on koettu myös olevan myönteisiä vaikutuksia itseluottamukseen ja minäkäsitykseen. Eläin voidaan kokea myös rauhoittavan vaikutuksensa ansiosta usein läheisempänä kuin kukaan ihminen. (SATHY 1990-2012).

Kuulokoiria on koulutettu Suomessa vuodesta 1990 lähtien. Kuulokoirien tehtävä on ilmaista erilaisia ääniä, kuten puhelimen tai ovikellon ääntä apuna kuulovammaisille. Ulkotiloissa ne varoittavat liikenteestä. Avustajakoirat on koulutettu helpottamaan liikuntarajoitteisten elämää esimerkiksi avaamalla ovia, painamalla katkaisijoista sekä poimimalla erilaisia esineitä. Koiran oppimiskyvyn on todettu olevan lähes rajaton, sillä sen voi kouluttaa riisumaan hansikkaita, hakemaan postia sekä avustamaan kenkien poisotossa. (Meripaasi 2004, 8-11.) Kehitteillä on myös tukikoiraprojekti epilepsiaa ja diabetesta sairastaville ihmisille. (Suomen Mielenterveysseura 2011.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Suomen Mielenterveysseuran alaisuudessa toimiva Lohjan seudun mielenterveysseura. Koirakahvila on osa Lohjan mielenterveysseuran järjestämää tukikoirahanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää koirakahvilassa mukana olleiden kokemuksia koiran läsnäolosta sekä tukikoiratoiminnasta, jotka näkyivät myönteisinä. Halusimme selvittää positiivisten vaikutusten lisäksi myös mahdollista kehitystä kaipaavia tai negatiiviseksi koettuja asioita. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää koirakahvilatoimintaa siellä käyneiden kokemusten pohjalta.

2 Teoreettiset lähtökohdat

2.1 Mielenterveystoiminta

Ihmisessä on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus, jotka kaikki vaikuttavat toisiinsa. Jokaisen ihmisen yksilöllisen ja mielekkään elämän perustana on kuitenkin mielenterveys, jonka puitteet luodaan lapsuudesta alkaen. Mielenterveyttä on aiemmin kuvattu henkiseksi hyvinvoinniksi, psyykkiseksi tasapainoksi ja mielisairauden puuttumiseksi. Sana mielenterveys käsitteenä on kuitenkin vakiintunut yleiseen käyttöön 1950-luvulta lähtien. Positiivisen mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat hyvä itsetunto, kokemus ihmisen omasta hyvinvoinnista ja oman elämän hallitsemisesta, henkisten voimavarojen käyttö, työ- ja toimintakyky sekä ihmissuhteiden normaali ylläpitäminen. Mielenterveyteen ja ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat myös useat ulkopuoliset tekijät, kuten kasvuolosuhteet, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen verkosto ja yksilölliset elämisen puitteet. Yhteisöllisillä tekijöillä, kuten ihmisen asuinympäristöllä, kulttuurilla ja taloudellisella toimeentulolla, on myös suuri vaikutus mielenterveyden pohjan luomiselle. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 8-9.)

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyden häiriöiden ehkäisemistä, parantamista tai lievittämistä (Mielenterveyslaki 1116/1990). Mielenterveys ei kuitenkaan siis ole ainoastaan mielen hyvinvointia tai sen ongelmattomuutta. Mielenterveyshäiriöiden oireet saattavat kuulua ajoittaisesti myös ihmisen normaaliin arkeen. Pelot, suru, ahdistuneisuus, käytöksen muuttuminen ja univaikeudet ovat oireita mielenterveyshäiriölle, jos ne vaikuttavat lamaannuttavasti ihmisen normaaliin elämään. Mielenterveyshäiriöille ei ole kuitenkaan yhtä yhteistä oiretta, ja raja mielen terveyden ja häiriöiden välillä on liukuva. (Huttunen 2008, 7-10.)

Suomen Mielenterveysseura on kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää Suomessa asuvien mielenterveyttä, kehittää uusia mielenterveystyön sisältöjä ja malleja, tarjota tukea, kriisiapua ja kuntoutusta sekä tehdä ehkäisevää mielenterveystyötä. Suomen Mielenterveysseuralla on 18 kriisikeskuksen kriisiapua antavaa verkostoa eri puolilla Suomea. Suomen Mielenterveysseuralla on jo takanaan 110 vuotta mielenterveystyön tekijänä, uudistajana ja innoittajana. Seuraan kuuluu 54 paikallista mielenterveysseuraa, viitisen tuhatta henkilöjäsentä sekä 36 yhdistysjäsentä. Suomen Mielenterveysseuran muodostavat paikalliset mielenterveysseurat, yhdistysjäsenet sekä yksityiset henkilöjäsenet. Seura kehittää pienempien paikallisseurojen toimintaa yhteistyössä paikallisseurojen kanssa, sekä järjestää paikallisten seurojen edustajille monipuolista järjestökoulutusta, joka painottuu kansalais-toiminnan kehittämiseen. Paikallisten Mielenterveysseurojen tehtävänä on avustaa oman alu-

eensa mielenterveyskuntoutujia, järjestää tarpeen mukaan erilaisia kuntoutusryhmiä, kehittää ja tuottaa mielenterveyspalveluita, kouluttaa tukihenkilöitä sekä tiedottaa ja tuottaa mielenterveysaineistoja. (Suomen Mielenterveysseura 2011.)

Suomen Mielenterveysseura korostaa mielenterveyden edistämistä ja tukemista sekä ehkäisevän työn tärkeyttä niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan tasolla. Mielenterveysseura tavoittelee myös painopisteen siirtämistä mielenterveyden häiriö- ja ongelmakeskeisestä käsityksestä mielen hyvinvointiin. Mielenterveysseura tekee laajaa yhteistyötä mielenterveyden alan asiantuntijajärjestöjen, sosiaali- ja terveyskentän toimijoiden ja yhteisöjen, valtion ja kuntien sekä muiden tahojen kanssa. Mielenterveysseura toimii yhteistyökumppanina valtakunnallisissa ja kansainvälisissä mielenterveyskysymyksissä, tekee aloitteita ja selvityksiä sekä vaikuttaa osaltaan aktiivisesti lainsäädäntöön. Maailmanlaajuisesti tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin huomioiminen kansainvälisessä päätöksenteossa ja lakien luomisessa. (Suomen Mielenterveysseura 2011.)

Lohjan seudun mielenterveysseura ry on perustettu vuonna 1993. Jäsenmäärä on pysynyt tassisesti noin kahdessasadassa ja seura on yksi suurimmista Suomen Mielenterveysseuran jäsenjärjestöistä. Seuran tavoitteena on ylläpitää nykyistä jäsenmäärää sekä tulevana vuosina kasvattaa vapaaehtoisten lukumäärää. Seura rahoittaa toimintaansa Lohjan kaupungin, Raha-automaattiyhdistyksen, Lohjan liikuntakeskuksen ja Suomen Mielenterveysseuran avustuksilla. (Lohjan seudun mielenterveysseura 2011.)

Lohjan seudun mielenterveysseuralla on käynnistynyt tukikoirasta hyvinvointia-hanke vuonna 2011. Tukikoirahankkeen tarkoituksena on muodostaa ihmisten välille yhteyksiä eläimen elissä tapauksessa koiran avulla. Tukikoirahanke sai alkunsa Mielenterveyden keskusliiton aloitteesta Sosiaali- ja terveysministeriölle tukikoirien saamiseksi mielenterveyskuntoutujille. Yksi perusteluista oli tasa-arvonäkökulman laajentaminen psyykepotilaisiin, sillä ovathan koirat toimineet jo aiemmin apuna näkö-, kuulo- ja liikuntavammaisille. Tukikoirasta hyötyisivät erityisesti sellaiset mielenterveyspotilaat, jotka eivät sosiaalisten pelkotilojensa vuoksi ole kykeneväisiä yksin liikkumiseen. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

2.2 Ryhmätoiminnat

Lohjan seudun mielenterveysseura järjestää erilaisia teemaryhmiä. Teemaryhmien osallistujamäärä on rajattu ja tarkoituksena on, että ryhmän jäsenet pysyvät samoina koko ryhmän olemassaolon ajan. Teemaryhmät toteutetaan pienryhmissä, joiden koko on 4-8 henkilöä. Ryhmiä ohjaa kaksi tukikoiraohjaajaksi koulutettua henkilöä koirineen. Esimerkkejä ryhmistä ovat koulussa järjestettävä Tytöt ja koira-ryhmä 10 - 12-vuotiaille tukea tarvitseville tytöille,

Hyvinvoinnin avaimia koiran kanssa - ryhmä yksinäisille ja elämänmuutosta kaipaaville, sekä ryhmä maahanmuuttajanasioille. (Lohjan seudun mielenterveysseura 2011.)

Koirakahvila on Mielenterveysseuran organisoima avoin ryhmä, jonne mukaan voi tulla kuka tahansa ja vaikka vain kertaluonteisesti. Kahvila järjestetään Lohjan seudun mielenterveysseuran tiloissa, tai muussa sopivassa paikassa (yhteistyökumppaneiden tilat), jossa seura tarjoaa kävijöille iltapäiväkahvit. Tarkoituksena on tarjota mahdollisuus tulla tapaamaan koiria ja keskustella koira-aiheisista asioista ja muistakin aiheista mukavassa seurassa. (Lohjan seudun mielenterveysseura 2011.)

Lohjan seudun mielenterveysseura on kokeillut koirakävelyjä osana Mielenterveysseuran tukihenkilötoimintaa. Mielenterveysseura onkin järjestänyt Lohjalla vapaamuotoisia yhteiskävelyitä yhdessä tukikoirien ja niiden omistajien kanssa. Tukikoirana voidaan käyttää myös kuntoutujan omaa koira, jota on mahdollista opastaa kouluttajan tuella. Koirakävelyihin sekä yhteisiin jutusteluhetkiin on lisäksi osallistunut sellaisia henkilöitä, joilla ei ole mahdollisuutta pitää omaa koira. (Lohjan seudun mielenterveysseura 2011.)

2.3 Eläinavusteinen terapia

Jatkuvasti löytyy lisää todisteita siitä, miten ihminen ei kykene saavuttamaan täyttä potentiaaliaan, ellei hän ole kosketuksessa luontoon lemmikkieläinten, puistojen, puutarhojen, maatilojen tai erämaiden kautta. Tieteelliset tutkimukset ovat todistaneet hyötyjä, joita saadaan ihmisten ollessa yhteydessä lemmikkieläimiin ja luontoon. Esimerkiksi sydäntautipotilailla on paremmat selviytymismahdollisuudet, jos heillä on lemmikkejä. Kontakti eläimeen alentaa verenpainetta ja vähentää stressiä. Vanhukset, joilla on lemmikkejä, tarvitsevat vähemmän lääkärissäkäyntejä. Tutkimukset lemmikkieläinten ja luonnon vaikutuksista terveyteemme ja hyvinvointiimme etenevät rinta rinnan enenevän terapiaeläinten käytön kanssa, vieläpä hyvin laajan potilasskaalan keskuudessa. (Burch 2003, XI-XII.)

Eläinavusteinen terapia on menetelmä jossa eläimiä viedään vierailulle sairaaloihin, toipilaskoteihin, vankiloihin sekä muihin laitoksiin. Vaikka itse käynti olisikin pikainen, eläimen läsnäolo voi vaikuttaa yllättävän uudistavasti potilasiin ja asukkaisiin. Eläimet tekevät työtään hienovaraisesti. Se tapahtuu katsein, kosketuksin sekä vain olemalla läsnä. Eläimet osaavat istua ihmisen luona niin kauan kuin on tarpeen. Toisin kuin ihmiset, ne eivät käänny pois nähdessään surua ja kyyneleitä. (Chernak McElroy 1997, 107.)

Eläinavusteisen terapian tavoitteena on tuoda positiivisia muutoksia henkilön itsehavainnointikykyyn sekä näin ollen käyttäytymiseensä. Henkilö oppii kehittämään esimerkiksi itsetunto-

aan, hahmottamaan mihin on kyvykäs sekä ottamaan kontrollin omasta elämästään. (Aubrey 2010, 42.)

Yorkin parantolassa, Englannissa löytyy hyväksi todettu eläinavusteisen terapian hoito-ohjelma, jonka perusti The Society of Friends 1790-luvulla. Potilaat hoitivat parantolassa eläimiä ja puutarhaa sen ajan perinteisen hoidon sijasta - joka usein sisälsi fyysisiä toimenpiteitä ja erittäin vahvaa lääkitystä. Historiasta löytyy myös sairaanhoitoalan ohjeistuksia joissa noteerataan miten iso rooli eläimillä terapiassa voi olla. Florence Nightingale totesi v. 1859: ”Pieni lemmikkieläin on usein erinomainen kumppani sairaalle.” (Burch 2003, 3.)

Edistysaskeleita eläinavusteisen terapian saralla kliinisessä psykologiassa saatiin 1950-luvulla, kun Tohtori Boris Levinson New Yorkin Yeshiva- yliopistosta havaitsi, että aina kun hänen koiransa Jingles osallistui terapiaistuntoihin, terapia häiriintyneiden lasten kanssa eteni valtavasti. Hän jatkoi koiran käyttämistä hoitoistunnoissa ja havaitsi että monet vetäytyneet ja kommunikointomattomat lapset reagoivat positiivisesti Jinglesin läsnäoloon. (Burch 2003, 4.)

Mualla Euroopassa eläinavusteisella terapialla ja kuntoutuksella on Suomea pidemmät perinteet. Muissa maissa on selvempää että tällaiseen toimintaan on tarvetta. Suomessa joissakin perhekodeissa, yhteisöissä ja laitoksissa käytetään tuotantoeläimiä terapiassa ja kuntoutuksessa. Esimerkiksi hevosten, koirien ja lampaiden hoidon on todettu lisäävän nuorten huolenpidon taitoja, vastuuntuntoa, sosiaalisia taitoja sekä suunnitelmallisuutta. Lisäksi eläimet tarjoavat mahdollisuuden kiintymykseen sekä ehdottomaan rakkauteen. (Viialainen 2004b, 31.)

SATHY ry eli Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys ry. on 1990-luvun alussa terapiakoira-toiminnan aloittanut yhdistys, joka on tuonut toimintamallin Yhdysvalloista. Terapiakoirat ovat hyväluontoisia ja vieraiden ihmisten kanssa hyvin toimeentulevia, jotka vierailevat sovitusti laitoksissa, sairaaloissa, vanhainkodeissa, mielenterveyslaitoksissa, nuorisokodeissa sekä lastenkodeissa. Terapiakoira pystyy luomaan ystävällisen kontaktin ilman sanoja. Terapiakoiran tarkoitus on antaa ystävyyttä, läheisyyttä ja sanatonta lämpöä sitä tarvitseville laitostuneille ihmisille. (SATHY 1990-2012.)

Tärkeimmäksi terapiakoira-roduksi on valikoitunut amerikanpitbullterrieri, vaikka sen julkinen maine ei ole ollut kovin hyvä. Sen avoin luonne, aktiivisuus sekä ihmisten ja tilanteiden pelkäämättömyys on terapiakoiralta välttämätön. Terapiakoiran koulutukseen kuuluu mm. luonetestejä, joissa testataan koiran henkistä kestävyyttä ja hermorakennetta. (Viialainen 2004b, 31.)

Yleisin eläinavusteinen terapia on kuitenkin ratsastusterapia. ”Ratsastusterapia on koulutetun terapeutin hevosen avulla toteuttamaa kuntoutusta, jolle asetetaan selkeät tavoitteet” (Mat-

tila-Rautiainen. 2011, 140). Ratsastusterapeutti ja hevonen yhdessä toteuttavat yksilöllistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista kuntoutusta. Tavoitteet voivat olla kognitiivisia, emotionaalisia, fyysisiä, sosiaalisia, kasvatuksellisia tai käyttäytymiseen liittyviä. Ratsastusterapiassa eläimiä käytetään fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen tai parantamiseen sekä eläimen liikkeiden ja lämmön fokusoimiseen ihmisen kehoon. Ratsastusterapiassa ihminen on kokonaisvaltaisesti mukana toiminnassa kehollaan, tunteillaan sekä ajatuksillaan. Hevosen rytmikkäät liikkeet ovat apuna ihmisen fyysisen olemuksen parantamiseen, hengitykseen ja jopa puheentuottoon. Hevosen kanssa työskentely lisää ihmisen itsehillintää, keskittymiskykyä, vuorovaikutusta sekä kohottaa ihmisen minäkuva ja itsetuntoa. (Suomen ratsastusterapeutit.)

Fysio- ja toimintaterapeuttien toteuttama ratsastusterapia on ollut kuntoutusmuotona valtakunnan suojeluksessa jo pitkään. Lisäksi Kela myöntää siihen osittain tukea. Ratsastusterapeuttien kouluttaminen aloitettiin vuonna 1988. Terapia on auttanut parantamaan lasten vuorovaikutustaitoja ja kohottanut masentuneiden lasten mielialaa. Lisäksi se on rauhoittanut ylivilkkaita sekä aggressiivisia lapsia ja parantanut kömpelöiden lasten kehonhallintaa. (Viialainen 2004b, 31). Ratsastusterapiasta saatujen kokemusten perusteella on yhteistyöstä hevosen kanssa todettu olevan hyötyä ihmisen tunneälyn sekä sosiaalisen älyn kehityksen kanssa. Vuorovaikutus hevosen kanssa voi myös kehittää ihmistä tunnistamaan omia sekä toisten tunteita, ratkomaan rakentavasti haastaviakin vuorovaikutustilanteita sekä käyttäytymään empaattisemmin ja parantamaan ihmisen omaa tunneilmaisuaan. Lisäksi ohjattu toiminta hevosen kanssa opettaa turvallista tunneilmaisua erityisesti silloin jos ihmisellä on puutteita omassa varhaisessa vuorovaikutuksessaan tai taustalla on traumaattisia tapahtumia. (Pitkänen 2008, 93.)

2.4 Eläinten vaikutus ihmisen terveyteen

Eläinten suomia terveysvaikutteita ihmiselle on muun muassa niiden tarjoama sosiaalinen tuki ilman ihmisten välistä kritisointia, ne vähentävät ahdistusta, yksinäisyyttä ja masentuneisuutta. Eläimet tarjoavat ihmisille myös kannustusta liikkumiseen ja vähentävät eristäytymisen riskiä. Minkä tahansa ihmistä miellyttävän eläimen koskettamisella ja silittämällä on todettu myös olevan muita fyysisiä vaikutteita: verenpaineen ja sykkeen lasku sekä sensoristen stimulaatioiden lisääntyminen. (Wilson & Barker, 2003.)

Eläinterapiasta saavat hyötyä etenkin potilaat, jotka tekninen lääketiede on hylännyt: ”vankeina olevat” potilaat vanhainkodeissa, Alzheimerin tautia sairastavat, kroonisesti mielisairaajat, autismia sairastavat tai CP-vammaiset lapset sekä potilaat, joilla on vakavia vammoja tai jotka vaativat pitkää ja/tai vaikeaa kuntoutusta. Kaikki edellä mainitut ovat suljettuja yhteiskunnan ulkopuolelle sekä alttiita laitostumiselle, joka sisältää vetäytymisen, masentumisen ja apatian. Yksinkertainen ele on sallia heille kontakti lemmikkieläimen kanssa. Tämä

voi tehdä todellisen, positiivisen ja terapeuttisen vaikutuksen heidän elämässään. (Burch 2003, XI-XII.)

Jo 1980-luvulla tehdyissä tutkimuksissa kerrotaan pelkän eläimen silittämisen madaltavan verenpainetta. Lemmikki myös vähentää stressiä ja sydän- ja verisuonitautien riskiä sekä helpottaa toipumista sydänleikkauksista. Australiassa 1992 tehdyn tutkimuksen mukaan lemmikkien omistajilla oli jopa muita alempi kolesterolitaso. Puolestaan amerikkalaisen tutkimuksen mukaan lemmikin omistavilla vanhuksilla oli vähemmän lääkärikäyntejä kuin muilla vanhuksilla. Erityisen vähän lääkärikäyntejä oli koiranomistajilla. Tutkimusten mukaan eläin tuo omistajilleen kumppanuuden lisäksi turvallisuuden tunnetta sekä tilaisuuksia hauskanpitoon ja rentoutumiseen. (Viialainen 2004b, 31.)

Monissa, lähinnä amerikkalaisissa tutkimuksissa on todettu eläinten edistävän ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Kuitenkin löytyy myös tutkimuksia, joissa terveysvaikutuksia ei ole havaittu. Eläimet eivät lisää kaikkien ihmisten hyvinvointia, sillä kaikki eivät yksinkertaisesti pidä eläimistä. Myös mahdolliset pelot ja allergiat eläimiä kohtaan voivat vaikuttaa tuloksiin. Pääkaupunkiseudun sosiaalilautakunta hylkäsi vuonna 2004 aloitteen hankkia lemmikkieläimiä hoitokoteihin ja kouluihin juuri näiden asioiden vuoksi, vaikka ymmärsivätkin eläinten tuomaa iloa. (Viialainen 2004a, 2.)

Kihlström-Lehtosen (2009, 7) mukaan Zisselman, Rovner, Shmuely ja Ferrie (1995) toteavat ettei kaikille mielenterveyspotilaille tai terveille vanhuksille, jotka asuvat vanhainkodeissa, ole lemmikkieläimen läsnäolosta erityistä hyötyä. Zisselman ym. (1995) mukaan ”myönteiset kokemukset lemmikkien vierailuista vanhainkodeissa eivät tuoneet merkittävää muutosta vanhusten käyttäytymiseen. Myönteiset kokemukset ilmenivät vähentyneenä vetäytymisenä sosiaalisista tilanteista ja vähemmän ärtyneenä käyttäytymisenä”. (Kihlström-Lehtonen 2009, 7.)

On tutkittu paljon sitä, miten eläimet voivat parantaa ihmisten psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Läheisen kontaktin kissan tai koiran kanssa on todistettu jopa vähentävän lääkkeiden tarvetta joillain ihmisillä. Eläinten ja ihmisten välillä on luonnollisia tunnepohjaisia siteitä. Dementiasairauksista kärsivistä henkilöistä voi tulla aktiivisempia eläinkontaktin kautta. Eläimet voivat antaa vanhuksille polun, jota kautta vanhat muiston heräävät henkiin. Useat tutkimukset ovat jopa osoittaneet, että eläinten läsnäolo on rauhoittanut muuten aggressiivisesti käyttäytyviä dementiasairaudesta kärsiviä vanhuksia. Tällaisissa tapauksissa koira voisi lisätä vanhusten hyvinvointia ja vähentää henkilökunnan paineita. (Jansson & Almborg 2011, 84-86.)

Hoitokoiran läsnäolo rauhoittaa potilaita. Yhä useampi kunta Ruotsissa ”palkkaa” hoitokoiran hoivakoteihinsa. Hoitokoira stimuloi potilaiden liikkuvuutta, aktiivisuutta sekä on vähentänyt

lääkkeiden tarvetta. Hoitokoira luo sosiaalista toimintaa ja hoivakotien asukkaat stimuloituvat puhumaan asioista, jotka tapahtuvat tässä ja nyt. (Imborn & Åsbrink 2012, 195.)

Lemmikkieläinten hyvinvointivaikutuksia tutkivaan tutkimukseen osallistui 92 sydänpotilasta, joita haastateltiin. Mukana oli lemmikkieläimiä koirista kanoihin ja iguanaliskoihin saakka. Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää, onko lemmikin valinnalla vaikutusta kuolleisuuteen sekä onko kuolleisuus pienempi lemmikinomistajilla. Tutkimustulosten mukaan lemmikin valinnalla ei ollut vaikutusta kuolleisuuteen ja lisäksi tulosten mukaan lemmikillisten kuolleisuus oli pienempi. (Jääskeläinen 1999.)

2.5 Eläinten vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Ihmisen ollessa kahden eläintoverinsa kanssa, jäävät pois naamiot, esitykset, haarniskat ja teeskentely, joita olemme kehitelleet muita ihmisiä varten. Eläintemme seurassa ihminen on aidoimmillaan. (Chernak McElroy 1997, 30.) Eläimillä on oma tapansa saada ihmiset nauramaan ja leikkimään huolimatta siitä minkä ikäisiä ihmiset ovat. Eläinten kanssa leikkiessä ei leikeissä ole voittajaa tai häviäjää. Koskettamalla ja puhumalla eläimelle ihminen saavuttaa eräänlaisen läheisen yhteyden, vaikka olisi vasta tavannut eläimen. Silittäessään eläintä ihmisen kasvojen lihakset rentoutuvat, hymyileminen on vapautuneempaa, rennompaa ja avoimempaa ja puheääni muuttuu pehmeämmäksi. (Beck & Katcher 1996, 31-43.)

Eläinavusteinen terapia lähtee ihmisen omasta tarpeesta. Eläimen hiljainen läsnäolo antaa tilaa oman olotilan tiedostamiseen. Lisäksi lauman ryhmävoima ja läsnäolon taito sallii ihmisen hiljaa olemisen. Hattulalaisessa vanhainkoti Tuulikellossa vieraillee terapialaama. Tuulikello oli ensimmäinen hoitopaikka 2000-luvun alussa, missä on nähty vierailulla laamoja sekä alpakoita. Laamat sopivat terapiaeläimiksi, sillä ne ovat luonnostaan uteliaita, kilttejä, sosiaalisia ja kiinnostuneita ihmisistä. Ne hierovat mielellään tuttavuutta, mutta eivät ole käskettävisissä, joten jos jokin asia käy niiden mielestä tympeäksi, ne laskeutuvat maahan eivätkä liikahdakaan. Ne ovat kuitenkin varovaisia, eivätkä ryntäile hihnassa, joissa niitä pidetään vierailujen ajan. (Turunen 2012, 27-30.) Laamaeläimiä kuvataan hyvin ryhmätietoisiksi, joka näkyy siten, että lauma ottaa vieraan heti hyväksyvästi vastaan. Vaikka niillä ei ratsasteta, pelkästään niiden seuraaminen rauhoittaa. Laamat ottavat aktiivisesti kontaktia, mutta eivät tunge väkisin ihmisen reviirille, joten ne antavat myös asiakkaalle aikaa kontaktin ottoon. Työnohjauksellisissa tilanteissa asiakkaat voivat seurata lauman toimintaa ja peilata omaa työyhteisöään sekä roolejaan lauman rooleihin ja käyttäytymiseen. Jos eläin säikähtää, se nollaa kokemuksensa nopeasti ja yrittää uteliaana uudelleen. Tämän vuoksi ne sopivat hyvin myös ylivilkkaiden lasten kanssa toimimiseen. Lauman kanssa toimiessa pystyy harjoittelemaan sosiaalista kanssakäymistä sekä kontaktin ottoa ja keskittymistä. Eläintä käskemällä ei sitä saa lähelleen tai toimimaan halutulla tavalla. Myös liian nopea tai kiivas käytös voi säikyt-

tää eläimen kauemmas. Masennusta ja uupumusta hoidettaessa eläimen läsnäololla voidaan vahvistaa minäkäsitystä sekä itseluottamusta. Eläimen rauhallinen läsnäolo ei pakota ihmistä suorittamaan mitään. Lauman parissa asiakkaan koko olemus rauhoittuu, hengitys tasaantuu ja liikkeet hidastuvat. (Kyriopoulos 2011, 8-10.) Hyödylliseksi havaittu terapiaeläin, kuten ihminenkin tarvitsee vain kohtuullisen määrän stressiä ja virikkeitä. Tämän vuoksi terapeuttiin vierailuihin käytetään vain 20 minuuttia. (Turunen 2012, 27-30.)

Jääskeläisen (1999) mukaan Masson (1997) on todennut seuraavaa ihmisen ja koiran välisestä suhteesta ”mikään muu eläin ei pysty muodostamaan samanlaista psykologista liittoa ihmisen kanssa kuin koira. Koiralla näyttää olevan kyky lukea meitä ja reagoida pieniinkin mielialamme muutoksiin”. Koira osaa aidosti ja rehellisesti rakastaa läheisiään. Se näyttää rakkautensa, eikä se koskaan valehtele. Koira voi tarjota ihmiselle jotain sellaista, mitä nykyajan ihmisten on vaikea saavuttaa keskenään. Ihmiset eivät halua kosketusta, koira puolestaan saa koskettaa. Aikuisten tulee olla hillittyjä, mutta koiran kanssa voi vapaasti telmiä. Ihminen osaa olla salakavala ystävä, mutta koiran ystävyys on aitoa. Moni nykyajan ihminen kärsii yksinäisyydestä, mutta koira sen sijaan on aina seurallinen. Koira suojelee elämän kolhuilta samoin kuin ystävät. Koira ei välitä omistajansa statuksen muutoksesta. Koira ei rakasta sen enempää tai vähempää, vaikka omistaja irtisanottaisiin tai ylennettäisiin. Koira tuo ihmissuhteisiin oman lisänsä, mutta se ei korvaa ihmissuhteita. (Jääskeläinen 1999.)

Moni hoitokoiratiimi on nähnyt kuinka potilaat luottamuksellisesti kääntyvät ensisijaisesti koiran puoleen halutessaan puhua tunteistaan, ajatuksistaan ja muistoistaan. Jos kyseessä on surullisia muistoja, koira nuolee kyyneleet. Jos kyseessä on iloisia muistoja, koira jakaa potilaan ilon keskittyneellä katseella ja rauhallisella hännänheilutuksella. Koiralle ei ole merkitystä sillä, tulevatko sanat kokonaisina lauseina, yksittäisinä sekavina sanoina tai jopa täysin takaperin. Joskus ”reseptillä määrätty” hoitokoirakontakti on jopa kokonaan voinut korvata rauhoittavat lääkkeet. Hoitokoiran hyväksyntä voi olla ratkaisevaa itsetunnon kannalta sellaisille henkilöille, jotka ovat joutuneet muiden ennakkoluulojen uhriksi liikuntakyvyttömyyden tai vanhenemisen vuoksi. Koirahan ei tuomitse ihmistä ulkonäön, liikuntakyvyn, iän, sukupuolen eikä sosiaalisen tai etnisen taustan perusteella. (Höök 2010, 47-116.)

Lapset, jotka kamppailevat vaikean vamman tai henkeä uhkaavan sairauden kanssa, vetäytyvät usein maailmasta etsien omaa turvallista, parantavaa sopukkaa. Epätoivoiselle lapselle eläin saattaa pelkällä läsnäolollaan olla turvan ja parantumisen lähde. Synnä saattaa olla se, että eläimet kuuntelevat neuvomatta ja tuomitsematta. Lisäksi ne huokuvat tyyntä hyväksymistä ja rakkautta sitä tarvitsevalle. Lapselle joka on kokenut maailman kipeänä ja turvottomana paikkana, saattaa eläin olla ainoa opettaja, johon hän uskaltaa turvata ja luottaa. (Chernak McElroy 1997, 45-50.)

Nastolassa sijaitsevassa perhekoti Kerttulissa on jokaista lasta kohden yksi koira. Lapsi kuitenkin saa itse valita, osallistuuko koiran hoitoon vai keskittääkö mielenkiintonsa johonkin muuhun. Perhekodin lapsille koirista on tullut tärkeä purkamis- ja tunnistamiskohde. Lisäksi se opettaa aggressiiviselle lapselle itsehallintaa ja tyydyttää psyykkisiä perustarpeita. Vaikeista oloista tuleva lapsi voi tuntea eläintä kohtaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Koira hyväksyy jokaisen sellaisena kuin on ja lohduttaa lasta jos tämä on surullinen. (Karlsson 2004, 26.)

Kosketus on hyvin tärkeä osa ihmisen varhaista vuorovaikutusta. Kosketuksen kautta ihminen kokee tulevansa hyväksytyksi ja rakastetuksi. Ihmisen, joka on menettänyt luottamuksensa toisiin ihmisiin, voi olla helpompaa lähestyä eläintä myös fyysisesti. Silittäminen ja hellä kosketus aiheuttavat myönteisiä muutoksia ihmisen fysiologiassa ja neurobiologiassa. Eläimen ehdottoman läsnäolon hetkissä ihmisen ahdistus väistyy taka-alalle, ja mahdollistaa eheyttävän surun tai hellyyden kokemuksen ja toivoa paremmasta tulevaisuudesta. Hevosen liike, itse hevonen, liike sekä ympäristö missä ratsastusterapiaa toteutetaan, vaikuttaa kokonaisuutena useaan kehon järjestelmään kuntouttavasti. Hevonen herättää olemuksellaan tunto-, muisto- sekä mielikuvia. Joskus pelkästään hevosen näkeminen voi herättää useissa ihmisissä tunteita. Hevosen läheisyys voi virittää piilotajuntaa myös siten, että verbaalinen itseilmaisuus paranee. (Mattila-Rautiainen 2011, 147-183.)

3 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten koirakahvilassa kävijät kokevat koiran läsnäolon vaikuttavan itseensä?
2. Minkälaisia terveysvaikutuksia koirakahvilatoiminnalla on kävijöihin?
3. Miten koirakahvilatoimintaa voisi kehittää?

4 Tutkimusmenetelmät

4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus sisältää lukuisia erilaisia traditioita, lähestymistapoja ja aineistonkeruu- sekä analyysimenetelmiä. Kvalitatiivisella tutkimuksella tutkitaan ihmistä ja hänen elämäänsä ja kokemuksiaan, joten se ei ole tietyn tieteenalan tutkimusote tai vain yhdenlainen tapa tutkia. Yhteinen piirre on kuitenkin ihmisen elämismailman tutkiminen. Lähtökohdana on siis todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimusta tehtäessä on syytä ottaa huomioon, että todellisuutta ei voi pilkkoa erillisiin osiin, vaan tapahtumat vaikuttavat toisiinsa samanaikaisesti ja löydettävät vaikutussuhteet voivat olla monensuuntaisia. Tällä me-

netelmällä kohdetta pyritäänkin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 151-157.)

Kvalitatiivinen tutkimus rakentuu aiemmin tutkittavasta aiheesta tehdyistä tutkimuksista ja teorioista, empiirisistä aineistoista sekä tutkijan omasta päättelystä. Tutkimusotteet eivät rajoitu tiukasti tiettyihin aineistoihin, vaan siinä voidaan käyttää erilaisia tilastoja tai analysoida aineistoa määrällisesti. (Töttö 2004, 9-20.)

Arvolähtökohdat ovat myös asia, joita tutkimuksen tekemisessä ei voida sivuuttaa. Arvot muokkaavat sitä, mitä ja miten pyrimme ymmärtämään tutkittavia asioita ja ilmiöitä. Perinteisessä mielessä tarkoitettavaa objektiivisuutta ei voida laadullisen tutkimuksen puitteissa saavuttaa, sillä tutkijan omat ennakkokäsitykset, tietopohja ja arvot muokkaavat vastausten tulkintaa väkisinkin. (Hirsjärvi ym. 1997, 152.)

Laadullisen tutkimuksen tulokset ovat ehdollisia selityksiä, jotka rajoittuvat johonkin aikaan ja paikkaan. Käytännössä tämä siis tarkoittaa, että tutkimustulokset eivät ole absoluuttisia ja tieteellisesti todistettavia, vaan tietyn yksittäisen tapauksen tulkintoja tutkijan omaan arvo- ja teoriapohjaan perustuen. Hirsjärvi ym. (1997, 152) mukaan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on enemmän löytää faktoja kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä.

Hirsjärvi ym. (1997, 155) kuvaa tutkimuksen tyypillisiksi piirteiksi sen, että tutkimuksessa käytetään kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Aineisto tulee koota luonnollisissa sekä todellisissa tilanteissa. Induktiivista analyysiä tehdessä lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen, vaan aineiston yksityiskohtainen sekä monitahoinen tarkastelu. Aineistosta pyritäänkin tekemään yleistyksiä sekä löytämään merkityksellisiä teemoja. Analyysi suoritetaan tarkoituksenmukaisesti valitulle kohdejoukolle, sekä itse tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 1997, 155.)

4.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on menettelytapa dokumenttien systemaattiseen ja objektiiviseen analysointiin. Sen avulla voidaan järjestää, kuvailla sekä kvantifioida ilmiötä jota tutkitaan. (Kynäs & Vanhanen. 1999, 4-5). Sisällönanalyysissä aineistoa ja tuloksia tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen aineistoa. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jossa tarkastellaan tekstimuotoisia tai tekstimuotoiseksi muutettuja aineistoja. Sisällönanalyysin tarkoituksena on muodostaa tutkittavasta asiasta tiivistetty kokonaisuus, joka sitoo tulokset tutkitavan asian laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

Sisällönanalyysi sopii päiväkirjojen, kirjeiden, puheiden, dialogien, raporttien, kirjojen ja muun kirjallisen materiaalin analyysiin. Lopputuloksena tutkittavasta ilmiöstä tuotetaan kuvaavia kategorioita, käsitteitä, käsitejärjestelmä tai kartta tai malli. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys ohjaavat tutkijaa päätökseen millaisia sisältöjä hän analysoi. Analysoiko tutkija vain sen, mikä on selvästi ilmaistu dokumentissa vai analysoiko hän myös piilossa olevia viestejä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4-5.)

Sisällönanalyysin rinnalla puhutaan usein sisällön erittelystä. Tuomen ja Sarajärven (2002, 107-108) mukaan sisällön erittelyllä tarkoitetaan kvantitatiivista aineiston analyysia, jossa kuvataan määrällisesti tekstin tai tutkittavan dokumentin sisältöä. Erilaisista tutkimusongelmista riippuen sisällön erittelyllä voidaan esimerkiksi laskea tiettyjen sanojen esiintymistiheys eri aineistoissa. Sisällönanalyysi voi siis tarkoittaa niin laadullista sisällön analyysia kuin sisällön määrällistä erittelyä. Molempia voidaan hyödyntää samaa aineistoa analysoidessa. Tämän opinnäytetyön aineiston analyysiprosessina käytetään aineistosta lähtevää eli induktiivista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia viedään siis pidemmälle laatimalla esimerkiksi sanallisesti kuvatusta aineistosta määrällisiä tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109-116.) Prosessissa määritetään ensin analyysiyksikkö (esim. sana, lause, ajatuskokonaisuus). Tämän jälkeen aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja abstrahoidaan eli käsitteellistetään. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Pelkistämisvaiheessa aineistosta poimitaan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtävään ja karstataan tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat. Pelkistämisvaiheessa aineistoa tiivistetään tai jaetaan pienempiin osiin, ja aineiston alkuperäisilmaukset korvataan tiivistetyillä ja pelkistetyillä ilmauksilla. Ryhmittelyvaiheen tarkoituksena on tarkastella aineiston alkuperäisilmauksia ja etsiä niistä samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samanlaiset käsitteet ryhmitetään erilaisiksi luokiksi, ja kokonaisuudet nimetään erikseen. Tämän tarkoituksena on tiivistää tutkittavaa aineistoa yhdistämällä yksittäiset tekijät yleisempiin käsitteisiin. Ryhmittelyvaiheen tarkoituksena voidaan luoda pohja tutkimuksen perusrakenteelle. Aineiston käsitteellistämässä eli abstrahoinnissa jaotellaan tutkimuksen kannalta olennaiset tiedot ja jaotellun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia jatketaan luokituksia yhdistelemällä niin kauan, kuin se on aineiston pohjalta mahdollista. Käsitteitä yhdistelemällä saavutetaan loppujen lopuksi vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 110-115.)

4.3 Aineiston kerääminen

Aineisto kerättiin koirakahvilaan osallistuneilta syys-marraskuussa 2012. Työn aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka sisälsi avoimia ja strukturoimattomia kysymyksiä. Kyselytutkimuksen yleisenä etuna Hirsjärvi ym. (1997, 184) pitää sitä, että sen avulla voidaan suhteellisen helposti saada kerättyä laaja tutkimusaineisto. Kyselytutkimuksella voidaan myös kerätä ja tarkastella tietoa yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, henkilökohtaisista mielipiteistä, kokemuksista, asenteista ja arvoista. Kyselytutkimuksessa kyselylomake on perinteisin tapa kerätä tutkittavaa aineistoa. Kyselylomakkeen avulla tutkija esittää tutkimuksen kannalta oleellisia kysymyksiä. Kyselylomake voi tarkoittaa paperista tai sähköisessä muodossa olevaa lomaketta, johon kohderyhmä vastaa ja palauttaa kyselyn laatijoille. Kyselylomake laaditaan ja muotoillaan aina tutkimuksen ja kohderyhmän mukaan. (Aaltola & Valli 2007, 102.) Tässä tapauksessa kuitenkin kohderyhmän suhteellisen pieni koko rajoitti aineiston määrää.

Avoimien kysymysten käyttämisen hyvinä puolina Hirsjärvi ym. (1997, 190) pitävät mm. sitä, että avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajan oman mielipiteen esilletuonnin. Monivalintakysymykset antavat vastaajalle vain valmiiksi rakennettuja vastausvaihtoehtoja. Avoimien kysymyksien ominaispiirteisiin kuuluu myös, että ne sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin, ne osoittavat mikä on keskeistä tai tärkeää vastaajien ajattelussa ja osoittavat asiaan liittyvien tunteiden voimakkuuden. Avoimet kysymykset mahdollistavat myös motivaatioon liittyvien seikkojen tunnistamisen. (Hirsjärvi ym. 1997, 190.)

Osallistuimme Lohjan mielenterveysseuran koirakahvilatoimintaan syys-marraskuussa 2012. Koirakahvila järjestettiin lauantai iltapäivisin Lohjan mielenterveysseuran yhteistyökumppaneiden tiloissa. Jokaisella osallistumiskerralla kerroimme opinnäytetyöstämme ja siihen liittyvästä koirakahvilatoiminnan arvioinnista.

4.4 Tutkimusstrategia

Opinnäytetyön tutkimusstrategiana käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Työssä tutkittiin todellisessa elämässä tapahtuvia asioita ja ilmiöitä sekä niiden todellisia ja myös oletettuja vaikutuksia niin ihmiseen (yksittäinen kävijä), ryhmään (koirakahvilassa kävijät) kuin yhteisöönkin. Asioita pyrittiin tutkimaan kokonaisuutena, ottaen huomioon mahdollisimman paljon niihin vaikuttavia seikkoja. Tulosten analysoinnissa otettiin huomioon, että tulokset pätevät tähän yksittäiseen tutkimukseen.

Kvalitatiivinen tutkimusstrategia valikoitui tähän opinnäytetyön aiheen luonteen vuoksi. Tilastotietoa opinnäytetyössä ei kerätty, vaan selvitettiin, minkälaisia tunteita koiran läsnäolo tuotti, ja mitä kokemuksia koirakahvilassa käynti tutkittavissa herätti. Vastauksia analysoitiin teoriapohjan kautta induktiivista analysointimenetelmää apuna käyttäen.

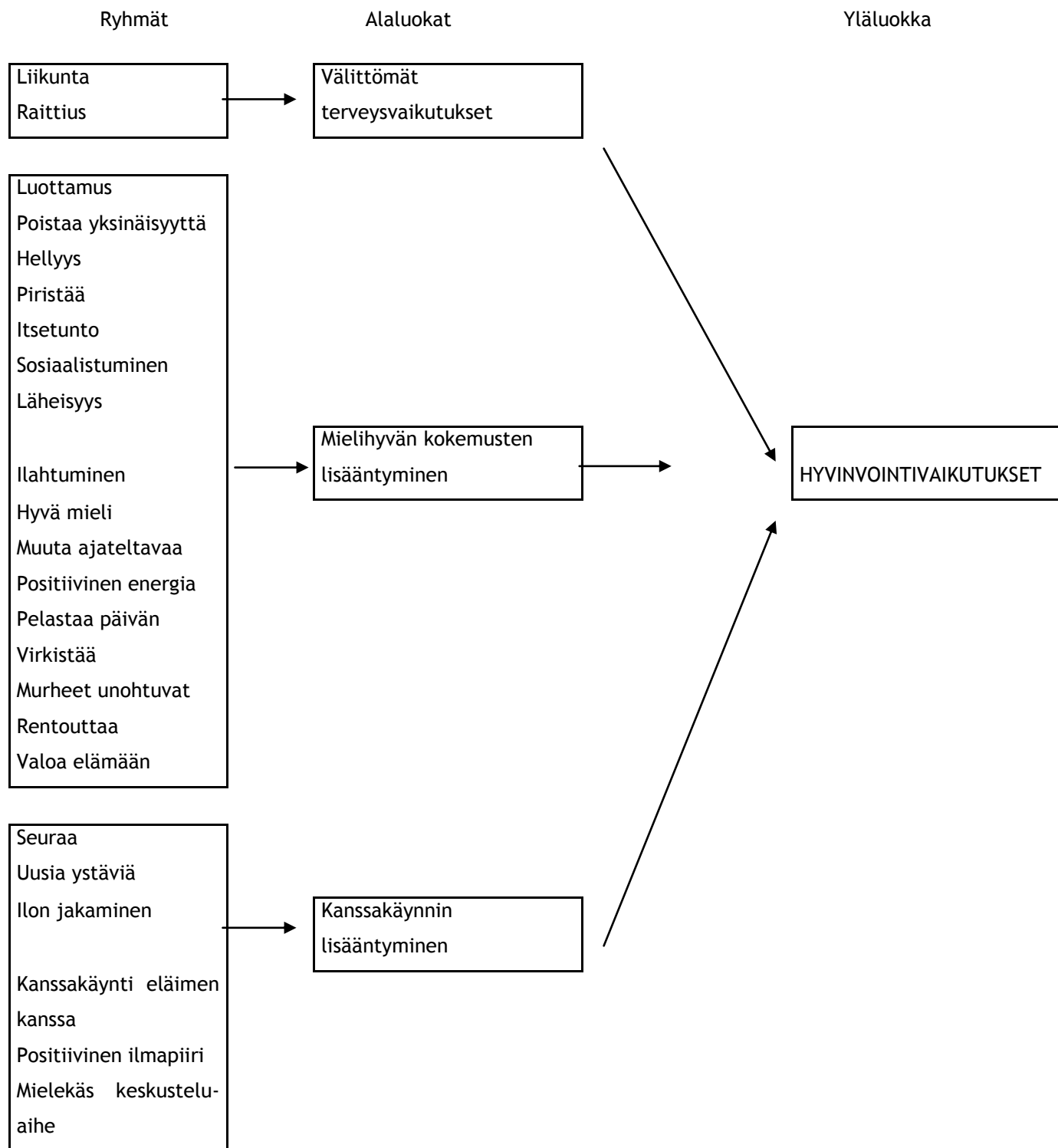
5 Tulokset

Opinnäytetyöhömmä liittyviä kyselylomakkeita jaettiin suoraan koirakahvilakävijöille 15 kappaletta ja jätettiin 15 kappaletta koirakahvilaan. Tämä mahdollisti sen, että koirakahvilan ohjaajilla oli mahdollisuus jakaa kyselylomakkeita koirakahvilassa kävijöille, jos itse emme päässeet paikalle. Kyselylomakkeen mukaan laitettiin saatekirje, josta kävi ilmi, minkä takia kysely suoritettiin ja mihin vastauksia käytettiin. Vastausaikaa annettiin kaksi viikkoa kyselylomakkeen antopäivästä lähtien. Vastaajilla oli mahdollista palauttaa kyselylomake postitse tutkijoiden nimillä varustetussa kirjekuoressa, jossa postimaksu oli jo maksettu. Kaikki vastanneet toivat kuitenkin täytetyn ja suljetun kirjeen mukanaan koirakahvilaan.

5.1 Tulosten analysointi

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi sopii muun muassa kirjallisen materiaalin kuten kirjeiden analyysiin. Tulosten analysoinnissa keskityimme kysymyksiin, joissa kysyttiin koiran läsnäolon vaikutuksista, tukikoiratoiminnan tuomista terveysvaikutuksista, kokemuksista sekä mitä osallistujat olivat saaneet tukikoiratoiminnalta. Saadut tulokset vastasivat suoraan tutkimuskysymyksiimme.

Saaduista kuudesta kyselylomakkeesta yhdistimme vastaukset kysymysten mukaan, joista sitten ryhmittelimme samansisältöiset lauseet omiksi ryhmikseen. Omissa ryhmissään lauseet pelkistettiin. Asiasisältönsä vuoksi pelkistetyistä sekä ryhmitellyistä sanoista muodostui ryhmiä kuvaavat käsitteet, alaluokat *välittömät terveyshyödyt*, *mielihyvän kokemusten lisääntyminen* sekä *kanssakäynnin lisääntyminen*. Alaluokkia yhdistelemällä saatiin muodostettua alaluokkia kuvaava yläluokka, *Hyvinvointivaikutukset*, sillä kaikki osallistujat olivat kokeneet koiran läsnäolon sekä tukikoiratoiminnan myönteisinä.



Taulukko1: Sisällönanalyysi

5.2 Osallistujien taustatietoa

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat Lohjan seudun mielenterveysseuran järjestämän koirakahvilan kävijät. Kyselylomake jaettiin syys–lokakuussa koirakahvilassa kävijöille. 15 lomaketta jaettiin henkilökohtaisesti suoraan kävijöille ja 15 jätettiin koirakahvilan ohjaajille. Näin ollen ohjaajilla oli mahdollisuus jakaa lomakkeita, mikäli me emme olleet paikalla. Kysymyslomakkeen palautti kuusi henkilöä, ja vastausprosentiksi muodostui 20 %. Kyselyyn osallistuneiden henkilöiden taustatekijöistä selvisi seuraavia asioita: kyselyyn osallistuneista henkilöistä nuorin kuului ikäryhmään 31-40-vuotias, kaksi osallistuneista kuului ikäryhmään 41-50-vuotiaat ja kolme henkilöä oli yli 60-vuotiaita. Viisi osallistuneista oli naisia ja yksi mies.

Tämän opinnäytetyön tuloksien mukaan kukaan osallistuneista ei ollut aikeissa hankkia koira. Syiksi he kertoivat, että heillä on jo eläin (kissa tai koira) tai että koiran pitäminen ei ole mahdollista terveydellisistä syistä. Koiran omistamisen on katsottu vaativan liikaa hoitoa ja kotona oloa. Opinnäytetyöhön osallistuneista kaksi kertoi omistavansa koiran, ja neljällä ei ollut koira. Kaksi osallistuneista mainitsi että heillä on ennestään lemmikkieläimenä kissa.

5.3 Tulokset

Tähän opinnäytetyöhön osallistujat vastasivat koiran läsnäolon vaikuttavan heihin myönteisesti. He kokivat koiran läsnäolon piristävän ja ilahduttavan. Koiran koettiin poistavan yksinäisyyden tunnetta.

Läsnäolo vaikuttaa ihanalta kun koira tulee lähelle nuuhkimaan,

Koira kodissa et tunne yksinäisyyttä,

Joskus menee monta päivää, etten puhu kenenkään kanssa tai tapaa muita ihmisiä joten koirasta on seuraa.

Myönteisenä kokemuksena koiran vaikutus osallistujan minäkuvaan.

Voi luottaa, se on vilpitön,

Tekee itseni tärkeäksi.

Vastauksista ilmaantui koiran vaikutus liikkumisen kannustamiseen,

Koiran kanssa voin tehdä pitkiä ulkoilulenkkejä,

sekä kanssakäynnin lisääntymiseen

Ilman koiraa olisin tuskin lähtenyt koirakahvilaankaan.

Kaikki osallistujat toivat esiin tukikoiratoiminnan tuomat terveysvaikutukset myönteisinä. Tukikoiratoiminta tuotti osallistujille myönteisiä mielihyvän kokemusten lisääntymisen vaikutuksia.

Saa iloisen mielen,
Antanut valoa elämään,
Pelastaa päivän.

Välittöminä terveyshyötyinä mainittiin liikunnan lisääntyminen sekä raitistuminen.

Tulee liikuttua,
Sain muuta tekemistä... Sain myös uusia raittiita ystäviä.

Kanssakäynnin lisääntyminen näkyi eristäytyneisyyden vähenemisenä.

Tulee lähdettyä kotoa,
Koirakahvila piristää viikonloppua... Yksin olisin kotona muuten,
Saanut jutella ohjaajien kanssa.

Lisäksi positiivisina asioina mainittiin koirakahvilan mukava ilmapiiri sekä mahdollisuus keskustella koirista.

Kokemukset tukikoiratoiminnasta ovat olleet positiivisia. Koirakahvilassa kävijät toivat esiin erilaisia välittömiä terveyshyötyjä, mielihyvätunteiden lisääntymisiä sekä kanssakäynnin lisääntymisiä kuvaavia vaikutuksia. Välittöminä terveyshyötyinä mainittiin raittiuden lisäksi:

Kivaa toimintaa koirien kanssa.

Mielihyvän kokemusten lisääntymisen kokemuksena tuli esiin koirakahvilan virkistävä vaikutus.

Positiivista energiaa,
Auttaa unohtamaan arjen murheet,
Jaettua iloa.

Kanssakäynnin lisääntymisessä mainittiin koirakahvilan tuomat uudet sosiaaliset ihmissuhteet, rentouttava seurustelu sekä ihmisten että koirien kanssa.

Tukikoiratoiminnan hyvinä puolina oli mahdollisuus osallistua avoimeen ryhmään, johon kaikki ovat tervetulleita. Myönteiseksi koettiin mahdollisuus olla koiran kanssa yhdessä sekä keskustella koiraan liittyvistä asioista rennossa ilmapiirissä.

Tukikoiratoiminnan huonoja puolia ei tullut juuri esille. Huonoksi puoleksi koettiin se, että koirakahvila on vain kerran viikossa. Kuitenkin usein toistuvaan toimintaan voisi kyllästyä. Tilat koettiin ahtaiksi. Isompien tilojen myötä koirakahvilaan mahtuisi samanaikaisesti useampia koiria.

Tietoa tukikoiratoiminnan kehittämiseksi saatiin vähän. Toivottiin koirakahvilan tilojen olevan jollain tavoin tehdä mukavamman. Nykyiset tilat eivät olleet kehitelty vastaamaan nykyistä toimintaa.

Häiritsee kun siellä on kaikenmaailman polkupyöriä ja muuta rojua.

Teemapäiviä, kuten eläinlääkärin tai pentujen vierailuja voisi olla enemmän. Koirakahviloissa voisi puhua myös muista eläimistä sekä niiden hoidosta ja huolenpidosta.

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen liittyviä eettisiä tekijöitä tarkastellaan tutkimustehtävien, tutkijan, tutkimusorganisaation, tutkittavien sekä aineiston keruun ja tulosten tarkastelun kautta. Tutkimuksen eettisyyteen vaikuttavat kyselyyn osallistuvien vapaaehtoisuus, osallistujien oikeus pysyä tuntemattomana, ja aineiston luottamuksellisuus. Tutkimus ei saa vahingoittaa osallistujia, eikä vastausten antaminen saa viedä osallistujilta kohtuuttomasti aikaa. Tutkimuksesta saatava hyöty on oltava suurempi kuin tutkittaville aiheutuva haitta. (Burns & Grove 2001; Vehviläinen-Julkunen 1998, 14-25.) Opinnäytetyötä tehdessämme osallistujalla oli oikeus olla vastaamatta mihin tahansa kysymykseen ja tämä olisi ollut hyvä tuoda esiin kyselylomakkeessa. Kyselyssä keskityimme oleellisiin asioihin, emmekä kysyneet opinnäytetyön kannalta epäoleellisia asioita. Kotona vastaaminen myös mahdollisti paneutumisen kyselyyn rehellisesti ja kiireettömästi. Opinnäytetyön kyselylomakkeen saatekirjeessä kerroimme, että opinnäytetyö tehdään nimettömästi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Ainoastaan osallistuvan henkilön sukupuoli ja ikä kirjattiin tutkimukseen. Ikäryhmät ryhmiteltiin yhdeksän vuoden välein, ettei osallistujan henkilöllisyys olisi tunnistettavissa. Valmiissa opinnäytetyössä osallistuneen henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat itse tutkija ja tutkijan taidot, aineiston laatu, aineiston analyysi ja tutkimustulosten esittäminen. Sisällönanalyysiin vaikuttaa aineiston pelkistäminen niin, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. (Janhonen & Nikkonen 2003, 36.) Laadullisen tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus ilmenee itse tutkimusprosessin toteuttamisessa. Reliabiliteetti sisältyy tutkimuksen validiteettiin. Reliabiliteetin tarkastelussa arvioidaan, miten tutkimustulos vastaa tutkimuskohdetta ja vastaavako tutkimuksen johtopäätökset alkuperäistä tutkimusaihetta. (Krause & Kiikkala 1996,72; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 213.)

Salassapitovelvollisuus koskee meitä tätä opinnäytetyötä tehdessä samoin kuin työskennellessämme hoitoalalla muulloinkin. Salassapitovelvollisuus on säädetty terveydenhuollon ammattihenkilöistä säädetyssä laissa. ”Terveydenhuollon ammattihenkilö ei saa sivulliselle luvatta ilmaista yksityisen tai perheen salaisuutta, josta hän asemansa tai tehtävänsä perusteella on saanut tiedon. Salassapitovelvollisuus säilyy ammatinharjoittamisen päättymisen jälkeen.” (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä, 1994/559/17§.) Tämä tarkoittaa sitä, että olemme velvoitettuja pitämään salassa kaiken näkemämme tai kuulemamme koirakahvilasta tai meille sellaiset henkilökohtaisesti kerrotut asiat, jotka eivät ole opinnäytetyön kannalta oleellisia.

Tutkimuksessa käytetyt kyselylomakkeet jaettiin syys- lokakuussa koirakahvilassa kävijöille. Koirakahvilassa kerroimme kävijöille suullisesti keitä ja mistä oppilaitoksesta olimme sekä mitä varten opinnäytetyö tehtiin. Kyselylomakkeet jaettiin vapaaehtoisille kävijöille. Pelkkä tutkimuksesta kertominen suullisesti ja jaettu kirje saattoivat vaikuttaa kävijöiden mielenkiintoon ja aktiivisuuteen olla vastaamatta opinnäytetyön kyselylomakkeeseen.

Opinnäytetyöhön osallistuneiden henkilöllisyys ei paljastunut ulkopuolisille missään vaiheessa, vaan vastaukset toimitettiin suoraan opinnäytetyön tekijöille suljetuissa kirjekuorissa. Saatu aineisto käsiteltiin tekijöiden toimesta siten, ettei aineisto joutunut ulkopuolisten haltuun. Henkilöllisyyden salassa säilymisen takaamiseksi tulosten analysoinnissa valitsimme tarkkaan sellaiset esimerkkilauseet joista vastaajien anonymiteetti ei tullut esille. Esimerkkilauseissa ei käytetty kokonaisia lauseita, vaan ne oli pilkottu pienempiin osiin. Tulokset esitettiin kokonaisuutena, joten yksittäisiä kyselyyn vastanneita ei ollut mahdollista tunnistaa. Aineiston analysointi suoritettiin rehellisesti ja avoimesti.

Tuloksia analysoidessa pyrimme lukemaan aineistoa mahdollisimman avoimesti, jotta meidän mahdolliset ennako-oletuksemme eivät vaikuttaisi analyysiin ja näin ollen tuloksiin. Mielestämme aineistoa olisi pitänyt olla enemmän, jotta tulokset olisi voitu kuvata merkittäviksi ja niistä olisi voitu tehdä yleistyksiä. Suurempi otanta olisi mahdollistanut luotettavammat tu-

lokset. Koirakahvilassa kävijämäärien vaihtuvuus vaikutti pieneen otantaan. Koirakahvilassa ensikertaa käyneet kokivat vastaamisen vaikeaksi.

Tuloksista pyrimme löytämään monipuolisia sekä eri näkökulmia kuvaavia esimerkkejä. Näistä löytyi hyvin koiran läsnäoloa sekä tukikoiratoimintaa kuvaavat välittömät terveyshyödyt, miehilyvän kokemusten lisääntyminen sekä kanssakäynnin lisääntyminen osallistujien hyvinvointivaikutuksina. Eriäväisyyksiä tai ristiriitoja osallistujien vastauksien välillä ei juuri onnistuttu löytämään.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön kyselylomakkeiden vastausten vertailusta aikaisempien tutkimuksien tuloksiin teki hankalaksi se, että kyseisestä aiheesta on vähän tutkimusmateriaalia Suomessa. Tuloksia oli kuitenkin mahdollista verrata muihin olemassa oleviin ulkomaisiin tutkimuksiin, joissa on myös tutkittu eläimen vaikutusta ihmisen niin psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin.

Kyselyn kohdejoukko valikoitui koirakahvilassa käyneistä henkilöistä, jotka olivat halukkaita vastaamaan kyselyyn. Toivoimme mahdollisimman suurta vastausprosenttia, vaikka luonnollisesti varauduimme siihen, etteivät kaikki koirakahvilassa kävijät vastaa kyselyyn. Keskusteltuamme työn toimeksiantajan kanssa päädyimme siihen, että tässä tapauksessa avoimet kirjalliset kysymykset todennäköisesti tarjoavat enemmän ja laadukkaampia vastauksia kuin esimerkiksi teemahaastattelu. Kyselylomakkeiden avulla olisi voinut olla mahdollisuus saada kerättyä suuri määrä analysoitavaa aineistoa. Kuitenkin lomakkeiden huonoksi puoleksi todettiin se, että kirjoittamisen vaiva jäi vastaajien harteille. Kävijöistä vain pieni määrä (reilusti alle puolet) palautti täytetyn kyselylomakkeen, joten mietimme olisiko toisenlainen kyselylomake kuitenkin toiminut paremmin. Ehkä joillekin vastaajista kirjoittamisen kynnyks nousi suureksi, jos sitä ei koettu luonnolliseksi tavaksi kuvata asioita.

Kyselylomake laadittiin niin, että kysymyksiin ei ollut oikeita eikä vääriä vastauksia. Lisäksi kyselylomakkeen kysymysten muotoon oli kiinnitetty huomiota niin, että ei- ja kyllä -vastaukset eivät olisi mahdollisia. Tarkoituksena oli saada avoimilla kysymyksillä mahdollisimman laaja-alaisia vastauksia. Kyselylomakkeesta tehtiin mahdollisimman ymmärrettävä ja helposti vastattava. Lisäksi kysely laadittiin siten, ettei siihen vastaaminen veisi osallistujalta kohtuuttomasti aikaa. Tästä huolimatta osa vastaajista oli jättänyt useamman kohdan vastaamatta. Vastausprosentti pyrittiin saamaan mahdollisimman suureksi osallistumalla useana eri kertana koirakahvilaan ja kertomalla kyselylomakkeen tarkoituksesta. Kuitenkin vastausprosentti jäi pieneksi eli 20 %. Tähän saattoi vaikuttaa esimerkiksi se, että kävijämäärät vaihtelivat ja joukossa oli paljon uusia kävijöitä, jotka kokivat vastaamisen hankalaksi vähäisten koirakahvilakäyntien vuoksi.

Tuloksien analysointia varten poimimme kyselylomakkeista mielestämme tärkeät asiat. Jälkikäteen mietimme jäikö jotain oleellista puuttumaan tai vaikuttiko mahdolliset omat ennakkoluulomme tai käsityksemme tulosten analysointiin. Kuitenkaan koska meillä ei ennestään ollut tietoa tai kokemusta eläinavusteisesta terapiasta, emme kokeneet, että meillä olisi ollut aiheesta ennakkokäsityksiä, jotka olisivat ohjailleet meitä tätä opinnäytetyötä tehdessä.

Tämän opinnäytetyön tuloksissa osallistujat kokivat koiran tuomat *mielihyvän kokemusten lisääntymisen* vaikutuksina, muun muassa tunteen siitä miten koira poistaa yksinäisyyttä ja miten koirasta on seuraa. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin aiemmin tutkittu tieto siitä miten eläinten seura vähentää ahdistusta, yksinäisyyttä ja masentuneisuutta. (Wilson & Barker 2003; Kyriopoulos 2011). Koiran koettiin myös vaikuttavan positiivisesti vastaajien minäkuvaan, sillä he kokivat, että koiraan pystyy luottamaan ja koira saa ihmisen tuntemaan itsensä tärkeäksi. Eläimen kanssa työskentelyn on todettu lisäävän ihmisen itsehillintää, keskittymiskykyä, sekä kohottavan ihmisen minäkäsitystä ja itsetuntoa. (Ratsastusterapeutit; Kyriopoulos 2011).

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni koiran tuomina *välittöminä terveyshyötyinä* raittiuden lisäksi liikunnan lisääntyminen. Aiemmat tutkimukset puoltavat eläimen tuomaa kannustusta liikkumiseen sekä fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen ja parantamiseen. (Viialainen 2004a; Suomen ratsastusterapeutit; Imborn & Åsbrink 2012). Eläimen tuomina muina välittöminä terveyshyötyinä on mainittu muun muassa se, miten eläimen läsnäolo vaikuttaa alentavasti ihmisen verenpaineeseen, sykkeeseen, stressitasoon, sydän- ja verisuonitautien riskiin, kolesterolitasoon sekä vaikuttaa sensoristen stimulaatioiden lisääntymiseen. Koiran omistajilla on myös todettu olevan vähemmän lääkärikäyntejä. (Viialainen 2004a; Wilson & Barker 2003). Tässä opinnäytetyössä ei näitä välittömiä terveyshyötyjä ilmennyt, mikä voi johtua siitä, ettei niitä tarkentavasti kysytty.

Osallistujat kokivat koiran tuovan heille *kanssakäynnin lisääntymistä* vuorovaikutuksen ja sosiaalisen toiminnan lisääntyessä, sekä sosiaalisen eristäytyneisyyden vähentyessä. Tutkimusten mukaan koira antaa ihmiselle sosiaalista tukea ilman ihmisten tuomaa kritisointia. (Wilson & Barker 2003). Lisäksi eläinten on todettu lisäävän huolenpitotaitoja, vastuuntuntoa sekä suunnitelmallisuutta. (Viialainen 2004b). Eläimen kanssa ihminen voi harjoitella sosiaalista kanssakäymistä, kontaktin ottoa eikä eläimen rauhallinen läsnäolo ei pakota ihmistä suorittamaan mitään. (Kyriopoulos 2011). Eläinten seurassa ihminen on aidoimmillaan. (Chernak McElroy 1997).

Opinnäytetyötä tehdessämme löysimme myös tutkimuksia, joissa eläimen tuomia terveysvaikutuksia ei ollut havaittu. Tähän vaikutti ihmisten mahdolliset allergiat ja pelot, sekä itses-

tään se, että kaikki ihmiset eivät ole eläinrakkaita. (Viialainen 2004a). Ristiriitaisia ajatuksia herätti se, että aiemmin tehdyssä tutkimuksessa eläinten läsnäolosta ei koettu tutkittaville merkittävää muutosta aiempaan käyttäytymiseen. Kuitenkin positiivisia muutoksia oli havaittu, mutta tutkija ei kokenut näitä merkittäviksi tutkimuksen kannalta. (Kihlström- Lehtonen 2009). Tätä opinnäytetyötä tehdessämme emme kuitenkaan kohdanneet eläinten aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia.

Vaikka opinnäytetyössä pääasiassa käsitelimmekin koiran tuomia hyvinvointivaikutuksia, voi mikä tahansa eläin tuoda ihmiselle sosiaalista tukea ja läheisyyttä. Tämä ilmeni myös kirjeitä analysoidessamme. Vaikka kysyimmekin kyselylomakkeessa vain omistaako osallistuja koiran, kertoi kaksi osallistujaa omistavansa kissan. Lemmikkieläinten hyvinvointivaikutuksia tutkivassa tutkimuksessa todettiin, että lemmikillisten sydänpotilaiden kuolleisuus oli pienempi verrattuna potilaisiin, joilla ei ollut lemmikkieläintä, eikä lemmikin valinnalla ollut vaikutusta kuolleisuuteen. (Jääskeläinen 1999).

Tukikoiratoimintaan osoitetuista kysymyksistä emme voineet suorittaa vertailua teoriaan, sillä tutkittua tietoa asiasta ei ole. Kuitenkin kaikki osallistujat kokivat tukikoiratoiminnan positiivisena, virkistävänä sekä rentouttava asiana elämässään. Vastaukset tukikoiratoimintaa koskeviin kysymyksiin toimivat apuna tukikoiratoiminnan kehittämisessä.

Lähteet

- Aaltola, J., & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aubrey, F. 2010. Handbook on Animal-Assisted therapy. San Diego: Academic Press.
- Beck, A & Katcher, A. 1996. Between Pets and People. West Lafayette: Purdue University Press.
- Burch, M. 2003. Wanted! Animal volunteers. New York: Wiley Publishing.
- Burns, N. & Grove, S. 2001. The Practice of Nursing Research. 4. ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Chernak McElroy, S. 1997. Eläimet opettajina ja parantajina. Hämeenlinna: Karisto.
- Finlex, lainsäädäntö. Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 1994/559/ 17 § Salassapitovelvollisuus. Viitattu 29.12.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559#L3P17>
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2009. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, M.O. Lääkkeet mielen hoidossa. 2008. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Höök, I. 2010. Hund på recept. Tukholma: Gothia Förlag.
- Imborn, M. & Åsbrink, B. 2012. Vård- och omsorgsarbete 2. Tukholma: Sanoma Utbildning.
- Janhonen Sirpa & Nikkonen Merja (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.
- Jansson, W. & Almqvist, B. 2011. Gerontologi och geriatrik. Tukholma: Liber AB.
- Jääskeläinen, P. 1999. Ovatko koiranomistajat muita terveempiä? Duodecim 1999; 115: 2633-39.
- Karlsson, M. 2004. Koirat piristävät perhekodin arkea. Dialogi 6/2004, 26-30.
- Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani - Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu.
- Krause, K. & Kiikkala, I. 1996: Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä . Tampere: Kirjayhtymä Oy / Tammer-Paino Oy.
- Kyriopoulos, A-M. 2011. Moniosaaja alpakoiden lumoissa. Toimintaterapeutti 2/2011, 8-10.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 1/1999.
- Lohjan seudun mielenterveysseura. 2011. Viitattu 11.11.2011.
<http://www.lsmts.fi/tukikoirahanke.html>

Lohjan seudun mielenterveysseura - toimintasuunnitelma 2011.

Mattila- Rautiainen, S. 2011. Ratsastusterapia. Juva: Bookwell oy.

Meripaasi, H. 2004. Koiranvirkoja - Suomalaisia työ- ja harrastuskoiria. Keuruu: Otavan kirjapaino

Mielenterveyden keskusliitto. Aloite 22.5.2006.

Mielenterveysseuran Tukikoira - hanke. Viitattu 12.11.2011.
<http://www.lsmts.fi/tukikoirahanke.html>

Mielenterveyslaki 1116/1990.

Pitkänen, Anna-Kaisa. 2008. Hevosvoimia - Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Helsinki: Kirjapaino.

SATHY. 1990-2012. Viitattu 17.12.2012. <http://www.sathy.fi/terapiakoira.html>;

Suomen kuulo- ja tukikoirat. Viitattu 7.12.2011. <http://www.koiratukena.fi/>

Suomen Mielenterveysseura. 2011. Viitattu 6.11.2011.
<http://www.mielenterveysseura.fi/mielenterveysseura>

Suomen ratsastusterapeutit. 2011. Viitattu 9.12.2012.
<http://www.suomenratsastusterapeutit.net/>

Tukikoirasta hyvinvointia. 2011. Viitattu 6.11.2012.
www.hoivakoira.fi/sites/hoivakoira/www/files/Tukikoirahanke.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Turunen, V. 2012. Täydellisesti läsnä - Terapialaamat tuovat vanhainkoteihin lämpöä ja läheisyyttä. TEHY 7/2012, 26-30.

Töttö, P. 2004. Syvällistä ja pinnallista: teoria, empiria ja kausaalisuus sosiaalitutkimuksessa. Tampere: Vastapaino.

Vehviläinen-Julkunen, K. & Paunonen, M. 1998. Hoitotieteellisen tutkimuksen tarkoitus ja merkitys. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY-Kirjapainoyksikkö.

Viialainen, R. 2004a. Eläimet kanssamme. Dialogi 6/2004, 2.

Viialainen, R. 2004b. Eläinavusteinen terapia ottaa ensiaskeleitaan Suomessa. Dialogi 6/2004, 31-34.

Wilson, C. & Barker, S. 2003. Challenges in Designing Human-Animal Interaction Research. American Behavioral Scientist 47, 16-28.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Hei!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Lohjan Laurea- ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä Lohjan Mielenveysseuran hankkeesta tukikoirasta hyvinvointia. Opinnäytetyömme keskittyy tukikoiraan toimintaan, erityisesti koirakahvilatoimintaan ja sen tarkoituksena on selvittää koirakahvilassa mukana olleiden kokemuksia saamastaan tuesta sekä selvittää miten toimintaa voisi mahdollisesti kehittää. Samalla tutkimme koiran vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Olisimme erittäin kiitollisia, jos osallistuisitte ja kertoisitte omia kokemuksianne!

Vastaukset voitte kirjoittaa vapaamuotoisesti, eikä vastauksen pituutta ole määritelty. Tarvittaessa voitte jatkaa kirjoittamista kyselylomakkeen kääntöpuolelle. Kyselylomake käsitellään luottamuksellisesti, eikä valmiista opinnäytetyöstä ole tunnistettavissa ketään yksittäistä henkilöä. Vastauksia käsitellään vain ja ainoastaan opinnäytetyössä osana tutkimusmateriaalia. Pyydämme Teitä ilmoittamaan myös ikänne ja sukupuolenne kysymyslomakkeeseen, jotta vastausten analysointi olisi meille helpompaa.

Vastauksia toivoisimme viimeistään _____mennessä. Täytetyt kyselylomakkeet voitte tuoda mukanaan koirakahvilaan ja jättää ohjaajille suljetuissa kirjekuorissa.

Hyvää syksyä ja onnellisia hetkiä eläinten kanssa, toivottaen
Jenni ja Sanni



Liite 2. Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Olkaa hyvä ja vastatkaa alla oleviin kysymyksiin. Toivomme että vastaatte kaikkiin kysymyksiin. Jatkaa tarvittaessa kirjoittamista lomakkeen kääntöpuolelle.

Olen Oikean vaihtoehdon kohdalle

Mies	<input type="checkbox"/>
Nainen	<input type="checkbox"/>

Ikä Oikean vaihtoehdon kohdalle

alle 20v.	<input type="checkbox"/>
21-30v.	<input type="checkbox"/>
31-40v.	<input type="checkbox"/>
41-50v.	<input type="checkbox"/>
51-60v.	<input type="checkbox"/>
yli 60v.	<input type="checkbox"/>

1) Onko Teillä itsellänne koira?

2) Oletteko aikeissa hankkia koiran?

3) A: Miten koette että koiran läsnäolo vaikuttaa Teihin? (Joko oma lemmikki tai koirakahvilan tukikoira)

B: Minkälaisia terveysvaikutuksia tukikoiratoiminnalla on ollut Teihin?

4) A: Minkälaisia kokemuksia Teillä on tukikoiratoiminnasta?

B: Mitä olette saaneet tukikoiratoiminnalta?

5) A: Mitkä ovat tukikoiratoiminnan hyviä puolia?

B: Mitkä ovat tukikoiratoiminnan huonoja puolia?

C: Miten tukikoiratoimintaa voisi mielestänne kehittää?

6) Vapaa sana

Kiitos vastauksestanne!