

# **Beskrivning av Meningsfullhet i Hästrelaterade Aktiviteter**

Koho Karen

Lindqvist Sofie

Examensarbete

Ergoterapi

2010

<b>EXAMENSARBETE</b>	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Utbildningsprogrammet för Ergoterapi
Identifikationsnummer:	3191 & 3192
Författare:	Karen Koho & Sofie Lindqvist
Arbetets namn:	Beskrivning av meningsfullhet i hästrelaterade aktiviteter
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	
<p><b>Sammandrag:</b></p> <p>Syftet med vårt arbete är att beskriva olika aspekter av meningsfullhet i hästrelaterade aktiviteter. Aspekterna vi var intresserade av är den kulturella aspekten, flow aspekten, den narrativa aspekten samt den spirituella aspekten. Därtill ansåg vi det vara viktigt att ta i beaktande även mening genom görande samt meningslöshet eller deprivation av aktiviteter. Som teoretisk referensram för arbetet användes Perssons och Christansen&amp;Baums beskrivningar om just dessa olika aspekter av mening.</p> <p>Datainsamlingen skedde genom att tio vuxna hästintresserade personer intervjuades. En del av dessa personer red på olika stall och alla hade olika erfarenheter av hästrelaterade aktiviteter. Eftersom vi var ute efter informanternas egna upplevelser om mening i hästrelaterade aktiviteter var intervjumetoden vi använde halvstrukturerad temaintervju. Vid analysen av arbetet använde vi oss av meningskoncentrering. Detta för att få en kortare överblick över det som sagts under intervjuerna och sedan kunna tolka vad som egentligen sagts och ifall vi har fått svar på våra forskningsfrågor.</p> <p>Resultatet i undersökningen påvisar att det finns många olika aspekter som påverkar meningsfullheten i hästrelaterade aktiviteter. Mening uppkom inom alla de områden vi valt att behandla. Faktorer som påverkade meningsfullheten mest var den sociala aspekten och känslorna som denna medförde. Därtill var hästen som varelse en stor bidragande faktor till den upplevda meningsfullheten. Vid utförandet av hästrelaterade aktiviteter uppkom massvis med båda positiva och negativa känslor. Resultatet påvisar dock att även de negativa känslorna upplevdes konstruktiva och ökade därmed meningsfullheten i längden.</p>	
Nyckelord:	mening, hästrelaterade aktiviteter, flow, spiritualitet, narrativ, kultur
Sidantal:	58+8 Bilagor
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	22.11 2010

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	The education program of Occupational Therapy
Identification number:	3191 & 3192
Author:	Karen Koho & Sofie Lindqvist
Title:	Description of meaningfulness in horse-related activities
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	
<p><b>Abstract:</b></p> <p>The aim of our work is to describe various aspects of the meaningfulness of horse-related activities. The aspects we were interested in are the cultural aspect, flow aspect, the narrative aspect and the spiritual aspect. In addition, we considered it important to take into account also meaning through doing and meaninglessness or deprivation of activities. As a theoretical framework for the research we used Persson's and Christiansen &amp; Baum's descriptions of these different aspects of meaning.</p> <p>Data were collected by interviewing ten adults that are interested in horses. Some of these people rode on different stables and all had different experiences of horse-related activities. Since we were looking for informants' own experiences on the meaning of horse-related activities was the interview method we used a half structured thematic interview. In the analysis of the work we divided the text into meaning units. This was to get a brief overview of what was said during the interviews and then be able to interpret what is actually said and whether we have received answers to our research questions.</p> <p>The results of the research show that there are many different aspects that affect the meaningfulness of horse-related activities. Meaning arose in all the areas we chose to treat. The factors affecting the meaningfulness most was the social aspect and the emotions that this entailed. In addition, even the horse itself was a contributing factor to the perceived meaningfulness. In performing horse-related activities occurred lots of both positive and negative emotions. The result demonstrates that even the negative feelings were experienced as constructive, thereby over time increasing the meaningfulness.</p>	
Keywords:	meaning, horse-related activities, flow, spirituality, narrative,culture
Number of pages:	58+ 8 Attachments
Language:	Swedish
Date of acceptance:	22.11 2010

## Innehållsförteckning

1 INLEDNING .....	6
2 BAKGRUND .....	6
2.1 Definition på begreppet hästrelaterade aktiviteter.....	6
2.2 Definition på mänsklig aktivitet .....	7
2.2.1 Aktivitet- Person- Omgivning .....	9
2.2.2 Den mänskliga aktivitetens historia .....	11
2.3 Aktivitetsvetenskap.....	13
2.4 Identitetsutvecklingens anknytning till hästrelaterade aktiviteter.....	14
2.5 Teoretisk referensram.....	15
2.5.1 Mening genom görande .....	16
2.5.2 Mening och kultur .....	17
2.5.3 Mening och den narrativa aspekten .....	18
2.5.4 Mening och spiritualitet .....	18
2.5.5 Mening och flow erfarenheter .....	19
2.5.6 Meningslöshet och deprivation av aktiviteter .....	21
2.6 Tidigare forskning.....	21
3 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR.....	25
4 METOD .....	26
4.1 Den kvalitativa forskningsintervjun.....	26
4.2 Urval och datainsamling.....	27
4.3 Bearbetning och analys av insamlat material .....	28
4.4 Generaliserbarhet och tillförlitlighet.....	29
4.5 Etiska överväganden .....	29
5 RESULTAT .....	31
5.1 Omgivning .....	31
5.1.1 Social omgivning.....	31

5.1.2 Fysisk omgivning.....	33
5.1.3 Hästen/Djuret.....	35
5.2 Person.....	37
5.2.1 Tillvägagångsätt/ Värderingar .....	40
5.2.2 Erfarenhet .....	41
5.2.3 Lärande.....	42
5.2.4 Känslor.....	44
5.3 Aktivitet.....	45
5.4 Sammanfattning av meningen i HRA .....	47
6 DISKUSSION.....	48
6.1 Metoddiskussion .....	54
6.2 Implikationer och förslag på fortsatt forskning .....	55
7 AVSLUTNING.....	56

## **1 INLEDNING**

Inom ergoterapi tror man starkt på att meningsfulla aktiviteter motiverar klienterna till att utföra aktiviteter och delta i terapin. Under hela vårt utbildningsprogram har vi fått lära oss hur viktigt det är med denna meningsfullhet. Därför beslöt vi att forska i vilka olika aspekter av mening det finns och vilka aspekter det går att hitta i hästrelaterade aktiviteter. Syftet med vår forskning blev därmed att beskriva olika aspekter av mening i hästrelaterade aktiviteter (HRA).

Eftersom vi är två studerande som har gjort denna forskning har vi under hela examensarbetsprocessen haft en klar arbetsfördelning. Vi delade upp de olika delarna i bakgrunden så att en av oss var huvudansvarig för varje del. Vi sökte och skrev abstrakt på lika många artiklar var till den tidigare forskningen. Vi intervjuade fem informanter var samt skrev rent, analyserade och bearbetade materialet. När vi hade vårt råmaterial satte vi ihop oss för att tillsammans skriva resultat och diskussion. Dessa delar av vårt arbete gjordes under ett intensivt samarbete för att få till stånd en helhet. Eftersom vår undersökning var av den typen att vi var ute efter informanternas egna upplevelser var det viktigt att vi faktiskt satte oss ner och diskuterade för att undvika eventuella missförstånd eller feltolkningar.

## **2 BAKGRUND**

I bakgrunden behandlas centrala ämnen som inverkar på vårt forskningsområde. Även tidigare forskning inom samma ämne samt en redogörelse om vår teoretiska referensram behandlas i bakgrunden.

### **2.1 Definition på begreppet hästrelaterade aktiviteter**

Hästelaterade aktiviteter är ett väldigt brett begrepp som inte egentligen ännu erhåller någon vetenskaplig definition. Det kan betyda väldigt olika saker för olika personer i olika sammanhang. Därför kommer det i detta stycke att klargöras vad skribenterna av detta arbete menar med begreppet hästelaterade aktiviteter (HRA).

Som nämnt ovan är HRA ett väldigt brett begrepp. Förenklat betyder HRA alla aktiviteter man utför i närheten av eller i interaktion med hästar. Dessa aktiviteter kan vara allt från att borsta, mata, rida eller klappa hästen till att städa stallet, putsa utrustning eller sopa stallgången. Det kan vara aktiviteter som utförs i direkt interaktion med hästen, men även aktiviteter då man endast åskådar eller rent av fantiserar sig vara i närheten av hästar. Hästen behöver inte alltid infinna sig fysiskt på plats vid utövandet av HRA på grund av att det finns en mängd aktiviteter som måste utföras i relation till omgivningen hästen befinner sig i och utrustningen man använder till hästen. Det är väldigt många olika personer som utövar ridsport och allmänt umgänge med hästar. De hästelaterade aktiviteterna finns olika svårighetsgrader. Det finns både lättare och svårare aktiviteter. Det krävs relativt mycket kunskap om hästen för att till exempel fodra den på ett ändamålsenligt sätt. Men även lättare aktiviteter som att till exempel sitta och titta på hästar som betar i hagen, är lika mycket en hästelaterad aktivitet som att fodra hästen.

Eftersom alla är individer ser alla lite olika på hur olika hästelaterade aktiviteter skall utföras. Detta gör begreppet relativt svårt att definiera. I detta arbete är meningen inte heller att ge någon direkt definition på vad hästelaterade aktiviteter egentligen är, eftersom olika personer kan anse dem vara olika saker. Meningen är att på ett objektivt sätt låta informanterna själv definiera vad just de anser HRA vara, för att inte genom begränsningar missa värdefull information.

## **2.2 Definition på mänsklig aktivitet**

Christiansen beskriver aktiviteter som fortgående handlingar som har ett specifikt mål. De ger grunden för de tankar och känslor vi har om oss själva. Aktiviteter engagerar oss i världen omkring oss och gör på det sättet det möjligt för oss att överleva och försörja

oss själva. Aktiviteterna utvecklar våra förmågor och färdigheter samt förmår oss att ägna oss åt våra intressen. De hjälper oss även att relatera till andra människor och att ge uttryck för våra personliga värderingar. De vardagliga aktiviteterna varje person utför kan verka väldigt enkla, men är i verkligheten verkligt komplexa delar av en meningsfull helhet. Varje aktivitet man utför gör man på grund av en specifik orsak som är meningsfull för personen som utför aktiviteten. Olika aktiviteter har ofta även ett samband till hela samhället. Yttre faktorer både påverkar och påverkas av de aktiviteter vi utför. Christiansen beskriver också att en och samma aktivitet kan ha många olika betydelser för samma person vid olika sammanhang. (Christiansen 2005:4)

I boken sägs det att aktiviteter är bekanta handlingar som utförs dagligen av personer. För att en handling skall vara en aktivitet måste den vara välbekant för utföraren. Eftersom dessa aktiviteter är välbekanta möjliggör det att samtala om dem i sociala sammanhang. Man kan även beskriva aktivitet som att göra kulturellt meningsfullt arbete, lek eller fritidsaktiviteter inom ramarna för var och ens fysiska och sociala värld. (Christiansen 2005:4)

Varje aktivitet är egentligen väldigt komplex och har många olika dimensioner. En del av dessa dimensioner är förmågor och färdigheter att utföra en viss aktivitet samt redskap man använder sig av. Var och hur aktiviteten utförs är också viktiga delar av aktiviteter. Aktivitetens mening och orsaken till att man utför aktiviteter är även de väldigt viktiga dimensioner av aktiviteten. Aktiviteterna formar vår identitet och hjälper oss att skapa en självbild. De sociala och kulturella dimensionerna av aktiviteten är väldigt viktiga och aktiviteten formas ofta enligt kultur och social interaktion. (Christiansen 2005:5)

Christiansen beskriver hur aktiviteter kan uppdelas i fyra olika delar. Dessa delar är arbete, fritid, vila och ADL (activities of daily living). Hur tiden uppdelas mellan dessa olika delar utgör sedan något man kan kalla personens livsstil. Vanor, rutiner och föredragna aktiviteter bildar tillsammans en persons livsstil. Med livsstil menas personliga modeller för att leva vilka är igenkännbara och observerbara för allmänheten. Varje individ kan själv påverka hur dennes livsstil ser ut. (Christiansen 2005:11-13)



### 2.2.1 Aktivitet- Person- Omgivning

Enligt den kanadensiska modellen består aktivitetsutförandet av tre huvudsakliga faktorer vilka är person, aktivitet och omgivning. Den kanadensiska modellen anser att förhållandet mellan person, omgivning och aktivitet är dynamiskt och att aktivitet uppkommer i interaktionen mellan person och omgivning. En förändring i någon av dessa faktorer påverkar även de andra delarna. Fokuset i modellen är på aktivitet men spiritualiteten är i kontakt med alla tre faktorer. Spiritualiteten bor i personen, formas av omgivningen och ger mening åt aktiviteten. Eftersom personen är i centrum av den kanadensiska modellen uttrycks detta i ett klientcentrerat perspektiv. (CAOT 2002: 33)

Aktivitet är en komplex process där personen tillfredsställer behov och avsikter då den interagerar med omgivningen. Eftersom varje persons avsikter, värderingar, tro och mening inte går att observera är denna komplexa process inte alltid synlig.

Den kanadensiska modellen delar upp aktivitet i elva olika huvuddrag. Dessa huvuddrag förklarar på vilket sätt aktiviteter påverkar på personen. Huvuddragen beskriver bland annat att aktivitet är ett grundläggande mänskligt behov. Med detta menas att aktivitet är väsentligt för livet, för hälsan och för att människan skall kunna uppleva njutning.

Dessutom organiserar aktiviteter beteendet, de möjliggör uttryckande och skötseln av själv identiteten, de möjliggör också sociala anknytningar och kontroll över tid.

Förutom detta är aktivitet en avgörande faktor för hälsa. Inom ergoterapin ser man på hälsa som någonting mera än bara frånvaro av sjukdom. Hälsa anses vara starkt influerat av vad människor gör i det dagliga livet, alltså av de aktiviteter de utför.

Huvuddragen beskriver också att aktivitet ger mening åt livet. Aktiviteter är meningsfulla då människor genom dem uppnår ett mål som är viktigt på ett personligt eller kulturellt plan.

Den kanadensiska modellen fortsätter med att beskriva att aktivitet kan delas in i ADL, produktivitet och fritid. Denna klassifikation av aktivitet hjälper ergoterapeuter att förklara vad aktivitet innebär för klienter och andra professionella. Dessutom förmår denna klassifikation ergoterapeuter att tänka på det vida urval som finns av aktiviteter. Aktivitet är dessutom en källa för val och kontroll. Detta innebär att människor har val och kan ta kontroll över livet då de ha möjligheter att bestämma själva vad de vill göra.

Dock för att få göra det de vill måste människorna visa envishet eller komma på kreativa lösningar, detta förklaras som personlig kontroll. Därtill bidrar aktiviteter med att ge balans i vardagen genom att organisera tid och rum. Utöver dessa huvuddrag är aktivitet också ett terapeutiskt medium som kan användas som för individuella klienter eller för grupper. (CAOT 2002: 35-40)

Enligt ergoterapeuter är alla personer värdefulla oavsett sjukdom, ålder eller handikapp. Denna holistiska tanke baserar sig på ergoterapeuters syn att om personen inte har möjlighet att ha social kontakt med andra människor eller vara i kontakt med den omkringliggande omgivningen blir livet meningslöst. Den kanadensiska modellen beskriver personen som en helhet uppbyggd av spiritualitet, sociala och kulturella erfarenheter och aktivitetsutförande komponenter.

Spiritualiteten är kärnan i personen. Den ses som något som personer försöker uttrycka i varje aktivitet de utför. Detta betyder också att eftersom människor är spirituella varelser är varje person unik och därför skall deras värderingar, tro, mål och karaktär respekteras. Detta måste också tas i beaktande då det i ergoterapi gäller val av aktivitet. Aktiviteterna måste vara relevanta och meningsfulla för klienten och personerna måste själva få välja hur de vill delta i aktiviteter. Förutom detta anses spiritualiteten vara den personliga upplevelsen av mening i det dagliga livet. Denna upplevelse av mening är en viktig del för att personen skall ha en bra kvalitet på livet. Sociala och kulturella erfarenheter är viktiga subjektiva aspekter av livet då de påverkar personens syn på sig själv, ger mening i det dagliga livet och förenar människor i deras omgivning. (CAOT 2002: 41-43)

Omgivning är definierat som de kontexter och situationer som sker utanför individen och frambringar respons av individen. Det är i omgivningen som aktivitetsutförande görs. De element som hittas i omgivningen är bland annat de fysiska elementen såsom byggnader och annat konkret och de psykosociala elementen som är till exempel attityder, familjen och regeringen. Omgivningen influerar aktiviteten som i sin tur influeras av personers beteende då de utför aktiviteter individuellt eller kollektivt. Omgivningen är dynamisk och kan därför antingen möjliggöra eller begränsa hur personen utför aktiviteten i omgivningen. (CAOT 2002: 44-45)

## 2.2.2 Den mänskliga aktivitetens historia

I sin bok beskriver Christiansen hur den mänskliga aktiviteten har sett ut genom historien. De första människorna utförde aktiviteter för att överleva. Aktiviteterna hade en klar mening och männen och kvinnorna hade egna ansvarsområden. Männen jagade och kvinnan skötte barn och hem. Genom att dessa uppgifter gjordes med väldig noggrannhet och perfektion kunde aktiviteterna utvecklas och bli mer komplexa. Människor specialiserade sig inom vissa områden och blev väldigt duktiga på det de gjorde. Nya interventioner uppfanns och utvecklingen tillät jordbrukarsamhället att växa fram och dominera. (Christiansen 2005: 26)

Inom kristendomen har man en klar förklaring över orsaken till att människolivet domineras av arbete och aktiviteter. Det var straffet Adam och Eva fick efter att ha ätit av den förbjudna frukten. Straffet var att de skulle komma att få arbeta hårt under hela sitt liv för att försörja sig. På många ställen i gamla testamentet framkommer att arbete är en nödvändig aktivitet för att överleva. Grekerna kom senare att skilja på arbete och fritid. Även de ansåg arbetet vara en Guds förbannelse och lät därför slavar utföra allt arbete. Filosofer som Aristoteles och Platon ansåg att orsaken till att majoriteten av männen måste jobba var att de begåvade kunde ägna sig åt viktigare saker som politik, filosofi och konst, vilket med andra ord kan kallas fritidsaktiviteter. Samhället uppdelades i klasser där alla hade egna uppgifter. (Christiansen 2005: 25-26)

De tidiga kristna ansåg arbete vara en förbannelse av Gud, men såg också en annan aspekt i utförandet av aktiviteter. De märkte att fysiken och hälsan hölls bättre om man arbetade fysiskt. Det ansåg det även vara en synd att bara slöa och lata sig dagarna igenom. Inom islam ansåg man att jorden var Allahs gåva till mänskligheten och därmed skulle man dra all nytta av den. Trots det var det inte acceptabelt att inte jobba. Det skulle dock finnas en klar balans mellan arbete och fritid. (Christiansen 2005: 26-27)

Under medeltiden drabbades mänskligheten av svåra tider. Arbete och en aktiv livsstil blev nödvändig för att överleva. Munkar på kloster hade regler som sade att de skulle jobba sju timmar av dagen och fick två timmar tid till läsning varje dag. Under denna episod uppfanns klockan. Man kom på idén att uppdelat tiden i arbete, fritid och vila. På

1500-talet då Martin Luther kom fram med sina idéer ansågs det nödvändigt att alla skulle arbeta. Alla skulle jobba så att de kunde försörja sig men man skulle inte vara snål och sträva efter rikedomar. De kyrkliga helgerna var väldigt viktiga och till en början var alla lediga under dem. Efter denna episod kom Puritanerna in i bilden. De ansåg att arbete var varje människas plikt. Fritidaktiviteter var onödiga enligt dem. Inga leksaker tillverkades under denna period. Under 1800-talet drog den industriella revolutionen fram först genom Europa och sedan till Nordamerika. Under denna episod effektiviserades tillverkningen av varor genom att använda maskiner. Detta ledde till att en stor del av det mänskliga arbetet underlättades eller föll bort helt. Att jobba var inte mera någon slags kallelse till Gud för att få förlåtelse för sina synder utan nu handlade det mest om pengar. Nu uppdelades samhället igen i dem som jobbade och de ”bättre” människorna som inte behövde arbeta. Nu arbetade man för att tjäna pengar och sträva uppåt. Fritid hade man men många spenderade sin fritid med att planera nya sätt att tjäna pengar. (Christiansen 2005: 27-30)

Efter första världskriget drabbades samhället av en häftig depression. Det fanns inte jobb eller pengar till lön. En stor del arbetare miste sina jobb. För att komma ur denna svåra situation inledde man flera stora projekt som gav arbete åt massor med människor. Detta gjorde att männen kunde försörja sina familjer och överleva själva. Arbetsetiken var väldigt strikt och de puritanska tankarna om ett simpelt, produktivt liv levde kvar. I och med andra världskriget tog depressionen slut. När kriget var över började man få nya tankar angående arbete. Man ville själv kunna bestämma över sitt arbete och sin fritid och fritidsaktiviteterna blev allt viktigare. Betalda semestrar och begränsade arbetstimmar blev aktuella. Det ansågs väldigt positivt att ha en mängd olika hobbyn vid sidan om andra fritidsaktiviteter. Även i skolorna märkte man att man måste sätta mer uppmärksamhet på tiden då studenterna inte studerade. Under den postindustriella episoden fortsatte dessa tankar att utvecklas. Jobbet ansågs viktigt men även andra aktiviteter fyllde dagen. Nu började även kvinnans roll som arbetare accepteras. Under denna episod började de första symptomen på stress märkas. Man märkte att folk som satte mycket tid på sitt arbete sov och åt sämre och hade svårt att slappna av då de gavs en möjlighet till det. Under denna episod började all typ av elektronik träda in. Detta ändrade förstås på människors liv. Mycket blev lättare och bekvämare. (Christiansen 2005: 30-31)

Under tidens lopp har människan bidragit till en enorm utveckling. Detta på grund av en medfödd drivkraft till att vara aktiv och sträva vidare. Människan har också genom tiderna förstått att arbete måste balanseras med fritid och lek för att välmående skall kunna uppnås. (Christiansen 2005:31-32)

## 2.3 Aktivitetsvetenskap

Occupational science eller aktivitetsvetenskap är ett akademiskt ämnesområde och syftet med det är att skapa kunskap om aktivitetens form, funktionerna med aktiviteterna och meningen med aktiviteter. När man har mera kunskap om dagliga aktiviteter, förstår man att människor formas av deras dagliga mönster av aktiviteter. Genom aktivitetsvetenskap får man en bredare kunskap om aktiviteter och det kan ändra hur ergoterapeuter ser och upplever aktiviteter som arbetsmetoder. Inom aktivitetsvetenskap ser man på aktiviteter som tegelstenar som bygger upp det nya livet efter en sjukdom eller en skada. Detta eftersom personer som har drabbats av en sjukdom eller varit i en olycka försöker bygga upp ett nytt liv genom att se hurdana aktiviteter de haft förut och hurdana aktiviteter de vill i framtiden engagera sig i. (Zemke & Clark 1996: vii- xi)

För att nå en högre förståelse av aktivitet räcker det inte med de egna erfarenheterna även om de är viktiga. Detta eftersom inget fenomen kan förklaras enbart med erfarenheter. Därför krävs det att man noggrant granskar miljön, personen, aktiviteten och situationen i vilken aktiviteten hör. Förutom detta skall man också reflektera kring förhållandet mellan dessa komponenter. (Christiansen & Townsend 2010:58)

Relationen mellan aktivitetsvetenskap och ergoterapi är att aktivitetsvetenskap riktar sig till allmänna frågor om aktivitet utan att beröra aktivitetens funktioner i terapier. Genom att ergoterapeuter kan studera aktivitetsvetenskap kan de lära sig mera om aktiviteter än bara aktivitetens terapeutiska effekt. En av de aspekter som mest gagnar ergoterapeuter är att man genom aktivitetsvetenskap kan förklara aktivitet och förstå hur viktig aktivitet är i konstruktionen av människors liv. (Zemke & Clark 1996:vii- xi)

## 2.4 Identitetsutvecklingens anknytning till hästrelaterade aktiviteter

Hwang och Nilsson beskriver att ungdomstiden handlar om att finna sin identitet, som är den sexuella identiteten, yrkesidentiteten och den personliga identiteten, genom att genomgå kriser som hör ihop med denna tid i livet. Dessa kriser kan sluta i positiva eller negativa lösningar som i sin tur långt bestämmer hur personen utvecklas och finner sin vuxna identitet. De positiva lösningarna stöder personens utveckling medan de negativa lösningarna medför en splittrad identitet som kan resultera i en överdriven anpassning, en revolt eller depression. Kriserna som tonåringen upplever och löser påverkar hur den vuxnas krislösning kommer att utfalla. För att klara av att lösa kriserna på ett positivt sätt krävs det ett samspel med de övriga människorna i omgivningen, både av jämnåriga och vuxna. Dessa människor reflekterar tonåringens beteende och förmedlar informationen sedan tillbaka till tonåringen. Reaktionerna på beteendet formar tonåringens självrespekt, självkänsla och självförtroende. Det är så en identitet skapas, omgivningens reaktioner på den enskilda människans beteende. Särskilt den sociala omgivningen påverkar tonåringen mest och det är den som bestämmer ifall tonårstiden blir kort och problemfri eller utdragen och tung. Ju flera identitetsalternativ tonåringen erbjuds av samhället desto svårare blir ungdomstiden. Dessutom påverkar också fruktan och tvivel om bland annat miljöförstöring och arbetslöshet tonåringens förmåga att lösa kriserna på ett positivt sätt och därmed få en fast identitet. Orsaken till varför denna identitetsutveckling är så viktig är att det är ett grundläggande behov som är lika viktigt som föda, sexuell tillfredsställelse och säkerhet. Identitetsbildningen går ut på att dels foga samman tidigare identiteter och dels på att skapa nya. Alla de här identiteterna är sedan med och skapar den slutliga vuxenidentiteten. (Hwang & Nilsson 1995: 45, 266-267)

Det diskuteras också av Hwang och Nilsson om det är arvet eller miljön som påverkar att människorna blir som de blir. Det som det diskuteras är att en modernare syn på denna ståndpunkt är att det inte är generna eller miljön som enväldigt kontrollerar hur en person utvecklas. Det är därmed ärftliga och miljöbetingade orsaker som avgör vilka beteenden som blir mera framträdande i vissa situationer och som sedan styr utvecklingen i en viss riktning. Det som sammanfattningsvis kan sägas är att barn och ungdomar inte är passiva mottagare av information de får utav omgivningen utan de

tolkar aktivt informationen och formar den enligt egna erfarenheter. Därmed skapar de ett eget sätt att reagera på omvärlden. (Hwang & Nilsson 1995: 19-20)

Vi kan koppla identitetsutvecklingen till vår forskning eftersom stallet är en miljö där delar av denna identitetsutveckling sker för många. Många personer dras till stallmiljö och stallet utgör sedan en stor plats i deras vardag. Förutom hästarna som befinner sig i stallet rör det sig massor av andra människor i ett stall och det krävs sociala kunskaper för att kunna vistas på ett stall och främst för att trivas på stallet. Dessa människor är både ungdomar och vuxna med olika bakgrund och i olika utvecklingsfaser. Som tidigare nämnt skapas identiteten som ett samspel mellan den enskilda personen och de övriga människorna i omgivningen. Därför anser vi att stallet som konkret omgivning och som social omgivning påverkar mycket människornas identitetsutveckling. Detta för att stallet är som sagt en väldigt social miljö och i denna miljö vistas det många tonåringar som är i denna identitetsutvecklingsfas. I vår forskning har det kommit fram att för att ett stall skall kunna fungera och för att hästen skall trivas i stallet krävs det att det finns regler som måste följas av alla som vistas i stallet. Med de här reglerna kommer ansvar och plikt som ungdomar lär sig genom att vistas i stallet. Detta kan hjälpa ungdomarna att forma deras arbetsmoral och därmed skapa sig en arbetsidentitet. Det som också kan påverka hur identiteten utvecklas och om personerna löser kriserna på ett positivt sätt är hästen. Hästen är, som det i vår forskning kommit fram, en källa till avslappning och belåtenhet så därför kan hästen som djur hjälpa personerna som är i identitetsutvecklingen få positiva lösningar på kriserna.

## **2.5 Teoretisk referensram**

Mening kan förstås med många olika teoretiska och filosofiska traditioner. Från en allmän filosofisk syn kan man förklara mening som ett semantiskt begrepp. Med detta menas att man försöker förklara ordets betydelse och bibetydelse. Ibland sägs det att ett ords betydelse och bibetydelse bildar ordets mening. Förutom det semantiska synsättet kan man även förklara mening osemantiskt då man förknippar ordets mening med handlingar som utströmmar från ett ändamål eller med handlingar som leder till ett mål.

Förutom dessa synsätt kan man också förklara mening som någonting till exempel ett liv med ett naturligt värde. (Persson. 2001:12)

Persson förknippar i sin avhandling mening till dagliga aktiviteter som innehåller både semantiska och osemantiska aspekter. Meningen med en aktivitet kan därför skilja sig från syftet med en aktivitet eftersom en aktivitet kan vara meningsfull åt en person utan att den behöver ha ett identifierat syfte. Några olika traditioner och teorier anses ha en särskild relevans till människors handlingar eller aktiviteter. Dessa teorier är kultur, skapande av historier, spiritualitet och erfarenheten av flow. (Persson. 2001:12–13)

Enligt Christiansen kan man dela in mening i två allmänna perspektiv, där det ena är det sociokulturella perspektivet och det andra är livsvärlds perspektiv. Det sociokulturella perspektivet visar hur kultur, social interaktion och överenskommelse influerar på meningen medan livsvärlds perspektiv antyder att de erfarenheter varje individ har, skapar en personlig mening åt just den individen. De narrativa och spirituella aspekterna förknippas med livsvärlds perspektiv. (Christiansen & Baum. 2005:117,125)

Sammanfattningsvis kan mening komma från många olika faktorer. De faktorer vi valt att koncentrera oss på i denna forskning är mening genom görande, mening av kultur, mening genom den narrativa aspekten, mening av spiritualitet, mening av flow erfarenheten och meningslöshet eller deprivation.

### **2.5.1 Mening genom görande**

Genom att göra olika aktiviteter skaffas erfarenheter som skapar en mening i livet. I Christiansens bok står det att människor gör upptäckter och hittar nya vägar genom att göra olika aktiviteter. Genom görande kan människan också öppna sinnet, få nya visioner, nytt hopp och ny tro, görande av aktiviteter ger ny mening. Därför används aktiviteter i syfte att rehabilitera, eftersom människan kan genom en aktivitet bli kreativ och orka förhöja funktionsförmågan så mycket som möjligt. Aktiviteter behöver inte alltid vara handarbete eller andra aktiviteter där man fysiskt rör på sig utan de kan också vara att man läser en bok, spelar på datorn eller lär sig ett nytt språk. Görande av alla aktiviteter skapar mening i vårt liv därför anser ergoterapeuter att mening är en



väsentlig del av det ergoterapeutiska synsättet på människan. Dock förblir frågan att hur man bättre kan förstå och undersöka begreppet mening. (Christiansen & Baum. 2005:118)

### **2.5.2 Mening och kultur**

Kulturens roll uttrycks i ett system där människor delar på den allmänna uppfattningen om värden, normer, vanor och beteenden. I Perssons avhandling står det att kulturen formas och omformas genom dagliga sociala möten med andra människor. Därför anknyts meningen med kultur eftersom människor anser dagliga aktiviteter vara meningsfulla åt dem. Med detta menas att en orsak till att en aktivitet kan bli meningsfull för en person, är att till den hör en social sammanhållning. Känslan av sammanhållning är ett begrepp där den kulturella aspekten spelar en viktig roll. Det att man förstår varandra, klarar av varandra och anser det meningsfullt att umgås med varandra bidrar till känslan av sammanhållning och till en generaliserad syn på världen. Språket är också en del av kulturen och språket anses på grund av dess komplexitet vara sannolikt den mest unika förmågan av de mänskliga förmågorna. Kultur anses basera sig på språk och människans förmåga att förstå symboler. Därför spelar också språket en viktig del när det gäller förståelsen av mening. (Persson. 2001:13)

I Christiansens bok står det att i det sociala och kulturella perspektivet framstår begreppet kultur som en viktig del. Kultur kan förklaras som ett system av socialt delade normer och tankar. Därför blir meningen som man ger de dagliga aktiviteterna starkt förknippat till kultur. Kultur baserar sig på människans användande av språk och förmåga att tänka i symboler. Detta gäller också mening eftersom mening uttrycks genom språket. Dock är inte kultur ett system av socialt delade meningar utan meningen av aktiviteter är personliga och individuella. Orsaken till varför mening påverkas av kulturen är för att kultur innebär ett socialt möte mellan individer. Det att man träffar andra människor och umgås med dem formar det dagliga livet och ger olika stor grad mening åt vardagen. (Christiansen & Baum. 2005:118–119)

### **2.5.3 Mening och den narrativa aspekten**

Berättelser skapas och berättas fortfarande av människor i olika kulturer. För att kunna skapa berättelser krävs det ett språk och erfarenheter ur det dagliga livet. Myter och sagor är exempel på berättelser som har en mening och som kan uppfattas som meningsfyllda, dessa har också vanligen inslag ur verkliga erfarenheter från det dagliga livet. Eftersom berättelserna har mycket gemensamt med det verkliga livet är det lätt för människor i olika åldrar och kulturer att relatera till dessa berättelser. Sådana här berättelser och annat narrativt material anses vara byggstenarna till kultur och människors konstnärliga liv. Skapandet av mening i olika aktiviteter eller berättelser är organiserat på ett narrativt sätt och har en central plats i människors göranden.

Det står i Perssons avhandling att människor är tvungna att skapa mening av allt material som finns runtomkring. Med material menas alla erfarenheter som man stöter på i det dagliga livet. (Persson. 2001:14) Människan kan nämligen inte processera allt genom perceptionen utan ett val av händelser och erfarenheter måste göras och utifrån det valet skapar man mening åt de valda händelserna och erfarenheterna. Genom att skapa en handling av händelser blir livet begripligt. (Christiansen & Baum. 2005:121–122) Med tanke på att människor alltid stöter på en mängd erfarenheter i det dagliga liv, förstår man betydelsen av skapande av berättelser. Detta eftersom erfarenheterna tolkas och filtreras så att de blir mer eller mindre meningsfulla för personen. (Persson. 2001. S. 14)

Inom ergoterapi finns det metoder som innehåller ett narrativt synsätt, dessa metoder är ”occupational story making” och ”occupational story telling”. (Persson. 2001:14)

### **2.5.4 Mening och spiritualitet**

Religion och religiösa handlingar riktar sig till människans behov av tillhörighet i en makroskopisk kontext och har genom tiderna förknippats med spiritualitet och mening. Dock finns det skillnader över hur människor uppfattar religion och spiritualitet, för några betyder spiritualitet religiösa erfarenheter medan för andra är spiritualitet endast en känsla av mening som ger en riktlinje i livet. Spiritualitet behöver nödvändigtvis inte

vara religion och religiösa handlingar utan det kan vara något som är unikt och verkligt mänskligt och gör att människor kan uppfatta livet som meningsfullt även under de värsta förhållanden. I Perssons avhandling står det att det går att hitta mening inom tre olika områden i livet, dessa områden är utförande av handlingar, erfarenheter av värden och genom smärta och lidande. (Persson. 2001:14–15)

Spiritualitet har förknippats med mening *med* livet som antyder att en filosofisk reflektion över livet är en nödvändig förutsättning till ett bra liv, dock sker den filosofiska reflektionen oftast undermedvetet för de flesta människor. Likväl är det begripligt att de flesta människor reflekterar över meningen *i* livet. Mening kan också beskrivas som en här-och-nu händelse som betyder att människan tolkar vad som händer i det dagliga livet och ger eller ger inte mening åt det. (Persson. 2001:15)

Christiansen vill i sin bok påvisa skillnaden mellan religion och spiritualitet. Han menar att religion är ”organiserade traditioner av regler och renlärighet, som försöker tjäna det spirituella behovet av dess anhängare” medan spiritualitet är ”en spirituell riktning eller ett större syfte som fostrar människorna genom livets händelser och val”. Christiansen vill framföra att spiritualitet guidar personer både i deras val av aktiviteter och i hur de tolkar meningen av erfarenheten av aktiviteten. (Christiansen & Baum. 2005:119)

Spiritualitet är en viktig del av det komplexa sättet på vilket människor uppfattar mening och ger mening åt aktiviteter. Kännedom om människors spirituella behov i de dagliga aktiviteterna kan vara avgörande för individens förmåga att skapa mening under nya omständigheter som är skapade av sjukdom eller handikapp. Dock är det svårt att fånga alla element av spiritualitet eftersom det är svårt att med ord exakt uttrycka vad spiritualitet är. (Christiansen & Baum. 2005:120)

### **2.5.5 Mening och flow erfarenheter**

Forskare har undersökt vad som händer i det specifika förhållandet mellan en aktivitet och en person, vad som uppstår då en person gör sina dagliga aktiviteter. Det man har kommit fram till är att då aktivitetens svårighetsgrad är lämplig med personens förmågor uppstår det en viss sinnesstämning, en flow erfarenhet som liknar upplevelsen

om transcendens. I dessa tillfällen är medvetandet fyllt med erfarenheter som är i balans med varandra och människans känslor, önskemål och tankar är i harmoni. (Persson. 2001:15–16)

Det finns sex stycken komponenter som förklarar flow eller som man också kan kalla till den optimala erfarenheten. För det första frambringas det en känsla av kontroll över ens egna handlingar och omgivningen runtomkring, ens egna handlingar och omgivningen tycks också smälta samman. För det andra blir man så koncentrerad att all ångest och oro automatiskt glöms under den stund som flow varar. För det tredje finns klara mål och feedback. Målen kan vara klara från början till exempel i spel och lekar eller så kan de uppstå längs vägen på basen av feedbacken. De sista två komponenterna som gör flow möjligt är att man förlorar kännedomen om sig själv och kännedomen om tiden. Det är dessa två komponenter som mycket liknar upplevelsen av transcendens. Det att man för den tid som flow varar tycks förlora kännedomen om sig själv och tiden upplevs ofta som behagligt, speciellt eftersom människorna ofta använder så mycket energi med att koncentrera sig på sina egna prestationer under en tidspress. Slutligen den viktigaste komponenten inom flow är att det verkar som om flow skulle ha sig själv som mål. (Persson. 2001:16)

Den viktigaste aspekten för att kunna nå flow är att det skall finns balans mellan individens förmågor och aktivitetens svårighetsgrad. Om aktivitetens svårighetsgrad är högre än individens förmågor uppstår oro och tvärtom då aktivitetens svårighetsgrad är lägre än individens förmågor uppstår det leda. Dock kan flow inte heller uppstå om inte aktivitetens svårighetsgrad är högre än vanligtvis. Med detta menas att aktiviteten skall vara svårare än vanligtvis för individen för att flow skall kunna uppstå. (Persson. 2001:16)

Fastän flow erfarenheterna är oftast tillfälliga så den inre balans som det uppstår under dessa stunder leder slutligen till inre styrka och lugn hos individen. Flow erfarenheten bidrar inte bara till mening i här-och-nu stunder som är förknippade med aktiviteter utan kan också bidra till mening i livet som helhet. (Persson. 2001:17)

Christiansen beskriver att flow skapas som en interaktion mellan individen och dennes dagliga aktiviteter och när kraven möter individens resurser kan individen uppleva en känsla av flow. Vid flow kan man känna sig glad, ivrig och lycklig och det gör inte bara

aktiviteten meningsfull utan också livet blir mera meningsfullt. Forskning har visat att upplevelsen av hög livskvalitet går hand i hand med upplevelsen av flow i det dagliga livet. Man kan undersöka flow och mening ur två olika synvinklar. Den ena har klienten i fokus då det är klienten som skapar mening utgående från egna värderingar och erfarenheter medan den andra har erfarenheterna och omgivningen i fokus då dessa möjliggör för individen att skapa mening. (Christiansen & Baum. 2005:120-121)

### **2.5.6 Meningslöshet och deprivation av aktiviteter**

Det har forskats att om man inte upplever mening i någon daglig aktivitet leder det till deprivation av aktiviteter och leda. Deprivation av aktivitet betyder att man inte har möjlighet att utföra meningsfulla aktiviteter på grund av skada eller omgivningen, då upplever man att man blir berövad på aktiviteter. Miljön kan vara en orsak till deprivation av aktiviteter för om den inte ger möjligheter till meningsfulla aktiviteter leder det till slut att man inte orkar engagera sig och blir uttråkad. (Christiansen & Baum. 2005:124)

Meningslöshet är egentligen en aspekt av mening eftersom mening är ett konstant förändrande fenomen. Även om aktiviteter ibland kan uppfattas som meningslösa kan de i ett senare skede av livet få en mening eftersom man har haft nytta av att ha gjort dem. (Christiansen & Baum. 2005:124)

## **2.6 Tidigare forskning**

I artikelsökningen använde vi sökorden occupational science, meaning, experience, activity, meaningful, occupational therapy och social interaction. Med dessa sökord hittade vi artiklar varav vi sedan valde ut en del på basis av rubrikerna. Efter noggrannare granskning valde vi ut de artiklar som lämpade sig bäst för vår forskning och som vi sedan kom att använda i vår undersökning. Sökmotorerna vi använde var cinahl(EBSCO) och Academic Search Elite.

Det har gjorts en hel del tidigare forskning inom ämnet *mening, meningsaspekter, social omgivning* samt *den fysiska omgivningen*. Genom att söka och kritiskt granska en mängd artiklar har vi valt ut de mest relevanta för detta arbete. I detta kapitel kommer dessa artiklar att presenteras. Vid granskningen av de artiklar som valts till undersökningen framkom att mycket undersökning har gjorts angående på vilket sätt en meningsfull aktivitet påverkar aktivitetsutförandet. Förutom detta kom också vikten av den sociala omgivningen och dess påverkan på människan fram samt vilka möjligheter eller förhinder den konkreta omgivningen erbjuder till aktiviteten.

I en artikel av Persson et. al beskrivs vilka värderingar, vilken mening och helhet aktivitetsutförandet utgörs av. I artikeln består meningen av tre olika dimensioner av mening. Dessa är den konkreta, den symboliska och den självbelönande dimensionen. I artikeln beskrivs den konkreta dimensionen som det konkreta och synliga en aktivitet kan ge åt en individ. Detta kan vara i form av en produkt vars görande känns meningsfullt för individen eller som att undvika negativa konsekvenser av vissa handlingar. Den symboliska dimensionen har kanske inte lika stort värde som den konkreta. Den symboliska dimensionen handlar om personens egna upplevelser och erfarenheter. Detta innebär att olika saker kan betyda totalt olika saker för olika människor. Även kulturen och omgivning spelar roll i denna dimension. I den självbelönande dimensionen fokuserar man på den belöning en person får av att utföra en viss aktivitet. I denna dimension poängterar man att en person kan välja att göra en aktivitet enbart för att hon njuter av att utföra den. Man kan även uppnå ett tillstånd av *flow* då man utför en sådan aktivitet och glömmer tid och rum. (Persson et al. 2001:7-10)

Annan tidigare forskning är bland annat en studie av Brooks om vilken mening fysisk aktivitet har för hälsa och välmående hos unga kvinnor. I studien deltog kvinnor som var fysiskt aktiva utan att tävla inom någon specifik sportgren. De motionerade på sin fritid med målet att må bra och vara frisk. Kvinnorna organiserade själva sina motionsformer och deltog sällan i färdigt strukturerade motionsgrupper. I forskningen framkom att kvinnorna utövade fysisk aktivitet främst för att de upplevde det meningsfullt för sin fysiska och psykiska hälsa. (Brooks: 69-85)

I en studie av Keponen och Kielhofner undersöks hur kvinnor med kronisk smärta upplever meningen i livet och aktivitetsutförandet. I undersökningen kom det fram att

kvinnorna kunde delas in i olika kategorier. Vissa strävade framåt i livet medan vissa saktade ner. En del kämpade medan andra stod stilla. Alla var väldigt integrerade i sitt eget tankesätt målmedvetna med att fortsätta livet med den inställning de hade. De som upplevde livet och aktivitetsutförandet mest meningsfullt var de som strävade framåt. (Keponen & Kielhofner 2006:211-220)

I en artikel av Aubin et al. undersöks meningen av dagliga aktiviteter hos personer med allvarliga psykiska sjukdomar. I studien deltog 45 personer mellan 26 och 58 år gamla. Största delen av deltagarna var män, ensamstående och bodde på någon slags boende. Största delen av deltagarna hade diagnosen Schizofreni. Deltagarna fick fylla i ett frågeformulär där de fick klassificera aktiviteter i olika kategorier (jobb, fritid, adl och vila). Därefter fick deltagarna klassificera hur kapabla de kände sig att utföra aktiviteten, om de ansåg den vara viktig samt ifall de kunde koppla välbehag till aktiviteten. Resultatet i undersökningen var att de personer som kände sig kompetenta att utföra, och utförde, dagliga aktiviteter hade en bättre livskvalité. (Aubin 1999:53-62)

I en studie av Beristein och Magalhaes undersöktes meningen av leken för barn i Zanzibar, Tanzania. Forskarna gav engångskameror åt barnen så att de själva kunde fota sin lek i naturliga situationer. När fotona framkallades fick barnen därtill förklara hurdan typ av lek de sysslade med samt orsaker till varför de lekte. Resultaten påvisade att barnen själva upplevde sig leka för att väcka upp kroppen och sysselsätta sig på fritiden. De vuxna var väldigt sällan inblandade i barnens lek över huvudtaget och lek var något man fick syssla med under korta stunder då man slutfört sina sysslor och väntade på följande uppgift. Trots detta var barnen väldigt kreativa och hittade på sätt att få leka tillsammans. Leken var väldigt påverkad av kulturen barnen var uppväxta i och krävde en god fantasi eftersom leksakerna var obefintliga. Barnen byggde själv sina leksaker eller lekte med stenar och kottar. I studien framkom att barnen ansåg sig leka för att ha roligt, få god kondition, för att stärka kroppen samt för att få vara i social interaktion med varandra. (Beristein och Magalhaes 2009:89-106)

I en litteraturstudie av Fjelland et al. har man med narrativa metoder redogjort om instrument som mäter två olika aspekter av mening. Dessa aspekter är letandet efter mening och mening vid sjukdom. Man hittade både instrument som söker efter mening och instrument som mäter sökandet efter mening i relation till en sjukdom. Man gjorde

sedan vidare undersökningar för att kontrollera instrumentens reliabilitet och validitet. I artikeln påpekas att man redan vet att mening ger människor motivation vid sjukdom. Man vet även att mening kan ge psykiskt och fysiskt skydd i svåra situationer. I sin forskning kom Fjelland et al. fram till att trots att instrumenten oftast mäter det de skall mäta finns det en del brister angående användning eller begreppsmässig överensstämmelse. I forskningen framkom också att dessa instrument mer sällan användes vid mätning av mening. Vid utvecklingen av instrumenten hade inte heller kulturella eller åldersspecifika faktorer beaktats. Forskarna påpekar att den information man hittat i undersökningen kunde användas för att hjälpa vårdpersonal att upptäcka patienter som är i risk för försämrade psykosociala funktionsförmågor då de lider känslomässigt på grund av sitt sökande efter mening. (Fjelland 2007:394-406)

I en studie gjord av Hvalsøe och Josephsson undersöktes vilka utmärkande drag en aktivitet skall ha för att den skall upplevas som meningsfull av en grupp personer med psykiska problem. I studien deltog fyra kvinnor som var i åldern 54- 63 och fyra män som var i åldern mellan 24- 46. Dessa personer skulle fylla två kriterier för att få delta i studien, de skulle vara i kontakt med en vårdcentral för personer med psykiska problem och ha möjlighet och intresse att ställa upp i forskningen. Som datainsamlingsmetod användes individuellt gjorda djupgående intervjuer, där informanterna skulle berätta så noggrant som möjligt om vilka aktiviteter de hade hållit på med före de blev sjuka. Resultatet av forskningen visar att aktiviteter är mångdimensionella och personer kan försöka genom en aktivitet uppnå flera än bara ett mål. Dessutom gav forskningen mycket information om vilka drag i en aktivitet som upplevs meningsfulla för en person som har mentala problem. Ett av dessa drag var att aktiviteten skall uppfylla individens personliga värderingar och preferenser. Forskningen visade också att utförande av aktiviteter är ett grundläggande behov som är fundamental för människors existens och kvalitet i livet. Element som produktivitet och prestation är viktiga aspekter för att människor skall kunna uppleva aktiviteter som meningsfulla. (Hvalsøe & Josephsson 2003: 61-71)

I en artikel av Yilmaz et al. undersöks på vilket sätt brist på social interaktion och social interaktion i sig påverkar människor med mentala problem. I undersökningen deltog fyra personer, två män och två kvinnor. Dessa hade alla haft diagnosen schizofreni i åtminstone två år och hade intresse att ställa upp i undersökningen. Deltagarna



observerades i deras egen omgivning då de utförde dagliga aktiviteter tillsammans med en eller flera personer. Dessutom pågick det informella diskussioner mellan deltagarna och forskarna under dessa observationstillfällen. Resultatet av undersökningen visar att det finns möjlighet för förbättring av sociala färdigheter och därmed deltagande i sociala situationer för personer med mentala problem ifall de kontextuella faktorerna tas i beaktande för varje enskild individ vid planeringen och utförandet av aktiviteter tillsammans med andra. (Yilmaz 2008: 162-172)

I en artikel skriven av Wood forskas det kring att få mera förståelse och ny inblick i hur omgivningen och då främst en institutionell omgivning påverkar en anpassning till miljön. I forskningen användes chimpanser på ett zoo som undersökningsgrupp eftersom deras livsmiljö är mycket institutionell på grund av att de bor i fångenskap. Chimpansernas omgivning kontrollerar deras beteende och förutom detta är chimpanserna ständigt beroende av daglig vård, medicinsk vård och sysselsättning av skötarna. Orsaken till varför chimpanser kunde användas som undersökningsgrupp i denna forskning var att chimpanserna i vilt tillstånd lever i grupper där storleken och medlemmarna konstant varierar. När de i fångenskap tvingas bo i en grupp där ingen eller liten variation uppstår har det samma effekt för dem som när människor blir institutionaliserade. Woods använde sig av både kvalitativa och kvantitativa metoder då hon forskade de elva chimpanserna på Los Angeles zoo. Resultatet av forskningen visar att tiden är en komponent som starkt påverkar beteende. En lång period av att inte ha möjlighet att utföra aktiviteter eller så kallad tom tid leder till aktivitets deprivation, alltså berövande av aktivitet. Dessutom för att en anpassning till en omgivning skall ske måste sjukvårdpersonal eller annan personal se till att tre krav uppfylls. Dessa krav är individens vilja att utföra aktiviteter, individens möjlighet att utföra aktiviteter samt omgivningens möjlighet att erbjuda aktiviteter. (Wood 1998: 119-131)

### **3 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR**

Syftet med vårt arbete är att beskriva olika aspekter av meningsfullhet i hästrelaterade aktiviteter. För att få klarhet i vårt syfte har vi lagt upp specifika forskningsfrågor. Dessa frågor är *Kan mening i hästrelaterade aktiviteter (HRA) komma från den*

*kulturella aspekten? Upplever informanterna någon aspekt av flow i HRA? Kan meningen i HRA komma från den narrativa aspekten? Upplevs meningen i HRA ha en spirituellt aspekt? Upplevs det finnas andra aspekter av mening i HRA än dessa?*

## **4 METOD**

Eftersom syftet med vårt arbete var att beskriva olika aspekter av meningsfullhet i hästrelaterade aktiviteter ansåg vi den bästa metoden för datainsamling vara intervju. Detta på grund av att vår mening inte var att genom att generalisera dra några större slutsatser av våra resultat. Vi var istället intresserade av den hos individen specifika upplevelsen av ifall det existerar olika aspekter av mening inom HRA och i så fall inom vilka aktiviteter de uppkommer.

### **4.1 Den kvalitativa forskningsintervjun**

Vi har valt att i vårt arbete använda den kvalitativa forskningsintervjun som redskap. Detta främst på grund av att syftet med vår undersökning inte är att generalisera våra resultat. Vi är ute efter den specifika upplevelsen av mening hos informanterna. Detta eftersom vi är intresserade av ifall det över huvudtaget existerar någon form av mening inom hästrelaterade aktiviteter. Vi vill också få en djupare förståelse för begreppet mening och anser att ett bra sätt att nå vårt mål är att söka efter meningen i en specifik aktivitet. Som en nackdel med den kvalitativa forskningsintervjun kan ses just denna oförmåga att generalisera. I vår forskning är detta dock inte ett problem eftersom vi inte är ute efter att generalisera våra resultat. Att göra en kvalitativ undersökning kräver också en hel del av forskaren. Man måste kunna gå in i situationen utan en förutfattad mening och förhålla sig neutralt till ämnet. Eftersom de ämnen man behandlar i den kvalitativa forskningen ofta är relativt djupa och känsliga kräver det också att man så lite som möjligt låter den mellanmänskliga situationen påverka informantens berättelse.

## 4.2 Urval och datainsamling

Insamlingen av data skedde genom intervju. Intervjumetoden vi använde var en halvstrukturerad temaintervju. Tio stycken informanter intervjuades. Urvalet av informanterna skedde nära våra hemorter lokaliserade stall där vi genom diskussion och förfrågan fick ihopsamlat tillräckligt många informanter. Vi kontaktade stallmästaren på diverse stall som sedan diskuterade ämnet med personer hon eller han ansåg lämpliga till undersökningen. Stallmästaren kontaktade sedan oss varefter vi kontaktade de intresserade för att klargöra syftet med och strukturen av undersökningen. Den första kontakten skedde via en annan person så att informanterna lättare kunde tacka nej om de inte ville delta. Tillvägagångssättet valde vi eftersom vi gärna ville intervjua människor med lite olika erfarenhet av hästar och hästrelaterade aktiviteter. Därför ansåg vi det vara bäst att söka informanter från olika stall med hästmänniskor med olika erfarenhet av hästrelaterade aktiviteter. Inklusionskriterierna för informanterna var att de skall vara engagerade inom hästvärlden endera genom att ha hästar som hobby eller som arbete. De skulle vara kapabla att kommunicera på svenska eller finska samt utöva aktiviteter på ett närbeläget stall. Exklusionskriterierna för informanterna i vår undersökning var att de inte skulle ha några större funktionshinder. De måste även ha haft ett genuint intresse för hästar samt haft hästrelaterade aktiviteter som en del av sin vardag under en längre tidsperiod. Informanterna skulle kunna ge oss specifik information om sina upplevelser av hästrelaterade aktiviteter. Intervjuerna spelades in på band.

Eventuellt bortfall försökte vi minimalisera genom att från början klargöra syftet med forskningen och vad det ihopsamlade materialet kommer att användas till. Vi klargjorde även hur hela forskningsprocessen kom att se ut och bestämde intervjutider som passade för informanterna. Vi åkte dit informanterna ansåg lämpligt för att genomföra intervjuerna så att de inte behövde oroa sig över detta. Det klargjordes även att informanterna när som helst under processens gång hade rätt att hoppa av och bestämma att det av denne redan insamlade materialet inte får användas i undersökningen. Informanten behövde inte redogöra för någon särskilt definierad orsak för avslutandet av deltagandet.

Som redskap och stöd för intervjusituationen använde vi en intervjuguide. Detta för att hålla oss inom ramarna och få med alla områden vi har planerat. Intervjuerna var

halvstrukturerade och intervjufrågorna byggdes upp med tanke på syftet i vår undersökning samt på basen av vår teoretiska referensram. Vi tog i beaktande varje aspekt av mening vi hade valt att behandla och byggde upp en forskningsfråga för varje aspekt. Utifrån dessa forskningsfrågor byggde vi sedan upp våra intervjufrågor så att de var lättförstådda. Möjligheten till följdfrågor vid behov fanns ifall behov för detta uppkom. Intervjuguiden pilottestades för att kontrollera att vi med hjälp av den får den information vi behövde för forskningen. Pilottestningen skedde genom att vi tillsammans intervjuade en testperson som blev informerad om att det handlade om en pilottestning av intervjuguiden. Pilottestningen gjordes för att vi ville försäkra oss om att guiden var uppbyggd på ett relevant sätt och att frågorna var förståeliga. Efter pilottestningen konstaterades att inga ändringar i intervjuguiden behövde göras. (Se BILAGA 1)

### **4.3 Bearbetning och analys av insamlat material**

I sin bok beskriver Kvale hur syftet med den kvalitativa forskningsintervjun är att beskriva och tolka de teman som förekommer i intervjupersonens livsvärld. Han säger också att det råder ett obrutet samband mellan beskrivning och tolkning. (Kvale 1997:170)

Intervjusituationerna spelades in på band vilket möjliggjorde en noggrann bearbetning, analys och tolkning av materialet. Vi skrev rent intervjuerna utgående från materialet vi hade på band för att sedan lättare kunna jobba med materialet.

Analysmetoden vi använde i forskningen var *Meningskoncentrering*. Detta för att få en kortare överblick över det som sagts under intervjuerna och sedan kunna tolka vad som egentligen sagts och ifall vi har fått svar på våra forskningsfrågor. Det som denna analysmetod konkret går ut på är att det renskrivna intervjumaterialet delas upp i så kallade *meaning units* eller meningsenheter där varje enhet får en egen rubrik. Dessa rubricerade enheter är all text som enligt forskaren är relevant för undersökningen. Dessa enheter kom också senare att vara de utvalda citaten i resultatdelen. Efter att all renskriven text är uppdelad i rubricerade enheter skrivs texten om så att den blir i löpande form med citat som belyser det som forskaren beskriver. Utifrån denna löpande

text kan resultatet skrivas där forskaren beskriver vad informanterna har berättat och belyser informationen med citat av informanterna.

#### **4.4 Generaliserbarhet och tillförlitlighet**

I sin bok beskriver Kvale hur alla generaliserar mer eller mindre automatiskt olika situationer i vardagen. Utifrån en viss situation bygger vi upp förväntningar över vad som kommer att hända i andra liknande situationer. Det finns många olika sätt att generalisera kunskap. En viktig fråga är dock hur mycket det är forskarens, och hur mycket det är läsarens uppgift att generalisera informationen i forskningen. (Kvale 1997:209–211)

I vår undersökning använde vi oss mest av den naturalistiska generaliseringen som enligt Kvale stöder sig på personlig erfarenhet. Denna framgår ur tyst kunskap om hur saker förhåller sig och leder till förväntningar i stället för formella förutsägelser. Denna kunskap kan verbaliseras och därmed övergå från tyst kunskap till explicit kunskap. (Kvale 1997:210)

Orsaken till att vi anser denna form av generaliserbarhet vara lämplig för denna undersökning är att vi egentligen inte är ute efter att generalisera över huvudtaget. Men eftersom det mesta generaliseras måste vi ändå på något sätt ta upp ämnet och analysera dessa aspekter i vår forskning. Våra forskningsfrågor är också av det slaget att det krävs en hel del analys och läsande mellan raderna av det ihopsamlade materialet för att få svar på frågorna.

#### **4.5 Etiska överväganden**

Etiska koder finns för att ge forskaren riktlinjer för hur forskningen kan utföras på ett för informanten säkert sätt. Med detta menas att forskaren inte får använda eller publicera insamlat material utan informantens godkännande. Inom forskning kring människor finns det tre etiska riktlinjer man kan använda sig av där den första riktlinjen

handlar om informerat samtycke, den andra riktlinjen handlar om konfidentialitet och den tredje riktlinjen handlar om forskningens konsekvenser. (Kvale 1997:106)

Den första riktlinjen som handlar om informerat samtycke betyder att forskaren skall informera undersökningspersonerna om forskningens generella syfte, hur forskningen är upplagd och om eventuella risker eller fördelar som kan vara förenade med deltagande i forskningen. Det hör också till forskarens uppgift att förklara för informanterna att det är frivilligt att delta i forskningen och att de får dra ur sig när som helst. Detta för att informanterna inte skall känna sig tvingade att vara med i forskningen. Till det informerade samtycket hör också att forskaren skall berätta om forskningens syfte och uppläggning. (Kvale 1997:107) I vårt arbete innebar detta, som vi tidigare nämnde, att vi först kontaktade stallmästaren i varje stall och på så sätt genom en kontakt fick kontakt med de som vill delta i vår forskning. De som sedan var villiga att delta i forskningen fick ett följebrev där det stod noggrannare information om vår forskning, syftet med forskningen och vad som kommer att hända med materialet efter att forskningen har avslutats.

Konfidentialitet handlar om att privat information, som kan göra det möjligt för andra att identifiera informanten, inte kommer att redovisas. Om det dock i forskningen blir aktuellt att publicera information som kan göra det möjligt för andra att känna igen informanten krävs det att informanten ger sitt godkännande. I vårt arbete behandlar vi konfidentialiteten så att vi inte skriver ut namnen på informanterna eller några drag som kan vara identifierande. (Kvale 1997:109). Dessutom är det bara vi båda och vår handledare som får se hela materialet. Efter avslutad forskning sparas hela materialet bakom lås i Arcadas arkiv.

Den etiska riktlinjen som handlar om konsekvenser betyder att den för informanten möjliga skadan eller fördelarna med att vara med i forskningen måste uppmärksammas. Därför måste forskaren tänka igenom konsekvenserna inte bara för dem som deltar i forskningen utan för hela den grupp informanterna representerar. I ett idealt fall skulle det råda en ömsesidighet i vad informanterna ger och mottar i en intervjusituation. (Kvale 1997:110) Detta märktes i vår forskning genom att informanterna kanske fick en djupare insikt om mening i aktivitet och kan därför nu uppskatta hästrelaterade aktiviteter mera än förut.

Planen för vår undersökning skickades till Arcadas etiska arbetsutskott vilket granskade och godkände planen och därmed gav oss tillåtelse att genomföra undersökningen.

## **5 RESULTAT**

Ur intervjuvaren kunde man utläsa att det verkar finnas en klar koppling till att aktivitetsutförandet är en samverkan mellan person, omgivning och aktivitet. På basen av de på förhand framställda frågorna kunde man ur informanternas svar utläsa att aktivitetsutförandet består av dessa tre komponenter. Ur svaren kunde utläsas hur alla komponenter alltid var närvarande och hur de påverkades av och påverkade varandra.

### **5.1 Omgivning**

Ur intervjumaterialet kunde utläsas att omgivningen på många sätt påverkar meningen i aktivitetsutförandet för informanterna. Det var en mängd olika faktorer i omgivningen som påverkade den av informanterna upplevda meningsfullheten. Bland annat den sociala aspekten och stallmiljön, det vill säga den fysiska aspekten, var väldigt viktiga med tanke på trivseln. Den faktor som mest påverkade upplevelsen av mening för informanterna var dock hästen. Hästen var den dominerande orsaken till att informanterna hade sökt sig till stallet och kontakten och samarbetet med hästen höll uppe deras motivation till aktiviteten.

#### **5.1.1 Social omgivning**

Om informanterna inte trivdes på ett stall minskade meningsfullheten uppenbart. Medmänniskorna som med tiden blev goda vänner för många av informanterna bidrog till att informanterna kände att aktiviteterna de utövade kändes väldigt meningsfulla. Det framkom också att gemenskapen gjorde de hästrelaterade aktiviteterna mer meningsfulla, det att man tillsammans hade samma mål och tillvägagångssätt gjorde att

alla i stallet upplevde aktiviteterna väldigt meningsfulla: *"Om de andra är lika ivriga av det de håller på med, då smittar ivrigheten och man vill själv uppleva samma sak.. Så ökar meningsfullheten"*. Den sociala kontexten påverkade meningsfullheten positivt eftersom man upplevde att det var roligare att hålla på med aktiviteten när man har hittat vänner man kan lita på och diskutera med. Också det att man kan hjälpa varandra bidrog till en mera positiv upplevelse. Dock kritiserades gemenskapen också, detta eftersom alla människor inte kan komma överens och detta leder till att meningsfullheten med att vistas i ett stall där man blir irriterad på människorna runtomkring minskar.

Den sociala aspekten och dess påverkan på meningen framkom ur intervjuerna som en mycket stor del. Informanterna berättade om hur viktigt det är med en god stämning i stallet för att man skall trivas där och fortsätta med aktiviteten: *"Den sociala samvaron är väldigt viktig för att man skall trivas"*. De fortsatte med att beskriva att många människor vill ha sin häst i ett stort stall endast på grund av den sociala sidan. Det som informanterna ansåg att alla hade gemensamt var att alla var där för hästarnas skull. Ur svaren framgick det att en god stämning och det att man har vänner ökar meningen med att hålla på med aktiviteten, medan det att man blir kritiserad minskar intresset att hålla på med hästar på just det stallet. Meningsfullheten och intresset med att hålla på med hästar minskar inte fast man inte trivs på stallet utan bara meningen att vara på just det stallet minskar. En annan aspekt som det talades mycket om i intervjuerna var hur man blev bemött av omgivningen i stallet. Som en informant formulerade sig: *"På vissa stall kan det vara dålig omgivning, till exempel på ett stall tittade alla bara fult på mig då jag kom in, då tappade jag nog inspirationen till allt"*. Informanterna upplevde det viktigt att man får vara sig själv i stallet och inte bli utanför trots att man är annorlunda eller inte klär sig i märkeskläder. Några av de äldre informanterna ansåg att vad andra människor har för åsikter inte mera har så stor betydelse på dem, just på grund av att deras ålder.

En av informanterna påpekade att den sociala samvaron är viktig för att man skall trivas medan en annan talade om hur vännerna i stallet också blev vänner i vardagen. I intervjuerna framkom att informanterna ansåg att man måste förhålla sig kritiskt till allt man hör av sina medmänniskor i stallmiljön och lita på sitt eget omdöme och det man lärt sig. Många av informanterna ansåg medmänniskorna i stallet vara väldigt viktiga, vissa ansåg människorna i stallet vara lika viktiga som hästarna. Enligt informanterna



skulle samma känsla av välbehag inte uppkomma på ett främmande stall där man inte känner människorna eller vanorna i stallet. Informanterna talade mycket om hur viktigt det är att ingen trycker ner på någon annan i stallet och att sådant beteende mycket sällan uppkommer i stallet de befinner sig. En av informanterna bedömer att hon nog inte skulle rida lika ofta om människorna på stallet inte vore så trevliga. En av informanterna beskrev även hur viktigt det är att varje individ är en del av någon större grupp där alla har samma intresse. En gemensam faktor för alla informanter var att deras familjer inte var alls hästintresserade, tvärtom kunde de många gånger uppleva negativ respons från hemmet angående deras hästintresse. Informanterna upplevde dock hästintresset så meningsfullt att de inte lät omgivningens åsikter påverka det. En av informanterna upplevde dock att det är helt och hållet hennes mors förtjänst att hon började rida.

Stallet i sig verkar ha varit väldigt viktigt för alla informanterna. I intervjuerna framkom att det enligt informanterna finns väldigt många olika tillvägagångssätt i olika stall. Många av informanterna har spenderat väldigt mycket tid i stallet och anser stallet nästan vara som ett andra hem och människorna där som en andra familj. Informanterna är överrens om att det goda samhörigheten på stallet lätt kan rubbas om det kommer individer till stallet som talar illa om andra eller behandlar hästen dåligt.

Enligt informanterna är det medmänniskorna och samhörigheten i stallet som bidrar till trivseln. En del av informanterna hade ett väldigt långt avstånd mellan sitt hem och stallet och beskrev att de orkade köra detta långa avstånd till stallet eftersom de trivs på stallet och vet att där finns trevliga människor med vilka det är roligt att diskutera och umgås. Det att det finns många människor i ett stall ger möjligheten att jobba tillsammans, en informant beskrev detta teamarbete som att man blir en del av en helhet. Det var därmed en positiv aspekt att man tillsammans som ett team jobbar mot samma mål. Också det att man i teamet kan rådfråga andra och dela kunskap påverkade meningen. Många av informanterna ansåg att de nog inte skulle rida på ett stall där stämningen är dålig och människorna elaka med varandra.

### **5.1.2 Fysisk omgivning**

Ur intervjuaren fann vi att den sociala miljön påverkas väldigt mycket av den fysiska miljön. De fysiska faktorerna i stallmiljön påverkade trivselen och därmed även samhörigheten för informanterna. Den fysiska och sociala miljön går väldigt mycket in i varandra men det framkom tydligt ur intervjuaren att dessa två skildes åt.

Det som även kom fram ur intervjuerna var att storleken på stallet påverkar meningsfullheten mycket. Storleken på stallet påverkade så att ifall det var ett stort stall upplevdes det mera som en negativ sak eftersom den sociala kontakten till människor och djur blev mera ytlig. Medan om det var ett litet stall så ansåg man att man lärde känna hästarna bättre och att det blev mindre åsiktsskillnader. Informanterna beskrev hur skötseln kan variera mellan olika stall och hur viktig den fysiska miljön är. De ansåg att miljön i ett litet stall är bättre och ger mera meningsfullhet: *”Det är väldigt olika i olika stall. Om det är stora stall har de stora ridskolgrupper och den där personliga kontakten till både lärare och hästar är betydligt mindre än i mindre stall där man får jobba med hästarna ända från början, ända från boxen”*. Skillnader mellan stora och små stall beskrevs även som så att de personerna som vistades i små stall kände till också de andras hästar och kunde därmed hjälpa till med skötseln. Detta går inte att genomföras på samma sätt i ett stort stall eftersom där koncentrerar man sig endast på sin egen häst och känner inte lika bra till de andras hästar. Detta leder till att känslan av att vara i ett stort stall upplevs som att bara finnas till utan att man skulle bli desto mera synlig. Även om storleken i sig påverkar mycket på hur meningsfullheten upplevs påverkar även mängden människor upplevelsen av meningsfullhet

Många påpekade att stallmiljön är en helt separat miljö där man inte alls tänker på arbete, skola eller relationsproblem, som en av informanterna beskrev: *”utan det är liksom en helt annan omgivning.. stallet och hästarna alltså.. Där tänker man aldrig på skol- eller jobsaker.. eller relationer.. Stallet är en helt egen värld!”*.

Informanterna har olika erfarenhet av andra stall och en del har egentligen inte alls kommit i kontakt med andra stall, annat än på tävlingsplatser eller dylikt. En del av informanterna har dåliga erfarenheter av andra stall och anser det vara väldigt viktigt hurudan stalskultur det är på stallet de befinner sig på. I intervjuerna framkom också att olika stall kan ha väldigt olika tankesätt och sätt att lära.

I intervjuerna framkom att informanterna ansåg det vara viktigt att det på stallet är noga hur hästarna sköts och rids. Informanterna ansåg att dåligt skötta hästar kan vara en säkerhetsrisk och att det därför är ytterst viktigt att alla gör på samma sätt. En av informanterna upplevde att man lär sig mycket om disciplin och moral i stallet eftersom det är ett stort ansvar att handskas med hästar.

### 5.1.3 Hästen/Djuret

När informanterna frågades orsaken till varför de håller på med hästar svarade alla att det är för att de tycker om djur och då speciellt hästar. Detta är ju lite av ett kriterium för att utföra denna aktivitet, men detta belyser också att det är hästen, alltså själva djuret som är det viktigaste och som ger mest mening åt aktiviteten. Informanterna har valt att hålla på med hästrelaterade aktiviteter för att det är hästen som lockar dem till det och hästen som i högsta grad ger dem mening att hålla på med aktiviteten. Hästen har också varit för många av informanterna det som har hjälpt dem genom motgångarna i livet, varit det stöd de har behövt när livet känts tungt *”att jag värderar dem mycket högt och jag orkar vidare, för de var mycket viktiga för mig i tonåren, hjälpte mig genom tonåren”*. Det framkom också att eftersom tycket till hästarna alltid varit det som varit högst upp på informanternas intresselista upplevs det som att de inte skulle klara sig utan dem.

I intervjuerna framkom att informanterna ansåg hästar vara väldigt ärliga och lätta att få kontakt med. Enligt informanterna finns det hästar med väldigt olika personligheter och att även hästens humör påverkar väldigt mycket hurdan humör man själv blir på. Dessutom går inte varje människa ihop med varje häst. Informanterna ansåg också att det är annat om hästen är dåligt behandlad, då kan den vara osäker och till och med aggressiv. Det påpekades även att eftersom hästen är ett så väldigt stort djur är den väldigt befäst till naturen och för att hästen skall må bra är det människans uppgift att veta vad de behöver och vilka deras naturliga vanor är. I intervjuerna framkom också att informanternas humör mycket berodde på vilket humör hästen var just den dagen.

Informanterna ansåg det vara viktig att man inte stördes av smuts eller lukt då man befann sig i stallet utan att det viktigaste var djuret och att sköta om det. Det framkom

även att informanterna ansåg djuren vara en bra motvikt mot människorna de dagligen umgås med.

En annan faktor som lyftes fram under intervjuerna var hur viktigt samspelet mellan häst och människa är. Informanterna var fascinerade över att så stora djur ville samarbeta med dem och ansåg detta samspel vara väldigt viktigt, som en av informanterna formulerade sig: *"Det är dendär tysta överenskommelsen och samspelet med hästen som gör att jag tycker att det är trevligt att hålla på med dem"*. I intervjuerna framkom också att man enligt informanterna inte kan tvinga en häst att göra sådant den inte vill göra utan att man måste kommunicera och samspela med hästen för att få den att göra som man vill. En av informanterna ansåg att ryttaren inte kan fungera korrekt om inte hästen fungerar. Denna informant jämförde hästar och ridning med en lagsport, alla delar av laget måste fungera för att resultatet skall bli bra. Informanterna ansåg även att man måste hitta sig själv och sitt egna sätt att fungera för att kunna samspela med en häst. Även kontakten till hästen ansågs vara väldigt viktig och berikande och informanterna sökte känslan av att få fokusera helt på hästen och enbart känna hur den rör sig under en.

Eftersom hästen är ett flockdjur som är väldigt fäst vid sin flock ansåg informanterna det vara fint om hästen valde att ta kontakt med just dem. Även här påpekades dock att det finns olika typer av hästar och att varje häst inte tar kontakt med varje människa. Det framkom också att lyckade träningar kunde göra att informanten kände sig komma närmare hästen på ett nytt plan. Även tilliten ansågs vara viktig: *"Man måste uppnå en ömsesidig tillit så att hästen litar på mig och jag litar på den."*

En annan sak som ansågs vara väldigt viktig för informanterna är kommunikationen med hästen, att lära sig att läsa hästen och förstå vad den menar och även få hästen att förstå vad du menar verkade vara väldigt viktigt för informanterna. De ansåg att man i början behöver en tolk som förklarar vad olika signaler hästen ger egentligen betyder för att man sedan skall kunna lära sig själv att kommunicera med hästen. Det framkom också att umgänget med hästen och tiden tillsammans var väldigt viktig för informanterna. De ville kunna sköta hästen ifred utan att någon störde och på det sättet kommunicera och umgås med hästen.

En av informanterna beskrev känslan av att vara med hästen såhär: *”Man är bara med hästen och tänker inte på någonting annat, det är lugn och ro och tyst och stilla man hör hur hästen andas och värmen från hästen, hur den går takten från steget. Det är bara en och hästen det är ingen annan som är inblandad”*. Umgänget ger lugn och ro och möjlighet att slappna av och bara njuta av tillvaron tillsammans med hästen. Förutom umgänget ger också allt jobb man sätter ner på att träna och sköta hästen mera mening åt aktiviteten. En informant berättade om hur jobbet med travhästar kan belönas genom att efter en lång period av träning märker man framsteg när hästen vinner ett trav, även om travtävlingen inte skulle vara stor. Informanterna berättade även om hur mycket mera mening det ger åt aktiviteten att få sköta om hästen och på det sättet veta på vilket humör den är just den dagen och vad informanterna som ryttare kan vänta sig av hästen under ridturen.

På basen av informanternas svar kan man dra slutsatsen om att hästen är väldigt viktig för aktivitetsutförandet och att samspelet och kommunikationen ger en större mening åt aktiviteten. Som många av informanterna sade är det just samspelet och kommunikationen som ger mening åt umgänget med hästen. Informanterna fann njutning i att bara vara med hästen och av kunskapen av att kommunicera med ett så stort djur.

Det att ”häst världen” är så stor och bred, alltså att man kan hålla på med en massa olika hästrelaterade aktiviteter upplevdes av informanterna också som en faktor som påverkar meningen. Informanterna ansåg sina antaganden av hästens positiva inverkan inom olika typer av hästrelaterade aktiviteter, till exempel inom ridterapi, bidra till den upplevda meningsfullheten i aktiviteten. En informant beskrev om sin upplevelse att utöva hästrelaterade aktiviteter såhär: *”det att du ser att någon annan får utbyte för det som du själv håller på med så det ger ju en sådan här meningsfullhet”*.

## **5.2 Person**

Det finns en mängd olika faktorer som påverkar människans åsikter och värderingar. Detta kom även fram i intervjuerna då personligheter och upplevelser diskuterades. Erfarenheten informanterna hade om hästrelaterade aktiviteter ansågs vara väldigt viktig

och påverka meningsfullheten i stor grad eftersom informanterna ansåg att ju mer de lärde sig om aktiviteten desto mer fick de i utbyte. De personliga värderingarna och synen på livet bidrog också till meningsfullheten genom att informanterna upplevde aktiviteten vara mer meningsfull om den stämde överens med deras värderingar i det övriga livet. Informanterna påpekade att aktiviteten måste kännas meningsfull för att upprätthålla motivationen och orka fortsätta trots motgångar. En annan faktor som är väldigt viktig för personen är det egna lärandet. Personen lär sig av och i omgivningen och lärandet formas av de olika faktorerna omgivningen består av. Även bemötandet och beaktandet av individen vid inläring av nya förmågor var väldigt viktiga för att informanterna skulle känna att det de gör var meningsfullt och motiverande. De hästrelaterade aktiviteterna väckte massvis med känslor hos informanterna. Känslorna gjorde att informanterna sökte sig till stallet och hästrelaterade aktiviteter för att söka dessa positiva känslor. En del negativa känslor uppkom under utövningen av hästrelaterade aktiviteter, men även dessa ansågs vara givande och lärorika och oftast snabbt övergående: *”Åtminstone välbehag, och man blir jätte lugn, avslappnad och nöjd. Om prestationen går dåligt blir man förstörd besviken, men det är aldrig sådär hemskt negativt utan det ger bara mer kraft att fortsätta öva och fundera vad man lärde sig av det”*.

När det kommer till människotyperna i hästvärlden kan man enligt informanterna inte generalisera eftersom det finns lika många personligheter som det finns människor. Detta är en tillgång men tillika också en svårighet då alla människor omöjligtvis kan komma överens: *”Det är inte lika roligt att vara i stallet om där finns inre intriger, och detta påverkar meningen i sig”*. Dock anser informanterna att det som alla människor i hästvärlden borde ha gemensamt är det att de alla tycker om hästar.

Enligt informanterna finns det många olika personlighetstyper som söker sig till stallet. Det framkom dock att de personer som inte slutar med aktiviteten efter en tid utan blir kvar i stallmiljön påvisades vara bestämda och pålitliga: *”Man lär sig vara bestämd i stallet. Man kan inte diskutera så mycket med hästar, de behöver bestämdhet och klara order. Därtill måste man ha ett sunt bondförnuft och kunna tänka logiskt men ändå gå på djurets villkor och vara väldigt osjälvisk*. Dessutom ansågs det vara bra om man var rättvis och hjälpte andra samt var intresserad av natur och djur i allmänhet. Detta möjliggör att hästen mår bra. Om hästen mår bra ökar detta i sin tur meningen i

hästrelaterade aktiviteter för informanterna. Informanterna upplevde att man i stallet lär sig väldigt mycket om disciplin och moral eftersom man måste ha klara regler och förordningar i stallet för att olyckor inte skall uppkomma. Informanterna upplever hästrelaterade aktiviteter vara väldigt jordnära och inte alls materiella. Även hästtypen och personligheten måste enligt informanterna gå ihop, en person som har svårt med disciplin kan inte handskas med en oskolad häst eftersom hästen då snabbt skulle ta rollen som ledaren i relationen, medan en väldigt stark personlighet kanske blir överdrivet kränkande för en väldigt snäll och välvillig häst.

En av informanterna påpekade hur viktigt det är att hitta sig själv för att kunna samspela med en häst: ” *Man kan väldigt bra reflektera sitt egna beteende och sig själv i hästens beteende eftersom hästar gör precis som du själv beter dig. De är som en spegel*”, samma informant påpekade också att man lär sig mycket om sig själv då man utövar hästrelaterade aktiviteter. För att aktiviteten skall kunna upplevas meningsfull är det viktigt att hästen mår bra vilket är svårt om människan som sköter den själv mår dåligt: ” *Men så fort det kommer folk som inte mår så bra med sig själv blir det dålig stämning och det är heller inte bra för hästarna*”. En annan informant påpekade att man genom varje motgång lär sig något nytt eftersom man måste fundera över vad man har gjort fel och vad man följande gång borde göra annorlunda.

Det påpekades mycket att hästrelaterade aktiviteter blir mer som en livsstil än en hobby då man sysslar mycket med det. Enligt informanterna är det många människor som börjar rida men endast en liten del för vilka hästlivet utvecklas till en livsstil. Som en gemensam aspekt för dessa personer nämner informanterna det att man måste vara väldigt osjälvisk. Informanterna beskrev hur en typisk hästmänniska vet exakt vad hästen skall äta och hur den skall röra sig för att må bra, medan hästägaren inte alls tar hand om sig själv utan alltid sätter hästen på första plats. Människor som är väldigt måna om sitt utseende och andra ytliga aspekter trivs enligt informanterna heller sällan i stallet eftersom man där alltid blir smutsig. Informanterna anser ändå inte att bara en viss typ av människor söker sig till stallet men att de djupare värderingarna och synen på livet ofta är densamma hos människor som utövar hästrelaterade aktiviteter. Informanterna ansåg att en hel del olika typs människor söker sig till hästvärlden men sedan eventuellt uppdelas i olika grenar med olika mål. En del vill tävla medan andra endast vill rida i skogen: ” *En del håller på med det här för de tycker om djur och andra*

*håller på för att de vill framhäva sig själva, ha framgång i tävlingar, en del håller på för att få sin utkomst av det, yrkesmässiga skäl”*

I intervjuerna framkom också att många människor som inte mår bra söker sig till hästar. En av informanterna söker sig till stallet då hon känner att hon mår psykiskt dåligt eftersom hon anser stallvistelsen vara terapeutisk: ” *Om man är lite sådär vilken annars också kan det vara bra att komma till något bekant*”. Enligt samma informant kan rutinerna i stallet bidra positivt till känslan av kontroll i vardagen eftersom allt i stallet är väldigt rutinmässigt. Rutinerna ansågs annars också vara väldigt viktiga för de positiva känslor som uppkommer i stallet, informanter som länge befunnit sig på samma stall kände sig väldigt säkra och tyckte om känslan av att veta exakt hur saker och ting skall göras. Rutiner är väldigt viktiga för hästarna och informanterna kände en trygghet i att veta vad man skall göra och vet att om man gör så blir allt bra.

### **5.2.1 Tillvägagångssätt/ Värderingar**

Det som väldigt tydligt kom fram ur intervjusvaren var att de flesta av informanterna upplevde att den grundläggande synen och värderingarna som de har påverkar aktiviteten men också tvärtom att aktiviteten och erfarenheterna har påverkat värderingarna.

Informanterna påpekade att det finns massvis med olika sätt att jobba med hästar och att det för deras upplevda mening är väldigt viktigt vilket detta sätt är och hur man behandlar hästen. Enligt en informant tappar hon all motivation om hästarna inte sköts på ett enligt henne bra sätt. Det framkom även att människans beteende reflekteras direkt till hästen och att en häst som behandlas illa även beter sig dåligt. Informanterna påpekar att det aldrig fungerar att ta till våld med hästar och att detta kan vara väldigt nyttigt för människor som annars är vana att ta till våld så fort ett problem uppstår.

Det är enligt informanterna lika viktigt att man behandlar hästarna bra i stallet som att man behandlar sina medmänniskor i stallet bra. Informanterna ansåg att det inom hästvärlden är viktiga värderingar att alla får vara med och ingen lämnas utanför. Yngre och äldre människor umgås friskt och fördomsfritt: ”*Dessa är viktiga värderingar i*



*hästvärlden. Att ingen skall bli utanför, i stallet får alla vara med, även de yngre tas i beaktande och får vara med".* Man måste kunna lita på sina medmänniskor och sin tränare för att aktiviteterna skall kännas meningsfulla. Informanterna ansåg att man måste kunna lita på att hästarna sköts och rids bra även av andra människor i stallet, annars kändes det meningslöst att själv jobba hårt för en sak någon annan inte alls bryr sig om.

Informanterna berättade att det är den grundläggande synen på livet och värderingarna som de har som påverkar aktiviteten vilken är orsaken till att de gör och tänker på ett visst sätt. Skillnaderna mellan värderingarna är många och olika aspekter inom hästskötseln är viktigare för vissa än för andra. Dock ansåg informanterna att det är erfarenheten som har format utföringssättet av aktiviteten trots att de egna värderingarna alltid är närvarande.

### **5.2.2 Erfarenhet**

Från informanternas svar kan man utläsa att erfarenheten är väldigt viktig för att de hästrelaterade aktiviteterna skall bli mer meningsfulla eftersom man behöver massvis med kunskap och träning för att kunna läsa och förstå hästen och alla aktiviteter omkring den.

I intervjuerna framkom att erfarenheten och tiden man varit i kontakt med hästar är väldigt viktig med tanke på vilken nivå man anses vara. En nybörjare kan inte jobba med en oskolad häst eftersom dennes kunskap inte är tillräckligt för att handskas med en häst som ännu inte vet vad olika signaler innebär. Majoriteten av informanterna har ridit och befunnit sig på samma stall under ett flertal år och rider fortfarande aktivt. En gemensam faktor för dessa informanter är att de som yngre har spenderat betydligt mera tid i stallet och nu är i stallet endast då de har tid till det eftersom en betydligt större del av deras tid nuförtiden fylls av arbete eller skola.

Det som framgick ur intervju svaren var att alla informanter oberoende av ålder hade lång erfarenhet av hästar och olika stall. Den här erfarenheten värderades högt eftersom de alla ansåg att det är genom erfarenhet man lär sig och att lära sig mera ger mera

mening åt aktiviteten. Också vilken bakgrund och uppväxtmiljö ansågs att hade betydelse, beroende på om man kom från landsbygden eller uppvuxen i en stad. Dessutom föräldrarnas inverkan på uppväxten ansågs påverka hur de nuförtiden handskas och värderar djur och hästar.

Bakgrunden, var man är uppväxt tyckte informanterna att spelade en roll i hur meningen påverkas. De berättade att förhållandet till natur och djur är annorlunda beroende på var man är uppvuxen eller var man spenderat mesta delen av sin tid. Några ansåg att det att man är född och uppvuxen på landet erbjuder en mera naturlig inblick i hästens beteende och i den omgivning som hästen bor i. Också det att vad föräldrarna har gjort eller uppmuntrat till ansåg informanterna att hade betydelse. Några av informanterna ansåg att det var på grund av föräldrarna som de börjat med att hålla på med hästar. Hästintresset beskrevs som att det sitter i generna, att intresset till djur och speciellt hästar är medfött. Fastän erfarenheterna och uppväxtmiljön påverkat mycket ansåg ändå informanterna att de erfarenheter man lärt sig under vägen kan påverka det ursprungliga synsättet.

### **5.2.3 Lärande**

En annan faktor som de olika delarna av omgivningen bidrar med är lärandet om hästrelaterade aktiviteter. Genom att få ny kunskap påverkas upplevelsen av mening i hästrelaterade aktiviteter positivt.

Från intervjuerna kan man dra den slutsatsen att det är responsen man får av hästen och omgivningen som mest bidrar till inläringen av nya saker. Många av informanterna påpekade även att det att man känner att man lyckas med något ger en hunger av att uppleva samma känsla igen och på detta sätt gör aktiviteten mera meningsfull och målmedveten. Detta kunde framkomma till exempel då man red och plötsligt kände att man fick något man övat på länge att fungera och kände hur hästen känns då den går bra, då upplevde informanterna sig bli motiverade till att försöka uppnå samma känsla igen.

I intervjuerna framkom att det finns väldigt många olika sätt att lära sig om hästrelaterade aktiviteter. Det inlärnings sättet det talades mest om var observation och att få pröva själv. Alla informanter berättade att de har lärt sig det mesta genom att titta på och sedan försöka själv. Informanterna talade mycket om hur viktigt det är att först få se själv hur något skall göras eftersom många saker inom skötsel av hästar och ridning är väldigt svåra att förklara med ord: *”Mest lär man sig ändå genom försök och misstag eftersom hästen tänker själv och visar sina åsikter tydligt”*. Det talades mycket om vikten av på vilket sätt man lär ut saker. En del av informanter hade dåliga erfarenheter av stall där man inte satsade på att lära ut saker och ting tillräckligt ingående vilket till och med kunde leda till olycksfall. Informanterna påpekade även vikten av att få respons på sitt utförande av olika aktiviteter för att på det sättet kunna lära sig något nytt.

Även det som berättades av individer med mera erfarenhet ansågs essentiellt för inläringen. Men informanterna påpekade att det inte räcker med att någon endast berättar hur olika hästrelaterade aktiviteter skall utföras, det är väldigt viktigt att man själv får pröva på aktiviteterna och uppleva den direkta responsen av hästen. Till exempel vid skötsel av hästen ansågs den mest bidragande faktorn till meningsfullheten vara det att man märkte på hästen att den förstod vad man begärde av den eller att man själv förstod vad hästen menade med olika tecken: *”Jo desto mer du lär dig desto mer kan du åstadkomma och kommunicera med hästen”*. Informanterna ansåg även att ju mer man lärde sig om hästrelaterade aktiviteter desto lättare blev det att kommunicera med hästen och åstadkomma nya saker. För att komma framåt och utvecklas som person ansåg informanterna det vara viktigt att tänka efter vad man gör och varför.

En annan väldigt viktig aspekt för inläringen upplevdes vara lärarens egenskaper. Informanterna berättade att en bra ridlärare måste vara väldigt bestämd men på samma gång positiv och uppmuntrande. Det framkom också att man lär sig mera av en motiverad lärare än av en omotiverad. Det ansågs även väldigt viktigt att lärarens åsikter överensstämde med ens egna. Informanterna poängterade att tränaren ger en till dimension, ser sådant man inte själv ser och kan på det sättet hjälpa *”Kan hända att man många gånger skulle ha grävt ner sig i sanden om man inte skulle ha fått hjälp för det som känns bra kanske inte alls är så bra för man ser inte utan man har bara en sådan känsla att det är bra. Sådana här saker som man förstår bättre när man har en*

*tränare*". Kemin mellan tränaren och eleven är också en faktor som påverkar meningen anser informanterna. De fortsätter med att berätta om hur mycket tränaren påverkar eleven och hur viktigt det är med en bra tränare. Även tilliten till tränaren ansågs vara väldigt viktig eftersom intresset snabbt flagnar ifall man inte litar på tränaren och dennes yrkeskunskap. Det är även enligt informanterna viktigt att vara säker på att man själv inte får en utskällning ifall hästen går dåligt utan alltid blir bemött med respekt och konstruktiv kritik.

Informanterna upplevde sig lära nya saker bättre om de ansåg träningen vara motiverande och fick klar och direkt respons på sitt görande. På det sättet blev aktiviteten även betydligt meningsfullare. Detta framkom främst i ridningen där man enligt informanterna genast känner på hästen om man gör rätt eller fel eftersom hästen tänker själv och visar sina åsikter tydligt. Det att man har ett problem på hästryggen och läraren kan hjälpa ryttaren att få hästen att kännas bra upplevde informanterna bidra till meningsfullheten av träningen eftersom man på det sättet lärde sig uppskatta den positiva feedbacken och känslan av att lyckas desto mer. Informanterna nämnde även att man kan lära sig mycket genom att läsa böcker om hästrelaterade aktiviteter och gå på skötkurser i stallet och på det sättet kunna koppla ihop teori med praktik.

## **5.2.4 Känslor**

Ur svaren kunde man utläsa att det är väldigt positiva känslor informanterna upplever då de handskas med hästar eller befinner sig i stallet. Många beskrev att de känner ett enormt välmående av att utöva hästrelaterade aktiviteter. De hästrelaterade aktiviteterna upplevdes så meningsfulla att informanterna trots tillfälliga motgångar kunde se framåt förbi den stunden och fortsatte utöva aktiviteterna målmedvetet.

I intervjuerna framkom att det var mycket känslor involverade i de olika skedena inom hästrelaterade aktiviteter. En av informanterna nämnde även hur man kan se känslan någon får ut av att arbeta med hästar: "*Om du ser en människa som är passionerad av att arbeta med hästar blir du också själv motiverad, om du ser den här känslan man får ut av det*". Många av informanterna talade om att det medför ett direkt lugn och känsla av avslappning genast då man kommer till stallet. De beskrev sig även känna ett

välstånd och inre rofylldhet i stallet: *”Nå jag får ett sånär inre lugn och är hemskt nöjd, speciellt om jag från marken står och borstar eller sköter om hästen”*. Det framkom dock även att informanterna ibland kunde känna sig väldigt upprivna och stressade i stallet, speciellt om en träning gick väldigt dåligt eller om de hade väldigt bråttom. Informanterna påpekade dock att dessa känslor var väldigt snabbt övergående och att man alltid lär sig något nytt av motgångarna. Generellt mådde informanterna alltid bättre och kände sig lugna och avslappnade efter att ha varit i stallet, trots att de då de anlände till stallet kunde känna sig stressade och ha bråttom. En informant beskrev hur det ibland kan kännas väldigt jobbigt att åka till stallet efter skolan eller jobbet, men hur hon ändå redan på förhand vet att hon blir mycket piggare och mår mycket bättre efter att hon varit i stallet och därför åker till stallet för att söka denna känsla. Informanterna talade mycket om att de positiva känslor som uppkommer i stallet är väldigt starka och alla informanter upplevde stallet vara en stressfri miljö där man inte alls tänkte på vardagens problem.

Informanterna kände sig i stallet nöjda, ivriga, fridfulla och avslappnade. En av informanterna beskrev hur det att man får hästen på gott humör och att njuta av ditt sällskap kan ge en stor känsla av välbehag och välbefinnande. Informanterna kände sig även kunna spegla sig själv i hästens beteende, till exempel kände de att de blev väldigt lugna ifall hästen var lugn, och vice versa. Informanterna beskrev sig må väldigt bra av denna konkreta spegling de får av sitt egna beteende. Många av informanterna kände sig få stöd av hästen då det kändes svårt, som en av informanterna beskrev det: *”Ofta om jag har något problem så får jag tröst av att krama min häst, den är min kompis och finns där för mig, utan att den säger något. Det är en stor och fin känsla!”*. Samma känsla kunde enligt informanterna även uppkomma då man sköter hästen, informanterna beskrev sig fokusera på hästen i en sådan grad att allt annat glöms bort, främst då hästen blev avslappnad av att man i lugn och ro skrapar på och umgås med hästen kunde en känsla av kontakt och avslappning uppstå.

### **5.3 Aktivitet**

Hästrelaterade aktiviteter har väldigt många olika dimensioner. Beroende på de uppsatta målen utövas aktiviteterna på väldigt olika sätt. En del koncentrerar sig på att prestera och få fina resultat medan andra endast söker lugnet och de positiva känslorna hästrelaterade aktiviteter hämtar med sig. En till meningsfullheten bidragande faktor ansågs vara den fysiska sidan av aktiviteten. Både ridning och stallarbete är fysiskt krävande och motionen man får av utövandet av dessa aktiviteter påverkade den upplevda meningen för informanterna. Ur informanternas berättelser kunde man utläsa att hästrelaterade aktiviteter och främst ridning ofta ledde till att de glömde tid och rum men ändå var väldigt koncentrerade på det de gjorde: *”Jag glömmer tid och rum men sitter inte ändå och drömmer bort mig på hästryggen, jag är väldigt koncentrerad på det jag gör”*.

I intervjuerna framkom att informanterna tydligt skiljer på hästrelaterade aktiviteter som utövas från marken, det vill säga skötseln, samt aktiviteter som utövas på hästryggen, det vill säga ridning. En del av informanterna kände sig mycket säkrare och duktigare på att jobba med hästen från marken än från ryggen, detta berodde mycket på erfarenheten och kunskapen. Informanterna beskrev en klar skillnad mellan dessa två aktiviteter. Från marken kändes det alltid avslappnande och trevligt att sköta hästen medan ridningen alltid var mer prestationsinriktad. Informanterna ansåg det även vara lättare att få kontakt med hästen från marken. En del av informanterna ansåg sig tänka mera då de rider och försöka uppnå en viss känsla då man vet att hästen går bra och avslappnat. Om denna känsla inte kunde uppnås kunde en viss frustration väckas hos informanterna, denna frustration ansågs aldrig komma vid markaktiviteter. I ridningen är det även möjligt att fokusera på olika grenar och informanterna upplevde att en del endast vill prestera och klara sig på tävlingar medan andra helt enkelt vill njuta av hästens sällskap.

Även den fysiska sidan av hästrelaterade aktiviteter diskuterades. Många av informanterna njöt av att få arbeta med sin kropp i stallet och vistas ute i naturen. Informanterna kände att de hade mera energi efter att ha varit ute och rört på sig. Informanterna påpekade dock att man sällan tänker på ridning som motion, utan att det mera kommer på köpet.

Informanterna ansåg sig glömma alla andra problem så fort de kom till stallet. En del av informanterna beskrev sig aldrig tänka på var de är eller hur länge de rider då de sitter på hästryggen. Speciellt om ridningen var mer intensiv och man övade på en viss sak upprepade gånger, då beskrev sig informanterna vara så koncentrerade att de glömde allt annat omkring sig och fokuserade enbart på hästen och hur den rör sig.

Informanterna ansåg sig inte drömma bort sig på hästryggen trots att de inte tänkte på tid och rum, utan att de var så koncentrerade att all fokus gick till hästen.

Det som tydligt framgick ur intervju svaren var att det var endast vid en prestation eller ridning som informanterna upplevde flow. Då det inte bara gällde att sköta hästen eller leda omkring den utan då det krävdes mera koncentration och prestation. Visst beskrev informanterna att de kunde glömma tid och rum när de skötte eller ledde hästen men känslan var ändå annorlunda då de red. Sådär berättade en informant: *”Just då när man rider och hästen går helt super bra och man känner att man hör ihop med hästen och man behöver inte göra någonting den bara läser alla tankar. Man är som en helhet”*. Andra berättade om de situationer när de har upplevt att de njuter så fullständigt av situationen och bara koncentrerar sig på den, exempel som kom fram var att på en hoppbana eller en tävlingsbana glömmen informanterna tid och rum helt och hållet och endast koncentrerar sig på och njuter av situationen.

I hästrelaterade aktiviteter ansåg informanterna det viktigt att man har klara mål vilka man strävar för att uppnå. Dessa mål kan vara allt från att få hästen avslappnad till att vinna olympiaden. Enligt informanterna är det viktigt att tränaren och ryttaren har gemensamma mål för att det skall finnas en mening i det. Då man har specifika mål anser informanterna det vara lättare att fortsätta kämpa mot dessa mål trots eventuella motgångar.

## **5.4 Sammanfattning av meningen i HRA**

Meningsfullheten i hästrelaterade aktiviteter kom fram på en mängd olika sätt. En del av informanterna upplevde sig själva som mer meningsfulla då de märkte att hästen blev nöjd och glad i informanternas närvaro. Det upplevdes väldigt viktigt att man kunde kommunicera med hästen för att aktiviteten skulle kännas meningsfull. Samvaron och

samhörigheten bland människorna upplevdes även den bidra mycket till meningsfullheten och motivationen. Inre intriger och att hästar behandlades dåligt minskade på känslan av meningsfullhet i stallet. Sättet man utför aktiviteter på kan dock också påverka meningen på ett negativt sätt då andra människors sätt att sköta om hästen inte går ihop med de egna åsikterna. En informant påpekade att alla måste ha ett ställe där de hör hemma och att hennes ställe är stallet. Enligt denna informant är både positiva och negativa händelser i stallet väldigt meningsfulla eftersom man alltid lär sig något nytt av varje situation och även problem kan påverka förhållandet mellan häst och människa positivt. Gemensamt för alla informanter var att de ansåg djuret i sig bidra mest till meningsfullheten, om djuret mår bra och behandlas bra upplevde informanterna aktiviteterna meningsfulla. Även medmänniskorna i stallet och deras iver och vilja att dela med sig av sin kunskap påverkade meningsfullheten.

Att lyckas med något tillsammans med hästen ansågs vara väldigt motiverande och tillbringade väldigt positiva känslor hos informanterna. Det diskuterades hur man glömmer bort tiden när man till exempel rider och får hästen att gå bra. Enligt informanterna är det just dessa små lyckanden som motiverar dem till att fortsätta kämpa och träna för att uppnå sina mål. Informanterna beskrev känslan av att lyckas som väldigt stark och att denna känsla motiverade dem till att fortsätta kämpa för att få uppleva samma känsla på nytt: ”*Eller sen har man någon gång upplevt ett ögonblick som har gått bra och man vill uppnå denna känsla på nytt, men det är sällan man lyckas, men dessa ögonblick ger ändå tillräckligt för att man ska vilja uppleva dem på nytt och jobba för det*”. En annan till positiva känslor bidragande faktor upplevdes vara det att informanterna märkte att någon verkligen behöver dem. Då hästen njöt av att de skötte om den och informanterna kunde göra det bra för hästen kände de sig nödvändiga och viktiga.

## 6 DISKUSSION

Det syntes tydligt i vårt resultat att meningsfullhet består av olika dimensioner där varje dimension spelar en stor roll för att aktiviteten skall upplevas meningsfull. En av dessa var att eftersom personerna hade själva fått välja vilken aktivitet de vill hålla på med



och njuter av upplever de den mera meningsfull. De hade då valt hästrelaterade aktiviteter och denna dimension beskrivs som den självbelönande dimensionen i Perssons (2001) forskning. Detta beskrevs också i forskningen gjord av Hvalsøe och Josephsson (2003) där de forskade i vilka drag en aktivitet skall ha för att den skall verka intressant. Deras resultat visade att aktiviteten skall uppfylla individens personliga värderingar och preferenser för att verka attraktiv. Detta beskrev informanterna i vår forskning mycket tydligt då de berättade att de hade valt hästrelaterade aktiviteter för att de tyckte om hästar och för att aktiviteten innehåller många aspekter som de tycker om. Förutom detta kom det också tydligt fram i vårt resultat att den fysiska motion informanterna får utav att hålla på med hästrelaterade aktiviteter upplevs som att höja meningsfullheten till aktiviteten och dessutom njuter de av motionen de får. Det stöds av forskningen om fysiska aktivitetens mening för hälsa och välmående gjord av Brooks. Förutom den fysiska motionen och aktiviteten i sig spelade den sociala interaktionen en stor roll för informanterna. Ett stall är en mycket social plats där väldigt mycket och olika människor vistas. Därför blir stallmiljön oundvikligen en miljö för sociala möten. Denna sociala interaktion forskades av Beristein och Magalhaes (2009) samt av Yilmaz et al. (2008) där deras forskning visade att det är roligt med social interaktion och det är omgivningen som långt bestämmer möjligheterna för att social interaktion kan ske.

All denna forskning stöder antagandet om att mening är en väldigt viktig komponent i aktivitetsutförandet. Om individen anser en aktivitet vara meningsfull blir motivationen att utföra den mycket större. Som skrivet ovan har meningen även många olika aspekter. Det är väldigt individuellt vad olika personer upplever meningsfullt och i vilka sammanhang detta framkommer. Det kan vara många olika aspekter av mening som gör olika komponenter av aktiviteten meningsfull för personen som utför den.

Som referensram för vårt arbete använde vi olika aspekter av mening och teori om dessa. Dessa aspekter är mening genom görande, den narrativa aspekten, den kulturella aspekten, den spirituella aspekten samt flow-aspekten. Intervjufrågorna byggdes upp på basen av dessa olika aspekter om mening vilket gjorde att dessa aspekter framkom väldigt kraftigt även ur intervjusvaren.

I vårt forskningsresultat kunde vi se många olika faktorer som görandet bidrog till. En av dessa faktorer är den fysiska aktiviteten och motionen informanterna ansåg sig få ut av hästrelaterade aktiviteter. Eftersom hästrelaterade aktiviteter är fysiskt krävande bidrar dessa med motion vid utförandet av aktiviteterna. Detta upplevdes väldigt positivt av informanterna. Motionen var dock inte orsaken till att informanterna utförde hästrelaterade aktiviteter utan ansågs vara en indirekt positiv följd av aktivitetsutförandet.

En annan faktor som bidrog till meningsfullheten genom görandet var prestationen och ambitioner som uppkom vid ridning. Dessa känslor uppkom enligt informanterna inte alls vid markaktiviteter såsom skötsel av hästen eftersom huvudmålet där är att hästen skall må bra varje dag. Vid skötseln påverkades meningen av de konkreta resultat av sitt görande som informanterna upplevde. Detta framkom både vid städning av stallet och rengöring av hästen samt vid den direkta responsen informanterna fick av hästen. Vid ridningen hade informanterna klart uppsatta mål och aktivitetsutförandet var prestationsinriktat. Målen kunde vara olika beroende på hurdana ambitioner informanterna hade för sin ridning. En del ville klara sig väl i stora tävlingar medan andra enbart ville njuta av de positiva känslorna ridningen innebär.

Mening genom görandet leder enligt Christiansen till att man hittar nya vägar och gör nya upptäckter i livet. Görandet öppnar även sinnet, ger nya visioner, ny hopp och tro samt leder till ny mening i livet. (Christiansen & Baum. 2005:118)

Kultur är ett mångdimensionellt och komplext begrepp som påverkas av många olika faktorer i livet. Kultur är generellt accepterade åsikter om värderingar, normer och roller i samhället. Kulturen skapas av mellanmänsklig interaktion och sker i omgivningen.

Ur forskningsresultatet kunde vi utläsa att det finns tre olika faktorer som påverkar kulturen inom hästrelaterade aktiviteter. Dessa är den sociala omgivningen, den fysiska omgivningen samt hästen som varelse. Den sociala omgivningen består av medmänniskorna som man kommer i kontakt med då man utövar hästrelaterade aktiviteter. Dessa människors beteende och bemötande av andra påverkar direkt upplevelsen av mening hos informanterna. Om det är dålig stämning på stallet eller personen inte trivs där lider även själva aktivitetens meningsfullhet. Ur forskningsresultatet kunde vi tydligt utläsa att stallkulturen påverkat informanterna och

deras liv nämnvärt på flera olika sätt. Omgivningens påverkan var uppenbar och informanterna beskrev hur deras personlighet formades av stallmiljön, hästarna och människorna i stallet.

Den fysiska omgivningen består av stallet och stallmiljön. Stallens storlek påverkade nämnvärt den upplevda meningsfullheten av hästrelaterade aktiviteter hos informanterna eftersom de i ett större stall inte kände sig få lika god kontakt med medmänniskor och hästar. Eftersom många av informanterna spenderade väldigt mycket tid i stallet beskrev de människorna där som sin andra familj och stallet som sitt andra hem. De rollerna individen får i stallet upplevdes viktig för informanterna och påverkade meningen i aktiviteten samt självkännedomen.

Den tredje faktorn som påverkar kulturen är hästen som varelse. Hästens betydelse var uppenbar för informanterna. Umgänget och sambandet som därmed byggdes upp med hästen gav mening åt aktiviteten. Genom mer erfarenhet om hästrelaterade aktiviteter lärde sig informanterna att kommunicera bättre med hästen vilket i sin tur ansågs påverka meningsfullheten i sig.

Kulturens roll uttrycks i ett system där människor delar på den allmänna uppfattningen om värden, normer, vanor och beteenden. I Perssons avhandling står det att kulturen formas och omformas genom dagliga sociala möten med andra människor. Därför anknyts meningen med kultur eftersom människor anser dagliga aktiviteter vara meningsfulla åt dem.

En annan aspekt av mening som Persson (2001) behandlar i sin avhandling är den narrativa aspekten. Ur intervjumaterialet kunde vi utläsa att det människor berättade om olika hästrelaterade aktiviteter formade en stor del av informanternas uppfattning av aktiviteterna. Informanterna ansåg dock att det inte räckte med att någon berättade om aktiviteten och dess utförande åt dem utan att de även själva behövde få erfara hur aktiviteten utförs och göra sin egen tolkning på utförandet. Det påpekades hur viktig den egna erfarenheten var för inläringen av nya aktiviteter eftersom man genom erfarenheterna tolkade aktiviteten och även skapade mening åt den. Vissa aktiviteter kändes mer meningsfulla än andra beroende på den tidigare erfarenheten informanterna hade om aktiviteten.

Att lära sig om hästrelaterade aktiviteter och forma en uppfattning om dessa var enligt informanterna en väldigt komplex process. Många faktorer påverkade de olika berättelserna informanterna fick höra om ämnet och i flera fall måste informanterna själva bygga upp sin egen uppfattning om hur saker och ting bör utövas. Ur detta kan man dra den slutsatsen att hästens påverkan i aktivitetsutförandet är viktig. Eftersom hästen är en levande varelse med egna tankar och åsikter är det väldigt svårt att lära ut exakt hur något skall göras eftersom en situation aldrig är likadan som en annan. Informanterna måste alltid ta hästen i beaktande och ur resultatet kunde vi utläsa att det var det hästen med sina gester och kroppsspråk berättade som upplevdes vara mest meningsfullt för informanterna.

Flow aspekten är en annan av de aspekter Persson(2001) behandlar i sin avhandling. Ur resultatet av intervjuerna kunde vi utläsa att informanterna ofta upplevde flow vid utövandet av hästrelaterade aktiviteter. De beskrev flow som en så djup koncentration att de glömde allt annat runtomkring och enbart fokuserade på hästen och vad den gjorde. Denna känsla verkade oftast uppkomma vid ridning då informanterna koncentrerade sig väldigt mycket för att till exempel få en specifik övning att lyckas. De beskrev sig då glömma var de var och hur länge de hade ridit och endast koncentrera sig på varje steg hästen tog och hur det kändes under dem. Trots att informanterna aldrig hade hört talas om flow beskrev de känslan väldigt ingående och kunde till och med beskriva vad som följde av denna känsla. Efter att ha uppnått flow kände sig informanterna både fysiskt och psykiskt avslappnade och väldigt nöjda med sig själva. De kände att de hade åstadkommit något och lärt sig något nytt. Enligt en del av informanterna var det just denna känsla som gjorde att de utvecklades och hölls motiverade trots att aktiviteten ibland kändes svår.

Känslan av flow kunde även uppkomma när informanterna koncentrerat interagerade med hästen från marken. Detta då kommunikationen och sambandet mellan häst och informant blev väldigt intensivt. Då beskrev informanterna sig glömma tid och rum och känna stor njutning och belåtenhet för att ha lyckats få hästen avslappnad och välmående. Även vid skötseln av stallet kunde informanterna uppleva sig glömma tidens gång. Detta kan dock inte klassas som flow eftersom det då handlade om bekanta aktiviteter som gjordes på rutin.

Ur intervjumaterialet kunde vi utläsa att de personliga värderingarna och synen på livet som informanterna hade påverkade upplevelsen av mening i aktivitetsutförandet markant. Även erfarenheten informanterna hade om hästrelaterade aktiviteter sades påverka meningen eftersom mera erfarenhet ledde till en djupare förståelse av djuret och dess behov. Detta i sin tur underlättade och möjliggjorde en mer ingående kommunikation med djuret vilket enligt informanterna var viktigt för att aktiviteterna skulle kännas meningsfulla. Ur materialet framkom att hur hästen blev bemött på diverse stall påverkade meningsfullheten för informanterna väldigt mycket. Om hästen blev dåligt bemött beskrev informanterna sig bli omotiverade och irriterade. Även stämningen på stallet och bemötandet av medmänniskorna var väldigt viktigt för att aktiviteten skulle kännas meningsfull.

Den sista aspekten Persson (2001) behandlar i sin avhandling är den spirituella aspekten. En annan faktor inom den spirituella aspekten som ansågs påverka meningsfullheten på ett sätt eller annat är hur man blivit uppfostrad och hurdana värderingar det finns i ens familj. En del av informanterna hade låtit värderingarna på stallet överta värderingarna hemifrån ifall de var väldigt olika. Flera av informanterna kom från familjer där ingen annan var hästintresserad. Detta beskrev informanterna ibland vara väldigt svårt eftersom stallet och livet där blev allt mer isolerat från det vardagliga livet. En del av informanterna ansåg dock just detta bidra till att de utvecklades till starka individer och lärde sig att hantera olika situationer. En gemensam faktor för informanternas familjer var dock att någon i familjen oftast var allmänt intresserad av djur. På basen av detta kan man dra slutsatsen att ett allmänt djurintresse och en uppfostran där djur respekteras och tycks om sänker tröskeln för en individ att bli hästintresserad och fortsätta med intresset en längre tid. Det som informanterna även ansåg ligga som grund för ett gediget hästintresse var intresse och omtycke av naturen. Ur resultatet kunde vi utläsa att majoriteten av informanterna värderade naturen högt och ville njuta av den och sköta om den. Det att hästen är ett enormt djur med ett väldigt starkt band till naturen uppfattades positivt och krävande av informanterna eftersom detta betydde att det var deras skyldighet att lära sig saker om naturen och hästens naturliga vanor.

Det var väldigt intressant att se hur mycket känslor som var involverade i varje skede av de olika hästrelaterade aktiviteterna. Känslorna beskrevs generellt som positiva och trots

att det påpekades att även negativa känslor uppkom. De negativa känslorna ansågs dock vara väldigt lärorika och ge mera mening åt aktiviteten eftersom man på det sättet lärde sig att uppskatta lyckanden och positiva känslor allt mer. Informanterna beskrev hur en stor känsla av gemenskap och samhörighet uppkom i stallet och med hästarna.

Generellt kunde vi se att en stor del av hästintresset hos informanterna verkade bero på gemenskapen och samhörigheten som rådde i stallet. Det att man fick utöva en aktivitet som stämde överens med ens egna värderingar på ett ställe där man accepterades som den man är ökade markant känslan av meningsfullhet i aktivitetsutförandet. Ur resultaten kunde vi även utläsa hur viktigt det var för informanterna att höra till en viss grupp i samhället, ett ställe där man får förverkliga sig själv tillsammans med likasinnade personligheter.

## 6.1 Metoddiskussion

Vårt val av metod för insamling av informanter lämpade sig väl för denna typ av kvalitativ forskning. Det var lätt att få ihop det nödvändiga antalet informanter vilka alla uppfyllde kriterierna för att få ställa upp i forskningen. Detta på grund av att informanterna ansåg ämnet vara intressant och gärna ville bidra med sina personliga åsikter. I forskningen uppkom inget bortfall vilket även det kan tänkas bero på informanternas personliga intresse av ämnet. En nackdel med de ihopsamlade informanterna var att de enbart bestod av kvinnor. Detta var dock förståeligt och accepterades eftersom majoriteten av individerna som utövar hästrelaterade aktiviteter på de i forskningen involverade stallen är kvinnor. Informanterna samlades in från sju olika stall eftersom vi ville ha åsikter av människor med olika erfarenhet av hästrelaterade aktiviteter. Det var därför väldigt positivt att människor från så många olika stall verkligen fattade intresse för forskningen.

Intervju var det enda lämpliga redskapet till insamling av data för denna typ av forskning eftersom vi ville veta informanternas egna upplevelser om mening i hästrelaterade aktiviteter. Själva intervjusituationen underlättades betydligt av den på förhand sammanställda intervjuguiden som gav en röd tråd åt intervjusituationen samt höll oss inom de på förhand bestämda ramarna. Det att intervjuerna spelades in på band

upplevdes av en del av informanterna som lite obehagligt. Denna känsla var dock snabbt övergående då intervjun inleddes. Just på grund av detta var det viktigt att påminna informanterna om materialets konfidentialitet. En del av intervjufrågorna upplevdes svårförstådda av informanterna vilket ledde till att förklaring av frågorna samt följdfrågor ofta behövdes. Intervjuerna genomfördes på platser som informanterna själv fick välja och de räckte mellan 45 minuter och 120 minuter.

Analysmetoden vi hade valt till forskningen var meningskoncentrering. Denna metod upplevde vi vara enormt tidskrävande men i slutändan underlätta vårt arbete markant. Detta eftersom vi under analyskedet hade spjälkt upp materialet i så små delar att det sedan i resultatet var lätt att pussla ihop dem på ett relevant sätt.

## **6.2 Implikationer och förslag på fortsatt forskning**

Den grundläggande tanken bakom vårt forskningsarbete var att försöka fånga de aktiviteter eller faktorer i aktiviteter som motiverar människor till att utföra dem. Eftersom man inom ergoterapin är starkt av den åsikten att motivation uppstår genom meningsfulla aktiviteter vill vi spekulera kring vad i en aktivitet som upplevs vara meningsfullt. Detta kan i sin tur hjälpa ergoterapeuter att förstå varför meningsfullheten är så viktig och grundläggande för motivationen och därmed möjliggör effektivare terapi. Resultatet av motiverad och meningsfull terapi är ofta välmående. Vi vill även föra fram möjligheten av att använda hästar och hästrelaterade aktiviteter som medel för terapi. Detta på grund av att det finns så många olika möjligheter att utöva terapi inom hästrelaterade aktiviteter. Vår forskning kommer endast att vara en början i processen att få mer kunskap om meningsfull aktivitet, och det krävs en mängd fortsatt forskning för att kunna generalisera resultaten.

Eftersom det har forskats relativt lite inom ämnet för vår forskning skulle en idé för fortsatt forskning kunna vara en mer generaliserad undersökning om meningsfullhet i aktiviteter. Eftersom vi nu har fått en inblick i vad som kan upplevas meningsfullt i hästrelaterade aktiviteter vore det intressant att inom fortsatt forskning ta reda på vad som generellt gör aktiviteter meningsfulla. Dessutom skulle forskning om hur personer i olika åldrar upplever meningsfullhet i aktivitet vara ett intressant ämne, då åsikterna

mellan till exempel barn och seniorer troligtvis är mycket olika. En forskning om hur personer med ett funktionshinder upplever meningsfullhet i aktiviteter skulle också vara ett intressant ämne för forskning.

## **7 AVSLUTNING**

Hästelaterade aktiviteter består av en mängd olika aktiviteter vilka i sin tur har många olika dimensioner och svårighetsgrader. Därtill formas aktiviteterna av kulturen som råder på ett specifikt stall. Detta gör det väldigt svårt att definiera vad hästelaterade aktiviteter egentligen innebär. I denna forskning har vi försökt få med informanternas personliga åsikter och upplevelser om vad som formar meningsfullheten i dessa aktiviteter. För att förenkla begreppet hästelaterade aktiviteter delade vi in det i fyra olika områden inom vilka meningsfullhet kunde uppkomma. Resultaten vi kom fram till är väldigt intressanta och bidrar med nya tankar om vad hästelaterade aktiviteter och meningen i dessa kan bestå av.

För oss personligen har forskningen gett väldigt mycket. Vi hade på förhand mycket antaganden om vad hästelaterade aktiviteter innebär och består av och har genom denna forskning fått bekräftat en del av dessa samt lärt oss mycket nytt om vad hästelaterade aktiviteter kan innebära.



## KÄLLOR

- Aubin, Ginette., Hachey, Raymonde. & Mercier, Céline. 1999. Meaning of Daily Activities and Subjective Quality of Life in People with Severe Mental Illness. *I: Scandinavian Journal of Occupational Therapy*.6:53-62. ISSN: 1103-8128
- Berinstein, Stephany, Magalhaes, Lilian. 2009. A study of the essence of play experience to children living in Zanzibar, Tanzania. *I: Occupational therapy international*.16(2):89-106.
- Brooks, Fiona. & Magnusson Jostine. 2007. Physical Activity as Leisure: The Meaning of Physical Activity for the Health and Well-Being of Adolescent Women. *I: Health Care for Women International*. 28:69-87. ISSN: 0739-9332
- Canadian association of occupational therapy. 2002. Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective. Ottawa. CAOT publications ACE. S. 210. ISBN 1-895437-58-X
- Christiansen, Charles H. & Baum, Carolyn M. 2005. Occupational Therapy- Performance, Participation and well-being. SLACK Incorporated. USA. S 554. ISBN-10:1-55642-530-9
- Christiansen H. Charles, Townsend A. Elizabeth. 2010. Introduction to Occupation The Art and Science of Living. New Jersey. Pearson Education inc. S. 434. ISBN 0-13-199942-7
- Fjelland, Joyce E., Barron, Cecilia R., Foxall, Martha. 2007. A review of instruments measuring two aspects of meaning: search for meaning and meaning in illness. *I: Journal of Advanced Nursing*. Nr 62(4). S 394-406
- Hvalsøe, Berit, Josephsson, Staffan. 2003. Characteristics of Meaningful Occupations from the Perspective of Mentally Ill People. *I: Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 10: 61-71
- Hwang, Dennis, Nilsson, Björn. 1995. Utvecklingspsykologi: Från foster till vuxen. Borås, Sverige. S. 297. ISBN 91 27 05547 7
- Keponen, Riitta. & Kielhofner, Gary. 2006. Occupation and meaning in the lives of women with chronic pain. *I: Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 13:211-220. ISSN: 1103-8128
- Kvale, Steinar. 1997. Den Kvalitativa forskningsintervjun. Lund. Studentlitteratur. S 306. ISBN 91-44-00185-1
- Persson, Dennis. 2001. Aspects of Meaning in Everyday Occupations and its Relationships to Health-related Factors. Lund, Sverige. S.23. ISBN 91-974281-0-0
- Persson Dennis, Erlandsson, Lena-Karin, Eklund, Mona, Iwarsson Susanne. 2001. Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation- A Tentative Structure for Analysis. *I: Scandinavian journal of occupational therapy*. 8:7-18. ISSN: 1103-8128

Wood, Wendy. 1998. Environmental Influences upon the Social Choices, Occupational Behaviours and Adaptedness of Zoo Chimpanzees: Relevance to Occupational Therapy. *I: Scandinavian Journal of Occupational Therapy*.5:119-131

Yilmaz, Maria, Josephsson, Staffan, Danemark, Berth, Ivarsson, Ann-Britt. 2008. Participation by doing: Social interaction in everyday activities among persons with schizophrenia. *I: Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 15: 162-172

Zemke Ruth, Clark Florence. 1996. Occupational Science The Evolving Discipline. Philadelphia. F.A. Davis Comapny. S.466. ISBN 0-8036-0138-7

## BILAGA 1

### **Intervjuguide**

Ämnet som ska behandlas i våra intervjuer är olika aspekter av mening inom hästrelaterade aktiviteter. Våra forskningsfrågor är uppbyggda enligt dessa aspekter och därmed följer även intervjuguiden samma riktlinje. Under intervjuerna kommer vi vid behov även att använda följdfrågor som inte uppkommer i denna guide utan formas enligt situationen.

I sin bok beskriver Persson fyra olika aspekter av mening. Dessa aspekter är den kulturella aspekten, flow aspekten, den narrative aspekten och den spirituella aspekten. (Persson 2001:13-16)

Forskningsfråga 1:

*Kan mening i hästrelaterade aktiviteter komma från den kulturella aspekten?*

Intervjufrågor fråga 1:

*-Berätta om din personliga erfarenhet av stallmiljöer och hästar.*

*-Varför håller du på med hästar?*

*-Vad gör att du trivs?*

*-Har du erfarenhet av HRA från olika stall?*

*-Har du märkt skillnader på sättet att utföra aktiviteter i det stall du är i jämfört med andra stall? ( På vilket sätt?)*

*- Hur påverkar sättet man utför HRA meningen i aktiviteten för dig?*

*- Tycker du de i stallet övriga människornas beteende påverka din upplevelse av mening i HRA?*

*-Tycker du den omgivning du vuxit upp i ha påverkat din syn på HRA och meningen med dessa?*

Forskningsfråga 2:

*Upplever informanterna någon aspekt av flow i hästrelaterade aktiviteter(HRA)?*

Intervjufrågor fråga 2:

*- Upplever du någon gång dig glömma tid och rum vid utförandet av HRA?*

*- Vid vilka aktiviteter eller situationer uppkommer denna känsla?*

*-Vad följer av denna känsla?*

Forskningsfråga 3:

*-Kan meningen i HRA komma från den narrativa aspekten?*

Intervjufrågor fråga 3:

*- Upplever du det dina medmänniskor i stallet berättar och lär ut påverka aktiviteterna du utför?*

*-Påverkar detta meningsfullheten i aktiviteterna?*

Forskningsfråga 4:

*- Upplevs meningen i HRA ha en spirituellt aspekt?*

Intervjufrågor fråga 4:

*-Anser du dina grundläggande värderingar och syn på livet påverka meningen i HRA?*

*- Tror du att det är en viss typs människor som söker sig till stallmiljö? Varför?*

Forskningsfråga 5:

*-Upplevs det finnas andra aspekter av mening i HRA än dessa?*

Intervjufrågor fråga 5:

*-Tror du något annat påverkar upplevelsen av mening i HRA? Vad?*

## BILAGA 2

### Haastatteluopas

Aihe jota tullaan haastatteluisamme käsittelemään on tarkoituksen eri näkökantoja hevosiin liittyvissä toiminnoissa. Tutkimuskysymyksemme perustuvat näihin näkökantoihin ja myös haastatteluopas seuraa samaa linjaa. Haastattelujen aikana tulemme tarpeen mukaan käyttämään seurauskysymyksiä saadaksemme tarvittavat vastaukset. Nämä kysymykset eivät näy tässä oppaassa vaan muotoillaan tarpeen mukaan. Kirjassaan Persson kuvailee neljä tarpeen eri näkökanta. Nämä näkökannat ovat kulttuurinen näkökanta, flow näkökanta, narratiivi näkökanta sekä spirituaalinen näkökanta. (Persson 2001:13-16)

Tutkimuskysymys 1:

*Voiko merkitys hevosiin liittyvissä toiminnoissa (HLT) tulla kulttuurisesta näkökannasta?*

Haastattelukysymykset kysymys 1:

*-Kerro henkilökohtaisesta kokemuksestasi talliympäristöistä ja hevosista.*

*-Miksi harrastat hevosiin liittyviä toimintoja?*

*-Mikä tekee sen että viihdyt?*

*-Onko sinulla kokemusta hevosiin liittyvistä toiminnoista eri talliympäristöistä?*

*-Oletko huomannut eroa toimintojen teossa omassa tallissasi verrattuna muihin talleihin? (Millä tavalla?)*

*-Millä tavalla tapa jolla HLT tehdään vaikuttaa sinulle toiminnan merkitykseen?*

*-Vaikuttaako mielestäsi tallissa oleskelevien muiden ihmisten käytös sinun kokemukseesi merkityksestä HLT:oisissa?*

*-Vaikuttaako mielestäsi ympäristö jossa olet kasvanut näkökantaasi HLT:hin ja näiden merkitykseen?*

Tutkimuskysymys 2:

*Kokevatko tiedottajat jonkun näkökannan flowsta HLT:oissa?*

Haastattelukysymykset kysymys 2:

*-Kuvaile minkälaisia tunteita sinussa herää tehdessäsi HLT:ja.*

*-Ovatko tunteet erilaisia ratsastaessasi ja suorittaessasi toimintoja maasta käsin?*

*-Koetko joskus unohtavasi ajan ja paikan tehdessäsi HLT:oja?*

*-Missä tilanteissa tai toiminnoissa tämä tunne ilmenee?*

*-Mitä tästä tunteesta seuraa?*

Tutkimuskysymys 3:

*Voiko merkitys HLT:oissa tulla narratiivisesta näkökannasta?*

Haastattelukysymykset kysymys 3:

*-Kerro miten HLT:oista opitaan?*

*-Vaikuttaako mielestäsi opettajasi tapa opettaa sinun kokemaasi merkitykseen HLT:oissa?*

*-Koetko että se mitä muut ihmiset tallissa kertoo ja opettaa vaikuttaa kokemaasi merkitykseen?*

*-Vaikuttaako tämä toimintojen merkityksellisyyteen?*

Tutkimuskysymys 4:

*-Koetaanko merkityksellä olevan spitiituaalista näkökantaa HLT:ssa?*

Haastattelukysymykset kysymys 4:

*-Uskotko pohjimmaisten arvojesi ja näkemystäsi elämään vaikuttavan merkitystä sinulle HLT:oissa?*

*-Uskotko että jonkun tietyn tyyppiset ihmiset hakeutuvat talliympäristöön Miksi?*

Tutkimuskysymys 5:

*-Koetaanko HLT:ssä olevan merkityksen muita näkökantoja kuin nämä?*

Haastattelukysymykset kysymys 5:

*-Uskotko jonkun muun vaikuttavan merkityksen kokemukseen HLT:oissa? Mikä?*

## BILAGA 3

### **Formulär för informerat samtycke**

Jag har blivit informerad och förstått forskningens syfte samt hur materialinsamlingsprocessen kommer att se ut.

Jag ger mitt tillstånd till att ergoterapistuderandena från Arcada, Sofie Lindqvist och Karen Koho, får kontakta mig angående forskningen och de praktiska arrangemangen gällande intervjusituationen.

#### **Kontaktuppgifter:**

**E-post:** \_\_\_\_\_

**Telefonnummer:** \_\_\_\_\_

**Tid och plats:** \_\_\_\_\_

**Underskrift och namnförtydligande:** \_\_\_\_\_



## BILAGA 4

### **Kaavake osallistumiseen suostumuksesta**

Minulle on tiedotettu ja olen ymmärtänyt tutkimuksen tarkoituksen sekä miten materiaalinkeräysprosessi tulee tapahtumaan.

Annan suostumukseni siihen että toimintaterapiaopiskelijat, Sofie Lindqvist ja Karen Koho Arcadasta, saavat ottaa minuun yhteyttä tutkimukseen liittyviä asioita koskien sekä haastattelutilanteen käytännön järjestelyitä koskien.

### **Yhteystiedot:**

**Sähköposti:** \_\_\_\_\_

**Puhelinnumero:** \_\_\_\_\_

**Aika ja paikka:** \_\_\_\_\_

**Allekirjoitus ja nimen selvennys:** \_\_\_\_\_

## BILAGA 5

### **Informationsbrev till personer som eventuellt kommer att förmedla kontakten till informanterna**

#### **Bästa stallmästare,**

Vi heter Karen Koho och Sofie Lindqvist och studerar ergoterapi vid Arcada, Nylands svenska yrkeshögskola. Vi har för avsikt att som examensarbete genomföra en undersökning med syftet att beskriva olika aspekter av meningsfullhet i hästrelaterade aktiviteter (HRA). Avsikten med undersökningen är att genom intervju få höra informanternas upplevelser kring mening i HRA. Vi kommer att intervjua personer som har erfarenheter av HRA under en längre tidsperiod samt ett genuint intresse för hästar.

Vår fråga till Er är nu ifall Ni kunde vidarebefordra informationen angående forskningen till personer i ert stall Ni anser lämpliga och som eventuellt vore intresserade att delta i forskningen. Orsaken till att vi själva inte tar kontakt direkt med informanterna är att vi vill beakta de etiska aspekterna och försäkra att ingen känner sig tvingad till att delta i forskningen.

Vi sätter med detta brev som bilaga ett antal följebrev som Ni om möjligt kan dela ut åt de intresserade. Även ett formulär för informerat samtycke bifogas som informanterna sedan ifyllt via Er vidarebefordrar tillbaka till oss.

Ni får gärna kontakta oss angående eventuella frågor eller oklarheter angående det ovanstående.

I hopp om gott samarbete,

Karen Koho, email: [kohokare@arcada.fi](mailto:kohokare@arcada.fi) (040-7469568)

Sofie Lindqvist, email: [lindviss@arcada.fi](mailto:lindviss@arcada.fi) (040-8214045)

**Tiedotuskirje henkilöille jotka mahdollisesti tulevat välittämään yhteyden tiedottajille**

**Hyvä tallimestari,**

Nimemme ovat Karen Koho ja Sofie Lindqvist ja opiskelemme toimintaterapiaa Arcadassa. Meillä on tarkoituksena lopputyönämme tehdä tutkimus jonka tavoitteena on merkityksen eri näkökantojen kuvailu hevosiin liittyvissä toiminnoissa (HLT). Tutkimuksen aikomus on haastattelun kautta oppia tiedottajien kokemukset merkityksestä HLT:oissa. Tulemme haastattelemaan henkilöitä joilla on pitkä kokemus HLT:oista sekä aito kiinnostus hevosiin.

Kysymyksemme Teille on nyt mikäli Te pysyisitte välittämään tutkimusta koskevan tiedon henkilöille tallissanne jotka Te koette sopivan tutkimukseen ja jotka mahdollisesti olisivat kiinnostuneita osallistumaan. Syy miksi emme itse ota yhteyttä tiedottajiin on että haluamme ottaa huomioon eettiset näkökannat ja varmistaa ettei kukaan tunne itseään pakotetuksi osallistumaan tutkimukseen.

Saatte mielellään ottaa meihin yhteyttä jos Teillä on jotain kysymyksiä tai epäselvyyksiä tähän liittyen.

Hyvää yhteistyötä toivoen,

Karen Koho, email: [kohokare@arcada.fi](mailto:kohokare@arcada.fi) (040-7469568)

Sofie Lindqvist, email: [lindviss@arcada.fi](mailto:lindviss@arcada.fi) (040-8214045)

## **Informationsbrev till informant**

### **Bästa intervjuperson,**

Vi heter Karen Koho och Sofie Lindqvist och studerar ergoterapi vid Arcada, Nylands svenska yrkeshögskola. Vi har för avsikt att som examensarbete genomföra en undersökning med syftet att beskriva olika aspekter av meningsfullhet i hästrelaterade aktiviteter (HRA). Avsikten med undersökningen är att genom intervju få höra informanternas upplevelser kring mening i HRA. Vi kommer att intervju personer som har erfarenheter av HRA under en längre tidsperiod samt ett genuint intresse för hästar.

För att få reda på hur ni uppfattar meningen inom HRA skulle vi vilja intervju Er. Intervjuerna görs under veckorna 17 och 18. Intervjun kommer att ta ca en timme och platsen för intervjun är den plats Ni anser lämpligast. Vi skulle vara tacksamma om vi skulle få bilda in intervjun för att vi senare skulle ha lättare att kunna komma ihåg intervjun och våra diskussioner kring olika aspekter av mening inom HRA.

Vi tar ansvar för de etiska kraven gällande vår undersökning. Ni som deltagare garanteras anonymitet och allt material som vi fått av Er behandlas så att ingen kommer att känna igen Er i det färdiga examensarbetet. Som intervjuperson har Ni rätt att få fullständig information om alla aspekter av undersökningen och besluter frivilligt om Ert deltagande. Ni har rätt att avbryta samarbetet vid vilken tidpunkt som helst.

Som vår handledare fungerar Annikki Arola.

Om frågor uppstår vänligen kontakta någon av oss.

Med hopp om gott samarbete,

Karen Koho, email: [kohokare@arcada.fi](mailto:kohokare@arcada.fi) (040-7469568)

Sofie Lindqvist, email: [lindviss@arcada.fi](mailto:lindviss@arcada.fi) (040-8214045)

Handledare: Annikki Arola, email: [annikki.arola@arcada.fi](mailto:annikki.arola@arcada.fi) (0400878745)

BILAGA 8

**Tiedotuskirje haastateltavalle**

## **Hyvä haastatteluhenkilö,**

Nimemme ovat Karen Koho ja Sofie Lindqvist ja opiskelemme toimintaterapiaa Arcadassa, Nylands svenska yrkeshögskolanissa. Tarkoituksemme on tehdä lopputyönämme tutkimus jonka tarkoitus on kartoittaa tarkoituksen eri aspekteja hevosiin liittyvissä toiminnoissa (HLT). Tutkimuksen tarkoitus on haastattelun kautta saada tietää haastatteluhenkilöiden kokemuksen tarkoituksesta HLT:oissa. Tulemme haastattelemaan henkilöitä joilla on pitkäaikainen kokemus HLT:oisista ja ovat aidosti kiinnostuneita hevosista.

Saadaksemme tietoa siitä miten Te koette tarkoituksen HLT:oissa haluaisimme haastatella Teitä. Haastattelut tehdään viikkoina 17 ja 18. Haastattelu kestää noin tunnin verran siellä missä Teille parhaiten sopii. Olisimme kiitollisia jos saisimme ottaa haastattelun nauhalle niin että myöhemmin muistamme haastattelun ja keskustelumme tarkoituksen eri aspekteista HLT:oissa.

Vastaaamme eettisistä vaatimuksista tutkimustamme koskien. Osallistujana Teille taataan anonymisuus ja kaikki Teiltä saatu aineisto käsitellään niin että kukaan ei voi tunnistaa Teitä opinnäytetyössämme. Haastatteluhenkilönä Teillä on oikeus saada kaikki tieto tutkimuksen eri aspekteista ja päätätte vapaaehtoisesti osallistumisestanne. Teillä on oikeus koska vaan keskeyttää yhteistyö.

Ohjaajanamme toimii Annikki Arola.

Jos kysymyksiä ilmenee ottakaa yhteyttä!

Antoisan yhteistyön toivossa:

Karen Koho, email: [kohokare@arcada.fi](mailto:kohokare@arcada.fi) (040-7469568)

Sofie Lindqvist, email: [lindviss@arcada.fi](mailto:lindviss@arcada.fi) (040-8214045)

Ohjaaja: Annikki Arola, email: [annikki.arola@arcada.fi](mailto:annikki.arola@arcada.fi) (0400878745)