

KEMI-TORNIO AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

HEVOSEN MERKITYS IHMISEN HYVINVOINTIIN

Sinikka Ruotsalainen

Hoitotyönkoulutusohjelman opinnäytetyö

Sairaanhoitaja (AMK)

KEMI 2011

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusyksikkö
Hoitotyön koulutusohjelma

SINIKKA RUOTSALAINEN
HEVOSEN MERKITYS IHMISEN HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyö, sivut 41 ja 1 liite
Ohjaajat: Elli Peteri ja Seppo Kilpiäinen

20.4.2011

Asiasanat: hevonen, psyykinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, terapeuttiivinen vaikutus

Eläimien on havaittu vaikuttavan ihmisen mielialaan myönteisellä tavalla. Eläimiä onkin käytetty useita vuosia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantajina. Hevosta käytetään terapiassa apuna vammaisten hoidossa ja psyykkisistä ongelmista kärsivillä ihmisillä. Ratsastus ja hevonen on havaittu vaikuttavan stressin laukaisijana kuin myös parantavan fyysistä hyvinvointia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää hevosen merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Tavoitteena on saada tietoa siitä, kuinka hevonen vaikuttaa mielialaan ja kuinka hevosta voidaan käyttää terapivälineenä mielialan parantajana.

Käytin tutkimuksessa laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin teema-haastattelumenetelmää käyttäen. Sen avulla sain luotettavimmin ja kattavimmin vastauksia tutkimustehäviin ja se on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto.

Tutkimustulosten perusteella hevonen koettiin stressin poistajana tai lievittäjänä. Havainnot haastattelujen perusteella olivat, että hevosen kanssa oleminen ja ratsastaminen vaikuttavat mielialaan positiivisella tavalla. Myös fyysisen kunnon kohottajana hevonen koettiin hyväksi apuvälineeksi ja uusia sosiaalisia suhteita luotiin ja entisiä parannettiin.

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

The Unit of Health Care and Social Services

Degree programme in Nursing

SINIKKA RUOTSALAINEN

THE MEENING OF HORSES IN HUMAN WELL BEING

Bachelor`s thesis, 41 pages and 1 appendices

Advisors: Elli Peteri and Seppo Kilpiäinen

April 20, 2011

Keywords: horse, mental well being, physical well being, therapeutic affect

Animals have been noted to affect humans' mood positively. Animal have been used for years for improving physical, mental and social well being. Horses are used in helping the therapy of invalids and people with mental problems. Riding and horses have been noted to act as a stress trigger as well as improving physical well being.

The purpose of this thesis is to find out the meaning of horses in the well being of humans. The objective is to find out how do horses affect mood and how can horses be used in means of therapy as mood improver.

I used qualifying research method in the project. Collecting the research material for the research was fulfilled with theme interviewing. With it I got the most reliable and the most comprehensive answers for the research tasks and it is the intermediate of form- and open interview.

Based on the research results horses were found to act as a stress reducer or eraser. Findings based on interviews were, that being with a horse and riding affect human mood in a positive way. Horses were also found out to be a good medium for raising physical stamina and new social connections were created and old ones improved.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	5
2. LUONNONELÄIMEN KÄYTTÖ OSANA TERAPIAMUOTOA	8
3. HEVOSEN MERKITYS IHMISEN HYVINVOINTIIN	10
3.1 Hevosharrastuksen fyysinen merkitys	10
3.2 Hevosharrastuksen psyykinen merkitys	11
3.3 Hevosharrastuksen sosiaalinen merkitys	12
3.4 Ratsastusterapia hyvinvoinnin tukena.....	13
4. AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET HEVOSEN VAIKUTUKSESTA IHMISEN HYVINVOINTIIN.....	14
5. TUTKIMUSOTE	16
5.1 Laadullinen tutkimus.....	16
5.2 Fenomenologia.....	17
6. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	18
6.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä	18
6.2 Kohderyhmän kuvaus	18
6.3 Aineiston keruu ja analyysimenetelmä	19
6.3.1 Aineiston keruu	19
6.3.2 Analyysimenetelmä.....	20
7. TUTKIMUSTULOKSET	22
7.1 Hevosen vaikutus fyysiseen hyvinvointiin	22
7.2 Hevosen merkitys psyykkiseen hyvinvointiin	24
7.3 Hevosen merkitys sosiaaliseen kanssakäymiseen.....	28
7.4 Analyysi ja johtopäätökset	31
8. POHDINTA	32
8.1 Tutkimuksen luotettavuus	32
8.2 Tutkimuksen eettisyys.....	34
8.3 Yleispohdinta	36
LÄHTEET.....	40
LIITE 1.....	42

1. JOHDANTO

Pitkäsen kirjassa Hevosvoimia (2008) filosofi Leena Vilkka kuvailee osuvasti, miten hevonen vaikuttaa meihin, ihmisiin;

”Kadottaessamme suhteen eläimiin menetämme myös tietämyksen siitä, mitä on olla ihminen. Hevoset opettavat meille ihmisenä olemista”. (Pitkänen 2008, 155.)

Kerrotaan, että siitä lähtien kun ihminen on havahtunut eläimenkaltaisesta olotilastaan ja tullut tietoiseksi itsestään, syntymästään ja kuolemastaan, hänellä on ollut seuranaan hevonen. Ihminen on jo varhaisimmissaan luovan ilmaisun yrityksissään kuvannut piirroksissaan hevosta kuin myös muita eläimiä metsästettävänä riistana, jolla voi sammuttaa nälkäänsä. Ensimmäiset hevoset kesytettiin ja kasvatettiin vuosina 3000 – 2000 eKr. mutta tämän tarkemmin ajankohtaa ei voida määrittää. Historian mukaan indoeurooppalaiseen kielikuntaan kuuluvat paimentolaiskansat olivat ensimmäisiä hevoskasvattajia, mutta sitäkään ei tiedetä, oppiko ihminen ensin ratsastamaan vai valjastamaan hevosen vaunujen eteen. (Huhtala (toim) 1991, 98,103.)

Noin miljoona vuotta sitten kehittyi ensimmäinen nykyhevonen, equus caballus. Kaikki tuntemamme hevos- ja ponirodut polveutuvat Pohjois-Amerikan kautta Eurooppaa ja Aasiaan vaeltaneista hevosista. Alun perinhän ihmiset metsästäivät hevosia ruoakseen, mutta myöhemmässä vaiheessa hevosia jalostettiin erilaisiin tarkoituksiin. Sodassa hevosia käytettiin vaunuhevosina, mutta myöhemmässä vaiheessa sotaratsuina. Niin menneisyydessä kuin nykyäänkin hevosen elämä ihmisen palveluksessa on tyystin erilaista kuin hevosen esivanhempien elämä. (Ransford 2008, 11, 27.)

Suomessa hevosten lukumäärä on ollut suurimmillaan 1920-luvulta 1950-luvulle noin 400 000 kappaletta ja hevosta on käytetty pääasiallisesti metsä- ja maataloustöissä sekä kulkuneuvona. 1960-luvulla Suomeen tuotiin ensimmäiset lämminveriset ratsuhevoset ja ponit urheilu- ja vapaa-ajan hevosiksi. (Huhtala (toim.) 1991, 25.) Suomen hevosjalostusliiton tilastojen mukaan Suomessa oli vuonna 2009 72 300 hevosta. Hevosia käytetään ratsastus- ja raviurheilussa, vapaa-ajan harrastustoiminnassa, sosiaalipedagogiikassa ja jossain määrin myös puunkorjuussa puistometsissä. (Hevosjalostusliitot, 2011 internet-sivusto.)

Hevonen on vaikuttanut ihmismieleen jo kauan ennen kuin hevonen on otettu käyttöön psykoterapeutin yhtenä työvälineenä. Hevonen tarjoaa psykoterapeutille erinomaisen mahdollisuuden päästä käsiksi ihmisen varhaisiin vuorovaikutuskokemuksiin, joiden sanallinen tavoittaminen muuten voi olla hyvin vaikeaa. Varhaisessa vuorovaikutuksessa äidin ja lapsen välinen kosketus on ensiarvoisen tärkeää. Sen avulla ihmiselle syntyy tunne itsestään rakastettuna ja hyväksyttynä olentona. Joidenkin psykologien mielestä hevosen kosketus voi vastata tätä varhaista turvallisuudentunnetta. Hevonen sopii terapiaeläimeksi siksi, että se on kiinnostunut muista lajeista sekä ympäristöstä. Ihmisen psyykkisessä paranemisprosessissa hevonen on auttanut ihmistä tunnistamaan tunteitaan ja käsittelemään niitä. (Pitkänen 2008, 19–20.)

Harrastuksena ratsastus on erittäin monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii kaikille ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta. Ratsastus kehittää esimerkiksi fyysistä kuntoa, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Ratsastus ei ole enää nuorten tyttöjen laji, vaan kokonaiset perheet ja yhä enemmän aikuiset sekä miehet että naiset, ovat ottaneet mukaansa vievän lajin omakseen. Ratsastusharrastus palvelee laajaa asiakaskuntaa myös monin tavoin terapiassa ja kuntoutuksessa. (Ratsastus harrastuksena ja urheiluna KS-Ratsastusesittely, internetsivusto 2011.)

Suomen ratsastusterapeutteja koskevassa artikkelissa kerrotaan ratsastusterapiasta, jossa terapeutti ja hevonen yhdessä toteuttavat kokonaisvaltaista kuntoutusta. Ratsastusterapiaa käytetään yhä lisääntyvässä määrin psyykkisen kuntoutuksen tukena, jolloin korostuu hevosen luontainen herkkyyys tunteille ja sen mahdollisuudet tunteiden ja käyttäytymismallien peilinä ja tulkkina. (suomenratsastusterapeutit, 2010 internetsivusto.) Lohjalla Paloniemen psykiatrisessa sairaalassa on kolme terapiahevosta, jotka ovat päivittäin käytössä terapiaratsuina. Sairaalassa on hoidettu masentuneita, ahdistuneita ja psykoottisia potilaita ratsastusterapialla 1990-luvun lopulta lähtien ja jokainen hevonen pääsee 2-3 kertaa päivässä potilaiden hoivattavaksi ja ratsuksi. (Vallinkoski. Motiivi-lehti, 13/2007.)

Lähtökohtana tälle opinnäytetyölle on omakohtainen kokemus tutkittavasta asiasta. Tutkimuksia hevosen vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin en ole löytänyt useaa, ainoastaan ratsastusterapien vaikutuksesta vammaisiin tai psyykkisesti sairaisiin, joten päätin itse tutkia miten hevonen vaikuttaa ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Omassa elämässä kriisin aikana turvauduin hevosharrastukseeni psyykkisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi ja tasapainot-

tamiseksi. Tästä sainkin itselleni apua ja sen takia haluan saada selville muiden ihmisten kokemuksia hevosen vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin ja kartoittaa hevosen vaikutusta tältä saralta.

Tutkimuksessa käytin fenomenologista aineistonkeruumenetelmää. Fenomenologia on lähestymistapa, jossa korostetaan ihmisen tietämisen kyvyn sitoutumista ihmisen elämismailmaan ja sen ilmiöihin. Fenomenologiassa on pyritty eroon sellaisista tutkimuksen muodollisista piirteistä, jotka ovat omiaan johtamaan tutkijaa kiinnittämään huomionsa vain ennen tutkimusta tuntemaan teoreettiseen tietoon. Fenomenologinen menetelmä ilmiöiden tutkimisessa osoittaa meille, kuinka ennakkoluulottomasta havainnoimisesta päästään ilmiöiden merkityksen tulkintaan. (Varto 1992, 86, 118.) Tutkimustulosten perusteella, ihminen saa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti uusia näkökulmia ja ulottuvuuksia hevosharrastuksen parissa ja myös kunto kohenee harrastaessa ratsastusta eri muodoissa. Hevonen on myös hyvä arjen terapeutti työssä käyvälle ihmiselle, ihmiselle, joka haluaa vaikuttaa työstressin purkamiseen ja elämän paineiden helpottamiseen.

2. LUONNONELÄIMEN KÄYTTÖ OSANA TERAPIAMUOTOA

Ihmisellä on ollut hevosen kanssa pitkä ja monipuolinen historia ja sen takia hevonen on ihmiselle ainutlaatuinen olento. Kirjailija Helvi Hämäläinen kuvailee taiten näkökulmasta hevosta niin, että hevonen on enemmän kulttuurieläin kuin viettieläin, se on sielullinen olento, henkisyuden, ideoiden ja ajatusten ilmentäjä. Hevonen voi ilmaista mielentiloja, monenlaisia unelmia ja pyrkimyksiä. Hevonen yhdistyy kauneuteen ja vapauteen, jotka ovat hengen ominaisuuksia. Hämäläisen taiteellinen kuvaus hevossuhteestaan kertoo hevosen asemasta länsimaisessa kulttuurissa. Hevoseen on liitetty aina myös henkisiä, jopa pyhiä merkityksiä. On sanottu että hevonen on paitsi yksittäisen ihmisen kuin myös koko ihmisyhteisön tunteiden peili. (Pitkänen 2008, 153.)

Eri kulttuureissa hevosella on ollut eri merkitys. Muinaiset paimentolaiskulttuurit pitivät hevosta ennen kaikkea liikkumisvälineenä sekä maidon ja lihan tuojana. Paikalleen asettuneet maanviljelyksestä elävät heimot pitivät hevosta taas työn tekijänä. Noin 3000 vuotta hevosta on käytetty myös kilpailuihin, huveihin ja vapaa-ajanviettoon. Hyötykäytön rinnalla hevonen on kuitenkin ollut ihmiselle myös henkisyuden ilmentymä. Jo muinaiset keltit pitivät hevosta jumalallisena olentona. Nykyinen arkeologia ja historiatutkimus ovat osoittaneet, että hevosia ja hevostaitoja arvostettiin näissä kulttuureissa syvästi. (Pitkänen 2008, 154.)

Nykykulttuurissamme hevonen edelleen kantaa lähes kaikkia muinaisia rooleja. Hevosta voidaan pitää hyötyeläimenä, kuljetus- ja työvälineenä, kuin myös ystävänä, toverina ja lemmikkinä. Hevosen ei tarvitse tuottaa hyötyä ansaitakseen olemassaolonsa vaan sen kanssa vietetään vapaa-aikaa ja virkistytään. Miehisestä hevuskulttuurista on siirrytty feminiiniseen hevuskulttuuriin muutamassa vuosikymmenessä. Tässä korostuvat hevosen ymmärtäminen, sen seurasta nauttiminen, hoivan antaminen ja sen saaminen. (Pitkänen 2008, 154–155.) Kuitenkin vuonna 1995 Suomen parhaat raviohjastajat olivat miehiä ja ex-oululaisia. Vanha sanonta sanoo, että hyvä hevonen tekee hevostiehen mutta ravurinkin ohjaksissa toiset ovat parempia kuin toiset. Hyvällä raviohjastajalla on niin kutsuttu hevuskäsi. Tämän hyvän hevuskäden ovat todistaneet Suomen parhaimpiin kuuluvat ex-oululaiset ohjastajat veljekset Pekka, Heikki ja Ilkka Korpi, Antti Teivainen sekä Jorma Kontio. Heidän meriitteihinsä kuuluu myös voittoja ulkomailla. (Huhtala (toim) 1995, 115 – 116.) Hevonen harrastuksena ei siis ole pelkästään femiininen, naisten ja tyttöjen harrastus vaan myös miehen harrastus edelleen.

Kesyhevonen, equus caballus, tuo jalo, kaunis ja upea eläin, jonka ulkomuodossa jokin tekee hyvää ihmisen sisikunnalle. Näin kuvaillaan hevosta kirjassa pennejä taivaasta. (Häkkinen & Viitanen 2009, 13.) Hevosen vaikutus ihmismielen korjaamiseen ei ole tämän vuosisadan keksintö. Lääketieteen isänä pidetty Hippokrates ylisti jo satoja vuosia ennen ajanlaskumme alkua ratsastusta terveyden ylläpitäjänä. Hän myös vertasi sen tervehdyttäviä vaikutuksia voimisteluharjoituksiin. Myös roomalainen lääkäri Galeanos kehui ratsastuksessa olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Uudella ajalla hevosia on ollut terapeuttisissa tehtävissä. Wieniläiset hermolääkärit esimerkiksi suosittelivat 1800-luvulla tuon ajan muotisairauteen melankoliaan eli raskasmielisyyteen ratsastusta hoitona. Tutkimuksia ratsastusterapeuttisista vaikutuksista on tehty ensimmäisen kerran Ranskassa jo 1800-luvun loppupuolella. (Pitkänen 2008, 15.)

Vanhoista lääketieteellisistä kirjoista voidaan lukea, että lääkärit jo muinoin suosittelivat ratsastusta mainiona yleisharjoituksena terveyden vahvistamiseksi ja ylläpitämiseksi. Hippokrates puhui terveellisestä rytmistä, jolla hän tarkoitti, että ratsastuksella on tasapainottava psyykinen vaikutus fyysisen vaikutuksen lisäksi. Ratsastuksen ja hevosten avulla potilaat kuin myös vammaiset saavat uusia emotionaalisia valmiuksia. He voittavat pelkotiloja, rakentavat luottamusta, kohentavat keskittymiskykyään ja laukaisevat fyysisiä ja psyykkisiä kouristus-, jännitys- ja muita häiriötiloja. (Huhtala (toim.) 1995, 222–223.)

Ratsastusterapia on erinomainen väline kuntoutukselle. Sen käyttö on levinnyt lastenkoteihin, erityiskouluihin ja kuntoutuslaitoksiin. Ratsastusterapia pidetään erillään varsinaisesta ratsastuskoulutoiminnasta eikä terapiassa ei saa olla katselijoita mukana. Paikalla ovat vain erityiskoulutuksen saaneet ihmiset ohjaajina kuten esimerkiksi lääkäri, pedagogi, ergo-, fysio- tai psykoterapeutti sekä koulutetut avustajat. Kaikki hevoset eivät kuitenkaan sovellu ratsastusterapiaan. Hevosten tulee olla luotettavia ja tottelevaisia. (Huhtala (toim.) 1995, 223.)

Hevosen kanssa toimiminen tarjoaa monipuolisia vuorovaikutustilanteita, jotka kehittävät tunne-elämää sekä aitoa ja rehellistä kommunikaatiokykyä. Ratsastusterapia on nonverbaalialia terapiaa. Se on verrattavissa sanattomaan vuorovaikutukseen, joka on lapsen ja äidin välillä. Ratsastusterapia mahdollistaa myös vaikeiden kokemusten ja tunteiden käsittelemisen kehon ja toiminnallisen terapian kautta; tunteiden ilmaiseminen voi olla helpompaa hevoselle kuin ihmiselle. Ihminen tiedostaa liikkeen kautta tunteensa ja sen kautta niiden käsitteleminen mahdollistuu myös verbaalisti. (Selvinen Fysioterapia-lehti 4/2004.)

Ratsastuksen on havaittu auttavan stressitilanteissa. Arkikielessä stressiä kuvaillaan sanoilla; liikaa kiirettä, liikaa vastuuta, liikaa tekemistä. Stressin tutkijat puhuvat erilaisista psyykkisistä ja fyysisistä oireista, jotka pitkittyneinä johtavat kehon ja mielen häiriöihin. Pitkittyneellä stressillä on myös yhteys masennuksen syntyyn. (Pitkänen 2008, 28–29.)

3. HEVOSEN MERKITYS IHMISEN HYVINVOINTIIN

3.1 Hevosharrastuksen fyysinen merkitys

Fyysisen kunnon parantaminen on avuksi niin ruumiillisesti kuin henkisesti. Tiedetään, että kuntoilulla on positiivisia vaikutuksia henkiseen kapasiteettiin, erityisesti tunteisiin ja mielialoihin. Fyysinen rasitus paitsi rentouttaa fyysisesti kuin myös auttaa purkamaan henkisiä paineita terveellä tavalla. (Toivio & Nordling 2009, 195 – 196.)

Fyysisen kunnon kohottajana ratsastus ei enää ole taitavalle ratsastajalle kunnon kohottaja vaan sen ylläpitäjä. Peruskunto eli aerobinen kestävyys koostuu perus-, vauhti- ja maksimaalisesta kestävyydestä niin ratsastuksessa kuin muissakin liikuntalajeissa. Ratsastajan lihakset siis työskentelevät pääosin aerobisesti, mutta laji ei kuitenkaan juuri kehittä peruskuntoa. Kunto kasvaa vain silloin kun liikumme tarpeeksi pitkään ja että syke pysyy 60–80 prosenttia kunkin yksilöllisestä enimmäissykkeestä. Aktiivisen ja taitavan ratsastajan pitää siis kohottaa kuntoansa jossain muualla kuin hevosen selässä. Ihminen, joka on ratsastuksen saralla vasta-alkaja, on kevyen ratsastustunnin jälkeen lopen uupunut. Ratsastus kuitenkin kehittää kuntoa ja mitä taitavammaksi ratsastaja edistyy, sitä paremman kunnon hän saa. (Häkkinen & Viitanen 2009, 40.)

Syvärinen kertoo kirjassaan kouluratsastaja Pia Varjoseen näkemyksiä fyysisestä ja psyykkisestä tuntemuksista ratsastusurheilussa. ”Kunto pitää olla kohdallaan kun kesäkuumalla ratsastaa vaikeita koululuokkia villafrakki päällä. Jos fysiikka ei kestä, ratsastajan kilpailusuoritus ei varmasti osu kohdilleen”. Varjosen mielestä ratsastuskuntoa voi kehittää parhaiten ratsastamalla, koska juuri ratsastuksessa tarvitaan paljon pieniä lihaksia, joita on vaikea saada käyttöön muussa harjoittelussa. Hänen mielestä muiden lajien parissa voi kehittää esimerkiksi hapenottokykyä, ryhtiä ja reaktiokykyä. Varjonen kertoo myös ratsastuksen vaikuttavan psykologisesti hänen jännitykseensä. Varjonen jännittää etukäteen omaa

kilpailusuoritustaan, mutta kun hän pääsee hevosen selkään, jännitys menee ohi ja hän ei edes näe mitä ympärillä tapahtuu. (Syvärinen 2009, 57.)

3.2 Hevosharrastuksen psyykkinen merkitys

Psykologiassa esiintyy vielä näkemyksiä, joiden mukaan toiminnasta ja käyttäytymisestä sekä kokemisesta seuraa loogisesti samantyyppinen problematiikka. Psykologia voi siksi niiden mukaan olla vain ihmisen käyttäytymisen ja/tai toiminnan tutkimusta. Yleisesti ei vielä tiedosteta sitä, että käyttäytyminen ulkoisena toimintana ja tajunnalliset käsitykset tästä toiminnasta ovat aivan erityyppisiä ilmiöitä, joiden tutkimiseen edellytetään myös eri tieteitä. (Rauhala 2005, 99.)

Ihmisen tajunnallinen perusolemus, psyykkinen osa-alue, sisältää tunnereaktioita eli emootioita, elämyksiä, haluja ja muita, osin jäsentymättömiä perusilmiöitä. Kokemuksen kautta tulleita ilmiöitä ihminen kykenee tarkastelemaan myös tietoisemmalla tasolla. Jälkeenpäin ihminen voi miettiä kokemiansa tunnetiloja henkisellä tasolla ja pohtia niihin johtaneita syitä. Ihmisen tajunnallisuuteen myös merkityssuhteet sisältyvät ja joiden avulla ihminen kykenee jäsentämään erilaisia ilmiöitä ja niiden keskinäisiä suhteita. (Rauhala 2005, 61–63.)

Hevosen reaktiot psykiatrisessa ratsastusterapiassa vievät paranemisprosessia eteenpäin. Hevonen ottaa ihmiseen aktiivisesti kontaktia, on kiinnostunut ihmisen tunteenilmaisusta ja hevonen antaa palautetta omalla käytöksellään. Hevonen ei pelkästään myötäelä ihmisen mielentilaa vaan se myös vaatii ihmistä käsittelemään tunteitaan ja menemään vaikeassakin elämäntilanteessa eteenpäin. (Pitkänen 2008, 21) Eläimet ovat luonnollisempia ja aidompia kuin me ihmiset. Niillä ei ole ennakkoluuloja, hevoset eivät arvostele eivätkä vaadi meiltä mitään. Siksi eläimiä on helpompi lähestyä kuin ihmisiä. (Selvinen Fysioterapia-lehti 4/2004.)

”On helpompi työskennellä mielikuvien kanssa kuin ajatella jotain tiettyä lihasta. Yritä tuntea ilman menevän läpi suuren, joustavan putken, läpi kehon keskiosan kehon alaosaan. Minulla on yksi ystävä joka tuntee, että tämä putki on suuri, elastinen ja sininen. Voit kuvitella sen millä tavalla tahansa”. (Swift 1985, 14.) Näin kuvailee kirjan ”Centered riding” kirjoittaja Sally Swift kirjassaan mielikuvien luomisesta ratsastuksessa. Tästäkin kuvauksesta huomaamme, että ratsastus on psykologista ja mielikuvien tuomaa harjoitusta, jossa

mielikuvilla tässä tapauksessa voidaan parantaa istuntaa ja kehittää rentoa tekniikkaa ratsastuksen parissa. Tässäkin harjoitteessa ratsastaja keskittyy itsensä psyykkiseen ja fyysiseen kehittämiseen eri teknikoilla ja miten se vaikuttaa hevosen liikkeisiin.

Syvärinen kertoo omassa kirjassaan kilpaurheilija ja esteratsastaja Peik Andersin näkemyksiä hevosharrastuksesta seuraavasti; ”Fyysisen kunnon kehittämisen lisäksi ratsastajan on tärkeä ymmärtää myös psyykkisen puolen merkitystä ratsastusurheilussa. Kun psyykkisen puolen oivaltaa, siihen voi myös vaikuttaa”. Hän kuvailee kuinka ihmisen omat uskomukset itsestään sekä omista ominaisuuksistaan ja taidoistaan, vaikuttavat paljon kehittymiseen. Hänen mielestään ne asiat joita ajattelet ja sanot toistuvasti, muuttuvat todeksi. (Syvärinen 2009, 36.)

3.3 Hevosharrastuksen sosiaalinen merkitys

Kaikki tunteet ja motiivit kietoutuvat suoraan tai epäsuoraan yksilön ihmissuhteisiin. Hyvät ihmissuhteet ovat monille tyydyttävän elämän edellytys, toisaalta sosiaaliset tilanteet herättävät meissä herkästi ristiriitoja ja muita vaikeita tunteita. Ihminen on siis, hyvässä ja pahassa, läpikotaisin sosiaalinen olento. (Vuorinen & Tuunala 1993, 129.)

Vuonna 2007 sosiaalipedagogista hevostoimintaa käsittelevässä pro gradu tutkielmassa, Peltomäki (2007) tutki hevostoiminnan mahdollisuuksia nuorten sosiaalisen kasvun tukena. Aineisto oli kerätty nuorten kirjoitusten ja haastattelujen avulla. Tämän tutkimuksen perusteella hevostoiminnalla todettiin olevan myönteistä merkitystä nuorten sosiaaliseen kasvuun, terveyteen, ystävyys-suhteisiin sekä yhteisöllisyyden kokemiseen. Hevostoiminta tuki myös nuorten itsetunnon kehitystä, opetti vastuullisuutta ja huolenpidon tärkeyttä. (Tapa toimia talliyhteisössä lasten ja nuorten sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukena, internetsivusto 2011.)

Hevosharrastukseen liittyy useita virkistäviä piirteitä. Harrastuksen myötä voi saada uusia tuttavuuksia ja harrastus tuottaa uusia elämyksiä. Talliyhteisö myös on sosiaalisesti mielenkiintoinen. Tallilla aloitteleva aikuinen on usein taidoiltaan lapsen roolissa ja moni lapsi aikuisen roolissa omatessaan taitoja ja tietoja, joita aikuisella on muilta elämäniloilta, mutta ei yleensä hevosista eikä niiden käsittelystä, huolenpidosta ja ratsastuksesta. Tällainen erillaisuus on otettava vastaa rikkautena ja se on asia, jota ei

välttämättä kohtaa muiden harrastusten yhteydessä. Aikuisella voi olla tarvetta asenne-remonttiin, koska joutuu ottamaan vastaan neuvoja yleensä itseään huomattavasti nuoremmalta henkilöltä. Aloittelevan aikuisen on siis hyvä tiedostaa talliyhteisön luonne ja sen erityispiirteet. (Vepsä ym. 2003, 20.)

3.4 Ratsastusterapia hyvinvoinnin tukena

Ilmaisu ”ratsastusterapia” tarkoittaa tietynlaista kuntoutusta jossa yksittäisillä ratsastuksen elementeillä, kuten pohje- ja painoapujen käytöllä saavutetaan terapeuttisia, pedagogisia, psykologisia tai yleishyödyllisiä tavoitteita. Hevosen avulla voi esimerkiksi vammaisen lapsi päästä muiden joukkoon ja ratsastuksen avulla hälvenevät vastarinta- ja pelkotilat. Siitä saadut elämykset vahvistavat itseluottamusta ja antaa usein hyvän perustan, jolle rakentaa vakaita sosiaalisia suhteita. (Huhtala (toim.) 1995, 222.)

Ratsastusterapiaa käytetään yhtenä terapiamuotona myös psyykkisesti sairauden potilaiden hoidossa. Ratsastusterapia perustuu mm. seuraaviin psyykkisiin prosesseihin joista mainittakoon psyykinen eheytyminen, rentoutuminen ja yhteys ruumiiseen. Psyykkisessä eheytymisessä hevosen hoitaminen, ratsastus ja tallityöt eheyttävät potilaan psyykeä. Rentoutumisessa hevosen läsnäolo rentouttaa jännittyneitä psyykepotilaita. Rentoutus tapahtuu harjoituksissa, jossa potilas makaa huovan alla mahallaan hevosen selässä poski hevosen lautasia vasten. Tätä menetelmää kutsutaan ”hevosen syli”- harjoitukseksi. Yhteys ruumiiseen prosessissa käytetään ratsastamista, jonka vaikutuksesta potilas oppii havaitsemaan kehon ja mielen yhteyden. Kosketus lievittää negatiivisia tunnetiloja ja potilas huomaa, että tunteet elävät kehossamme ja hallitsemalla paremmin kehon, voidaan oppia tunnistamaan ja kontrolloimaan tunneilmaisua. (Pitkänen 2008, 22–23.)

Psykiatrisen ratsastusterapian lisäksi on olemassa fysioterapeuttista, fyysistä kuntoa ylläpitävää ja palauttavaa ratsastusterapiaa. Fysioterapeuttisella ratsastusterapialla kuntoutetaan monenlaisista neurologisista vammoista ja liikuntavammoista kärsiviä potilaita. Ratsastusterapia parantaa tasapainoa ja liikkeiden hallintaa, jäntevöittää sekä auttaa oikean hengitystymin löytymisessä. Fysioterapeuttisen ratsastusterapian vaikutukset perustuvat hevosen liikkeeseen jossa liike auttaa ratsastajaa hahmottamaan eteen-taakse-liikkeitä, kallistuksia sekä kiertoliikkeitä. Ihminen joka kävelee virheellisesti tai ei pysty kävelemään, voi oppia

hevosen avulla tavoittamaan oikean kävelytekniikan. Hevosen ruumis tuntuu ihmisestä houkuttelevalta koska se on pehmeä, energinen ja hohkaa lämpöä. Näin hevosen välittämät liike- ja lämpöaistimukset parantavat ihmisen tietoisuutta omasta kehosta. (Pitkänen 2008, 53.)

Fysioterapiaa hevosen selässä kutsutaan hippoterapiaksi. Tämä ei kuitenkaan ole ratsastusterapiaa. Hippoterapiassa hyödynnetään hevosen liikkeitä ja sen vuoksi se eroaa ratsastusterapiasta. Hippoterapiassa potilas itse ei vaikutta hevoseen mitenkään. Hippoterapia onkin saanut viime vuosina suuren suosion fysioterapian nuorempana haarana. Sitä käytetään mm. kuntoutusklinikoissa, lastenklinikoilla ja aivoperäisistä liikehäiriöistä kärsivien kuntoutuskeskuksissa. Hippoterapia on eräänlaista tasapainoharjoittelua. Tässä on tarkoitus saada potilas reagoimaan hevosen liikkeisiin. Terapia sopiikin erityisen hyvin tietynlaisiin fyysisiin vammoihin. (Huhtala (toimi.) 1995, 223.) Hippoterapia on lääkintävoimistelijan ohjauksessa suoritettavaa kuntoutusta. Kuntoutusta käytetään kroonisten liikuntavamman aiheuttavien sairauksien, kuten CP-vamman,hoitoon. (terapeuttinen-ratsastus-ja sosiaalipedagoginen-hevostoiminta, 2011 internetsivusto.)

Pitkänen (2008) käsittelee kirjassaan hyvää oloa hevosharrastuksesta muun muassa sitä, kuinka hevonen auttaa kriiseissä ja kuinka hevosen selässä pääsee masennuksen yli. Pitkäsen kirjassa eräs haastateltava kertoo, miten hänen mielestään ratsastusterapia on ehdottomasti tehokkain keino masennuksen hoitoon. Kirjassa haastateltu henkilö kertoo omia kokemuksia ratsastusterapiasta. Hänen mielestään tärkeintä ratsastusterapiassa on se, että siinä on mahdollista väistellä vaikeita asioita. Hevonen huomaa heti, jos et ole läsnä ja jos yrität esittää jotain muuta kuin mitä olet ja jos et puhu totta. (Pitkänen 2008, 36.)

4. AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET HEVOSEN VAIKUTUKSESTA IHMISEN HYVINVOINTIIN

Aiheesta löytyy tehtyjä, opinnäytetöitä ja kirjallisuutta. Enimmäkseen ne käsittelevät vammaisille suunnattua terapiaa hevosen kanssa. Myös psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia löytyy. Opinnäytetöistä mainittakoon Kasken (2001) tekemä ratsastusterapia kehitysvammaisen lapsen kuntoutuksessa (Kaski, opinnäytetyö Diakonia-ammatti-korkeakoulu, Porin yksikkö, 2001) sekä kirjallisuudesta saksankielinen, kirjailija Gaeng Mariannen tekemä Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren, joka paneutuu ratsastuksen psykososiaaliseen puoleen (Selvinen. Fysioterapia-lehti 4/2004).

Mielialaan vaikuttavia tekijöitä löytyy tehtyjen tutkimustöiden osalta mm. Jyrki Nikanteen ja Lila Tauriaisen projektiotyöstä “Yli vuorien harpataan, poikki merien kahlataan” – ratsastusterapiastako apua masennukseen?”, jossa oli mukana 34 depressiopotilasta, jotka kävivät 10 kertaa ratsastusterapiassa. Tämänkin projektityön tutkimus osoitti, että ratsastusterapialla voidaan vähentää merkittävästi ahdistuneisuutta, masennusta ja itsemurha-ajatuksia sekä lisätä työkykyisyyttä. Tutkimuksessa ilmeni myös, että ratsastusterapialla on saavutettu hyviä tuloksia myös syömishäiriöiden hoidossa. (Selvinen Fysioterapia-lehti 4/2004.)

Yleensä tutkimustyö ja erityisesti tieteellinen tutkiminen ovat ihmisen erityisiä tapoja ymmärtää maailmaa. Ne ovat yhtäläillä osa ihmisen maailmansuhdetta niin kuin on jokapäiväinen kokeminenkin. Ne ovat samalla tavalla kietoutuneet ihmisen koko olemassaoloon kuin muutkin askareet. Tutkimustyö ei muodosta mitään erillistä tai irrallista saareketta ihmisen maailmansuhteeseen. Tämän perusteella se, mitä tutkittavaksemme valitsemme ja se miten ymmärrämme tutkimuksen lopputulokset, liittyvät aina suoranaisesti omaan elämäämme. (Varto 1992, 16.)

Tutkiminen on valintojen ja päätösten tekoa aina siihen saakka, kun tutkielma on viimeistely ja jätetty arvioitavaksi. Valinnasta on kyse, kun pohditaan, mitä tulisi tutkia, minkälaista aineistoa tulisi kerätä tai mitä lähestymistapaa tulisi tutkimuksessa käyttää. Jo ennen aineiston keruuta on tehtävä monenlaisia valintoja. Kaikkein periaatteellisemmat ja syvimät päätökset tehdään tieteenfilosofisella tasolla, joko tiedostaen tai tiedostamatta (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 1997, 119.)

Tässä työssä halusin tutkia hevosen merkityksestä ihmisen hyvinvointiin. Työssä tuli esille itse tiedostamani asiat hevosharrastuksen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin, kuten fyysisen kunnon saaminen, harrastuksen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, mutta myös tiedostamatta sosiaaliset vaikutukset. Haastateltavat kertoivat, miten heidän parisuhteensa oli parantunut ja että hevosharrastuksesta oli tullut koko perheen harrastus.

5. TUTKIMUSOTE

5.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on erilaisia tyypillisiä piirteitä. Tutkimus voi olla luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Käytetään induktiivista analyysia eli tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja. Sen vuoksi lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Sitä mikä on tärkeää, ei määrää tutkija. (Hirsjärvi ym. 1997, 160.) Usein sana ”ongelma” ei haluta edes käyttää, vaan mieluummin puhutaan tutkimustehtävästä, joka asetetaan yleisellä tasolla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa varaudutaan siis siihen, että ongelma (tutkimustehtävä) saattaa muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 1997, 122.)

Laadullisessa tutkimuksessa kohteena on yleensä ihmisen maailma ja ihminen. Näitä yhdessä voidaan tarkastella elämismaailmana. Elämismaailmalla tarkoitetaan sitä yleisintä kokonaisuutta, jossa ihmistä yleensä voidaan tarkastella. Se on niiden merkitysten kokonaisuus joka muodostuu sellaisista tutkimuksen kohteista joita ihmistutkimuksessa tavataan; yksilön, yhteisön ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yleisesti ihmisten välisten suhteiden kohteista. Elämismaailma on hyvin erilainen kuin luonnollinen maailma. Luonnollinen maailma muodostuu luonnontapahtumista, mutta elämismaailma merkityksistä. (Varto 1992, 23–24.)

Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteena olivat ihmiset, joiden harrastuksena ovat hevoset. Tutkimuksen tiedonhankinta tapahtui haastattelemalla hevosharrastajia ja jokainen haastateltava sai omin sanoin kertoa, miten hevosharrastus on vaikuttanut heidän elämänlaatuun. Elämismaailma syntyy merkityksistä ja tässä tutkimuksessa hevosharrastuksen merkitys oli suuri haastateltavien mielestä. Haastateltavat kokivat harrastuksen myötä saavansa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalista hyvinvointia ratsastaessa, hoitaessa hevosia tai ollessaan talliympäristössä. Tässä tutkimuksessa toteutui laadullisen tutkimuksen kriteerit eli kohteena olivat ihmiset ja ihmisen maailma.

5.2 Fenomenologia

Laadullisen sisällönanalyysin taustalla on usein fenomenologinen tutkimusfilosofia- ja menetelmä. Fenomenologiassa tutkitaan siis kokemuksia. Kuten Laine (2001, 27) kirjoittaa kirjassa ikkunoita tutkimusmetodeihin, jotkut fenomenologit sanovat, että kokemuksellisuus on ihmisen maailmansuhteen perusmuoto ja myös, että ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen. Intentionaalisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki merkitsee meille jotakin. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on lähtökohtana se, että kuvataan todellista elämää. (Hirsjärvi ym. 2000, 152).

Fenomenologiassa on pyritty eroon sellaisista tutkimuksen muodollisista piirteistä, jotka ovat omiaan johtamaan tutkijaa kiinnittämään huomionsa vain ennen tutkimusta tuntemaansa teoreettiseen tai menetelmälliseen tietoon. Fenomenologinen menetelmä ilmiöiden tutkimisessa osoittaa meille askelittain, kuinka ennakkoluulottomasta havainnoimisesta päästään ilmiöiden merkityksen tulkintaan. (Varto 1992, 86.)

Fenomenografia on laadullisesti suuntautunut empiirinen tutkimusote ja se pyrkii kokemusten kuvaamiseen, analyysiin ja ymmärtämiseen. Fenomenografia kuvaa niitä laadullisesti erilaisia tapoja, joilla todellisuuden eri puolet koetaan ja käsitteellistetään. Fenomenografinen tutkimusote ei tutki ajattelu- ja havainnointiprosesseja sinänsä, vaan ihmisten erilaisia käsityksiä kyseessä olevasta ilmiöstä. Tutkimusotteen käytännöllisiä vaiheita voi kuvata hyvin mm. seuraavasti, jonkin ilmiön rajaaminen tarkastelun kohteeksi, suoritetaan haastatteluita, jotka koskevat ihmisten käsityksiä kyseisestä ilmiöstä ja nauhoitettujen haastattelujen kirjoittaminen. (Järvinen 1996, 59 – 60.) Fenomenografisella lähestymistavalla on yhtymäkohtia, mutta myös tiettyjä eroja fenomenologisen metodin kanssa. Eroavaisuutta löytyy näiden kahden metodin välillä siten, että fenomenologit puhuvat asenteista kun taas fenomenografit erilaisista kuvaustasoista. Fenomenologisen otteen mukaisesti ilmiön olemus on luonteeltaan yleinen kun taas fenomenografia pyrkii kuvaamaan ilmiötä koko laajuudessaan. (Järvinen 1996, 142.) Tällaiset metodit tai otteet ovat hyviä kuvaamaan hevosharrastuksen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Tutkimuksessa tuleekin esiin ilmiön yleinen olemus haastateltavien vastausten perusteella, kuten se, miten hevosharrastus vaikutti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja ilmiön koko laajuus, miten kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että hevosen läsnäolo vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin.

6. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

6.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä

Jokaisella tutkijalla on omat syynsä tehdä tutkimusta. Yleisimmin se on halu tietää tutkittavasta asiasta enemmän. (Järvinen 1996, 7.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka hevosharrastus voi vaikuttaa ihmisen fyysisen, psyykkiseen ja sosiaalisen hyvinvointiin. Kuten filosofisesti orientoitunut teoreetikko Watson kuvailee Välimäen kirjassa, terveys on kehon, mielen ja sielun sopusointua ja yhtenäisyyttä. Se on harmoniaa paitsi oman itsensä kuin myös koko maailman kanssa sekä avoimuutta elämän monimuotoisuudelle. Terveuden käsitteeseen kuuluu yksilön koko olemassaolo, hänen fyysinen ja sosiaalinen todellisuutensa. (Välimäki ym. 2000, 30.)

Tavoitteena tälle tutkimukselle on saada selville hevosharrastuksen merkitys ihmisen hyvinvointiin. Tutkimustehtävän asettaminen on tutkimuksen erittäin tärkeä vaihe. Itse asiassa tutkimustehtävien asettamisessa on kysymys siitä, että tutkija voi eri tavoin ”kääntää” tehtävät tutkimuksen kielelle. Sanotaankin, että tutkimustehtävän asettaminen ja muotoileminen on usein vaikeampaa kuin sen ratkaiseminen. Samasta aiheesta voidaan kehittää lukematon joukko erilaisia tutkimustehtäviä. (Hirsjärvi & Remes & Liikanen & Sajavaara 1988, 27.)

Tämän työn tutkimustehtävä on:

1. Millainen merkitys hevosella on ihmiseen?

6.2 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmäksi valitsin 4 naista ja 1 miehen, jotka ovat olleet hevosten kanssa tekemisissä joko useamman vuoden, tai vain vähän aikaa. Halusin näin tutkia asiaa siltä näkökannalta, onko vuosien yhdessäolo hevosen kanssa vaikuttanut vastaajien vastauksiin vai riittääkö lyhytkin aika hyvinvoinnin saavuttamiseen. Iältään vastaajat olivat 23–56-vuotiaita ja olivat olleet hevosten kanssa tekemisissä 4–25 vuotta. Vastaajat joko itse omistivat

hevosen/hevosia tai kävivät tallilla hoitamatta/ratsastamassa muiden omistuksessa olevia hevosia.

Kohdejoukko vaikuttaa siihen, voidaanko haastattelua käyttää vai ei ja kohdejoukko määrää taas sen, minkälainen haastattelu valitaan. Haastattelututkimus tehdään tavallisesti satunnaisesti valitusta otoksesta. Otos voidaan suorittaa siten, että valitaan esimerkiksi naimisissa olevat tai ikäjakaumassa 30 – 45-vuotiaat. Hankaluudeksi voi kuitenkin tulla se, että joudutaan ottamaan yhteys moneen tahoon, jotta saataisiin tarvittava määrä haastateltavia. Tavallisinta tämän vuoksi onkin turvautua perusjoukon kattavaan luetteloon sekä henkilöihin, jotka tuntevat haastattelun kohteen. (Hirsjärvi ym. 1995, 58.)

6.3 Aineiston keruu ja analyysimenetelmä

6.3.1 Aineiston keruu

Valitsin aineiston keruumenetelmäksi teemahaastattelun. Teemahaastattelu on menetelmä, joka sallii tutkimuksen kohteeksi valittujen henkilöiden mahdollisimman vapaan ja luontevan reagoinnin. Tällainen keskustelunomainen tietojenkeruumenetelmä saa tutkittavat suopeaksi tutkimukselle ja vapaamuotoiset, syvälliset keskustelut tuovat esiin asioita, joita tuskin voitaisiin saada selville muilla keinoin. Teemahaastattelu on menetelmä, joka hyvin toteutettuna ottaa huomioon ihmisen sekä toimivana että ajattelevana olentona. (Hirsjärvi ym. 1995, 8.) Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi ym. 1997, 203).

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelussa on kysymys viime kädessä kysymysten esittämisestä ja vastausten saamisesta. Joustavuuden takia teemahaastattelu sisältää hahmotelman siitä mitä kysytään, ei niinkään, miten kysytään. (Hirsjärvi ym. 1995,84.) Haastattelulomaketta käyttäessäni voin analysointivaiheessa pohtia vastauksia syvällisemmin ja näin en saa pelkkiä valmiita vastauksia, kyllä tai ei. ”Kun tutkitaan ihmistä, miksi ei käytettäisi hyväksi sitä etua, että tutkittava itse voi kertoa itseään koskevia asioita?” Näin Robson (1995, 227) aloittaa kyselyä ja haastattelua koskevan tekstinsä.

Haastattelun etuna muihin tiedonkeruumuotoihin verrattuna on se, että siinä voidaan aineiston keruuta säädellä joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajaa myötäillen. (Hirsjärvi ym. 2000, 192 – 192.)

Kyselyn ja haastattelun idea on hyvin yksinkertainen. Kun haluamme tietää ihmisten ajatukset ja miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä itseltään. Haastattelussa etuna koetaan se, että haastateltavaksi voidaan valita sellaiset henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelun etuna koetaan myös se, että se on joustavaa ja että kysymykset on mahdollisuus toistaa ja selventää. (Tuomi 2006, 74 – 75.)

Haastattelu suoritettiin rauhallisessa paikassa ja kaikille haastateltaville samanlaisissa oloissa. Mitään häiriötekijöitä ei ilmaantunut, joten haastattelut sujuivat hyvin, eikä turhia toistoja kysymysten esittämiseen tullut. Haastateltavat ymmärsivät kysymykset ja vastasivat omien kokemusten pohjalta ja tutkija ei vaikuttanut millään tavalla vastauksiin.

6.3.2 Analyysimenetelmä

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi jaetaan Milesin ja Hubermanin (1984) mukaan karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston redusoinnissa litteroitu aineisto pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Se voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Aineiston klusteroinnissa alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistellään luokaksi sekä luokka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus. Klusteroinnissa luodaan alustava pohja kohteena olevasta ilmiöstä ja klusteroinnin katsotaankin olevan jo osa seuraavana suoritettavaa abstrahointiprosessia. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi, Sarajärvi 2002, 110–114.)

Laadullisen aineiston käsittelyyn perustuvassa tutkimuksessa analyysia tapahtuu kaikissa vaiheissa ensilukemasta alkaen. Analyysia ei voi erottaa omaksi erilliseksi vaiheeksi (Syrjälä ym. 1994, 166.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa, erityisesti kenttätutkimuksessa jossa

aineistoa kerätään eri menetelmin (haastattelu, havainnointi), analyysiä ei tehdä vain yhden tutkimusprosessin vaiheessa, vaan pitkin matkaa. (Hirsjärvi ym. 2000, 208.) Laadullisessa tutkimuksessa erityisesti analyysi koetaan vaikeaksi. Vaihtoehtoja on paljon tarjolla eikä tiukkoja sääntöjä ole olemassa. (Hirsjärvi ym. 1997, 219.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan tutkimustehävään vastaus. Sisällönanalyysi perustuu päättelyyn ja tulkintaa, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Abstrahoinnissa eli teoreettisten käsitteiden luonnissa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään empiirisestä aineistosta muodostettu malli. (Tuomi ym. 2002, 115.)

Tässä työssä käsittelin aineiston sisällönanalyysimenetelmää käyttäen. Aluksi redusoin aineiston purkamalla nauhoitteet paperille teksteiksi. Purkaminen on työlästä ja hidasta, mutta hyvin antoisaa. Purkaessani nauhoja, otin huomioon vain sanallisen informaation. En analysoinut taukoja, huokauksia tai naurunpurskahduksia. Tämän jälkeen perehdyin saamaani aineistoon. Kirjoitin haastateltavien vastaukset paperille ja klusteroin vastaukset omiin ryhmiinsä. Kävin vastaukset läpi kysymys kysymykseltä ja samalla mietin, mitä vastaajat tarkoittivat. Vertasin saatuja tuloksia toisiinsa ja näin sain tutkimustulokset. Haastattelun runko ohjasi analyysiani.

Analyysivaiheessa litteroin tarkasti kaikki saamani aineisto ja tällä pyrin siihen, että aineisto pysyy mahdollisimman luotettavana. Sisällytin tutkimukseeni myös suoria lainauksia vastaajien kommentista, jotta voin osoittaa, että olen haastateltavien kanssa yhteisymmärryksessä. Koska tälle tutkimukselle on lähtökohtana aikaisempi omakohmainen kokemus, voi olla ja onkin selvää, että aikaisemmat kokemukset voivat muokata käsitystä asiasta. Tämän vuoksi oli tärkeää, että otin huomioon haastattelu- ja analysointivaiheessa, etten anna oman kokemukseni vaikuttaa tutkimustuloksiin

7. TUTKIMUSTULOKSET

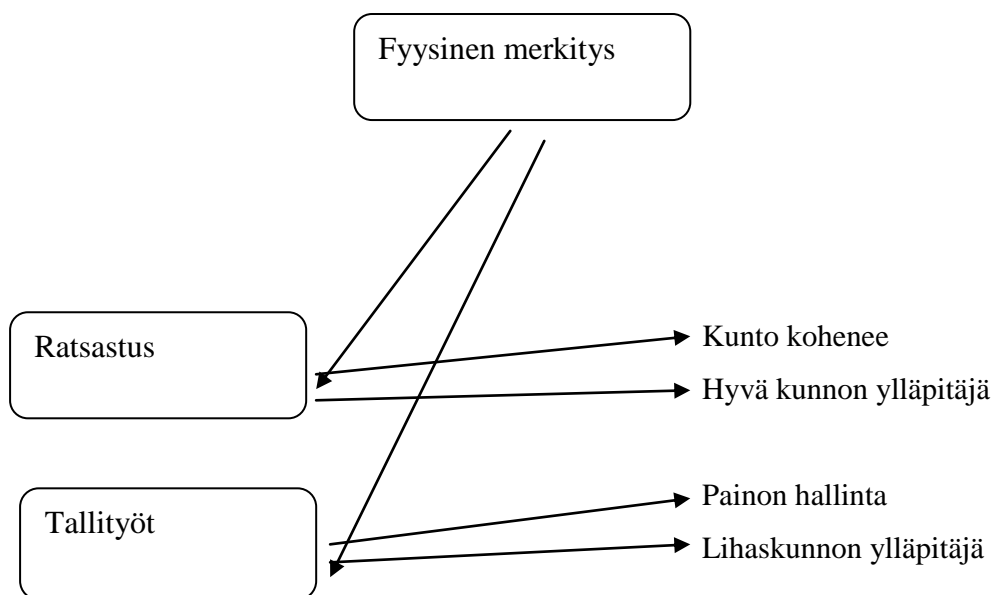
Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että hevosharrastuksella on merkitystä fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen elämään. Fyysinen kunto kasvoi, psyykkinen hyvinvointi lisääntyi merkittävästi sekä sosiaalinen kanssakäyminen eri-ikäisten, mutta samanhenkisten ihmisten kanssa, on antoisaa. Merkittävin vaikutus, haastateltavien mukaan, oli kuitenkin psyykkiseen hyvinvointiin. Hevosharrastuksen parissa vietetty aika sai mielen alan paranemaan huononakin päivänä, sekä mielen ja kehon rentoutumaan arjen vaatimusten vastapainoksi.

7.1 Hevosen vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Häkkisen & Viitasen (2009, 40) kirjassa kerrottiin, että ratsastus ei ole enää hyvälle ratsastajalle kunnon kohottaja vaan kunnon ylläpitäjä. Vastajien kesken tulikin esille, että neljä vastaajaa viidestä mainitsi ratsastuksen ja tallihommien olevan fyysisen kunnon ylläpitäjänä ja tulevan ”sivutuotteena” hevosten kanssa touhuillessa.

Kuviossa 1 kuvaillaan haastateltavien vastausten perusteella sitä, miten hevosen kanssa oleminen vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin.

Fyysinen merkitys



Kuvio 1 Fyysinen merkitys

Ratsastuksen merkitystä fyysisen hyvinvointiin liittyen vastaajat olivat sitä mieltä, että ratsastus kohottaa ja yllä pitää kuntoa. Vastaajien mielestä ratsastaminen vaikuttaa koko kehoon eri osiin kokonaisvaltaisesti ja eri lihasryhmät saavat harjoitusta joita muuten ei normaali liikunnassa tulisi käytettyä. Esimerkkinä mainittiin selkä- ja vatsalihasten kehittymisen, jota esimerkiksi kävelylenkki ei kehitä. Vastaajat mainitsivat eri lihasryhmien ”kipeytymisen” ratsastustunnin jälkeen ja hapenottokyvyn parantumisen.

”...jotka ei ratsasta sanovat no että mikäs siinä hevosen selässä on istuesssa, mutta kun tulee pois selästä, niin kypärä on täynnä hikeä ja läähättä ja on seuraavana päivänä paikat kipiänä niin kyllä se on ihan molempaa fyysistä ja psyykkistä se homma...”

”...ratsastus ylipäätään on sillä tavalla fyysisesti raskasta, ettei sitä tiijä ennen kun kokeilee...ei sinne voi kylmiltään kuka tahansa lähteä...jos sulla ittelläkin on ollut taukoja, niin huomaa että ahaa, tällainen jumppatuokio ja että seuraavana päivänä on lihakset hellinä...”

”...sitä fyysistä ja senhän tietää seuraavana päivänä miltä se sitten tuntuu... paikat on kipiänä varsinkin tällaiselle sunnuntairatsastajalle...”

Vastaajien mielestä tallitöitä tekemällä paino putosi huomaamatta ja että lihaskunto parani ja lihaskunto pysyi yllä. Esimerkkinä mainittiin hevosen karsinan siivoamisen, jossa käsien lihaskunto voimistui ja hartialihakset vahvistuivat.

”...vaakakin sen voi näyttää, kilot karisee ja kunto kohenee ja kun sä teet niitä tallihommia, niin selkeesti on parempi kuntonen...”

”...sillä on terveydellekin merkitystä ja sitten kun tekee tallitöitä ja niin pois päin, niin tuota huomasi että esimerkiksi paino putos muutaman kilon...ja paljon paremmin mää oon voinut viimesen vuojen aikana mitä pitkään pitkään aikaan... fyysisesti ja psyykkisesti paljon tasapainosempi ja parempi olo...”

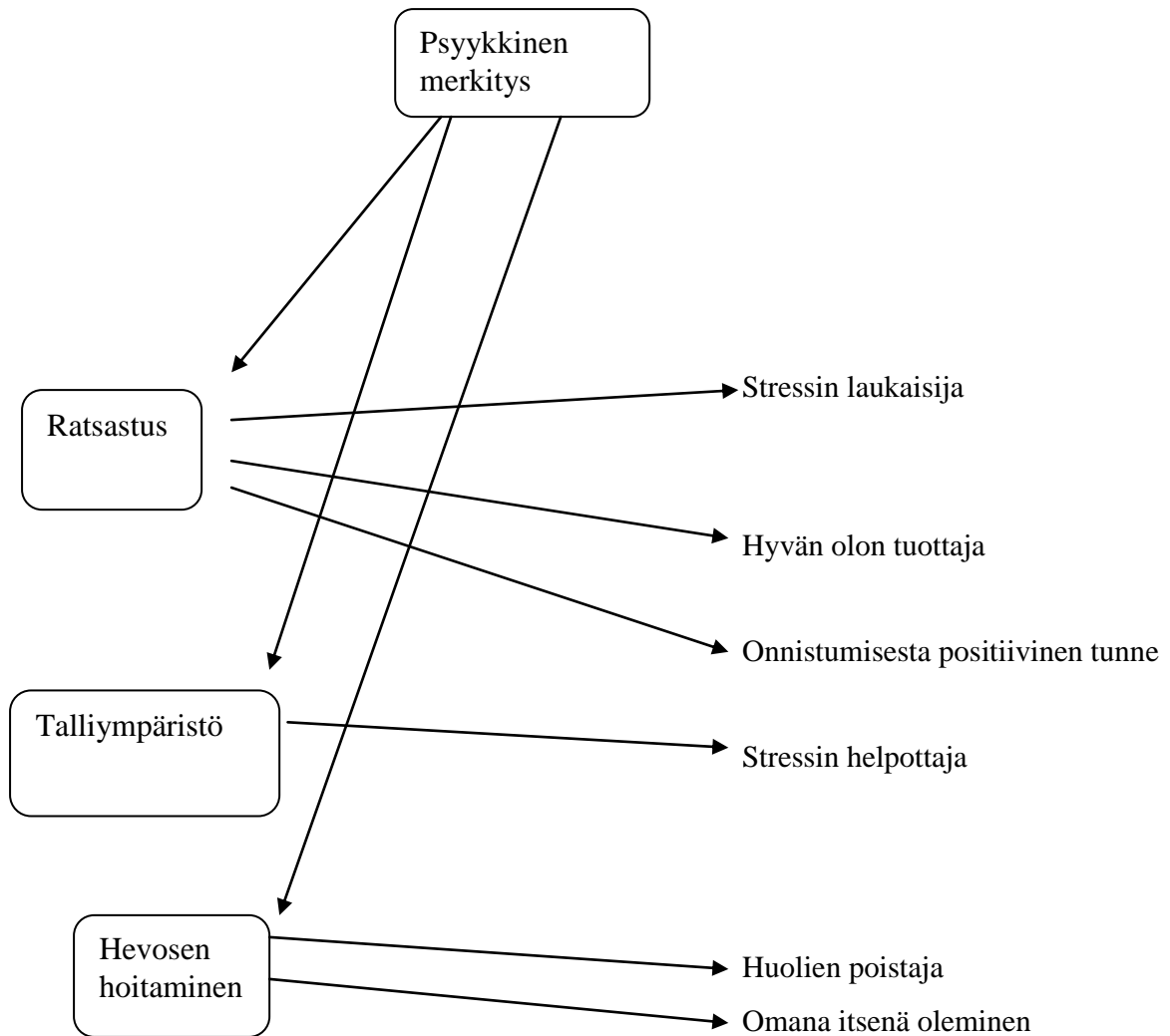
7.2 Hevosen merkitys psyykkiseen hyvinvointiin

Pitkäsen kirjassa (2008) kerrotaan Kelan tukemasta psykoterapeuttisesta ratsastusterapiasta jota käytetään psyykkistä kuntoutusta tarvitsevien potilaiden joukossa. Jo tämä seikka, että Kela tukee ratsastusterapiaa psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseksi, kertoo siitä, että mm. ratsastuksella on vaikutus ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Pitkäsen kirjassa kerrottiin myös hevosen läsnäolon vaikuttavan ihmisen psyykkiseen hyvään oloon parantavasti.

Psyykkiseen hyvinvointiin kaikki viisi haastateltavaa, olivat sitä mieltä, että hevonen ja ratsastus ovat erittäin hyvä keino stressin purkamiseen ja yleiseen mielenhyvyyden tuottamiseen. Haastateltavat kertoivat, että jos ei hevosharrastusta olisi, olisivat kaikki arkipäivän huolet ja murheet sekä työpaineet huomattavasti suuremmat. Hevosharrastuksen parissa he pääsivät hetkellisesti eroon arjen murheista ja saivat helpotusta stressaavaan oloonsa. Muutama vastaaja oli sitä mieltä, että jos ei olisi hevosten kanssa tekemisissä, mielenlaatu voisi hyvinkin erilainen tai sitten olisivat tekemisissä jonkun muun eläimen kanssa.

Kuviossa 2 kuvataan vastaajien mielestä, miten hevosen läsnäolo, ratsastus ja talliympäristö vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin.

Psyykkinen merkitys



Kuvio 2 Psyykkinen merkitys

Osa vastaajista oli sitä mieltä, että **ratsastus** toimii stressin laukaisevana tekijänä. Eräs vastaaja kuvaili hänen ilon hetkiään, kun pääsee hevosen kanssa maastoon rennon letkeälle ratsastuslenkille, jossa unohtaa kaikki arjen murheet ja työpaikan haasteet ja paineet.

”... ratsastushan on nimenomaan stressin helpottamista, pääsee vähän puhaltamaan niistä omista hommista kun lähtee hevosen selkään...”

”...pääsee pois arjen rutiineista ja työpaikan tuomista haasteista ja muista vastaavista... hevosen kanssa maastossa unohtaa kaikki muu ja muun ja se on semmonen kaveri, ystävä tietyllä tavalla auttaa niinkö selviämään tästä päivän ahistuksesta ja maailman tuomista paineista...”

Vastaajat kertoivat myös, kuinka pidemmällä maastolenkeillä hevosen ja toisen ratsukon kanssa tulee vaihdettua ajatuksia ja puhuttua mieltä painavista asioista. Eräs vastaaja kuvaili myös hevosen olo tilaa maastolenkeillä siten, että hevonenkin nauttii päästessään välillä luontoon rennosti laukkailemaan vastapainoksi ratsastuskentällä aherrettujen ratsukon työtuntien jälkeen.

”...pitempiä ratsastusretkiä tehdä tuonne maastoon ja ne on niinku semmosta terapiaa että tuota kun siellä on käyny nii kaikki huolet häipyä ja niin ku siellä hevosen selässä on ihana olla ja sitten jos on vielä on nätti päivä että niin ku monesti sinne tulee lähettyäkin sitten kun aurinko paistaa ja on näin niin... että se hevonenkin nauttii ja sit monesti jos siellä on kiva kaveri niin siellä tulee rupertua sitten kaiken maailman ajatuksia vaiheltua ja tuota siitä tulee hyvä olo..mahtava olo..ihana...”

Eräs vastaaja kertoi, kuinka he miehen kanssa lähtevät yhdessä tallille vastaajan tunnin alkaessa. Kotiin päästyään, heillä analysoidaan tunnin kulku ja yhdessä mietitään, missä kohti ratsastusta olisi pitänyt tehdä toisin tai missä vastaaja oli onnistunut. Avioparin suhde oli hevosharrastuksen myötä lujittunut ja saanut uudenlaisia näkökulmia hevosharrastuksen ja ratsastuksen myötä. Myös toinen vastaaja kuvaili sitä onnistumisen tunnetta, kun ratsastaessa tekee hevosen kanssa töitä ja onnistuu saamaan hevosen toimimaan omien ohjeidensa mukaan esimerkiksi pohkeenväistöä harjoiteltaessa.

”... kyllä se vaistoaa sun mielialan mikä sulla on se mieliala ja kyllähän sille voi siinä jutella kaikkea mikä ottaa päähän mutta aina kun lähet ...jos on jotakin mielenpäällä ja lähet tonne vähäksi aikaa tonne maastoon pariksi tunniksi tuulettuun, niin ihan varmasti oot paljon paremmalla tuulella kun tuut takas... ihan sata varmasti...”

”...että välillä ku oikein menee hyvin nii sitä sillä tunteella ellää vaikka viikon syömättä mutta sitten joskus on semmosiakiin tunteja että kun laskeutuu hevosen selästä alas niin mää oon päättänyt että mä rupian virkkaan pitsiä ja kerään postimerkkejä...”

Vastaajat kokivat **talliympäristön** ja siellä olemisen vaikuttavan mielialaan positiivisella tavalla. Pelkkä tallille meneminen sai ihmisen rauhoittumaan ja unohtamaan arkipäivän rutiinit ja paineet. Talliympäristössä tapaa kavereita ja ystäviä, joiden kanssa vaihdetaan ajatuksia ja puretaan mieltä painavia asioita.

”...se on semmonen homma että kun pääsee sinne talliin niin ei tarvi ajatella työasioita raha-asioita tai mittään muutakaan stressitekijöitä, niin kyllä ois aika tyhjä olo jos ei ois hevosta...”

”...siellä tallilla ite rauhottuu ja on pakkokin rauhottua ku hevosten kanssa teet jotakin ja olla rauhallinen ja sitä kautta sitten myös pääsee vähän tuulettumaan välillä ja sitä kun ystävät on siellä niin heijän kautta sitten niin heijän kautta puretaan ne muut murheet mitä ei hevosten kanssa pääse purkamaan...”

”...No mä oon miettinyt sitäki että tuota varmasti jos tuota hevosharrastusta ei olisi niin tuota sitten nuo kaikki arkipäivän niin ku murheet ja kaikki nuo niin ku työpaineet ja kaikki niin tuota niitä jotenkin tai mä luulen että mä murehtisin paljon enemmän niitä mutta sitten kun sä lähet tallille ja käyt puuhastelemassa sen hevosen kanssa niin tuota sinne ne vaan häipyvät...”

Vastaajien mielestä pelkästään **hevosen läsnäolo ja sen hoitaminen** tuotti mielihyvää ja tunnetta siitä, että on ihmisenä ”jotain”. Hevosen harjaaminen, silittely ja rapsuttelu saivat muutaman vastaajan mielialan kohoamaan ja että hevosen fyysinen läsnäolo rauhoitti mieltä ja paransi pahaa oloa. Erään vastaajan mielestä hevosen kanssa oleminen on psyykkiselle puolelle menevää turpaterapiaa.

”... se on iso ja lempiä otus ja sitä ku rapsuttaa, harjaa ja nostelee kinttuja ja sukkiä häntää niin se vaan mussuttaa evästä ja välillä nuolasee posekasta niin se on aivan mahtava tunne se on niin.... eläimenä niin iso että kun sen luottamuksen saa ja sitä ei enään pelekää sitä on niin ku voittanut ittensäkki...”

”...se on semmonen kaveri, ystävä tietyllä tavalla auttaa niinkö selviämään tästä päivän ahistuksesta ja maailman tuomista paineista että se on semmonen minkä kanssa voi vaan olla ihan olevinaan ettei tarvi yrittää mittään muuta kun olemalla oma itsensä...”

”...jos sää työpaikalla oot niin ku koko aika ja se joku tunne on päällä se ahistava tunne niin kyllä se sitten niin tuota sitten siellä hevosen kanssa niin ni se tunne ei oo päällimäinen tunne se paha tai se paska tunne mikä siellä on että mitä miettii niin ku joku ku painaa nii ei sitä sitten mieti ...”

”...lapioida sonnat pois karsinasta laittaa ruuat niille se on ihan kivvaa hommaa... muuten tosi mukavaa touhua sekin on vähän niin ku työhommalle semmonen vastapaino työhommalle sekin siinä... kyllä tosi mukavaa...”

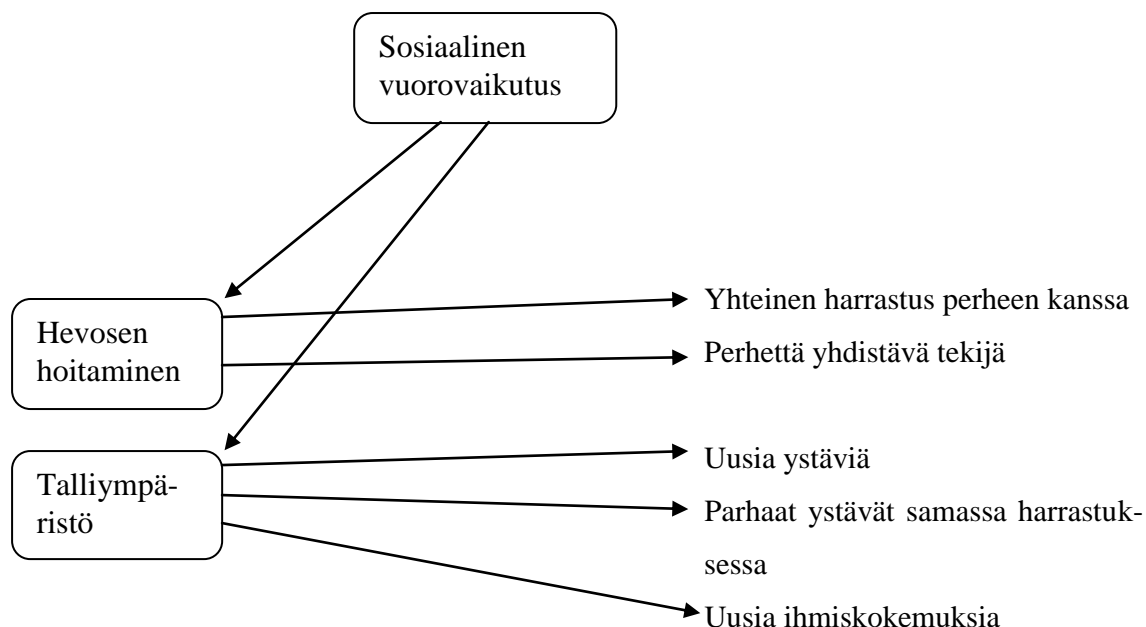
7.3 Hevosen merkitys sosiaaliseen kanssakäymiseen

Yhdysvaltalainen Linda Kohanov on tunnetuin hevosavusteisen kokemuksellisen oppimisen kehittäjä. Hänen kehittämät työmuodot tunnetaan Suomessakin englanninkielisillä nimillä kuten yhtenä esimerkkinä Assisted experiential learning (hevosavusteinen kokemuksellinen oppiminen). Näissä työmuodoissa, kuten tunnetaitovalmennuksessa, havainnoidaan hevoslaumaa. Lauman tarkkailu selventää asiakkaalle paitsi hevoslauman dynamiikkaa, myös kaikille sosiaalisille laumaeläimille – ihmisellekin- ominaisia vuorovaikutuksen lakeja. Tämä tarkkailu selventää ja auttaa asiakasta näkemään oman roolinsa ihmisryhmässä ja asiakas voi vaikkapa peilata itseään hevoslauman johtajan käytökseen ja siihen miten hevoset luovat keskenään ystävyyssuhteita. Tällä seuraamisella voi asiakas miettiä omia toimintamalleja vastaavassa inhimillisissä tilanteissa. (Pitkänen 2008, 46 – 47.)

Naisratsastajia on hevospireissä paljon enemmän, mutta ravihevosten kanssa tekemisissä olevat ihmiset ovat pääsääntöisesti miehiä. Ilmeisesti tämä ilmiö johtuu siitä, että ravimaailma on enempi sitä, että hevonen on kilpaurheilun- ja rahanhankintaväline kuin ”tätiratsastajien” hoivan kohde. Hevosmaailmassa puhutaankin ”tätiratsastajista”, jotka ovat niitä ”tätejä” joilla pikkutyttönä aloitettu hevosharrastus on yleisimmin perheenperustamisen alettua jäänyt pois ja lasten kasvettua harrastus alkanut uudelleen. Hevosmaailman naiset eivät toki rajoitu pelkkiin täteihin, vaan sieltä löytyy paljon alan ammattilaisia, jotka ovat naisia. Haastateltavien joukossa olikin kaksi naista, joilla ratsastus oli jäänyt vuosiksi pois, kunnes aloitti sen uudelleen. Myös naishaastateltavat kokivat saaneensa harrastuksen myötä talviympäristöstä uusia sosiaalisia suhteita ja myös lujittaneet parisuhteitaan.

Kuviossa 3 kuvataan hevosharrastuksen vaikutusta sosiaaliseen elämään.

Sosiaalinen merkitys



Kuvio 3 Sosiaalinen merkitys

Vastaajien mielestä hevosen hoitamisesta oli tullut perheen yhteinen harrastus. Hevosen harjaus vuorotellen perheen jäsenten kanssa tuo yhdessäoloa sekä muunlainen puuhastelu kuten heinien laitto. Oli menty tallille koko perheen voimin esimerkiksi karsinoita siivoamaan tai hevosen laitumenpaikkaa siirtämään. Jopa perheen koira oli voitu ottaa mukaan talliympäristössä tapahtuvaan hevosen hyvinvointiin kuuluviin askareisiin, kuten tarhojen puhdistukseen

”...monta kertaa sitten saa tuota sitä perhettäkin mukkaan varsinkin kun on ollut noita talkoojuttuja kun on laidunta siirretty tai niitä heiniä laiteltu siellä ja näin pois päin...”

”...tyttären kanssa se hevosen kanssa puuhastelu yhdessä niin se on tosi kiva juttu kun alkaa olla siinä iässä tyttökin, että tuota mää ku toivoisin että se vielä enemmänkin innostus, että pysys tuolta kaikesta pahasta pois, semmonen yhteinen kiva harrastus...”

”...jopa mun mies on osallistunut tähän hevosen hoitoon ja tuota minusta vaikuttaa että ihan mielellään ja se on ollut semmonen yhdistävä...perhettä yhdistävä juttu myös...”

Kaksi vastaajista kertoi, että hevosen hoitamisesta oli tullut heidän yhteinen harrastus ja se oli lujittanut heidän parisuhdettaan ja yhdistänyt perhettä entisestään. Myös yksi vastaaja, jolla ei ollut lapsia, kertoi, että oli oppinut puhumaan ja tulemaan toimeen lasten kanssa hevosharrastuksen myötä.

”...mun parhaat ystävät ovat hevosihmisiä että ja sitten sehän yhisti tämä harrastus minua ja mun miestäkin... käytiin islanninhevosvaelluksessa ja tämmösillä näin niin eli se yhittää perhettä...”

”... uuestaan alako tämä hevoshomma ja se on niinkö antanut meille kummallekin....kun meillä on nyt samanlaiset nämä miksi niitä sanotaan..... niin se on hirviän mukava kun meillä on yhteinen harrastus kun nämä hevoset on ollu tässä ihan semmonen ihan tuota semmonen ei sanoja löydy...”

”...yks kiva juttu mikä noissa hevospireissä on, kun on käynyt ratsastele-massa niin mää olen ainakin saanut uusia ystäviä, tuommosia saman henkisiä ja tuota vaikka nuin kun tuntuu, että eihän aikuisiällä enää niin hirveesti voi saada semmosia kavereita niin mää oon saanut tosi hyviä kavereita sieltä, niin tuota se sosiaalinen elämäkin tavallaan on vilkastnu...”

”...mä oon oppinut tulemaan toimeen nuorten ihmisten kanssa, että kun tallilla pyörii paljon pikkutyttöjä ja kun itellä ei ole lapsia niin mä oon oppinut puhumaan niitten lasten kanssa...”

7.4 Analyysi ja johtopäätökset

Haastateltavista 4 oli naisia ja 1 mies. Haastateltavista naisia oli enempi, mutta mieshaastateltavan vastaukset olivat lähes samankaltaisia. Haastattelujen perusteella on vaikea sanoa, olisivatko vastaukset poikenneet toisistaan, jos miehiä olisi ollut enempi. Alla oleva artikkeli on vuoden 2009 Suur-Jyväskylä lehdestä miesratsastajan haastattelusta.

”Miesratsastajat ovat kuitenkin Keski-Suomessa melko harvinaisia. Tämä tuntuu olevan alueellinen kysymys, sillä Oulun seudulla talleilla oli enemmän miehiä ja myös Etelä-Suomessa miehet tuntuvat ratsastavan enemmän. 97 prosenttisestihan tämä on Suomessa naisten laji, vaikka Euroopassa miehet harrastavat ratsastusta paljon ja huippu-tason kisajista suurin osa on siellä miehiä”. (suur-jyväskylän lehti, internetsivusto, 2010.)

Haastateltavien vastausten perusteella hevosen läsnäolo, ratsastus, hevosen hoitaminen ja talliympäristö koettiin vaikuttavan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin merkittävästi. Eräs vastaaja ilmaisi oman mielipiteensä sanomalla, että jos ei ratsastaisi ja olisi hevosten kanssa tekemisissä, tulisi hulluksi. Myös muut neljä vastaaja olivat sitä mieltä, että hevosharrastus vaikuttaa nimenomaan psyykkiseen hyvinvointiin ja on suurena apuna stressinpoistoon.

Ratsastusterapiasta Pitkänen (2008) kertoo kirjassaan, että ratsastusterapian tehosta on paljon käytännön todisteita, mutta sitä on tutkittu toistaiseksi varsin vähän. Joitakin kattavia tutkimuksia on tehty, kuten saksalainen psykoterapeutti Michaela Scheidhacker teki vuonna 1991 tutkimuksen, jossa tutkittiin ratsastusterapian vaikutuksesta psyykepotilaisiin. Tutkimuksessa todettiin, että yli puolet tutkimukseen osallistuneita potilaista kertoivat elämänilonsa lisääntyneen sekä jaksamisen parantuneen terapian myötä. Vastausten perusteella sosiaaliset kyvyt, omanarvon tunto parani kuin myös minäkuva vahvistui. Tämän edellä mainitun tutkimuksen perusteella ja tekemäni tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että hevoset kaikissa muodoissa, vaikuttavat parantavasti myös arkielämässä ihmisten hyvinvointiin

Haastatteluissa kävi ilmi, että **fyysinen hyvinvointi** parani ja lisääntyi ratsastaessa, sekä tallitöitä tehdessä. Eräs vastaajista kertoi painon pudonneen aloitettua hevosharrastuksen uudelleen ja hankittua itselle oman hevosen. Vastaajat kertoivat jaksavansa paremmin, kun saavat liikuntaa ja että lihaskunto parani tallitöitä tehdessään. Hevosharrastus on paljon muutakin kuin ratsastusta. Kun teet tallitöitä, joutuvat monet lihakset työskentelemään. Kotikärryjen työntäminen, vesisankkojen kantaminen ja talikon nostelut kasvattaa lihaskuntoa. Pitkäsen (2008) kirjassa kerrotaankin, kuinka talityöt antavat harrastajalle hyvän lihaskunnon ja kehittävät jopa aerobista kuntoa. Kirjassa kerrottiinkin että esimerkiksi keskikokoisella naisratsastajalla kuluu tehokkaassa treenissä yli 500 kilokaloria.

Haastatteluissa selvisi, että hevonen vaikutti eniten **psyykkiseen hyvinvointiin**. Haastateltavat kokivat talliympäristössä olemisen rauhoittavan, hevosen harjaaminen ja hoitaminen vaikutti arkielämän paineiden hallintaan huomattavasti ja ratsastuksen rentouttavan niin mieltä kuin kehoakin. Vladimir Majakovski (2008) kuvaileekin ihmistä seuraavasti; ”lapsukainen, kaikissa meissä on hiven rotua hevosesta. Jokainen on omalla tavallaan hepo”. Ilmeisesti meissä on hiven hepoa, koska hevosen läsnäolo vaikuttaa niin voimakkaasti tunteisiimme. Pitkäsen (2008) kirjassa mainitaan lajimme yhteisestä luonteesta, että hevonen ja

ihminen ovat hyvin sosiaalisia olentoja. Voimme peilata oman yhteisömme toimintaa hevoslauman käyttäytymiseen samankaltaisuuden vuoksi.

Haastateltavat kokivat **sosiaalisen kanssakäymisen** parantuneen ja että talliympäristössä voi luoda uusia ihmissuhteita ja joillakin oli parhaimmat ystävät harrastuksensa parissa. Eräs haastateltava kertoi, että aikuisiällä on vaikea luoda uusia ihmissuhteita, mutta hän oli hevosharrastuksen myötä saanut uusia ystäviä ja he olivat myös samanhenkisiä kuin hän itse. Erään haastateltavan mukaan hänen parisuhde oli vahvistunut ja toisen haastateltavan parisuhde oli saanut uusia piirteitä yhteisestä harrastuksesta. Sosiaalisten suhteiden luominen samanlaisen harrastuksen ja kiinnostuksen kohteen parissa, koettiin olevan helpompaa kuin että sitä haettaisiin esimerkiksi keskustelupalstoilta. Aikaisemmin mainitun saksalaisen psykoterapeutti Scheidhacker mukaan hevonen vaikutti myös psykepotilaiden sosiaalisiin suhteisiin tervehdyttävästi.

Niiden ihmisten kohdalla joilla ei esiinny mielenterveysongelmia hevonen vaikuttaa eniten psyykkiseen hyvinvointiin. Hevosta voidaan käyttää myös yhtenä terapiamuotona laitoshoidossa olevien psykepotilaiden hoidossa. Hevonen harrastuksena vaikuttaa myös fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen.

8. POHDINTA

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkijan oma subjektiivisuus ja hänen aikaisemmat tietonsa ja odotuksensa vaikuttavat tahottomattaankin tutkimukseen. Siksi onkin parasta tiedostaa omat lähtökohtansa ja tunnustaa se, että ne vaikuttavat vääjäämättä aineiston hankintaan ja johtopäätösten tekoon ja siksi tietoisesti käsitellä niitä. Tällainen hallittu subjektiivisuus on yksi tutkimuksen luotettavuuden takeista. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen, Saari 1994, 122.) Vaikka omakohtaiset kokemukseni hevosiin liittyen olivat voimakkaasti esillä tutkimusta tehdessä, ne eivät kuitenkaan vaikuttaneet haastateltavien vastauksiin. Niin minulla kuin myös haastateltavilla oli samanlaisia kokemuksia hevosharrastukseen liittyen.

Laadullisen tutkimuksen metodioppaissa luotettavuutta on käsitelty useista eri näkökulmista. Usein luotettavuutta käsitellään validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on aiottu. Reliabiliteetti taas tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset ovat toistettavissa. Koska validiteetin ja reliabiliteetin käsitteet ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä, niiden käyttö ei laadullisessa tutkimuksessa vastaa tarkoitusta. Tutkimusta on parempi tarkastella kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu. (Tuomi ym. 2002, 132.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa validius ja reliabelius ovat saaneet erilaisia tulkintoja. Termit saatetaan kytkeä kvantitatiiviseen tutkimukseen, joiden piirissä käsitteet ovat syntyneetkin, ja niiden käyttöä pyritään välttämään. Kaikkien tutkimusten luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi kuitenkin jollakin tapaa arvioida, vaikka mainittuja termejä ei haluttaisi käyttää. Luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa kohentaa se seikka, että tutkija selostaa tarkasti tutkimuksen toteutumisen ja tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet on kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Esimerkiksi haastattelutilanteen olosuhteet ja paikka kerrotaan, käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät ja myös itse tutkijan itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi ym.2000 214.) Tässä tutkimuksessa pätevyyttä ja luotettavuutta ei tutkittu mittareiden avulla eli puhutaan vain tuloksista. Pätevyyttä korostettiin sillä, että haastattelija varmisti haastateltavilta heidän ymmärtäneen kysymyksen tai toisti sen. Tämän tutkimuksen luotettavuutta korostaa se, että haastattelut nauhoitettiin ja tutkimuksessa käytettiin suoria lainauksia haastateltavien vastauksista.

Miles ja Huberman (1984, 231–243) ovat esittäneet joitakin keinoja, jotka saattavat olla hyödyllisiä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden ja tulosten varmentamisessa.

Olisi tarkasteltava tutkijan vaikutusta tilanteeseen. On huomioitava, ettei pelkästään tutkija vaikuta tutkittavaan tilanteeseen, vaan myös tilanne saattaa vaikuttaa tutkijan tekemiin tulkintoihin ja sitä kautta johtaa harhaan tutkijan tekemissä tulkinnoissa. Myös palautteen saaminen tutkimuksen kohdejoukolta edesauttaa oikeiden tulkintojen varmentamiseen. (Soininen 1995, 126.) Tätä tutkimusta tehtäessä haastattelutilanne oli rento ja haastateltavat entuudestaan tuttuja. Haastattelun jälkeen pohdimme vastaajien kanssa heidän antamia vastauksia ja olimme yhtä mieltä siitä, etten haastattelijana johdatellut tai pyrkinyt vaikuttamaan saamiini vastauksiin. Näin pystyin varmentamaan luotettavuutta sekä tuloksia.

Tutkimuksen pätevyydellä tarkoitetaan sitä kokonaisuutta, jossa tutkimuksen tulos vastaa tutkimukselle asetettuja päämääriä ja tutkimuskohdetta. Tutkimus ei ole silloin pätevä, mikäli se vastaa kokonaan eri kysymykseen kuin tematisoinnissa on asetettu. Laadullisessa

tutkimuksessa pätevyys on keskeinen piirre. Yleistykset, joita tutkimuksessa tehdään tutkimuksen kuluessa ja esitetään tutkimustuloksina, edellyttävät, että tutkimuksen eteneminen ja siinä saadut päätelmät syntyvät vain tematisoidusta kokonaisuudesta, ei mistään muualta. Laadullinen tutkimus koskee elämäntapojen ja näin tutkimustulokset muuttavat elämäntapaa. Tämän vuoksi tutkimus, jota ei voida pitää pätevänä, tulkitsee elämäntapojen tavalla, jotka saattavat vaikuttaa elämäntapaan kielteisesti ja vaikuttaa väärin tavalla siihen tosiasiallisuuden tulkitsemiseen, jota tutkimus ajaa takaa. (Varto 1992, 103.)

Teemahaastattelussa olisi hyvä olla itse hyvin perillä tutkittavasta joukosta ja siksi haastateltavia olisi hyvä olla useampia. Muita haastattelihoita olisi hyvä käyttää, mutta mitä enemmän haastattelihoita on, sitä enemmän on haastattelihoista johtuvia virheitä. Tämä voi johtua siitä, että on hyvin epätodennäköistä kaikkien haastattelijoiden omaksuvan kysymykset samalla tavalla ja että kysymysten merkitys säilyy samana kaikilla haastattelihoilla. (Hirsjärvi, Hurme 1995, 129 – 130.) Tässä tutkimuksessa haastattelihoita oli vain yksi eikä eri haastattelihoista johtuvia virheitä päässyt syntymään. Haastattelutilanne oli kaikille samanlainen sekä kysymykset esitettiin samalla tavalla.

Tässä tutkimuksessa validius tuli täytettyä, mutta reliabiliteetti ei, koska se on harvoin mahdollista laadullisessa tutkimuksessa. Tällä tarkoitan sitä, että tulokset eivät ole toistettavissa. Tutkittiin sitä mitä pitikin eli hevosen vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkijana en antanut asiasta aikaisempien kokemusteni vaikuttaa kysymysten esittämiseen enkä vastauksen kirjoittamiseen. Tutkija kysyi kysymykset haastateltaville ja vastaukset nauhoitettiin. Nauhaa purettaessa, vastaukset kirjoitettiin sanatarkasti ylös, mitään muuttamatta. Tutkimuksessa käytin myös haastateltavien vastauksista suoria lainauksia Luotettavuutta korosti vielä se seikka, että kysymykset pystyttiin toistamaan, jos ne jäivät epäselviksi. Muita haastattelihoita ei käytetty, joten kysymykset esitettiin kaikille haastateltaville samanlaisina ja kysymysten merkitys säilyi samana.

8.2 Tutkimuksen eettisyys

Laadullisen tutkimuksen erilaisia perinteitä tarkasteltaessa kiintyy huomio siihen, että niissä suhtaudutaan tutkimuksen etiikkaan hyvin erilaisin tavoin. Tutkimusetiikan ongelmat liittyvät pääasiassa itse tutkimustoimintaan kuten aineiston keräämiseen ja analyysiin, käytettävien menetelmien luotettavuuteen sekä tutkimustulosten esittämistapaan eli siihen, millaisia

keinoja tutkija saa käyttää. Tällöin tutkimuksen metodologia nähdään tutkimusongelman ratkaisemisen pulmana. (Tuomi ym. 2006, 125.)

Eettisyys huomioitiin jo aineiston keruusta lähtien. Aineiston keruu tapahtui haastattelujen nauhoittamisella ja vastaukset purettiin sana sanalta paperille. Analyysivaiheessa kaikki kirjoitetut lauseet siirrettiin sellaisenaan omiin raportin kategorioihin sana sanalta, joten tässäkin vaiheessa mitään muutosta vastaajien lauseisiin ei tullut. Tutkija ymmärsi haastattelujen vastaukset ja jos jotain jäi epäselväksi, asia tarkistettiin jotta oikeudellisuus säilyi.

Eettinen vaatimus yleensä tarkoittaa kokonaisvaltaisuuden ja kompleksisuuden huomioon ottamista eli koko tutkimuksen ihmiskäsityksen sisällyttämistä teoriamuodostukseen. Kun nämä kaksi otetaan huomioon, teoria yleensä kestää arvioinnin eettiseltä kannalta. Teoriassa on perusteltua kuitenkin esittää selkeästi omana ongelmana se vaatimus, jonka elämismailman muuttaminen aina synnyttää. Teorialla voi olla sellaisenaan, siis pelkkänä käsitteellisenä rakennelmana ihmiselle terapeuttinen merkitys ja merkitystodellisuuden uudelleen jäsentymiselle, joten eettisen vaatimuksen esille ottaminen teoriassa paljastaa sen, kuinka tutkija itse on ymmärtänyt tutkimuksensa ja teorian terapialuonteen, ja näin ongelma ei jää piilovaikuttajaksi. (Varto 1992, 107.)

Tutkimusaiheen valinta on jo eettinen ratkaisu. Jo tutkimuskohteen valinnassa kysytään, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, erityisesti on selvitettävä, miten suostumus tutkittavilta henkilöiltä hankintaan, millaista tietoa heille tutkimuksesta annetaan ja koituuko heille mitään riskejä siitä, että osallistuvat tutkimukseen. (Hirsjärvi ym 2000, 26.) Tutkimus ei saa sisältää mitään sellaisia piirteitä jonka perusteella tutkimukseen osallistunut henkilö olisi tunnistettavissa. (Soininen 1995, 129.)

Tutkimuksen eettisiin tekijöihin kuuluu myös se, että tutkimuksen tekijä on sekä itselleen, että tekstinsä lukijoille rehellinen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä ei yritä esittää toisen tekstiä omana ajatuksena. (Soininen 1995, 130.) Tutkimustyö muodostuu tuhansista pienistä ja isoista kysymyksistä. Näihin ei voi olla kaikenkattavaa aukotonta säännöstöä ja sen vuoksi ratkaisut tutkijan on tehtävä itse. Jos hän tunnistaa eettisten kysymysten problematiikan eli pulmallisuuden, niin hän tekee todennäköisesti myös eettisesti asiallista tutkimusta. (Eskola, Suoranta 2001, 52.)

Eettisyys huomioon ottaen, kerroin haastateltaville tutkimuksen tarkoituksesta, sen kulusta ja saamani aineiston käsittelystä. Painotin myös sitä, että jokaisen haastateltavan anonymiteetti säilyy, eikä heitä voi tunnistaa missään tutkimuksen vaiheessa. Painotin myös sitä seikkaa, ettei kenenkään haastateltavan nimeä mainita tutkimuksen missään kohdassa. Eettisesti tärkeänä pidin sitä, että opinnäytetyöni valmistuttua, tuhoan nauhoittamin otokset ja haastattelussa mukana olleet henkilöt voivat lukea valmiin opinnäytetyöni.

8.3 Yleispohdinta

Muslimit ja muinaiset germaanisets kansat palvoivat hevosta pyhänä eläimenä. Hevosen synnynäinen takia ei ole tänä päivänäkään kadottanut ripaustakaan voimastaan. Hevosen selässä voimme paeta arjen ongelmia ja antaa vain ajatusten vaeltaa vapaasti. Erityisesti luonnossa ratsastaessa voi tuntea olevansa ehkä hieman lähempänä taivasta ja paratiisia. Hevoset ovat kiehtovia luontokappaleita ja ajan viettäminen hevosen kanssa pitää ihmisen hyväkuntoisena vanhuuteen saakka sekä tuo mukanaan mittaamatonta onnellisuutta. (Brixner 2010, 7.)

Hevosen vaikutus stressin laukaisijana on koettu hyväksi keinoksi. Kognitiivisessa psykologiassa ja psykoterapiassa käytetään ongelmakeskeistä ratkaisumallia. Stressinhallinnassa hallintakeinot ovat jaettu pääsääntöisesti ongelmakeskeisiin sekä tunnekeskeisiin hallintakeinoihin. Hallintakeinoina ongelmakeskeisessä ratkaisumallissa ovat mm. häiriötekijöiden poistaminen ja itsekontrolli. Stressiä voidaan hallita myös kohentamalla fyysistä kuntoa. (Toivio 2009, 191–193.) Hevonen on erittäin hyvä keino itsekontrollin säätelijänä, koska hevonen vaatii sinua olemaan koko ajan läsnä. Myös hyvän fyysisen kunnan välineenä hevonen on oiva apuväline.

Ajatus tämän opinnäytetyön tekemisestä syntyi omasta kiinnostuksesta hevosiin ja ratsastukseen. Pääsääntöisesti tavoitteenani oli saada tietää, miten hevonen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, mutta esille tulivat myös hevosharrastuksen vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin sekä sosiaaliseen elämään. Haastateltavilla kaikilla viidellä olivat samanlaiset ajatukset hevosen merkityksestä oman mielen hyvinvointiin ja fyysisen kunnan merkitykseen sekä sosiaaliseen elämään. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että hevonen ja talliympäristö ovat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäjä.

Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä löytyi hevosia harrastettaessa muun muassa siten, että ratsastus paransi kuntoa ja oli hyvänä tekijänä myös kunnon ylläpitämisessä. Tallitöiden tekeminen piti painon hallinnassa ja jopa pudotti painoa. Myös tallityöt edes auttoivat hyvän lihaskunnon saamiseen. Haastateltavien vastauksissa oli hauskoja yksityiskohtia miten he kokivat esimerkiksi ratsastuksen. Eräs haastateltava kertoi, että hänen kypäränsä on täynnä hikeä ratsastuksen jälkeen. Toinen haastateltava kertoi, että sopii mennä epäilijän kokeilemaan, etteikö ratsastus olisi fyysisesti raskasta. Ratsastuksen fyysisen rasittavuuden tuntee seuraavana päivänä koko kropassa pidemmän ratsastustauon jälkeen. Yksi vastaajista koki, että hevosen ”sonnan luominen” on mukava homma, josta itse voin olla ehkä erimielistä. Tallitöiden tekeminen kyllä pitää lihasvoimat kunnossa, mutta sen työn tekeminen ei yleisesti ottaen ole kaikkien lempipuuha hevosia harrastaessa.

Hevosharrastuksen vaikuttamista psyykkiseen hyvinvointiin koettiin olevan kaikista eniten. Hevosen läsnäolo, ratsastus sekä talliympäristö koettiin hyvänä psyykkisen hyvinvoinnin edesauttajana. Muutama haastateltava kertoikin hevosharrastuksen olevan heille ”henkireikä” jota ilman tuskin tulisivat toimeen. Jo tallille meneminen vaikutti mielialaan positiivisesti ja koettiin, että hevosen hoitaminen tuotti suurta mielihyvää ja arjen harmaudesta pois pääsemistä. Pitkillä maastoratsastusretkillä koettiin niin luonnon tuomaa mielirauhaa jossa yhdistyi toisen ratsastajan kanssa vietetty mielenvirkistyshetki sekä stressin purkamisen ratsastuksen avulla. Itse olen saanut hevosharrastuksesta paljon juuri mielialan parantajana. Itse olen kokenut vuosia sitten läheisen menettämisen ja surun hetkellä kun tuntui, ettei mikään auta, lähdin ratsastamaan, ja näin sain ajatukseni hetkeksi pois surullisesta tapahtumasta.

Sosiaaliset kanssakäymiset tallilla koettiin auttaneen esimerkiksi uusin ystävien saamiseen. Eräs haastateltava yli 50-vuotias nainen kertoi, että on oppinut puhumaan lasten kanssa. Hänellä itsellään ei ole lapsia ja on omasta mielestä jäänyt ulkopuoliseksi lasten maailmasta. Hän kertoi, että osaa puhua ”nuorison kieltä” kuuntelemalla ja juttelemalla tallityttöjen kanssa. Hän myös kertoi, että nyt ymmärtää mitä erilaiset kuvaukset nuorison kielellä tarkoittaa, kuten esimerkiksi mitä tarkoittaa ”ihku”. Useampi vastaaja oli saanut talliympäristöstä jopa parhaita ystäviä. Hevosharrastus vetää puoleensa eläinrakkaita samankaltaisia ihmisiä, joten ei ole ihme, jos parhaat ystävät löytyvät talliympäristöstä.

Haastattelutilanteissa tuli esille hauskoja kokemuksia mitä hevosten kanssa oli tapahtunut ja miten hevoset olivat vaikuttaneet useankin haastateltavan elämän kulkuun. Kaiken kaikkiaan tutkimuksen tekeminen ja erilaisten ihmisten haastatteleminen oli erittäin antoisaa. Sain

samankaltaisia vastauksia siitä, miten hevonen ja ratsastus vaikuttavat fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, mutta kaikilla henkilöillä oli oma tarinansa kerrottavana. Toivonkin, että tämän opinnäytetyö antaa kiinnostusta tehdä lisätutkimuksia aiheesta ja perehtyä laajemmin kyseessä olevaan aiheeseen. Jatkotutkimushaasteena olisikin tehdä laajempi kvantitatiivinen tutkimus aiheesta useammalla paikkakunnalla suuremmalle otantajoukolla. Sain itse erittäin positiivisen kuvan hevosen vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin tutkiessani aihetta ja olenkin henkilökohtaisesti sitä mieltä, että hevosella on suuri vaikutus ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin antajana.

Lopuksi haluan antaa kunnianosoituksen hevoselle runon muodossa. Hevonen on ehkä pelastanut monta ihmismieltä sillä, että se on olemassa.

Kunnianosoitus hevoselle

*Mistä ihminen voisi löytää jaloutta ilman ylpeyttä,
ystävyyttä ilman kateutta tai kauneutta ilman turhamaisuutta?
On yksi, jolla on arvokkuutta ja voimaa, mutta silti lauhkeus hallitsee
sen mahtavuutta.*

*Se palvelee olematta alamainen, osallistuu taisteluun ilman vihanpitoa.
Ei ole mitään yhtä voimakasta ja vähemmän väkivaltaista.
Ei mitään yhtä nopeaa ja yhtä kärsivällistä.*

*Selässä se kantaa ihmiskunnan historiaa,
historiamme on sen aherruksen varassa.
Olemme sen perillisiä, ja se meidän perintömme.
Hyvät naiset ja herrat – HEVONEN.*

Ronald Duncan (Horse of the Year 1954)

LÄHTEET

- Brixner, Saskia 2010. Hevoset: rodut, harrastus ja hoito. Painettu Kiinassa.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 1995. Teemahastattelu. Yliopistopainos, Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997 ja 2000. Tutki ja kirjoita. Tammi, Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Liikanen, Pirkko, Sajavaara, Paula 1988. Tutkimus ja sen raportointi. Gummerus, Jyväskylä.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus, Jyväskylä.
- Huhtala, Ulla (toim.) 1995. Tammen suuri hevoskirja. Tammi, Helsinki.
- Häkkinen, Eerika & Viitanen, Johanna 2009. Pennejä taivaasta ja muita istuntaharjoituksia. Vudeka, Läyliäinen.
- Järvinen, Pertti & Järvinen, Annikki 1996. Tutkimustyön metodeista. Opinpaja Oy, Tampere.
- Laine, Timo 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toimi). Ikkunoita tutkimusmedoteihin. Gummerus, Jyväskylä, 27.
- Pitkänen, Anna-Kaisa 2008. Hevosvoimia. Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Kirjapaja, Helsinki.
- Ransford, Sandy 2008. Hevosen elämä. Stabenfeld AS, Italia
- Rauhala, Lauri 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Yliopistopainos, Helsinki.
- Soininen, Marjaana 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Painosalama, Turku.
- Swift, Sally 1985. Centered riding. St.Martin´s press, New York.
- Syrjälä, Leena & Ahonen, Sirkka & Syrjäläinen, Eija & Saari, Seppo 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä, Helsinki.
- Syvärinen, Katri 2009. Syvemmälle satulaan. Vudeka, Läyliäinen.
- Toivio, Timo & Nordling, Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Edita, Helsinki.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Helsinki.
- Varto, Juha 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologiaa. Kirjayhtymä, Tampere.
- Vuorinen, Risto & Tuunala, Elisa 1993. Psykologian perusteet. Otava, Keuruu.
- Välimäki, Maritta & Holopainen, Arja & Jokinen, Maija 2000. Psykiatrinen hoitotyö muutoksessa. WSOY, Helsinki
- Eskola & Suoranta 1999 (Luentomoniste Kemi-Tornion amk)
- Selvinen, Satu. Fysioterapialehti 4/2004. Ratsastusterapialla kehon ja mielen tasapainoa. Luettu 10.3.2010

Vepsä, Kari & Syrjälä, Pirjo & Pussinen, Anne & Paanetoja, Jaana 2003. Ratsastus harrastuksena. Edita Prima Oy, Helsinki

http://nuuksiontaika.fi/lisatiedot/Ratsastusterapialla_kehon_ja_mielen_tasapainoa.pdf

http://www.hevosjalostusliitot.fi/portaali/fi/hevosala_suomessa.php Luettu 24.1.2011

<http://www.suomenratsastusterapeutit.net/6> Luettu 13.3.2010

suur-jyväskylän lehti, internetsivusto, 2010 Luettu 23.10.2010

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7806/G0000387.pdf?sequence=1>

Tapa toimia talliyhteisössä lasten ja nuorten sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukena, opinnäytetyö 2009

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4796/Seppala_Elisa.pdf?sequence=1

Luettu 19.3.2011

Vallinkoski, Anu. Motiivi lehti, 13/2007. Arjen terapeutit. Luettu 10.8.2009

http://www.jhl.fi/sivu/jhl_www_2104

<http://www.kshorses.fi/html/yhteistyokumpp/KS-Ratsastusesittely.pdf>. Luettu 3.1.2011

<http://tyollistavahevonon.wordpress.com/2010/10/04/terapeutin-ratsastus-ja-sosiaalipedagoginen-hevostoiminta/> Luettu 1.2.2011

LIITE 1

Haastatteluteemat

Hei. Olen Sinikka Ruotsalainen ja opiskelen Kemi-Tornion ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi. Teen päättötöyönäni tutkimusta hevosen vaikutuksesta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Kohteena tässä tutkimuksessa ovat hevosia harrastavat aikuiset. Haluaisin, että vastaisit alla oleviin kysymyksiin, jotta saisin kuvan siitä, voiko hevosta käyttää psyykkisenä terapiavälineenä psyykkisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Vastaukset käsittelem luottamuksellisesti ja voit vastata nimettömänä.

Miksi valitsit harrastukseksi ratsastuksen?

Millaisia kokemuksia ratsastus sinulle tuottaa?

Mikä on hevosen merkitys sinun hyvinvoinnille?

Mitä muuta haluat kertoa?