

Camilla Lindholm

**” Niitte takia on jaksanu monena aamuna herätä uudestaa
pettymyksen jälkee”**

Hevosharrastus nuorten syrjäytymisen ehkäisijänä

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden
tutkimuskeskus

Sosiaalialan Tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Camilla Lindholm

Työn nimi: ” Niitte takia on jaksanu monena aamuna herätä uudestaan pettymyksen jälkee” Hevosharrastus nuorten syrjäytymisen ehkäisijänä

Ohjaaja: Päivi Rinne

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyöni käsittelee nuorten hevosharrastusta, jonka vaikutuksia on tarkasteltu nuorten näkökulmasta. Tavoitteena oli tutkia, miten hevosharrastus vaikutti nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tarkastelin myös, onko hevosharrastuksella merkitystä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Teoriaosuudessa käydään läpi nuoruuden määrittelyä ja perehdytään tarkemmin syrjäytymiseen ja sen tekijöihin. Tarkastellaan myös nuoren toimintakykyä sekä tutustutaan enemmän hevosharrastuksen monipuoliseen maailmaan.

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Kohderyhmänä olivat Etelä-Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan nuoret. Osa nuorista harrastaa vielä hevosia ja osa nuorista oli jo lopettanut harrastuksen. Lähtään tutkimuksen osallistujat olivat 18–25 vuotiaita. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla ja niihin vastasi yhdeksän (9) nuorta. Aineisto on kerätty kesällä 2014.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että hevosharrastuksella on positiivisia vaikutuksia nuorten psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Harrastus koetaan kehittävän itsetuntoa, opettavan vastuuta sekä auttavan uusien sosiaalisten suhteiden luomisessa. Hevosharrastus vaikutti myönteisesti myös nuorten syrjäytymiseen ehkäisyyn. Harrastuksen avulla pystytään positiivisella tavalla vaikuttamaan henkiseen hyvinvointiin, torjumaan yksinäisyyttä ja kehittämään sosiaalisia taitoja.

Avainsanat: hevosharrastus, psyykinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky, toimintakyky, nuoret, syrjäytyminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Camilla Lindholm

Title of thesis: "Because of them I have managed to wake up again several mornings after disappointment" Horse riding as a preventive factor of youth social exclusion

Supervisor(s): Päivi Rinne

Year: 2014

Number of pages: 49

Number of appendices: 2

This thesis deals with young people's horse riding as a hobby whose effect on ability to function is examined from young people's point of view. The aim of this study was to investigate how horse riding influences young people's psychic and social ability to function. I also examined whether horse riding as a hobby has a meaning in preventing youth social exclusion. In the theory part, the youth concept is defined, as well as social exclusion and its causes. Young people's ability to function is also examined, and also the complex world of horse riding.

The thesis was carried out as a qualitative research. The target group were young from Southern Ostrobothnia and Central Ostrobothnia. Some young people are still interested in horse riding, whereas others had ended the hobby. The target group was 18-25 years old. The research material was collected with the help of questionnaires to which nine (9) young people provided an answer. The research material was collected in summer 2014.

The results indicate that horse riding has positive effects on young people's psychological and social ability to function. This hobby is considered to develop self-esteem, teach responsibility and help make new social relationships. Horse riding turns out to be an important factor in preventing youth social exclusion. With the help of this hobby it is possible to have a positive effect on mental wellbeing, prevent loneliness and develop social skills.

Keywords: horse riding, mental ability to function, social ability to function, ability to function, young people, social exclusion

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 NUORUUS	8
2.1 Nuori vielä 25-vuotiaana.....	8
2.2 Nuorten syrjäytyminen.....	9
2.3 Myöhäisnuoruuden syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät.....	10
3 HEVONEN TOIMINTAKYVYN TUKENA	14
3.1 Nuoren toimintakyky.....	14
3.1.1 Fyysinen toimintakyky	15
3.1.2 Psykkinen toimintakyky	16
3.1.3 Sosiaalinen toimintakyky.....	17
3.2 Hevosavusteinen toiminta apuna nuoren syrjäytymisessä	17
4 RATSASTUSHARRASTUS	19
4.1 Harrastuksena ratsastus	19
4.2 Ratsastus kalleimpia harrastuksia.....	20
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	22
5.1 Tutkimuskysymykset	22
5.2 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus.....	23
5.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja toteuttaminen.....	24
5.4 Tutkimusaineiston analysointi	26
5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	27
6 TUTKIMUSTULOKSET	29
6.1 Hevosen vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn	29
6.2 Hevosen vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn	32
6.3 Muita syrjäytymisen ehkäisyyn nousseita tuloksia	36
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
8 POHDINTA.....	42

LÄHTEET.....	45
LIITTEET.....	50

1 JOHDANTO

Eläimiä on ollut talouksissamme jo useita satoja vuosia. Niitä on pidetty vain eläiminä, jotka auttavat työnteossa. Eläimille on jo tuohon aikaan leperrelty, silitelty ja juteltu, mutta niiden positiivinen merkitys on nähty enimmäkseen vain taloudellisella puolella. Positiivisia vaikutuksia ei ole huomattu ihmisen psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä, johon keskistytään tässä opinnäytetyössä. Lemmikkieläimen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ei ole huomattu, koska asiaa on pidetty niin itsestään selvänä asiana, ettei siihen ole kiinnitetty tarkempaa huomiota. Kun ensimmäiset tutkimukset eläinten positiivisista vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on julkaistu, ovat ihmisten silmät auenneet. Enää eläimiä ei pidetty pelkästään vain lemmikkieläiminä vaan ne olivat ihmisen hyvinvoinnin ylläpitäjiä sekä edistäjiä.

Alan Beck ja Aron Katcher ovat Yhdysvaltalaisia tutkijoita, jotka ovat todenneet vuonna 1996 tekemässään tutkimuksessaan lemmikkieläinten vaikuttavan positiivisesti ihmisten hyvinvointiin. He ovat todenneet, että ahdistus, yksinäisyys, masentuneisuus ja syrjäytyminen vähenevät lemmikkieläimen myötä. Eläin antaa ihmiselle mahdollisuuden muodostaa ja kokea vapaammin yksinkertaisempia tunteita (Pitkänen 2008, 13). Myös eläimen pelkkä läsnäolo riittää tuomaan ihmiselle mielihyvää ja iloa elämään. Lisäksi eläimissä on sellainen hieno ominaisuus, että niiden parissa saa olla juuri oma itsensä. Ne eivät väheksy, arvostele tai karta ihmistä vaan hyväksyvät ihmisen juuri sellaisena kuin hän on. (Ikäheimo 2013, 57.)

Suomessa on monia nuoria, jotka ovat ajautuneet yhteiskunnan ulkopuolelle esimerkiksi työttömyyden, opiskelupaikan, mielenterveysongelmien, rikollisuuden tai päihdeongelmien vuoksi. Nuori on tavallaan vieraantunut normaalista elämästä sekä yhteiskunnasta. Tällöin nuori tuntee helposti voimattomuutta, koska hän ei pysty muuttamaan ja vaikuttamaan tilanteeseen. Tällöin puhutaan nuorten syrjäytymisestä. (Vaarama, [viitattu 10.9.2014], 20.) Nuoren syrjäytymisestä koituu suuria kuluja ja ne koituvat yhteiskunnalle kalliiksi. Erityisen kalliiksi nuorten syrjäytyminen tulee kuitenkin nuorelle itselleen sekä hänen läheisilleen. Se aiheuttaa heille henkistä kärsimystä, jota ei voi edes rahan arvolla mitata. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 362.)

Opinnäytetyössäni tarkastellaan nuorten hevosharrastusta toimintakyvyn kautta. Toimintakyky on selviytymiskykyä arjen askareista sekä erilaista haasteista. Se koostuu neljästä osasta: fyysisestä, psyykkisestä, kognitiivisesta ja sosiaalisesta. (Mitä on eriarvoisuus, [viitattu 10.9.2014].) Tarkoituksena oli selvittää, kuinka hevosharrastus vaikuttaa nuoren psykososiaaliseen toimintakykyyn. Psykososiaalinen toimintakyky on yläkäsite, jonka alapuolelle liitetään psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Psyykkistä toimintakykyä käytetään käsitteenä silloin, kun puhutaan elämänhallinnasta, mielenterveydestä ja ajattelun sekä tuntemisen tavoista. (Aalto 26.1.2011.) Sosiaalinen toimintakyky puolestaan liittyy ihmisen vuorovaikutussuhteisiin sekä toimintaan yhteiskunnassa ja erilaisissa yhteisöissä (Tiikkainen & Heikkinen 26.1.2011).

Tavoitteenani oli myös selvittää, vaikuttaako hevosharrastus toimintakykyyn niin, että sen avulla pystyttäisiin ehkäisemään nuoren syrjäytymistä. Hevosharrastus käsitteenä on hyvin laaja ja sitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Opinnäytetyössäni tulen kuitenkin keskittymään pelkästään niihin tilanteisiin, joissa ollaan kontaktissa hevosten kanssa.

Aikaisemmin on tehty useita opinnäytetöitä nuorten syrjäytymisestä sekä sen ehkäisemisestä. Esimerkiksi Kulju (2013) on tutkinut opinnäytetyössään sitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten syrjäytymiseen. Haapiainen (2010) sekä Kupari ja Ekebom (2012) ovat opinnäytetöissään tarkastelleet hevosen vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn sosiaalipedagogien hevostoiminnan kautta. On myös tehty paljon tutkimuksia, joissa hevosta on tutkittu terapeuttisesta näkökulmasta. Aro (2003) on työssään tutkinut ratsastusterapiaa ja sitä, miten terapia eroaa muista terapiamuodoista, kun terapeuttina toimii hevonen.

En kuitenkaan löytänyt yhtään tutkimusta siitä, millaisia vaikutuksia ihan tavallisella hevosharrastuksella on nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Kaikissa tutkimuksissa asiaa on yleensä tarkasteltu sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kautta. Esimerkiksi Kaasalainen (2010) on tutkinut sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja sen mahdollisuuksia nuorisotyössä. Tämä tutkimus on sellainen tutkimus, joka likemmin vastaa omaa tutkimusta. Ero on kuitenkin siinä, että tutkimuksessa käsitellään sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Siksi on hyvä syy tarttua tähän aiheeseen ja lähteä tarkemmin tutkimaan tätä aihetta.

2 NUORUUS

2.1 Nuori vielä 25-vuotiaana

On aina ollut hieman haasteellista määritellä, kuka on nuori. Ei nimittäin ole olemassa tarkkaa määritelmää siitä, minkä ikäisenä lapsesta tulee nuori ja nuoresta kasvaa aikuinen. Nuoren ikä on aina ollut hieman liukuva ja yleensä se riippuu siitä, missä asiansyhteydessä tarkastellaan nuoren ikää. Esimerkiksi laissa on määritely nuoren ikä. Lastensuojelulain (13.4.2007/417) mukaan nuoresta puhutaan silloin, kun hän on iältään 18–20 –vuotias. Laissa nuoren rikoksesta epäillyn tilanteen selvittämisestä (24.6.2010/633) nuoreksi henkilöksi on määritely 15–20 vuotiaat nuoret. Nuorisolaissa (27.1.2006/72) puolestaan nuorena henkilö pidetään kaikkia ihmisiä, jotka ovat iältään alle 29-vuotiaita.

Nuoruutta käsittelevässä kirjallisuudessa on määritely nuoruuden ikähaarukkaa ja kirjallisuuden avulla pystyy helpoiten muodostamaan yhtenäisen iän nuoruudelle. Nuoruusiän alkamisikä on hyvin helppo päätellä, koska siinä ei esiintynyt paljon vaihteluja. Dunderfelt, Aaltonen, Ojanen, Vihunen ja Vilen määrittelevät nuoruusiän alkavan joko 11 tai 12 vuotiaana. Nuoruusiän päättymisiässä puolestaan esiintyi suuriakin eroja eikä oikeastaan missään kirjassa oltu samoilla linjoilla. Toisten mielestä se päättyy täysi-ikäiseksi tullessa eli 18 vuotiaana, joidenkin mielestä 20 vuotiaana ja muutamien mielestä se päättyy vasta 25 vuotiaana. Tässä tutkimuksessa keskitytään enemmän myöhäisnuoruuteen ja tästä syystä sopiva nuoruuden päättymisikä on 25.

Nuoruuden ikää on pyritty määrittelemään tarkemmin ja sitä on pyritty selkeyttämään jakamalla nuoruus kolmeen eri ikävaiheeseen. Ensimmäistä ikävaihetta kutsutaan varhaisnuoruudeksi. Se alkaa noin 11 vuotiaana ja päättyy 14 ikävuoteen mennessä. 15–18 –vuotiaiden ikävaihetta puolestaan kutsutaan keskinuoruudeksi. Kolmatta ja viimeistä nuoruuden ikävaihetta kutsutaan myöhäisnuoruudeksi, joka alkaa 19 vuotiaana ja päättyy 25 vuotiaana. (Aaltonen ym. 2003, 18.) Dunderfelt (2011, 85) käyttää myöhäisnuoruudesta myös nimeä nuoruusiän loppuvaihe. Tässä hänen määritelmässään tämä ikävaihe kestää vain 18 vuotiaasta 20 vuotiaaksi asti.

2.2 Nuorten syrjäytyminen

Yhteiskunnassamme kaikki ihmiset eivät elä tasa-arvoisessa asemassa. Eriarvoisuuden vuoksi jotkut ihmiset eivät pysty pysymään mukana yhteiskunnassa vaan ajautuvat sen ulkopuolelle. Kun huono-osaisuus kasaantuu yhden ihmisen harteille, niin jossain vaiheessa taakka käy kuitenkin liian suureksi eikä hän enää kykene osallistumaan yhteiskunnan toimintaan. Tällöin nuorta voidaan pitää syrjäytyneenä. Toisilla nuorilla syrjäytymiseen vaikuttavat yksilön omat tekijät kuten motivaatio, sosiaaliset ongelmat tai itsesäätelyn ongelmat. Joillakin nuorilla puolestaan ympäristöllä on suuri merkitys syrjäytymisessä. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 9, 23, 111.) Syrjäytymistä voidaan pitää erilaisena päihderiippuvuuden tai rikollisuuden muotona, henkisenä putoamisena yhteiskunnan ulkopuolelle normaaleista käytännöistä tai psyykkis-aineellisten ongelmien kokonaisuutena (Myrskylä 1.2.2013, 2).

Syrjäytyneitä nuoria on paljon Suomessa. Tarkkoja lukuja on jopa mahdotonta kertoa, koska nuoria ei luokitella syrjäytyneisiin ja ei-syrjäytyneisiin. On kuitenkin julkaistu tilastoja, joissa tarkastellaan työn tai opiskelupaikan puuttumisen takia syrjäytyneitä nuoria. Vuonna 2010 Suomessa oli 15–29-vuotiaista nuorista syrjäytynyt 51 341 eli 5 % koko nuorten määrästä. (Myrskylä 1.2.2012, 1). Tarkasteltaessa syrjäytymistä alueellisella tasolla, niin vuoden 2010 lopussa nuorten syrjäytymisprosentti oli suurin Päijät-Hämeessä (5,4 %) ja pienin taas Pohjanmaalla (2,2 %). Etelä-Pohjanmaalla syrjäytyneitä nuoria oli 2,6 %. (Tyynysniemi 27.4.2012.)

Nuoren syrjäytyminen ei tapahdu yhdessä hetkessä vaan se muodostuu ajan kuluessa. Syrjäytyminen on tietynlainen prosessi, jossa elämänhallinnasta siirrytään likemmäs syrjäytymistä. Elämänhallinta koostuu erilaisista hyvinvoinnin tekijöistä kuten esimerkiksi toimintakyvystä. Kun hyvinvoinnissa esiintyy puutteita, se vaikuttaa elämänhallintaan ja kuljettaa kohti syrjäytymistä. Kun useammalla elämän alueella esiintyy puutteita tai vaikeuksia ja ihminen joutuu niiden vuoksi vetäytymään syrjään, niin sitä syvällisempää sekä vaikeampaa syrjäytyminen on. (Aaltonen ym. 2003, 361).

Usein puhutaan siitä, että nuori on syrjäytynyt. Yleensä ihmiset ovat sitä mieltä, että nuori on itse syypää syrjäytymiseensä. Esimerkiksi Suomessa on paljon työttömiä nuoria, jotka eivät peruskoulun jälkeen ole päässeet töihin tai opiskelemaan.

Heitä pidetään julkisessa keskustelussa laiskoina, koska he eivät opiskele tai ole töissä. (Jämsä 4.9.2013.) Todellisuudessa saattaa olla kuitenkin niin, että he eivät ole löytäneet mistään työpaikkaa tai he eivät tulleet valituksi hakemaansa kouluun. Siksi onkin hyvä muistaa se, että aina nuoren syrjäytyminen ei johdu hänestä itsestään.

2.3 Myöhäisnuoruuden syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät

Nuoren syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä on useita ja ne ovat vaikutuksissa myös muihin syrjäytymisen tekijöihin. Nuoren elämäntilanne on yksi tekijä, joka on kytköksissä syrjäytymiseen. Myöhäisnuoruudessa peruskoulu sekä toisen asteen koulut on jo suoritettu ja nuori on mahdollisesti suuntaamassa jatko-opiskelujen pariin. Kuten aikaisimmissa opiskeluissa niin myös jatko-opiskeluissa nuoriin kohdistuu odotuksia. Heidän odotetaan suorittavan opiskelut loppuun ja menestyvän niissä. Tämä asettaa nuorelle paineita ja aiheuttaa samalla heidän elämässään stressiä.

Stressi on iso riskitekijä, jolla on vaikutusta syrjäytymiseen. Stressi on normaali asia ja kuuluu elämään, mutta pahimmillaan se voi kuitenkin aiheuttaa nuorelle suuria ja pysyviä ongelmia. Pitkittyessään se vaikuttaa nuoren biologiseen sekä psyykkiseen kehitykseen. Myöhäisnuoruudessa stressiä aiheuttaa erityisesti koulu sekä työ, mutta myös itsenäistyminen luo stressiä. Kaikki tällaiset kuormittavat helposti nuorta. Stressi on syynä myös siihen, että nuorilla esiintyy koulu-uupumusta. (Huhtanen 2007, 108.)

Koulu-uupumus johtuu pitkittyneestä stressistä, jonka aiheuttajana on koulu. Siinä nuori kokee voimakasta väsymystä koulutöihin, suoriutuu erittäin heikosti koulutöistään eikä hän enää välitä koulusta. Pitkittyessä koulu-uupumus johtaa helposti masennukseen. Erityisesti korkeakouluissa vaatimustaso kasvaa ja koettelee nuoren paineensietokykyä sekä jaksamista. Esimerkiksi lukiossa esiintyy enemmän koulu-uupumusta kuin ammattikoulussa, koska vaatimustaso on eri tasoa. (Salmela-Aro 15.11.2012.) Esimerkiksi vuonna 2013 Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tekemässä kouluterveyskyselyssä noin 14 % lukiolaistytöistä koki koulu-

uupumusta kun taas ammattikoulutyöistä 10 %. Lukion pojista taas noin 8 % koki uupumasta ja ammattikoulun pojista 6 %. (Mielenterveys, [viitattu 31.8.2014].)

Kiusaaminen on myös syrjäytymisen riskitekijä, joka on viime vuosien aikana yleistynyt sekä huomattavasti raaistunut. Nykypäivänä kiusaamista ei tapahdu vain tietyssä ikäporukassa vaan on yleistä ihan kaiken ikäisillä. Esimerkiksi koulukiusatuksi voi joutua ulkonäkönsä, ahkeruutensa tai ujoutensa vuoksi. Myös nuoret, jotka tuntevat itsensä arvottomaksi, ovat ”mamanpoikia”, masentuneita tai provosoivia, joutuvat helposti kiusaajien silmätikuksi. Kiusaaminen voi tapahtua fyysisesti esimerkiksi tönimällä tai lyömisellä tai sitten psyykkisesti esimerkiksi haukkumisella tai pilkkaamisella. Kiusaaminen heikentää nuoren itsetuntoa ja pahimmassa tapauksessa sillä on itsetuhoisia seurauksia. (Aaltonen ym. 2003, 326–329.)

Työttömyys on myös riskitekijä, joka vaikuttaa nuoren syrjäytymiseen. Epävarmuus toimeentulosta sekä tulevaisuudesta aiheuttaa stressiä ja kuormittaa ihmisen jaksamista. Työttömyyden myötä nuori tuntee itsensä epäonnistuneeksi, turvattomaksi sekä ahdistuneeksi ja kokee pelkoa, häpeää, yksinäisyyttä ja huononmuutta. (Työttömyys, [viitattu 31.8.2014].) Vuoden 2014 heinäkuussa Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa oli työttömiä 7 %. Vuotta aikaisemmin työttömiä oli 6,6 %. Suomessa työttömyyttä on enemmän miesten keskuudessa kuin naisten, mutta eroa on noin hieman yli yhden prosentin. (Työttömyysaste 26.8.2014.)

Yhteiskunnassamme luodaan helposti myös erilaisia käsityksiä tietyn ikäryhmän käyttäytymisestä, joita sitten yleistetään. Yksi tällainen käsitys muodostetaan esimerkiksi sukupuolieroista. Poikien koetaan ajautuvan helpoiten rikollisuuden piiriin ja heitä pidetään väkivaltaisempina kuin tyttöjä. Lisäksi ajatellaan, että tyttöjen on helpompi näyttää tunteitaan ja puhua ongelmistaan. Pojat taas mieluiten yrittävät selvittää yksin ja haluavat pitää tunteensa ja ongelmansa sisällään. Tyttöjä pidetään myös ahkerampana koulussa kuin poikia. Nämä käsitysten luomiset johtavat helposti siihen, että nuoret rupeavat omaa käyttäytymistä muokkaamaan niiden mukaan, koska heiltä odotetaan juuri tällaista käyttäytymistä. Hyvin helposti kuitenkin unohtuu sellainen asia, että juuri näistä käsityksistä muodostuneet tietyntyyppiset

käyttäytymisodotukset voivat olla vaikuttavana tekijä nuoren syrjäytymisessä. (Pierson 2010, 96.)

Ison syrjäytymisriskin nuorelle aiheuttaa myös ulkopuolelle jääminen sosiaalisissa suhteissa sekä vuorovaikutuksessa. Myöhäisnuoruudessa yksinäisyys on yleistä sen takia, että suuret elämänmuutokset tapahtuvat juuri tässä ikävaiheessa. Luki-on tai ammattikoulun jälkeen nuoret lähtevät kouluttautumaan ammattikorkeakouluihin tai yliopistoihin. Osa nuorista puolestaan on jo hankkinut itselleen ammatin ja on aika siirtyä työelämään. Koulun tai työn vuoksi nuori saattaa joutua muuttamaan uuteen ympäristöön, jossa ei ole tuttuja ihmisiä ympärillä. Myöhäisnuoruudessa on aika myös itsenäistyä, jolloin pitäisi opetella käyttämään omia siipiä. (Ranta 28.10.2012.)

On tärkeää, että nuorella on vahva ja laaja sosiaalinen verkosto, jonka avulla hän pystyy pysymään yhteiskunnan sisällä. Nuoret tarvitsevat ympärilleen ystäviä, jotta he voivat ylläpitää omia sosiaalisia taitojaan sekä rakentaa ystävyys-suhteiden avulla omaa identiteettiään sekä persoonallisuuttaan. Ystävyys-avulla nuori oppii tuntemaan miltä tuntuu kunnioittaminen, välittäminen, yhteenkuuluvuus, luottamus sekä hyväksytyksi tuleminen. Ne luovat nuorelle varmuutta ja antavat tukea. Ystävyys-suhteet vahvistavat nuoren itsetuntoa ja antavat heille rohkeutta. Kun nuorella ei ole kavereita, se voi helposti vaurioittaa nuoren itsetuntoa sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Aaltonen ym. 2003, 93–94, 361.)

Nuoren perhetaustoilla on myös vaikutuksia nuoren syrjäytymisessä. Vanhemmat toimivat nuorelle pienestä pitäen roolimallina. Heiltä omaksutaan erilaiset arvot, käyttäytymismallit sekä toimintamallit, jotka ohjaavat myöhemmässä elämässä nuoren omaa toimintaa ja ajatuksia. Perhe opettaa nuorelle millainen on todellisuus. Erilaisilla muutoksilla on kuitenkin vaikutuksia perheeseen ja sitä myötä vaikuttaa yksilöllisesti perheenjäseniin. Hyvin toimiva perhe selviää näistä haasteista ja niiden myötä kasvaa ja kehittyy. Huonosti toimiva perhe puolestaan saattaa löytää ratkaisemattomat ongelmat edestään yhä uudelleen. (Aaltonen ym. 2003, 191, 194–195.)

On myös suuri riski, että syrjäytyminen periytyy sukupolvelta toiselle. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksessa on tutkittu useasta eri näkökulmasta huono-osaisuuden

periytymistä. Tutkimukset osoittavat, että huono-osaisuuden periytyminen liittyy yleensä joko toimeentulo-ongelmiin eli rahahuoliin tai terveysongelmiin, johon kuuluu esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmat. Ja nämä ongelmat lukeutuvat niihin tekijöihin, jotka johtavat helposti syrjäytymiseen. (Karvonen 11.3.2010.)

Myöhäisnuoruudessa syrjäytymiseen vaikuttava tekijä on myös uskonnollisesta yhteisöstä eroaminen. Uskonyhteisöt ovat yleensä hyvin tiiviitä yhteisöjä ja tästä syystä eroaminen on hyvin vaikeaa. Erotessa tällaisesta tiiviistä yhteisöstä nuorelta katkeaa samalla tärkeät ja luotettavat suhteet. Enää niihin ei pysty tukeutumaan ja jäädään helposti yksinäiseksi. Esimerkiksi Maaseudun tulevaisuudessa julkaistussa artikkelissa kerrottiin Sannasta, joka erosi 16-vuotiaana Jehovan todistajista. Tämän myötä häneltä katkesi välit perheeseensä sekä yhteisöön ja hän jäi aivan yksin. Yksinäisyys toi mukana päihteet. Saadessaan elämänsä takaisin raiteilleen hän pystyi jälleen elämään kunnollista elämää. (Lamminen 27.6.2014.)

3 HEVONEN TOIMINTAKYVYN TUKENA

Tässä luvussa perehdytään tarkemmin toimintakyvyn laajaan käsitteeseen, joka on yksi osa ihmisen hyvinvointia. Luvussa tarkastellaan aluksi hieman yleisellä tasolla toimintakykyä eli mitä se tarkoittaa ja mitä tämä käsite pitää sisällään. Lisäksi tässä luvussa perehdytään vielä erikseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tarkoituksena on tarkastella, mitä ne tarkoittavat ja perehtyä niihin tarkemmin hevosharrastuksen näkökulmasta. Lopuksi tarkastellaan eläinavusteista työskentelyä, jota käytetään apuna syrjäytymiseen sekä sen ennaltaehkäisyyn.

3.1 Nuoren toimintakyky

Toimintakyky on yksi osa ihmisen hyvinvointia ja pitää sisällään monia asioita. Lyhyesti sanottuna toimintakyky voitaisiin määritellä niin, että sitä pidettäisiin mahdollisuutena tai eräänlaisena kykynä selviytyä eri elämänvaiheessa tulevista jokapäiväisistä tilanteista ja haasteista. (Käsitteet, [viitattu 26.2.2014].) Tähän voisi lisätä myös sen, että ihmisen täytyy selviytyä jokapäiväisistä tilanteista siinä ympäristössä, jossa hän elää (Toimintakyvyn arviointi 27.6.2014). Ihminen on myös silloin toimintakykyinen, kun hän pystyy asettamaan omalle elämälleen toteutettavissa olevia tavoitteita. Tavoitteiden asettaminen ei kuitenkaan pelkästään riitä vaan ihmisen täytyy myös pyrkiä niihin. (Kähärä-Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 13.)

Toimintakyky koostuu neljästä eri osasta, jotka ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky (Käsitteet, [viitattu 26.2.2014]). Jotkut ihmiset sisällyttävät psyykkiseen toimintakykyyn myös kognitiivisen toimintakyvyn ja niitä käsitellään yhtenä kokonaisuutena. Toiset taas erottelevat ne omiksi käsitteiksi. Jos jossakin toimintakyvyn alueessa tapahtuu muutoksia, niin se vaikuttaa heti myös muihin toimintakyvyn alueisiin. Toimintakyvyn neljää osaa ei voi mitenkään erotella toisistaan vaan ihmistä tarkastellaan aina kokonaisuutena. (Kähärä-Wiik ym. 2011, 14.)

3.1.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky on näistä kolmesta alueesta ulkoapäin katsottuna näkyvintä toimintaa. Se on konkreettista tekemistä, joka varmasti huomataan, kun sen suorittaminen ei onnistu. Siihen kuuluu esimerkiksi liikkeiden hallintakyky, yleiskestävyys ja lihaskunto (Kähärä-Wiik ym. 2011, 13). Lisäksi fyysinen toimintakyky on kykyä suoriutua erilaisista toiminnoista. Tähän alueeseen kuuluu jokapäiväinen liikkuminen, arkiaskareista selviytyminen, yhteydenpito muiden ihmisen kanssa ja omasta ulkonäöstä sekä hygieniasta huolehtiminen. (Toimintakyvyn arviointi 27.6.2014.)

Hevosharrastus on monipuolinen kuntolaji, joka parantaa jopa huomaamatta fyysistä toimintakykyä sekä myös ylläpitää sitä. Ratsastaminen kehittää lihaksia, koska niiden avulla ihminen pysyy hevosen selässä. Oikea istumisasento vaatii myös lihastyötä. Ja vaikka ulkopuolisin silmin ratsastaminen saattaa näyttää pelkältä istumiselta, niin todellisuudessa se on kunnan liikuntaa. Siinä tulee hiki, jopa hengästyä ja lihakset ovat seuraavana päivänä kipeänä. (Ruotsalainen 2011, 23–24.)

Ratsastamisen avulla saadaan myös kehon tukiranka pidettyä kunnossa. Kun keskivartalomme lihakset ovat hyvässä kunnossa, niin ryhtimme pysyy hyvänä. Ei välttämättä uskoisi, että pelkällä ratsastamisella vaikutetaan niin monen lihaksen kehittymiseen, joiden avulla pystymme ylläpitämään keskivartalomme oikeaa asentoa. Ratsastamista ei voi verrata kuitenkaan kuntosaliharjoitteluun. Kuntosalilla kehitetään pelkästään lihasvoimaa, kun taas ratsastamisessa se kehittää lihasvoimaa, löydetään oikea lihasjänteys ja parannetaan lihasten yhteistyötä sekä hallintaa. (Pitkänen 2008, 54–61.)

Hevosharrastus ei kuitenkaan ole pelkästään ratsastamista vaan myös tallityöt kuuluvat siihen. Ja oikeastaan tallityöt vievätkin suurimman osan ajasta hevosharrastuksessa. Tallitöiden aikana lihaskuntomme paranee ja saamme samalla aerobista liikuntaa. Esimerkiksi karsinoiden siivoaminen, kottikärryjen tyhjentäminen tunkiolle ja vesisankojen kantaminen vaikuttavat huomaamatta kehoomme. Unohdamatta tietenkään kymmenien kilojen ruokasäkkien kantamista, joka antaa hyvää lihastreeniä. (Pitkänen 2008, 62.)

3.1.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky on sitä, mitä tapahtuu oman pään sisällä. Tässä aivot ovat isossa osassa psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Psyykkinen toimintakyky koostuu ihmisen tyytyväisyydestä, mielenterveydestä ja elämänhallinnasta. Itsearvostus, omat voimavarat, mieliala ja haasteista selviäminen ovat olennaisia psyykkisessä toimintakyvyssä. (Toimintakyvyn arviointi 27.6.2014.) Kun nuori on psyykkisesti toimintakykyinen, hän kykenee tekemään erilaisia suunnitelmia elämälleen. Lisäksi hän pystyy itse tekemään vastuullisia valintoja. (Kähärä-Wiik ym. 2011, 13.)

Hevosen avulla pystytään ylläpitämään hyvää psyykkistä toimintakykyä. Sen avulla opitaan tunnistamaan omia tunteita, eläytymään toisten tunteisiin ja ratkaisemaan tunteisiin liittyviä ristiriitoja. Vaikka hevonen heijastaa ihmisen tunteet, niin se ei kuitenkaan myötäelä ihmisen mielentilaa. Hevonen vaatii omalla käytöksellään käsittelemään tunteita ja pääsemään niistä yli jatkaakseen elämäänsä. Hevosen kanssa on myös helpompi keskustella. Sen läsnäolo luo ihmiseen turvaa ja läheisyyttä, jolloin vaikeimmistakin asioista on helpompi puhua. Hevosen antama palaute on myös helpompi hyväksyä kuin ihmisen. Syynä saattaa olla esimerkiksi se, että hevoseen pystytään lyhyessä ajassa rakentamaan turvallinen tunnesuhde ja palautteet ovat rehellisiä sekä rakentavia. (Pitkänen 2008, 21, 46–47.)

Stressi saattaa kuormittaa paljon nuoren mielentilaa. Lähes jokaisella nuorella on jonkin verran stressiä. Lyhytaikaista stressiä voidaan pitää positiivisena voimavarana. Sen avulla nuoren kehitys etenee ja se voi myös parantaa tarkkaavaisuutta sekä keskittymiskykyä. (Huhtanen 2007, 108.) Liiallisella stressillä on kuitenkin huonoja seurauksia nuoren terveydelle sekä hyvinvoinnille (Niemi, [viitattu 7.3.2014]). Stressi aiheuttaa univaikeuksia, hermostuneisuutta, uupumusta sekä ahdistusta ja pitkittyessään masennusta. Hevosharrastus on hyvä keino stressin lieventämisessä. Ratsastuksessa ja tallitöitä tehdessä mielihyvähormonin tuotanto kiihtyy, joka puolestaan lieventää stressiä. Lisäksi hevosen kanssa onnistunut yhteistyö vaatii rentoutta ja valppautta. Tästä syystä moni harrastaja kokee stressin vähentyneen tallilta poistuessa, koska heidän on täytynyt keskittyä pelkästään hevoseen ja unohtaa kaikki muut. (Pitkänen 2008, 32–33.)

3.1.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky koostuu vuorovaikutustaidoista ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä. Se on kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Sosiaalinen toimintakyky sisältää osallistumista, sosiaalisten suhteiden sujuvuutta, suhteita omiin ystäviin ja omaisiin, elämän mielekkyyttä ja vastuuta läheisistä. Lisäksi toisten kanssa vietettävä vapaa-aika ja harrastukset lukeutuvat myös sosiaaliseen toimintakykyyn. (Toimintakyvyn arviointi 27.6.2014.)

Sosiaaliset taidot kuuluvat olennaisena osana nuoren sosiaaliseen toimintakykyyn. On tärkeää, että nuorella on hallussaan nämä taidot. Sosiaalisten taitojen myötä on helpompaa selvittää erilaisista vaikeista elämäntilanteista ja myös normaali arki sujuu paremmin. Jos nuoren sosiaaliset taidot ovat vajaat, niin hänelle on vaarana muodostua ongelmia eri elämänaalueilla. Tällöin nuori kärsii helposti masennuksesta, yksinäisyydestä, sosiaalisista peloista, asunnottomuudesta ja päihteiden käytöstä. Muutto uudelle paikkakunnalle on myös riskitekijä ongelmien muodostumiselle, koska se saattaa taannuttaa joko hetkellisesti tai kokonaan nuoren sosiaaliset taidot. (Metsävainio 2013, 65.)

Hevosharrastus on hyvä paikka ylläpitää sekä parantaa sosiaalista toimintakykyä. Tallilla on helppo tutustua uusiin ihmisiin ja sitä kautta luoda uusia ystävyys-suhteita (Vepsä, Syrjälä, Pussinen & Paanetoja 2003, 20). Vieraiden ihmisten kanssa on helppo aloittaa keskustelu hevosen toimiessa apuna. Yhteinen kiinnostuksen kohde helpottaa myös keskustelun avausta sekä jatkamista. Maija Peltomäen tekemässä pro gradussa (2007) saatiin myös tulokseksi, että hevosharrastuksella on positiivisia vaikutuksia nuoren sosiaaliseen toimintakykyyn. Hevosharrastus on vaikuttanut myönteisesti esimerkiksi nuoren vastuullisuuteen, ystävyys-suhteisiin, sosiaaliseen kasvuun sekä yhteisöllisyyden kokemiseen. (Seppälä 2009, 8.)

3.2 Hevosavusteinen toiminta apuna nuoren syrjäytymisessä

Hevosavusteisessa työskentelyssä on käytetty hevosia apuna jo jonkin aikaa. Työskentelyn tarkoituksena on ennaltaehkäistä nuoren syrjäytymistä tai jos syrjäytyminen on aiheuttanut nuorelle jo vahinkoa, niin silloin työskentelyllä pyritään kor-

jaamaan vauriot. Suomessa toteutetaan eläinavusteista työskentelyä, jolla pyritään vaikuttamaan ja ylläpitämään ihmisen toimintakykyä. Työskentelyn tarkoituksena on eläimen avulla tuoda ihmisille iloa ja vaihtelua päiviin, vahvistaa sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä, ennaltaehkäistä hyvinvointiin liittyviä ongelmia ja ongelmien ilmaantuessa tukea ihmistä selviytymään niistä. (Suomen karvakaverit, [viitattu 25.2.2014].) Eläinavusteinen työskentely on niin sanotusti kattotermi, joka jakautuu eläinavusteiseen toimintaan ja eläinavusteiseen terapiaan (Ikäheimo 2013, 1).

Kun luontoa, ympäristöä ja eläimiä hyödynnetään ihmisen hoidossa, saadaan paremmin edistettyä asiakkaan kuntoutumista ja terveyttä. (Salmela 2013, 9.) Hevonen on aistikas eläin ja se osaa erittäin hyvin tulkita ihmisen tunteita ja heijastaa ne takaisin ihmiselle. Hevonen on kuin peili ja tästä syystä hevosta käytetään paljon esimerkiksi terapiassa apuna. (Pitkänen 2008, 18.) Ratsastusterapia on terapiamuoto, jossa apuna käytetään hevosta. Se on tavoitteellista ja kokonaisvaltaista kuntouttavaa toimintaa, jossa pyritään opittuja taitoja ja tunteita siirtämään omaan arkielämään. Tarkoituksena on esimerkiksi vahvistaa itsetuntoa, kehittää itsehillintää, kehittää kommunikaatiokykyä, voittaa pelkoja ja saada onnistumiskokemuksia. (Ratsastusterapia, [viitattu 27.7.2014]). Ratsastusterapiaa on toiminnaltaan enemmän korjaavan toimintaa, jolla pyritään saamaan nuori takaisin yhteiskunnan jäseniksi.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta puolestaan on sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen suuntautuvaa toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä. Toiminta on enemmän syrjäytymisen ehkäisemistä, mutta joidenkin nuorten kohdalla se toimii myös korjaavaa toimintana. Tarkoituksena on näyttää, mistä ihmisen hyvinvointi koostuu. Hevosien avulla pystytään nuorelle opettamaan esimerkiksi, mitä puhtaus tarkoittaa, mikä merkitys säännöllisillä ruoka-ajoilla ja terveellisellä ruokavaliolla on, mikä on riittävä lepo ja milloin on liikuttu sopivasti. (Sosiaalipedagoginen hevostoiminta, [viitattu 27.7.2014].) Opeteltavat asiat ovat ihan perusasioita, joita nuoren elämässä tarvitaan. Näiden avulla kuitenkin vaikutetaan nuoren syrjäytymisen ehkäisyyn.

4 RATSASTUSHARRASTUS

Tässä pääluvussa on tarkoituksena perehtyä enemmän ratsastuksen monipuoliseen maailmaan. Aluksi perehdytään hieman siihen, keille ratsastusharrastus sopii ja mistä tämä laji koostuu. Luvun aikana saadaan myös selvyttä siihen, paljonko Suomessa ratsastusharrastajia on ja mikä ratsastuksessa vetää harrastajia puoleensa. Lopuksi käsitellään hieman sitä, millaisia vaikutuksia lajin kustannuksilla on harrastamiseen sekä mihin rahaa kulutetaan.

4.1 Harrastuksena ratsastus

Ratsastusta voisi verrata pyörällä ajoon. Kun sen kerran oppiin, niin sen aina osaa. Ratsastusta voisi verrata myös riippuvuuteen. Kun sitä kerran kokeilee, on siitä vaikea luopua. Vuosi vuodelta ratsastajien määrä on lisääntynyt ja samalla laji on monipuolistunut. Suomen ratsastajainliitto eli tutummin SRL on vuodesta 1925 alkaen ruvennut kirjaamaan jäseniään ylös. Perustamisen alussa heillä oli jäseninä vain 450 harrastajaa. Kun lukua katsoo nyt, niin jäsenrekisteriin on kirjattu 49 970 jäsentä vuoden 2013 loppuun mennessä. (SRL:n jäsenistö, [viitattu 7.2.2014].)

Tässä ei ole kuitenkaan kaikki lajin harrastajat mukana, koska kaikki harrastajat eivät ole SRL:n jäseniä. Ratsastajainliiton pääsihteeri Fred Sundwall kertoi, että kun tutkimuksen perusteella jäsenmäärän kaikki kasvuluvut suhteutetaan harrastajakunnan kokonaismäärään, voidaan arvioimalla todeta, että suomalaisista noin 170 000 harrastaa ratsastusta tänä päivänä. Tästä määrästä suunnilleen 40 % on nuoria sekä lapsia. (Taantumavuodet taustalla 6.2.2014.) Lisäksi Kansallinen liikuntatutkimuksen 2009–2010 (2010, 25) mukaan 7500 nuorta haluaisi ruveta ratsastamaan.

Suomen ratsastajaliiton pääsihteeri Fred Sundwall mukaan yksi iso harrastuksen suosion syy on hevosen vetovoima. Lisäksi hän arveli lajin monipuolisuudella ja yhteisöllisyydellä olevan vaikutusta suosion kasvuun. Ratsastuksen seura- ja vapaaehtoistoiminta ovat myös isossa osassa. Niiden avulla pystytään tarjoamaan

eri ikäryhmille monipuolista toimintaa ja luomaan sosiaalisia verkostoja. (Tiedote, [viitattu 8.2.2014].)

Hevosharrastus on siitä hieno harrastus, että se sopii kaikille ihmisille. Vaikka on minkä kokoinen, näköinen tai ikäinen tahansa, niin se ei estä sinua harrastamasta ratsastusta. Lisäksi sukupuoli ja vuodenaika eivät ole esteenä tämän lajin harrastamisessa. Myöskään raikkaasta ulkoilmasta ei tässä harrastuksessa ole puutetta, koska ratsastus on hyvin luonnonläheinen laji. Ratsastuksen valttikortteja onkin juuri lajin tasa-arvoisuus sekä monipuolinen lajivalikoima, josta jokaiselle löytyy varmasti oma sopiva laji. (Ratsastus, [viitattu 6.2.2014]).

Ratsastus koostuu yhdeksästä eri lajista, joista osa sopii vauhtia ja vaarallisia tilanteita hakeville harrastajille ja osa taas sopii sellaisille ratsastajille, jotka kaipaavat tarkkuutta sekä hieman rauhallisempaa menoa. Lajin perinteisempiä muotoja ovat esteratsastus, kouluratsastus ja kenttäratsastus. Muita lajin harrastemuotoja ovat vammaisratsastus, vikellys, lännenratsastus, valjakkoajo, matkaratsastus ja islanninhevosten askellajiratsastus. (Ratsastus on monipuolinen, [viitattu 12.2.2014].)

4.2 Ratsastus kalleimpia harrastuksia

Vaikka ratsastusharrastajia tulee vuosi vuodelta lisää, niin enää ei jäsenmäärissä näy suuria nousuja. Opetus- ja kulttuuriministeriön laatiman tutkimuksen mukaan niissä lasten- ja nuorten harrastuksissa, joissa vaaditaan paljon harjoittelua, harrastuksen hintataso on kymmenen vuoden aikana noussut jopa kolminkertaiseksi. Ratsastus kuuluu näihin kalleimpiin harrastuksiin. Tämä on ajanut lapsiperheet eriarvoiseen asemaan ja he ovat jäävät seuratoiminnan ulkopuolelle, kun heillä ei vain ole varaa maksaa harrastuksesta koituvia kustannuksia. (Eräät lasten harrastukset, [viitattu 26.7.2014].)

Yli kymmenen vuotta sitten aloittaessani ratsastusharrastuksen maksoin tunnin mittaisesta ratsastustunnista noin kymmenen euroa ja nykyään samasta tunnista saa maksaa ainakin puolet enemmän kuin aikaisemmin. Puronahon (2014, 19) laatiman tutkimusraportin mukaan harrastelijat maksavat yhdestä ratsastuskerras-

ta noin 34–59 euroa. Vuodessa heillä kuluu ratsastusharrastukseen rahaa 3672–5642 euroa. Tarkastellessa näitä lukuja kilparatsastuksen näkökulmasta, niin summat nousevat. Harrastajat, jotka kilpailevat paikallisissa kilpailuissa, maksavat yhdestä ratsastuskerrasta 40–49 euroa ja vuodessa he maksavat ratsastusharrastuksestaan 3892–5104 euroa.

Ratsastusharrastuksen kustannukset koostuvat harrastajan näkökulmasta esimerkiksi jäsenmaksusta, vakuutuksesta, kilpailukuluista, ratsastustunneista, varusteista, matkakuluista, leirikuluista ja muista kuluista, joita ovat esimerkiksi videot, kirjallisuus ja lehdet. Ratsastusharrastuksen kustannusten nousu vuosien aikana johtuu muiden kustannusten noususta. Esimerkiksi ratsastustuntien hinnan nousuun on vaikuttanut hevosen, välineiden ja kaluston ylläpidon kustannusten nousu. Ratsastustallit ovat tästä syystä joutuneet nostamaan ratsastustuntiensa hintojaan, jotta he voisivat jatkaa tallitoimintaansa. Kustannusten nousu johtuu myös bensiinin hinnan noususta. Tallille ja kilpailuihin kuljetaan yleensä autolla ja tämä vaikuttaa heti matkakulujen nousuun. (Puronaho 2014, 20, 72.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käydään aluksi tarkemmin läpi tutkimuskysymykset. Sen jälkeen perehdytään tarkemmin käyttämäni laadulliseen lähestymistapaan, jonka menetelmiä hyödynsin opinnäytetyössäni. Käydään läpi, mitä laadullinen tutkimus tarkoittaa ja millainen on toteuttaa tutkimus kyselylomakkeella. Kerron myös tarkemmin kohderyhmästä ja kuinka tutkimus käytännössä toteutettiin. Analysoinnissa käytin sisällönanalyysiä ja myös sitä tulen tarkemmin avaamaan tämän luvun aikana. Luvun lopussa pohditaan tutkimukseni eettisyyttä sekä luotettavuutta.

5.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni on kaksi tutkimuskysymystä:

1. Millaisia myönteisiä vaikutuksia 18–25 vuotiaat nuoret kokevat hevosharrastuksella olevan psykososiaaliseen toimintakykyynsä?
2. Millä tavoin hevosharrastus ennaltaehkäisee 18–25 vuotiaiden nuorten syrjäytymistä?

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, millaisia vaikutuksia hevosharrastuksella on nuorten psykososiaaliseen toimintakykyyn. Onko sillä ylläpitäviä vaikutuksia hyvään toimintakykyyn vai onko se pelkkä harrastus, jonka parissa nuoret kuluttavat vapaa-aikaansa? Tarkoituksena on esimerkiksi selvittää, kuinka nuoret kokevat hevosharrastuksen vaikuttavan nuoren itsetuntoon, stressiin, mielialoihin ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen.

Psykososiaalisen toimintakyvyn tekijät ovat myös merkittävä tekijä nuorten syrjäytymisessä. Jos nuorten psykososiaalinen toimintakyky heikkenee, johtaa se helposti syrjäytymiseen. Tutkimuksessani pyrin samalla löytämään hevosharrastuksesta niitä tekijöitä, joiden avulla ehkäistäisiin nuorten syrjäytymistä. Tutkimuksessani on tavoitteena tutkia, onko hevosharrastus pelkkä harrastus vai onko harrastuksella positiivista merkitystä nuoren toimintakyvyn kannalta sekä syrjäytymisen ehkäisyssä.

Fyysistä toimintakykyä käsitellään vain teoriaosuudessa eikä sitä ole otettu tutkimusosioon mukaan. Vaikka ihmistä tulisi aina tarkastella fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena, niin mielestäni sosiaalialalla keskitytään enemmän psykososiaalisen näkökulmaan. Koen myös, että psyykkiset ja sosiaaliset vaikeudet ovat merkittävä tekijä syrjäytymisen kannalta ja siksi keskityn pelkästään niihin.

5.2 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni päätin toteuttaa kvalitatiivisena tutkimuksena, joka tunnetaan tutummin nimellä laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksena yleistää tutkittavaa asiaa. Tämä tutkimus ei perustu lukuihin kuten määrällisessä tutkimuksessa vaan sen sijaan lauseet ja sanat ovat tyypillisiä piirteitä laadullisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa on myös oleellista se, että tutkitaan vain yksittäisiä tapauksia, jolloin tapausta pystytään käsittelemään mahdollisimman perusteellisesti ja syvällisemmin. (Kananen 2014, 18–19.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu voidaan suorittaa usealla eri tavalla. Aineisto voidaan kerätä esimerkiksi havainnoimalla, haastattelemalla tai lomakekyselyllä (Kananen 2014, 64). Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruu on toteutettu lomakekyselyllä. Lomakekyselyä käytetään enemmän määrällisessä tutkimuksessa, mutta sitä on mahdollista käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 74.) Kyselyssä aineiston keruu on vaivatonta ja aineiston saa kerättyä nopeasti kasaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 196.) Nämä olivatkin osittain syynä siihen, miksi päätin lähteä toteuttamaan kyselyä. Aikataulutaminen tuotti todella suuria ongelmia sekä minulle että tutkimukseen osallistujille. Kesätyöt sekoittivat aikatauluja paljon eikä yhteisiä aikoja tahtonut löytyä. Tästä syystä oli kaikille helpompaa toteuttaa lomakekysely eikä haastattelua. Tällöin tutkimukseen osallistujat saivat vastata kysymyksiin silloin kun heille parhaiten sopi ja samalla pystyivät perusteellisemmin perehtymään kysymyksiin.

Jotta lomakekyselyllä toteutettu tutkimus onnistuisi, vaikuttaa aiheen valinta merkittävästi siihen. Lisäksi tutkimuksen onnistumiseen vaikutetaan myös lomakkeen laadinnalla sekä tarkasti suunnitelluilla kysymyksillä. (Hirsjärvi ym. 2009, 198.)

Lomakekyselyssä kysymykset täytyy miettiä huolella. Periaatteena ei voi olla, mitä olisi hyödyllistä tai mukavaa tietää vaan pitää olla merkityksellisiä kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 75.) Olin jo aikaisempaan tutkimukseeni laatinut kyselylomakkeen, jonka laatimiseen olin käyttänyt aikaa ja hakenut myös ohjausta opinäytetyöni ohjaajalta. Halusin kyselylomakkeesta hyvän, jotta saisin kerättyä mahdollisimman hyvän ja monipuolisen aineiston. Kun sitten alkuperäinen tutkimus epäonnistui, niin käytin alkuperäistä kyselylomaketta apuna uuden lomakkeen laatimisessa.

Kyselylomakkeessa käytin avoimia kysymyksiä. Tällöin vastaajalle ei anneta vastausvaihtoehtoja vaan hänelle on esitetty pelkkä kysymys ja vastausta varten jätetty tyhjä tila. Kyselylomakkeen laadinnassa on tärkeää huomioida kysymysten selkeys. Pätevien tulosten saamiseksi kysymysten täytyy merkitä samaa kaikille vastaajille, joten on hyvä kiinnittää huomiota kysymyksissä käytettyihin sanoihin. Vastaajan kannalta on parempi myös laatia lyhyitä kysymyksiä sekä kysyä pelkästään yhtä asiaa kerrallaan. Tällöin kysymykset on helpompi ymmärtää. Kyselylomakkeen laatimisessa on hyvä kiinnittää huomiota myös kysymysten määrään ja järjestykseen. Niillä on vaikutusta siihen, että kyselyyn osallistuja saadaan motivoitua vastaamaan. (Hirsjärvi ym. 2009 198, 202–203.)

5.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja toteuttaminen

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota tutkittavien valintaan, jotta saataisiin oikeanlainen tutkimustulos. On tärkeää valita sellaiset tutkittavat, joilla on mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa ei voida etukäteen määritellä kuinka paljon ja mitä aineistoa pitää kerätä. Aineistoa on kerätty tarpeeksi silloin, kun tutkimusongelma pystytään ratkaisemaan ja itse tutkija pystyy ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Kananen 2014, 18–19, 97.)

Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat nuoret, joiden harrastukseen kuuluu tai on kuulunut hevoset. Tutkimukseeni osallistui yhdeksän (9) tyttöä, joista kuusi nuorta on aktiivisesti tekemisissä hevosten kanssa ja kolme nuorta ei ole ollut enää pariin vuoteen tekemisissä hevosten kanssa. Näistä yksi on harrastanut he-

vosia noin 7 vuotta ja loput ovat harrastaneet 11–16 vuotta. Tutkimukseeni osallistujista kuusi nuorta asui Etelä-Pohjanmaalla ja loput kolme asuivat Keski-Pohjanmaalla. Kaikki tutkimukseen osallistujat olivat jo täysi-ikäisiä. Tutkimukseen osallistuneiden ikähaarukka oli 19–25 vuotta.

Tutkimukseen osallistujat valikoituivat kahdella eri tavalla. Muutama osallistuja on tuttuja oman hevosharrastukseni kautta ja sitä kautta sitten lähdin heitä kyselymään mukaan tutkimukseen. Sitten syntyi vahingossa lumipallomenetelmä, joka on laadullisessa tutkimuksessa normaalia. Tässä tiedonantaja nimeää uuden tiedonantajan, jolla on myös tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2014, 97.) Omasa opinnäytetyössäni tutkimukseen osallistujilla oli tiedossa omia tuttuja, jotka harrastavat hevosia. He sitten kyselivät ensin heiltä, haluavatko he osallistua tutkimukseeni ja vasta sen jälkeen antoivat minulle tiedoksi heidän nimensä. Ja tällä kertaa minua onnisti aineistonkeruussa, koska ainoastaan yksi nuori ei vastannut kyselyyn.

Kysymysten laatiessa on hyvä ottaa huomioon se, että jokaiselle kysytylle kysymykselle pitää viitekehuksesta löytyä perustelu (Tuomi & Sarajärvi 2012, 75). Laatiessani lomaketta hyödynsin opinnäytetyöni viitekehystä. Sen avulla oli helpompi muodostaa kysymyksiä ja samalla pystyi varmistamaan sen, että teoriaosa sekä empiirinen osa liittyvät yhteen. Kyselylomakkeeni viisi ensimmäistä kysymystä käsitelivät taustatietoja. Näiden kysymysten avulla selvitin iän, asuinpaikkakunnan, kauanko ovat harrastaneet hevosia, ovatko säännöllisesti tekemisissä hevosten kanssa ja miten he aloittivat hevosharrastuksen. Kolme seuraavaa kysymystä liittyivät psyykkiseen toimintakykyyn. Näiden kysymysten tarkoituksena oli selventää hevosharrastuksen vaikutuksia mielialaan, itsetuntoon ja stressiin. Seuraavat kolme kysymystä liittyivät puolestaan sosiaaliseen toimintakykyyn ja niiden kautta etsin vastausta harrastuksen vaikutuksia läheisten väliin, uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen ja elämänlaatuun. Loput kolme kysymystä käsitelivät kokemuksia hevosharrastuksesta. Kysyin nuorilta, kuinka heidän elämänsä olisi erilaista ilman hevosia, mitä hyötyä on hevosharrastuksesta ja heidän hienoin kokemus harrastuksen parissa.

Nykypäivänä useampi ihminen kuluttaa yhä enemmän aikaansa tietokoneen parissa. Kananen mukaan (2014, 31) Internet pystyy tarjoamaan uusia mahdolli-

suuksia ryhmien tutkimiseen sekä niiden muodostumiseen. Itse hyödynsin myös opinnäytetyössäni monipuolista verkkomaailmaa. Lähetin tutkimukseeni osallistuneille saatekirjeen (liite 1) ja kyselylomakkeen (liite 2) Facebookin kautta kesä-heinäkuun vaihteessa. Tämä mahdollisti sen, että tarpeen vaatiessa pystyin kysymään heiltä tarkennuksia antamiinsa vastauksiin ja he puolestaan taas pystyivät myös minulta kysymään, jos heille jäi jokin kysymys epäselväksi.

5.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysoimisen aloittamisessa ei ole mitään tarkkaa sääntöä. Joissakin tutkimuksissa analysointi aloitetaan heti tutkimusaineiston keräämisen jälkeen ja toisissa tutkimuksissa puolestaan aineistoa analysoidaan koko tutkimuksen ajan. Lomakekyselyillä kerätyn aineiston analysointi aloitetaan yleensä silloin, kun tutkimusaineisto on saatu kerättyä ja järjesteltyä. Olisi kuitenkin hyvä, että analysointi aloitettaisiin heti keräämisen jälkeen. Tällöin tutkija voi aineistoa tarpeen vaatiessa täydentää ja selventää. Lisäksi se vielä kiinnostaisi ja motivoisi tutkijaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 223–224.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole yhtä ja oikeaa tapaa, jolla valittaisiin aineiston analyysitapa. Analyysitapoja on monenlaisia ja niistä on vain osattava valita se omaan aineistoon sopiva tapa. Hyvänä pääperiaatteena voidaan kuitenkin pitää sitä, että valitaan analyysitapa, jonka avulla saadaan parhaiten vastaus tutkimuskysymykseen tai ongelmaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 223–224.) Aineiston analysoimisessa on tärkeää, että tutkija on lukenut aineiston läpi useamman kerran. Tämä siksi, että ensimmäisellä lukukerralla tutkijalle herää monenlaisia ajatuksia ja niitä voi olla vaikea pitää kasassa. Toinen syy on se, että tutkija saa tekstistä kiinni. Ensimmäisellä lukukerralla tutkijasta helposti tuntuu siltä, ettei aineistossa ole mitään järkeä eikä tahdo löytyä minkäänlaista kultaista keskitietä. Kun aineistoa lukee vaan uudelleen ja uudelleen, niin pikkuhiljaa siitä saa kiinni. Tutkimusaineistoa lukiessa on hyvä muistaa myös sellainen asia, että aineistoa luetaan aina kokonaisuutena. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143.)

Tässä tutkimuksessa olen käyttänyt analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä, jota voidaan kutsua perusanalyysimenetelmäksi laadullisessa tutkimuksessa. Sisällön-

analyysissä aineistosta poimitaan ainoastaan ne asiat, jotka ovat oleellista omassa tutkimuksessa. Vaikka aineistoista löytyisi paljon muutakin mielenkiintoisia asioita esille nostettavaksi, niin täytyy kuitenkin olla itselleen tiukkana ja pysyä asetetuissa rajoissa. Analyysitapana käytin teemoittelua, jossa aineistoa ryhmitellään ja pilkotaan aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93.) Apuna käytin värikoodausta, jonka avulla teemat sekä teemojen alakategoriat olivat helpompi löytää. Koodauksen tarkoituksena on tiivistää ja yksinkertaistaa aineistoa, jotta sitä olisi helpompi ymmärtää (Kananen 2014, 104).

Pääteemat eli psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky oli helppo löytää, koska ne olivat pohjana kyselylomakkeen laadinnassa. Värikoodauksen avulla lajittelin aineistoni näiden teemojen alle. Ne asiat, jotka eivät kuuluneet näihin teemoihin, muodostivat oman sekalaisen ryhmänsä. Tämän jaottelun jälkeen ryhdyin etsimään alakategorioita. Alussa alakategoriat oli hankala löytää, mutta useamman lukukerran jälkeen ne muodostuivat melkein kuin itsestään. Poimin tekstistä sellaiset asiat, jotka toistuivat aineistossa useamman kerran ja yhdistin ne samalla värillä. Kun olin saanut tämän tehtyä, niin tarkastelin vielä uudestaan muodostuneita ryhmiä. Joitakin ryhmiä yhdistelin vielä keskenään, koska niiden sisällä olevat asiat liittyivät vielä toisiinsa. Aineistosta löytyi myös sellaisia yksittäisiä asioita, jotka mielestäni liittyivät oleellisesti tutkimukseeni. Tästä syystä olen myös ne nostanut esille työssäni.

5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen liittyy monenlaisia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon tutkimuksensa aikana. Eettisyys nousee esille jo tutkimuksen alussa, kun valitaan tutkimusaihe ja kulkee mukana aina tutkimuksen loppuun saakka. Yksi tutkimuksen eettisistä asioista on ihmisarvon kunnioittaminen. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen osallistuja on itse saanut päättää osallistumisestaan eikä häntä ole pakotettu. (Hirsjärvi ym. 2009, 24–25) Yksityisyys kuuluu myös eettisiin kysymyksiin. Tutkimuksen aikana on syytä miettiä, kuinka paljon ja tarkasti tutkimukseen osallistujista julkaistaan tietoa raportissa. Liika tieto rikkoo osallistujien yksityisyyden ja tällöin he ovat helposti tunnistettavissa. Seuraukset

on hyvä myös huomioida tutkimuksen aikana. On hyvä miettiä, että millaisia mahdollisia seurauksia raportin julkistamisesta on tutkimuksen osallistujille sekä sitä koskeville ryhmille. Lisäksi on tärkeää informoida osallistujia riittävästi tutkimuksesta. (Hirsjärvi ym. 2008, 20.)

Tässä tutkimuksessa jokaiselta osallistujalta on kysytty henkilökohtaisesti halua osallistua tutkimukseeni. Yritin mahdollisimman tarkasti ja kattavasti kertoa heille tutkimuksestani kysyessäni heitä mukaan tutkimukseen. Kyselylomakkeisiin he ovat vastanneet nimettömänä. En myöskään mainitse opinnäytetyössäni heidän ikäänsä enkä asuinkuntaansa tarkasti. Lisäksi jotkut vastaajista puhuivat hevosista ja talleista nimeltä, niin olen myös ne jättänyt mainitsematta. Opinnäytetyön valmistuttua tuulen tuhoamaan aineiston ja lisäksi poistan Facebookiin lähetetyt vastaukset. Tällä tavalla turvaan osallistujien yksityisyyden.

Laadullisessa tutkimuksessa tarkalla raportoinnilla vahvistetaan tutkimuksen luotettavuutta. On tärkeää kertoa esimerkiksi, kuinka aineiston keruu on tehty, miten osallistajat valikoituivat tutkimukseen ja millainen aikataulu tutkimuksella on ollut. Valinnat kannattaa aina perustella, koska myös sillä on vaikutusta tutkimuksen luotettavuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Näiden edellä mainittujen kohtien lisäksi olen pyrkinyt lähdemateriaalissa kriittiseen tarkasteluun. Tutkimuksessani olen pyrkinyt myös etsimään materiaalia monista eri lähteistä. Sitaatit olen kopioinut aineistoista juuri sellaisenaan, jolloin en vääristä vastauksia. Ainoastaan hevosten nimet olen vaihtanut. Näillä olen pyrkinyt vahvistamaan tutkimukseni luotettavuutta.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa tulen käsittelemään tutkimusaineistostani nousseita tuloksia. Olen jakanut tulokset kolmen pääotsikon alle ja niiden alle kerännyt teemaan liittyviä asioita. Ensimmäisessä käsitellään toimintakyvyn psyykkisiä tekijöitä ja toisessa puolestaan toimintakyvyn sosiaalisia tekijöitä. Lisäksi olen lisännyt vielä kolmannen pääotsikon, jonka alle olen kasannut muita syrjäytymisen ehkäisyyn liittyviä tekijöitä, jotka on mielestäni hyvä nostaa esille tässä opinnäytetyössä. Tuloksissa olen käyttänyt suoria lainauksia, jotka olen poiminut keräämästäni tutkimusaineistosta.

6.1 Hevosen vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn

Stressin laukaisija. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että hevonen vaikuttaa positiivisella tavalla stressin poistamiseen. Hevosen kanssa puuhastellessa tai ratsastuksen aikana unohtuvat hyvin nopeasti kaikki muut huolen aiheet ja murheet. Moni vastaajista kertoi syyksi sen, että hevosen kanssa ollessa pitää keskittyä täysin hevoseen eikä ajatus saa leijailla muualla. Hevonen on kuitenkin iso ja älykäs eläin, joka helposti aiheuttaa vaaratilanteita keskittymisen herpaantuessa. Ei riitä, että hevosen ja ihmisen yhteistyö pelaa fyysisellä tasolla vaan sen pitää samalla myös toimia tunnetasolla (Vepsä ym. 2003, 12).

Kun mää meen tallille, niin saan aina kaiken pois mielestä siks aikaa ku oon hevosten kanssa ja se vaikuttaa positiivisesti. (Vastaaja 1)

Hevoset toimivat minulla stressinpoistajina/-helpottajina paljon paremmin kuin mikään muu. Syy on ehkä siinä, että hevonen viisaana eläimenä aistii sen, jos ihminen ei ole ajatuksissaan läsnä ja saattaa käyttää tilaisuuden hyväkseen. Hevosen kanssa täytyy olla tilanteissa mukana niin fyysisesti kuin henkisesti... (Vastaaja 5)

Neljä vastaajaa kertoi, että hevosella on rentouttava vaikutus, joka vie mukanaan pois stressin. Hevosta harjattaessa mieli lepää ja myös esimerkiksi hevosen syömisellä voi olla joillekin ihmisille rentouttava vaikutus. Hevosen rouskutusta voisi kuunnella vaikka kuinka kauan ja katsella kun toinen syö hyvillä mielin ansaittua

heinäannostaan. Lisäksi pari vastaajaa puhui maastolenkeistä, jotka rentouttavat ratsastajaa. Kauniissa luonnossa silmä lepää. Linnunlaulu ja luonnon erilaiset tuoksut vaikuttavat omalta osaltaan rentoutumiseen.

Jos olen jotain stressannut ennen tallille lähtöä, unohtuu se ainakin tallilla olon ajaksi, ja yleensä sen jälkeen stressitaso on laskenut ja olen saanut hieman uutta perspektiiviä siihen. Mikään ei ole niin rentouttavaa kuin hevosten kanssa puuhailu. (Vastaaaja 6)

... rentouttava maastolenkki luonnon keskellä on tehokas keino saada stressin aiheet hetkeksi pois ja omia ajatuksia selkeämmäksi. (Vastaaaja 9)

Yksi tutkimukseen osallistuneesta nuorista nosti esille myös sen, ettei hevonen kuitenkaan aina helpota ja poista stressiä. Myös hevosilla on huonoja päiviä ja hyvin usein nämä huonot päivät koettelevat myös hevosenhoitajan kärsivällisyyttä sekä hermoja. Tästä johtuen hevonen esimerkiksi omalla jääräpäisyydellään saattaa vain lisätä stressiä. Myös hevosen levottomuudella on vaikutusta stressin lisääntymiseen. Levottomuus herättää hoitajassa huolen, kun miettii, onko hevonen sairas vai miksi se käyttäytyy niin rauhattomasti.

Parhaimmillaan stressiä lievittäviä vaikutuksia - tosin hevosten kanssa puuhaileminen voi olla myös itsessään stressiä aiheuttavaa, jos esim. hevonen on levoton. (Vastaaaja 7)

Positiivisempi mieliala. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että hevosharrastuksella on positiivinen vaikutus heidän mielialaansa. Moni vastaajista sanoi, että kun he menevät kiukkuisena tallille, niin pois lähtiessään mieli on muuttunut iloisemmaksi. Hevosten läsnäolo rauhoittaa mieltä. Monet myös sanoivat, että tallilla kaikki muut asiat vain unohtuvat itsestään ja rupeaa keskittymään pelkästään hevosen kanssa touhuamiseen. Lisäksi osa sanoi, että kun tallille menee ja saa tervehdykseksi iloisen hörähdyksen, niin ei sitä voi enää olla kiukkuinen.

Hevosten kanssa toimiminen saa minut rentoutuneeksi, levolliseksi ja iloiseksi. Hevosilla on minuun terapeuttinen vaikutus. (Vastaaaja 9)

hevoset vaikuttaa mun mielialaan tottakai positiivisesti vaikka menisin kuinka kiukkusena tallii nii aina tuun sieltä hyvällä mielellä pois.. Toki joskus joku jääräpää suokki saattaa ottaa vähä hermoo mutta silti ei

voi koskaa olla niille kunnolla vihanen. Tottakai hevosen läsnäolo myös rauhoittaa mua (Vastaja 8)

Itsetunto. Viisi vastaajaa oli sitä mieltä, että hevoset vaikuttavat positiivisesti ihmisen itsetuntoon. Moni vastaaja sanoi, että hevosten kanssa oppii paljon uusia asioita ja pääsee kehittämään itseään. Tämä puolestaan kohottaa itsetuntoa. Eräs vastaaja puolestaan sanoi sitä, että hevosen kanssa ollessa ihmisen täytyy ottaa johtajan paikka. Tämä taas on tuonut hänelle rohkeutta ja itsevarmuutta, jolloin hänen on helppo ottaa ryhmätöissä johtajan roolin.

Hevosilla on ollut ”parantava” vaikutus itsetuntooni. Ylä- ja osittain alasteikäisenä olen ollut koulussa kiusattu ja ainakin kuvittelisin sen vaikuttaneen siihen, että en pidä itseäni juuri missään taitavana. Hevosten seurassa olen kuitenkin tuntenut paremmin osaavani asioita ja luottavani paremmin kykyihini, kun joko valmentaja on kehoittanut edistymistä ratsastaessa tai itse olen huomannut pärjääväni esim. vaikeampien hevosten kanssa ja kanssaihmiset ovat myös yhtäläillä luottaneet kykyihini ja taitoihini tallilla. (Vastaja 5)

Muutamalla vastaajalla oli taustalla koulukiusaamista, jonka vuoksi heillä on ollut huono itsetunto ja he ovat kokeneet itsensä mitättömäksi. Nämä vastaajat ovat kuitenkin kokeneet niin, että hevonen on parantanut heidän itsetuntoaan. Onnistumisien myötä itsetunto on vahvistunut. Lisäksi he sanoivat myös sitä, että hevonen ei arvostele esimerkiksi ulkonäköä eikä luonnetta vaan hyväksyy sinut juuri sellaisena kuin olet. Tämä taas on opettanut heidät hyväksymään itsensä sellaisena kuin ovat.

... Lisäksi hevoset ei oo koskaa tuominu mun ulkonäköä tai mitään muutakaan mitä oon tehny tai sanonu yms. Sen takia oon oppini myös olemaan tyytyväinen siihen millanen mä oon. (Vastaja 8)

Ratsastus on laji, jossa jokainen harrastaja joutuu kohtaamaan monia kertoja oman vajavaisuutensa. Lisäksi täytyy hyväksyä se, ettei tiedä ja osaa vielä tarpeeksi paljon. Nämä asiat horjuttavat helposti nuoren turvallisuuden tunnetta sekä itsetuntoa. Siksi pitääkin muistaa se, että jokainen ratsastaja on taidoiltaan eri tasolla ja silloin täytyy olla itselle armollinen. (Rautioaho 27.7.2014.) Yhden vastaajan vastauksista nousikin esille se, että hevosharrastuksella on myös osittain negatiivinen vaikutus ihmisen itsetuntoon. Esimerkiksi ratsastustunnit voivat jättää

ratsastajalle epäonnistumisen tunteen ja se taas koettelee itsetuntoa. Jos on toistanut samaa virhettä useamman kerran ja aina uudelleen epäonnistunut sen korjaamisessa, niin se on iso kolaus heikolle itsetunnolle.

Vahvan ja joskus haasteellisenkin hevosen kanssa toimimisen onnistuminen palkitsee ja vaikuttaa siten myönteisesti minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Vastaavasti, jos esim. olen toistanut samaa virhettä ratsastustunnilla, enkä ole pystynyt korjaamaan sitä opettajan neuvoista huolimatta ei ainakaan paranna itsetuntoa. (Vastaaaja 7)

Haasteista selviäminen. Kolmen vastaajan vastauksista kävi ilmi, että hevoset ovat auttaneet heitä selviämään vaikeista hetkistä. He sanoivat sitä, että vaikka olisi kuinka vaikeaa, niin aina on kuitenkin se yksi asia, joka auttaa jaksamaan eteenpäin ja heillä se on ollut hevonen. Vaikka kuinka elämä on täynnä muutoksia ja vaikeita hetkiä, niin hevonen pysyy niissä hetkissä eikä häviä mihinkään. Heidän ei tarvitse kohdata vaikeuksia yksin vaan heillä on tuki ja turva vieressä. Tämän vuoksi he ovat saaneet voimaa nousta aina aamuisin ylös ja kohtaamaan murheet sekä ongelmat.

Hevoset on vaikuttanu mun elämään olemalla aina se joku juttu joka ei ikinä häviä mun elämästä vaikka kaikki muu ois menny.. Niitte takia on jaksanu monena aamuna herätä uudestaan pettymyksen jälkee... (Vastaaaja 8)

Hevoset ovat tällä hetkellä minulle se hengissä pitävä voima, sillä viimeiset 1,5 vuotta ovat olleet minulle monilta osin hyvin raskaita ja vaikeita aikoja. Luulen kyllä, että hevoset ovat olleet alusta lähtien minulle se suurin syy jaksaa päivästä toiseen eteenpäin, siitä lähtien kun olen ratsastuksen ala-asteikäisenä aloittanut, on viikonloput, tallille ja ratsastustunnille pääseminen olleet viikon kohokohtia. Eikä tuo ole niistä ajoista muuttunut, edelleen päivän/viikon kohokohtia ovat ne päivät/hetket, kun nykyäänkin pääsee kaverin hevosta hoitamaan tai ratsastamaan tai kouluun muutamaksi päiväksi ”pakoon” muita huolia ja murheita. Hevoset todellakin ovat ne elämän suola ja sokeri. (Vastaaaja 5)

6.2 Hevosen vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn

Uusien ystävyssuhteiden luominen. Nuorelle ei riitä se, että heidän elämänsä koostuisi pelkästään läheisistä ihmisistä vaan he tarvitsevat rinnallensa myös ys-

tävyysuhteita. Ystävyysuhteet mahdollistavat nuorille sen, että he pystyvät muodostamaan ja ylläpitämään sosiaalista kanssakäymistä. Heille on erittäin tärkeää, että heillä on läheinen ystävä sekä myös ystävästä muodostuva kaveriporukka. Ystävät luovat nuorille yhteenkuuluvuuden tunnetta, tarjoavat hyväksyntää ja luovat heille turvallisuutta. (Aaltonen ym. 2003, 338–339.)

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että hevosen avulla on helpompi luoda uusia sosiaalisia suhteita. Heidän mielestään on helpompaa ja luontevampaa mennä juttelemaan tuntemattoman ihmisen kanssa, kun heillä on yhteinen kiinnostuksen aihe. Eräs vastaaja sanoi myös, että tuntemattomien kanssa on myös siksi helpompi aloittaa keskustelu, kun ei tunne itseään ulkopuoliseksi vaan tuntee kuuluvansa joukkoon. Monet vastaajista kertoivat, että tallilla sekä leirien ja kilpailujen kautta he ovat tutustuneet moneen uuteen ihmiseen. Muutama vastaaja myös kertoi, että hevosharrastuksen kautta he ovat löytäneet heidän parhaan ystävänsä.

Hevonen on minulle aivan loistava ”väliskappale” uusien ihmissuhteiden luomisessa. Pari parhainta ystäväni olen löytänyt kisojen tai ratsastustuntien kautta, ja useimmiten on ”helpompi” keskustella uusien ja tuntemattomien ihmisten kanssa hevosista, sehän on yhteinen kiinnostuksen kohde... (Vastaaja 5)

hevoset on yleensä semmonen yhdistävä tekijä minkä kautta mun syvimät ystävyysuhteet on alkanut.. Johtuen ehkä toki myös siitä että en kestä kauheen kaupunkilaista 'pinnallista' elämäntyyliä/ajattelua.. Yleisesti hevosihmisethän ei pelkää paskaa eikä työntekoa ja meitsi on just semmonen vähä jäärä suomalainen työmyyrä lisäksi hevosten avulla mä oon löytäny semmosia oikeanlaisia ihmisiä mun ympärille jotka on ihan aitoja ystäviä eikä vaan halua multa jotain. (Vastaaja 8)

Helppo keskustelunavauskeino, jos tietää toisenkin pitävän hevosista. Hevosharrastukseni kautta olen tutustunut moniin samanhenkisiin ihmisiin. (Vastaaja 6)

Suhde läheisiin. Kahden osallistuneiden vastauksista nousi esille, että hevosharrastus on lähentänyt välejä heidän läheisiin. Useamman vastauksista kävi ilmi, että he ovat tutustuttaneet omat sisaruksensa ratsastukseen ja siten löytäneet yhteisen harrastuksen. Toiset puolestaan kertoivat, että välit ovat lähentyneet omien vanhempien kanssa esimerkiksi kisamatkoilla. Vanhemmat ovat yleensä toimineet hevosen kuljettajana ja joillakin kisahoitajana. Tällöin on tullut vietettyä aikaa van-

hempien kanssa ja juteltua sekä omista että muiden kilpailijoiden kisasuorituksista. Tällä tavoin suhde omiin vanhempiin on lähentynyt.

Aikoinaan sain tutustuttaa läheisiäni, esim. perheenjäseniäni ja ystäviäni hevosten maailmaan, joka oli heille silloin vielä vieras. Nykyään pikkusiskoni ovat aivan hevosista hullaantuneita. (Vastaja 7)

Ratsastusharrastus on lähentänyt läheisistäni ehkä eniten minua ja isääni. Isä on ollut hyvin aktiivisesti mukana alusta lähtien, toiminut hevosten kuljettajana kisoihin jne. Oman hevosen saatuani isän mukanaolo on kasvanut, ja kun hevonen tuotiin omaan talliin, on isä toiminut myös hevosen hoitajana veljensä kanssa ja ollut mukana liikuttamassa hevostani ja sen kaverina ollutta ponia... (Vastaja 5)

Aina hevoset eivät kuitenkaan lähennä perheenjäsenten välejä vaan saattavat myös hieman etäännyttää niitä. Kaksi vastaaja sanoivat, että välillä hevosten takia on joutunut riitatilanteisiin perheenjäsenten kanssa. Hevoset vaativat aikaa ja sitoutumista eikä tätä asiaa aina ymmärrä esimerkiksi vanhemmat. Helposti tästä kärsii esimerkiksi koulu, kun hevosharrastus vie niin paljon aikaa. Oman hevosen ylläpito on myös kallista puuhaa. Nuorten kohdalla yleensä vanhemmat joutuvat kulujen maksajiksi. Rahan menon takia saatetaan helposti useamman kerran ottaa yhteen perheenjäsenten kanssa.

vanhemmat eivät aina ymmärtäneet kun joka päivä piti käydä tallilla mutta hekin hyväksyivät sen ajallaan. (Vastaja 2)

... Läheiseni ovat joutuneet hyväksymään sen että oman hevosen hoitaminen vie aikaa ja joudun sen takia usein suunnittelemaan menoni sen mukaan. Hevosen pitäminen ja hevosharrastus ei kuitenkaan ole halpaa ja siksi se on välillä aiheuttanut eripuraa vanhempieni kanssa, lähinnä isäni. (Vastaja 9)

Tuki ja turva. Hevosille pystytään ilmaisemaan helpommin sellaisia tunteita, joille pelätään muiden ihmisten nauravan tai pitävän merkittömämpänä. Hevosen kanssa on helpompi keskustella, kun ei tarvitse pelätä sitä, ettei kukaan kuuntelisi. Vaikka hevonen ei pysty osallistumaan keskusteluun, niin korvan liikkeistä huomaa sen kuitenkin kuuntelevan. Lisäksi sen läsnäolo luo ihmiseen turvaa ja läheisyyttä, jolloin vaikeimmistakin asioista on helpompi puhua. Hevonen antaa myös mahdollisuuden muodostaa ja kokea vapaammin yksinkertaisempia tunteita. Täl-

löin ihmisen ei tarvitse pelätä, että hänet ymmärrettäisiin väärin tai hänet torjuttaisiin. (Pitkänen 2008, 13, 46–47.)

Kolme vastaajaa nostikin esille juuri tämän asian, että he ovat hevosesta hakeneet vaikeimpina hetkinä sitä kuuntelijaa ja tukijaa. Jos heillä ei ole löytynyt vaikeina aikoina lohduttajaa lähipiiristä, niin he ovat hakeneet lohdutusta hevosesta. He sanoivat, että hevonen on heidän parhain ystävä, johon he pystyvät luottamaan täysin. Tästä syystä heidän on helppoa hakea lohduttajaa ja kuuntelijaa omasta rakkaasta hevosesta.

...oon usein hakenu hevosesta sitä turvaa ja kuuntelijaa ku on menny oikeen huonosti ja ollu paha olla ja on se kyllä paras lohduttaja siinä sitä aina tajuaa että vaikka itellä ois kui huonosti asiat nii siinä se hevonen on ja elelee iha samalla tavalla ku ennenki. (Vastaaja 8)

Tutun hevosen läheisyys on minusta aina ollut rauhoittavaa ja toisinaan myös jollain lailla lohduttavaa. Jotkut hevoset ovat olleet minulle myös erityisen rakkaita. (Vastaaja 7)

Vastuunkanto. Nuoruuteen kuuluu se, että jossain vaiheessa unohdetaan järki ja ryhdytään testailemaan rajoja. Onneksi tätä ei kuitenkaan esiinny kaikilla nuorilla, mutta useammalla nuorella kumminkin. Nuoret haluavat nähdä, mitä seuraa siitä, kun he ylittävät asetettuja rajoja. Joutuvatko he teoistaan vastuuseen vai pystyvätkö he livistämään. Enää ei riitä se, että seurauksista kerrotaan vaan halutaan nähdä sekä kokea ne itse. Pahimmillaan nämä kokeilut ajavat nuoret väärillä teille ja kuljettavat heitä kohti syrjäytymistä. Kokeiluista voi seurata esimerkiksi rikollisuuden kierre, päihteiden liikakäyttöä tai väkivaltaisuutta. (Aaltonen ym. 2003, 343.)

Parin nuoren vastauksista nousikin esiin sellainen asia, että hevosten avulla he ovat välttyneet ajautumasta väärille teille. Hevoset ovat pitäneet heidän niin tiukasti mukana hevosmaailmassa, ettei heillä ole ollut aikaa ajautua muualle. Tallilla he ovat tutustuneet sellaisiin ihmisiin, joiden maailma pyörii hevosten ympärillä. Toinen vastaajista taas kertoi oman hevosen pelastaneet hänet vääriltä raiteilta. Oman hevosen tuoma vastuu avasi hänen silmänsä ja muutti hänen silloista elämäntyyliä parempaan suuntaan.

Nuoruuden villit vuodet tuli vietettyä "suojassa" hevosalleilla. Monta kokemusta olisi jäänyt kokematta hevosia ja ole tyytyväinen siihen. (Vastaaaja 3)

... mutta jos joku tosi merkittävästi muhun vaikuttanu asia täytyy sanoa niin ehkä se oma hevonen joka pelasti mut kyllä silloin ajautumasta ihan kokonaan raiteilta. Ajauduin villissä teini-iässä vähän huonoihin piireihin ja elämäntyylisiin mutta se oman hevosen tuoma vastuu opetti vastuuta, johdonmukaisuutta, määrätietoisuutta ja sitä kuinka otetaan toinen huomioon ja plussana sitä kuuluisaa maalaisjärkeä joka on nykyään nii harvinaista. (Vastaaaja 8)

Tallilla yleensä hevosen hyvinvointi on etusijalla ja vasta sitten tulee omat tarpeet. Kun hevonen hoidetaan kunnolla, niin se luo hoitajan ja hevosen välille tiiviin sitteen. (Lähdeniemi 14.7.2014.) Tämän asian myös kuusi tutkimukseen osallistujista nosti esille. Hevonen vaatii aikaa sekä huolehtimista ja sen myötä he ovat oppineet vastuuta. On huolehdittava sen terveydestä, ruokinnasta ja liikkumisesta. Jos ne laiminlyö, niin pahemmassa tapauksessa saattaa menettää hevosensa. Kun on saanut huolehdittavaksi hevosen, siitä on kannettava vastuu.

Se on parasta mitä voi saada. Hevosten kanssa oppii mm. rohkeutta, vastuun kantamista, huolenpitoa ym. (Vastaaaja 1)

Opettaa vastuuntuntoa ja pitkäjänteisyyttä sekä tervettä varovaisuutta - hevonen on eläin, jota on syytä kunnioittaa. (Vastaaaja 7)

6.3 Muita syrjäytymisen ehkäisyyn nousseita tuloksia

Erilaisuuden hyväksyminen. Ihminen kohtaavat elämässään poikkeavuutta, vammaisuutta ja erilaisuutta. Ihmiset ovat erilaisia ja siitä huolimatta kaikki ovat ihmisiä. Erilaisuuden hyväksyminen on samalla ihmisarvon kunnioittamista. (Huh-
tanen 2007, 79.) Nuorten oma maailma on välillä kuitenkin melko julmaa ja erilaisuutta käytetään väärällä tavalla hyväksi. Nuoruudessa haetaan hyväksyntää toisilta nuorilta. Pyritään olemaan mahdollisimman samanlainen kuin muut nuoret. Jos nuori poikkeaa näistä "normeista", joutuu hän häpeän kohteeksi ja altistuu helposti esimerkiksi koulukiusaamiselle. (Turunen 2005, 117.)

Yksi tutkimukseen osallistuneista nosti esille sen, että hevosharrastus on opettanut hänelle avoimuutta. Avoimuuden kautta hän on oppinut hyväksymään erilaisuutta. Tallilla tutustuu helposti erilaisiin ihmisiin, koska ratsastusharrastus sopii hyvin monelle ihmiselle riippumatta esimerkiksi sairaudesta tai vammasta. Ratsastusharrastuksen tasa-arvoisuuden takia kaikki harrastajat ovat samalla viivalla. Lisäksi tallilla näkee paljon myös erilaisia hevosia, jotka ovat luonteeltaan ja ulkonäöltään erilaisia. Tällä tavalla on helpompi hyväksyä erilaisuus, kun huomaa myös hevosen hyväksyvän sen.

...oman avoimuuden kannalta hevoset ovat kylläkin auttaneet, ettei tuomitse pelkän ulkonäön tai kuullun perusteella. (Vastaja 2)

Vastapaino koululle. Koulu vaatii nuorelta paljon aikaa, paineensietokykyä, ajattelua ja työtä. Kun opiskelun vaatimustaso on korkealla, vaatii se entistä enemmän aikaa ja paneutumista koulutöihin. Stressi kasvaa ja nuoren henkinen terveys on koetuksella. Nuoren mielenterveyden ja jaksamisen kannalta olisi hyvä, että nuorella olisi esimerkiksi harrastus, joka toimisi vastapainona koululle. Tällöin olisi mahdollisuus päästä hetkeksi pois koulujutuista ja saada muuta ajateltavaa.

Yksi vastaaja nosti esille, että hevosharrastus on hänelle tärkeä vastapaino koululle. Sen avulla on helpompi päästä hetkeksi pakoon opiskelua ja selviytyä sen tuomista haasteista. Varsinkin lukiossa ja korkeakouluissa täytyy lukea paljon kirjoja ja panostaa kouluun, jos haluaa menestyä opinnoissaan. Kun nuori saa keskittyä pelkästään hevoseen, niin sen avulla pystytään nollaamaan ajatukset ja unohtamaan hetkeksi koulun tuomat paineet. Tällöin pystytään keräämään itselle voimia eikä opiskelutaakka käy liian suureksi.

Olen aina selvästi paremmalla tuulella oltuani hevosten kanssa tekemisissä. Hevoset antavat minulle tärkeän vastapainon koululle, sillä hevosten kanssa puuhatessa unohtuu kaikki muu. (Vastaja 6)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä pääluvussa tulen tarkastelemaan tutkimuksestani tehtyjä johtopäätöksiä. Johtopäätöksiä tarkastellessa käytän apuna tutkimukseni mukana kulkeneita kahden tutkimuskysymystä eli millaisia vaikutuksia hevosharrastuksella on nuorten psykososiaaliseen toimintakykyyn ja millä tavoin hevosharrastus ennaltaehkäisee nuorten syrjäytymistä.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessäni lähdin tutkimaan sitä, millaisia vaikutuksia hevosharrastuksella on psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ruotsalainen on laatinut opinnäytetyön (2011, 25–27), jossa tutki hevosen merkitystä ihmisen hyvinvointiin. Tutkimuksessaan hän sai selville, että hevosilla on positiivinen vaikutus ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Moni haastateltavista kertoi esimerkiksi, että ratsastuksen avulla pääsee hetkeksi pois arjen kiireestä ja tavallaan saanollata kaikki ajatuksensa. Tämä auttoi heitä vähentämään stressiä. Myös hevosen läsnäolo ja hoitaminen tuottivat haastateltaville jo pelkästään mielihyvää. Lisäksi osa haastateltavista kertoi, että myös pelkkä talliympäristö auttaa rauhoittumaan ja unohtamaan murheet.

Myös tutkimukseni osoitti sen, että hevosharrastus vaikuttaa positiivisella tavalla nuorten psyykkiseen toimintakykyyn. Nuoret kokivat, että hevosharrastuksen avulla he pystyvät pitämään mielensä terveenä. Hevosharrastus auttaa heitä kohtaamaan vaikeatkin ongelmat ja harrastuksen avulla heidän on helpompaa selvitä niistä. Harrastus vie heidät mukanaan, jolloin he pystyvät hetkeksi unohtamaan mieltä kuormittavat asiat. Tällä tavoin he pystyvät keräämään itselleen voimia jaksamiseen elämässään.

Hevosharrastus auttaa nuoria näkemään ongelmansa eri näkökulmasta, jolloin he huomaavat, ettei elämä siihen pääty. Hevoset auttavat heitä näkemään todellisuuden. Nuoret saattavat helposti kokea pienen ongelman hyvin isona ja ylittämättömänä. Hevosten avulla he näkevät ongelman haasteena, josta nuorella on hyvät selviytymismahdollisuudet. Moni vastaajista koki, että hevosharrastuksen avulla he pystyvät unohtamaan hetkeksi kaiken ja tällä tavoin estämään liiallisen stressin syntymisen. Hevosen avulla he pystyvät rentoutumaan ja keskittämään ajatuksensa mielekkääseen tekemiseen.

Tutkimukseen osallistujat kokivat myös, että hevosharrastus on hyvä stressinpoistaja. Tallille päästyä kaikki muut asiat unohtuvat nopeasti, kun keskittyy pelkästään hevoseen. Juuri tämä keskittyminen on tekijä, joka tekee hevosharrastuksesta stressin vähentäjän. Tallilla ollaan tekemisissä erikokoisten hevosten kanssa, joilla riittää voimaa ja omaa tahtoa. Vaaratilanteiden välttämiseksi pitää keskittyä täysin siihen omaan toimintaan ja olla koko ajan valppaana.

Vaikka suurimmaksi osaksi nähtiin hevosharrastuksen vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen toimintakykyyn, niin esiin nousivat myös negatiiviset vaikutukset. Varsinkin itsetunnossa sekä stressissä nousi tuloksissa esiin huonot vaikutukset. Tutkimukseen osallistujat kokivat nuoren itsetunnon heikkenevän helposti ratsastustunneilla, jos virheitä ei onnistu korjaamaan. Tunneilla on tarkoitus kehittyä, mutta joskus nuoret ottavat palautteen niin raskaasti, että kokevat itsensä osaamattomaksi ja tämä helposti vaikuttaa itsetunnon heikkenemiseen. Epäonnistumiset ovat vaikeita erityisesti huonon itsetunnon omaavalle nuorelle ja tästä syystä palaute nähdään pelkästään negatiivisena eikä rakentavana palautteena. Asioiden oppiminen ja niissä kehittyminen vaatii aikaa ja monia harjoituksia. Kukaan ei ole seppä syntyessään ja se nuoren olisi hyvä muistaa.

Ruotsalaisen (2011, 29–30) tutkimuksesta selvisi myös, että sosiaalinen toimintakyky paranee hevosharrastuksen myötä. Monet haastateltavat sanoivat, että hevosharrastuksesta on tullut koko perheen harrastus. Käydään yhdessä hoitamassa hevosta sekä myös ruokkimassa ja karsinoita siivoamassa. Useampi sanoi, että se on sekä yhdistänyt että lähentänyt paljon perheen välisiä suhteita. Hevosharrastuksen kautta pystytään myös luomaan uusia suhteita ja ylläpitämään vuorovaikutustaitoja. Eräsikin haastateltava, jolla ei itsellä ole kokemusta lapsista, kertoi haastattelussa, että hän on oppinut harrastuksen myötä juttelemaan ja tulemaan toimeen lasten kanssa.

Myös tässä opinnäytetyössä saatiin tulokseksi, että hevosharrastuksella on positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen toimintakykyyn. Uusia sosiaalisia suhteita oli helppompaa luoda. Hevosen avulla on luontevampaa aloittaa jutteleminen vieraan ihmisen kanssa, kun hevonen toimii tavallaan välikappaleena. Syynä saattaa esimerkiksi olla se, että ei tarvitse keskittyä miettimään, mistä keskustele. Hevonen tavallaan madaltaa kynnystä ja sitä kautta keskustelun aloittaminen sujuu ihan itses-

tään. Lisäksi jos molemmilla on sama kiinnostuksen kohde, niin myös se helpottaa keskustelun aloittamista ja etenemistä.

Hevosharrastuksen kautta löydetään myös parhaimmat ystävät, jotka kulkevat rinnalla pitkään. Hevosharrastus syventää ystävyssuhdetta yhdessä tekemisen myötä. Ystävän kanssa on mukava lähteä maastolenkille ja samalla keskustella mieltä painavista asioista. Vaikka hevosharrastuksen kautta useat nuoret löytävät itselleen parhaan ystävän, niin joillekin hevonen on todellinen ystävä. Hevonen toimii kuuntelijana, tukijana ja rinnalla kulkijana. Ihmisten mieli on ailahteleva ja välttämättä syvemmätkään ystävyssuhteet eivät kestä. Hevosten kohdalla ei riitaantumista tarvitse pelätä ja pysyvyyden takia hevosta pidetään todellisena ystävä. Se pysyy rinnalla, vaikka elämässä olisi kuinka vaikeaa ja tästä syystä nuoret tukeutuvat helposti hevoseen.

Osa vastaajista koki myös, että läheisten kanssa välit ovat lähentyneet harrastuksen myötä. Osa oli tutustuttanut läheisensä hevosharrastukseen ja sitä myötä saaneet yhteisen harrastuksen. Jotkut taas sanoivat, että esimerkiksi ratsastuskilpailuihin tarvitaan kuljetus- ja hevosenhoitoapua, niin sen myötä on välit lähentynyt läheisiin. Jotkut vastaajat kertoivat myös sitä, että hevosharrastus vaikuttaa myös negatiivisesti läheisten väleihin. Hevosharrastus vaatii paljon aikaa ja tallilla tulee oikeastaan asuttua. Tämä on yksi syy, joka helposti aiheuttaa eripuraa nuoren ja vanhempien välillä. Lisäksi hevosharrastus vaatii paljon rahaa ja vanhemmat joutuvat osallistumaan kustannuksiin. Tämä oli yksi sellainen asia, jonka yksi vastaajista sanoi aiheuttavan myös eripuraa.

Tutkimuskysymyksenä oli myös selvittää, millä tavoin hevosharrastus toimii nuoren syrjäytymisen ehkäisijänä. Tutkimukseni ei anna tähän kysymykseen kuitenkaan suoraa vastausta. Syynä on se, että tutkimuskohteena eivät olleet syrjäytyneet tai syrjäytymisen vaarassa olevat nuoret. Tutkimuksen avulla pystytään kuitenkin nostamaan hevosharrastuksesta esiin tekijöitä, joiden avulla pystytään parantamaan nuoren hyvinvointia ja sitä kautta vaikuttamaan syrjäytymisen ehkäisyyn.

Yksi syrjäytymisen ehkäisyyn vaikuttava tekijä on itsetunnon vahvistaminen. Itsetunto auttaa nuorta luottamaan omiin taitoihinsa. Sen avulla nuori näkee elämänsä

arvokkaana ja hän pitää myös itseään tärkeänä. Itsetunnon avulla nuori uskaltaa yrittää ja pystyy luottamaan siihen, että hän selviytyy elämässään. Hän tohtii kokeilla erilaisia asioita ja sanoa suoraan, jos tekeminen ei sovi hänelle. Kun nuoren itsetunto on hyvä, hän arvostaa itseään sellaisena kuin on ja hyväksyy erilaisuutensa ja heikkoutensa. (Vanhemman kiinnostus tukee, [viitattu 31.7.2014].)

Hevosharrastuksen avulla pystytään vahvistamaan nuoren itsetuntoa. Onnistumiset esimerkiksi ratsastustunnilla tai haasteellisen hevosen käsittelyssä kohottavat itsetuntoa ja auttavat nuorta luottamaan omiin kykyihinsä. Hevosharrastus vaatii nuorelta myös vastuuta. Vastuun myötä nuori oppii pitämään itseään tärkeänä ja se taas vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon. Hevosharrastuksen avulla pystytään löytämään myös omat vahvuudet sekä voimavarat, jotka puolestaan auttavat nuorta selviytymään erilaisista haasteista. Esimerkiksi yhdellä tutkimukseen osallistujalla hevonen toimi voimavarana, joka auttoi häntä selviämään erilaista vaikeista tilanteista.

Hevosharrastuksen avulla pystytään purkamaan paha olo ja ohjaamaan ajatukset hetkeksi muualle. Tämä on tärkeä tekijä syrjäytymisen ehkäisyssä näkökulmasta. Kun ajatukset saadaan hetkeksi keskittää muualle, ei tarvitse miettiä vaikeita asioita. Tällöin henkinen mieli ei kuormitu liikaa. Esimerkiksi stressi kuormittaa paljon mieltä ja liiasta stressistä voi aiheutua vakavia seurauksia. Hevosharrastuksen avulla pystytään kuitenkin tasapainottamaan henkistä hyvinvointia ja myös ylläpitämään sen hyvää tasoa.

Hevosharrastuksen kautta on myös helppo löytää uusia ystäviä. Yhteinen kiinnostuksen aihe helpottaa keskustelun avausta ja sen jatkumista. Yksinäisyyttä ei tarvitse tallilla myöskään kokea, koska sieltä löytyy aina joku ihminen, joka tarvitsee apua. Lisäksi kaikki hevoset ovat erilaisia ja myös ihmiset. Esimerkiksi yksi tutkimukseeni osallistujista kertoi, että hevosharrastus on opettanut häntä hyväksymään erilaisuutta. Tämä on mielestäni yksi hienoimmista asioista, joita hevosharrastus voi nuorelle opettaa. Esimerkiksi kiusaamisen aloittamisen yksi syy on nuoren erilaisuus ja kiusaaminen helposti syrjäyttää nuoren.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessini on kulkenut melko kivikkoista tietä ja haasteita on ollut useita matkan varrella. Prosessin alussa minulla oli odotukset ja motivaatio todella korkealla. Oikein odotin, milloin pääsen tekemään työtä. Alun perin suunnitelmisani oli tutkia ratsastusterapiaa vammaisten toimintakyvyn näkökulmasta. Tarkoituksena oli kerätä tutkimusaineisto ratsastusterapeuteilta ja kysyä heidän näkemyksiään siitä, millä tavalla ratsastusterapia vaikuttaa vammaisen toimintakykyyn. Lähetin lomakkeen lähes 40 ratsastusterapeutille ja sain ainoastaan kaksi sähköpostiviestiä takaisin. Kummassakaan viestissä ei kuitenkaan vastattu esittämäni kysymyksiin. Lähetin vielä muistutusviestit kaikille, vaikka se tuntui itsestäni jo turhalta. Olin myös jo siinä vaiheessa suunnannut ajatukseni tutkimusaiheen vaihtamiseen.

Lopullinen opinnäytetyöni aihe ei ole kuitenkaan tuulesta temmattu. Tämä aihe oli jo yhtenä vaihtoehtona silloin, kun mietin tulevaa opinnäytetyön tekemistä. Halusin jo alun perin, että opinnäytetyöni tulee liittymään jollakin tavalla eläimiin. Se olisi itselleni sellainen aihe, jonka parissa mielenkiintoni säilyisi ja se antaisi itselleni työkaluja sosiaalialan työtehtäviin. Ajatus tutkia hevosharrastusta lähti siitä, että olen itse harrastanut ratsastusta ja se on ollut minulle tukipylväs erilaisissa elämäntilanteissa. Siksi oli mielenkiintoista lähteä tutkimaan, onko muilla harrastajilla samanlaisia ajatuksia.

Ensimmäisen opinnäytetyön epäonnistuminen koetteli motivaatiota. Kaikki piti aloittaa alusta ja tuntui, ettei aika riitä asettamieni tavoitteiden saavuttamiseen. Enää odotukset eivät olleet korkealla ja ainoa tavoite on saada opinnäytetyö läpi. Omat rahkeet eivät vain riitä tavoittelemaan sitä, mitä itseltä odotti ihan opinnäytetyöprosessin alussa, koska työt, kesäkurssit ja opinnäytetyö ovat vieneet kaiken aikani. Olen kuitenkin yllättänyt itseni ja saanut pidettyä motivaatiota yllä myös epäonnistumisen jälkeen. Tähän on suurelta osin vaikuttanut syksyllä jatkuvat työt ja valmistumisen myötä nouseva palkka.

Itselleni oli parempi vaihtoehto tehdä opinnäytetyö yksin. Sain aikatauluttaa ja suunnitella työn sellaiseksi kuin halusin. Minulle sopi sellainen työrytmi, että tein muutamana peräkkäisenä päivänä työtä koko päivän ja sitten en välttämättä viik-

koon ajatellutkaan työtä. Tällä tavalla en kyllästynyt tekemiseen ja tekstiä syntyi helpommin. Olen myös hyvin järjestelmällinen ja aikatauluissa pysyvät ihminen, niin myös siksi oli helpompi tehdä työ yksin. Välillä kuitenkin toivoin, että minulla olisi ollut työpari. Työtaakkaa olisi pystynyt jakamaan ja ajatusten vaihdolla olisi löytynyt vielä uusia näkökulmia opinnäytetyöhön. Haasteista selviäminen olisi myös ollut helpompaa, koska vaikeudet olisi saanut jakaa toisen opiskelijan kanssa.

Koen kuitenkin, että vaikeuksista huolimatta opinnäytetyöprosessi on antanut minulle paljon. Olen kasvanut ihmisenä paljon ja varsinkin kirjoitustaitoni ovat kehittyneet paljon. Joka kerta kun luin tekstiä läpi, niin löytyi aina uusi näkökulma asiaan ja tekstiä piti muokata. Tuntuu, että teksti ei ole koskaan riittävän valmista, mutta jossain vaiheessa pitää vain osata lopettaa. Liika on aina liikaa ja mielestäni se pätee myös tässä kohtaa. Mielenkiintoista oli myös tutkia hevosharrastusta tulevan ammatin näkökulmasta. Koen, että minulla on taskussani yksi uusi työkalu, jota voin tulevaisuudessa hyödyntää. Tutkimukseni myötä vahvistui, ettei hevosharrastus ole pelkkä harrastus vaan se voi joillekin nuorille olla pelastava tekijä elämässä. Tutkimukseni osoitti myös sen, että eläimillä on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin ja sitä pitäisi osata enemmän hyödyntää omassa työssä.

Sosiaalialalla hevosharrastusta voitaisiin käyttää hyödyksi monella eri kentillä. Lastensuojelutyössä hevosharrastus toimisi hyvänä jäänmurtajana nuoren ja ohjaajan välillä. Hevosharrastuksen avulla olisi helpompi oppia tuntemaan nuori ja saada myös luotua keskusteluyhteys. Mielenterveys- ja päihdetyössä hevosharrastus puolestaan auttaisi asiakkaita näkemään sekä pääsemään takaisin todellisuuteen. Näillä asiakkailla toimintakyky on heikentynyt, niin hevosharrastuksen avulla sitä pystyttäisiin hiljalleen palauttamaan takaisin. Hevonen toimii ihmiselle peilinä heijastamalla tunteet ja mielestäni tämä on yksi hyödyllinen tekijä näiden asiakkaiden kohdalla. Vammaistyössä hevosharrastus kehittäisi monipuolisesti vammaisen toimintakykyä. Esimerkiksi liikkuvuus kehittyisi ja sosiaaliset taidot paranisivat. Hevosharrastus voisi myös hyödyntää vanhustyössä. Hevosen hoitaminen ja silittäminen parantaisivat varmasti vanhusten toimintakykyä. Ja vaikka hevosen selkään ei pääsisi pyörätuolin takia, niin hevosen taluttaminen on jo merkittävä asia vanhukselle.

Opinnäytetyötä tehdessä esiin nousi uusia tutkimuskohteita, joita olisi mielestäni mielenkiintoista lähteä toteuttamaan. Koulukiusaaminen on sellainen asia, jota ei varmasti koskaan saada kokonaan poistettua. Sitä kuitenkin yritetään kaikin keinoin vähentää. Parissa vastauksesta nousi esiin se, että hevosilla on ollut merkittävä vaikutus koulukiusaamisesta selviämiseen. Mielestäni olisi mielenkiintoista lähteä tutkimaan tarkemmin, millä tavoin hevoset auttavat selviämään koulukiusaamisesta. Mikä tekee hevosista pelastajan tässä tapauksessa?

Toinen tutkimusaihe nousi esiin myös tästä samasta asiasta. Esimerkiksi sosiaalipedagogista hevostoimintaa käytetään apuna koulukiusaamisen uhreille. Sen avulla pyritään vahvistamaan nuoren itsetuntoa ja aukaisemaan niitä tunnelukkoja. Tässä toiminnassa mukana on ammattilainen, joka hevosen avulla pyrkii auttamaan koulukiusattua. Olisi mielenkiintoista lähteä tutkimaan sitä, pystyykö tavallinen hevosharrastus auttamaan koulukiusaamisesta selviytymisessä samalla lailla kuin toiminta, jossa on ammattilainen mukana.

Toivon, että opinnäytetyöstäni olisi hyötyä myös muille sosiaalialan ammattilaisille. Toivoisin, että myös muut sosiaalialalla työskentelevät näkisivät eläimien käytön työssään mahdollisuutena. Mielestäni nuorilla ongelmat ovat muuttuneet haasteellisemmaksi ja ongelmia saattaa olla useilla eri elämänalueilla. Uusia näkökulmia tarvitaan ja uusia työkaluja on mietittävä, jotta nuoria voitaisiin auttaa entistä paremmin sekä monipuolisemmin. Ihmisillä, joilla on itsellään eläimiä, ymmärtävät paremmin eläimen olevan muutakin kuin pelkkä lemmikkieläin. Ihmisillä, joilla ei itsellään ole lemmikkiä, voivat epäillä niiden käyttöä työtehtävissä. Rohkaisisin kuitenkin heitä kokeilemaan, jotta he näkisivät eläimen vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin omin silmin. Itselläni vahvistui opinnäytetyöni myötä se, että haluan hyödyntää eläimiä tulevaisuuden työtehtävissäni. Eläimistä on niin paljon iloa, mutta samalla ne toimivat hyvinä auttajina.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes M. 1999. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus.
- Aalto, A-M. 26.1.2011. Suositus psyykkisen toimintakyvyn mittaamiseksi väestötutkimuksissa. [Verkkajulkaisu]. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 10.9.2014]. Saatavana: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S007_suositus_psyykkinen_vt_110126.pdf
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Alatupa, S., Karppinen, K., Keltikangas-Järvinen, L. & Savioja, H. 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma: Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta?. Helsinki: Sitra.
- Aro, J. 2003. Hevonen – terapeutti ja työtoveri. Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan laitos. Pro gradu - tutkielma. Julkaisematon.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.
- Eräät lasten harrastukset. 8.4.2014. Eräät lasten harrastukset maksavat jo maltaita. [Verkkosivu]. Taloussanomien verkkosivut. [Viitattu 26.7.2014]. Saatavana: <http://www.taloussanomien.fi/harrastukset/2014/04/08/eraat-lasten-harrastukset-maksavat-jo-maltaita/20145055/139>
- Haapiainen, S. 2010. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta toimintakyvyn tukena. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää: Varhainen puuttuminen koulussa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1. p. Helsinki: Solution Models House.

- Jämsä, A. Päivitetty 26.9.2013. Mikä tekee nuoresta syrjäytyneen?. [Verkkosivu]. Yle. [Viitattu 31.7.2014]. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/mika_tekee_nuoresta_syrjaytyneen/6814529?ref=leiki-uu
- Kaasalainen, E. 2010. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet nuorisotyössä. Laurea - ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, S. 11.3.2010. Huono-osaisuus voi siirtyä perintönä lapsille. [Verkkosivu]. Helsingin sanomat. [Viitattu 10.9.2014]. Saatavana: <http://www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/Huono-osaisuus+voi+siirty%C3%A4+perint%C3%B6n%C3%A4+lapsille/1135253582591>
- Kulju, K. 2013. Nuorten syrjäytyminen ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Terveystalon yksikkö, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Kupari, M. & Ekebon, M. 2012. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelun tukena. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Kähärä-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2011. Kuntoutumisella toimintakykyä. Helsinki: WSOY.
- Käsitteet. ”Ei päiväystä”. Toimintakyky. [Verkkosivu]. Terveystalon ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 26.2.2014]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/lait/kasitteet
- L 24.6.2010/633 Laki nuoren rikoksesta epäillyn tilanteen selvittämisestä
- L 13.4.2007/417 Lastensuojelulaki
- L 27.1.2006/72 Nuorisolaki
- Lamminen, K. 2014. Perheen musta lammas. Maaseudun tulevaisuus. 27.6.2014. 11.
- Lähdeniemi, M. 14.7.2014. Hyvinvointi nousi SuomiAreenan hevoskeskustelun pääteemaksi. [Verkkosivu]. Suomen hippos ry. [Viitattu 27.7.2014]. Saatavana: http://www.hippos.fi/rekisterointi_ ja_omistaminen/hevososen_hyvinvointi/ajankohtaisista_omistaminen/hyvinvointi_nousi_suomiareenan_hevoskeskustelun_paaiteemaksi.8049.news

- Metsävainio, M. 2013. Sosiaalinen toimintakyky – käsiteanalyttinen tutkimus. [Verkkojulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu. [Viitattu 4.9.2014]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130084/urn_nbn_fi_uef-20130084.pdf
- Mielenterveys. "Ei päiväystä". Mielenterveys. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 31.8.2014]. Saatavana: <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/mielenterveys#koulu-uupumus>
- Mitä on eriarvoisuus. "Ei päiväystä". Mitä on eriarvoisuus toimintakyvyssä. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 10.9.2014]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/toimintakyky
- Myrskylä, P. 1.2.2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret?. [Verkkojulkaisu]. Elinkeinoelämän valtuuskunta. [Viitattu 27.7.2014]. Saatavana: <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>
- Niemi, M. "Ei päiväystä". Stressi. [Verkkosivu]. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [Viitattu 7.3.2014]. Saatavana: http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi
- Pierson, J. 2010. Tackling Social Exclusion. New York: Routledge.
- Pitkänen, A-K. 2008. Hevosvoimia: hyvää oloa hevosharrastuksesta. Helsinki: Kirjapaja.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out?: Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. [Verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 24.7.2014]. Saatavana: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm5.pdf?lang=fi>
- Ranta, M. 28.10.2012. Itsenäistyminen - vinkkejä aikuistumisen myllerryksiin. [Verkkoartikkeli]. Nuortenlinkki.fi. [Viitattu 31.8.2014]. Saatavana: <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys>
- Ratsastus. "Ei päiväystä". Ratsastus. [Verkkosivu]. Suomen ratsastajainliitto. [Viitattu 6.2.2014]. Saatavana: <http://www.ratsastus.fi/ratsastustietoa>
- Ratsastus on monipuolinen. "Ei päiväystä". Ratsastus on monipuolinen laji. [Verkkosivu]. Suomen ratsastajainliitto. [Viitattu 12.2.2014]. Saatavana: <http://www.ratsastus.fi/lajit>

- Ratsastusterapia. ”Ei päiväystä”. Ratsastusterapia. [Verkkosivu]. Suomen ratsastusterapeutit ry. [Viitattu 27.7.2014]. Saatavana: <http://www.suomenratsastusterapeutit.net/6>
- Rautioaho, M. 27.7.2014. Ratsastus on ihmeellinen oppimispolku. [Blogimerkintä]. [Viitattu 1.8.2014]. Saatavana: <http://mintti.blogspot.fi/2014/07/ratsastus-on-ihmeellinen-oppimispolku.html>
- Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa?: Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Ruotsalainen, S. 2011. Hevosen merkitys ihmisen hyvinvointiin. Kemi- Tornion ammattikorkeakoulu. Terveysalan yksikkö, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Salmela, J. 2013. Viidakkoportaat: eläinavusteisen valmentajan opas. 1. p. Helsinki: Alfa Partners.
- Salmela-Aro, K. 15.11.2012. Koulu-uupumus- opiskeluinnon ja elämänilon latistaja. [Verkkoartikkeli]. Nuortenlinkki.fi. [Viitattu 31.8.2014]. Saatavana: <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha>
- Seppälä, E. 2009. Hyvinvoinnin tukena – Esite ja artikkeli sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. ”Ei päiväystä”. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. [Verkkosivu]. Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys. [Viitattu 28.2.2014]. Saatavana: <http://www.hevostoiminta.net/10>
- SRL:n jäsenistö. ”Ei päiväystä”. SRL:n jäsenistö 2013 saakka. [Verkkojulkaisu]. Suomen ratsastajainliitto. [Viitattu 7.2.2014]. Saatavana: http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/44610_SRL_jasenisto_2013_saakka.pdf
- Suomen karvakaverit. ”Ei päiväystä”. Suomen karvakaverit. [Verkkosivu]. Suomen karvakaverit. [Viitattu 25.2.2014]. Saatavana: <http://suomenkarvakaverit.fi/>
- Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 – lapset ja nuoret. [Verkkojulkaisu]. Vierunmäki. [Viitattu 16.9.2014]. Saatavana: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/b876dfe54d805b6d4df68074a4ab3d51/1410864916/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf
- Taantumavuodet taustalla. 6.2.2014. Taantumavuodet taustalla. [Verkkosivu]. Suomen ratsastajainliitto. [Viitattu 7.2.2014]. Saatavana:

http://www.ratsastus.fi/srl/uutiset/101/0/ratsastusharrastus_edelleen_kasvussa_kilpailuluvuissa_pieni_puraisu

Tiedote. ”Ei päivystä”. Tiedote Kansallisen liikuntatutkimuksen tulosten perusteella 2011. [Verkkosivu]. Suomen ratsastajainliitto. [Viitattu 8.2.2014]. Saatavana: http://www.ratsastus.fi/ratsastus_kasvattaa_suosiotaan

Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 26.1.2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. [Verkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 10.9.2014]. Saatavana: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf

Toimintakyvyn arviointi. Päivitetty 27.6.2014. Toimintakyvyn arviointi. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 26.2.2014]. Saatavana: http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen_kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena.

Tyynysniemi, M. 27.4.2012. Näin nuoret syrjäytyvät eri puolilla Suomea. [Verkkosivu]. Yle. [Viitattu 31.8.2014]. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/nain_nuoret_syrjaytyvat_eri_puolilla_suomea/6072902

Työttömyys. ”Ei päivystä”. Työttömyys. [Verkkosivu]. E-mielenterveys. [Viitattu 31.8.2014]. Saatavana: <http://www.e-mielenterveys.fi/vaikeat-elamantilanteet/tyottomuus/>

Työttömyysaste. 26.8.2014. Työttömyysaste. [Verkkosivu]. Findikaattori. [Viitattu 31.8.2014]. Saatavana: <http://www.findikaattori.fi/fi/34>

Vaarama, M. ”Ei päivystä”. Nuorten syrjäytyminen on monimutkainen asia. [Pptesitys]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 10.9.2014]. Saatavana: <http://www.slideshare.net/THLfi/nuorten-syrjaytyminen-tpthlssatoukokuussaesitys?related=2>

Vanhemman kiinnostus tukee. ”Ei päivystä”. Vanhemman kiinnostus tukee nuoren itsetuntoa. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 31.7.2014]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/murrosian_kynn_yksella/kiinnostus_kasvattaa_itsetuntoa/

Vepsä, K., Syrjälä, P., Pussinen, A. & Paanetoja, J. 2003. Ratsastus harrastuksena. Helsinki: Edita.

LIITTEE

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake

LIITE 1 Saatekirje

Hyvä hevosharrastaja

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opintoni rupeavat olemaan loppusuoralla ja opinnäytetyö on yksi jäljellä olevista koulutehtävistä. Alun perin tarkoituksenani oli tutkia ratsastusterapiaa ja sen vaikutuksia vammaisen toimintakykyyn, mutta yhtään vastausta en ratsastusterapeuteilta saanut. Siksi päätin vaihtaa hieman aihetta. Tarkoituksenani on nyt tutkia, että kuinka hevoset vaikuttavat nuoren psykososiaaliseen toimintakykyyn ja kuinka hevosharrastus ennaltaehkäisee nuorten syrjäytymistä.

Olisin todella kiitollinen, jos vastaisit alla oleviin kysymyksiin ja auttaisit minua saamaan opinnäytetyöni valmiiksi. Älä turhaudu, kun näet kysymyksiä olevan 14 kappaletta. Osa niistä on hyvin lyhyitä ja nopeasti vastattavia. Lisäksi saat ihan itse päättää vastaatko kysymyksiin kuinka perusteellisesti. Pääasia on, että vastaat edes jotenkin kysymyksiin. Kaikki vastaukset ovat minulle arvokkaita ja auttavat minua etenemään opinnäytetyössäni.

Tulen käsittelemään vastauksia nimettöminä eikä missään vaiheessa käy ilmi vastaajien tietoja. Ainoastaan maakunnan ja iän tulen mainitsemaan. Toivoisin, että saisin vastauksesi viimeistään 6.7. mennessä. Tarkoituksenani on heinäkuun puolessa välissä aloittaa tulosten analysointi. Opinnäytetyön valmistuttua tulen hävittämään keräämäni aineiston. Tarkoituksena olisi valmistua syksyllä 2014 ja valmistumisen myötä opinnäytetyö tullaan julkaisemaan theseus.fi – nettisivulla, jossa julkaistaan suurin osa Suomen ammattikorkeakouluissa tehdyistä opinnäytetöistä.

Jos sinulle ilmenee jotakin kysyttävää, niin voit olla minuun yhteydessä Facebookin kautta tai sitten puhelimitse xxx-xxxx xxx.

Terveisin

Camilla Lindholm

LIITE 2 Kyselylomake**HEVOSHARRASTUS NUOREN HYVINVOINNIN TUKENA**

1. Ikä
2. Asuinkunta
3. Montako vuotta olet harrastanut hevosia?
4. Kuinka useasti olet tekemisissä hevosten kanssa?
5. Miten ”hurahtit” hevosiin?
6. Miten hevoset ovat vaikuttaneet mielialaasi?
7. Miten hevoset ovat vaikuttaneet itsetuntoosi?
8. Millaisia vaikutuksia hevosella on ollut stressiin?
9. Miten hevoset ovat vaikuttaneet sinun ja läheisten väleihin?
10. Miten hevoset ovat vaikuttaneet uusien ihmissuhteiden luomisessa?
11. Miten hevoset ovat vaikuttaneet elämäsi laatuun?
12. Millä tavalla elämäsi olisi erilaista, jos et olisi koskaan hurahtanut hevosiin?
13. Mitä hyötyä näet hevosten kanssa olemisesta?
14. Mikä on ollut kaikista hienoin kokemus, jonka olet kokenut hevosen kanssa?

Kiitos vastauksistasi! 😊