

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden
Terveystieteiden

Taina Turunen

Koiraharrastuksen merkitys hyvinvointiin

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Taina Turunen

Koiraharrastuksen merkitys hyvinvointiin

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyö

Opinnäytetyö 2015

Ohjaaja lehtori Pirkka Marita, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia laadullisen tutkimusmenetelmän avulla koiraharrastuksen merkitystä ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa siitä, miten koiran kanssa harrastaminen vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Kohderyhmäksi valittiin ihmisiä, jotka harrastivat koirien kanssa aktiivisesti erilaisia koiraharrastuslajeja. Vastauksia haettiin kysymyksiin, kuinka koiran kanssa harrastaminen vaikutti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Miten he kokevat koiran kanssa harrastamisen vaikuttavan kokonaisvaltaisesti heidän omaa tai perheen hyvinvointiin. Kaikilla vastaajilla oli vuosien kokemus koiran kanssa harrastamisesta. Vastaajien avulla saatiin tietoa koiraharrastuksen merkityksellisyydestä hyvinvointiin.

Tutkimustuloksien perusteella koiran kanssa harrastaminen vaikutti vastaajien fyysiseen hyvinvointiin lisäämällä päivittäistä liikuntaa ja aktiivisuustasoa. Monipuoliset koiraharrastuslajit vaikuttivat kunnon kohoamiseen, lihaskunnon paranemiseen, kestävyyteen, koordinaatiokykyyn ja ketteryyteen. Vastaukset osoittivat, että koiran kanssa harrastaminen vaikutti psyykkiseen hyvinvointiin tuomalla onnistumisen, mielihyvän ja ilon tunteita. Koiran ja ihmisen välinen ystävyys nousi esille vastauksista ja se, kuinka koiran kanssa harrastaminen auttoi irtautumaan työ- ja kotiaskareista. Vastaajat kertoivat, kuinka koiraharrastus oli tuonut uusia tuttavuuksia ja pidempiaikaisia ystäviä. Samanhenkisten ihmisten kanssa harrastaminen vaikutti ihmisten sosiaalisen verkoston muodostumiseen. Koiran kanssa harrastaminen oli jossakin määrin koko perheen yhteinen harrastus, joka sai koko perheen viettämään enemmän aikaa yhdessä.

Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää koiran merkitystä lasten- ja/ tai vanhuksien arkiliikuntatottumuksiin.

Asiasanat: hyvinvointi, terveys, harrastus, koira

Abstract

Taina Turunen

The meaning of a dog hobby for wellbeing

Saimaa University of Applied Sciences

Social and Health line Lappeenranta

Degree Programm in care work / Healthcarework

Bachelor Thesis 2015

Instructor: Lecturer, Ms Marita Pirkka, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to study the meaning of having a dog hobby for your wellbeing. The purpose of this thesis was to increase the knowledge of how a hobby with a dog will affect in an individual's physical, mental and social wellbeing.

The people, who were chosen to answer the questionnaire, have a hobby with dogs and were active with multiple dog hobby types. The aim was to find answers for how a hobby with dogs affect physical, mental and social wellbeing. How the respondents experience the hobby with a dog affected their overall own wellbeing or their whole family wellbeing. All the respondents had many years of experience of a hobby with a dog, so they were seen as good respondents for this research. With the help of the answerer's I got information of the meaning of the dog hobby for wellbeing.

The results showed that a hobby with dogs affected the physical wellbeing of the respondents by increasing their daily exercise and activity level. The versatile dog hobby increased their condition, improved muscle condition, endurance, coordination and agility. The answers showed that a hobby with a dog affected the mental wellbeing by bringing feelings of success, satisfaction and joy. The friendship between a human and a dog came up in many answers and how the hobby helped to forget about work and housework. The respondents told how they had got many new long term-friends through the dog hobby. The hobby with congenial people affected on building human's social networks. The dog hobby was in some extent a whole family hobby, which affected that the family spent more time together.

As further research to be done could be to examine the influence of having a dog to a child's or a senior's daily exercise. Does a dog increase a child's or a senior's amount of daily exercise.

Keywords: wellbeing, health, hobby, dog

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Terveys ja hyvinvointi.....	6
2.1 Fyysinen hyvinvointi ja terveystunto	7
2.2 Psykkinen hyvinvointi.....	10
2.3 Sosiaalinen hyvinvointi	11
3 Koira ihmisen kaverina.....	11
3.1 Koiran merkitys.....	12
3.2 Koiran vaikutus fyysiseen hyvinvointiin	13
3.3 Koiran vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	14
3.4 Koiran vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin	14
4 Koira harrastuksena.....	15
4.1 Koiran kanssa harrastaminen.....	15
4.2 Agility.....	16
4.3 Metsästys	17
4.4 Harrastuksena palveluskoira ja tottelevaisuus.....	18
5 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	18
6 Opinnäytetyön toteutus	19
6.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä.....	19
6.2 Aineiston keruumenetelmä	20
6.3 Aineiston analyysi.....	20
7 Tutkimuksen tulokset	21
7.1 Kokemuksia koiraharrastuksen fyysisistä vaikutuksista	21
7.2 Kokemuksia koiraharrastuksesta psyykkiseen hyvinvointiin.....	23
7.3 Kokemuksia koiraharrastuksen merkityksestä sosiaaliseen elämään	24
7.4 Koiraharrastuksen vaikutus oman tai perheen hyvinvointiin	25
8 Tuloksien tarkastelu ja johtopäätökset	26
9 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	28
10 Pohdinta.....	28
Kuvat.....	32
Lähteet.....	33

Liite 1 Saatekirje/ kyselylomake

Liite 2 Koiraharrastus kuvia

1 Johdanto

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvailla, miten koiran kanssa harrastaminen vaikuttaa hyvinvointiin. Tutkittua tietoa koiran merkityksestä hyvinvointiin löytyi paljon, mutta koiran kanssa harrastamisen hyötyjä oli tutkimuksissa esitelty vähän. Opinnäytetyössäni lähestyin aihetta koiran omistajien näkökulmasta.

Viime vuonna 2014 puhtasrotuisia koiranpentuja rekisteröitiin 46 426, noin 500 vähemmän kuin edellisenä vuotena (Eerola 2015, 16). Tämä kertoo koirien suosioista lemmikkieläimenä yhteiskunnassamme. Lemmikin omistaminen antaa hyvät mahdollisuudet parantaa terveyttä. Lemmikistä voi tulla ärsyke, joka laittaa liikkumaan päivittäin, antaa ulkoista huomiota ja vähentää yksinäisyyttä sekä masennusta. (Jennings 1997.) Sosiaalisia kontakteja voi olla usein päivässä. Koiran kanssa ulkoillessaan koiraihmiset jäävät keskustelemaan keskenään koiristaan ja koiraharrastuksen parissa tapaavat samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa voi vaihtaa kuulumisia. (Kihlström-Lehtonen 2009, 7.)

Terveillä ihmisillä lemmikkieläinten omistus on yhdistetty terveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn, sillä se vaikuttaa mm. liikunnan lisäämiseen ja peruskunnon parantumiseen, parantaa mielenterveyttä ja ehkäisee mielenterveyshäiriöitä. (Jennings 1997.) Lemmikkieläinten ja ihmisen vuorovaikutus vähentää sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä sekä fysiologisia stressitekijöitä. Kuitenkin hyvä terveys koostuu monesta eri tekijästä, eikä pelkästään lemmikin hankkiminen ole vastaus terveyspulmiin. (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi & Nieminen 2009.)

Terveydenhoitajana tulen kohtaamaan asiakkaita, joille koiran tuoma apu voi olla merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Koiran kanssa toimiminen voi olla vaihtoehtoinen kuntoutusmuoto mielenterveysasiakkaille, vanhuksille, lapsille ja nuorille. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tarkastella koiraharrastuksen merkitystä ihmisen hyvinvoinnin lisääjänä. Tutkimuksessa hyvinvoinnilla tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Minulla on ollut kiinnostusta koiraharrastuksiin varhaisesta lapsuudesta asti, mutta koiran kanssa harrastamisen merkityksestä ihmisen hyvinvointiin on herättänyt mielenkiintoni opiskelujeni aikana.

2 Terveys ja hyvinvointi

Terveyttä on pidetty ihmisen toimintakyknä, ominaisuutena, voimavarana, tasapainona tai kyknä, jolla selviytyä ja sopeutua elämään. Terveyden määrittäminen on monimutkaista. (Vertio 2003, 15.) Määritelmien taustalla on useita terveystähtäyksiä. Ne voidaan jaotella tieteenaloittain, voimavarakeskeisesti tai yksilöllisesti ja yhteisöllisesti. Tieteenalakohtaisessa tarkastelussa on biolääketieteellinen, biopsykososiaalinen ja psykologinen näkökulma. Biolääketieteellinen terveystähtäys on ihmisen elimistön toiminnan virheetöntä sujumista fysiologisesti sekä psykologisesti. Biopsykososiaalisessa terveystähtäyksessä korostetaan terveyden yhteyttä ihmisen sisäisen elämysmaailman ja psyykkisen kehityksen, elimistön toiminnan sekä vuorovaikutuksen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Biopsykososiaalisessa näkökulmassa terveys on yhtä elämäntilanteen ja yhteiskunnan kanssa. Psykologisessa terveystähtäyksessä painotetaan kolmea eri terveyden ulottuvuutta: hyvää oloa, turvallisuutta sekä toimintakykyä. Hyvä olo ilmentää ihmisen kokemusta senhetkisestä olostaan ja voinnistaan. Toimintakyky antaa mahdollisuuden suoriutua jokapäiväisestä elämästä ja sen toiminnoista, kuten peseytymisestä, syömisestä ja pukeutumisesta. Turvallisuuden tunne sisältää luottamuksen omaan selviytymiseen, oman persoonan eheytymiseen ja fyysiseen koskemattomuuteen. (Savola, Koskinen- Ollonqvist 2005, 11- 12.) Koska sana terveys on vaikea ilmaista, on sitä koetettu myös visualisoida. Yksinkertaisin visuaalinen kuvaus on jana, jonka toisessa päässä on kuolema ja toisessa täydellinen terveys. Sairaatkin ihmiset voivat kokea itsensä terveeksi, mutta sairaudet siirtävät ihmisen asemaa kuvatulla janalla. (Vertio 2003, 15.)

Terveyttä määriteltäessä usein viitataan Maailman terveystähtäyksen WHO:n terveyden määritelmään vuodelta 1948, joka määrittää terveyden merkityksen. WHO:n mukaan terveys on täydellinen ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys ei ole elämän päämäärä, vaan se on jokapäiväisen elämän voimavara, jonka myönteinen käsite korostaa sosiaalista, henkilökohtaista ja fyysistä toimintakykyä. Ihmisellä itsellään, lähiyhteisöllä ja yhteiskunnalla on vastuu terveydestä ja sen edistämisestä. Sitä ei voida edistää pelkästään terveydenhuollon palveluilla. (Savola ym. 2005, 10- 12.)

Terveyden lähikäsite hyvinvointi antaa kuvan terveyden myönteisistä ulottuvuuksista. Hyvinvointi ymmärretään usein subjektiiviseksi hyvinvoinnin tuntemukseksi, joka on riippuvainen ihmisen onnellisuudesta ja mielentilasta tietyllä hetkellä. Näin määriteltynä hyvinvointia voi arvioida vain ihminen itse. Todellisen hyvinvoinnin ajatellaan olevan yhteydessä omavoimaistumiseen. Tällöin ihminen voi kontrolloida omaa elämäänsä, valita omat tekemisensä ja hänellä on mahdollisuus kehittää omia kykyjään. (Savola ym. 2005, 10- 12.) Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat kolme ulottuvuutta: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja elämänlaatu tai koettu hyvinvointi. Materiaallinen hyvinvointi ja terveys muovavat elämänlaatua, ihmisen odotukset hyvästä elämästä, johon vaikuttavat ihmissuhteet, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen ja harrastaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 a.)

2.1 Fyysinen hyvinvointi ja terveystunto

Tämän luvun tarkoituksena on kuvata, kuinka fyysinen hyvinvointi vaikuttaa ihmisen terveyteen.

Fyysinen kunto tarkoittaa toimintakelpoisuutta tai tehtävän suoritusta, johon tarvitaan fyysistä toimintakykyä. Fyysinen kunto on liitetty usein liikuntaan, sen osaksi on lueteltu voima, kestävyys ja nopeus. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen 2006, 154.) Lihavoima on kyky, jolla ihminen tekee työtä vastusta vastaan väsymättä. Voima jaetaan ihmisellä kestäväksi, maksimi- ja nopeusvoimaksi. Kestovoimalla tarkoitetaan lihasten kykyä ylläpitää voimatasoa mahdollisimman kauan tai pystyä tekemään pitkäkestoista työtä. Maksimivoima on ihmisen suurin mahdollinen voima, jonka se pystyy tuottamaan yksittäisessä suorituksessa. Nopeusvoimalla tarkoitetaan ihmisen kykyä tuottaa suurin mahdollinen voima mahdollisimman nopeasti, mistä esimerkkinä voidaan käyttää keihäänheittoa. (Teko 2015.)

Kestävyys kuvaa erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Ihmisen elimistön energia muodostetaan hapen avulla, sitä tarvitaan arkisissa askareissa ja kaikessa liikkumisessa. Nopeus tarkoittaa kykyä, jolla ihminen suoriutuu liikunnallisista tehtävistä mahdollisimman nopeasti. Nopeus jaetaan reaktio-, räjähtävään ja liikkumisnopeuteen. Ihminen tarvitsee reaktionopeutta,

kun reagoidaan ulkoisiin ärsykkeisiin, kuten liukastuminen kadulla. Räjähävä nopeus tulee esille, kun tehdään nopeita yksittäisiä liikkeitä, kuten pituushypyn ponnistus. Ihminen tarvitsee liikkumisnopeutta, kun se liikkuu nopeasti paikasta toiseen, kuten pikajuoksussa. (Teko 2015.)

Terveyskunto on käsite, joka tarkoittaa ihmisen tilaa ja toimintakykyä. Ihmiset ovat yhä tietoisempia liikunnan terveysvaikutuksista, ja samalla heille on täsmentynyt käsitys terveysliikunnasta. Terveyskunnan osa-alueita ovat ihmisen kehon rakenne, hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta, aineenvaihdunta, lihastoiminta sekä motoriikka. Näillä osa-alueilla on todettu olevan eriasteisia yhteyksiä tavallisimpiin sairauksiin, ja näistä parhaiten tunnetaan yhteydet sydän- ja verisuonisairauksiin. (Litmanen ym. 2006, 154.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa elimistön toimintaan ja rakenteisiin. Pienikin liikunnallinen elämäntapamuutos tuottaa terveellisiä hyötyjä ihmisen hyvinvoinnille. Nykyään on yhä tarkempia ja yksityiskohtaisempia tieteellisiä näyttöjä siitä, kuinka säännöllinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttaa terveyden säilymiseen, sairauksien ehkäisemiseen ja pitää yllä ihmisen toimintakykyä. Liikunnan merkitys ihmisen elimistön rakenteille ja toiminnalle on välttämätöntä. Fyysistä aktiivisuutta on tutkimuksissa kuvattu jakamalla ihmisten liikunta arki- ja kuntoliikuntaan. (Litmanen ym. 2006, 154.)

Määritelmä terveysliikunta lähtee oletuksella, että liikkuminen vaikuttaa edullisesti terveyteen mukaan lukien myös päivittäisissä askareissa tapahtuva liikunta, työmatkaliikunta ja oman kunnon vuoksi tapahtuva vapaa-ajan liikunta. Kuntoliikunnan tavoitteet ovat erilaiset kuin terveysliikunnassa. Kuntoliikunta on määrätietoista, tavoitteellista liikkumista. Tavoitteena on jonkin kunnon osa-alueen kohottaminen, ja se on usein terveys-, kunto- tai kilpailuliikuntaa. (Bäckmand 2006, 19-20.) Kohtuullinen arkiliikunta voi olla jopa tehokkaampaa kuin tehokuntoilu kerran pari viikossa. Arkiliikunnan teho perustuu yksinkertaisesti siihen, että sitä tehdään päivittäin ja toistuvasti. Käytetään liikkumiseen auton sijasta pyörää tai kävellään. Myös päätökset, joissa käytetään hissien sijasta portaita, edesauttaa arkista terveysliikuntaa. Terveysliikunnassa tärkeintä on ihmisen oma asenne jokapäiväiseen elämään ja oivaltaminen, että hyvää liikkumista tapahtuu arjessa pienin askelin. (Litmanen ym. 2006, 157.) Ihmisen

terveyttä edistävään liikuntaan ei vaadita isoja muutoksia ajankäytön osalta. Arkiset tavat ja säännöllisyys ovat tärkeässä osassa liikuntatottumuksia. Liikunnan voi sisällyttää osaksi joka päivästä elämää, terveyttä edistävälle liikunnalle ei siis välttämättä tarvitse varata erikseen aikaa. Hyvä perussääntö olisi, että ihminen liikkuisi puoli tuntia jonkinlaista liikuntaa joka päivä. (Sallinen ym. 2007 a.)

Yleinen liikuntasuositus 18- 64 -vuotiaiden aikuisten tulisi liikkua kohtuukuormitusta kestävyyttä parantavaa liikuntaa ainakin 2,5 tuntia viikossa. Reipasta kävelyä esimerkiksi 30 minuuttia kerralla viitenä päivänä viikossa. Kohtuukuormittainen liikunta voidaan toteuttaa useampina, vähintään 10 minuutin jaksoissa. Kestävyysliikunnan lisäksi ihminen tarvitsee myös lihasvoimaa ja kestävyyttä ylläpitävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Iäkkäiden aikuisten (65 vuotta täyttäneet) aerobinen liikunnan tarve kasvaa. Liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään viitenä päivänä ja lihasvoimaharjoittelua kahdesti viikossa. Lisäksi ihminen tarvitsee tasapainoa kehittävää ja lisäävää liikuntaa. Luonnossa liikkuminen, erilaiset tasapainoharjoitteet ja tanssiminen ovat hyviä tasapainoa kehittäviä liikuntamuotoja. (Käypä hoito 2015.)



Kuva 1. Liikuntapiirakka (UKK- instituutti 2009)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmiskehon kykyä selviytyä sille astetuista päivittäisistä toiminnoista, arjen askareiden hoitamisesta, asioinnista kodin ulkopuolella, mielekkästä vapaa-ajanvietosta sekä kykyä pitää yhteyttä sosiaaliseen verkostoon. Myös opiskelusta ja työelämässä selviytyminen vaatii fyysistä toimintakykyä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 b.)

2.2 Psyykkinen hyvinvointi

Mielenterveys voidaan määritellä kyvyksi, jolla ihminen pitää yllä riittävää psyykkistä tasapainoa muuttuvissa elämäntilanteissa ja stressitekijöiden vallitessa. Aivojen biologiset muutokset vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen. Ympäristötekijöillä ja psyykkisellä järjestelmällä on merkittäviä vaikutuksia mielenterveyteen. Psyykkinen järjestelmä koostuu monesta eri tekijästä, kuten aistimuksista, tunne-elämästä, ajatteluprosessista ja muistiin tallennetuista järjestelmistä kuten maailmankuvasta. Ympäristötekijöitä ovat ihmissuhteet, kulttuuri, työ ja harrastukset sekä arvomaailma. Säännöllinen liikunta antaa hyvänolon tuntemuksen seuraavat 2- 4 tuntia. Liikunnalla saadaan aikaiseksi mielihyvän tuntemuksia vaikuttamalla keskushermoston neurokemialliseen toimintaan, kuten dopamiinin ja serotoniinin vapautumisella. Lisäksi aivoissa vapautuu endorfiinia silloin, kun ihminen liikkuu anaerobisen kynnyksen ylittävää liikuntaa. Nämä aivojen mielihyvakeskukseen vaikuttavat aineet, elämyksellinen liikunta ja yhdessäolo muiden kanssa antavat ihmiselle hyvänolon tunnetta. Fyysisen toimintakyvyn kehittyessä myös ihmisen itseluottamus kohentuu ja näin vaikuttaa myös ihmiskontakteihin. (Litmanen ym. 2006. 155.) WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys mahdollistaa kyvyn luoda ihmissuhteita ja välittää toisista ihmisistä, taidon jolla ilmaista tunteitaan ja kyvyn jolla tehdä yhteistyötä. Ihminen pystyy myös sietämään ajoittaisen ahdistuksen sekä hallita ja hyväksyä elämässä tapahtuvia muutoksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 c.)

Sallinen, Kandolin ja Purola (2007) tuovat esille, kuinka Ihmisen tulisi harrastaa jotain omasta työstään poikkeavaa, se olisi tärkeää luovuuden ja hyvinvoinnin kannalta. Hyvä harrastus vastaa sellaisiin tarpeisiin, johon työ ei vastaa. Jos työ on henkisesti raskasta, tulisi harrastuksen olla vapaa-ajalla fyysistä tai käsitöitä, jossa käden työn tulos näkyy heti. Tärkeintä olisi, että jokainen löytäisi mie-

lekästä ja virkistävää tekemistä, jossa voisi siirtää ajatukset pois työstä ja toteuttaa itseään. (Sallinen ym. 2007 b.)

2.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Ihmisen sosiaalinen käyttäytyminen on tiettyyn väestöön tai kansaan kuuluvien henkilöiden yhteenkuuluvuutta. Osallistuminen aktiivisesti yhdistys-, harrastus ja kulttuuritoimintaan auttaa luomaan henkilöiden yhteenkuulumista, josta sekä yhteisö että siihen kuuluvat yksilöt hyötyvät. Jos ihmisen peruskulttuurissa on tarpeeksi paljon me- henkeä ja sosiaalista luottamusta, kiintymyssuhde syvenee kanssaihmiin. Syntyy luja luottamus ja luonnollinen taipumus toimia yhdessä. Näin ihmiselle syntyy sosiaalista pääomaa ja se on yhteisön varantoa, joka antaa yhteisölle ja yhteisöön kuuluville hyödykkeitä, kuten terveyttä. Luottaminen kanssaihmiin pitää ihmisen hengissä nyky-yhteiskunnassa, kun taas epäluottamus voi olla lähes tupakoinnin veroinen tappaja. Yhdessä tekeminen, sosiaalinen osallistuminen ja kulttuuriharrastaminen sekä ihmisten keskinäinen luottamus ovat eloonjäämisen suojatekijöitä siinä missä hyvä geeniperimä, hyvä terveys, hyvä taloudellinen asema, kuntoliikunta ja terveellinen ruokavalio. Ihmisen sosiaalinen pääoma edistää mielenterveyttä. Me-henki ja sosiaalinen kulttuurinen malli opitaan jo varhaislapsuuden kasvuympäristössä. Ei aikuisenakaan ole liian myöhäistä aloittaa sosiaalistumista. Aikuisiällä se tarkoittaa osallistumista vapaaehtoistoimintaan, kulttuuriharrastuksiin, yhdistys- ja seuratoimintaan, joukkueliikunta tai kuorotoimintaan. (Hyypä 2011.)

Ihmissuhteiden merkitys hyvinvointiin on merkittävä, koska ihminen kaipaa yhteyden muiden ihmisten kanssa. Yksi ihmisen perustarpeista on antaa rakkautta ja olla rakastettu. Tunnusmerkki tasapainoisesta elämästä on kuulua useisiin ihmisryhmiin ja siksi työyhteisö ei saisi olla ainoa ryhmä, jossa ihminen toimii. Elämässä tarvitaan myös muita ryhmiä, kuten perhe ja/ tai ystävät. Ihmissuhteita tulee ylläpitää ja vaalia, mutta ne edellyttävät aikaa. (Sallinen ym. 2007.)

3 Koira ihmisen kaverina

Koirasta puhutaan, että se on ihmisen paras ystävä, ei arvostele ja on uskollinen ystävä. Koirasta kerrotaan, että se on ollut ihmisen ensimmäinen kotieläin

ja lemmikki. Koiran kesyyntyminen on alkanut 18 800- 32 100 vuotta sitten ja nykyajan koirat ovat muinaisille eurooppalaisille susille läheisintä sukua. (Borisoff 2013.) Robert K. Wayne (1997) johti tutkimusryhmää, joka kartoitti suden ja koirien geeniperimää. Tutkimustulokset kertoivat, että koirat polveutuvat varhaisesta sudesta, joka on susien sekä koirien alkumuoto. Nykyisellä koiralla ja harmaasudella on DNA- tutkimuksen perusteella 99,96 prosenttisesti yhteinen geeniperimä. (Pietiläinen 2013, 9-11.) Koirat ovat tänä päivänä tuttu näky monissa ihmiskulttuureissa. Läheisen suhteen syntyminen ihmisen ja koiran välille on ollut asteittain etenevä prosessi. (Borisoff 2013.) Koira on käytetty ihmisten apuna vuosituhansien ajan. Se on karkottanut kutsumattomat vieraat, paimentanut karjaa ja ollut hyvä metsästyskumppani. Koiran tehtävä on muuttunut ja monipuolistunut ihmisten elinkeinojen muuttuessa. Ihmiset ovat jalostaneet koiria parittamalla keskenään, jotta saataisiin koiralle haluttuja ominaisuuksien vahvistuminen ja tätä kautta vähitellen eri rotujen syntyminen. Nykyiset koirat ovat siis ihmisten valintojen tuloksia, ne eivät ole luonnostaan kehittyneitä rotukoiria. Monet niistä on tarkoitettu tiettyyn käyttötarkoitukseen, kuten metsästyskoiriksi. (Meripaasi 2004, 6.)

3.1 Koiran merkitys

Koiran omistamisen on tutkimuksien mukaan vähentänyt yksinäisyyden ja sairauden tunnetta. Jotkut koirat haluavat loputtomiin hakea heille heitettyä keppiä tai palloa ja tuoda sen onnellisena omistajilleen. Tämä leikki tai harrastus tekee hyvää myös ihmiselle sekä antaa luvan olla jälleen leikkimielinen, eikä kukaan arvostele koiransa kanssa leikkivää aikuista. (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi, Nieminen 2009.) Aikuinen ihminen muuttuu keskustellessaan koiransa kanssa, saattaa keskustella hieman lapsellisella äänellä. Aikuinen voi vapautua liikkumaan kuin lapsi, kyykistyä, taputtaa polviaan ja ojentaa kätensä koiraan kohti kutsuvasti. Huomaamattaan ihminen muuttuu jälleen hetkeksi lapseksi. (Hallgren 1991, 19.)

Heidi Kihlström-Lehtonen (2009) on tuonut esille kokemuksia koiran vaikutuksesta toiminnalliseen hyvinvointiin. Koiran omistajien kokemuksia koirasta, sen vaikutuksesta ihmisen elämään ja kuinka koirakokemukset olivat vaikuttaneet ihmisten toiminnalliseen hyvinvointiin. Koira motivoi toimimaan ja pohtimaan

omia arvojaan sekä valintojaan. Sillä oli myös tärkeä tekijä henkisen kasvun ja kehityksen käynnistäjänä sekä suuri merkitys elämän sisällön tuojana. Koiran kanssa toimiminen toi myös rytmiä päivän toimintaan ja harrastustoiminta toi onnistumisen tunteita sekä uusia ystäviä. Koiran kanssa eläminen oli tutkimukseen osallistuneille elämäntapavalinta, johon he olivat kasvaneet ajan ja kokemuksen myötä. Koira oli vaikuttanut heidän identiteetin kehittymiseen ja muodostumiseen. Ihmisen täyttivät toiminnallisia tarpeitaan koiratoiminnan kautta, mikä on yhteydessä toiminnalliseen hyvinvointiin. Koiran ottamista toimintaterapiaan on perusteltu hankinta, koska koira on merkityksellisesti toiminnallisen hyvinvoinnin lähde. (Kihlström-Lehtonen 2009, 7.)

Torbjörn Owren(1986) on tutkinut eläinten merkitystä ihmiselle ja hän sanoo koiran antavan ystävyyttä ja kiintymystä. Koira vaatii huolenpitoa, huomioonottamista, vaivannäköä ja sitä voi ihmetellä ja tarkkailla. Koira antaa ihmiselle turvaa, sen kautta voimme saada kosketuksen muihin ihmisiin ja luontoon. Ihmiselle on tärkeää tuntea olevansa jollekulle tärkeä ja olla jonkun arvossa pitämä. Elämällä on merkitys tai tarkoitus ja se tunne että, merkitsee jollekin jotakin on ihmiselle välttämätön, jotta tunteet pysyisivät myönteisessä tasapainossa. Eläimien ruokkiminen ja ulkoiluttaminen auttavat ihmistä jakamaan aikaansa eläimille ja saa näin hänet tuntemaan itsensä tarpeelliseksi. (Hallgren 1991, 14.)

3.2 Koiran vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Seuraeläimet vahvistavat ihmisen psykologista ja fysiologista hyvinvointia. Eläimet opettavat lapsille sanattomalla viestinnällään arvostusta ja ovat haluttuja perheenjäseniä. Tavallinen vuorovaikutus eläimen kanssa voi alentaa verenpainetta. (Beck & Meyers 1996.) Lemmikin vaikutusta sepelvaltimotautia sairastavien potilaiden selviytymiseen on tutkittu. Vuoden kuluttua sairastumisesta lemmikin omistajat olivat todennäköisemmin elossa, 53:sta lemmikinomistajasta 5,7% oli menehtynyt ja 39:sta potilaasta, joilla ei ollut lemmikkiä vastaava luku oli 28,2%. (Friedmann 1983.) Jo eläimen silittäminen ja helliminen saa aikaiseksi verenpaineen ja sydämen sykkeen alenemisen. Lemmikin läsnäolon on todettu vaikuttavan sydän- ja verisuonitasolla stressitason alenemisella. Lemmikin silittämisen tiedetään vaikuttavan sisäeritys- ja hormonitoimintaan. Pelkkä eläimen läsnäolo voi vähentää ihmisen sydän- ja verisuonitason stressireaktioita,

näin ihminen parantaa suoritustasoa stressaavissa elämäntilanteissa ja nopeuttaa palautumaan niistä. (Honkanen 2013, 50.)

Liikunta on tärkeä tekijä ihmisen terveydelle ja ulkoilu on tärkeää meille jokaiselle. Ylipaino on ongelma, josta aiheutuu ihmisille monia haittoja. Se rasittaa ja kuluttaa niveliä sekä lihaksia ja voi olla rasite myös henkisesti. Ihmisten motivoiminen liikkumaan voi olla haasteellista ja yksinäisen ihmisen liikkuminen voi jäädä hyvin vähäiseksi. Ihminen, joka omistaa koiran ja ulkoiluttaa sen hyvin, saa päivittäin hyödyllistä liikuntaa ja motivaatio liikkumiseen säilyy. (Hallgren 1991, 18.) Se auttaa omaksumaan aktiivisemmän ja fyysisemmän elämäntavan. Koiran kävelyttäminen on rasittavuudeltaan kohtuullista, ja se sisällytetään helposti jokapäiväiseen arkeen (Liite 2, kuva 1), se on mielekästä liikuntaa jolla on tarkoitus. (Honkanen 2013, 54.)

3.3 Koiran vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Koirat voivat edistää ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja erityisesti vähentävät ahdistusta stressaavissa elämäntapahtumissa, kuten läheisen kuolema tai avioero. Koiran luonnollinen lempeä luonne ja uskollisuus edistävät itsetunnon ja omantunnonarvoa. (Wells 2007.) Naurun ja leikin aikana elimistössä erittyy endorfiineja, jotka antavat hyväolon ja tyydytyksen tunteen. Liikunta, nauru, hieronta ja akupunktio lisäävät endorfiinien eritystä. Ne vaimentavat eri puolilta kehoa tulevia hermoviestejä ja voivat näin vähentää stressiä sekä lievittää kiputiloja. Endorfiinit ovat kuin jarruina kielteisille stressielämyksille, jonka myötä ne ehkäisevät pahaa oloa, masennusta ja vaikuttamalla kipuhermoihin kivuntunne lievittyä. Koira on omistajalleen valloittava ilonlähde ja siten tämä nelijalkainen ystävä lisää terveyttä. (Hallgren 1991, 19- 20.)

3.4 Koiran vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin

Koirat helpottavat vuorovaikutusta ihmisten välillä, kävely koiran kanssa johtaa suuremmalla todennäköisyydellä keskusteluun ventovieraan kanssa, kuin itseksseen käveleminen (Wells 2007). Koira voi olla linkki sosiaalisiin suhteisiin ja näin vähentää ihmisen riskiä eristäytymiseen. Koiran kanssa liikkuvaa ihmistä on helppo lähestyä ja puhutella, sillä koiranomistajat löytävät loputtomasti puheaiheita lemmikeistään. Koiran kanssa harrastaminen, kuten näyttelyt (Liite 2,

kuva 2) antavat monelle sisältöä elämään. Sosiaalinen toiminta, mikä liittyy koiraan (Liite 2, kuva 3), lievittää yhteiskunnallista kerrostuneisuutta, koska tuolloin arvostus tulee koiran kautta, ei omistajan yhteiskunnallisen statuksen mukaan. (Jääskeläinen 1999.)

4 Koira harrastuksena

Harrastus tarkoittaa myönteissävytteistä toimintavalmiutta tai tottumusta jotakin mielenkiintoa herättävää asiaa kohtaan. Tällaisia kohteita ovat urheilu, kirjallisuuden lukeminen, musiikki tai mikä tahansa asia, mikä tuo harrastajalle tyydytystä sen tekemisestä. Harrastuksilla on suuri merkitys persoonallisuuden kehittymiselle. Harrastukset kohdistuvat ilmiöihin, toimintoihin ja asioihin. Energia harrastuksiin saadaan erilaisista motiiveista: toiminta- ja suoritusmotiiveista, sosiaalisista ja älyllisistä motiiveista. Toimintamotiivi on usein liikkeellepanevana voimana. Erilaisiin harrastuksiin liittyvä toiminta voi olla tyydyttävää tuloksista riippumatta. Harrastuneisuus on sävyltään positiivista, sillä harrastajan tunnereaktiot ovat positiivisia. Harrastuksesta saadaan tyydytystä omille tarpeille. Harrastamiseen liittyy halu toimia kokonaisvaltaisesti ja omaehtoinen suuntautuminen. Harrastajan tulee itse nauttia harrastamisesta ja sen tulisi lähteä yksilöstä itsestään. (Ihalainen 2005, 4.)

4.1 Koiran kanssa harrastaminen

Iso-Britanniassa keksittiin ensimmäisen kerran tuoda koiria näyttille ja kilpailuttaa niitä keskenään. The Kennel Club on perustettu vuonna 1873. Suomessa alojen yhdistystoiminta alkoi 1800-luvun lopulla. Suomen ensimmäinen kenneltapahtuma oli vuonna 1887 Viipurissa, jossa näyttely koostui "luokittelemattomista maatiaiskoirista. Suomessa ei vielä tuolloin ollut järjestäytyneitä yhdistyksiä tai liittoa eikä yleisiä sääntöjä kilpailuttamiselle. Säännöille kuitenkin nähtiin olevan tarvetta ja kennelklubin perustaminen sai alkunsa kaksi vuotta myöhemmin. Ensimmäiset viralliset näyttelysäännöt hyväksyttiin vuonna 1893. (Unhola 2014, 19-20.) Suomessa kennelharrastus kehittyi 1960-luvulta alkaen nopeasti ja aikansa ns. huippuvuosi oli 1975, jolloin penturekisterissä oli ensimmäistä kertaa 30 000 rekisteröintiä. Suomessa elettiin kaikkien aikojen koirainnostusta 1990-luvun lamasta huolimatta, silloiset penturekisteröinnit olivat lähellä 50 000 koi-

ran rajaa. Innostus välittyi näyttelytoimintaan ja Suomessa järjestettiin useita merkittäviä kansainvälisiä näyttelyitä. Koiraharrastajien innostus näkyi merkittävänä osallistujamääränä näyttely- ja koetoiminnassa. Jäsenmäärä on jatkanut kasvuaan 2000-luvun alussa. Uusimmat tutkimukset lisäävät koiratietämystä ja vahvistavat koirien asemaa yhteiskunnassamme. (Unhola 2014, 265- 273.) Koira on eläin, jonka kanssa voi harrastaa monipuolisesti. Koiranäyttelyt, agility sekä rodunomaiset käyttökokeet ovat suosittuja harrastuksia. Koira nauttii erilaisista harrastuksista ja kaikesta muustakin mitä se tekee yhdessä omistajansa kanssa. (Kennelliitto 2014.)

4.2 Agility

Esteratakilpailu eli agility on koiraharrastuslajina vielä nuori, sillä sen historia ulottuu 1970-luvun Englantiin. Laji on kehitetty näytöslajiksi hevosten esteratsastuksen pohjalta. Suomeen laji on saapunut 1986, jolloin se tuotiin esille näyttöksenä. Lajin suosio kasvoi räjähdysmäisesti, kun Kennelliitto sai järjestettäväkseen agilityn maailmanmestaruuskisat vuonna 2000. (Unhola 2014, 288.) Agility on vauhdikas yhteispeli, joka vie kokeilijan mennessään. Sen ideana on, että ihminen ohjaa koira suorittamaan esteradan virheettä mahdollisimman nopeasti. Agility vaatii ihmiseltä ja koiralta tiivistä yhteistyötä, fysiikkaa, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Agilitykentällä saadaan hiki pintaan vaikka toisin luullaan. (Valkila 2013, 129.) Laji saattaa näyttää helpolta; koirat juoksevat radalla ohjaajan osoittamaan suuntaan järjestyksen mukaisesti. Koirat loikkivat aitojen ylitse, pujottelevat ketterästi keppien välistä, syöksyvät putkien ja tunnelien läpi sekä tasapainoilevat vaivattomasti erilaisten puomien päällä. (Meripaasi 2004, 131.) Ohjaaja saa käyttää kehonkieltä ja ääntä koskettamatta koira suorituksen aikana. Lajia voidaan harrastaa omaksi sekä koiran iloksi, mutta kilpailuakin on. Laji yhdistää monenikäisiä ihmisiä saman harrastuksen pariin. Se parantaa koiran ja omistajan suhdetta. Kaiken kaikkiaan laji antaa ihmiselle ja hänen koiralleen yhteistä tekemistä, jossa molemmat saavat liikkuu. Tosissaan kilpaileville se on hyvää kuntoa kasvattavaa urheilua, jossa hyödynnetään myös psyykkistä valmennusta. (Agilityliitto 2010.)

4.3 Metsästys

Metsästys ja kalastus toivat elannon esi- isiemme perheille ja se on kuulunut suomalaiseen kulttuuriin siitä lähtien, kun ensimmäiset ihmiset ovat asettuneet asumaan pohjolan perukkaan. Metsästyksen luonne on muuttunut paljon ja siitä on tullut monille miehille sekä naisille harrastus. Metsästyskoirat ovat kehittyneet tuona aikana ja niistä on tullut monin eri tavoin riistan kanssa työskenteleviä koiria. Metsästyskoirilta odotetaan nykyisin erilaisia hienouksia, jotka kuuluvat tietynlaiseen metsästysmuotoon. Koirien kanssa kilpaillaan rodunomaisissa käyttökokeissa ja niiden paremmuus punnitaan menestymisen ja titteleiden valossa - ei niinkään saaliin määrässä. Nykyisen metsästäjän motiivit ovat erilaiset kuin esi- isillämme, silti linnun saaminen tai riistalaukaus tärkeä osa harrastusta. Saatu saalis on palkinto koiralle sekä ohjaajalle onnistuneesta yhteistyöstä ja tuo mukavan lisän myös perheen ruokapöytään. Nykyisin ihminen lähtee hakemaan metsästä rauhaa ja lepuuttamaan hermoja arjen kiireeltä. Metsästykseltä haetaan tänä päivänä voimaan jaksaa elämässä eteenpäin. Vaistojen varassa toimiva koira voi aiheuttaa odottamattomia onnistumisia, mutta kaikki ei aina kuitenkaan suju odotusten mukaisesti. Koirien työskentelyyn vaikuttaa monet ulkoiset tekijät, kuten sääolosuhteet. (Mikkola 2010, 1.)

Jokainen metsästäjä toivoo koiraa hankkiessaan saavansa hyvin ja toimivan metsästyskaverin, jonka kanssa saalisreppu ei jäisi tyhjäksi tulevilla metsästysreissuilla. Pettymys voi olla suuri jos odotukset eivät täyty, mutta aina vika ei ole koiran perimässä, vaan omistajassa. Osa koiraroduista on hyvin vaativia koulutettavia ja kokematon kouluttaja voikin joutua ylivoimaisen haasteen eteen. Koulutus vaatii paljon aikaa ja joskus metsästäjillä ei ole tarpeeksi aikaa kouluttaa koiraansa. Koulutukseen voi vaikuttaa myös riistarikkaiden alueiden vähyys ja kaikilla ei ole mahdollisuutta käyttää koulutukseen vaadittavia alueita. Koira ei opi toimimaan, jos se ei saa riittävästi riistakontakteja. Koiranomistaja ei välttämättä kuulu metsästysseuraan ja lähimmille jahtimaille voi pahimmassa tapauksessa olla satojen kilometrien matka. Kaikilla ei ole mahdollisuutta käyttää koiraansa riittävästi metsällä perheen, työn tai muiden harrastuksien ohella. Tämä voikin olla suurin syy siihen miksi koiranpennusta ei kehity sellaista kuin aluksi

odotettiin. Harrastuksena metsästys on aikaa ja kärsivällisyyttä vaativa harrastus. (Korhonen & Mikkola 2005, 223.)

Metsästäjät ovat itse aina tienneet, kuinka merkittävän suuri vaikutus metsästyksellä on henkiselle sekä fyysiselle hyvinvoinnille. Stressi ja arkinen aherrus ovat poissa, kun koira alkaa metsällä ollessa haukkumaan tai pysähtyy patsaanomaiseen seisontaan. Samalla reissulla hengästytään sopivasti ja saadaan hiki pintaan, jonka ansiosta ihmiskeho voi paremmin. (Laine 2014.)

4.4 Harrastuksena palveluskoira ja tottelevaisuus

Palveluskoirat ovat koulutettu ihmisen avuksi erilaisiin etsintä ja suojelutehtäviin. Palveluskoirat suojelevat ohjaajaansa, vartioivat annettua aluetta ja omaisuutta. Palveluskoirakokeet ovat vaativa harrastus, mutta mielenkiintoinen. Aktiiviset ja keskikokoiset rodut tarvitsevat runsaasti liikuntaa ja ulkoilua omistajansa kanssa. (Suomen palveluskoiraliitto 2014.)

Tottelevaisuuskoulutus eli toko (Liite 2, kuva 4) on hyödyllinen ja mukava koira-harrastus, mikä parantaa koiran ja ohjaajan yhteistyötä. Tottelevaisuus antaa tärkeän pohjan arjessa toimimiseen ja muihinkin koiraharrastuksiin. Tokon tarkoituksena on opettaa koiralle hallittua käyttäytymistä ja hyviä tapoja. Tottelevaisuuskoulutus antaa ohjaajalle valmiuksia toimivaan ja asialliseen koirankäsittelyyn sekä koirankoulutustaitoa. Koiran kanssa tehtävä yhteistyö ja tekninen osaaminen on tokossa hyvin tärkeää, unohtamatta iloista yhdessä tekemisen riemua. Tokon on oltava aina mukavaa ja palkitsevaa koiralle sekä ohjaajalle. (Kuopion palvelus- ja seurakoiraharrastajat 2014.)

5 Opinnäytetyön tavoite

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää koiraharrastuksen positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuoda esille kokemuksia siitä, kuinka ja miten koiran kanssa harrastaminen vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Kysymyksillä hain vastauksia, joilla pyrin saamaan mahdollisimman paljon kokemuspohjaista tietoa koiraharrastuksen merkityksestä fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen hyvinvointiin.

Hain vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka koiran kanssa harrastaminen lisää liikuntaa?
2. Miten koiraharrastus vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin?
3. Millä tavalla koiraharrastus vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin?
4. Miten koiraharrastaminen vaikuttaa sosiaaliseen elämään?
5. Miten koiran kanssa harrastaminen on vaikuttanut kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin?

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä

Opinnäytetyössäni käytin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Tarkoituksena on todellisen elämän kuvaaminen ja ei-numeraalisen tiedon tuottaminen sekä pyrkiä löytämään tai paljastamaan tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä saadaan tietoa ihmisen osuudesta ja asemasta tutkittavaan ilmiöön (Kylmä & Juvakka 2007, 20).

Kohderyhmäksi valittiin ihmisiä, jotka harrastavat koirien kanssa aktiivisesti. Harrastajat asuivat eri puolella Suomea. Olin puhelinyhteydessä ystäviini, jotka harrastavat erilaisia koiraharrastuslajeja. Tutkimusaihe herätti kiinnostusta, ja heidän kauttaan sain myös lisää tutkimukseen osallistuvia henkilöitä. Tutkimusjoukko koottiin eri koiraharrastuslajien parista, joiden näkökulmasta hain kokemuspohjaista tietoa erilaisten koiraharrastuksien merkitystä hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistui yhdeksän ihmistä. Vastanneista kaksi oli miehiä ja naisia seitsemän. Vastaajat olivat iältään 27- 40 -vuotiaita työssäkäyviä. Kyselyyn osallistujat harrastivat koirien kanssa pääsääntöisesti iltaisin tai viikonloppuisin.

6.2 Aineiston keruumenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa osallistujia on vähän, sillä on pyrkimyksenä kerätä mahdollisimman paljon laadullista tietoa kohteena olevasta ilmiöstä. Ilmiöstä saatu tieto painottuu laatuun ei sen määrään. (Kylmä & Juvakka 2007, 27.)

Tutkimus aineiston keruu tapahtui avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselylomakkeella (liite 1). Kyselylomake lähetettiin sähköpostin välityksellä, koska vastaajat asuivat toisella paikkakunnalla. Kyselyssä oli neljä avointa kysymystä. Kysymykset oli laadittu tutkimusongelmien mukaisesti teemoittain. Vastausaika vastaajilla oli neljä viikkoa, jonka aikana muistutin vastaajia palautusajankohdasta. Sähköpostikyselyn etuna oli, vastaajien vapaan mahdollisuuden osallistua kyselyyn valitsemanaan sopivana ajankohtana. Henkilökohtaisen kontaktin puuttumista pidin sähköpostikyselyn huonona puolena.

6.3 Aineiston analyysi

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistoa tutkitaan avoimin kysymyksin ja halutaan selvittää, mitä aineisto kertoo tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 112–117.) Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajien kertomaan, kokemuspohjaista tietoa, mitä he ovat kokeneet tutkittavasta ilmiöstä. Antaa vastaajien ilmasta itseään omin sanoin, valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole. (Hirsjärvi ym.1997, 201.) Aineiston yleinen läpi käyminen poistaa vastauksien virheellisyydet, jotka voivat vaikuttaa tuloksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 221). Aineiston analysointi aloitetaan tutkimusaineiston purkamisella osiin ja yhdistelemällä samankaltaiset vastaukset omiin ryhmiin. Ryhmissä on sisällöllisesti erilaisia luokkia, joista tulee yläluokkia seuraavassa vaiheessa. Yläluokkien alle muodostuu sisällön mukaisia alaluokkia. Lopuksi aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimus tehtävää ja tarkoitusta. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.)

Analyysin tekemisessä oleellisinta on aineiston tiivistyminen ja abstrahoituminen eli aineiston pelkistämistä. (Kylmä & Juvakka 2007, 118–119.) Analyysia tehtiin pitkin tutkimusprosessia. Aineistoa analysoidaan ja kerätään osittain samanaikaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 222- 223.) Merkitykselliset ilmaisut tiivistetään, ettei niiden olennainen sisältö muutu. (Kylmä & Juvakka 2007, 112–117.)

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden vastaukset analysoin aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistoa tutkittiin avoimin kysymyksiin ja haluttiin selvittää, mitä kerätty aineisto kertoi opinnäytetyön tutkimuksesta. Aineiston tarkoituksena oli tuottaa tietoa, koota kokemuksia ja tuoda esille hyvinvointia edistäviä vaikutuksia koiraharrastuksesta tutkimusaineiston avulla. Kävin aineiston ensin yleisesti läpi ja tarkastin useaan kertaan sisältykö vastauksiin virheellisyyksiä, jotka voisivat vaikuttaa tuloksiin, kuten väärin ymmärretyt kysymykset ja vastaukset.

Vastausmateriaalin analysointi alkoi tutkimusaineiston purkamisella osiin ja yhdistin samankaltaiset vastaukset omiin ryhmiinsä. Ryhmissä oli sisällöllisesti erilaisia luokkia, joista tuli seuraavassa vaiheessa yläluokkia. Yläluokkien alle muodostui sisällön mukaisia alaluokkia. Seuraavassa vaiheessa aineiston tiivistin kokonaisuudeksi, joka vastasi tutkimuksen tehtävään ja tarkoitukseen. Analyysin tekemisessä oleellisinta on aineiston tiivistyminen ja pelkistäminen. Analyysia tein pitkän tutkimusprosessin. Aineistoa analysoin ja keräsin osittain samanaikaisesti. Merkitykselliset ilmaisut tiivistin niin, ettei niiden olennainen sisältö muuttunut. Käytin välillä samoja sanoja kuin alkuperäisilmauksessa. Pelkistettyjä ilmauksia lisäsin aineiston sekaan.

7 Tutkimuksen tulokset

Lähetin sähköpostitse yhdeksän kyselylomakkeita, vastausprosentiksi sain 77%, vastauksia "karhuttiin" kahdesti. Sähköpostikyselyn tulokset kerrottiin induktiivisen sisällönanalyysin pohjalta muodostuneiden ylä- ja alakategorioiden mukaisesti. Tuloksien raportoinnissa olen yhdistänyt samojen otsikoiden alle koiraharrastajien kokemuksia omin sanoin.

7.1 Kokemuksia koiraharrastuksen fyysisistä vaikutuksista

Analysoidessani vastauksia koiraharrastuksen fyysisistä kokemuksista, esiin nousivat yläkategorioiksi *liikunta, arjen säännöllisyys ja fyysinen terveys*.

Liikunta

Koiraharrastus oli lisännyt vastaajien päivittäistä liikuntaa sekä aktiivisuustasoa. Monipuoliset koiraharrastusmuodot vaikuttivat kunnon kohoamiseen, kestävyyteen, koordinaatiokykyyn ja ketteryyteen.

Oma yleiskunto on parantunut tietenkin, kun on joutunut liikkumaan enemmän, kuin aikoinaan ennen koiria.

Ilman koiria liikunnan määrä olisi ollut huomattavasti pienempi, joten koiraharrastus on lisännyt liikunnan määrää.

Koirien kanssa ulkoilun myötä ainakin viikoittaisen perusliikunnan määrä täyttyy.

... samalla kehittyy myös oma niin kuin koirankin koordinaatiokyky.

Arjen säännöllisyys

Koiraharrastus toi vastaajien elämään säännöllisyyttä. Koiran kanssa liikuttiin päivittäin ja harjoiteltiin useasti viikossa eri harrastusmuotojen parissa.

Koira on kilpaurheilija, jolle minulla on selkeä kuntosuunnitelma ja jonka myötä myös pääsen itse hyödyntämään vaivihkaa suunnitelmallisesta liikunnasta.

Harrastan koirani kanssa viikoittain aktiivisesti vetoharrastusta joka on melko fyysistä koiralle sekä myös meille omistajille, mutta hyvin hauskaa.

Fyysinen terveys

Koiraharrastuksen fysiologisista vaikutuksista tuli esille lihaskunnon ja kestävyiden paraneminen.

Vetoleikit koiran kanssa lisäävät lihaskuntoa kohtalaisesti ja edesauttaa pitämään selkävikani jollain tavalla siedettävänä.

...auttaa pitämään hyvin lihaskuntoa ja kestävyyttä.

7.2 Kokemuksia koiraharrastuksesta psyykkiseen hyvinvointiin

Vastauksia analysoidessani koiraharrastuksen vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin yläkategorioiksi tulivat *tunne- elämä, seura, voimaa antava tekijä*.

Tunne- elämä

Vastauksista nousi esiin kuinka koiran kanssa harrastaminen vaikutti tuomalla onnistumisen, mielihyvän, ilon tunnetta. Koiran kanssa liikkuminen luonnossa saa myös mielen rauhoittumaan.

Saan mielihyvän tunnetta siitä, että onnistumme treeneissä, kisoissa tai jossakin arkisessa asiassa.

...koirien kanssa seurustelu tuottaa mielihyvää, koska koirien välittäminen on niin pyytentöntä ja aitoa.

koirien keskenäinen leikkiminen ja touhuamisen seuraaminen ja havainnointi tuottaa hyvää mieltä ja iloa.

Seura

Vastauksista tuli ilmi, kuinka koirien olemassaolo ja niiden hoivaaminen on tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia. Myös kumppanuus, ystävä ja kuuntelija olivat tärkeitä tekijöitä, joita tuli esiin vastauksista.

Psyykkinen merkitys koirien omistamisessa ja niiden kanssa harrastamisessa on mielestäni monitasoinen. Koirien olemassaolo kotona, niiden kanssa seurustelu, turkin hoito, kynsien leikkaus jne ovat kaikki tärkeitä osia.

...koirien kanssa oleminen tekee hyvän olon ja rauhoittaa.

...joskus voin itkeä suruni sen turkkia vasten ja kuvitella, että se ymmärtää. Koskaan ei tarvitse kokea yksinäisyyden tunnetta.

Koirat jo pelkällä läsnäolollaan vaikuttavat mielialaan, mm. tuntee itsensä tärkeäksi ja on hienoa pystyä niin hyvään yhteistyöhön jonkun kanssa.

Voimaa antava tekijä

Koiralla oli vastaajien mielestä merkittävä rooli stressin helpottajana. Koiraharrastus sai vastaajat myös irtautumaan työ- ja kotiasioista. Harrastaminen oli antanut heidän elämäänsä monipuolista ja positiivista toimintaa.

Koiraharrastus vaikuttaa paljon psyykkiseen hyvinvointiini, sen parissa voin unohtaa mm. työasiat ja monet muut stressiä vaikuttavat tekijät.

...metsästystilanteet vaativat hyvää keskittymiskykyä, joten kaikki muu täytyy pystyä sulkemaan pois mielestään.

Koirien kanssa harrastaminen esim. näyttelyt, reissut, kokeet antaa uutta potkua elämään ja nolaa päätä niin työasioista kuin kotiasioista.

Harrastamisen ja kasvatustyön tärkeää antia on uuden oppiminen ja itsensä jatkuva kehittäminen ja haastaminen.

7.3 Kokemuksia koiraharrastuksen merkityksestä sosiaaliseen elämään

Vastauksia analysoidessani yläkategorioiksi tulivat *uusiin ihmisiin tutustuminen ja yhteisöllisyys.*

Uusiin ihmisiin tutustuminen

Vastauksista tuli ilmi, kuinka vastaajat kokivat uusiin ihmisiin tutustumisen helpommaksi koiraharrastuksen myötä ja tuntemattomista ihmisistä tuli helpommin lähestyttäviä, jos heillä oli koira. Joistakin ihmisistä oli tullut pidempiaikaisia ystäviä.

Sosiaalinen verkostoni on laajentunut huomattavasti koiraharrastuksen myötä ja sitä kautta olen löytänyt myös yhden rakkaimmista ystäväistäni.

Kun olen koiran kanssa esim. lenkillä ihmiset uskaltavat lähestyä puhumalla helpommin kun on ns. aihe "koira", mistä lähteä keskustelemaan.

...elämässäni on syntynyt koiraihmisistä varsin positiivinen verkosto...

Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys tuli esille vastauksista, kun vastaajat kertoivat toimivansa sekä harrastavansa vapaa- ajalla samanhenkisten ihmisen kanssa, joista on tullut tärkeä osa sosiaalista verkostoa.

...suurin osa sosiaalisesta verkostostani on koiramaailmasta ja ne ihmiset joiden kanssa tuntee olonsa hyväksi siviilielämässä ovat enemmän tai vähemmän koiraihmissiä ja ymmärtävät minun elämäntapaani, eivätkä arvostele sitä.

...samanhenkisten ihmisten kanssa on helppo tehdä yhteistyötä.

Kisareissuilla ja treeneissä yksi parhaita juttuja on seurakavereiden kanssa ajan viettäminen ja toistemme kannustaminen, yhteisöllisyyttä löytyy!

...olemme erittäin tiivis porukka ja meistä on tullut erittäin hyviä ystäviä keskenämme. Treenaamme, kisaamme ja vietämme paljon vapaa- aikaa yhdessä myös muuten.

...todella hyviä ystäviä on tullut todella paljon koiraharrastuksen myötä Suomesta ja ulkomailta.

...suurin osa vapaa- ajasta tulee vietettyä koiraharrastuksen parissa ja näin olen oltua sosiaalisessa kontakteissa muiden saman lajin/ rodun harrastajien kanssa.

7.4 Koiraharrastuksen vaikutus oman tai perheen hyvinvointiin

Vastauksia analysoidessani koiraharrastuksen vaikutuksesta oman tai perheen hyvinvointiin yläkategorioiksi tulivat *yhteinen aika ja vastuun kantaminen.*

Yhteinen aika

Koiran kanssa harrastaminen oli perheen yhteinen harrastus, jonka myötä perhe viettää enemmän yhdessä aikaa.

Enemmän yhdessä oloa kun on yhteinen harrastus ja mielenkiinto.

Harrastamme mieheni ja isäni kanssa samoja lajeja, näin ollen tulee vietettyä paljon aikaa yhdessä.

Koko perhe on ruennut kuntoilemaan ja retkeilemään enemmän yhdessä koirien tulon jälkeen.

...käymme silloin tällöin treenaamassakin yhdessä vaikka harrastammekin eri lajeja.

Vastuun ottaminen

Koiran kanssa harrastaminen toi vastuun ottamista eläimen hoidosta ja koira-harrastus seuran toiminnasta.

Yhdistystoiminta lisää vastuuta ja pitää mielenkiittoa yllä...

...vastuunkantoa eläinten hoidossa.

8 Tuloksien tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, miten ihmiset kokevat koiraharrastuksen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Lisäksi tutkimukseen osallistuvilta kysyttiin heidän kokemuksiaan siitä, kuinka koiraharrastus on vaikuttanut heidän omaan tai perheensä hyvinvointiin.

Johtopäätöksissä voidaan todeta koiran kanssa harrastamisen lisänneen vastaajien liikkumista, parantanut kuntoa, kestävyyttä, koordinaatiokykyä, ketteryyttä ja lihaskuntoa. Osasta vastauksista ilmeni, että etenkin yleiskunto oli parantunut, kun joutuu liikkumaan päivittäin ja säännöllisesti. Eräs vastaajista kertoi liikunnan määrän olevan huomattavasti pienempi ennen koirien ottamista. Liikkumisesta oli tullut koiraharrastuksen myötä säännöllisempää ja suunnitelmallisempää. Osa harrastajista koki koiraharrastuksen vaikuttavan kestävyteen ja lihaskunnon paranemiseen. Vetoleikit koiran kanssa auttoivat erään vastaajan selkävian pysymään jollain tavalla siedettävänä.

Koiraharrastuksen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin oli merkittävä. Useammasta vastauksesta ilmenee, kuinka koiran kanssa harrastaminen vaikutti tuo-

malla vastaajille onnistumisen, mielihyvän ja ilon tunnetta. Onnistuminen treeneissä, kisoissa tai arkisessa asiassa sai vastaajille mielihyvän tunnetta. Koirien kanssa seurustelu tai koiran touhujen seuraaminen ja havainnointi tuottivat iloa. Monista vastauksista ilmeni, miten vastaajat kokivat koiran olevan aito ja pyyteetön. Harrastajat kertoivat, kuinka pelkkä koiran olemassaolo vaikutti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa rauhoittamalla ja saamalla tuntemaan itsensä tärkeäksi. Moni vastaajista koki koiran ystävänä, kumppanina ja kuuntelijana. Eräs harrastaja koki koiran lohduttajana vaikeassa elämäntilanteessa ja kertoi, ettei koskaan tarvitsisi kokea yksinäisyyden tunnetta.

Koiran vaikutus voimaa antavana tekijänä oli vastaajien mielestä merkityksellinen. Vastaajien mielestä koiran kanssa harrastaminen sai irtautumaan työ- ja kotiasioista. Eräs vastaajista koki koiran kanssa harrastamisen vaativan hyvää keskittymiskykyä ja koki tätä kautta unohtavansa stressiä aiheuttavat tekijät.

Vastauksista ilmeni, kuinka koiran kanssa harrastaminen oli vaikuttanut usean vastaajan sosiaaliseen elämään. Vastaajat kokivat uusiin ihmisiin tutustumisen helpommaksi ja ihmisistä tuli helpommin lähestyttäviä kun oli koira, josta lähteä keskustelemaan. Koiran kanssa harrastaminen oli tuonut vastaajille pidempiaikaisia hyviä ystäviä Suomesta ja ulkomailta. Eräs vastaajista oli löytänyt koira-harrastuksen parista yhden parhaimmista ystävistään.

Osa harrastajista koki koiraharrastuksen kasaavan yhteen samanhenkisiä ihmisiä. Heidän välilleen oli muodostunut tiivis yhteisö, joka viettää aikaa yhdessä koiraharrastuksen ulkopuolellakin, heistä oli tullut tärkeä osa sosiaalista verkostoa. Moni koki koiran kanssa harrastamisen jossakin määrin koko perheen yhteisenä harrastuksena, joka oli lisännyt perheen yhteistä aikaa. Osa vastaajista kertoi, kuinka koira oli saanut koko perheen liikkumaan ja retkeilemään enemmän yhdessä. Eräs harrastajista kertoi, kuinka yhteinen harrastus miehen ja isän kanssa oli lisännyt perheenjäsenten yhteistä aikaa. Myös eri lajien edustajat treenasivat yhdessä ja näin ollen viettivät aikaa enemmän keskenään. Koiraharrastajat kokivat harrastamisen tuovan vastuuta eläimen hoidosta ja koiraharrastuksen seuratoiminnasta. Eräs vastaajista kertoi koiraharrastusyhdistyksen lisäävän vastuuta ja pitävän mielenkiintoa yllä.

9 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin aikana huomioitiin eettisyyden kaikissa työn vaiheissa. Osallistujien nimiä ei missään vaiheessa tutkimusta tullut ilmi sivullisille ja aineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Kyselylomakkeet, joissa osallistujien kertomukset olivat, hävitettiin sähköpostista, kun ne oli analysoitu. Tutkimukseen osallistujien haitat pyrittiin minimoimaan ja heille kerrottiin tutkimuksesta. Kerrottiin osallistujille saatekirjeessä (liite 1), että vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti ja vastaukset hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Osallistujille kerrottiin saatekirjeessä haastattelun olevan vapaaehtoinen ja että heillä on mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta sekä tieto siitä, keneen tulee ottaa yhteyttä, jos tutkimuksesta on kysyttävää. Tutkimukseen osallistujien valinta perustui vapaaehtoisuuteen. Tämä merkitsi sitä, osallistujat olivat itse halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Saadut tulokset ovat tuloksia hyvin aktiivisesti harrastavien ihmisten koirakokemuksista. Opinnäytetyöni luotettavuudesta kertoo se, että saaduissa vastauksissa toistuivat samankaltaiset vastaukset eri henkilöiden kokemina.

Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, että tutkittua tietoa koiran merkityksestä ihmisen hyvinvointiin löytyi melko paljon ulkomailla tehdyistä tutkimuksista, mutta koiraharrastuksen merkityksestä hyvinvointiin tutkittua tietoa löytyi vähän. Saadut tutkimustulokseni olivat samankaltaisia tutkimustuloksia, kuin Heidi Kihlström- Lehtonen (2009) tutkimuksessa. Saamani samankaltaiset vastaukset toivat luotettavuutta tutkimukselleni.

Koira koettiin valtavana motivaationlähteenä ja sen merkitys lohduttajana korostui vaikeissa elämäntilanteissa. Koira koettiin perheen yhdistävänä tekijänä, koska koiran kanssa toimiminen oli yhteistä tekemistä. Koiran tekemiset koskettivat ja hauskuuttivat ihmisiä. (Kihlström- Lehtonen 2009, 49- 50.)

10 Pohdinta

Tarkastellessani opinnäytetyöni tuloksia, ne vastasivat hyvin tutkimuskysymyksiäni. Sain muodostettua tuloksista selkeän kokonaisuuden. Onnistuin löytämään vastaukset tutkimuskysymyksiin. Sain selvitettyä koiranomistajien koke-

muksista koiraharrastuksen merkityksestä heidän omaan ja perheensä hyvinvointiin. Menetelmänä kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä oli sopiva, sillä tutkimuksen tavoitteena oli kuvata mahdollisimman tarkkaan koiraharrastuksen merkitystä ihmisen hyvinvointiin. Laadullisella menetelmällä sain jokaisen osallistujan yksilölliset positiiviset kokemukset koiraharrastuksen merkityksestä juuri sellaisina, kuin he itse kokivat.

Koiran kanssa harrastettiin paljon, ja suurin osa ihmis- ja kaverisuhteista oli muodostunut koiraharrastuksen myötä. Tämä osoittaa koiraharrastuksen tuovan yhteisöllisyyttä, ihmiset kokevat kuuluvansa osana johonkin yhteisöön, joka kehittää harrastajien sosiaalista pääomaa ja tämä parantaa heidän sosiaalista hyvinvointiaan ja kokonaisvaltaista terveyttään. Koiran kanssa toimiminen yhdisti yksilöä toisiin ihmisiin ja yhteisöön.

Koiran kanssa harrastaminen auttoi irtautumaan stressiä aiheuttavista tekijöistä. Ihminen nauttii harrastaa jotain, mikä on hänelle mielekästä. Hän saa siitä positiivisia tunnereaktioita, jonka kautta harrastus on voimaa antava tekijä. Ihminen saa siirrettyä omia ajatuksiaan pois arjesta ja harrastukseen keskittyminen auttaa poistamaan arjesta johtavia stressitekijöitä. Esimerkiksi töistä johtuva stressi unohtuu väkisin, kun täytyy keskittyä aivan toisenlaiseen asiaan tai tehtävään. Harrastamisen täytyy olla mielekästä, eikä se saa olla pakonomaista tekemistä, koska muuten se voi myös aiheuttaa lisää stressitekijöitä. Tämä ilmiö voi usein esiintyä lasten harrastuksissa. Vanhemmat saattavat huomaamattaan tyrkyttää lapselle sellaista harrastusta, josta he ovat itse kiinnostuneita. Lapselle pakotettu harrastus on suorittamista, eikä lapsi välttämättä nauti harrastamisesta, ja siitä voi tulla hänelle ylimääräinen stressitekijä.

Koiran omistaminen ja sen kanssa harrastaminen vaikutti monen vastaajan arjen rutiineihin. Rutiinien avulla vastaajat pystyivät hallitsemaan tekemisiään etukäteen. Koirien ruokkiminen, ulkoiluttaminen ja harrastaminen varmisti sen, että heillä oli joka päivä jotain tekemistä. Monipuoliset koiraharrastusmuodot vaikuttivat harrastajien fyysiseen hyvinvointiin. Koiran kanssa harrastaminen oli lisännyt heidän päivittäistä liikuntaansa ja aktiivisuustasoaan. Koiran kanssa oli liikuttava monta kertaa päivässä, tästä johtuen aktiivisuustaso oli lisääntynyt ja peruskunto parantunut. Monen yksinäisen ihmisen liikkumisen määrä voi jäädä

vähäiseksi. Toista palatessa on helppo käpertyä sohvalle katsomaan televisiota. Ei ole pakko lähteä ulos, jos ei halua. Koiran omistajan on lähdettävä ulos, vaikka aina ei huvittaisikaan. Näin vireystila paranee ja huomaamattaan saattaa kävellä pidemmän lenkin kuin oli ensin ajatellut. Koiran vaikutusta hyvinvointiin ei aina saateta ajatella arjessa, mutta huomaamatta koira saa aikaiseksi positiivisia vaikutuksia lisäämällä ihmisen vireystilaa ja aktiivisuutta viemällä omistajansa ulos päivittäin.

Agility tai näyttelyharrastajat joutuvat juoksemaan harrastamisen yhteydessä, mikä vaatii hyvää kuntoa. Tämä vaikuttaa esimerkiksi agilityssa koiran suoritukseen ja menestymiseen kisoissa. Näyttelytilanteissa isokokoisen koiran liikkuvuuden esille tuominen vaatii näyttäjältä hyvää kuntoa. Sen kanssa juostaan, jotta koiran liikkuvuus tulisi esille mahdollisimman hyvin. Tämä vaikuttaa sen menestymiseen näyttelyissä. Koiran menestyminen ja voittaminen kisoissa tuovat omistajalle ilon ja onnistumisen tunteita, lisää mielenkiintoa ja harrastamisen intoa. Vastauksistakin ilmeni, kuinka koiran kanssa harrastaminen vaikutti vastaajien psyykkiseen hyvinvointiin antamalla ilon-, onnistumisen ja mielihyvän tunnetta. Onnistuneet harjoitukset tai menestyminen kisoissa antoi voimia arkeen ja hyvän olon tunnetta. Lihaskunnon ja kestävyuden paraneminen ja ylläpitäminen vaati aktiivista liikkumista ja treenaamista viikoittain koiran kanssa.

Arjessa koira on perheenjäsen ja siitä huolehtiminen on tärkeää. Ihminen tuntee olevansa tärkeä, ja koira nauttii saamastaan huomiosta, jolloin yhteinen aika saa molemmat hyvälle tuulelle. Monelle omistajalle koira on perheenjäsen, joka on paljon enemmän, kuin lemmikki. Koiran ja ihmisen välinen ystävyys nousi esille vastauksista, koira täytti kumppanuuden tarvetta. Metsästysharrastus on miehille mieluinen harrastus. Metsästyskoiran hankkimen on monelle metsästäjälle tarpeellinen hankinta. Koiran kouluttaminen ja metsästysreissut vaikuttavat miehen ja koiran väliseen ystävyYTEEN. Ystävyys koiraan kestää monta vuotta ja siitä luopuminen voi raavaallekin miehelle on kova paikka. Koiran aitous, omistautuminen ja pyyteetön olemus antaa ihmiselle tunteen, jolla hän kokee itsensä tärkeäksi. Lopettamisen myötä tämä häviää ja voi olo tuntua tyhjältä. Tämän jokainen koiran omistaja tiedostaa koiraa hankkiessaan. Joskus tulee se päivä, jolloin siitä täytyy luopua ja se on monelle koiran omistajalle kova paikka. Ystä-

västä luopuminen tuntuu pahalta, mutta oikealla hetkellä luopuminen on rakkautta.

Koiran kanssa harrastaminen vaikututti vastaajien perheen hyvinvointiin. Mielenkiintoista oli huomata, kuinka yhteinen lemmikkieläin sai koko perheen liikumaan ja retkeilemään yhdessä. Eräs vastaajista kertoi harrastavansa miehensä ja isänsä kanssa samoja koiraharrastuslajeja. Yhteinen mielenkiinto metsästystä ja koiraharrastusta kohtaan sai isän ja tyttären viettämään enemmän aikaa yhdessä. Olisiko harrastaja viettänyt isänsä kanssa yhtä paljon aikaa, ilman yhteistä koiraharrastusta?

Nyky- yhteiskunnassamme korostetaan oman ajan merkitystä tänä päivänä. Neuvolassa pienten lasten äideille korostetaan oman ajan merkitystä. Silloin ihminen saa keskittyä itseensä ja tehdä mielekästä tekemistä. Äiti, joka on ollut koko päivän yksin pienten lasten kanssa, saattaa nauttia pienestä puolen tunnin lenkistä perheen koiran kanssa. Rauhallinen lenkki koiran kanssa voi auttaa perheen äitiä jaksamaan arjessa. Koiran on aito ja pyyteetön, se on seurallinen lenkkeilykaveri.

Aineistoa analysoidessani pohdin useasti vastaajien tunteita omaan koiraan kohtaan. Osalla vastaajista oli vahvoja tunteita ja kokemuksia omaan koiraan kohtaan sekä sen kanssa harrastamisesta. Vastauksista ilmeni, kuinka merkittävässä roolissa koira oli harrastajien elämässä ja miten tärkeäksi koira koettiin arjessa. Koira oli monelle tärkeä osa jokapäiväistä elämää ja kuinka suuri vaikutus koiralla oli sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esille vain positiiviset vaikutukset koiran kanssa harrastamisesta. Jokainen koiran omistaja varmasti myöntää, että koiran kanssa harrastaminen ei aina ole helppoa ja mutkatonta, mutta ehkä juuri siksi se onkin niin mielenkiintoista.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi vajaa vuosi sitten. Matka on ollut pitkä ja opettavainen kokemus. Prosessin aikana olen kehittänyt tiedon etsinnässä ja käsitteilyssä sekä analysoimisessa. Tutkimusprosessin aikana olen hahmottanut tutkimusprosessin eri vaiheet ja sitä myötä olen onnistunut toteuttamaan onnistuneen tutkimuksen. Oli mielenkiintoista tehdä tutkimus aiheesta, joka todella

kiinnosti minua ja hienoa huomata, kuinka tutkimukseen osallistuvilla oli mielenkiintoa vastata kyselyyn omien kiireidensä ohella. Tiesin jo aikaisempien tutkimuksien ja artikkeleiden perusteella koiran merkityksestä ihmisen terveyteen, mutta tutkimukseni avasi asiaa minulle koiraharrastajien näkökulmasta. Terveystenhoitajan työssäni voin hyödyntää tutkimukseni tietoja. Voin osoittaa koiran kanssa harrastamisen vaikuttavan ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin positiivisesti. Voin tulevaisuudessa ehdottaa ihmisille työskentelyä koiran kanssa, joka on terapeuttista. Pelkkä koiran läsnäolo voi auttaa saamaan ihmisiin kontaktia. Koira on linkki, jolla avata ja pitää yllä keskustelua. Mielenterveysasiakkaiden kanssa työskennellessä koira voi olla hyvä apuväline, jolla saadaan yhteys sulkeutuneisiin ihmisiin, jotka eivät muuten halua puhua tai ottaa kontaktia. Työskennellessäni terveystenhoitajana voin kehottaa työikäisiä ihmisiä, äitejä ja nuoria harrastamaan koiransa kanssa aktiivisesti tai ulkoilemaan päivittäin vähintään puoli tuntia. Koira tuottaa ihmiselle hyvää oloa, niin ettei sitä välttämättä edes tiedosta. Terveystenhoitajan ammatissa voin työskennellä kouluterveyshoitajana tai vanhuksien parissa. Mielenkiintoisena jatkotutkimusaiheena voisi selvittää koiran merkitystä lasten- ja/ tai vanhuksien liikuntatottumuksiin.

Kuva

Kuva 1. Liikuntapiirakka, s. 8

Lähteet

Agilityliitto 2010. Mitä agility on?

http://www.agilityliitto.fi/wordpress/wp-content/uploads/2009/11/koulutusohjaaja_peruskurssi_2010.pdf.

Luettu 6.6.2014.

Beck AM. & Meyers NM. 1996 Health enhancement and companion animal ownership. *Annu Rev Public Health* 1996;17:247-57.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8724226>. Luettu 5.6.2014.

Borisoff, H. 2013. Ihmisen paras ystävä on lähtöisin Euroopasta.

<http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Artikkelit/Sivut/ihmisen-paras-ystava-on-lahtoisin-euroopasta.aspx>. Luettu 20.1.2014.

Bäckmand H. 2006 Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn.

<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/laa/kansa/vk/backmand/fyysisen.pdf>.

Luettu 5.1.2015.

Eerola, T. 2015. Puhdasrotuinen koirakanta on suurempi kuin koskaan. *Koiramme* 1-2, 16.

Friedmann E. 1983. The Role of Pets in Enhancing Human Well-Being: Physiological Effects

<http://www.petpartners.org/document.doc?id=48>. Luettu 1.6.2014.

Hallgren, A. 1991. Ihmisen paras ystävä. Helsinki: Tammi.

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

Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta. Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Tampereen yliopisto. Pro gradu - tutkielma.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85050/gradu07083.pdf?sequence=1>. Luettu 10.10.2014.

Hyypä, M. 2011. Elinvoimaan yhteisöstä.

<file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/4639-12031-1-PB.pdf>. Luettu 13.2.2015.

Ihalainen, A- M. 2005. Äiti tää pianotuoli ei pysy mun pyllyn alla. Miten ja miksi vanhemmat vaikuttavat lapsensa harrastuksiin? Hämeenlinna: Tampereen yliopisto. Pro gradu - tutkielma.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92851/gradu00651.pdf?sequence=1>. Luettu 2.1.2015.

Jennings LB. 1997 Potential benefits of pet ownership in health promotion. *Journal of Holistic Nursing*.1997;15:358–372.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9397745>. Luettu 6.6.2014.

Jääskeläinen, P. 1999. Ovatko koiranomistajat muita terveempiä. *Terveysportti*.
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo91181.pdf>. Luettu 7.8.2014.

Kennelliitto 2014.Koiraharrastukset.
<http://www.koiranomistajanperuskurssi.fi/fi/koira-kotona/koiraharrastukset>.
Luettu 20.1.2014.

Kihlström- Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani- Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteenlaitos. Pro gradu- tutkielma.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1. Luettu 7.1.2014.

Korhonen, A & Mikkola, M. 2005. Suomen metsästyskoirat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

Kuopion palvelus- ja seurakoiraharrastajat ry. 2014. Toko.
<http://www.kpsh.net/toko/>. Luettu 7.11.2014.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Käypä hoito 2015. Liikunta.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=E913B9C2321E29D73E1A0B10620AA972?id=hoi50075#s4>. Luettu 13.2.2015.

Laine, H. 2014. Onko saalistus tervettä?
<http://riista.fi/blogi/aihe/tutkimus/>. Luettu 22.1.2014.

Litmanen, H. & Pesonen, J. & Renfors, T. & Ryhänen, E- L. 2006. Kunnon kirja. Porvoo : WSOY.

Martelin, T. Hyyppä, M. Joutsenniemi, K. & Nieminen, T. 2009 Hyvä kumppani ja kaverit tuovat terveyttä arkeen. Kustannus Oy Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00107. Luettu 20.1.2014.

Meripaasi, H. 2004. Koiranvirkoja: Suomalaisia työ- ja harrastuskoiria. Helsinki: Otava.

Mikkola, M. 2010. Lintukoirat metsästyksessä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Owren, T. 1986. Hva betyr hunden for mennesket? Ref. Dyr och Mennesker i Fokus, Oslo.

Pietiläinen, P. 2013. Koirien maailmanhistoria. Porvoo: Bookwell Oy.

Sallinen, M. & Kandolin, I. & Purola, M. 2007 a. Fyysinen hyvinvointi, Kustannus Oy Duodecim.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/%5C%5Cwww.ktl.fi/%5C%5Cwww.tohtori.fi/http://www.ktl.fi/%5C%5Cwww.emedicine.medscape.com/article/tk.koti?p_artikkeli=onn00040&p_teos=onn&p_selaus=. Luettu 18.1.2014.

Sallinen, M. & Kandolin, I. & Purola, M. 2007 b. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi, Kustannus Oy Duodecim.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004. Luettu 20.1. 2014.

Savola, E. & Koskinen- Ollonqvist, P. 2005. Terveystyön edistäminen esimerkein. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suomen palveluskoiraliitto 2013.Harrastuksena palveluskoira.

<http://www.palveluskoiraliitto.fi/lajies.html>. Luettu 20.1.2014.

Teko 2015. Terve koululainen. Kurkistus kuntoon.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/fyysinenkunto>. Luettu 8.2.2015.

Terveystyön ja hyvinvoinninlaitos 2014 a. Hyvinvointi.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eri-arvoisuus/hyvinvointi.

Luettu 20.1.2014.

Terveystyön ja hyvinvoinninlaitos 2014 b. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana.http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/liikunta_ravinto_lepo/tyokyvyn_perusta. Luettu 21.1.2014.

Terveystyön ja hyvinvoinninlaitos 2014 c. Toimintakyvyn arviointi.

<http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/palvelutarpeen-selvittaminen/toimintakyvyn-arviointi>. Luettu 20.12. 2014.

UKK-Instituutti.2009.<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.Luettu 17.2.2015.

Unhola, K. 2014. Elämää koiran kanssa. Porvoo: Bookwell.

Valkila, N. 2013. Kasvata koirasta kunnan kaveri. Helsinki: Tammi.

Vertio, H. 2003. Terveystyön edistäminen. Helsinki: Tammi.

Wells, Deborah L. 2007. Domestic dogs and human health: An overview
Canine Behaviour Centre, School of Psychology, Queen's University Belfast,
UK <http://vardhundskolan.businesscatalyst.com/Wells.pdf>. Luettu 9.6.2014.

Saatekirje/ kysymykset

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala
Terveystieteiden koulutusohjelma

28.5.2014

Arvoisa vastaanottaja

Olen Saimaan ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja opiskelija. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa, kuinka koiraharrastus vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutetaan vuoden 2014 aikana. Vastaukset käsittelen luottamuksellisesti ja tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelu on vapaaehtoinen eikä se velvoita mihinkään.

Pyydän sinua osallistumaan tutkimukseen kirjoittamalla koiraharrastuksiin liittyvistä kokemuksistasi. Käytä sähköpostin "vastaa" toimintoa ja kirjoita vastauksesi kysymyksien yhteyteen. Lähetä tämän jälkeen vastauksesi minulle. Toivon saavani vastaukset 20.7.2014 mennessä sähköpostitse. Tarvittaessa voit kysyä lisätietoja minulta.

Millaisia fyysisiä vaikutuksia olet kokenut koiraharrastamisen myötä?
(esim. Liikunta, lihaskunto)

Millä tavalla koet koiraharrastuksen vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiisi?
(esim. Mieliala)

Miten koet koiraharrastamisen vaikuttaneen sosiaaliseen elämääsi?
(esim. ystävät)

Kertoisitko vapaamuotoisesti millä muulla tavalla koiraharrastus on vaikuttanut omaan tai perheesi hyvinvointiin?

Kiitos vastauksestasi!

Yhteistyöstä kiittäen

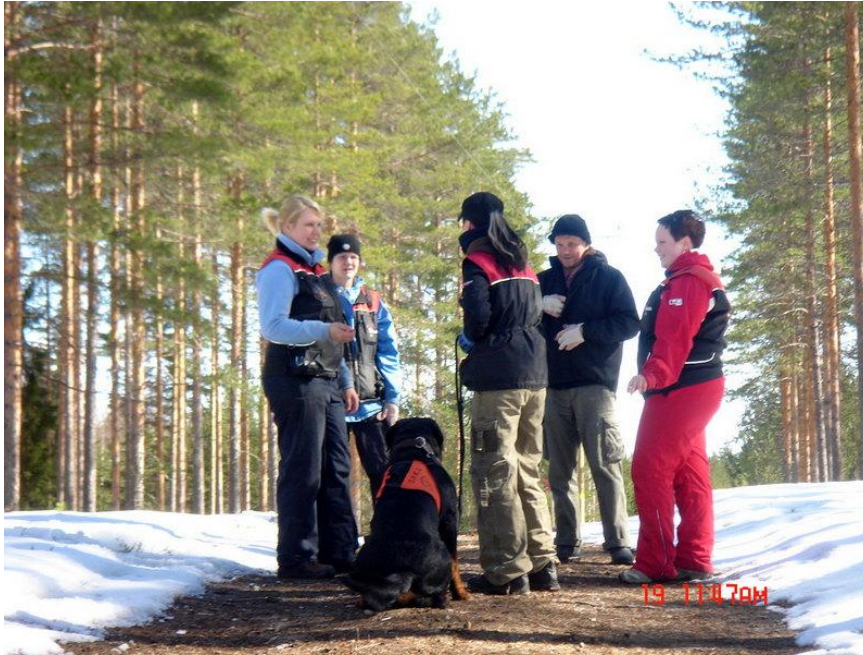
Taina Turunen
Terveystieteiden opiskelija
taina.turunen@student.saimia.fi



Kuva 1. Koiran ulkoiluttaminen.



Kuva 2. Koiranäyttely.



Kuva 3. Sosiaalinen toiminta.



Kuva 4. Tottelevaisuus.