

Sonja Tuppurainen

SOSIAALIPEDAGOGISEN ELÄINTOIMINNAN MERKITYS NUORTEN HYVINVOINNILLE

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Sonja Tuppurainen
Työn nimi	Sosiaalipedagogisen eläintoiminnan merkitys nuorten hyvinvoinnille
Toimeksiantaja	Lumotarha
Vuosi	2023
Sivut	49 sivua, liitteitä 6 sivua
Työn ohjaaja	Sari Miettinen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä selvitettiin sosiaalipedagogisen eläintoiminnan yhteyttä nuorten hyvinvointiin. Tavoitteena oli tutkia, millaisia koettuja ja havaittuja merkityksiä sosiaalipedagogisella eläintoiminnalla oli nuorten hyvinvointiin. Koettuja merkityksiä selvitettiin toimintaan osallistuneiden nuorten haastattelulla, ja havaittuja merkityksiä selvitettiin toiminnan ohjaajan haastattelulla sekä opinnäytetyön tekijän tekemällä havainnoinnilla. Tutkimuksen kohderyhmänä oli yksi lisäopetusryhmä, joka osallistui kolmeen heitä varten järjestettyyn sosiaalipedagogiseen eläintoimintakertaan Lumotarhalla. Lumotarha on yritys, joka tuottaa erilaisia luonto- ja eläinavusteisia palveluita.

Tutkimusta lähestyttiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusotteella, ja tutkimuksessa hyödynnettiin monimenetelmällisyyttä. Pääasiallisena aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Toisena täydentävänä menetelmänä oli opinnäytetyön tekijän havainnointipäiväkirja toimintakertojen aikaisista havainnoista. Näiden menetelmien lisäksi käytettiin alkukartoituskyselyä, joka mahdollisti saatujen tuloksien peilaamista nuorten aiempiin kokemuksiin.

Johtopäätöksenä voitiin todeta sosiaalipedagogisella eläintoiminnalla olevan selkeä yhteys nuorten hyvinvointiin. Toiminta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen ja mielialaan erityisesti rauhallisuuden ja rentoutumisen kokemusten kautta. Toiminnalla on myös yhteys itsetuntoon onnistumisen kokemusten ja vahvuuksien käyttämisen kautta. Sosiaalipedagoginen eläintoiminta mahdollistaa monipuolisen vuorovaikutuksen niin muiden ihmisten kuin eläintenkin kanssa.

Koska tutkittavien nuorten määrä oli vähäinen, tuloksista ei voida tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä. Sen sijaan tulokset antavat kuvan siitä, millaisia merkityksiä sosiaalipedagogisella eläintoiminnalla voi olla nuorten hyvinvoinnille. Opinnäytetyön tulokset antavat perusteluja tilaajayrityksen toiminnalle sekä muille alan toimijoille.

Asiasanat: hyvinvointi, eläinavusteinen toiminta, eläinavusteisuus, nuoret, sosiaalipedagogiikka, sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Sonja Tuppurainen
Thesis title	The significance of social pedagogical animal activity for youth well-being
Commissioned by	Lumotarha
Time	2023
Pages	49 pages, 6 pages of appendices
Supervisor	Sari Miettinen

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to investigate the perceived and observed effects of social pedagogical animal activities on the well-being of young people. Perceived effects were studied by interviewing the young people who participated in the activity. Observed effects were clarified by interviewing the supervisor of the activity and by observations made by the thesis author. The target group of the study was a class that receives additional education for general upper secondary education (10th grade). The group participated in three social pedagogical animal activities organised for them at Lumotarha.

The study applied qualitative research approach and multi-methodology. The main data collection method was a themed interview. Another complementary method was the thesis author's observation diary of observations during activity sessions. In addition to these methods, an initial survey was used, which made it possible to mirror the obtained results to the young people's previous experiences.

As a conclusion, social-pedagogical animal activities show a clear connection with the well-being of young people. The activity has a positive effect on mental health and mood, especially through experiences of calmness and relaxation. Activities also have a connection to self-esteem through the experiences of success and using strengths. Social-pedagogical animal activities enable versatile interaction with both other people and animals.

Because the number of adolescents studied was low, no general conclusions can be drawn from the results. Instead, the results give an idea of the significance that social pedagogical animal activities can have for the well-being of young people. The results of the thesis provide justification for the operation of the commissioner of the thesis, as well as for others in the field.

Keywords: well-being, animal-assisted activities, animal assistance, youth, social pedagogy, social pedagogical horse activities

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HYVINVOINTI.....	7
2.1	Hyvinvoinnin jaottelua ja teorioita	7
2.2	Psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi	10
2.3	Hyvinvoinnin nykytila Suomessa ja nuorten hyvinvointi	14
3	ELÄINAVUSTEISUUS	16
3.1	Eläinavusteisuudessa käytettyjä käsitteitä	16
3.2	Eläinavusteisuus ilmiönä ja tutkimustieto.....	19
3.3	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	23
3.4	Omat näkökulmavalinnat	26
4	LUMOTARHA	26
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	27
5.1	Tutkimuksen kohde, kohdejoukko ja tutkimuskysymykset	27
5.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmät	28
5.3	Tutkimuksen eettisyys	30
5.4	Sosiaalipedagogisten eläintoimintakertojen kuvaus.....	31
5.5	Aineistonkeruuprosessi.....	33
5.6	Analyysimenetelmät ja -prosessi	35
6	TULOKSET	37
6.1	Lähtötilanne	37
6.2	Mieliala ja mielenterveys.....	38
6.3	Itsetunto	41
6.4	Vuorovaikutus, myötätunto ja osallisuus.....	44
6.5	Keskittyminen ja hetkessä elämisen kokemus.....	48
6.6	Fyysinen hyvinvointi ja vaihtelu kouluarkeen	49
7	YHTEENVETO	50

7.1	Johtopäätökset ja pohdinta	50
7.2	Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus	53
7.3	Jatkotutkimusaiheet	55
LÄHTEET		56

LIITTEET

Liite 1. Alkukartoituskysely

Liite 2. Vanhempien suostumuslomake

Liite 3. Teemahaastattelurunko nuorille

Liite 4. Haastattelurunko toiminnan tilaajalle

Liite 5. Analyysirunko

1 JOHDANTO

Eläinten ja ihmisten välisellä vuorovaikutuksella on kauas historiaan ylettyvät juuret. Viime vuosikymmeninä erilaiset eläinavusteisuuden muodot ovat vähitellen lisääntyneet nostaen esille niihin liitettyt hyvinvointivaikutukset. Tämän opinnäytetyön kohteena on sosiaalipedagoginen eläintoiminta ja sen yhteys nuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyön taustalla on opinnäytetyön tilaajayrityksen kiinnostus ja tarve saada yhä enemmän perusteluja toiminnalleen, esimerkiksi tulevaisuuden potentiaalisille asiakkaille. Tämä sama tarve näyttäytyy yleisesti eläinavusteisessa työskentelyssä. Toiminnan maine hakee vielä varmistusta, ja alan toimijat näkevät tarvetta lisätutkimukselle (ProAgria Oulu 2021). Aiheella on myös uutuusarvoa, sillä eläinavusteinen toiminta sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä yhdistetään usein sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan tai koiratoimintaan. Tämän vuoksi toiminta on yleisesti sidottu vain kahteen eläinlajiin. Tietoa ja tutkimusta muiden eläinlajien kanssa toteutetusta toiminnasta ei siis ole vielä paljoa.

Eläinavusteisuudella nähdään olevan selkeä yhteys ihmisen hyvinvointiin (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 18–21; Mickelsson 2021, 55–58; Ikäheimo 2013, 5–9). Nuorisalojen kattojärjestö Allianssin mukaan nuorten hyvinvointi on huonontunut muun muassa korona pandemian ja mielenterveyskriisin takia, joten opinnäytetyön aihe on ajankohtainen (Miten määritellä nuoren hyvinvointi, asettaa sille tavoitteet ja mittarit? s.a.). Pyrkimys hyvinvoinnin säilyttämiseen ja edistämiseen tulee jatkuvasti esille Suomen lainsäädännöissä (STM 2021; Kuntalaki 10.4.2015/410, 1. §; Terveystieteiden laiksi 30.12.2010/1326, 2. §; Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, 1. §) sekä myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2014, 9, 15). Opetussuunnitelmaan kuuluu myös tavoite monipuolisten opetuksellisten menetelmien (Opetushallitus 2014, 30). Näihin tavoitteisiin eläinavusteisuus voi osaltaan vastata, joten aiheesta tehtäviä tutkimuksia voidaan pitää tarpeellisena.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa sosiaalipedagogisen eläintoiminnan merkityksestä nuorten hyvinvoinnille, ja tämän kautta saada myös esille nuorten kokemuksia toiminnan vaikuttavuudesta. Tutkimuksen kohderyhmä on yksi lisäopetusta eli kymppiluokkaa käyvä ryhmä Pohjois-Savossa.

Ryhmän nuoret osallistuivat kolmeen sosiaalipedagogiseen eläintoimintakertaan toukokuun 2023 aikana. Toimintakerrat toteutettiin Maaningalla sijainneella Lumotarhalla, joka tuottaa erilaisia eläin- ja luontoavusteisia palveluita.

Tutkimus perustuu nuorten omiin kokemuksiin sekä toiminnan ohjaajan ja opinnäytetyön tekijän tekemiin havaintoihin. Näin ollen myös tutkimusote on laadullinen. Nuorten osallisuus toimii tärkeänä arvona, mikä tulee esille muun muassa toimintakertojen suunnittelussa. Tutkimuksessa hyödynnetään monimenetelmällisyyttä. Menetelmiä ovat teemahaastattelu ja tutkijan tekemä havainnointi. Näissä saatujen tulosten analyysiä varten tehtiin myös alkukartoituskysely, jonka avulla oli mahdollista peilata saatuja tuloksia nuorten aiempiin kokemuksiin. Tutkimuksesta saaduilla tuloksilla saadaan lisätietoja sosiaalipedagogisen eläintoiminnan ja samalla eläinavusteisuuden yhteydestä hyvinvointiin. Opinnäytetyön tilaaja saa uutta tietoa toiminnastaan ja mahdollisesti uusia perustelua toiminnalleen. Tutkimuksen tekeminen voi osaltaan vahvistaa eläinavusteisuuden roolia Suomessa.

2 HYVINVOINTI

2.1 Hyvinvoinnin jaottelua ja teorioita

Hyvinvointia pidetään moniulotteisena asiana (Karvonen ym. 2022, 11), ja siksi myös sen käsitteen määritteleminen on vaikeaa. Myös Saari (2011, 9–11) kuvaa hyvinvointia erittäin laajaksi ja moniulotteiseksi ilmiöksi, josta vallitsee erilaisia näkemyksiä. Moniulotteisuuden lisäksi hyvinvoinnin määritelmän nähdään olevan sidoksissa aikaan ja siinä tapahtuviin muutoksiin, joten hyvinvoinnin käsitteen määrittely tulee tehdä uudelleen kerta toisensa jälkeen ajan ja olosuhteiden muuttuessa (Allardt 1976, 16–17). Käsitteitä hyvinvointi, elämänlaatu ja elämäntyytyväisyys käytetään usein toistensa synonyymeinä, sillä niillä ei nähdä olevan tarkkoja rajoja (Härkönen 2012, 25; Vaarama ym. 2010, 128).

Hyvinvoinnissa on kyse erilaisten tarpeiden tyydyttymisestä ainakin vähimmäistasolla. Tähän lukeutuvat perustarpeiden tyydytys riittävän elintason kautta, ihmiselle itselleen mielekäs tekeminen, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen sekä tarve ihmissuhteisiin. (Karvonen ym. 2022, 11.) Tämän

hyvinvointia kuvaavan näkemyksen taustalla on Allardtin teoria hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Teorian mukaan ihmisen tarpeet voidaan jakaa kolmeen luokkaan, joita ovat elintaso (*having*), yhteisyyssuhteet (*loving*) ja itsensä toteuttamisen muodot (*being*). (Allardt 1976, 38.)

Hyvinvointia voidaan tarkastella joko objektiivisesta tai subjektiivisesta näkökulmasta. Objektiivisen näkökulman mukaan ihmisten hyvinvointi määritellään yleisten käsitysten mukaan, riippumatta siitä millaiseksi yksilö oman hyvinvointinsa kokee. Tämän pohjalta nähdään olevan tiettyjä asetettuja vaatimuksia, jotka ihmisen tulee täyttää ollakseen hyvinvoiva. (Uotinen & Vaalavuo 2022, 78.)

Subjektiivinen hyvinvointi puolestaan perustuu yksilön kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan (Uotinen & Vaalavuo 2022, 78). Tällöin hyvinvointi ei riipu esimerkiksi yksilön terveydellisistä diagnooseista tai yleisistä käsityksistä hyvinvoinnista. Subjektiiviseen hyvinvointiin liittyvät yksilön kokemus onnellisuudesta sekä hänen tyytyväisyytensä omaan elämäänsä. (Härkönen 2012, 24; Pyykkönen 2012, 47.) Joidenkin näkemysten mukaan tutkittaessa ihmisen subjektiivista hyvinvointia mitataankin juuri onnellisuutta (Härkönen 2012, 26; Tilastokeskus s.a.). Subjektiivista hyvinvointia selvitetään usein haastattelun avulla (Tilastokeskus s.a.).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen eli THL:n (2022) mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta eri ulottuvuudesta, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Hyvinvointiin liitetään sekä yksilöllinen että yhteisöllinen taso. Yksilöllisen tason hyvinvointi koostuu sosiaalisista suhteista ja pääomasta, onnellisuuden kokemuksesta sekä itsensä kehittämisestä. Yhteisöllisen tason hyvinvointi koostuu puolestaan elinoloista, toimeentulosta sekä työhön liittyvistä asioista, kuten työllisyydestä ja työoloista. (THL 2022.)

Komun ja Kontusen (2015, 68) mukaan Moisio ym. (2008) määrittelee hyvinvoinnin rakentuvan aineellisista elinoloista, terveydestä, sosiaalisista suhteista ja subjektiivisesta hyvinvoinnista. Mattilan (2018) mukaan hyvinvoinnin käsite pitää sisällään kaikki ne asiat, jotka yksilö kokee hyväksi elämäksi. Tämän

näkemyksen mukaan yksilö itse määrittelee siis hyvinvointinsa omien kokemustensa perusteella.

Hyvinvoinnin käsitteeseen liitetään usein läheisesti elämänlaatu, jonka avulla mitataan ihmisen kokemusta hänen kokemastaan hyvinvoinnista. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, hyvinvoinnin materiaallinen ulottuvuus, ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekkääksi koettu tekeminen, elämään liittyvät odotukset sekä yksilön käsitys hyvästä elämästä (THL 2022.)

Hyvinvointiin liittyy käsitys hyvästä elämästä, mutta hyvän elämän määrittely ei ole yksioikoista. Osa tutkijoista kuvaa hyvän elämän määrittelyn olevan mahdotonta. Osa taas näkee erilaisten hyvän elämän käsitysten vertailemisen keskenään turhana, esimerkiksi suurten kulttuureihin sidottujen näkemysten takia. Osa tutkijoista puolestaan näkee kaikilla ihmisillä hyvinvointiin liittyviä yhtäläisyyksiä, jotka voivat perustua esimerkiksi biologiaan. (Saari 2011, 11.) Hyvinvoinnin tasoa arvioitaessa tarvitaan vertailukohdetta. Vertailukohteena voidaan käyttää esimerkiksi toivottua hyvinvoinnin tilaa, joka voidaan usein kuitenkin kokea mahdottomaksi saavuttaa. Siksi apuna voidaan käyttää vertaamista johonkin toiseen yhteiskuntaan tai verrata samassa paikassa tapahtunutta muutosta ajallisesti. (Allardt 1976, 13.)

Hyvinvoinnista on kehitelty ajan saatossa erilaisia teorioita. Teorioiden pohjalla on filosofien eriävät näkemykset siitä mitä hyvinvointi oikeasti tarkoittaa. (Mattila 2018.) Hedonistiset teoriat liittävät hyvinvointiin vahvasti nautinnon tunteen. Mielihyvää tuottavat asiat nähdään hyvinvointia lisäävinä tekijöinä, ja puolestaan epämiellyttävien asioiden nähdään vähentävän hyvinvointia. Halujen tyydytys -teoriat yhdistävät hyvinvointiin yksilön halujen tyydyttymisen. (Mattila 2018.) Mattilan (2018) mukaan aito onnellisuus -teoria on Sumnerin (1999) kehittämä teoria, joka on kehitetty vastaamaan hedonististen ja halujen tyydytysteorioiden vajeisiin. Onnellisuusteorian mukaan hyvinvoinnin määrittää yksilön kokemus omasta onnellisuudestaan (Mattila 2018).

Eudaimonististen teorioiden lähtökohtana on eudaimonia eli onnellisuusoppi. Hyvinvointiin nähdään liittyvän vahvasti itsensä toteuttamisen tarve, ja tämän kautta saavutettava kukoistaminen. (Mattila 2018.) Mattilan (2018) mukaan näihin teorioihin lukeutuu muun muassa Senin ja Nussbaumin (2000)

kehittämä ihmiselle ominaiset kyvyt -teoria. Teoria erittelee kymmenen erilaista kykyä, joita ihminen tarvitsee kukoistamista varten, ja joille tulee saada tukea yhteiskunnalliselta tasolta. Näitä ovat kykeneminen täysimittaiseen ja täysipainoiseen elämään, kehon pitäminen terveenä ja koskemattomana, mielikuvituksen ja luovan ajattelun hyödyntäminen, vapaus tunteiden kokemiseen, kyky olla kriittinen ja muodostaa moraalisia käsityksiä, kyky kokea yhteyttä muihin ihmisiin, huolenpittäminen ympäröivästä luonnosta ja sen eliöistä, leikkimielisyyden säilyttäminen, sekä kyky vaikuttaa omaan ympäristöön esimerkiksi yhteiskunnallisen vaikuttamisen kautta. (Mattila 2018.)

Nuorisoalan kattojärjestö Allianssi tarkastelee hyvinvointia nuorten näkökulmasta. Heidän näkemyksensä hyvinvoinnista yhdistää sekä Allardtin että Hirvilammin ja Helsen teorioita. Hyvinvointiin liitetään neljä osatekijää, joita ovat omistaminen ja resurssit (*having*), rakastaminen ja yhteyden tunne (*loving*), oleminen (*being*) sekä tekeminen ja toiminta (*doing*). Allianssin hyvinvoinnin näkemykseen liittyy myös ajatus siitä, että nuorilla itsellään täytyy säilyttää mahdollisuus hyvinvointinsa määrittelyyn. Hyvinvointia mitataan kahdesta eri lähestymistavasta käsin. Yksi tapa on erilaisten mittaristojen käyttö laajojen rekisteritietojen saamista varten. Toinen tapa on kerätä nuorilta henkilökohdasta kokemustietoa. (Miten määritellä nuoren hyvinvointi, asettaa sille tavoitteet ja mittarit? s.a.)

2.2 Psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi

WHO:n (Maailman terveysjärjestön) mukaan terveys tarkoittaa täydellistä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvoinnin tilaa (Huttunen 2020). Tämän pohjalta hyvinvointi voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen.

Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa muun muassa terveydentilaa ja fysiologisten perustarpeiden tyydytystä. Siihen kuuluvat myös psykosomaattiset eli psyykkiseen kuormitukseen pohjautuvat oireet. (Minkkinen 2011, 63.) Fyysistä hyvinvointia voidaan tarkastella subjektiivisesta tai objektiivisesta näkökulmasta. Objektiivinen näkökulma tarkastelee ihmisten fyysistä hyvinvointia ulkoapäin arvioiden esimerkiksi sairauksia. Subjektiivinen näkökulma puolestaan tarkastelee yksilön omaa kokemusta fyysisen hyvinvointinsa tilasta. Yleisen

käsityksen mukaan fyysistä hyvinvointia voidaan edistää esimerkiksi liikunnan, levon ja ruokavalion kautta. (Tiedenaiset 2021.)

Psyykkinen hyvinvointi pitää sisällään emootioita eli tunteita, psyykkisen toimintakyvyn sekä kognitiivisia arvioita. Psyykkinen hyvinvointi myös yhdistää kaikki hyvinvoinnin ulottuvuudet, sillä fyysiset ja psyykkiset kokemukset välittyvät mielen tulkintojen mukaisesti. (Minkkinen 2011, 63–64.)

Psyykkiseen hyvinvoinnin ulottuvuuteen sisältyy mielenterveys (Tiedenaiset 2021). Myös THL (2017) käyttää rinnakkain termejä mielenterveys ja psyykkinen hyvinvointi. Mielenterveyteen vaikuttavat mieliala ja koettu hyvänolon tunne (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021; Pietarinen 2017, 41). Mielenterveyteen kuuluvat yksilön käsitykset omista kyvyistään, vahvuuksistaan ja mahdollisuuksistaan elämässään (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021). Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät myös ihmisen kyky selviytyä haasteista, tehdä töitä sekä toimia osana ympäröivää maailmaa. Mielenterveyttä edistäviä asioita ovat sosiaaliset suhteet, vuorovaikutustaidot, fyysinen terveys, elinympäristön turvallisuus ja itsensä toteuttaminen. (Tiedenaiset 2021.)

Psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen kuuluu ihmisen subjektiivinen kokemus itsestään (Minkkinen 2011, 63–64; Härkönen 2012, 24). Hyvää mielenterveyttä rakentavat esimerkiksi hyvä itsetunto, kyky ihmissuhteiden solmimiseen, taito vastoinikäymisten kohtaamiseen, mielekkäiden asioiden tekeminen, usko tulevaisuuteen sekä tunne elämänhallinnasta. Näiden pohjalta mielenterveyttä voidaan tukea esimerkiksi itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamisella, osallisuuden tukemisella ja sosiaalisen tuen saamisella. (THL 2023.)

Salonen (2010, 72–73) yhdistää myötätunnon kokemisen tiiviisti mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Myötätunnolla on myös yhteys vuorovaikutukseen. Myötätunnon kokemiselle on myönteinen yhteys kuormittuneisuuden säätelyyn, ja sillä on yhteys vähäisempiin ahdistuneisuuden ja masennuksen oireisiin (Pitkänen 2023, 86.)

Sosiaalisessa hyvinvoinnissa on kyse ihmisen vuorovaikutuksesta häntä ympäröiviin ihmisiin, ryhmiin, yhteisöihin sekä yhteiskuntaan (Fadjukoff ym. 2022, 328–329; Tiedenaiset s.a.; Minkkinen 2011, 63). Hyvinvoinnin kannalta

ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön. Tämä hyvinvoinnin ulottuvuus pitää sisällään ihmisen kokemuksen henkilökohtaisesta ihmisarvostaan ja hyväksytyksi tulemisesta. Sosiaalinen hyvinvointi voi tarkoittaa myös yksilöstä globaalille tasolle laajentuvaa näkemystä jonkin väestön tai kansakunnan taloudellisesta tai kulttuurisesta asemasta. (Fadjukoff ym. 2022, 328–329.)

Yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet ovat oleellinen osa hyvinvointia, ja ne nähdäänkin koetun hyvinvoinnin lähteinä (Pessi & Seppänen 2011, 288). Sosiaalisuuteen liittyy vahvasti yhteisön käsite, jolla voidaan kuvata kaikkea ihmisten välistä vuorovaikutuksesta ja ihmisryhmien yhteyksiä toisiinsa. Yhteisöön kuuluminen vaikuttaa ihmisen onnellisuuden kokemukseen, ja yhteisön merkitystä kuvataan elämän kulmakiveksi. Yhteisöt toimivat ihmiselle turvapaikkoina vaikeina aikoina ja tekevät ihmisen elämästä riskittömämpää. Yhteisöissä ihmisten välillä vallitsee yhteyden tunne, ja he tuntevat kuuluvansa johonkin. (Pessi & Seppänen 2011, 290–293.)

Opetushallituksen (s.a.) mukaan henkistä ja sosiaalista hyvinvointia voidaan pitää lähekkäisinä hyvinvoinnin ulottuvuuksina. Näihin lukeutuvat turvallisuuden tunne, huolenpito, sekä avoin vuorovaikutus ja pysyvyys, eli asioiden samana pysyminen. Myös vuorovaikutus ja muiden ihmisten kunnioittaminen sekä avun antaminen ja vastaanottaminen kuuluvat näihin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. (Opetushallitus s.a.) Hyvinvointia tukevassa vuorovaikutuksessa ihmisen on oleellista pystyä ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään vapaasti, kuitenkin samalla kunnioittaen muita. Tähän liittyy myös muiden vuorovaikutuksen osapuolten huomioiminen. (Opetushallitus s.a.)

Opetushallituksen (s.a.) mukaan henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu itsetunto. Itsetuntoon liitetään käsitys itsestä, itseluottamus, itsevarmuus ja itsearvostus. Itsearvostuksen kautta ihminen arvostaa itseään omana ainutlaatuisena yksilönä sekä muita ihmisiä ympärillään. Yksilön kokemus tyytyväisyydestään elämäänsä ja elämänhallinnastaan vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. (Keltikangas-Järvinen 2001, 103–106, 133.)

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, luottaa itseensä. Tämä voi näkyä esimerkiksi uskona selviytyä elämän tuomista haasteista, tavoitteiden ja päämäärien

asettamisena tulevaisuuteen, sekä kykynä nauttia onnistumisista. (Keltikangas-Järvinen 2001, 101, 103.) Kokemalla onnistumisen tunteita ihminen muodostaa käsitystä itsestään (Keltikangas-Järvinen 2001, 120, 133). Onnistumisen kokemukset lisäävät myös itseluottamusta (Caprara & Cervone 2006, 77). Mickelssonin (2021, 58) mukaan näiden onnistumisen kokemusten ja omien vahvuuksien esille tuominen tukevat itseluottamuksen vahvistumista ja näin myös itsetunnon kehitystä. Itsetunnon kehitykseen ei kuitenkaan aina tarvita onnistumisen kokemuksia, vaan hyväksynnän ja riittävyyden kokemukset ovat avainasemassa (Salonen 2010, 56–57).

Ihmisen henkilökohtaisiin vahvuuksiin liittyvät hänen omat pystyvyysuskomuksensa (Caprara & Cervone, 2006, 76). Ihminen tarvitsee käsityksen omista vahvuuksistaan vastoinikäymisten kohtaamista ja niiden selättämistä varten. Vastoinikäymisten kohtaaminen on myös osa henkilökohtaista kasvua ja vahvuuksien kehittämistä. (Ryff & Singer 2006, 286.)

Itsetunto voidaan jakaa annettuun ja hankittuun itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen 2001, 120). Annettu itsetunto alkaa muodostua vauvana koetun hoidon kautta. Nämä hyvin varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat tärkeitä itsetunnon kehitykselle. Annettua itsetuntoa määrittää se, kuinka ihminen kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään ja kuinka häntä arvostetaan. Annettuun itsetuntoon eivät vaikuta yksilön taidot tai onnistumiset. (Keltikangas-Järvinen 2001, 123.) Hankitulla itsetunnolla puolestaan voidaan paikata annetun itsetunnon puutteita. Hankittuun itsetuntoon vaikuttavat vahvasti onnistumisen kokemukset. Itsetunnon kehityksen kannalta olisi tärkeää, että lapsena ihminen tuntisi onnistumisen tunteita ja tulisi huomatuksi muiden ihmisten silmissä saaden positiivista palautetta. (Keltikangas-Järvinen 2001, 132–133.)

Itsetunto kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Opetushallitus s.a.) Itsetuntoa ei voida arvioida ihmisen ulospäin näkyvästä käytöksestä (Keltikangas-Järvinen 2001, 100, 102). Itsetunnolla ei ole suoraa yhteyttä esimerkiksi empatiaan eli myötätuntoon tai sosiaalisiin taitoihin (Keltikangas-Järvinen 2001, 101).

Vaikka hyvinvointi voidaan jaotella psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen ulottuvuuteen, näyttäisivät ulottuvuudet sekoittuvan keskenään. Esimerkiksi

mielenterveyden heikentyminen vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin tai sairastuminen vaikuttaa mielenterveyteen. Vuorovaikutus näiden välillä on siis jatkuvaa, eikä niitä ole mahdollista täysin rajata. (Tiedenaistet s.a.)

2.3 Hyvinvoinnin nykytila Suomessa ja nuorten hyvinvointi

Hyvinvoinnin ilmiö koskettaa jokaista maailman ihmistä. Hyvinvoinnin turvaaminen ja edistäminen tulevat jatkuvasti vastaan Suomen lainsäädännöissä. Terveystuoltolaissa (2010, 2. §) tavoitteena nähdään olevan Suomen väestön hyvinvoinnin ja yleisen terveyden lisääminen. Myös sosiaaliuoltolaki (2010, 2. §) asettaa tavoitteeksi hyvinvoinnin sekä sosiaalisen turvallisuuden ylläpitämisen sekä edistämisen. Lisäksi tavoitteiksi asetetaan osallisuuden edistäminen sekä hyvinvointia edistävien toimenpiteiden turvaaminen. (Sosiaaliuoltolaki, 1. §.) Kuntalaissa (2015, 1. §) kunnan tehtäväksi asetetaan asukkaidensa hyvinvoinnin edistäminen.

Hyvinvointi on sidoksissa aikaan (Allardt 1976, 16–17), joten suomalaisten nykyhetken hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa edelleen korona-ajasta kuluvat seuraukset ja maailmalla käynnissä olevat sotatilanteet. Lisäksi maailmanlaajuiset kriisit vaikuttavat ihmisten kokemaan hyvinvointiin. Suomessa vallitsevaan hyvinvointiin vaikuttaa myös väestön ikärakenne. (Saikkonen ym. 2022, 352–354.)

THL:n Hyvinvointikompassi-tietopakettin mukaan koko Suomessa 20–64 vuotiaista 63,5 prosenttia koki elämänlaatunsa hyväksi ja yli 65 vuotiaista 51,1 prosenttia (Karvonen 2019, 99). THL:n (2022) mukaan Suomessa hyvinvoinnin kehitys on positiivista eli hyvinvoinnin määrä on kasvava. Saikkosen ym. mukaan (2022, 35) suomalaisten hyvinvointi on puolestaan säilynyt kohtuullisen hyvänä. Tämä positiivinen kuva hyvinvoinnin tasosta ei kuitenkaan ole siirtynyt hyvinvoinnissa vallitseviin tasoeroihin, jotka ovat havaittavissa erityisesti eri väestöryhmien välillä (THL 2022). Hyvinvoinnin tasoerot ovat siis säilyneet yleisestä hyvinvoinnin lisääntymisestä huolimatta (Saikkonen ym. 2022, 354). Erot näkyvät hyvinvoinnin kaikilla osa-alueilla. Eroihin vaikuttavat muun muassa toimeentulon taso, koulutus ja ammatti, asuinalue, etninen tausta ja sukupuoli. (THL 2022; Saikkonen ym. 2022, 354.)

Hyvinvoinnissa vallitsevat tasoerot eri väestöryhmien välillä ovat yhteydessä myös yhteiskunnalliseen jakautumiseen (THL 2022). Nuoriin kohdistuvissa hyvinvoinnin tutkimuksissa esille nousevat eri ryhmien väliset eroavaisuudet (Nuorten hyvinvointi Suomessa s.a.). Hyvinvoinnin vähäisempi määrä voi liittyä huono-osaisuuteen, joka puolestaan voi kasautua. Näin jo olemassa oleva jakautumisen ilmiö voimistuu. (THL 2022.)

Vuoden 2019 nuorisobarometrin mukaan nuoret Suomessa kokevat olevansa tasaisen tyytyväisiä elämäänsä, mistä kouluarvosanana keskiarvoksi muodostuu 8,4. Nuoret olivat vähiten tyytyväisiä omaan taloudelliseen tilanteeseensa. Myös vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tulokset vahvistavat nuorten olevan pääosin tyytyväisiä omaan elämäänsä. (Nuorten hyvinvointi Suomessa s.a.) Uusimmasta eli vuoden 2023 kouluterveyskyselystä selvisi suuren osan lapsista ja nuorista olevan tyytyväisiä elämäänsä. Kuitenkin yli kolmannes tytöistä ja joka viidennes pojista kokee oman terveydentilansa joko keskinkertaiseksi tai huonoksi. Yksinäisyyden kokemukset ovat säilyneet lähes yhtä yleisinä verrattuna vuoteen 2021. (Helenius & Kivimäki 2023, 1.) Tyttöjen kokema kohtalainen tai vaikea ahdistus on vuoden 2021 tason jälkeen vakiintunut. Tässä kuitenkin poikkeuksena perusopetuksen 8. ja 9. luokka-asteen tytöt, joilla ahdistuneisuuden määrä jatkoi kasvuaan edelleen tultaessa vuoteen 2023. (Helenius & Kivimäki 2023, 3.)

Nykyään koronapandemian ja yleistyneiden mielenterveysongelmien seuraukset näkyvät nuorten hyvinvoinnissa selkeänä muutoksena huonompaan (Miten määritellä nuoren hyvinvointi, asettaa sille tavoitteet ja mittarit? s.a.). Aalto-Setälän ym. (2021, 1) mukaan nuorten mielenterveysongelmien ja muun pahoinvoinnin oletetaan lisääntyneen. Nuorten ahdistuneisuudessa ja masentuneisuudessa on havaittu kasvua verrattuna koronapandemiaa edeltävään aikaan. Esimerkiksi tyttöjen kokema kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus oli noussut noin 10 prosenttia kahden vuoden aikana. Myös nuorten kokema yksinäisyyden määrä on lisääntynyt. (Aalto-Setälä ym. 2021, 1–3.)

Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tila on nostanut huolta viime vuosien aikana. Peruskoulujen 5.- ja 8.-luokkalaisista noin 40 prosentilla fyysisen toimintakyvyn tason arvioidaan voivan vaikeuttaa arkielämässä jaksamista. (Opetushallitus 2021.)

3 ELÄINAVUSTEISUUS

3.1 Eläinavusteisuudessa käytettyjä käsitteitä

Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteisuus on Suomessa vielä niin tuore ilmiö, ettei sen terminologia ole täysin vakiintunutta. Eläinavusteisuus-ilmiön kattoterminä pidetään eläinavusteista interventiota eli työskentelyä (*Animal-Assisted Interventions*), jonka lyhenteenä käytetään englanninkieliseen käsitteeseen pohjautuva AAI. Tämä kattotermi pitää sisällään kolme erilaista toimintamuotoa, joita kaikkia yhdistää eläimen osallisuus. Näitä toimintamuotoja ovat eläinavusteinen toiminta (*Animal-Assisted Activity*, AAA), eläinavusteinen terapia (*Animal-Assisted Therapy*, AAT) ja eläinavusteinen opetus (*Animal-Assisted Pedagogy*, AAP). (Ikäheimo 2013, 10–11; Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 16–17.) Ervast ja Raukola-Lindblom (2021, 17) lisäävät neljänneksi toimintamuodoksi eläinavusteisen työnohjauksen ja valmennuksen.

Toisen näkemyksen mukaan eläinavusteisuus-ilmiö voidaan jakaa kahteen osaan. Yksi osa koostuu eläinavusteisista interventioista eli työskentelystä, joka edelleen sisältää terapian, oppimisen ja sosiaalisen työn. Toinen osa koostuu eläinavusteisesta toiminnasta. (Maikku 2021.) Kolmannen näkemyksen mukaan eläinavusteisuus jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäinen on eläinavusteiset aktiviteetit (*Animal Assisted Activities*, AAA) ja toinen eläinavusteinen terapia (*Animal Assisted Therapy*, AAT) (Salovuori 2014, 53). Suomalaisten asiantuntijoiden käyttämissä käsitteissä on siis eroavaisuuksia, mutta ne vaikuttavat pohjautuvan samoihin englanninkielisiin käsitteisiin. Yhteistä kuitenkin näille kaikille toimintamuodoille on eläimen osallisuus ja sen soveltuvuus tehtäväänsä (Ikäheimo 2013, 10–11).

Eläinavusteisella työskentelyllä voi olla erilaisia tavoitteita. Koska eläinavusteisen työskentelyn toimintamuotojen kenttä on laaja, ovat eri toimintamuotojen tavoitteet toisistaan eriäviä. Yleisiä kaikkiin toimintamuotoihin sopivia tavoitteita ovat muun muassa oman vireystilan tunnistaminen ja säätely, oman itsensä tutkiminen ja tarkastelu, sekä uusien taitojen oppiminen. Toiminnan

aikana tapahtuva oppiminen voi reflektoinnin kautta siirtyä myös arjen elämään, jolloin puhutaan siirtovaikutuksesta. (Maikku 2021.)

Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteinen toiminta (*Animal-Assisted Activity*) tavoittelee hyvinvoinnin lisäämistä eläimen läsnäoloon perustuvan toiminnan kautta. Oleellista on, että toiminta motivoisi ja tuottaisi mielihyvää osallistujalle. Tätä tukemaan käytetään esimerkiksi kasvatuksellisia keinoja. Toiminta ei lähtökohtaisesti perustu tiettyihin asetettuihin tavoitteisiin, vaan toiminnan eteneminen perustuu spontaaniuteen. Toiminnan ohjaajalla ei tarvitse olla sosiaali- tai terveysalan koulutusta, mutta hänen tulee olla eläimiin ja toimintaan perehtynyt. (Ikäheimo 2013, 10.) Esimerkkejä eläinavusteisesta toiminnasta ovat laitosvierailut, luku-koirat ja kaverikoirat (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 17). Toimintaan voivat osallistua erilaiset eläimet, esimerkiksi alpakat, laamat, koirat, kissat, lampaat ja kanat. Eläinavusteinen toiminta ei siis rajoitu vain tiettyihin eläinlajeihin. (Green Care Finland s.a.)

Eläinavusteinen terapia

Ikäheimon (2013, 11) mukaan eläinavusteinen terapia (*Animal-Assisted Therapy*) on terapiamuoto, jossa eläin osallistuu tiiviisti asiakkaan hoito- tai kuntoutusprosessiin. Eläinavusteisen terapian perimmäisenä tavoitteena on asiakkaan hyvinvoinnin edistäminen. Toiminnalle asetetaan tarkat tavoitteet, joiden pohjalta terapiakäyntien sisällöt suunnitellaan etukäteen. Kuntoutusprosessin edistymistä ja asetettuihin tavoitteisiin pääsemistä dokumentoidaan tarkasti. Terapiatoiminta on aina maksullista. Terapiaa voi toteuttaa ainoastaan kasvatuksen asiantuntija tai sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilainen, jolla on lisäksi eläinavusteisen alan harjoitustutkinto tai täydennyskoulutus. (Ikäheimo 2013, 11; Salovuori 2014, 53.) Terapiaa voi toteuttaa esimerkiksi psykoterapeutti, puheterapeutti, fysioterapeutti, toimintaterapeutti ja psykologi (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 17).

Eläin tuo terapiaistuntoon uudenlaisia ulottuvuuksia. Yleisesti terapiassa käytetyn puheen tueksi saadaan elämyksellisyyttä, jonka kautta voi tapahtua elämyksellistä oppimista. Eläimen läsnäolon kautta mahdollistuu myös erilaisen

tunnetason saavuttaminen kuin perinteisessä terapiaistunnossa, esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakas ei osaa vielä sanoittaa omia tuntemuksiaan. Eläin toimii erityisenä peilinä, mikä voi tukea tiedostamisen tapahtumista. Tämän kautta terapeutti saa käsitystä asiakkaan tilanteesta ja tarpeellisista käsiteltävistä asioista. (Green Care Finland s.a.)

Eläinavusteinen opetus

Eläinavusteinen opetus (*Animal-Assisted Pedagogy*) on tavoitteellista kasvatuksellista toimintaa, jonka tavoitteena on osallistujien hyvinvoinnin lisääminen. Toiminta kytkeytyy yleensä koulujen opetus- ja kasvatustyöhön. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 17.) Eläinavusteinen opetus voi olla sisällöllisesti joko eläinavusteista terapiaa tai -toimintaa. Opetuksellisen toiminnan suunnitelmallisuus ja sille asetetut tavoitteet voivat siten vaihdella. (Ikäheimo 2013, 11.)

Green Care

Eläinavusteisuus on yhteydessä Green care -ilmiöön, joka on varsin vakiintunut käsite Suomessa. Green care tarkoittaa suomeksi vihreää hoivaa. Se on työskentelymuoto, jossa yhdistyvät hyvinvointi ja luontolähtöisyys. (Juusola 2016a, 9.) Suomessa toiminnalle on olemassa oma yhdistyksensä, joka on nimeltään Green Care Finland ry.

Green care -toimintamuodot jaetaan neljään eri luokkaan, joita ovat maatilan Green care -käyttö, viherympäristön Green care -käyttö, eläinavusteiset menetelmät ja luontoavusteiset menetelmät (Suomi & Juusola 2016, 31). Luontoavusteisiin menetelmiin kuuluvat puutarhaterapia, terapeutin puutarhahoito ja ekoterapia. Eläinavusteisiin menetelmiin puolestaan kuuluvat sosiaalipedagoginen hevos- ja koiratoiminta, ratsastusterapia sekä eläinavusteinen psykoterapia ja valmennus. Lisäksi toimintamuotoihin kuuluvat tunnetaitokasvatus, luovat terapiat sekä seikkailullinen terapia. (Juusola 2016a, 9; Ikäheimo 2013, 99.)

3.2 Eläinavusteisuus ilmiönä ja tutkimustieto

Eläinavusteisuuden historia ulottuu kauas menneisyyteen. Ihmisten ja eläinten välisen vuorovaikutuksen juuret yltävät yli 50 000 vuoden päähän. Selkeä lähentyminen tapahtui noin 15 000 sitten, kun eläimiä alettiin kesyttää kotieläimiksi. Tätä ilmiötä kutsutaan domestikaatioksi. (Kahilaniemi 2020, 17.) Selkeä muutos tapahtui myös 1700 ja 1800-lukujen vaihteessa, kun eläimiin suhtautuminen lemmikkeinä yleistyi. Tämän seurauksena myös ihmisten muodostamat emotionaaliset ja sosiaaliset tunnesiteet eläimiin yleistyivät. (Ervast & Lindblom 2021, 14.) Eläinten osallisuus terapeutisessa työssä on lähtöisin 1700-luvun lopulta (Kahilaniemi 2020, 17).

Eläimet ovat olleet ihmisten elämässä hyvin moninaisissa rooleissa niin historiassa kuin nykyäänkin. Ne ovat toimineet apuna ravinnon hankinnassa, turvan takaamisessa sekä myös ravintona ihmisille. Toisaalta eläimet ovat olleet myös palvonnan ja arvostuksen kohteina. (Kahilaniemi 2020, 17.) Eläinten rooli oli ja on edelleen jossain päin maailmaa korvata nykyisten työkoneiden tekemä työ. Eläinten ja ihmisten välisen suhteen kirjo on siis laaja.

Tutkimusta eläinavusteisuudesta tehdään enenevissä määrin. Eläinavusteisuuden vaikuttavuutta kohtaan on kuitenkin vielä havaittavissa selkeää epäilyä. Ihmisten ja eläinten välistä vuorovaikutusta tutkivan tutkimusalan nimi on antrozoologia (Ikäheimo 2013, 11).

Eläinavusteisuus voi olla konkreettisella tasolla eläinlauman havainnointia, erilaisten tehtävien ratkaisua, metaforista työskentelyä, aistityöskentelyä ja toiminnallista työskentelyä. Aistityöskentelyn avulla voidaan löytää yhteyttä omiin aisteihin, minkä kautta hyvinvointia tuetaan. Eläinten läsnäolosta ja kehollisesta tietoisuudesta voidaan myös oppia. Toiminnallisen työskentelyn kautta pystytään vahvistamaan osallistujan kokemusta hänen omasta kyvykkyydestään. (Maikku 2021.)

Eläinlauman tarkkailun kautta ihminen voi oppia ymmärtämään ihmisten toimintaa esimerkiksi ryhmässä. Eläinten laumasta löytyy usein johtaja-asema, sen seuraajat, keskivertoasemassa olevat, sekä huomiotta jätetyt. Tämän ilmiön huomaaminen ulkopuolelta eläinten keskuudessa voi auttaa näin ollen

hahmottamaan ja ymmärtämään omassa elämässä vallitsevia suhdeilmiöitä. Eläinten tarkkailun kautta oman käytöksen tiedostaminen ja reflektointi helpottuvat. (Juusola 2016b, 133.) Eläinten havainnoimisen kautta voidaan myös opetella tunteiden erottelemista. Eläimillä havaittavien kehollisten muutosten kautta ihminen oppii yhdistämään tunnetiloja tiettyihin kehollisiin reaktioihin. (Pitkänen 2023, 266.)

Eläimen ja ihmisen välisen turvallisena koetun vuorovaikutuksen aikana ihmisen oksitosiinihormonin eli mielihyvähormonin, erityis lisääntyy (Hautamäki ym. 2018, 36; Pitkänen 2023, 14). Hormonin eritykseen vaikuttavat esimerkiksi eläimen läsnäolo, eläimen lähellä oleminen ja sen koskettaminen. Mielihyvähormonia erittyy myös samaan aikaan eläimellä. (Ervast & Lindblom 2021, 20.) Odendaalin (2000) mukaan koiran ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen aikana oksitosiinin, dopamiinin, prolaktiinin ja endorfiinin erityis lisääntyy, ja stressihormoni kortisolin erityis puolestaan vähenee.

Maikun (2021) mukaan eläinavusteisuuden vaikuttavuus pohjautuu ihmisen ja eläinten lajirajat ylittävään yhteenkuuluvuuden kokemukseen. Ihmisillä voidaan ajatella olevan sisäänrakennettua yhteyttä luontoon ja eläimiin. Ihmisten ja laumaeläinten väliset yhtäläisyydet ovat merkittäviä. Sekä ihmisillä että laumaeläimillä on luontaista tarvetta vuorovaikutukseen erityisesti omien lajitoveriens kanssa. Molemmilla on myös luontainen tarve turvallisuuden tunteeseen, mikä näkyy hakeutumisena turvan ääreen. Tähän liittyen voidaan puhua autonomisen hermoston tutkimaisesta reaktiokyvystä turvan etsimisessä, jonka vuoksi ihmiset ja eläimet hakeutuvat turvaa sisältäviin tilanteisiin ja samalla pyrkivät välttämään turvattomilta vaikuttavia tilanteita. (Maikku 2021.)

Ihmisten ja laumaeläinten yhtäläisyyteen liittyy myös tunnetiloihin liittyvä vastavuoroisuus. Ihmisen ja eläimen kohdatessa myös heidän tunnetilansa ovat yhteydessä toisiinsa. (Maikku 2021.) Tällöin eläimen ja ihmisen stressinsäätelyt linkittyvät yhteen kehoreaktioiden kautta. Jos toinen rauhoittuu tai stressaantuu, toisessa osapuolella tapahtuu samansuuntaisia reaktioita. Tämän avulla ihmisen voi olla myös helpompaa huomata ja tiedostaa tunteita omassa kehossaan. (Pitkänen 2023, 23.)

Eläimen hoivaamisen aikana ihmisen ajatukset muuttuvat myötätuntoisemmiksi sekä itseä että muita kohtaan. Eläinten havainnoinnilla ja niiden reaktioiden tunnistamisella on yhteys empatiaan. (Pitkänen 2023, 86, 90). Eläimet voivat tarjota nuorelle mahdollisuuden tunteiden jakamiselle. Murrosiässä nuorten suhde vanhempiansa muuttuu etäämmäksi, mikä johtuu ihmisen luontaisesta kehityksestä. Samaan aikaan nuorille on tärkeää tunteiden näyttämisen ja jakaminen toisten kanssa. Eläin voi toimia yhtenä mahdollisena kohteena, jolle nuoret voivat ilmaista esimerkiksi välittämisen ja hellyyden tunteita. (Pitkänen 2023, 91.)

Mickelssonin (2021, 91) mukaan eläimen ja ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa ei näyttyädy samanlaisia paineita, jotka ovat läsnä ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Lisäksi eläinavusteisuuden toimintamuodot ovat toiminnallisia, eli ihmisten välinen perinteinen sanallinen ilmaisu ei ole vuorovaikutuksen keskiössä (Vehmasto 2019, 25). Toiminnallinen tekeminen eläimen kanssa edistää hetkeen keskittymistä ja itsensä sekä muiden havainnoimista (Pitkänen 2023, 41).

Finen ja Beckin (2010, 9) mukaan ihmisten on usein helpompaa muodostaa yhteys eläimiin kuin toisiin ihmisiin. Tähän liittyy se, etteivät eläimet välitä ihmisten statuksesta, hyvinvoinnista, sosiaalisista taidoista tai omistettavasta materiaalista. Joillakin ihmisillä side eläimiin voi olla myös vahvempi ja syvempi kuin toisiin ihmisiin, koska he kokevat esimerkiksi lemmikkiensä olevan aina valmiudessa kohtaamaan heidän tarpeitaan. Eläimet voivat toimia ihmiselle sosiaalisena tukena ja vaikuttaa tätä kautta positiivisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Fine & Beck 2010, 9.)

Finen ja Beckin (2010, 9) mukaan eläimen läsnäolo helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Eläinten kanssa toimiminen lisää ihmisellä vuorovaikutusta edistävää käytöstä. Hän esimerkiksi oppii toimimaan yhdessä muiden kanssa ja noudattamaan vuorovaikutuksessa yhteisiä sääntöjä. Kun ihminen kokee toistuvia myönteisiä hoivakokemuksia esimerkiksi eläimen kanssa, kehittyy hänellä kyky luottaa sekä toisiin ihmisiin että itseensä. Myös rohkeuden tunne ja uteliaisuus lisääntyvät. (Pitkänen 2023, 91.)

Vuoren (2020, 56–58, 63) opinnäytetyön mukaan Green Care toiminnalla on hyvinvointivaikutuksia pitkään työtä hakevilla ja syrjäytymisvaarassa olevilla ihmisillä. Toiminta osoittautui edistämään osallisuutta, toimijuutta, sosiaalista toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä (Vuori 2020, 56–58, 63).

Järvenpään ja Poroputaan (2015, 24–28) opinnäytetyön mukaan eläinavusteen toiminta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuorten psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat eläinavusteisen toiminnan vaikuttaneen heidän elämäänsä positiivisesti. Eläinten myönteinen vaikutus nuoriin ilmeni positiivisina kiintymyksen, rakkauden, hellyyden ja ilon tunteina. Nuoret kokivat myös rauhoittumisen tunteita ja lohdun saamista. Kehitystä koettiin vastuun kantamisessa, tunteiden säätelyn hallinnassa sekä pitkäjänteisyydessä. Eläinten hoitamiseen liittyi kuitenkin myös kuormittumisen tunteita. (Järvenpää & Poropudas 2015, 24–28).

Etelämäen (2014, 54) opinnäytetyön mukaan lemmikkieläimillä on vaikutusta ihmisiin niin psyykkisellä, sosiaalisella kuin fyysiselläkin tasolla. Eläinten vaikutus näkyi esimerkiksi yhteisöllisyyden lisääntymisenä, ilon lisääntymisenä ja mielialan kohentumisena, tunteiden näyttämisenä ja hyväksytyksi tulemisen tunteen lisääntymisenä. Eläinten kuvaillaan toimineen kanavina vuorovaikutuksessa. (Etelämäki 2014, 54–55.)

Kaikissa eläinavusteisuuden muodoissa on huolehdittava eläinten hyvinvoinnista, kuten ravinnon saannista, levosta ja eläinlääkärin suorittamista tarkastuksista. Eläintä ei kuulu pitää työvälineenä vaan työkaverina, jonka jaksamista tulee tarkkailla jatkuvasti, sillä työskentely voi aiheuttaa eläimelle stressiä. Eläimen tulee saada tarpeeksi lepoa työskentelyjen jälkeen. Eläimet ovat yksilöitä, joten eläinten palautuminen työstä on myös yksilöllistä. Eläimen työskentelyn aikana esimerkiksi asiakaskohtaamisissa ohjaajan tulee huolehtia eläimen asianmukaisesta kohtelusta. (Hautamäki ym. 2018, 50).

Vaikka eläinavusteisuuden hyvinvointia lisäävästä ominaisuudesta on näyttöä, ei sen toimimista hyvinvointia lisäävänä tekijänä voida kuitenkaan olettaa. Ihmisillä voi olla pelkoja eläimiä kohtaan tai huonoja aiempia kokemuksia eläinten kanssa toimimisesta. Tällöin eläimen vaikutus voi olla ihmisen

hyvinvoinnille negatiivinen. Toiminnassa on siis tärkeää huomioida osallistujien erilaiset lähtökohdat ja asenteet.

3.3 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Kun eläinavusteisuudesta puhutaan sosiaalipedagogisessa yhteydessä, tarkoitetaan useimmiten joko hevos- tai koiratoimintaa. Tällöin puhutaan sosiaalipedagogisesta hevos- tai koiratoiminnasta. Tässä opinnäytetyössä kyseessä on kuitenkin sosiaalipedagoginen eläintoiminta, sillä toimintakerroissa on mukana eri eläinlajeja. Samaa termiä toiminnastaan käyttävät myös eläinavusteisia palveluita tuottavat Lumotarha sekä Ruska Laukka (Lumotarha 2020; Kallunki 2021). Lähdeaineisto on pääasiassa löydettävissä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mukaan.

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa yhdistyvät eläinavusteisuus ja sosiaalipedagoginen viitekehys. Toiminnasta käytetään lyhennettä SPHT. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on sosiaalipedagogiseen teoriaan pohjautuva toimintamuoto, jossa avainasemassa olevia piirteitä ovat yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja toiminnallisuus. (Mickelsson 2021, 58, 61.) Toimintaan osallistujat eivät ole toiminnan kohteina, vaan heidät nähdään aktiivisina toimijoina. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan pyrkimyksenä onkin kehittää itseohjautuvuutta. (Lipponen & Fagerström 2019, 12.)

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan synty Suomessa sijoittuu 2000-luvun vaihteeseen. Tarpeena toiminnalle nähtiin nuorten sosiaalisen kasvatuksen tukeminen ja siihen liittyen muun muassa syrjäytymisen ehkäisy. (Hämäläinen & Koistinen 2019, 6.) Aluksi toimintaa nimitettiin ratsastuspedagogiikaksi, mutta nykyään vakiintuneena terminä käytetään sosiaalipedagogista hevostoimintaa (Hämäläinen & Koistinen 2019, 8). Toiminnan oleellisina periaatteina toimivat alusta lähtien yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys, sekä vastuunottaminen (Hämäläinen & Koistinen 2019, 10).

Sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla nähdään olevan paljon erilaisia tavoitteita. Toiminnan päätavoitteita ovat muun muassa hyvinvoinnin, osallisuuden ja sosiaalisen kasvun tukeminen (Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta? s.a.). Sosiaalisen kasvun tukemiseen liittyen tavoitteina pidetään sosiaalisten

taitojen kehittäminen, itsetuntemuksen vahvistuminen sekä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen. Tavoitteisiin sisältyy myös syrjäytymisen ehkäiseminen, mihin puolestaan liittyy identiteetin vahvistuminen. (Lipponen & Fagerström 2019, 12–13.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta voidaan jakaa kahteen eri orientaatioon: sosiaalisen kasvun tukeminen ennaltaehkäisevästi tai korjaava sosiaalinen kuntoutus. Nämä orientaatiot määräytyvät usein toimintaa harjoittavan ammattilaisen koulutuksen perusteella. Tällöin esimerkiksi sosiaali- tai terveysalan ammattilainen harjoittaa sosiaalista kuntoutusta, ja ohjaus- ja kasvatusalalan ammattilainen painottuu sosiaalisen kasvun tukemiseen. Ohjaus- ja kasvatusalalan ammattilaiset voivat hyödyntää sosiaalipedagogista hevostoimintaa tukemaan oppimista, ryhmäytymistä sekä vuorovaikutusta. Nämä tukevat yksilön identiteettiä ja sosiaalisia suhteita, mitkä ovat yhteydessä puolestaan syrjäytymisen ehkäisyyn. (Lipponen & Fagerström 2019, 12.)

Green Care Finlandin (s.a.) mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi sosiaalisen kuntoutuksen toimintamuodoista, jonka työote on ennaltaehkäisevä tai korjaava. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on siis menetelmä, jota ammattilaiset käyttävät työssään. Tätä ajatusta tukee myös Pekkalan (2021) ajatus sosiaalipedagogiikan olevan yksi hevosavusteisen oppimisen ja valmennuksen menetelmistä.

Toisaalta sosiaalipedagoginen hevostoiminta luokitellaan osaksi eläinavusteista terapiaa (Green Care Finland s.a.), jolloin sen toteuttajalla pitäisi olla sosiaali- tai terveysalan koulutus. Toisaalta sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta puhutaan irrallisena menetelmänä. Sosiaalipedagogisen hevostoimintaryhmän mukaan palvelun ohjaajalla tulee olla toimintaan soveltuva pohjakoulutus terveys-, sosiaali-, kasvatus- tai ohjausalalta. Ohjaajan on tullut suorittaa myös sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutus. Lisäksi ohjaajan tulee sitoutua laadunhallinnan ja vaikuttavuuden käsikirjan päivittämiseen. (SPHT®-palvelua tuottavia ohjaajia. s.a.)

Sosiaalipedagogiseen eläintoimintaan osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen, eli osallistujat saavat itse valita millä tavoin osallistuvat toimintaan. Tunniessaan epäröintiä osallistujia voi jäädä aluksi seurailemaan toimintaa

kauempaa tai osallistua toimintaan oman arvionsa mukaisesti. (Mickelsson 2021, 62.)

Tutkimuksissa on löydetty sosiaalipedagogisen hevostoiminnan itsetuntoa tukeva vaikutus (Ekebom & Kupari 2012, 50–52, 65; Mickelsson 2021, 61; Lipponen 2019, 37). Toiminnalla on myös osallisuutta sekä rohkeutta tukeva vaikutus, ja se tukee yksilön käsitystä omista kyvyistään ja vahvuuksistaan. (Ekebom & Kupari 2012, 50–52, 65.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta voi tukea myös sosiaalisten taitojen oppimista ja lisätä sanallista vuorovaikutusta toimintaan osallistuvien välillä (Ekebom & Kupari 2012, 50, 60–62). Arvion ja Jääskeläisen (2018, 39–40) opinnäytetyön mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja erityisratsastus vaikuttavat positiivisesti unenlaatuun, päivärytmiin, ja lisäävät onnistumisen kokemuksia.

Valkaksen (2019, 78) mukaan lapsilla, joilla oli ADHD-oireita, oirehdinta oli vähentynyt huoltajien ja opettajien näkökulmasta sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kuntoutusjakson aikana. Oireiden oli koettu puolestaan lisääntyneen toiminnassa olleen tauon aikana. Lasten omat kokemukset liittyivät rauhallisuuden tunteen lisääntymiseen toiminnan aikana sekä toiminnan kokemiseen myönteisenä ja motivoivana. Lasten huoltajat kokivat toiminnan hyödyiksi lastensa mielialan paranemisen sekä kärsivällisyyden lisääntymisen. Huoltajat havaitsivat myös lastensa itseluottamuksen vahvistuneen. (Valkas 2019, 78.)

Sosiaalipedagogisen hevostoiminta ry:n tekemän tutkimuksen mukaan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutukset siirtyivät toiminnan jälkeen myös osallistujien muuhun elämään. Esimerkkejä toiminnan koetuista vaikutuksista osallistujan tai maksavan tahon näkökulmasta olivat itsetunnon vahvistuminen, vastuunoton lisääntyminen sekä rohkeuden tunteen vahvistuminen. Vaikutuksina koettiin myös tunnetaitojen paraneminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen sekä yleisen mielialan ja toimintakyvyn muutos parempaan. Toiminnalla nähtiin olevan vaikutusta läsnäolotaitojen kehittymiseen sekä rauhoittumisen tunteiden kokemiseen. Lisäksi osallistujat tunnistivat paremmin vahvuuksiaan. (Lipponen 2019, 37–38.)

Toiminnan ohjaajat puolestaan tekivät havaintoja osallistujien rohkeuden lisääntymisestä, itseluottamuksen vahvistumisesta ja pelkojen lievenemisestä.

Havaintojen mukaan osallistujien omantoiminnan ohjaus lisääntyi, itsetuntemus vahvistui ja tunnetaidot paranivat. Toiminta paransi fyysistä kuntoa esimerkiksi liikkumisen lisääntymisellä ja motoristen taitojen harjoittelulla. Toiminta vaikutti osallistujien päivärytmiin korjaavasti muuttamalla rytmiä säännöllisemmäksi. Toiminnan ohjaajat havaitsivat osallistujilla myös ilon tunteita ja mielialan parantumista. Toiminnan kautta osallistujat löysivät onnistumisen kokemuksia. Osallistujien sosiaaliset taidot kehittyivät ja ryhmässä toimiminen helpottui. (Lipponen 2019, 36–37.)

3.4 Omat näkökulmavalinnat

Opinnäytetyöhöni on valittu kaikista eläinavusteisuuden muodoista sosiaalipedagoginen eläintoiminta, jota tarkastellaan yhteydessä hyvinvointiin. Yleensä puhuttaessa eläinavusteisuudesta sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä, puhutaan nimenomaan sosiaalipedagogisesta hevos- tai koiratoiminnasta. Tutkimuksessani toimintaan osallistui hevonen, kaksi aasia, kymmenen alpakkaa, kaksi koira ja kaksi kania. Näin ollen toiminnasta käytetään termiä sosiaalipedagoginen eläintoiminta. Tätä termiä toiminnastaan käyttävät myös eläinavusteisia palveluita tuottavat Lumotarha sekä Ruska Laukka (Lumotarha 2020; Kallunki 2021). Maikun (2021) mukaan eläinavusteisissa toiminnoissa käytettäviä erilaisia eläimiä yhdistää niiden lajien kuuluminen laumaeläimiin. Näin ollen eläinavusteisiin toimintoihin sopivat useat laumaeläinlajit. (Maikku 2021.)

Hyvinvointia lähestytään sekä Mattilan (2018) näkemyksen mukaan, joka korostaa yksilön omaa kokemusta hyvinvoinnistaan, että WHO:n määritelmän mukaan, joka jakaa hyvinvoinnin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Tutkimuksessa ollaan siis kiinnostuneita sekä nuorten omista kokemuksista, että havaintoihin perustuvista hyvinvointitekijöistä.

4 LUMOTARHA

Lumotarha on nykyisin Pielavedellä sijaitseva yritys, joka tuottaa palveluinaan erilaisia eläinavusteisia toimintoja. Opinnäytetyön tutkimuksen aikaan yritys sijaitsi vielä Maaningalla Kuopiossa. Lumotarhan tilalla asustaa alpakoita, hevonen, aaseja, koiria ja kaneja. Yrittäjä Vauhkonen on suorittanut erityiskasvatuksen perusopinnot ja luonnontuoteneuvojan ammattitutkinnon. Hän on

Green Care -toimija sekä Green Care luonto- ja eräopas. Hän on näiden lisäksi sosiaalipedagoginen hevostoinnin ohjaaja sekä eläinavusteinen neuropsykiatrinen valmentaja. Parhaillaan hän opiskelee eläintenkouluttajan ammattitutkintoa. Näin ollen hänellä on valmius tuottaa useita erilaisia eläin- ja luontoavusteisia palveluita. Esimerkkejä yrityksen toiminnoista ovat sosiaalipedagoginen eläintoiminta, Green Care -toiminta, nepsy-valmennus, luontoelämykset, alpakkavierailut esimerkiksi laitoksissa ja tapahtumissa, tyhy-toiminta, eläimiin tutustuminen sekä yksityiset tapahtumat, kuten tallisynttärät. (Lumotarha 2023.)

Lumotarahalla asuu kymmenen alpakkaa. Alpakka ei ole vielä kovin hyvin tunnettu eläinlaji Suomessa, minkä vuoksi usein ihmisille ei ole muodostunut niitä kohtaan ennakkokäsityksiä. Tämä on tärkeä huomio toiminnan kannalta, sillä esimerkiksi hevosia pelkäävä ihminen voi löytää turvallisen polun eläinavusteiseen toimintaan alpakkoiden kanssa. Uutena eläintuttavuutena alpakka houkuttelee myös pelkällä ulkonäöllään kiinnostumaan itsestään. Alpakat ovat luonteeltaan itsenäisiä laumaeläimiä, joilla on luontaista uteliaisuutta ja herkkyyttä. Alpakat ovat rauhallisia tarkkailijoita, ja ne hakeutuvat ihmisen kanssa kontaktiin uteliaan varovaisesti. Nämä ominaisuudet tekevät alpakasta soveltuvan eläinavusteisiin toimintoihin. (Lumotarha s.a.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen kohde, kohdejoukko ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni kohteena on sosiaalipedagogisen eläintoiminnan merkitys nuorten hyvinvoinnille. Kohdejoukkona toimii Pohjois-Savossa yhden lisäopetusta käyvän ryhmän nuoret. En itse vaikuttanut kohdejoukon valintaan, vaan se valikoitui opinnäytetyöni tilaajan kautta. Kohderyhmä osallistui tilaajayrityksen järjestämiin kolmeen toimintakertaan Lumotarahalla. Opinnäytetyöni tutkimuskysymys on:

- Millaisia merkityksiä sosiaalipedagogisella eläintoiminnalla on nuorten hyvinvoinnille?

Lähestyn tutkimuskysymystä kolmesta eri näkökulmasta. Ensimmäisen näkökulman avulla tahdon selvittää nuorten omia kokemuksia toiminnan merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen. Toisen näkökulman kautta pyrin saamaan tietoa toiminnan ohjaajan tekemistä havainnoista. Kolmanneksi näkökulmaksi valitsin itse tutkijana tekemäni havainnoinnin toiminnan vaikutuksesta nuorten hyvinvoinnille. Jotkin hyvinvoinnin osat ovat hyvin subjektiivisia, joten niiden tutkimiseen pystyin saamaan luotettavaa tietoa ainoastaan nuoria itsejään kuulemalla.

5.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmät

Tutkimusotteeni on kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullinen tutkimusote sopii tutkimukseeni, sillä osallistujien määrä on matala ja olen kiinnostunut tutkimaan tiettyä rajattua toimintaa kattavasti. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltainen ja pyrkii kuvaamaan todellista elämää. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.) Nämä tukevat omaa näkökulmavalintaani, sillä en rajaa tarkasteltavaa hyvinvointi-ilmiötä tarkasti, vaan luotan nuorten nostavan esille kokemuksiaan heidän henkilökohtaisesta hyvinvointinäkemyksestään käsin. Muokkasin myös tutkimussuunnitelmaani prosessin edetessä. Hirsjärven ym. (2009, 164) mukaan laadulliseen tutkimukseen liittyy joustavuus ja mahdollisuus muokata suunnitelmia kehittyvien tilanteiden mukana.

Valitsin tutkimuksen tärkeäksi arvoksi nuorten osallisuuden ja heidän mielipiteidensä kuuntelemisen. Tämä sama arvo kuuluu tiiviisti myös sosiaalipedagogiikan arvopohjaan. Kartoitin järjestettäviä toimintakertoja varten osallistuvien nuorten toiveita ja tavoitteita, joiden pohjalta tilaaja suunnitteli sosiaalipedagogikkaan pohjautuvat toimintakerrat. Kysyin myös esimerkiksi haastatteluja varten nuorten toiveita haastattelujen toteutusympäristöstä.

Tutkimuksessani on tapaustutkimuksen piirteitä. Tapaustutkimus on tutkimusstrategia, johon tyypillisesti sisältyy useita erilaisia tutkimusmenetelmiä. Sille on myös olennaista pyrkimys kuvata tietty rajattu ilmiö mahdollisimman kattavasti. (Laine ym. 2007, 9–10). Tämä näkyy opinnäytetyössäni monimenetelmällisyyden hyödyntämisenä sekä ilmiön tutkimisena kolmesta eri näkökulmasta. Tutkimusaineisto muodostuu siis kolmesta eri aineistosta, joita ovat nuorten haastattelut, toiminnan ohjaajan haastattelut, sekä tutkijana tekemäni

havainnointi. Näiden erilaisten ja eri tulokulmista lähestyvien aineistojen avulla pyrin luomaan mahdollisimman kattavan kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä.

Tapaustutkimuksessa tutkija ei osallistu aktiivisesti tutkittavaan toimintaan, vaan hän tekee havaintoja ulkopuolelta seuraten (Lehtonen 2007, 245–246). Pyrin myös itse tutkijana pysymään toiminnan ulkopuolella ja seurailemaan tilanteita kuulo- ja näköetäisyydeltä. Teemahaastatteluja varten koin kuitenkin tärkeäksi, etten ota kylmää ja etäistä tutkijan roolia. Tästä syystä olin välillä lähempänä toimintaa, ja vaihdoimme nuorten kanssa satunnaisia ajatuksia. Huomioin tämän tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa.

Valitsin aineistonkeruumenetelmiksi teemahaastattelun ja havainnoinnin, jotka ovat tyypillisiä laadulliselle tutkimusotteelle (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Käytin kyselymenetelmää alkukartoituskyselyssä, jonka tarkoituksena oli selvittää nuorten lähtötilanteita. Tärkeimpänä ja pääasiallisena aineistonkeruumenetelmänä toimivat nuorten ja toiminnan ohjaajan teemahaastattelut. Tahdoin lisätä tutkijana tekemäni havainnoinnin aineistonkeruumenetelmäksi tukemaan teemahaastattelujen aineistoja ja antamaan lisänäkökulmaa toiminnan merkitysten tutkimiseen. Osa hyvinvointitiedoista on pitkälti saavutettavissa ainoastaan henkilökohtaisen kokemuksellisen tiedon kautta. Teemahaastattelua käytetään usein subjektiivisen hyvinvoinnin mittaamisessa (Tilastokeskus s.a.), joten sen kautta minun oli mahdollista kerätä näitä nuorten henkilökohtaisia kokemuksia.

Teemahaastattelussa haastattelu rakennetaan valitun aihepiirin varaan, mutta ilman tarkkaa struktuuria. Teemahaastattelu on siten tyyliään tarkasti strukturoidun ja täysin strukturoimattoman haastattelun väliltä. Haastattelu muistuttaa enemmän keskustelua, kuin tarkkaa kysymys–vastaus tyylistä haastattelua. Haastattelua ohjaavat sille asetetut tavoitteet ja valitut teemat, joihin vastausta haetaan. Uusia teemoja voi kuitenkin syntyä haastattelun aikana, mikä mahdollistaa haastattelun muokkautumisen kesken prosessin. Haastattelun aikana tutkijan tehtävänä on huolehtia, että kaikki teemat käsitellään. Teemojen käsittelyjärjestys ja laajuus voi olla erilainen jokaisen haastateltavan kohdalla. Haastattelijan rooli tilanteessa on oleellinen, ja hänen tulee pohtia omaa rooliaan etukäteen. (Eskola ym. 2018, luku: Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas.) Haastattelut yleensä nauhoitetaan, ja niiden aineisto litteroidaan

jälkeenpäin. Litterointi tarkoittaa haastattelukeskustelun kirjoittamista puhtaaksi sana sanalta. (Hirsjärvi ym. 2009, 222.)

Pidin toimintakertojen aikana havainnointipäiväkirjaa, johon kirjasin itse tekemiäni havaintoja toimintakertojen yhteydessä. Tällä tekemälläni havainnoinnilla oli kaksi roolia. Nostin teemahaastatteluissa esille aiemmin tekemiäni havaintoja tarkoitukseni herätellä haastateltavien ajatuksia tapahtumista. Päiväkirjani toimi myös varsinaisena aineistona. Vilkan (2018) mukaan tutkimuksellinen havainnointi on suunnitelmallista ja aineistoa valikoidaan tietoisesti tutkimuskysymyksen pohjalta. Havainnointiin liittyy myös kriittisyys ja tieteellisten periaatteiden noudattaminen. Havaintoja voidaan tehdä esimerkiksi sanoista, ajatuksista, ihmisen toiminnasta tai muista teoista. (Vilka 2018, luku: Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa.)

Kyselymenetelmää hyödynsin alkukartoituskyselyssä. Kyselymenetelmänä on tyypillinen määrälliselle tutkimusotteelle, mutta sitä voidaan käyttää myös laadullisten menetelmien tukena. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Alkukartoituskyselyn tarkoituksena oli toimia nuorille itselleen tiedostamisen välineenä sekä antaa minulle tutkijana tietoa teemahaastattelun muodostamiseen sekä tulosten analysointiin. Kysely on menetelmä, jossa aineisto kerätään valmiiksi rakennetun kysymysrungon avulla. Alkukartoituskyselyyn sisältyi kysymysrungon lisäksi myös kaksi avointa kysymystä (liite 1). Vallin (2018, luku: Aineistonkeruu kyselylomakkeella) mukaan kyselyssä on mietittävä hyvin tarkasti kysymysten asettelua. Kysymykset suunnitellaan valittujen tutkimuskysymysten pohjalta, mutta ne eivät saa sisältää johdattelua. Lisäksi kysymysten ja sanamuotojen tulee olla helposti ymmärrettäviä ja selkeitä. (Valli 2018, luku: Aineistonkeruu kyselylomakkeella.)

5.3 Tutkimuksen eettisyys

Eettisyyden näkökulmat olivat oleellisia tutkimuksessani. Tutkimuksessa käytettävistä menetelmistä haastattelunauhat, alkukartoituskysely sekä tutkijan oma muistio sisälsivät suoria ja epäsuoria tunnisteita. Tutkimusta varten hankin tutkimusluvat sekä yhteistyöorganisaatiolta että osallistujien huoltajilta (liite 2). Lisäksi laadin tietosuojailmoituksen. Keräsin suostumuksen henkilötietojen keräämisestä osallistujilta itseltään sekä kirjallisesti että suullisesti heti

toiminnan alussa. Ennen suostumusten antamista kerroin osallistujille tarvittavat tiedot suostumuspäätöstä varten. Kerroin osallistujille myös, että he voisivat keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa. Osallistuminen tutkimukseen perustui siis täysin vapaaehtoisuuteen.

Minulle tärkeänä arvona opinnäytetyössäni oli anonymiteetti, joten tein tutkimukseni anonymiyyttä noudattaen. Tätä varten annoin osallistujille tunnistenumerot, joiden avulla pystyin nuoren halutessa välttämään nimitietojen tallentamista haastattelunauhoihin. Poistin myös numeromerkinnät kerätystä aineistosta heti kun se oli tutkimuksen kannalta mahdollista. Koska teemahaastatteluihin vastasi vain kolme nuorta ja kaksi heistä osallistui parihaastatteluun, koin nuorten edun mukaiseksi jättää pois tulosluvun sitaattien tyypilliset numeroinnit (H1). Nuorten sitaatteihin on merkitty anonymi tunniste (N).

Aineiston säilytys kuuluu myös tutkimuksen eettisyyteen. Säilytin aineistodatan suojatusti, siten etteivät muut ihmiset päässeet niihin käsiksi. Aineiston näkeminen oli siis kielletty kaikilta muilta paitsi itseltäni. Litteroin haastatteluaineistot eli kirjoitin ne puhtaaksi sana sanalta, minkä jälkeen tuhosin haastattelunauhat. Siirsin nuorten kirjoittamat vastaukset mahdollisimman nopeasti vastauspapereilta sähköiseen muotoon, jonka yhteydessä tuhosin alkuperäiset vastauspaperit. Lopulta analyysivaiheen päätyttyä hävitin kaikki tutkimusaineistot lopullisesti.

Tutkimuksen eettisyyteen liittyi vahvasti hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen sekä erityisesti tietosuojalain mukaisesti toimiminen. Tähän kuuluivat lähteiden oikeanlainen käyttö ja merkintä sekä lähteiden luotettavuuden arviointi.

5.4 Sosiaalipedagogisten eläintoimintakertojen kuvaus

Opinnäytetyöni tilaaja järjesti kolme sosiaalipedagogista eläintoimintapäivää yrityksensä tilalla Lumotarhalla. Toimintakerrat sijoituivat toukokuun 2023 ajalle noin viikon etäisyydelle toisistaan. Toiminnan ohjaaja suunnitteli toiminnan sisällöt nuorten omat tavoitteet ja toiveet huomioiden. Ennen ensimmäistä tapaamista nuorten tavoitteita ja toiveita oli kartoitettu heidän opettajansa

kautta. Toimintakertojen aikana toiminnan ohjaaja kyseli nuorilta toiveita, joiden pohjalta suunnitteli seuraavia toimintakertoja.

Sosiaalipedagogisen eläintoiminnan yhteydessä oli käytössä erilaisia osallistavia ja toiminnallisia menetelmiä. Osallistavat ja toiminnalliset menetelmät olivat toiminnan ohjaajan valitsemia. Tein nuorten vastauksista merkintöjä havainnointipäiväkirjaani, ja nostin niitä esille nuorten teemahaastattelujen aikana. Osallistavissa ja toiminnallisissa menetelmissä oleellista ovat keholliset kokemukset ja toiminnallisuus. Niemen ja Luoman (2021, 351–353) mukaan tällaiset menetelmät lisäävät nuorten aktiivista toimijuutta, ja syvemmän muistijäljen syntymisen kautta ne lisäävät merkityksellisyyttä koetusta asiasta. Menetelmien avulla voidaan muun muassa tukea nuorten itsetuntemuksen vahvistumista (Niemi & Luoma 2021, 351–353).

Ensimmäinen toimintakerta alkoi toiminnallisella menetelmällä, jossa nuoret asettuivat piiriin ja heittivät vuoron perään alpakkapehmolelua samalla kertoen ajatuksia ja odotuksia tulevalle toiminnalle. Tämän jälkeen toiminta alkoi alpakkoiden kanssa pihalla sijainneessa aitauksessa, jolloin nuoret pääsivät syöttämään alpakoille porkkanoita. Seuraavaksi nuoret pääsivät katsomaan ja silittelemään hevosta sekä aaseja. Tämän jälkeen siirryttiin alpakkoiden talliin, jossa nuoret pääsivät uudestaan syöttämään porkkanoita alpakoille. Ohessa toiminnan ohjaaja kysyi nuorilta, mikä alpakka nuoret olisivat eli mihin alpakkaan nuoret kokivat samaistumista. Tallissa oli myös kaneja, joiden luona osa nuorista kävi. Seuraava osallistava menetelmä oli ryhmän yhdessä suoritettava adjektiivitäydennystehtävä, jossa nuoret keksivät toimintapaikka Lumotarhaa kuvaavia adjektiiveja. Lopussa nuoret toivoivat kovasti koirien näkemistä, joten toiminnan ohjaaja haki koirat mukaan toimintaan. Kysyttäessä toiveita ensi kerralle nuoret toivoivat aasien ja hevosen kanssa olemista sekä niiden harjaamista.

Toinen toimintakerta alkoi toiminnallisella menetelmällä, jossa mattoon on merkitty numeroasteikko. Nuoret valitsivat heille sopivan kohdan maton asteikolta sen perusteella millä mielin tulevat toimintaan. Tämä tunnematto-menetelmä antoi nuorille mahdollisuuksia reflektointiin ja oman tilanteensa tiedostamiseen. Tämä oli tärkeää tulevien teemahaastattelujen kannalta, joissa vastaajien oli hyvä tiedostaa syitä ja lähtökohtia omien kokemustensa

taustalla. Toiminnallisen menetelmän jälkeen oli tarkoituksena lähteä harjaamaan pihalle aaseja ja hevosta, mutta sateen vuoksi mentiinkin syöttämään alpakoille porkkanoita talliin. Sateen tauottua aloitettiin aasien ja hevosen harjaaminen, jolloin nuoret pareittain tai yksin harjasivat sekä puhdistivat eläinten kavioita. Tämän jälkeen nuoret taluttivat eläimiä aitauksessa. Seuraavaksi toiminnan ohjaaja kysyi nuorilta mikä oli ollut heille päivän merkityksellinen hetki ja pyysi nuoria siirtymään kyseisiin paikkoihin. Halutessaan nuoret saivat kertoa perustelut merkityksellisen hetken valinnalle.

Kolmas eli viimeinen toimintakerta alkoi jo edellisellä kerralla käytetyllä tunnettomato-menetelmällä. Sillä tahdottiin kartoittaa nuorten tuntemuksia toimintakertaan osallistumisesta. Tämän jälkeen nuoret lähtivät kävelylle alpakoiden kanssa läheiselle pihatielle. Nuoret saivat taluttaa alpakoita vuorotellen. Seuraavaksi aloitettiin haastattelut, joiden aikana muut nuoret taluttivat alpakoita pihamaalla ja ylittivät pystytettyjä esteitä.

5.5 Aineistonkeruuprosessi

Keräsin aineiston toukokuussa 2023 kolmen sosiaalipedagogisen eläintoimintakerran yhteydessä, jotka opinnäytetyöni tilaaja järjesti yrityksessään. Tutkimuksen kohderyhmänä olleet nuoret osallistuivat näihin toimintakertoihin koulupäiviensä aikana. Myös minä tutkijana olin mukana jokaisessa toimintakerassa. Yhden toimintakerran kesto ajallisesti oli noin 1–2 tuntia. Toiminnan suunnitteli ja ohjasi opinnäytetyön tilaaja, joka on oikeutettu sosiaalipedagoginen hevostoiminnan ohjaaja.

Ensimmäisen toimintakerran aikana keräsin aineistoa alkukartoituskyselyn ja tutkijana tekemäni havainnoinnin kautta. Nuoret vastasivat alkukartoituskyselyyn ennen varsinaista toimintaa. Kirjoitin havaintoja ylös päiväkirjaani toiminnan aikana ja heti toiminnan loppumisen jälkeen.

Toisella toimintakerralla keräsin aineistoa havainnoimalla toimintaa. Kolmantena eli viimeisenä toimintakertana aineistonkeruumenetelmiä olivat havainnointi ja nuorten teemahaastattelut. Haastattelut toteutettiin ainoastaan tämän viimeisen toimintakerran yhteydessä, jolloin nuoret kertoivat kokemuksistaan taaksepäin peilaten. Nuoret osallistuivat teemahaastatteluihin vuorotellen, ja

muut nuoret osallistuivat sillä aikaa muuhun toimintaan. Näin ollen kaikki nuoret eivät olleet osallistuneet täsmälleen samoihin eläintoiminnan toimintoihin tullessaan haastatteluun. Tähän järjestelyyn päädyttiin aikataulullisen paineen vuoksi. Lisäksi tärkeää oli, että nuorten teemahaastattelut pidettiin toimintapaikalla, eikä esimerkiksi videopuhelun välityksellä myöhempänä ajankohtana.

Sosiaalipedagogisiin eläintoimintakertoihin osallistui yhteensä kuusi nuorta. Kolme heistä osallistui jokaiseen toimintakertaan, ja osa nuorista oli poissa sairaspöissaolojen vuoksi. Osa nuorista ei antanut suostumusta henkilötietojen käsittelyyn, eikä halunnut osallistua teemahaastatteluun. Osa puolestaan ei toimittanut vanhempien suostumuslomaketta, jolloin omasta halustaan huolimatta osallistuminen teemahaastatteluun ei ollut mahdollista. Näin ollen havainnointiaineistoon sisältyi tarkempia kirjauksia neljästä nuoresta sekä yleisiä kirjauksia koko ryhmästä. Alkukartoituskyselyyn osallistui puolestaan neljä nuorta.

Nuorten teemahaastatteluihin osallistui yhteensä kolme nuorta. Osallistuneet nuoret olivat samat, jotka olivat osallistuneet kaikkiin toimintakertoihin. Tutkijana olin etukäteen kertonut mahdollisuudesta osallistua haastatteluun yksin tai pareittain. Tämän pohjalta yksi nuori halusi osallistua haastatteluun yksin ja kaksi nuorista halusi tulla haastatteluun yhdessä. Nuorten haastatteluaineistot perustuvat näin ollen kahteen haastatteluun, joissa on yhteensä kolme vastaajaa.

Laadin nuorten teemahaastattelurungon (liite 3), jossa hyödynsin WHO:n hyvinvoinnin jaottelua fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen (Huttunen 2020). Teemat sopivat haastatteluun, sillä ne eivät rajanneet hyvinvointia liikaa, vaan nuorille jäi mahdollisuus määritellä omaa hyvinvointiaan. Haastattelukysymykset valitsin siis hyvinvoinnin ulottuvuuksien, aiemman tutkimustiedon, nuorten havainnoinnin ja alkukartoituskyselyn, sekä oman intuitioni pohjalta.

Kirjoitin jokaisen nuoren haastattelurunkoon nostoja aiempien toimintakertojen tapahtumista päiväkirjastani, jotta nuoret voisivat itse sanoittaa ajatuksiaan menneistä tilanteista. Näin ollen kaikkien nuorten haastattelurungot olivat hieman erilaisia. Tutkijana lähtöoletukseni oli, että nuoret itse osaavat määritellä

hyvinvointiaan. Tarkoitukseni ei ollut kysyä kaikilta nuorilta samoja kysymyksiä, vaan enemmän herätellä ajatuksia hyvinvoinnin ilmiöstä. Tämän pohjalta toivoin nuorten lähtevän pohtimaan juuri omaa näkemystään hyvinvoinnista. Muodostin lopullisen teemahaastattelurungon kahden ensimmäisen toimintakerran aikana ja jälkeen.

Teemahaastattelujen alussa esittelin itseni ja kertosin tutkimuksen aiheen. Korostin ettei mikään vastaus ole väärä, vaan kaikki kokemukset ovat oikeita. Kannustin nuoria vastaamaan suoraan oman mielipiteensä mukaisesti. Kertasin anonymiteetin säilymisen sekä aineiston käsittelyn käytännöt. Ennen varsinaista haastattelua kerroin haastattelun kulun pääpiirteissään. Kerroin haastattelun nauhoittamisesta ja syistä käytännön takana. Samalla kysyin myös luovan äänittämiseksi ja kerroin nauhoituksen aloittamisen. Haastattelun lopussa kerroin tutkimuksen etenemisestä, aikatauluista ja aineiston käsittelyn käytännöistä tietosuojalain mukaisesti. Lisäksi annoin omat yhteystietoni mahdollisia kysymyksiä ja korjauksia varten.

Järjestimme teemahaastattelun toiminnan ohjaajan kanssa jälkikäteen puheluyhteyden kautta. Laadin teemahaastattelurungon (liite 4) toiminnan ohjaajalle nuorten haastattelurungon pohjalta. Haastattelun aikana tein lisäksi nostoja omasta havainnointipäiväkirjastani.

5.6 Analyysimenetelmät ja -prosessi

Lähestyin tutkimusaineistojen analyysiä sekä aineistolähtöisen että teoriaohjaavan analyysin kautta. Analysoin aineistoja aineistolähtöisesti, mutta kuitenkin samalla pitäen valitut teoriakytkennät analyysin taustalla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96). Aloitin analyysin siis puhtaasti aineistolähtöisesti, mutta analyysin edetessä loppuvaiheeseen otin mukaan viitekehyksen sisältämää tietoa hyvinvoinnista. Analyysiprosessin aikana vuorottelivat aineistolähtöisyys sekä teoriaan pohjautuvat mallit (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97).

Aineistolähtöisessä analyysissä on tarkoituksena ikään kuin unohtaa kaikki aiempi tieto käsiteltävästä ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Koin tämän itse pulmalliseksi, sillä ennen tutkimusta ja teemahaastattelurungon muodostamista olin perehtynyt hyvinvointiin ja eläinavusteisuuteen teorian tiedon kautta.

Tämän vaikeuden nähdään olevan osa aineistolähtöistä analyysiä, ja ajatusta havaintojen teoriapitoisuudesta pidetäänkin hyväksyttynä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96).

Analyysini eteni seuraavien välivaiheiden kautta, jotka mukailivat Tuomen ja Sarajärven (2009, 109) näkemystä aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä: Aluksi litteroin aineistot eli kirjoitin haastattelutallenteet auki sana sanalta. Merkitsin saatuun aineistoon nuoret numeromerkinnöillä (H1), toiminnan ohjaajan (TO) ja itseni tutkijana (S). Litteroinnin jälkeen perehdyin aineistoihin ja suoritin pelkistämisprosessin. Pelkistämisessä on kyse aineiston erittelystä olennaiseen tietoon ja epäolennaiseen tietoon. Tässä vaiheessa otin mukaan tarkasteluun myös havainnointipäiväkirjani. Merkitsin tutkimuskysymysten pohjalta aineistoihin olennaiset ja kiinnostavat tiedot, ja nimesin näille kohdille yksinkertaistetut ilmaukset. Seuraavaksi nostin ilmaukset erilleen muusta aineistosta ja listasin ylös. Pyrin löytämään ilmauksista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tämän jälkeen pyrin yhdistelemään ilmauksia, minkä pohjalta muodostin edelleen alaluokkia. Näin sain aikaan suuntaa antavan analyysirungon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Kun aineistoista oli saatu tulokset, käänsin huomioni takaisin viitekehykseen ja erityisesti aiempiin tutkimustuloksiin. Tarkoitukseni oli löytää tuloksille perusteita ja yhtymäkohtia lähdeaineistoihin. Tavoitteeni oli myös yhdistellä analyysirungon alaluokkia edelleen yläluokiksi. Näin ollen tulokset ja lähdeaineistot kävivät aktiivista vuoropuhelua keskenään.

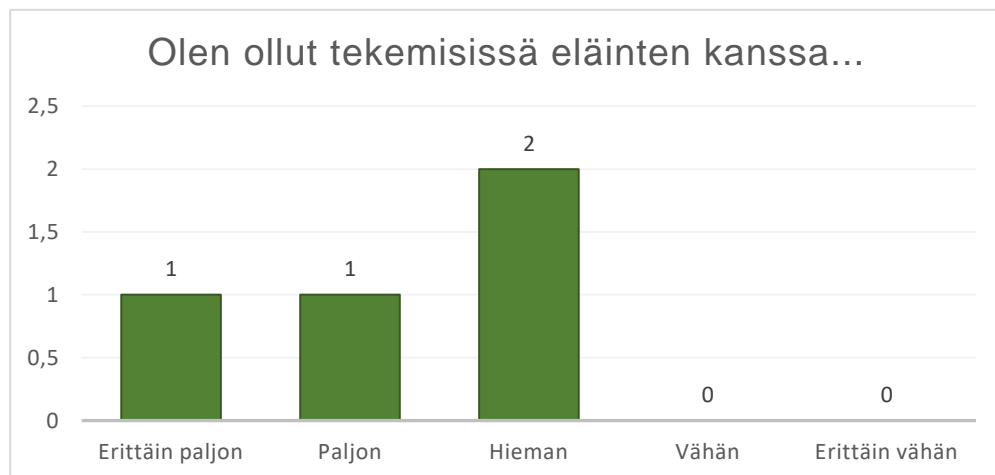
Vaikka laadin teemahaastattelurungon hyvinvoinnin psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden mukaisesti, ei tulosluku noudata samaa jaottelua. Tämä johtuu siitä, että hyvinvoinnin ulottuvuudet sekoittuvat keskenään, eikä niiden tarkka rajaaminen ole mahdollista (Tiedenaisten s.a.). Tulosluku on kirjoitettu lopullisen analyysirungon (liite 5) pohjalta.

6 TULOKSET

6.1 Lähtötilanne

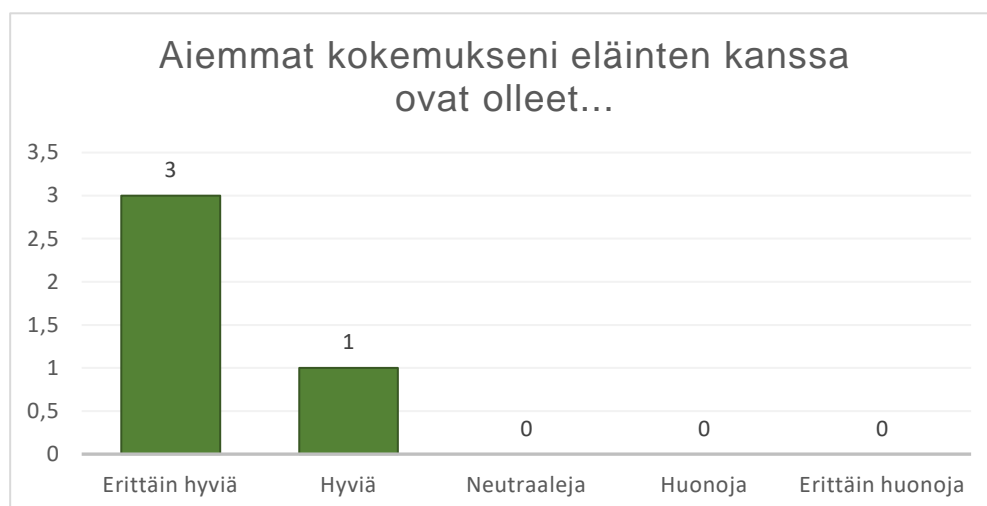
Opinnäytetyön pääasialliset tulokset muodostuvat nuorten teemahaastattelusta, toiminnan ohjaajan haastatteluista sekä tutkijana tekemästani havainnoinnista. Näiden lisäksi alkukartoituskyselyn vastaukset antoivat tietoa nuorten lähtötilanteesta, joka oli oleellista tietoa tulosten analysointia varten. Kyselyn tulokset myös antoivat minulle tutkijana tietoa teemahaastattelujen muodostamiseen.

Ennen sosiaalipedagogiseen eläntoimintaan osallistumista nuoret vastasivat paperiseen alkukartoituskyselyyn (liite 2), jonka tarkoituksena oli saada selville tietoa nuorten aiemmista kokemuksista eläinten kanssa sekä eläinten kanssa aiemmin vietetyn ajan määrästä. Kartoituksessa nuoret valitsivat toiminnan alussa vallinneen oloilansa erittäin tyytyväisen ja erittäin tyytymättömän väliltä. Kartoituksessa oli myös avoimia kysymyksiä koskien aiemmin koettua eläinten vaikutusta hyvinvointiin sekä toiveita tulevalle toiminnalle.



Kuva 1 Alkukartoituskyselyn kysymys, joka kartoitti aiemmin eläinten kanssa tekemisissä olemisen määrää.

Alkukartoituskyselyn mukaan nuoret olivat olleet aiemmin elämässään varsin paljon vuorovaikutuksessa eläinten kanssa (kuva 1). Kokemukset eläinten kanssa oli koettu hyviksi ja erittäin hyviksi (kuva 2). Näin ollen toiminta eläinten kanssa ei ollut nuorille itsessään uudenlainen kokemus.



Kuva 2 Alkukartoituskyselyn kysymys aiemmista kokemuksista eläinten kanssa.

Alkukartoituksessa avoimella kysymyksellä kartoitettiin nuorten aiempia kokemuksia eläinten vaikutuksesta hyvinvoinnilleen. Vastausten mukaan kaikki nuoret kokivat vaikutuksen olleen positiivinen: ”Hyvin”, ”Todella hyvin mielenhyvinvoinnin kannalta”, ”Positiivisesti” ja ”Positiivisesti, kun ei ole ollut mitään negatiivista kokemusta”.

6.2 Mieliala ja mielenterveys

Yleisesti aineistoista oli hyvin vahvasti havaittavissa toiminnan yhteys nuorten mielialaan muun muassa tunnetilojen ja toiminnan aikaisten olojen kuvailemisen kautta. Koettu hyvän olon tunne ja mieliala liittyvät mielenterveyteen ja sitä kautta henkiseen hyvinvointiin (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021; Pietarinen 2017, 41). Toiminnan positiivinen vaikutus sekä mukava olo nousivat esille useasti pitkin nuorten haastatteluja. Nuoret kuvailivat toiminnan tuntuneen mukavalta ja toiminnan aikaisen olon olleen hyvä. Koetut rauhallisuuden ja rentoutumisen tunteet tulivat toistuvasti esille kaikkien nuorten haastattelussa. Yksi nuorista kertoi toiminnan tuntuneen lepäämiseltä ja lisänneen virkeyttä. Nuori käytti ajatustensa vertauskuvana kotona olemista, minkä voisi ajatella kuvaavan toiminnan merkitystä nuorelle.

No just se että tulee semmonen rauhallisuus, ehkä niinkun vähän virkenee siinä kun saa levätä. (N)

– – ihan kun ois niinkun kotona. (N)

– – niinku positiivisesti on ja täällä aina tulee sellanen rauhallinen olo, sielu lepää. (N)

Kaksi nuorista kertoi toiminnan vaikuttaneen positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Yksi nuorista kuvaili vaikutuksen toiminnan merkityksestä hänen hyvinvointiinsa olleen neutraali, kuitenkin enemmän positiivisen puolella.

Aika neutraali, että ei oo kyllä hyvää eikä, tai no on enemmän hyvää kun pahaa. Että ei sitä pahaa kyllä yhtään. Ei silleen ihmeellisen hyvääkään. (N)

No siis en mä tiä, onko just se et on tosi positiivinen fiilis, tosi rauhottavaa, en tiä. Ainakin muhun se vaikutti silleen positiivisesti, koska se oli just silleen tosi rentouttavaa, mukavaa hetkessä, en tiä, silleen positiivisesti vaikutti. (N)

Positiivisesti, että kyllä aina kun tänne on tullu, automatka on aina semmonen vähän että voispä se loppua, niin sit aina kun tulee tänne niin kuitenkin on sit kiva, niin kuitenkin sitten sen automatkankin kestää. (N)

Kysyin nuorilta erityisesti heidän ajatuksiaan ja tunteuksiaan eläinten lähellä ollessa harjaamis- ja hoitamistoimenpiteiden aikana. Kaksi nuorista kertoi eläinten harjailun tuntuneen rentouttavalta. Yksi nuorista kertoi eläimen kanssa ollessa mielen rauhoittuvan ja muiden ajatusten väistyvän sivuun.

S: No vaikka jos miettii että niitten eläinten kanssa kun on ollu, niin onko siinä heränny jotain ajatuksia, mitä niinkun mielessä liikkuu silloin?

N: No ei oikeestaan mitään silloin liiku, silloin on vaan semmonen hyvä mieli.

Myös toiminnan ohjaaja nosti esille haastattelussa havainneensa nuorten rauhallisuuden. Hän kuvaili nuorten olleen erityisen rauhallisia eläinten seurassa ja osanneen käyttäytyä poikkeuksellisen hienosti sekä ajattelevaisesti eläinten kanssa.

Ja tuota se että tämä ryhmä niinkun oikeestaan vois sanoo että poikkeuksellisen kauniisti osas olla. He olivat hyvin rauhallisia ja tuntu että he osaa tosi hyvin olla eläinten kanssa. (TO)

Että olivat sellasia niinkun, rauhallisuus mikä siinä oli semmonen ... silmiinpistävää ihan heidän kanssaan. (TO)

Toiminnan ohjaajan mukaan nuoret hymyilivät, nauroivat ja vaikuttivat iloisilta toimintakertojen aikana. Omien havaintojeni mukaan nuoret sanoittivat ääneen paljon ”mukavaa” ja ”kivaa”. Heistä tuli iloinen ja utelias vaikutelma, ja he olivat alusta asti aktiivisesti toiminnassa mukana.

S: Millaisia tunteita havaitsit tai kuulit nuorten kokeneen, sanottiko nuoret jotain tämmösiä omia tuntemuksiaan?

TO: No ainakin ihan semmonen hyvä mieli ja ilisuus, nämä ainakin. Ja miten niinkun hymyssä suin he olivat siellä koko ajan, ja ääneen nauramista ja tämmöstä näin, että kun joku eläin hassuteli siellä tai näytti vaan lystikkäälle.

Omiin havaintoihini perustuen osan nuorien eleistä oli myös nähtävissä pientä kyllästymistä, mutta samalla nuorten puhe oli positiivissävytteistä, ja he olivat koko ajan mukana toiminnassa. Toiminnan ohjaaja puolestaan kertoi yhden nuoren vaikuttaneen välillä välinpitämättömän oloiselta, kuitenkin samalla seuraten toimintaa koko ajan. Osa havainnoista antoivat siis jokseenkin ristiriitaista kuvaa nuorten mielialasta toiminnan aikana.

Kaksi nuorista kertoi toiminnan vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä. Mielenterveys liitetään osaksi ihmisen psyykkistä hyvinvointia (THL 2017; Tiedeenaiset 2021). Toinen nuorista nosti itse esille toiminnan vaikuttaneen erityisesti hänen mielenterveyteensä. Hän kertoi toiminnan olleen mukavaa ja saaneen hänelle rentoutuneen olon. Myös toinen nuorista kertoi toiminnan auttaneen hänen mielenterveyteensä merkittävästi.

Kyllähän se tosi paljon auttaa, et niinkun, eläinten kanssa olo on aina silleen niinkun tosi paljon, tosi mukavaa ja semmosta. Niin se kyllä aina on semmonen tosi kiva juttu mitä tehdä. (N)

Mulla ainakin siihen mielenterveyteen, tai silleen kun täällä ollessa on ainakin ite huomannu, että täällä on tosi rentouttavaa olla, ja sitten se oli en tiä muutenkin mulle ainakin, eläinten kanssa ajan viettäminen rentouttaa, ja se on silleen, miten mä sanon tosi mukavaa... (N)

Yksi nuorista kertoi hyvän mielen seuranneen jonkin aikaa myös toimintakertojen jälkeen.

S: No jos tosiaan täällä on tullu se hyvä vaikutus sillon toiminnan aikana, niin sit kun täältä on lähteny niin onko nää jutut vähän niinkun seurannu mukana vai onko se sit ollu semmonen, että miltä on tuntunu sen jälkeen palata tuonne?

N: Kyllä ne on aina niinkun jääny ne, öö, ainakin jokskin aikaa aina, se hyvä mieli.

6.3 Itsetunto

Itsetunto on osa henkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Opetushallitus s.a.). Hyvällä itsetunnolla on yhteys mielenterveyden tukemiseen (THL 2023). Itsetunto on ihmisen oma subjektiivinen kokemus itsestään (Keltikangas-Järvinen 2001, 101–102). Näin ollen toiminnan vaikutusta nuorten itsetuntoon ei voida suoraan arvioida havainnoimalla. Kokemus itsestä muodostuu kuitenkin esimerkiksi onnistumisen kokemusten ja omien vahvuuksien tunnistamisen kautta. (Keltikangas-Järvinen 2001, 101–102, 120, 133). Tämän pohjalta nostan esille toiminnassa näyttäytyneitä teemoja, jotka liittyvät teoretiedon valossa itsetuntoon.

Toiminnan ohjaaja uskoi havaintojensa perusteella nuorten saaneen onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta (Caprara & Cervone 2006, 77), joka puolestaan on yhteydessä itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen 2001, 103–106). Onnistumisen kokemuksia ei voida kuitenkaan varmuudella arvioida ulkopuolelta käsin, koska kyse on kokemuksellisesta tiedosta. Havaintoja tuki nuoren oma kokemus onnistumisestaan. Haastattelussa nuori kertoi onnistuneensa toiminnassa alpakoiden kanssa. Nuori oli kokeillut antaa porkkanan suustaan alpakalle jo aiemmalla kerralla, muttei alpakka halunnut ottaa porkkanaa. Nuori kokeili porkkanan antoa seuraavalla toimintakerralla, jolloin temppu onnistui. Onnistumisen taustalla oli siis epäonnistumisen kokemus, mikä kertoo nuoren rohkeudesta ja sinnikkyydestä kokeilla temppua uudestaan. Myös Arvion ja Jääskeläisen (2018, 39–40) mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta lisäsi onnistumisen kokemuksia.

S: Oliko jotain uutta minkä tekeminen ois nyt jääny mieleen, että vaikka onnistuit jossain?

N: No ainakin se kun mä sain annettua sen porkkanan suusta, se oli aika kiva. Ja sit, ei ehkä muuten mutta silleen että pääs, oltiin paljon pidempään, kun oli ne kolme eri kertaa, niin oli niinkun aikaakin enemmän niinkun kaikille eläimille enemmän aikaa.

Nuoret kertoivat kokeneensa paljon uudenlaisia kokemuksia toimintakertojen aikana. Uusien asioiden tekeminen voi tarjota mahdollisuuksia oppimiselle. Oppimisen kautta ihminen muodostaa käsitystä itsestään (Dunderfelt 2006, 134). Yksi nuorista kertoi lähes kaiken olleen uutta. Osalle nuorista uutena asiana tulivat eläinlajit, kuten alpakat ja aasit. Yksi nuorista kertoi käyneensä jo aiemmin Lumotarhalla, minkä vuoksi osa toiminnoista oli ennestään tuttuja. Tämä uusien asioiden tekeminen yhdistettynä samojen nuorten kertomiin positiivisiin kokemuksiin voisi kertoa osaltaan myös onnistumisen kokemuksista. Positiivisilla kokemuksilla on yhteys mielenterveyden tukemiseen (Mickelsson 2021, 55), joka on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (THL 2017).

Uutta oli kaikki aika lailla. (N)

Saatto olla jotain silleen tuttu, mutta oli eri eläimet, silleen nyt. Hevosten kanssa oon ollut tekemisissä, mut just esim alpakat ja aasit oli uusia. (N)

Osittain tuttuja, oon mä täällä ennenkin käynyt. Mutta kyllä niinkun tietysti samalla uusiakin juttuja, ku oli paljon pidemmän aikaa, oli enemmän aikaa. (N)

Havaintojeni mukaan nuoret saivat onnistumisen kokemuksia myös eläinten hoiva- ja hoitotoimenpiteissä. Yksi nuorista epäröi ja kieltäytyi aluksi aasin kavioiden putsaamisesta. Toinen nuorista kokeili kavioiden putsaamista, minkä jälkeen myös aluksi epäröinyt nuori tahtoi kokeilla putsaamista, joka onnistui hyvin. Tämä kavioiden putsaaminen alun epäröinnin jälkeen kertoo osaltaan rohkeudesta ja epämurkavuusalueelle menemisestä.

Myös toinen nuori tunsi ensin epäröintiä, mutta lopulta koki tilanteen menneen hyvin. Toiminnan aikana nuorilta nousi toive koirien näkemisestä, jolloin yksi nuorista kertoi jännittävänsä koirien mahdollista näkemistä. Hän kertoi tämän pohjautuvan aiempiin kokemuksiinsa. Pitkäsen (2023, 81–82) mukaan ihmisten aiemmat kokemukset eläinten kanssa ja muut muodostuneet ennakkoarvot voivat tulla esille kohdatessa eläimiä. Nuori kertoi haastattelussa koirien kohtaamisen menneen lopulta hyvin ja koirien olleen ihania. Havaintojeni mukaan sama nuori oli lopulta se, joka silitteli ja antoi eniten huomiota koirille. Tämä epäröinnin muuttuminen hyväksi kokemukseksi ja onnistumiseksi voisi

kertoa rohkeudesta ja pelkojen kohtaamisesta. Lipposen (2019, 36–37) mukaan sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla voi olla rohkeutta lisäävä ja pelkoja lieventävä vaikutus.

Aluksi nuori epäröi ison koirien irti päästämistä, mutta jonkin ajan päästä hän silitteli isoa koiraa, vielä juuri ennen lähtöä ja autoon astumista. Hän myös silitteli pienempää koiraa pitkään ja vaikutti hyvin iloiselta ja onnelliselta. Nuori sanoi koiralle ”olet ihana”. (S)

Toiminnan ohjaajan mukaan nuoret pääsivät käyttämään omia vahvuuksiaan ja sitä kautta näyttämään niitä myös ulospäin. Vahvuuksien esille tuominen tukee yksilön itseluottamuksen kasvua (Mickelsson 2021, 58). Käsitys omista vahvuuksista tukee myös mielenterveyttä eli psyykkistä hyvinvointia (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021; Tiedenaistet 2021). Yksi nuorista oli esimerkiksi taitava hoitamaan hevosta, ja toiminnan ohjaajan mukaan nuori pääsi loistamaan osaamisellaan toiminnan aikana. Eläimen kanssa oleminen ja sen hoitaminen toimivat mahdollisuutena nuorelle näyttää omaa itsevarmuuttaan sekä persoonaansa ulospäin. Toiminnan ohjaaja nosti esille myös nuoren, jonka vahvuutena oli hauskojen kuvien ottaminen eläimistä. Myös muut nuoret ja toiminnan ohjaaja kiinnostuivat kuvista, joten kuvat edistivät sosiaalista vuorovaikutusta.

– – Että hän pääs kans niinkun näyttämään sitä osaamistaan mitä, tuntuu että muuten hän seiso siellä sivussa, mutta just sen hevosen kanssa sit kun hän oli, tota oikein niinkun loisti, loisti siinä kuinka hyvin hän osas taluttaa ja toimia. (TO)

Ja sit oli se yks nuori joka osas ottaa niitä hauskoja kuvia, että se oli siinä hällä se vahvuus, se oli kiva. (TO)

Havaintojeni mukaan nuoret tietoisesti etsivät eläimistä samaistumisen kohteita osallistavan harjoitteen aikana. Nuorten tehtävänä oli kertoa mihinkä alpakkaan samaistuu. Nuoret kertoivat valintansa ja osa myös perusteli valintansa alpakoiden käytöksellä ja luonteenpiirteillä. Omien luonteenpiirteiden tiedostamisen kautta ihminen muodostaa käsitystä itsestään eli minäkuvaansa, joka puolestaan on yhteydessä itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen 2001, 101).

Yhden nuoren haastattelussa esille tuli itseluottamuksen teema. Itsetuntoon liitetään itseluottamus ja ihminen, jolla on hyvä itsetunto luottaa itseensä

(Keltikangas-Järvinen 2001, 101, 103–106). Haastattelussa kysyin miten nuori koki tilanteen, jossa harjaamisen aikana eläin liikehti ja puski nuorta päällään. Nuori kertoi hänellä olleen hyvä mieli ja tienneensä miten lähestyä eläintä. Samalla hän kertoi, ettei hänellä ollut paljoa aiempaa kokemusta, minkä voisi ajatella kertovan nuoren luottamuksesta itseensä.

Mulla kyllä oikeestaan sen koko ajan oli hyvä mieli että niinkun suunnilleen niinkun tiän että mikä on hyvä hevosen kanssa tehdä ja mikä ei, tai niinku että miten lähestyä ja näin, niin kuhan sen kahtoo että ei mitenkään niinkun... (N)
No mulla on tosi vähän kokemusta, on mulla hieman kokemusta mutta ei paljoo (N)

6.4 Vuorovaikutus, myötätunto ja osallisuus

Aineistoissa tulivat esille sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus, joita pidetään oleellisina koetun hyvinvoinnin lähteinä (Pessi & Seppänen 2011, 288). Sosiaaliset suhteet edistävät myös mielenterveyttä (Tiedenaist 2021), jonka THL (2017) yhdistää psyykkiseen hyvinvointiin. Kaksi nuorista kertoi kokevansa toimintaan osallistumisen yhdessä ryhmän kanssa positiiviseksi verrattuna ajatukseen yksin osallistumisesta. Tämä myös näkyi havaintojeni mukaan toiminnan aikana aktiivisena vuorovaikutuksena nuorten keskuudessa sekä yhteishenkenä. Tällainen ryhmäidentiteetin tiedostaminen voi itsessään lisätä hyvinvointia (Mickelsson 2021, 55). Yksi nuorista kertoi tykänneensä uudeltaisesta mahdollisuudesta päästä luokkalaistensa kanssa tekemisiin myös eläinten kanssa. Mickelssonin (2021, 61) mukaan eläinten läsnäolo muokkaa ilmapii-riä, jolloin se eroaa selkeästi tavallisesta luokkahuoneasetelmasta.

S: Et oliko täällä kiva olla porukalla vai oisitteko halunnu vaikka joi-tain eri tavalla?

N: Oli hyvä näin, ja ois ollu erilaista kyllä yksin.

N: Mm, ois se kyl varmasti, pääs niinkun toisen kanssa tekemisiin myös eläinten kanssa, niin siinä oli se ilmapii-ri tosi mukava.

Nuoret itse kokivat toiminnan merkityksen ryhmähengelle olleen varsin pieni. Yksi nuorista koki ryhmähengen pysyneen samanlaisena. Toinen nuorista ajatteli ryhmähengen hieman parantuneen sen vuoksi, että ryhmä pääsi koke-maan uusia asioita yhdessä. Uudenlaiset yhteisesti jaetut kokemukset ja ka-vereiden näkeminen uudessa ympäristössä voivat syventää luottamusta (Mickelsson 2021, 61).

S: Oliko täällä tää luokan ryhmähenki samanlainen vai oliko täällä jotain eri tavalla tämmösessä asetelmassa?

N: Sanoisin että samanlainen.

N: Niin se varmaan just pysy aika samana, mutta siis en mä tiää vahvistiko silleen. Tulee ainakin silleen tehty jotain uutta myös yhdessä, niin paransi varmaan jonkin verran, pikkusen.

Toiminnan ohjaaja kertoi haastattelussa huomanneensa nuorten pitävän yhtä myös tilanteissa, jossa yksi nuorista pysytteli hieman erillään muusta porukasta. Esimerkiksi tehdessään osallistavaa tehtävää ryhmässä nuoret kysyivät kaikkia mukaan ja huolehtivat jokaisen osallistumisesta tehtävän tekemiseen. Toiminnan ohjaajan mukaan ryhmässä vallitsi ”kaveria ei jätetä” -henki.

Toiminnan ohjaajan havaintojen mukaan eläinten läsnäololla oli vaikutusta nuorten keskinäiseen vuorovaikutukseen. Eläinten kanssa toimiessaan nuoret vaikuttivat olevan yhtenäisempi ryhmä. Myös aiempien tutkimusten mukaan eläimen läsnäolo muokkaa ilmapiiriä pehmeämmäksi ja helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta ihmisten välillä, jolloin esimerkiksi asioiden puheeksi ottaminen voi olla helpompaa (Mickelsson 2021, 56–57; Fine & Beck 2010, 9). Havaintojeni mukaan nuorten seuratessa eläinten käytöstä he sanoittivat paljon ajatuksiaan ääneen, mikä muodosti keskustelua niin nuorten kuin myös toiminnan ohjaajan välille. Eläimet siis toivat keskustelun aiheita (vrt. Mickelsson 2021, 57). Toiminnan ohjaaja kertoi nuorten hakeutuneen vuorovaikutukseen myös hänen kanssaan.

– ja sitten kun siinä oli se hiljaisempi yks niistä nuorista, niin miten hänkin sitten siinä niinkun paremmin solahti siihen joukkoon kun oltiin niitten eläinten kanssa... (TO)

Alpakoiden seurassa nuoret keskustelivat alpakoista toistensa kanssa ja kyselivät kysymyksiä alpakoista toiminnan ohjaajalta. (S)

– että osaa myöskin ottaa vapaaehtosesti kontaktia minuun, joka on vieras ja on vaan niinkun ohjaajana siinä, et jonkunlaista sosiaalista käyttäytymistä sekin kuvaa, että miten minua kohdellaan. (TO)

Nuorten haastattelussa nousi esille eläinten kanssa koetun vuorovaikutuksen tärkeys. Vuorovaikutuksen nähdään vaikuttavan sosiaaliseen hyvinvointiin

(Fadjukoff ym. 2022, 328) ja koettuun hyvinvointiin (Pessi & Seppänen 2011, 288). Eläinten kanssa kuvailtiin olevan helpompaa olla vuorovaikutuksessa kuin ihmisten kanssa, koska vuorovaikutus perustuu toisen kuuntelulle ja eleiden kautta kommunikoimiselle (vrt. Salonen 2010, 57; Pitkänen 2023, 232–233). Koska sanallinen vuorovaikutus ei ole keskiössä, moni ihminen kokee helpommaksi vuorovaikutuksen eläimen kanssa kuin ihmisen kanssa (Vehmasto 2019, 25).

Noh, mulla nyt aina on luontevampi ja on helpompi olla eläinten kanssa, mut se on jotenkin paljon helpompaa... (N)

S: – – mua kiinnostais vielä hirveesti kuulla siitä että minkälaista se eläimen ja sun välinen vuorovaikutus niinkun on, haluatko sä kertoo siitä vielä lisää?

N: No sanosin että se on semmosta toisen kuuntelua ja semmosta niinkun että kun eläimen kanssa se on ainakin mun mielestä hyvää että ei tavallaan tarvii olla äänessä ja keksiä koko ajan jotain asiaa, mä en oo silleen hirveen iso höpöttelijä, niin se on helpompaa että voi vaan niinkun olla ja antaa tavallaan eleiden puhua, eikä minkään äänen.

Yksi nuorista kertoi tuntemastaan luottamuksesta eläinten kanssa. Nuori kertoi tunteneensa luottamusta eläimeen harjaamisen aikana, jolloin eläin omien havaintojeni mukaan liikehti hieman ja puski nuorta päällään. Luottamukseen liittyi myös se, että nuoren mukaan hänellä ei ollut paljoa aiempaa kokemusta. Nuori kuvaili vuorovaikutuksen eläimen kanssa perustuvan luottamukselle ja jaetuille tunnetiloille. Myös Pitkäsen (2023, 23) mukaan vuorovaikutuksen aikana eläimellä ja ihmisellä tapahtuu samansuuntaisia tunnereaktioita stressinsäätelyjen linkittymisen kautta.

Öö, no meillä oli molemmilla niinkun semmonen luotto tavallaan toiseen, silleenhän se yleensä toimii eläinten kanssa että jos mua ois niinku pelottanu tai mulla ois sellanen, tai mä vaikuttaisin siltä että mua ei niinkun kiinnosta, niin kyllä se hevonen aistii. Tai jos mua vaikka pelottais. (N)

Vuorovaikutuksen aikana nuoret tekijät eläimistä havaintoja ja pohtivat muun muassa niiden käyttäytymistä ja luonteita. Yksi nuorista kuvaili pohtineensa muun muassa eläinten välisiä eroavaisuuksia vuorovaikutukseen hakeutumisessa. Eläinten tarkkaileminen voi toimia keinona lisätä ymmärrystä myös ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta (Juusola 2016b, 133; Pitkänen 2023, 234,

241–243). Vuorovaikutustaidot osaltaan edistävät mielenterveyttä (Tiedenäiset 2021).

Havaintoni nuorten osoittamasta myötätunnosta sijoittuivat vuorovaikutustilanteisiin eläinten kanssa. Myötätunnolla nähdään olevan yhteys vuorovaikutukseen (Pitkänen 2023, 86). Salonen (2010, 72–73) yhdistää myötätunnon kokemisen vaikuttavan mielenterveyteen ja sitä kautta hyvinvointiin. Haastatte- luissa nuoret kertoivat pohtineensa asioita eläinten hyvinvoinnin näkökul- masta. Yksi nuorista kertoi pohtineensa eläimen herkkiä kohtia harjaamisen aikana ja miten kohdat tulisi harjata. Havaintojeni mukaan myös toinen nuori mietti toiminnan aikana ääneen, että millainen harja kannattaa valita eri koh- tien harjaamiseen. Nuoret havainnoivat eläinten reaktioita ja pohtivat esimer- kiksi kavioiden putsaamisen mahdollisesti aiheuttamaa kipua. Myös toiminnan ohjaaja havainnoi nuorten miettineen toimintaansa myös eläimen näkökul- masta ja osanneen toimia hienosti eläinten kanssa. Pitkäsen (2023, 86, 90) mukaan eläimen havainnointi ja reaktioiden tunnistaminen liittyvät empatiaan, ja eläimen hoivaamisen aikana ajatukset muuttuvat myötätuntoisemmiksi.

Joo, sitä sattuu, yritti, silleen, en mä tiiä, putsasinko mä jotenkin väärällä tavalla, mut sit sitä takakavioo kun yritti niin sitten vähän, ei silleen potkassu, silleen ilmaan kahesti, niin sit en mä sen jäl- keen enää just koska saatto olla siinä, tai tein jotain väärällä ta- valla, mutta muuten se oli todella söpö. (N)

Tuli mietittyä ainakin et just onko sillä mitään herkkiä kohtia tai jostain kohista mistä pitää harjata vähän varovaisemmin, esimer- kiks kun mä kysyin siitä vatsa-alueelta, kun esimerkiksi hevosilla saattaa olla, jotkin hevoset saattaa olla herkkiä siitä satulan takia. Mutta silleen että niin siitä vähän katto et miten just reagoi eri ko- hista jos putsaa. Sit myös jaloista ja esim siitä mistä kulkee, että miten se reagoi. Sitä ainakin mä mietin, silleen mä yritin tosi varo- vasti ainakin silleen. (N)

Nuorten osallisuus oli tärkeä osa toimintakertoja, mikä liittyy vahvasti sosiaali- pedagogiikan arvopohjaan. Osallisuuden tukemisella on yhteys mielentervey- den tukemiseen ja sitä kautta hyvinvointiin (THL 2023). Kaikki nuoret kertoivat saaneensa vaikuttaa toimintaan esimerkiksi esittämällä toiveita toiminnan oh- jaajalle. He tunsivat toiminnan ohjaajan ottaneen heidän toiveitaan huomioon. Kaikki nuoret kokivat myös toiminnan aikaisen ilmapiirin olleen sellainen, että he pystyivät avoimesti kertomaan ajatuksiaan. Opetushallituksen (s.a.)

mukaan hyvinvointia tukevassa vuorovaikutuksessa on tärkeää pystyä ilmaiseemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään vapaasti. Havaintojeni mukaan nuoret puhuivat paljon ja kertoivat ajatuksiaan rennossa ilmapiirissä. Myös toiminnan ohjaaja kertoi nuorten kertoneen mielipiteitään ääneen ja ottaneen osaa keskusteluun toiminnan aikana.

S: Teiltä kysyttiin niitä toiveita jonkin verran niin koetko sä että sä pystyit täällä niinkun vaikuttaa ja toivoo asioita? Että pystyit sä sanomaan mitä aattelet?

N: Joo, kyllä mä pystyin.

S: Joo, toivoitko sä jotain silloin ekalla kerralla?

N: Öö no just sitä hevosen ja aasien kanssa oloa.

Mä toivoin jossain vaiheessa sitä harjausta ainaki, niin me päästiin tyyliin harjaamaan. Mä en muista oliko se mun toive vai ei, mutta mä olin siitä tosi ilonen että me päästiin, öö, harjaamaan hevosta ja aaseja kans. Sitten, No ainiin mulla oli toive että mä oisin halunnu halata alpakkaa, mutta niitä ei saanu halata, mutta se ei varmaan haittaa kun me käytiin taluttamassa niitä. Sit oli myös kiva nähä niitä koiria ja pupuja - mutta sinänsä saatiin just tehty aika paljonkii just sitä mitä toivottiin. (N)

Ja niin uskalsi ottaa niinkun osaa keskusteluun tai johonkin sanoo mielipiteitään ja näin. En tiä onko se miten harvinaista hänelle, mutta tuli mieleen vaan että tosi kiva kun sano. (TO)

6.5 Keskittyminen ja hetkessä elämisen kokemus

Yksi nuorista nosti esille hetkessä elämisen kokemuksen. Ensimmäisen toimintakerran jälkeen yksi nuorista sanoi ääneen, ettei toiminnan aikana muista puhelimen käyttöä, koska on mukavaa tekemistä. Hän piti puhelimettomuutta positiivisena asiana. Myös havaintojeni mukaan nuoret eivät käyttäneet puhelimiaan paljoa toiminnan aikana, vaan keskittyivät itse toimintaan.

S: Muistan että sä sanoit että täällä eletään hetkessä.

N: Se oli muuten totta, niinkun mä unohin, koska nytkin kun me tultiin esimerkiks tänne, mä huomasin luokkalaisilla silleen puhelimen kädessä, niin mä unohin kokonaan ainiin meillähän on puhelimet käytössä. Koska esimerkiks me mennään meidän leirille, niin siellä ei oo, et siellä myös keskitytään tosi paljon siihen hetkeen, niin täällä tuli vähän sama, niinkun että vaikka meillä oli puhelimet mukana, mutta täällä on silleen paljon tekemistä, siinä sitten just elää hetkessä, että on paljon tekemistä ja tosi mukavaa, niin ei siinä hirveesti sit niitä puhelimia muista.

Toiminnan ohjaajan sekä omien havaintojeni mukaan nuoret keskittyivät toimintaan, mikä näkyi erityisesti osallistavien ja toiminnallisten menetelmien aikana, kun nuoret pohtivat vastauksia ja suhtautuivat niihin vakavasti. Toiminnan ohjaaja kertoi myös nuorten perustelleen ääneen valintojaan ja vastauksiin. Pitkäsen (2023, 41, 54, 308) mukaan toiminnallinen tekeminen eläimen kanssa sekä eläimen hoivaaminen ja lähellä olominen auttavat ihmistä keskittymään hetkeen.

Sittenhän meillä oli tosiaan se tunnejanakin käytössä tai tunne-matto, niin se oli hauska kun he ihan kun vakavasti suhtautu siihen että, että se ei ollu vaan sellanen läpihuutojuttu, että lompsitaan sinne. Vaan he ihan miettivät että miltä minusta nyt tuntuu ja minkä numeron kohalle minä käyn seisomaan. Että se oli niinkun yllättävää oikeestaan. (TO)

Niin ja he sitten perustelivat, että jokainen vielä sitten sano sen että miks on siinä, vaikka ei se nyt tietenkään ollu pakko sanoa, et se oli niinkun minusta aika hieno juttu. (TO)

Tätä nuorten keskittymistä toimintaan ja hetkessä elämisen kokemusta voisi mahdollisesti selittää nuorista välittynyt innostuneisuus ja kiinnostus toimintaa kohtaan. Toiminnan ohjaajan mukaan nuoret kyselivät häneltä asioita, ottivat kuvia eläimistä ja kysyivät häneltä luvan kuvien ottamiseen. Ohjaaja ajatteli tämän kuvanneen nuorten kiinnostusta ja innostusta toimintaa kohtaan.

6.6 Fyysinen hyvinvointi ja vaihtelu kouluarkeen

Fyysinen hyvinvointi on yksi hyvinvoinnin osa-alueista (Huttunen 2020). Yksi nuorista nosti esille toiminnan sisältämän ulkoilun ja kävelyn. Toiminta sijoittui lähes kokonaan ulos säästä riippumatta, joten ulkona olemista tuli paljon. Toiminnan ohjaaja nosti myös esille toiminnan fyysisen rasituksen puolen, muun muassa motoriset harjoitteet. Näihin kuului pihamaalla kävelyä, eläinten taluttamista, esteiden ylittämistä, sekä eläinten harjaamista ja kavioiden putsaamista. Nuorten haastattelussa esille nousi myös näkemys siitä, ettei toiminnan koettu vaikuttaneen fyysiseen hyvinvointiin.

En nyt ainakaan fyysisesti sanois että ois vaikuttanu mihinkään. (N)

Mä sanoisin että kun jos ollaan vietetty aikaa ulkona ja sitten ollaan liikuttu niin siinä on tullu ainakin tehty fyysistä. Että ollaan lenkkeilty, ollaan kävelty, ja vietetty ulkona ilmalla tosi paljon aikaa. (N)

Ja kaikki tämmönenhän missä saahaan vähän fyysistäkin räsitystä ja ollaan ulkona, niin sehän on ihan terveyteen vaikuttavia asioita, motorisia harjoituksia. (TO)

Yksi nuori sanoitti kokevansa toimintaan osallistumisen positiiviseksi myös sen vuoksi, että se toi vaihtelua kouluarkeen. Hän pohti toiminnan olevan hyväksi myös muille kouluryhmille tuomaan vaihtelua ja mukavaa tekemistä tavalliseen kouluarkeen.

– ja sitten just esimerkiksi tällänen vaihtelu kun tultiin luokan kanssa tänne, niin se oli silleen tosi hyvä kokemus. Ja kiitos siitä, koska me saatiin vähän siitä kouluarjesta, tai tää meidän opintosuunnitelma on muutenkin vähän silleen erilainen. Me käydään leireillä ja työjaksoissa, mut silleen mä veikkaisin että ihan perus jos joku luokka tulis tänne vaan kouluarkena niin se ois tosi hyvää vaihtelua, koska just se pääsee eläinten kanssa tekemisiin, se on todella mukavaa. (N)

7 YHTEENVETO

7.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyössäni tarkoituksena oli tutkia sosiaalipedagogisen eläintoiminnan merkitystä nuorten hyvinvoinnille. Lähestyin tutkimusta kolmesta eri näkökulmasta saadakseni ilmiöstä mahdollisimman kattavasti tietoa. Näkökulmia olivat nuorten omat kokemukset toimintaan osallistumisesta, toiminnan ohjaajan havainnot ja kokemukset, sekä oma havainnointipäiväkirjani. Tulokset sisältävät kolmen nuoren kokemuksellista tietoa toiminnan merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen.

Teemahaastatteluihin osallistuneiden nuorten vähäisen määrän takia en kokenut voivani muodostaa yleistettäviä johtopäätöksiä. Sen sijaan tulokset antavat kuvauksen siitä, millaisia merkityksiä sosiaalipedagogisella eläintoiminnalla voi olla nuorten hyvinvoinnille. Osa teemoista toistui jokaisessa aineistossa, kun taas useat tulokset olivat yksittäisiä, mutta merkittäviä nostoja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Opinnäytetyöni aiheen uutuusarvosta kertoo se, että suurin osa löytämästäni tiedosta kertoo juuri sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta eikä eläintoiminnasta. Tietoa kerrotaan pääsääntöisesti ainoastaan hevosten kautta. Näin ollen opinnäytetyöni tulokset tuovat uutta tietoa sosiaalipedagogisesta eläinavusteisuudesta ja lisäävät tietoisuutta muiden eläinlajien sopivuudesta sosiaalipedagogiseen eläinavusteisuuteen.

Opinnäytetyön tulokset ovat sopusoinnussa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan yleisiin tavoitteisiin ja arvoihin. Tavoitteita ovat esimerkiksi hyvinvoinnin, osallisuuden ja sosiaalisen kasvun tukeminen, joka pitää sisällään sosiaalisten taitojen kehittymisen ja itsetuntemuksen vahvistumisen (Lipponen & Fagerström 2019, 12–13.) Tyypillisiä piirteitä ovat myös yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys (Mickelsson 2021, 58). Kokonaisuudessaan opinnäytetyöni antoi hyvin samansuuntaisia tuloksia kuin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan aiemmat tutkimukset toiminnan merkityksestä hyvinvoinnille. Tulosten mukaan sosiaalipedagogisella eläintoiminnalla on selkeä yhteys hyvinvointiin (vrt. Lipponen & Fagerström 2019, 12; Sosiaalipedagoginen hevostoimintary s.a.).

Opinnäytetyön päätuloksena näyttäytyy sosiaalipedagogisen eläintoiminnan positiivinen yhteys nuorten mielialaan ja mielenterveyteen. Nuorten kokema toiminnan aikainen hyvä olo, rauhallisuuden tunne ja rentoutumisen kokemukset toistuivat aineistoissa. Erityisesti rauhallisuus tuli esille kaikissa aineistoissa toistuvasti. Näin ollen sosiaalipedagoginen eläintoiminta vaikuttaisi tulosten mukaan tarjoavan mahdollisuuden rauhallisuuden kokemiselle ja toimivan rentoutumisen tukena. Myös muissa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja eläinavusteisen terapian tutkimuksissa eläimillä on todettu olevan mielialaa parantavia ja rauhallisuuden tunnetta lisääviä vaikutuksia (Hautamäki ym. 2018, 55; Valkas 2019, 78; Lipponen 2019, 36–38).

Nuorten mielenterveyden tila on yleisenä huolenaiheena Suomessa (Aalto-Seetälä ym. 2021, 1). Samalla hyvinvoinnin edistäminen ja turvaaminen toistuvat Suomen lainsäädännöissä (Terveystieteidenhuoltolaki 2010, 2. §; Sosiaalihuoltolaki 2010, 2. §; Kuntalaki 2015, 1. §). Tulosten perusteella sosiaalipedagogista eläintoimintaa voisi pitää yhdenlaisena keinona vastata näihin nuorten mielen-terveyden haasteisiin sekä hyödyntää keinona hyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyöni tulosten mukaan sosiaalipedagoginen eläintoiminta voi tukea myös nuorten itsetunnon kehitystä onnistumisen kokemusten ja omien vahvuuksien käyttämisen kautta. Myös aiempien tutkimusten mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta on tarjonnut keinoja yksilöllisten vahvuuksien löytämiseen (Ekebom & Kupari 2012, 60–62; Lipponen 2019, 37–38) sekä lisännyt onnistumisen kokemuksia (Arvion & Jääskeläinen 2018, 39–40). Myös muiden tutkimusten mukaan eläinavusteinen toiminta ja terapia sekä sosiaalipedagoginen hevostoiminta voivat vahvistaa itsetuntoa (Lipponen 2019, 37–38; Hautamäki ym. 2018, 55; Ekebom & Kupari 2012, 50–52, 65; Mickelsson 2021, 56).

Tulosten mukaan sosiaalipedagoginen eläintoiminta voi tarjota nuorille mahdollisuuden monipuoliseen vuorovaikutukseen. Toiminta voi tukea nuorten ryhmäidentiteetin tiedostamista ja antaa nuorille mahdollisuuden kokea uusia asioita yhdessä, lisäten näin heidän keskinäistä luottamustansa (vrt. Mickelsson 2021, 61). Eläimet toivat aiheita sanalliselle vuorovaikutukselle. Myös aiempien tutkimusten mukaan eläimet toimivat kanavina vuorovaikutuksessa ja lisäsivät sanallista vuorovaikutusta osallistujien välillä (Etelämäki 2014, 54–55; Ekebom & Kupari 2012, 50, 60–62). Tuloksissa esille nousi myös eläinten tarjoaman vuorovaikutuksen tärkeys.

Tulosten mukaan sosiaalipedagogisessa eläintoiminnassa toteutuu nuorten osallisuus, joka on yksi sosiaalipedagogiikan lähtökohdista. Tulos on samansuuntainen Ekebomin ja Kuparin (2012, 50–52, 65) saamien tulosten kanssa, joiden mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta tuki osallistujien osallisuutta. Sosiaalipedagoginen eläintoiminta voi tarjota nuorelle mahdollisuuden pelkojen kohtaamiseen ja käsittelyyn. Myös aiempien tutkimusten mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta voi vahvistaa rohkeutta ja lievittää pelkoja (Lipponen 2019, 36–37; Ekebom & Kupari 2012, 50–52, 65).

Fyysisen hyvinvoinnin osuus jäi tuloksissa selvästi psyykkistä ja sosiaalista hyvinvoinnin ulottuvuutta pienemmäksi. Hyvinvoinnin teorian pohjaten toiminta edisti nuorten fyysistä hyvinvointia esimerkiksi kävelemisen, ulkona olemisen ja motoristen harjoitteiden kautta. Tämä puoli jäi aineistoissa kuitenkin nuorten kokemusten perusteella pienemmäksi. Nuorten kokemukset toiminnan merkityksestä fyysiselle hyvinvoinnille myös jakautuivat eri suuntiin.

Osa nuorista koki toiminnan lisänneen fyysistä hyvinvointiaan, ja toiset eivät kokeneet samaa yhteyttä.

On huomioitava, etteivät havaintoihin pohjautuvat tulokset nuorten mielialoista ja rauhallisuuden kokemuksista ole yksiselitteisiä. Havainnointiin perustuvat arviot ihmisen tunnetiloista eivät ole täysin luotettavia, eikä niistä itsessään tule vetää syvällisiä johtopäätöksiä (Keltikangas-Järvinen 2001, 177). Tulokset eivät siten ole yksiselitteisiä, sillä aina ulospäin näkyvä tunnetila ei vastaa ihmisen sisäistä tunnetta. Esimerkiksi samat ilmeet ja eleet voivat tarkoittaa eri asioita eri ihmisillä. Joskus hymy voi olla surullisen ihmisen ulospäin näkyvä ele. Havainnoija voi myös tiedostamattaan tehdä havaintoja omista ennakkoletuksistaan käsin. (Pitkänen 2023, 37.) Näin ollen havainnointi ei anna suoranaisesti luotettavaa kuvaa ihmisen sisäisestä maailmasta ja mielialasta.

Teemahaastattelujen avulla saatiin varmempaa tietoa sosiaalipedagogisen eläintoiminnan merkityksestä nuorten mielialalle, joka liittyy mielenterveyteen ja siten myös henkiseen hyvinvointiin (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021; Pietarinen 2017, 41). Hyvinvoinnin kokemusten subjektiivisuus tuli vahvasti esille tuloksissa. Jokaisella nuorella on oma käsityksensä siitä, mitkä koetaan hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi. Nuorilla oli esimerkiksi erilaiset kokemukset toiminnan merkityksestä luokan ryhmähengelle ja fyysiselle hyvinvoinnilleen. Nuoret arvioivat toiminnan merkityksiä omista yksilöllisistä kokemuksistaan käsin.

Kokonaisuudessaan positiivissävytteiset tulokset ovat samassa linjassa alkukartoituskyselyn tulosten kanssa. Kaikki nuoret olivat olleet aiemmin tekemisissä eläinten kanssa ja pitäneet kokemuksia hyvinä. Osa nuorista oli kokenut eläinten vaikuttaneen jo aiemmin heidän hyvinvointiinsa positiivisesti esimerkiksi mielen hyvinvoinnin kautta. Sama tulos tuli esille opinnäytetyön tuloksissa.

7.2 Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus

Mielestäni opinnäytetyö on kokonaisuutena onnistunut. Prosessin aikana pääsin oppimaan paljon uusia asioita tutkimuksen teosta ja siihen liittyvistä käytänteistä. Keräämistäni aineistoista saamani tulokset vastaavat valitsemaani

tutkimuskysymykseen ja hyvinvoinnin ilmiö kulkee mukana läpi työn. Tutkimusprosessin edetessä hyvinvoinnin ilmiö osoittautui hyvin haastavaksi kokonaisuudeksi, joka pitää sisällään lukuisia erilaisia näkemyksiä ja teorioita. Koin vaikeaksi löytää yhtenäistä tietopohjaa, jonka perustalle olisi ollut selkeää muodostaa esimerkiksi teemahaastattelurunko. Taaksepäin peilaten koen onnistuneeni hyvin laajan ja moninaisen hyvinvoinnin ilmiön käsittelyssä.

Osallistumiseni toimintakertoihin saattoi osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Se kuinka nuoret suhtautuivat minuun, on voinut vaikuttaa heidän vastauksiinsa teemahaastatteluissa. Tiedostin tämän vaikutuksen kuitenkin jo etukäteen, minkä vuoksi pyrin pysymään toimintakertojen aikana sivusta seurailijan roolissa ja ottamaan vain hieman kontaktia nuoriin.

Teemahaastatteluissa oma suoritukseni haastattelijana on voinut mahdollisesti vaikuttaa saatuihin tuloksiin. Haastattelijana olisin myös voinut esimerkiksi kysyä asioita helpommassa ja ymmärrettävässä muodossa. Jälkikäteen ajateltuna etukäteen pidettävä reflektointi voisi vaikuttaa vastaustulokseen, sillä osaan nuorten vastauksista sisältyi epäröintiä, mikä näkyi ”ehkä” sanan käyttönä. Voisi siis ajatella, että nuorten vastaukset olisivat voineet muuttua uudella haastattelukerralla. Haastattelukysymysten tietäminen ennen varsinaista haastattelutilannetta olisi voinut myös vaikuttaa haastatteluihin positiivisesti.

Pitkäsen (2023, 106) mukaan ihmisen keholliset kokemukset voivat olla haastavia selittää sanallisesti. Ihminen voi myös peitellä kokemuksiaan tai kieltää mielessään yhteytensä niihin. Tämä voi näyttäytyä esimerkiksi asioiden korostuneella järjellä selittämisenä. Yksi keino kertoa kokemuksista on yrittää sanoittaa niitä mahdollisimman tyhjentävästi esimerkiksi vertauskuvien avulla. (Pitkänen 2023, 106–107.) Oman tuntemukseni mukaan teemahaastatteluissa ei päästy tyhjentävään kerrontaan saakka, joten esille nousi todennäköisesti vain osa nuorten kokemuksista toiminnan merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen.

Toimintaan osallistuneista kuudesta nuoresta vain kolmelta saatiin kokemuksellista tietoa haastattelujen kautta. Tutkimuksen vaikuttavuutta olisi lisännyt suurempi nuorten vastaajien määrä. Tulosten kannalta olisi ollut myös

vakuuttavampaa pitää nuorten (H1) merkinnät tulosluvun sitaateissa, mutta nuorten anonymiteetin vuoksi ne kuuluivat mielestäni poistaa. Aineistonkeruuprosessi meni kuitenkin kokonaisuudessaan hyvin ja aineistoa kertyi riittävästi monipuolisten tulosten saamiseksi.

Alkukartoituskyselyssä selvisi, että nuoret olivat kokeneet aiemmin elämässään eläinten vaikutuksen hyvinvointiinsa positiivisena. Tällä yhtenäisellä kokemuksella voinee olla vaikutus tuloksiin. Jos nuorten aiemmat kokemukset eläimistä olisivat olleet negatiivisia, olisivat tulokset voineet olla hyvin erilaisia.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön tulokset koostuivat varsin pienestä otoksesta. Tulevaisuudessa voisi tutkia tämän opinnäytetyön tuloksia ja muita sosiaalipedagogisen eläin- ja hevostoiminnan tuloksia suuremmalla otoksella määrällisellä tutkimusotteella. Tällainen tutkimus todennäköisesti vaatisi usean eri eläinavusteisia palveluita tuottavan yrityksen mukaan saamisen. Koska hyvinvointi osoittautui hyvin subjektiiviseksi kokemukseksi, voisi olla vaikuttavampaa tutkia juuri ihmisten omia kokemuksia isossa mittakaavassa.

Nuorten haastatteluissa nousi esille ajatus toiminnan merkityksestä tavallisille kouluryhmille. Tutkimuksen aiheena voisi olla sosiaalipedagogisen eläintoiminnan vaikutus kouluryhmään lukukauden eri vaiheissa, esimerkiksi heti lukuvuoden alussa. Kouluryhmien kanssa voisi tutkia toiminnan merkitystä ryhmähengelle ja muulle vuorovaikutukselle.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia sosiaalipedagogisen eläintoiminnan (vrt. sosiaalipedagoginen hevostoiminta) merkitystä nuorten hyvinvoinnille, sillä toimintaan osallistui alpakoita, aaseja, koiria, kaneja ja hevonen. Tuloksissa ei kuitenkaan eritelty eri eläinlajien vaikutuksia. Hevosten ja koirien merkitystä ihmisten hyvinvoinnille on tutkittu jo paljon enemmän verrattuna esimerkiksi alpakoihin ja aaseihin. Tulevaisuudessa voisikin keskittyä tutkimaan tarkennetusti eläinlajeja, joista ei löydy vielä kohdennettuja tutkimuksia.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely 2021. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-738-8> [viitattu 30.10.2023].
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Arvio, M. & Jääskeläinen, S. 2018. Ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja erityisratsastus Teittilän tallilla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804184926> [viitattu 9.4.2023].
- Caprara, G. & Cervone, D. 2006. Persoonallisuus toimivana, itsesäätelyvänä järjestelmänä. Teoksessa Aspinwall, L. & Staudinger, U. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 69–82.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.
- Ekebom, H. & Kupari, M. 2012. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelun tukena. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205046270> [viitattu 9.4.2023].
- Ervast, L. & Raukola-Lindblom, M. 2021. Johdanto. Teoksessa Ervast, L. & Raukola-Lindblom, M. (toim.) Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä – tutkittua tietoa ja kokemuksia. Kuggom: Sanasilta, 13–25.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 11.3.2023].
- Etelämäki, S. 2014. Lemmikkieläinten merkitys mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112616900> [viitattu 9.4.2023].
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 59, 327–335. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.23990/sa.111453> [viitattu 12.10.2023].
- Fine, A. & Beck, A. 2010. "Understanding our kinship with animals: input for health care professionals interested in the human/animal bond". Teoksessa Fine, A. (toim.) Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. 3. painos. Elsevier Science & Technology, 3–15. Saatavissa: https://kaakkuri.finna.fi/Record/nelli29_mamk.2590000000000182?sid=3189502542 [viitattu 12.10.2023].

Green Care Finland. s.a. Eläinavusteiset menetelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/> [viitattu 27.2.2023].

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kela. Työpapereita 140. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/items/2f42afa6-ed90-4e62-8c7d-0c91dd50ab86> [viitattu 17.10.2023].

Helenius, J. & Kivimäki, H. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 48/2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224> [viitattu 30.10.2023].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.11.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> [viitattu 1.5.2023].

Hämäläinen, J. & Koistinen, K. 2019. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tausta ja synty. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Helsinki: Luonnonvarakeskus, 6–17. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-864-7> [viitattu 25.2.2023].

Härkönen, P. 2012. Elämäntyytyväisyys ja terveys. Voimavarasuuntautunut ikääntyvien henkilöiden seurantatutkimus. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. D Medica 1186. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526200163> [viitattu 25.10.2023].

Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 10–13.

Juusola, M. 2016a. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 7–17.

Juusola, M. 2016b. Eläinavusteinen työskentely. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 133–147.

Järvenpää, S. & Poropudas, T. 2015. Eläinten vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin lastensuojeluyksikkö Villanutussa. Kokemuksia nuorten kertomana. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015111716637> [viitattu 4.4.2023].

Kahilaniemi, E. 2020. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. 2. painos. Terälahti: Voimatassu Oy.

Kallunki, S. 2021. Sosiaalipedagoginen eläintoiminta talliyhteisössä kuntoutumisen tukena. Pro Agria Oulu. Kokemuksia eläinavusteisen toiminnan vaikuttavuudesta. Seminaari Oulussa 30.9.2021. Youtube. Videoleike. Julkaistu 5.10.2021. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=1Iz-mao6pdqg&list=PL1-LfdwjGyksp3dCQ_aGY_EOV45TqSiaV&index=52 [viitattu 25.2.2023].

Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 96–100.

Karvonen, S. Kestilä, L. & Saikkonen, P. 2022. Johdanto. Monimuotoinen hyvinvointi. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 9–17. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2> [viitattu 8.3.2023].

Keltikangas-Järvinen, L. 2001. Tunne itsesi, suomalainen. 3. painos. Helsinki: WSOY.

Komu, T. & Kontunen, R. 2015. "Joskus vain ketuttaa". Nuorten koettu hyvinvointi Savonlinnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma. Ylempi AMK -opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/93551/Komu_Tiia-Kontunen_Raija.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 21.4.2023].

Kuntalaki 10.4.2015/410.

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus, 9–38.

Lehtonen, P. 2007. Tapaus- ja toimintatutkimuksen yhdistäminen. Teoksessa Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus, 245–253.

Lipponen, M. 2019. Sosiaalipedagoginen hevostoimintaohjaaja luo hevostoiminnan käytännöt. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvarakeskus. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Helsinki. PDF-dokumentti, 31–40. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-864-7> [viitattu 3.3.2023].

Lipponen, M. & Fagerström, N. 2019. Sosiaalisen kasvun tukea vai sosiaalista kuntoutusta - lainsäädännön reunaehdot. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvarakeskus. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Helsinki. PDF-dokumentti, 12–17. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-864-7> [viitattu 25.2.2023].

Lumotarha. 2023. Kuka ja missä? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lumotarha.fi/toiminnasta/kuka-ja-missa/> [viitattu 28.2.2023].

Lumotarha. s.a. Alpakat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lumotarha.fi/alpakat/> [viitattu 1.3.2023].

Lumotarha. 2020. Palvelut ja hinnasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lumotarha.fi/palvelut-ja-hinnastot/> [viitattu 2.3.2023].

Maikku, H. 2021. Kolmen kompetenssin liitto: eläinavusteisen työn tausta ja teoria. Pro Agria Oulu. Kokemuksia eläinavusteisen toiminnan vaikuttavuudesta. Seminaari Oulussa 30.9.2021. Youtube. Videoleike. Julkaistu 5.10.2021. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=1Iz-mao6pdqg&list=PL1-LfdwjGyksp3dCQ_aGY_EOV45TqSiaV&index=52 [viitattu 25.2.2023].

Mattila, A. S. 2018. Hyvinvoinnin teorit. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202/hyvinvoinnin-teorit?q=hyvinvointi> [viitattu 8.3.2023].

Mickelsson, R. 2021. Hyvinvointia ja luottamusta eläinavusteisella oppimisella. Teoksessa Ervast, L. & Raukola-Lindblom, M. (toim.) Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä – tutkittua tietoa ja kokemuksia. Kuggom: Sanasilta Oy, 55–73.

Mieli Suomen Mielenterveys ry. 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.11.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/> [viitattu 13.10.2023].

Minkkinen, J. 2011. Opettaja ja lasten hyvinvointi. Teoksessa Oksanen, A. & Salonen, M. (toim.) Toiminnallisia loukkuja: hyvinvointi ja eriarvoisuus yhteiskunnassa. Tampere: Tampere University Press, 63–87. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:nbn:uta-3-830> [viitattu 12.10.2023].

Miten määritellä nuoren hyvinvointi, asettaa sille tavoitteet ja mittarit? s.a. Allianssi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nuorisoala.fi/vaikuttaminen/nuorten-hyvinvointi-suomessa/miten-maaritella-nuoren-hyvinvointi-asettaa-sille-tavoitteet-ja-mittarit/> [viitattu 9.3.2023].

Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta? s.a. Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hevostointi.net/seura/> [viitattu 24.10.2023].

Niemi, J. & Luoma, U. M. 2021. Toiminnalliset menetelmät uuden ohjauksen työkaluna. *Kasvatus: moniulotteinen ohjaus* 3, 351–355. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://journal.fi/kasvatus/article/view/112602> [viitattu 11.3.2023].

Nuorten hyvinvointi Suomessa. s.a. Allianssi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nuorisoala.fi/vaikuttaminen/nuorten-hyvinvointi-suomessa/> [viitattu 9.3.2023].

Odendaal, J. S. J. 2000. Animal-assisted therapy – magic or medicine? WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00183-5](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00183-5) [viitattu 24.4.2023].

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 4. painos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf [viitattu 26.2.2023].

Opetushallitus. 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla> [viitattu 30.10.2023].

Opetushallitus. s.a. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Kantti kasvuun – opitunteja hyvinvoinnista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi> [viitattu 12.10.2023].

Pekkala, R. 2021. Elämänlaatua eläinten avulla. Hyvinvointia maalta. Pro Agria Oulu. Kokemuksia eläinavusteisen toiminnan vaikuttavuudesta. Seminaari Oulussa 30.9.2021. Youtube. Videoleike. Julkaistu 5.10.2021. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=1Izmao6pdqg&list=PL1-LfdwjGyksp3dCQ_aGY_EOV45TqSiaV&index=52 [viitattu 25.2.2023].

Pessi, A. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 288–313.

Pietarinen, R. 2017. Eläinavusteinen työskentely sosiaalityössä. Oppilaiden ja kuraattorin kokemuksia eläinavusteisesta koulukuraattorin työstä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20170433> [viitattu 25.3.2023].

Pitkänen, A. 2023. Eläinten hoivassa. Eläimet mielenterveyden tukena. Helsinki: Kirjapaja.

ProAgria Oulu. 2021. Kokemuksia eläinavusteisen toiminnan vaikuttavuudesta. Youtube. Videoleike. Julkaistu 5.10.2021. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=1Izmao6pdqg&list=PL1-LfdwjGyksp3dCQ_aGY_EOV45TqSiaV&index=52 [viitattu 25.2.2023].

Pyykkönen, T. 2012. Yksi käsite, monta merkitystä. Käsitetutkimus 2000-luvun hyvinvointitutkimuksesta. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201212101278> [viitattu 21.4.2023].

Ryff, C. & Singer, B. 2006. Ihmisen ironiaa: hyvinvointia ja terveyttä matkalla kohti kuolemaa. Teoksessa Aspinwall, L. & Staudinger, U. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 278–294.

Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Saikkonen, P., Karvonen, S. & Kestilä, L. 2022. Monimuotoinen hyvinvointi ja muuttuva hyvinvointivaltio. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 352–361. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2> [viitattu 8.3.2023].

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

SPHT®-palvelua tuottavia ohjaajia. s.a. Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hevostointiminta.net/spht-r-palvelua-tuottavia-ohjaajia/> [viitattu 29.10.2023].

STM = Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen> [viitattu 10.3.2023].

Suomi, A. & Juusola, M. 2016. Vihreän hoivan historia. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 23–31.

Terveyslainsäädäntö 30.12.2010/1326.

THL = Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Mielenterveys. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.5.2017. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/terveys/mielenterveys> [viitattu 12.10.2023].

THL. 2022. Hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 7.3.2023].

THL. 2023. Mielenterveyden edistäminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.8.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> [viitattu 26.10.2023].

Tiedenaist. 2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Jyväskylä: Tuumakustannus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi> [viitattu 12.10.2023].

Tilastokeskus. s.a. Tilastojen ABC. Subjektiiivinen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://tilastokoulu.stat.fi/verkko-koulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tlk&lesson_id=7&subject_id=9&page_type=sisalto [viitattu 21.4.2023].

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

Uotinen, J. & Vaalavuo, M. 2022. Hyvinvointi Euroopassa: käsitteet, mittarit ja jakautuminen. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti, 75–93. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2> [viitattu 13.10.2023].

Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M. & Meriläinen, S. 2010. Suomalaisten kokemus elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti, 126–149. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398> [viitattu 25.10.2023].

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 11.3.2023].

Valkas, S. 2019. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ADHD-oireisten lasten ryhmäkuntoutusmuotona. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Helsinki: Luonnonvarakeskus. PDF-dokumentti, 73–79. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-864-7> [viitattu 3.3.2023].

Vehmasto, E. 2019. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuuden todentaminen edellyttää monimuotoisia tutkimusmenetelmiä. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Helsinki: Luonnonvarakeskus. PDF-dokumentti, 24–30. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-864-7> [viitattu 24.10.2023].

Vilka, H. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 11.3.2023].

Vuori, H. 2020. Vihreä polku – Green care osana kuntouttavaa työtoimintaa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Kuntoutus. Ylempi AMK -opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052915043> [viitattu 4.4.2023].

Alkukartoituskysely

Liite 1

Alkukartoitus

Tämä kysely- ja kirjoitustehtävä toimii alkukartoituksena opinnäytetyön tutkimusta varten.

1.

1 Erittäin paljon 2 Paljon 3 Hieman 4 Vähän 5 Erittäin vähän

Olen ollut tekemisissä eläinten kanssa...

☐☐☐☐☐

2.

1 Erittäin hyviä 2 Hyviä 3 Neutraaleja 4 Huonoja 5 Erittäin huonoja

Aiemmat kokemukseni eläinten kanssa ovat olleet...

☐☐☐☐☐

3. Yleinen oloni on nyt...



Erittäin tyytyväinen



Tyytyväinen



Neutraali



Tyytymätön



Erittäin tyytymätön

4. Miten eläimet ovat aiemmin vaikuttaneet hyvinvointiisi?

5. Mitä toivot tältä toiminnalta?

Suostumus opinnäytetyön tutkimukseen

Hei,

olen Sonja Tuppurainen, yhteisöpedagogiopiskelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä sosiaalipedagogisen eläintoiminnan merkityksestä nuorten hyvinvoinnille. Opinnäytetyössä keskitytään tutkimaan nuorten omia kokemuksia. Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkimukseen sisältyy kolme toimintapäivää Lumotarhalla (osoite Kurolanlahdentie 99, 71670 Kurolanlahti). Toimintapäiviä ovat 11.5., 17.5. ja 25.5.2023.

Nuoret osallistuvat koulupäivien aikana heille järjestettyyn sosiaalipedagogiseen eläintoimintaan. Nuoret saavat itse toivoa tavoitteita toiminnalle, minkä pohjalta toimintapäivien sisältö suunnitellaan. Toiminnan ohessa nuori voi osallistua opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Tutkimukseen kuuluu haastattelua, kirjoittamistehtäviä, osallistumista erilaisiin toiminnallisiin- ja osallistaviin menetelmiin, tutkijan tekemää havainnointia, sekä mahdollinen kysely.

Tutkimuksessa kerätyt aineistot sisältävät suoria ja epäsuoria tunnisteita. Näitä henkilötietoja sisältäviä aineistoja käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalain mukaisesti. Henkilötietoja kerätään, jotta eri tutkimuspäivinä saadut aineistot pystytään yhdistämään samaan vastaajaan aineiston analyysivaiheessa. Kerätty aineisto säilytetään salanasuojauksen takana ja tuhotaan heti, kunnes se on tutkimuksen kannalta mahdollista. Nuoria ei voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä.

Annan luvan opinnäytetyön tekijä Sonja Tuppuraiselle tutkimuksen toteuttamiseen. Lapsesi antaa oman suostumuksensa tutkimukseen osallistumiselle toimintapäivien yhteydessä. Tutkija Sonja Tuppurainen antaa toiminnan alussa lapsellesi tarvittavat tiedot tutkimukseen osallistumisesta suostumuksen antamista varten. Lapsesi voi missä vaiheessa tahansa keskeyttää tutkimukseen osallistumisen.

Lapsen/nuoren nimi:	Huoltajan allekirjoitus:
Aika ja paikka:	Nimenselvennys:

PERUSTIEDOT

Nimi/tunnistenumero

KOKEMUKSET ELÄINTOIMINNASTA (avauskertomus yleisistä kokemuksista)

- Millaiseen eläintoimintaan osallistuit?
- Miten toiminta vaikutti sinun hyvinvointiisi? / Millaisia kokemuksia toiminta toi sinulle hyvinvoinnin näkökulmasta?
- Millaisen olon toiminta sinussa herätti? / Mitä ajatuksia sinulla oli toiminnan aikana?
- Mitä toiminta ja eläimet sinulle merkitsi? Miltä tuntui olla eläimen lähellä?

FYYSINEN HYVINVOINTI

- Miten toiminta on vaikuttanut sinun fyysiseen hyvinvointiisi?
- Miten toiminta on vaikuttanut...
- > Esimerkkejä: fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, unenlaatu, tasapaino, päivärhythmi, arjessa jaksaminen, toimintakyvyn paraneminen.

PSYKKINEN HYVINVOINTI / MIELEN HYVINVOINTI

- Oletko oppinut itsestäsi uutta, tunnetko itsesi paremmin?
- Yllätitkö itseäsi täällä? Kokeilitko uusia asioita? Miten onnistuit niissä?
- Miten koet toiminnalla olleen vaikutusta sinun mielialaan/fiilikseen/onnellisuuteen?
- Onko toiminnalla ollut vaikutusta...
- > Esimerkkejä: stressin väheneminen ja kuormituksesta palautuminen, rauhoittuminen, keskittymiskyvyn paraneminen, ajatusten selkiytyminen,
- Millaisia tunteita olet täällä kokenut?

SOSIAALINEN HYVINVOINTI

- Miltä toiminta tuntui luokkalaisten, ohjaajan ja eläinten kanssa?
- Miten toiminta on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiisi?
- Miten toiminta on vaikuttanut luokan ryhmähenkeen?
- Koitko voivasi vaikuttaa toimintaan halutessasi?
- Koitko voivasi kertoa ajatuksiasi ja mielipiteitäsi?

KEHITTÄMISEHDOTUKSET

- Miten tällaista toimintaa voisi kehittää/parantaa nuoria ajatellen?

-Onko vielä jotain lisättävää?

PERUSTIEDOT**KOKEMUKSET ELÄINTOIMINNASTA**

- Millaisia kokemuksia toiminta vaikutti tuovan nuorille hyvinvoinnin näkökulmasta?
- Millaisia muutoksia huomasit nuorten toiminnassa?
- Oliko ryhmä tyyppillinen/epätyypillinen muihin ohjaamiisi ryhmiin verrattuna? Mikä oli erilaista?

FYYSINEN HYVINVOINTI

- Miten toiminta vaikutti sinun näkökulmasta vaikuttavan nuorten fyysiseen hyvinvointiin?
- > Esimerkkejä fyysisestä hyvinvoinnista on fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, unenlaatu, tasapaino, päivärytmiin, arjessa jaksaminen, toimintakyvyn paraneminen.

PSYKKINEN HYVINVOINTI / MIELEN HYVINVOINTI

- Millaisia havaintoja teit liittyen nuorten psyykkiseen hyvinvointiin?
- Millaisia tunteita havaitsit tai kuultu nuorten kokeneen toiminnan aikana?
- Kokeiliko nuoret uusia asioita?
- Huomasitko toiminnalla olevan vaikutusta esimerkiksi nuorten mielialaan ja fiilikseen?

SOSIAALINEN HYVINVOINTI

- Miltä nuorten toiminta vaikutti keskenään, sinun ja eläinten kanssa?
- Miten ajattelet toiminnan vaikuttaneen luokan ryhmähenkeen?
- Mitä ajattelet nuorten osallisuudesta toiminnan aikana?
- Kertoivatko nuoret ajatuksiaan/mielipiteitään/toiveitaan?

Onko vielä jotain lisättävää?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
...niinku positiivisesti on ja täällä aina tulee sellanen rauhallinen olo, sielu lepää	Rauhallisuuden kokemus	Mieliala	Mielenterveys
...täällä ollessa on ainakin ite huomannu, että täällä on tosi rentouttavaa olla, ja sitten se oli en tiiä muutenkin mulle ainakin, eläinten kanssa ajan viettäminen rentouttaa...	Rentoutuminen		
No ainakin ihan semmonen hyvä mieli ja iloisuus, nämä ainakin, ja miten niinkun hymyssä suin he olivat siellä koko ajan, ja ääneen nauramista...(TO)	Iloisuus		
Mulla ainakin siihen mielenterveyteen, tai silleen kun täällä ollessa on ainakin ite huomannu, että täällä on tosi rentouttavaa olla.	Koettu vaikutus mielenterveyteen		
Uutta oli kaikki aika lailla.	Uusien asioiden tekeminen	Onnistumisen kokemus	Itsetunto
...Niin siis niistä onnistumisen kokemuksia, että niitähän he tietysti siinä sai myöskin sitten. (TO)	Toiminnassa onnistuminen	→itseluottamus	
...että siinä toiminnassa sitten rohkastu kokeilemaan, kyllä he menivät niinkun epämukavuusalueelle. (S)	Epämukavuus alueelle meno		
Ja sit oli se yks joka osas ottaa niitä hauskoja kuvia, että se oli siinä hällä se vahvuus, se oli kiva. (TO)	Oman osaamisen käyttö	Henkilökohtaiset vahvuudet →itseluottamus	
Mulla kyllä oikeestaan sen koko ajan oli hyvä mieli että niinkun suunnilleen niinkun tiiän että mikä on hyvä hevosien kanssa tehdä ja mikä ei, tai niinku että miten lähestyä ja näin, niin kuhan sen kahtoo että ei mitenkään niinkun. No mulla on tosi vähän kokemusta, on mulla hieman kokemusta mutta ei paljoo.	Luottaminen omiin taitoihinsa	Itseluottamus	
"Vaikutti siltä että nuoret etsivät alpakoilta samoja luonteenpiirteitä kuin itseltään, ja että he kokivat samaistumista alpakoihin." (S)	Samaistuminen eläimeen ja luonteenpiirteiden ajattelu	Käsitys itsestä	
No meillä oli molemmilla niinkun semmonen luotto tavallaan toiseen	Luottamus nuoren ja eläimen välillä	Eläimen ja nuoren välinen vuorovaikutus	Vuorovaikutus
No sanosin että se on semmosta toisen kuuntelua ja semmosta niinkun että kun eläimen kanssa se on ainakin mun mielestä hyvää että ei tavallaan tarvii olla äänessä ja keksiä koko ajan jotain asiaa...	Vuorovaikutus eläimen kanssa		
Tämä näkyi havaintojeni mukaan toiminnan aikana aktiivisena vuorovaikutuksena nuorten keskuudessa sekä yhteishenkenä. (S)	Nuorten välinen vuorovaikutus/ryhmähenki	Nuorten keskinäinen vuorovaikutus	

...ja sitten kun siinä oli se hiljasempi yks niistä nuorista, niin miten hänkin sitten siinä niinkun paremmin solahti siihen joukkoon kun oltiin niitten eläinten kanssa... (TO)	Eläinten vaikutus nuorten väliseen vuorovaikutukseen	Nuorten keskinäinen vuorovaikutus	
Alpakoiden seurassa nuoret keskustelivat alpakoista toistensa kanssa (S)	Eläimistä keskusteleminen		
...Että osaa myöskin ottaa vapaaehtoisesti kontaktia minuun, joka on vieras ja on vaan niinkun ohjaajana siinä, et jonkunlaista sosiaalista käyttäytymistä sekin kuvaa, että miten niinkun minua kohdellaan. (TO)	Kontaktiin hakeutuminen	Nuoren ja toiminnan ohjaajan välinen vuorovaikutus	
...kyllä se niinkun huomaa ku Pallaskin on tosi semmonen öö nopeesti tulee siihen, sitten aasit ehkä pysyy vähän kauempana mutta sit kun siihen menee niin kyllä ne sitten todella tykkää siitä.	Eläinten luonteiden ja käytöksen tarkkailu	Siirtovaikutus ihmisten vuorovaikutuksen ymmärtämiseen	
Tuli mietittyä ainakin et just onko sillä mitään herkkiä kohtia tai jostain kohista mistä pitää harjata vähän varovaisemmin...	Eläimen hyvinvoinnin huomioiminen	Myötätunto	
...että he osas miettiä sitä niinkun ei omalta kannalta vaan myöskin muitten kannalta... (TO)	Toiminnan tarkastelu eläimen näkökulmasta		
Mä toivoin jossain vaiheessa sitä harjausta ainaki, niin me päästiin tyyliin harjaamaan.	Toiveiden esittäminen	Osallisuus	
S: ...koetko sä että sä pystyit täällä niinkun vaikuttaa ja toivoo asioita? Että pystyit sä sanomaan mitä aattelet? N: Joo, kyllä mä pystyin.	Kokemus toimintaan vaikuttamisesta		
...uskalti ottaa niinkun osaa keskusteluun tai johonkin sanoo mielipiteitään ja näin en tiä onko se miten harvinaista hänelle, mutta tuli mieleen vaan että, että tosi kiva kun sano. (TO)	Mielipiteiden esittäminen		
...siinä sitten just elää hetkessä, että on paljon tekemistä ja tosi mukavaa, niin ei siinä hirveesti sit niitä puhelimia muista.	Hetkessä eläminen	Keskittyminen ja motivaatio	
...niin se oli hauska kun he ihan kun vakavasti suhtautu siihen että, et se ei ollu vaan sellanen läpihuutojuttu, että lompsitaan sinne, vaan he ihan miettivät että miltä minusta nyt tuntuu... (TO)	Tehtäviin keskittyminen, vastausten pohtiminen		
...ja sitten niinkun se että he kyselee, he ottaa kuvia, ja kysyvät luvan että saako ottaa kuvia, et se niinkun kuvaa sitä kiinnostusta ja innostusta sitten siihen asiaan. (TO)	Innostuneisuus ja kiinnostus toimintaan		
Ja kaikki tämmönenhän missä saahaan vähän fyysistäkin rasitusta ja ollaan ulkona, niin sehän on ihan terveyteen vaikuttavia asioita, motorisia harjoituksia. (TO)	Fyysinen rasitus ja motoriset harjoitteet	Fyysinen hyvinvointi	
Mä sanoisin että kun jos ollaan vietetty aikaa ulkona ja sitten ollaan liikuttu niin siinä on tullu ainakin tehty fyysistä...	Ulkona oleminen		