

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2014

Taru Kuusisto

RATSASTUSHARRASTUS HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

– Ratsastusharrastajien kokemuksia
psykososiaalisesta hyvinvoinnista harrastuksen
parissa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

Toukokuu 2014 | 53 sivua, 2 liitettä

Ohjaaja Helena Tigerstedt

Taru Kuusisto

RATSASTUSHARRASTUS HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Ratsastus on yksi nopeimmin suosiotaan kasvattavista liikuntamuodoista Suomessa. Ratsastus ja hevosharrastus tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia psykososiaalisten taitojen reflektointiin ja kehittämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella tavallisten harrastajien kokemusten ja ratsastusharrastukselle annettujen merkitysten kautta erityisesti sen osuutta psykososiaalisessa hyvinvoinnissa ja toiminnallisessa identiteetissä.

Teoreettisina näkökulmina aiheeseen ovat merkityksellisen toiminnan käsite (Persson ym. 2001) sekä Model of Human Occupation -malli (Kielhofner 2008), joissa yksilön toiminnan nähdään olevan yhteydessä ympäröivään kulttuuriin ja muodostuvan sen kautta osaksi elämäntarinaa ja identiteettiä. Näin hevosiin yleisemmällä tasolla liitetyt kulttuuriset arvot ja symboliset merkitykset muokkaavat myös harrastajan käsitystä itsestään. Lisäksi teoreettisena taustana on vapaa-ajanviettoon ja hyvinvointiin liittyvää teoriaa.

Tutkimusongelmana on, mitä ratsastusharrastus vastaajille merkitsee ja millaisia asioita he pitävät siinä keskeisinä. Tätä selvitettiin aikuisilta harrastajilta kirjallisesti kerätyllä laadullisella kyselyllä, jota jaettiin ratsastusseura Auranmaan Ratsastajien sähköpostilistan kautta sekä Metsäkylän Ratsastuskeskuksen asiakkaille. Vastauksia saatiin 15. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin teemoittamalla ja luokittelemalla vastauksia.

Aineiston perusteella vastaajille keskeisimpiä merkityksiä ratsastusharrastuksessa ovat esimerkiksi yhteistyö hevosen kanssa, arjesta irrottautuminen, sosiaaliset suhteet, oppiminen ja tavoitteet, myönteiset minäkokemukset ja kehollinen hyöty. Merkitykset luokiteltiin teemakokonaisuuksiksi, joita ovat mielihyvän kokeminen, kehittyminen ja haasteiden kohtaaminen sekä yhteyden kokeminen. Nämä kaikki ovat olennaisia osatekijöitä psykososiaalisen hyvinvoinnin kokemisessa.

ASIASANAT:

Ratsastus, hevoset, vapaa-aika, hyvinvointi, toimintaterapia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

May 2014 | 53 pages

Instructor Helena Tigerstedt

Taru Kuusisto

HORSE-BACK RIDING AS A SOURCE OF WELL-BEING

Horse riding is one of the fastest increasing leisure sports in Finland. Riding and horsemanship offer plenty of opportunities to develop one's psychosocial skills. The aim of this thesis was to study the experiences of amateur riders, and in particular, the link between hobby and psychosocial well-being.

The theoretical perspectives to the subject are the concept of meaningful occupation (Persson et al. 2001) and the Model of Human Occupation (Kielhofner 2008). Both of these emphasize the role of cultural meanings and values in the process of creating one's occupational identity. The other part of the theory section consists of an overview of leisure, recreation and well-being.

The question of the study was what kinds of meanings are important to amateur riders in their hobby. The study was realized with qualitative approach with a questionnaire among hobbyist riders over 18 years old. The data were consisted of 15 written answers. The analysis was conducted by sorting and classifying the themes of the data.

The essential meanings of the hobby were amongst other things co-operation with horses, recreation, social interaction with the other hobbyists, learning and goal setting, enhanced self-knowledge, and bodily advantage. These themes were classified into three larger patterns: enjoyment, mastering challenges, and sense of connectedness. All of these are crucial aspects in individual perception of psychosocial well-being. Thus, riding seems to be a meaningful occupation to the enthusiasts and can also become an important source of identity for them.

KEYWORDS:

Riding, horses, leisure, well-being, occupational therapy

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Hevoseen ja ratsastukseen liittyvät symboliset arvot	8
2.1.1 Villi ja kesytetty – Universaalit merkitykset	8
2.1.2 Liinukka harjaa heittää – Merkitykset suomalaisessa kulttuurissa	10
2.2 Toiminta, vapaa-aika ja hyvinvointi	12
2.2.1 Merkityksellinen toiminta ja toiminnan arvot	12
2.2.2 Vapaa-aika ja harrastukset osana yksilön toimintaa	13
2.2.3 Toiminta ja hyvinvointi	14
3 TUTKIMUSONGELMA	17
4 AINEISTO JA MENETELMÄT	18
4.1 Fenomenologinen tutkimus työn metodologisena lähtökohtana	18
4.2 Tutkimuksen kohderyhmä	19
4.3 Aineistonkeruumenetelmä	20
4.4 Aineistonkeruun toteutus	21
4.5 Aineiston analysointi	22
5 RATSASTUSHARRASTUKSEN MERKITYKSET JA ARVOT	25
5.1 Yhteistyötä, ystäviä ja oppimista	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
5.1.1 Yhteistyö hevosen kanssa	26
5.1.2 Arjesta irrottautuminen	26
5.1.3 Sosiaaliset suhteet	39
5.1.4 Oppiminen ja tavoitteellinen harrastaminen	29
5.1.5 Myönteiset minäkokemukset	31
5.1.6 Kehollinen hyöty	33
5.2 Tunteita ja yhteyden kokemista	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
5.2.1 Penkkiurheilu	28
5.2.2 Läheinen suhde tiettyyn hevoseen	41
5.2.3 Kielteisten tunteiden rakentava käsittely	35
5.2.4 Harrastuksen rajoitteet	44
5.2.5 Yhteys luontoon	43

5.2.6 Sukupolvia yhdistävä harrastus	44
6 HARRASTUKSEN SYNNYTTÄMÄ HYVINVOINTI JA TOIMINNALLINEN IDENTITEETTI	46
LÄHTEET	49

LIITTEET

Liite 1. Kyselyn saatekirje.
Liite 2. Kyselylomake.

TAULUKOT

Taulukko 1. Esimerkki taulukosta.

Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

1 JOHDANTO

Hevosen ja ihmisen historia on vuosituhansien ajan kietoutunut yhteen. Sinä aikana hevoselle on annettu monenlaisia rooleja niin käytännön elämässä kuin symbolisella tasolla. Hevoset ovat antaneet voimansa ihmisen käyttöön sodan ja rauhan aikana. Samaan aikaan myyttien hevoset ovat symboloineet vapautta ja luovuutta. Nyky-yhteiskunnassa hevoset ovat yhä enemmän harrastuskavereita, joiden merkityksenä on elämysten ja oivallusten tuottaminen. Hevosen rooli on muutamassa vuosikymmenessä muuttunut maatalousyhteiskunnan tuotantoeläimestä nyky-yhteiskunnan ”ilontuotantoeläimeksi”.

Ratsastus on tällä hetkellä yksi eniten suosiotaan kasvattavista liikuntalajeista Suomessa. Vuosina 2009–2010 harrastajien määrän keskiarvo on ollut 144 000. Kesäkaudella harrastajia arvioidaan olevan jopa 160 000. Vuodesta 1994 harrastajien määrä on kasvanut yli kaksinkertaiseksi. Harrastajien määrän kasvu on kohdistunut erityisesti aikuisiin, joiden määrä harrastajista on noin nelinkertaistunut. Ratsastus on nykypäivänä leimallisesti naisten ja tyttöjen harrastus. Suomen Ratsastajainliiton aikuisista jäsenistä naisia on 94 % ja alle 18-vuotiaista jopa 98 %. (SRL 2011.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää tavallisten harrastajien kokemusta ratsastusharrastuksesta. Tästä näkökulmasta hevosharrastusta tai ratsastusta on tutkittu Suomessa lähinnä kulttuurintutkimuksen viitekehyksessä. Karoliina Ojasen (2011) folkloristiikan väitöskirja käsittelee talleilla vietettyä aikaa osana tyttökulttuuria ja sukupuolen rakentumista. Laura Itkonen (2007) taas on käsitellyt ravihevosten ympärille rakentunutta kulttuuria sekä ihmisen ja hevosen suhdetta etnologian pro gradu -työssään. Toimintaterapiassa hevosia tai ratsastusta on aiemmin käsitelty lähinnä ratsastusterapiaan liittyvissä opinnäytetöissä (mm. Kuoppa & Manner 2009; Manelius & Närhi 2006). Sosiaalialalla taas on viime vuosina tarkasteltu runsaasti sosiaalipedagogista hevostoimintaa sosiaalisen kuntoutuksen muotona (mm. Hyvätti 2008, Perttunen 2011). Hevosten merkitystä mielenterveydelle on käsitelty hoitotieteen opinnäytetyö ratsastuste-

rapeuttien kokemuksista ratsastusterapian käytöstä masennuksen hoidossa (Laukka 2011).

Hevosharrastuksen merkitysten tarkastelu mahdollistuu toimintaterapian viitekehyksessä lähestymällä sitä merkityksellisenä toimintana toiminnan tieteen näkökulmasta. Toimintaterapiaprosessissa tavallisten harrastajien kokemukset ja oivallukset ovat hyödynnettävissä voimavarasuuntautuneen näkökulman kautta, kun terapian toteuttamisessa hyödynnetään yksilöllä olevia taitoja ja valmiuksia. Näin esimerkiksi yksilön harrastuksista ja elämäkokemuksista voidaan etsiä ratkaisumalleja ongelmallisiin elämäntilanteisiin. Näkökulmaa on mahdollista käyttää myös yleistämällä terapiassa käytettyjä toimintoja ja oivalluksia muihin yhteyksiin. Ratsastus ja hevosharrastus tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia psykososiaalisten taitojen reflektointiin ja kehittämiseen, mutta tämä on mahdollista vain, jos terapeutilla on käsitys toiminnan sisällöistä ja merkityksistä.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön viitekehystenä ratsastusharrastuksen käsittelyyn on merkityksellisen toiminnan käsite (Persson ym. 2001) sekä Kielhofnerin (2008) Model of Human Occupation -malli. Molemmat tarkastelunäkökulmat näkevät toiminnan olevan tiiviisti yhteydessä yksilöä ympäröivään kulttuuriin merkitysten ja arvojen kautta. Vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa toiminnasta tulee merkityksellinen osa yksilön elämäntarinaa ja identiteettiä, jotka vaikuttavat myös yksilön hyvinvoinnin kokemiseen.

2.1 Hevoseen ja ratsastukseen liittyvät symboliset arvot

2.1.1 Villi ja kesytetty – Universaalit merkitykset

Hevonen on kookas, voimakas ja nopea eläin. Siksi hevosten fyysiset ominaisuudet herättävät ihmisissä monenlaisia tunteita ihailusta ja kunnioituksesta pelkoon (Tusa 2007, 149). Hevosiin liitetyt symboliset merkitykset kytkeytyvätkin ympäri maailmaa ja läpi historian vapauteen ja voimaan. Hevosilla on ollut keskeinen osa myyteissä ja uskomuksissa. Hevonen on nähty esimerkiksi jumalten ratsuna tai tuonpuoleisen sanansaattajana. Ensimmäisissä tunnetuissa kalliomaalauksissa Ranskan Lascaux'ssa on kuvattuna hevosia, mistä voidaan päätellä hevosilla olleen ritualistisia merkityksiä. Hevonen kesytettiin tietävästi 5000–7000 vuotta sitten. Hevostaidetta tutkineen Pessi Raution mukaan hevoseen liittykin samanaikaisesti kesyn ja villin käsitteet. Toisaalta hevonen symboloi villiä eläimellisyyttä, mutta samalla myös alistumista ihmisen muokkaamaan kulttuuriin. Ihmisen kesyttämä hevonen heijastaa aina jossain määrin ihmisen omia ominaisuuksia. (Rautio 2006, 49.) Villin ja kesytetyn luontokappaleen merkitykset tulevat esille myös tavallisten harrastajien kokemuksissa varsinkin perusteluina hevosiin kohdistuvalle kiinnostukselle ja niiden herättämälle lumovoimalle.

Kesyttäessään hevosen ihminen sai sen voiman ja nopeuden hallintaansa. Hevosen kesyttämistä ja kouluttamista on kautta aikojen pidetty vaikeana ja kunnioitusta herättävänä tehtävänä. Marja-Leena Yrjölä (2011, 96–97) kirjoittaa: ”Hevosmiestaidon ytimeistä löytyvät sellaiset hyveet kuin rohkeus, johdonmukaisuus, lempeys sekä eläytymis- ja pettymyksensietokyky ilman toiseen kohdistuvaa aggressiota, kaikki nämä yhdistyneenä pitkään käytännön kokemukseen.” Siksi hevostaitoon on usein liitetty mielikuvia auktoriteetista ja hallinnasta. Kansakuntien hallitsijat on perinteisesti kuvattu hevosen selässä, koska taito käsitellä ratsua on samaistettu taitoon käsitellä alamaisia. Ratsastus vapaa-ajan harrasteena ja urheilulajina on perinteisesti ollut keski- ja yläluokan yhteiskunnallista asemaa korostava laji (esim. Savvides 2011, 61). Ratsastustaito on kuulunut upseeriston tärkeisiin sotataitoihin, ja metsästys-ratsastus on sekin ollut maata omistavan väestönosan huvia. Näistä ratsastuksen muodoista ovat muodostuneet mm. nykyisin olympialaisissa kilpailtavat ratsastuksen lajit. Nykyharrastajien kokemuksissa lajin elitistisyys ei juuri näy. Sen sijaan hevosen käsitteilyn vaatimat hyveet nousevat paljon esiin ja palvelevat pitkälti samoja päämääriä kuin psykososiaalisten taitojen harjoittelu terapiaprosessissa.

Länsimaisessa kulttuurissa hevoset ja ratsastaminen ovat kuuluneet miehiseen elämäntyyliin. Naisten ratsastushistorian alku liittyy kiinteästi naisten vapautumista ajaneeseen suffragettiliikkeeseen 1800–1900-luvun vaihteessa. Naisten kiipeäminen hevosen selkään hajareisin sekä pukeutuminen housuasuun oli aikanaan radikaali irrottautuminen perinteisistä sukupuoli-rooleista. Ratsastuksen saralla naiset saattoivat tasavertaisesti haastaa miehet urheilullisesti. Ratsastus myös mahdollisti keskiluokan naisille aiempaa suuremman liikkumisvapauden välittömän kotiympäristön ulkopuolella, joka aiemmin oli ollut pelkästään miesten ja työväestön toimintaympäristöä. Näin ollen ratsastaminen symboloi naisten lisääntyntä valtaa ja itsemääräämisoikeutta myös muilla elämänalueilla. Nykyaikana ratsastuksesta on muotoutunut naisvaltainen laji kaikissa länsimaissa. Arvioiden mukaan 80 % ratsastuksen harrastajista on naisia. (Savvides 2011, 60–64.) Tosin sukupuolijakauma vaihtelee paljon maasta toiseen. Esimerkiksi Etelä-Euroopan maissa miesvoittoinen perinne on edelleen vahva.

2.1.2 Liinukka harjaa heittä – Merkitykset suomalaisessa kulttuurissa

Suomalaisessa kulttuurissa hevonen on viimeisen 50 vuoden aikana muuttunut miesten työtoverista naisten harrastuskumppaniksi. Suomessa teollistuminen ja kaupungistuminen tapahtuivat verrattain myöhään vasta toisen maailmansodan jälkeen 1950–60-luvuilla. Se tarkoitti muutosta myös hevosen yhteiskunnallisessa roolissa. Muutoksesta huolimatta hevosiin liittyvissä symbolisissa merkityksissä näkyy edelleen myös vanhoja, maatalousyhteiskunnan aikaisia arvoja.

Perinteisessä maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa hevonen oli tärkeä vetoeläin ja kulkuväline. Hevosta pidettiin arvokkaimpana kotieläimenä, jonka työpanos ja sen tuottama taloudellinen hyöty olivat keskeisiä viljelijäperheen elannolle. Siksi hevonen ruokittiin ennen muita eläimiä ja hoidettiin muutenkin mahdollisimman hyvin. Hevonen olikin muita eläimiä enemmän työtoverin ja perheenjäsenen asemassa. (Leinonen 2005, 1; Itkonen 2007, 25–26.) Hevosen puuttuminen puolestaan oli taloudelle suuri vahinko ja haitta elannon hankkimiselle. Huittislainen sanonta kiteyttää hevosen merkityksen sanontaan: *”Akaton miäs ja hevoseiton talo on ninko takaperin kulkis.”*

Koska hevosta vaativat raskaat maataloustyöt olivat pääosin miesten tekemiä, oli myös hevonen lähinnä miesten käsittelemä eläin. Hevosella ajaminen oli taito, jonka isä opetti pojalleen ja jonka oppiminen toimi myös eräänlaisena siirtymäriittinä pojasta mieheksi. (Itkonen 2007, 26) Hevonen oli maatalousyhteiskunnassa muutenkin isäntänsä statussymboli. Koska hyvin hoidettua hevosta pidettiin osoituksena isännän kyvystä huolehtia hyvin myös perheestä ja talosta, otettiin hevonen usein myös mukaan valokuviiin (Itkonen 2007, 25). Riipeäjalkainen hevonen symboloi myös miehistä vapautta, kuten sanonnassa *”Rahalla saa ja hevosella pääsee”*. Hevosella ajettiin kylille ja markkinoille. Kilvanajo oli tuohon aikaan tärkeä huija ja järjestetyt kilpailut myös merkittäviä sosiaalisia tapahtumia, joissa tavattiin naapurikylien ihmisiä, vaihdettiin kuulumisia ja tehtiin hevoskauppoja (Itkonen 2007, 27). Kilvanajossa ratkottiin samalla myös miesten välisiä mittelöitä, sillä *”Monella on rahaa, harvalla hyvä hevonen”*.

Suomalaisessa kulttuurissa varsinkin suomenhevosella on myös erityinen isänmaallinen merkitys hevosten suuren sotapanoksen takia, sillä hevosilla oli ratkaiseva rooli armeijan huoltojoukkojen toiminnassa. Suomenhevosta voikin pitää yhtenä isänmaallisuuden symbolina, joka sisukkaana, sitkeänä, uhrautuvaisena ja vähään tyytyvänä ruumiillistaa suomalaisia ihanteita (Leinonen 2005, 19). Viime vuosina suomenhevosaktiivien parissa on nostettu esille jopa alkupe-
räisrotumme esittäminen Unescon aineettoman kulttuurin maailmanperintökoh-
teeksi.

Hevosiin liittyviä sotakokemuksia on tutkinut mm. Riitta-Marja Leinonen (2005). Hänen aineistonsa perusteella hevoset olivat tärkeä henkireikä sotilaille. Ne koettiin kumppaneiksi, ja niistä pidettiin niin hyvää huolta kuin vaikeissa olosuh-
teissa oli mahdollista. Hevosten kautta oli mahdollista kanavoida omia tunteita, sillä luontokappaleina ne nähtiin syyttömäksi sotaan ja rivimiesten tavoin ylem-
piensä armoilla olevina. Hevoset ja niiden hoito olivat usein ainoa asia, joka rin-
tamalla muistutti tavallisesta arjesta. (Leinonen 2005, 17–18.) Hevoset siis oli-
vat sodan poikkeusoloissa sotilaat tuttuihin rutiineihin kiinnittävä tekijä.

Sota-aika toi muutoksen sukupuolisidonnaiseen hevuskulttuuriin, kun kotona olevat naiset joutuivat ottamaan vastuulleen perinteisesti miesten tekemät maa-
taloustyöt. Kotitiloilla olevat hevoset eivät myöskään olleet parhaiten työhön
sopivia yksilöitä, koska ne oli otettu rintamalle. Näin naisista ja hevosista tuli
aikaisempaa läheisempiä. (Leinonen 2005, 15–16.) Sotien jälkeen hevuskult-
tuurin muutos ja naisistuminen jatkuivat. Maatalous koneellistui nopeasti, ja ar-
meija luopui hevosistaan. Hevosten määrä laski rajusti. Muuttoliike maalta kau-
punkeihin ja palkkatyön yleistyminen kuitenkin lisäsivät vapaa-ajan määrää ja
merkitystä. Siksi myös hevosia alettiin tarvita uudenlaiseen käyttöön. Hevosesta
tulikin maatalouseläimen sijasta harraste-eläin ratsastus- ja ravitoimintaan.
(Ojanen 2011, 9-10, 16.)

Ratsastusurheilun tausta myös Suomessa on armeijan ratsuväessä ja upseeris-
ton koulutuksessa. Sotilaallisen merkityksen loputtua ratsastus kehittyi urheilul-
lisempaan ja kilpailullisempaan suuntaan, mutta lajin sotilaallisista perinteistä
juurensa juontava elitistinen leima jäi. Vaikka kilparatsastuskin aluksi oli aikuis-

ten miesten laji, alkoi se harrastuksena kasvattaa suosiotaan nuorison ja naisten parissa 1960-luvulta eteenpäin. Ratsastusharrastuksen ympärille kehittyi myös tallityttökulttuuri, joka lähes pelkästään tyttövaltaisena hevosharrastuksen muotona on tyypillistä lähinnä Pohjoismaille. (Ojanen 2011, 16–17.) Nais- ja tyttövaltaisuuden taustalla vaikuttaakin osaltaan pohjoismainen tasa-arvofeministinen ihanne vahvasta naisesta (Ojanen 2011, 9-10).

2.2 Toiminta, vapaa-aika ja hyvinvointi

2.2.1 Merkityksellinen toiminta ja toiminnan arvot

Persson ym. käsittelevät inhimillistä toimintaa (*occupation*) arvojen ja merkitysten kokonaisuutena. Tämän näkökulman mukaan merkityksellinen toiminta ei ole pelkkä yksittäinen teko, vaan se sijoittuu osaksi ihmisen koko elämänhistoriaa. Juuri jonkin toiminnan integroituminen osaksi toiminnallista jatkumoa tekee teosta (*task*) merkityksellistä toimintaa. Näin ollen samalle toiminnalle annetut merkitykset ovat yksilökohtaisia ja vaihtelevat yksilöltä toiselle. Toiminnan ja sille antamiensa merkitysten kautta yksilö samalla luo koherenttia elämäntarinaa. (Persson ym. 2001, 7–8.) Toiminnan käsitteeseen sisältyy myös yhteisöön kiinnittymisen ulottuvuus. Toiminnallaan yksilö osoittaa kuuluvansa yhteisöönsä sekä olemalla yhteydessä toisiin ihmisiin että asettumalla osaksi yhteisön ajallista jatkumoa. (Hammell 2014, 40–41.) Esimerkiksi hevosharrastaja kiinnittyy harrastuksensa kautta paitsi osaksi hevosharrastajien yhteisöä myös osaksi hevosperinteiden historiaa.

Toimintaan liitetyt arvot voidaan jakaa konkreettisiin, symbolisiin ja itsessään palkitseviin (*self-reward*) ulottuvuuksiin. Konkreettisiin arvoihin sisältyvät toiminnan tuottamat käsinkosketeltavat ja näkyvät lopputulokset. Symbolisia arvoja toimintaan liittyy sekä henkilökohtaisella, kulttuurisidonnaisella että universaalilla tasolla. Toiminnan palkitsevat arvot tarkoittavat sen tuomaa välitöntä mielihyvää. (Persson ym. 2001, 9-10.)

Asioille annetut symboliset merkitykset synnyttävät odotuksia toiminnalle niiden suhteen. Henkilökohtainen tunnearvo tai kulttuuriset arvot luovat odotuksia esimerkiksi käsitellä esineitä tietyllä tapaa tai muuten käyttäytyä odotusten mukaisesti. (Kielhofner 2008, 91.) Tällä tavalla arvot siis vaikuttavat toiminnan normeihin. Ratsastuksen harrastajien toimintaan vaikuttavia arvoja voivat olla vaikkapa hevosiin muodostuneet kiintymyssuhteet, kilpailulliset arvot sekä kulttuuriset normit hevosen käsittelystä eli niin sanotun hevosmiestaidon vaatimukset.

Vallitseva kulttuuri on arvojen välityksellä tiiviisti kytköksissä toiminnan muotoihin ja merkityksiin. Kulttuuri määrittää, mitä asioita pidetään tärkeinä, minkälaisia taitoja arvostetaan ja mitä pidetään nautittavana tai tavoiteltavana. (Kielhofner 2008, 34.) Yksilö siis perustelee toimintaansa suhteessa ympäröivään kulttuuriin. Toiminnan arvottaminen vaikuttaa myös yksilön itsearvostukseen, sillä toimiminen yhdenmukaisesti yleisien arvojen mukaan saa ihmisen kokemaan yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää (Kielhofner 2008, 39–40).

Kulttuuri ei kuitenkaan ole yksi yhtenäinen kokonaisuus, vaan samaan ajalliseen ja paikalliseen tilanteeseen sisältyy valtakulttuurin lisäksi useita kulttuurin tasoja. Kulttuurista monimuotoisuutta luovat yhteiskunnassa muutenkin vaikuttavat jaottelut, kuten etnisyys, luokka, sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen ja yksilön kyvyt. Myös näin muodostuneilla alakulttuureilla on omia käsityksiään ja käytäntöjään, jotka muokkaavat jäsentensä toimintaa. (Hammell 2013, 225–230.) Esimerkiksi ratsastusharrastuksessa tulee esiin arvoja, jotka ovat yhteisiä valtakulttuurin kanssa, mutta myös siitä poikkeavia arvoja. Harrastajat pyrkivätkin usein löytämään valtakulttuurissa hyväksyttäviä perusteluja toiminnalleen. Sen sijaan valtakulttuurista poikkeavia arvoja käytetään vahvistamaan harrastajien omaa pienoiskulttuuria, johon yksittäinen harrastaja niitä toteuttamalla samaistuu.

2.2.2 Vapaa-aika ja harrastukset osana yksilön toimintaa

Läntisissä teollisuusmaissa vapaa-ajalla tarkoitetaan aikaa, jolloin yksilö palautuu työn aiheuttamista rasituksista ja uudistaa työkykynsä (vrt. engl. *recreation*).

Toimintaterapian teorioissa ihmisen toiminta jaotellaan yleensä hieman eri tavoin muotoiltuina itsestä huolehtiminen, työ ja vapaa-aika. Kielhofnerin jaotellussa vapaa-aikaa vastaa *play*, joka on toiminnan itsensä vuoksi tehtävää toimintaa (Kielhofner 2008, 5). Siihen siis sisältyy olennaisesti mahdollisuus toteuttaa omia kiinnostuksen kohteitaan. Mielenkiinto (*interest*) taas määritellään asiaksi, jonka tekeminen on nautittavaa ja tuottaa tyydytystä (Kielhofner 2008, 13).

Kielhofnerin mukaan ihmisellä on sisäsyntyinen halu tehdä asioita, joita he arvostavat, joissa he tuntevat itsensä päteviksi ja joista he saavat tyydytystä (Kielhofner 2008, 13). Toiminnassa mielihyvää ja nautintoa tuottavat monet osatekijät. Niitä voivat olla esimerkiksi ruumiillinen nautinto ja ponnistelu, tiettyjen materiaalien tai esineiden käsittely, älylliset haasteet, esteettinen nautinto, haasteen selvittäminen taitoa käyttäen, miellyttävän tuotoksen aikaansaaminen sekä kumppanuus toisten kanssa. Mitä useampia osatekijöitä johonkin toimintaan sisältyy, sitä voimakkaampaa mielihyvää se tekijälleen tuottaa. (Kielhofner 2008, 44.)

Mielenkiinnonkohteiden toteuttaminen tuottaa merkityksellisyyden tunteita sekä inspiraatiota ja energisyyttä, joiden kokeminen parantaa mielialaa ja parantaa elämänlaatua. Koska ihmisen kiinnittyminen toiminnalliseen elämään (*occupational life*) tapahtuu pitkälle nautinnon ja tyydytyksen kokemisen kautta, vapaaajalla tapahtuvat asiat saattavat olla keskeinen osa ihmisen kokonaiskäsitystä itsestään. Innostus johonkin asiaan saa aikaan toimintaa ylipäättään sekä jäsentää yksilön ajankäyttöä kokonaisuudessaan. (Kielhofner 2008, 45–46.)

2.2.3 Toiminta ja hyvinvointi

Ihmisen hyvinvoinnilla tarkoitetaan yleisesti kehon ja mielen kokonaisvaltaista tasapainotilaa. Psykykinen ja fyysinen hyvinvointi ovat sidoksissa toisiinsa, koska fyysistä mielihyvää tuottavat asiat tuottavat yleensä myös psyykkistä hyvinvointia. Psykososiaaliseen hyvinvointiin sisältyy useita tunteiden käsittelyyn, minäkuvaan sekä ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyviä asioita.

Psykososiaalinen hyvinvointi vastaa määritelmältään läheisesti tunneälyn käsitettä, johon sisältyy yksilön sisäisen tunne-elämän lisäksi kyky olla mielekkäässä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Esimerkiksi Nikanne jakaa tunneälyn viiteen osa-alueeseen, joita ovat omien tunteiden tiedostaminen, tunteiden hallitseminen, motivaatio, toisten tunteiden havaitseminen ja ihmissuhteiden hoito. Nämä hallitseva ihminen tunnistaa tunteensa ja osaa säädellä reaktioitaan itsen ja ympäristön kannalta rakentavasti, pystyy tavoitteelliseen toimintaan, tuntee empatiaa muita kohtaan sekä hallitsee vuorovaikutustilanteet toisten tunteet huomioiden. (Nikanne 2011, 193–194.) Toisen määritelmän mukaan positiivinen psykologia syntyy yksilötasolla hyvinvoinnin, optimismin, toivon, onnen ja flown kokemisesta. Yksilön ominaisuuksina nämä ovat sidoksissa kiintymyksen ja kutsumuksen tuntemiseen, rohkeuteen, vuorovaikutustaitoihin, esteettiseen herkkyyteen, sitkeyteen, anteeksiantamiseen, omana itsenään olemiseen sekä tulevaisuuteen suuntautumiseen. (Haworth & Lewis 2005, 70.) Ihmisen kokemusta psykososiaalisesta hyvinvoinnistaan on siis mahdollista kohentaa näitä osatekijöitä toteuttamalla ja harjoittelemalla, mihin hevosharrastus tarjoaa yhden välineen.

Keskeinen osa ihmisen hyvinvointia on myönteinen käsitys itsestä. Esimerkiksi psykoterapiaprosessissa minäkuvan myönteisen muutoksen ajatellaan parantavan myös vuorovaikutussuhteita toisten kanssa (Nikanne 2011, 205). Myönteisen minäkuvan muodostumisessa merkityksellisellä toiminnalla on tärkeä rooli. Tekemällä itselleen mieluisia toimintoja ihminen saa onnistumisen kokemuksia ja kokee toiminnallista kompetenssia. Mieleinen toiminta jo sinänsä luo mielihyvää, mutta sen avulla on myös mahdollista haastaa itsensä ylittämään omat rajansa. Kokemus omasta kyvykkyydestä siis tukee uusien mahdollisuuksien etsimistä, korjaavan palautteen vastaanottamista ja tavoitteiden eteen ponnistamista (Kielhofner 2008, 36). Sopivan haastetason toiminta työssä, vapaa-ajalla tai sosiaalisessa vuorovaikutuksessa aktivoi ihmisen luovuutta ja tuottaa flow- tai optimikokemuksia, jotka edelleen kannustavat yksilöä itsensä kehittämiseen (Haworth & Lewis 2005, 69).

Vapaa-ajan vietossa hyvinvoinnin tunnetta lisääkin eniten aktiivinen osallistuminen, johon sisältyy uuden oppimista ja haasteista selviytymistä. Tällainen toiminta vähentää masennusta ja ahdistusta, kohentaa mielialaa, ruokkii itsetuntoa, helpottaa vuorovaikutusta ja lisää tyytyväisyyttä elämään. (Haworth & Lewis 2005, 72–73.) Kehitysmahdollisuuksia ja onnistumisen kokemuksia sisältävän harrastuksen löytäminen on tärkeää ihmisen minäkuvan rakentumiselle. Koska kokemus itsestä jäsentyy toiminnan ja osaamisen kautta, mielekkääseen toimintaan osallistuminen synnyttää hyödyllisyyden ja arvokkuuden tunteita (Purrola 2011, 186). Vaivannäön tuottama onnistumisen ilo taas ohjaa jatkamaan ponnisteluja myös uusien päämäärien saavuttamiseksi (Nikanne 2011, 203). Mieluisan toiminnan avulla on mahdollista luoda positiivinen kehä, jossa itsensä haastaminen voi johtaa joko itsensä voittamiseen tai epäonnistumiseen turvallaisella ja helposti käsiteltävällä tavalla. Rajojen ja omien reaktioiden tunteminen lisäävät yksilön itsetuntemusta ja sitä kautta myös henkistä hyvinvointia.

Hyvinvoinnin kokemiseen liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus. Osallistuminen ja yhteyden kokeminen rakentaa yksilön toiminnallista identiteettiä, kun samanhenkisistä toimijoista muodostuu sosiaalinen ryhmä, johon kuulumisen tuottaa yhteenkuuluvuuden tunteita (Kielhofner 2008, 123–124). Yhteyden kokeminen sekä läheisiin ihmisiin, isompiin ryhmiin että ympäristöön lisää puolestaan hyvinvointia (Haworth & Lewis 2005, 70). Hevosharrastuksessa tällaisia yhteyden tunteita muodostuu paitsi kasvokkain harrastajien kesken myös suhteessa joko hevosharrastajien ryhmään, hevosiin ja luontoon.

3 TUTKIMUSONGELMA

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää harrasteratsastajien kokemuksia hevosharrastuksestaan. Näiden avulla tarkastellaan harrastuksen yhteyttä psykososiaalisen hyvinvoinnin kokemiseen ja harrastajien toiminnalliseen identiteettiin.

Tutkimusongelmana on, mitä ratsastusharrastus vastaajille merkitsee ja millaisia asioita he pitävät siinä keskeisinä.

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Fenomenologinen tutkimus työn metodologisena lähtökohtana

Opinnäytetyöni taustalla on ennen kaikkea oma kiinnostukseni aiheeseen sekä runsaat parikymmentä vuotta jatkunut tiivis harrastus. Siksi luonteva lähestymistapa aiheeseen on fenomenologinen tutkimusote. Fenomenologista tutkimusotetta luonnehtii tiedon kerääjän ja kohteen vuorovaikutuksen tunnistaminen sekä tutkijan itsereflektio. Fenomenologisessa lähestymistavassa objektiivisuus kohteen suhteen ei synny etäisyydestä kohteeseen, vaan subjektiivisuuden tiedostamisesta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi omien ennako-oletusten tunnistamista ja niiden vaikutusten pohdintaa. Fenomenologinen näkökulma on voimakkaasti esillä erityisesti feministisessä tutkimusperinteessä. (Koivunen & Liljeström 1996.)

Toimintaterapian piirissä fenomenologiaan on kiinnittynyt erityisesti kielhofnerilainen käsitys kehollisesta kokemuksesta, josta käytetään nimitystä *lived body*. Kielhofnerin mukaan kokemus maailmasta välittyy kehollisten toimintojen kautta. (Kielhofner 2008, 70–71.) Tähän voidaan lisätä, että kokemus on yhtä keholinen ja subjektiivinen niin toimintaterapian kohteina oleville kuin sitä toteuttaville henkilöille.

Fenomenologisen näkökulman oletuksena on, että todellisuutta sinänsä ei voi tavoittaa, vaan että saatu tieto on aina tutkijan tekemä perusteltu tulkinta aiheesta (Ojanen 2011, 59). Oma tausta, uskomukset ja oletukset muodostavat fenomenologisessa tutkimuksessa ns. esiymmärryksen, joka ohjaa tutkimuskysymysten muotoilua, metodologisten valintojen tekoa sekä havaintoja kohteesta. Kun esiymmärrys yhdistetään teoreettiseen viitekehykseen, pääsevät esille myös ilmiön kulttuuriset ulottuvuudet ja tutkimuksen luotettavuutta on mahdollista arvioida. (Ojanen 2011, 62–64).

Oma harrastustaustani muodostaa merkittävän osan aiheen esiymmärryksestä ja ohjaa siten opinnäytetyön toteutustapaa. Esimerkiksi tutkimuskysymysten

muotoilu ja varsinkin niiden operationalisointi sekä tutkimusjoukon rajaaminen pohjautuu sekä omaan kokemukseeni että teoreettiseen tietoon. Ojanen (2008) kirjoittaa, että myös tunteet vaikuttavat kohteesta tehtyihin havaintoihin ja parhaimmillaan synnyttävät kohteena olevasta ilmiöstä olennaisia oivalluksia, jotka avaavat tien tieteellisiin tulkintoihin. Omat tunnekokemukset herkistävät tietynlaisten asioiden havaitsemiseen, mutta toisaalta niiden tiedostaminen avaa ovia myös toisenlaisille tulkinnoille. Joka tapauksessa omat tunteet ja muistot ovat kehykset, joiden puitteissa yksilö tutkimuskohdettaan tarkastelee. (Ojanen 2008, 4-7.) Itselleni voimakas kokemus hevosharrastuksesta on ollut tunne sen hyvinvointia ja itsetuntemusta lisäävästä sekä identiteettiä muovaavasta vaikutuksesta. Siksi tämäntyyppinen tarkastelu on ohjannut sekä kysymyksenasettelua että aineiston tulkintaa.

4.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Rajasin opinnäytetyöni kohderyhmäksi ratsastusta harrastavat aikuiset (ks. Liite 2). Ikärajaksi asetin 18 vuotta, koska oletettavasti aikuiset osaavat paremmin pohtia tutkimuskysymyksen mukaisia melko abstrakteja aiheita. Monella aikuisella harrastajalla harrastus on myös kestänyt pitkään, jolloin näkökulma siihen on syventynyt. Aineistonkeruukohteeksi valitsemassani ratsastusseurassa Auranmaan Ratsastajissa oli keruuhetkellä 108 jäsentä, joista 66 oli yli 18-vuotiaita. Seuran sihteeri välitti kyselyn sähköpostilistan kautta, eli se tavoitti käytännössä kaikki jäsenet. Muutama henkilö myös välitti viestiä eteenpäin sopivaksi katsomilleen seuran ulkopuolisille hevosihmisille. Tätä kautta vastauksia tuli 11, jolloin vastausprosentiksi tuli noin 15 %. Metsäkylän Ratsastuskeskuksen asiakkailta sain lisäksi 5 vastausta. Yhteensä vastauksia tuli siis 16. Yhden vastauksen jätin analyysin ulkopuolelle sen niukkuuden vuoksi.

Vastaajien ikäjakauma vastaushetkellä on 27–65 vuotta, ja harrastusta on useimmilla takana lapsesta tai nuoresta asti. Yhtään ”tuoretta” harrastajaa (alle 5 v harrastanutta) ei joukkoon osunut. Tutkimusjoukko on voimakkaan naisvaltainen. Vastaajiksi valikoitui 15 naisen lisäksi vain yksi mies, mikä prosenttimää-

rällisesti vastaa melko tarkasti harrastajien sukupuolijakaumaa. Aineistossa sukupuoli ei ole merkitty näkyviin miesvastaajan yksityisyydensuojan takia.

4.3 Aineistonkeruumenetelmä

Toteutin opinnäytetyöni empiirisen osuuden avoimena laadullisena kyselynä, joka kerättiin kirjallisesti. Kyselyä jaettiin ensisijaisesti sähköisessä muodossa sähköpostin välityksellä, mutta muutamia kysymyspapereita jaoin myös paperiversiona. Tällöinkin vastaanotin vastaukset sähköpostitse. Muotoilultaan käytetty kysymysrunko (ks. Liite 1) muistuttaa puolistrukturoidun tai teemahaastattelun rakennetta. Eskola & Suoranta jaottelevat puolistrukturoidun haastattelun sisältävän täsmälleen samat kysymykset kaikille vastaajille, kun taas teemahaastattelussa vain aihepiirit on etukäteen päätetty (Eskola & Suoranta 2000, 86).

Kysymysrunko laadittiin teoreettisen viitekehyksen mukaan, niin että sen avulla saataisiin esille mahdollisimman paljon merkitykselliseen toimintaan liittyviä arvoja sekä vapaa-ajan ja hyvinvoinnin merkityksiä. Koska toiminnan käsitteeseen sisältyy sen yhteys yksilön elämäntarinaa, sisällytin mukaan myös harrastuksen ja elämäntarinan yhteyttä koskevan kysymyksen. Tällaista tarinoiden pohjautuvaa lähestymistapaa kutsutaan narratiiviseksi näkökulmaksi, jossa tarinoiden kertominen nähdään ihmiselle luontaiseksi tavaksi jäsentää kokemuksiaan. Kertomuksellisuutta voidaan käyttää erityisenä analyysimenetelmänä, mutta sen avulla voidaan selvittää myös yleisiä merkitysrakenteita. (Eskola & Suoranta 2000, 22–24.) Samalla kun kirjoittaja tekee valintoja ja painotuksia tekstinsä sisältöön, hän samalla jäsentää siihen omaa elämäkokemustaan sekä tekee tulkintoja laajemmista kulttuurisista käsityksistä (Karjula 2009, 29).

Kysymysrunko oli rakennettu niin, että aiheesta esitettiin ensin yleisluontoinen kysymys, johon vastaaja voi halutessaan suoraan vastata. Tällainen laaja aihe oli esimerkiksi ”Kerro, mitä hevosharrastus sinulle merkitsee!” Mikäli pääkysymys kuitenkin tuntui vastaajasta epäselvältä, sitä tarkentamassa oli joukko pienempiin osiin pilkottuja alakysymyksiä. Nämä vastasivat haastattelussa tehtyjä

täsmennyksiä, selvennyksiä sekä jatkokysymyksiä (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 75). Esimerkiksi hevosharrastuksen merkitys oli pilkottu syiksi aloittaa harrastus, harrastuksen elämään tuomat asiat, sen parhaisiin asioihin jne. Erikseen oli vielä mainittu ohje vastata joko vapaamuotoisesti tai käyttää tukena alakysymyksiä. Näin ollen tarkoituksena oli teemahaastattelun tapaan ohjata vastauksia oikeisiin aiheisiin, mutta samalla säilyttää vastausmahdollisuudet mahdollisimman avoimina. Vastaajan päätettäväksi siis jäi, mihin niistä ja kuinka laajasti hän halusi vastata. Näin vapaamuotoisesti tuotetussa kirjallisessa materiaalissa korostuvat teemahaastattelun tapaan vastaajan aiheelle antamat omat merkitykset (Eskola & Suoranta 2000, 87).

Kysymysrungossa narratiivista näkökulmaa edusti erityisesti kysymys ”Onko elämässäsi ollut tapahtumia tai vaiheita, joissa hevosharrastus on ollut erityisen tärkeässä osassa? Onko joku tietty hevonen liittynyt elämäsi merkittäviin vaiheisiin? Kerro lisää!” Myös merkityksiä koskevan teeman alla oli viitattu harrastuksen jatkuvuuteen menneisyydessä, nykyhetkellä ja tulevaisuudessa. Kertomuksellinen aineisto jäi kuitenkin vastauksissa melko niukaksi, koska vastaajat keskittyivät loppujen lopuksi enemmän merkitysten ja arvojen pohdintaan. Kertomuksellisia ulottuvuuksia olisi luultavasti saanut esille nykyistä enemmän jäsenilemällä koko kysymysrungon menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden mukaan.

4.4 Aineistonkeruun toteutus

Aineistonkeruu alkoi ilmoituksella (ks. Liite 2) oman ratsastusseurani Auranmaan Ratsastajien sähköpostilistalla sekä muistutusviestillä noin viikkoa myöhemmin. Valitsin kyseisen ratsastusseuran ilmoituskanavaksi paitsi helpon yhteydenpidon vuoksi, myös koska se on tarkoitukseen sopiva yleisseura. Jäsenistössä on siis mukana monenlaisia hevosharrastajia satunnaisista harrastajista aktiivisiin kilparatsastajiin sekä ammattimaisesti toimiviin.

Aineistonkeruun aikana alkoi vaikuttaa siltä, että seuran kautta vastaajiksi valikoitui tavallista suurempi osuus hevosenomistajia verrattuna esiyymmärrykseeni

harrastajien jakautumisesta tuntiratsastajien ja hevosenomistajien kesken. Koska tahdoin saada enemmän esille myös ns. keskivertoharrastajien kokemuksia, täydensin aineistonkeruuta turkulaisen Metsäkylän Ratsastuskeskuksen aikuisratsastajien joukossa. Siellä kysymyslomakkeita oli jaossa tallin toimistopöydällä, jossa ne olivat kaikkien tuntiratsastajien näkyvillä, sillä samalla pöydällä säilytetään myös ratsastustuntien hevosjakolistoja. Pyysin myös ratsastuksenopettajia mainitsemaan aikuisratsastajille menossa olevasta kyselystä. Metsäkylästä sain viisi vastausta.

Vastausten laajuus vaihteli noin puolesta kahteen A4-sivuun. Jotkut vastaajat olivat lähteneet kirjoittamaan suoraan kysymysrunгон yläteemoista, kun taas toiset olivat vastanneet tarkemmin muotoiltuihin alakysymyksiin. Tyypillinen vastaus oli noin puolitoistasivuinen melko vapaamuotoinen kirjoitus. Kirjoituksissa tuli esille muutamia lähes läpi aineiston toistuvia teemoja, mutta myös joitain ainoastaan yksittäisillä vastaajilla esiin tulleita aiheita. Vastaajien hevosharrastus sisältää myös muuta kuin pelkkää ratsastusta, sillä usein hevosharrastukseen sisältyy mm. hevosten hoitamista, tallitöitä, hevostapahtumissa käymistä, kilpailuiden seuraamista tai hevosasioista lukemista lehdistä, kirjoista tai internetistä. Myös ratsastuksen osalta harrastus saa eri vastaajilla erilaisia painotuksia vapaa-ajan rentoutumismuodosta kuntoliikuntaan tai kilpailuvalmentautumiseen.

4.5 Aineiston analysointi

Aineiston tulkinnassa pyrin löytämään ratsastukseen ja hevosharrastukseen liittyviä merkityksiä ja arvoja sekä psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyviä teemoja. Analyysimenetelmänä käytin laadullista sisällönanalyysiä erittelemällä aineiston teemoja ja luokittelemalla niitä. Aluksi luokittelin aineistossa esiintyvät teemat yleisyyden perusteella keskeisiin, usein ja harvoin esiintyviin. Taulukossa 1 on esitetty analyysin ensimmäisen vaiheen mukainen jaottelu:

Taulukko 1. Aineiston ensimmäinen luokittelu teemojen yleisyyden mukaan

Keskeiset teemat	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteistyö hevosen kanssa • Irrottautuminen arjesta • Ystävät ja sosiaalinen verkosto • Oppiminen ja tavoitteellinen harrastaminen • Liikunnallinen hyöty
Usein esiintyvät teemat	<ul style="list-style-type: none"> • Psykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen • Henkinen kasvu • Suhteen luominen tiettyyn hevoseen • Aika tai raha rajoitteina • Yhteys luontoon • Sukupolvia yhdistävä harrastus
Harvoin esiintyvät teemat	<ul style="list-style-type: none"> • Hevonen lohduttajana • Hevonen hoivan kohteena • Penkkiurheilu • Vauhti ja jännitys

Aineistossa lähes jokaisessa vastauksessa esiintyviä teemoja ovat yhteistyö hevosen kanssa ja irrottautuminen arjesta. Melkein kaikissa vastauksissa käsitellään myös harrastuksen parissa saatavia sosiaalisia suhteita, oppimista ja tavoitteellista harrastamista sekä liikunnallista hyötyä. Usein esiintyvät teemat mainitaan useissa vastauksissa mutta eivät koko aineistossa.

Laadullisessa analyysissä kiinnostavaa on myös se, mitä aineistosta puuttuu tai mikä ilmaistaan toisin kuin voisi olettaa. Aineiston analyysissä havaitsin tiettyjen arkipuheessa tai tiedotusvälineissä tyypillisten teemojen puuttuvan. Esimerkiksi kukaan vastaajista ei maininnut ratsastusta keskiluokkaisena ”hienona” harrastuksena. Myös teemat hevosten hoivaamisesta, ratsastuksesta penkkiurheiluna sekä vauhti ja jännitys jäivät aineistossa yksittäisten mainintojen varaan. Teemojen näkymättömyys aineistossa on kiinnostavaa, koska se osoittaa ratsastusharrastajien pitävän merkityksellisinä erilaisia asioita kuin aihetta ulkopuolelta tarkasteltuna. Lopullisessa analyysissä näitä puuttuvia teemoja käsitellään niitä sivuavien teemojen yhteydessä.

Analyysin toisessa vaiheessa jatkoin alustavien teemojen tarkastelua peilaamalla niitä kirjallisuuteen. Samalla osa teemoista muotoutui uudelleen, kun yhdistelin tai yleistin alustavia luokituksia. Esimerkiksi psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen ja henkinen kasvu muotoutuivat tarkemmassa analyysissä yhdeksi myönteisten minäkokemusten teemaksi. Samoin parissa vastauksessa esiintynyt teema hevosesta lohduttajana yhdistyi yleisemmällä abstraktiotasolla arjesta

irrottautumiseen. Liikunnallisen hyödyn teemaan sisällytin myöhemmässä analyysissä myös muita kehonkuvaan liittyviä kokemuksia. Osa analyysiteemoista, kuten yhteistyö hevosen kanssa, säilyi kuitenkin ennallaan koko prosessin ajan. Analyysiprosessin viimeisenä vaiheena jaottelin yksittäiset teemat niitä yhdistävien piirteiden mukaan vielä muutaman laajemman teemakokonaisuuden alle. Teemakokonaisuudet poimin vapaa-aikaa ja hyvinvointia koskevasta teoriasta.

5 RATSASTUSHARRASTUKSEN MERKITYKSET

Tässä luvussa aineisto esitetään teemakokonaisuuksien mukaan jaoteltuna. Teemakokonaisuuksia ovat mielihyvän kokeminen, itsensä kehittäminen ja haasteiden kohtaaminen, yhteyden kokeminen sekä harrastuksen rajoitteet. Kuhunkin teemakokonaisuuteen sisältyvät yksittäiset teemat käsitellään siinä järjestyksessä, miten voimakkaasti ne aineistossa esiintyvät. Taulukkoon 2 on koottu kussakin vastauksessa esiintyvät teemat.

Taulukko 2. Havaintomatriisi aineiston teemoista

	Teema	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15
Mielihyvä	Arjesta irrottautuminen	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x
	Penkkiurheilu	x			x	x	x	x			x	x		x		
Itsensä kehittäminen ja haasteiden kohtaaminen	Oppiminen ja tavoitteellinen harrastaminen		x	x	x	x	x	x			x	x		x	x	x
	Myönteiset minäkokemukset	x	x	x	x		x	x			x		x		x	x
	Kehollinen hyöty	x	x	x	x		x	x			x			x	x	
	Kielteisten tunteiden rakentava käsittely		x	x		x			x	x						x
Yhteyden kokeminen	Yhteistyö hevosen kanssa	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
	Sosiaaliset suhteet		x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x
	Läheinen suhde tiettyyn hevoseen		x	x		x						x		x	x	x
	Yhteys luontoon		x	x		x		x			x					x
	Sukupolvien yhteys						x		x	x			x			x
Rajoitteet	Harrastuksen rajoitteet			x		x					x	x		x	x	

5.1 Hevosharrastuksen tuoma mielihyvä

Mielihyvän kokemuksen teema liittyy tiiviisti vapaa-ajan määritelmään, jonka mukaan asioita tehdään niiden itsensä vuoksi. Vapaa-ajan toimintojen tarkoituksena on siis ensisijaisesti nautinnon tuottaminen tekijälleen sekä muiden elämän-

alojen rasituksista toipuminen. Puhtaan kiinnostuksen takia toimimisen ja velvoitteista vapautumisen tuottama rentoutuminen ja stressin väheneminen on keskeinen osa hyvinvointia.

5.1.1 Arjesta irrottautuminen

Arjesta irrottautuminen mainitaan aineistossa hevosharrastuksen toisena yleisimpänä merkityksenä. Irrottautumisen teemaan sisältyvät maininnat rentoutumisesta, rauhoittumisesta, hetkessä olemisesta sekä huolten ja velvollisuuksien unohtamisesta. Harrastuksella on voinut olla myös keskeinen merkitys vaikeista elämänvaiheista selviytymisessä. Näistä vaikutuksista on paljon huomioita myös hevosharrastusta tai ratsastusta käsittelevässä kirjallisuudessa.

Eläinavusteisissa terapiamuodoissa eläimen kanssa toimimisen on todettu vähentävän stressiä ja ahdistuneisuutta sekä lisäävän helpottuneisuuden tunnetta ja rentoutumista (Bizub, Joy & Davidson 2003, 378). Myös teini-ikäiset tallitytöt mainitsevat harrastuksensa vaikutuksina rentoutumisen, hyvän olon ja terapeuttisuuden (Ojanen 2011, 265). Aineistossa tätä kuvataan muun muassa seuraavasti:

”Hevosella on ollut elämäni hyvin terapeuttinen ja rauhoittava vaikutus. Nykyisin nautin, kun saan vain istuskella suomenhevosen leveässä selässä, kävellä pitkin hiljaisia metsäiteitä ja kuunnella omia ajatuksiani.” (V10)

Hevonen on tässä ja nyt elävä olento, jonka kanssa vuorovaikutussuhteen luominen vaatii samaa nykyhetkessä läsnäoloa myös ihmiseltä. Se mahdollistaa aikuisellekin ihmiselle lapsen kokemusta muistuttavan hetkeen uppoutumisen (Yrjölä 2011, 92). Ratsastussuoritus taas vaatii rauhoittumista, keskittymistä ja ohjeiden kuuntelua (Bizub, Joy & Davidson 2003, 381), mikä tyhjentää ajatukset muusta. Aineistossa uppoutumisen kokemusta kuvataan monessa vastauksessa:

”Parasta hevostelussa on se, että unohdan aivan kaikki muut murheet ja stressin keskittyessäni tallitöihin tai hevosen liikuttamiseen tai kilpailujen seuraamiseen.” (V1)

”Ratsastuksessa ja hevosten kanssa puuhailussa parasta on, että voi unohtaa täysin muut asiat, koska ratsastus vaatii 100 prosenttisen keskittymisen. Kun töissä on kiire, se tuo arkeen hengähdystauon ja tyhjentää ajatukset työasioista.” (V5)

”Ratsastus vaatii keskittymistä niin, että muut asiat unohtuvat ja mieli virkistyy.” (V12)

Terhi Purola (2011) kirjoittaa, että hevosen kanssa vietettyä aikaa voi käyttää tietoisuustaitojen opetteluun. Hevosen läsnäolo ja lämpö houkuttelevat kosketamaan ja synnyttävät tunteen hyväksytyksi tulemisesta. Esimerkiksi vastavuoroinen hengittäminen, joka on osa hevosten keskinäistä viestintää, voi toimia ihmiselle rentoutumis- ja tietoisuusharjoituksena sekä lievittää ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. (Purola 2011, 182–183.) Hevosavusteisessa terapiassa on todettu siihen osallistuvien saavuttaneen terapiajakson aikana paremman orientaation nykyhetkeen, kun menneisyyteen liittyvät syyllisyyden ja katumuksen tunteet sekä tulevaisuuteen kohdistuvat pelot ovat vähentyneet (Klontz ym. 2007, 263).

Arkisista kiireistä irrottautumisen ja rentoutumisen nähdään aineistossa olevan hyvää vastapainoa työelämälle sekä vaikuttavan myönteisesti työssä jaksamiseen:

”Hevosten parissa puuhailu auttaa jaksamaan omassa työelämässä ja rentouttaa oloa.” (V2)

”Harrastuksena ratsastus ja etenkin hevoset ovat antaneet liikunnan lisäksi myös psyykkistä hyvinvointia ja toiminut hyvänä vastapainona kiireisen arjen aikana.” (V4)

”Harrastus on joka viikko odotettu tapahtuma jota ei hevillä peruuteta. Se on mainio tapa irrottautua työn kiireistä.” (V8)

Työn lisäksi harrastuksen parissa on mahdollista irrottautua myös muista arkisista velvollisuuksista tai rooleista. Hevosharrastus voi esimerkiksi perheelliselle äidille olla hänen omaa aikaansa (V11).

Hevosten terapeutin olemus on havaittu jo pitkään, ja nykyisin sitä käytetään tietoisesti hyväksi hevosavusteisissa terapiamuodoissa. Vastaaaja V3 tiivistää hevosten olemuksen: ”Hevoset tuovat jotain erikoista lohtua vain olemalla.” Myös raviharrastajat kuvaavat pelkän hevosten läsnäolon auttavan vaikeina

hetkinä ja tallin olevan eräänlainen rauhoittumistila, jossa huolet unohtuvat hetkeksi tai jossa ongelmat ratkeavat huomaamatta hevosten kanssa puuhaillessa (Itkonen 2007, 106). Myös aineistossa tulee esiin harrastuksen tarjoama tärkeä osuus vaikeissa elämäntilanteissa:

”Aikaisemmassa huonossa parisuhteessa kymmenisen vuotta sitten silloinen vuokrahevoseni ja tallilla käynti oli henkireikä, joita ilman en huonoina hetkinä olisi pärjännyt.” (V6)

Harrastuksen tärkeä osuus vaikeuksien keskellä voi perustua myös sen tuomiin rutiineihin. Säännöllinen harrastaminen tarjoaa kiinnostuksen muiden myllerrysten keskellä ja pitää siten yllä jatkuvuutta. Esimerkiksi Kielhofnerin (2008) mukaan toistuvat tavat pitävät yllä elämän fyysistä, ajallista ja sosiaalista järjestystä sekä luovat turvallisuutta. Siksi niiden merkitys onkin erityisen suuri elämän murrosvaiheissa. (Kielhofner 2008, 57.) Sama asia mainitaan aineistossa:

”Hevosharrastus oli erityisen tärkeä minulle opintojen aikana, sellaisissa elämäntilanteissa, mihin liittyi epätietoisuutta tulevaisuudesta ja uupumista. Myös työelämässä on ollut henkisesti haastavia tilanteita ja ajanjaksoja, joiden aikana hevosharrastuksen merkitys on korostunut.” (V14)

5.1.2 Penkkiurheilu

Yksi urheilun parissa mielihyvää tuottava asia on penkkiurheilu. Myös aineistossani tämä teema esiintyy melko usein. Se kuitenkin poikkeaa muista siinä, että vain yksi vastaaja on suoraan maininnut ratsastuksen kiinnostavana penkkiurheilulajina: ”Ratsastukseen liittyy niin paljon eri mahdollisuuksia myös penkkiurheilijana seurata lajia, lehdistöä ja hevosia että tuskin mielenkiintoisempaa ja monipuolisempaa harrastusta löytyy” (V7). Muilla vastaajilla teema esiintyy epäsuorasti heidän mainitessaan ratsastus- tai ravikilpailujen seuraamisen yhdeksi hevosharrastuksensa muodoksi.

Suorien mainintojen puutteesta voidaan päätellä, ettei penkkiurheilu sittenkään ole harrastajille kovin merkityksellinen asia. Loppujen lopuksi hevoskilpailuiden seuraamiselta odotetaan ehkä muuta kuin urheilullista jännitystä. Aineisto ei yksiselitteisesti anna vastausta, mitä odotuksia kilpailuiden seuraamiseen liittyy. Muiden teemojen perusteella on perusteltua olettaa, että kilpailujen katselemi-

nenkin on arjesta irrottava asia. Lisäksi siltä voidaan hakea esimerkiksi oppimiskokemuksia hevosten käsittelystä ja yhdessäoloa muiden hevosharrastajien kanssa.

5.2 Itsensä kehittäminen ja haasteiden kohtaaminen

Haworthin ja Lewiksen (2005) mukaan aktiivinen osallistuminen vapaa-ajanvietossa on keskeinen asia hyvinvoinnin kokemisen kannalta. Aktiivisella osallistumisella tarkoitetaan sellaista toimintaa, joka edellyttää oppimista, itsensä kehittämistä ja haasteiden kohtaamista. Tähän teemakokonaisuuteen sisältyviä asioita mainittiin aineistossa runsaasti. Itsensä kehittämisen ja haasteiden kohtaamisen kokonaisuuteen kuuluvat sekä ulkoisesti nähtävä edistyminen ratsastajana tai hevosten käsittelijänä että erilaiset sisäiset oivallukset kehittämisestä tai kasvusta.

5.2.1 Oppiminen ja tavoitteellinen harrastaminen

Suurena houkuttimena hevosharrastukselle aineistossa esitetään mahdollisuus kehittymiseen ja tavoitteelliseen harrastamiseen. Liikunta- ja urheilulajina ratsastus poikkeakin monista muista lajista siinä, että ratsastuksessa kehittyminen ja jopa kilpailullisten tavoitteiden saavuttaminen ovat mahdollisia aikuisiällä myöhäiseen keski-ikään asti. Lontoon olympialaisten 2012 vanhin urheilija, 72-vuotias japanilainen, olikin juuri ratsastaja. Myös Ojaseen tutkimuksessa tallityttöjen mielestä keskeistä hevosharrastuksessa on uuden oppiminen ja taitojen kasvaminen sekä näiden myötä saavutettu kokemus taitavuudesta (Ojanen 2011, 260–261). Aineistossa ratsastusta kuvataan vaikeaksi lajiksi, jossa taitojaan voi aina kehittää pidemmälle. Usein omien kehittymiskohteiden tunnistaminen tapahtuukin vasta aikuisena, kuten esimerkiksi seuraavassa vastauksessa: ”Muutaman vuoden tauko ratsastustunneissa sai mut näkemään, että aina oppii uutta, ja vanhaakin taitoa voi vahvistaa” (V10).

Oppimisen ja itsensä ylittämisen kokemuksen voimasta käyvät esimerkiksi ratsastusta ensimmäistä kertaa terapiamuotona kokeilleet psykiatriset potilaat. Heidän kokemuksissaan alkujännityksen voittaminen loi positiivisen oppimiskokemuksen, joka motivoi haastamaan itseään saman toiminnan parissa myös jatkossa. Yleisemmällä tasolla tämä luo kokemuksen omasta toimijuudesta ja opettaa luottamaan omaan kykyihin myös muissa haasteellisissa tilanteissa. (Bizub, Joy & Davidson 2003, 381.) Samantapainen tulos hevosavusteisen terapiajakson aikaansaamasta psykologisten vaikutusten myönteisestä kehästä on saatu tutkimuksessa cp-vammaisilla: Onnistumisen tunne lisää luottamusta ja motivaatiota kokeilla myös vaikealta tuntuvia asioita (Debusse ym. 2009, 184–185).

Yksi tapa mitata tavoitteidensa saavuttamista on kilpaileminen. Vaikka aineistossa kilpailemiseen viitataan useasti, yhdessäkään vastauksessa kilpailutuloksia ei kuitenkaan pidetä itsetarkoituksellisina vaan keinona seurata omaa kehittymistä. Tärkeää vastaajille on, että tavoitteet ovat omaehtoisesti asetettuja, kun taas kilpailulliset tulostavoitteet mielletään ehkä enemmän ulkoapäin sanelluiksi. Satunnaisessa kilpailemisessa tärkeää on suoritusten rutinoituminen ja oman tulostason paraneminen eikä varsinaisesti toisten voittaminen:

”Vaikka minulla ei olekaan tavoitteita saada kisamenestystä, on myös taitojen kehittymisellä tärkeä merkitys ratsastuksessa. Itselläni ei ole lapsuudesta tai nuoruudesta kokemuksia kilpailemisesta tai ylipäänsä mistään tavoitehakuisesta harrastamisesta. Ratsastus on ensimmäisen kerran (siis nyt aikuisiällä) tuonut kokemuksen, että ”kilpailen itseäni vastaan”. Vaikka kehittyminen ratsastajana ei ole se harrastuksen keskeinen motiivi, on sekin tärkeää.” (V14)

Tavoitteet voidaan asettaa myös itsen ja hevosen muodostamalle ”joukkueelle”:

”Toivottavasti jatkossa voin nähdä oman hevosen kehittyvän ja mahdollisesti myös omia kasvatteja voisi tulla tulevaisuudessa. Kilpailumenestys ei ole minulle niinkään tärkeää, vaikka kilpaileminen onkin hyvä tapa mitata kehittymistä.” (V11)

Tähän on yhteydessä Kielhofnerin toiminnallisen kompetenssin käsite, jolla tarkoitetaan oman toiminnallisen identiteetin suhdetta ulkoisiin odotuksiin (Kielhofner 2008, 107). Kilpailutulosten lisäksi ratsastuksessa ulkoisia odotuksia voi edustaa esimerkiksi opettaja tai valmentaja, joka voi toimia tärkeänä peilinä harrastajan toimintamahdollisuuksille ja sitä kautta minäkuvalle. Taitava opettaja

osaa vaatia oppilaaltaan riittävästi muttei liikaa ja näin johdattaa oppilaansa aiempaa parempiin suorituksiin. Tavoitteellisen harrastamisen idea tiivistyy seuraavassa vastauksessa:

”Ratsastus itsessään tuo liikuntaa ja kuntoa, iloa, haasteita ja tavoitteita. En ole vähäänkään kilpailuhenkinen, mutta itsensä kehittyminen ratsastajana on tullut tärkeäksi viime vuosina kun on saanut joitain ahaa-elämyksiä tästä erikoisen vaikeasta lajista, jossa ei koskaan ole valmis. [...] Hienoja hetkiä on sellaiset, kun on osunut ratsastuksenopettajan kanssa kemiat yksiin, kun opettaja on osannut vaatia asioita sieltä oman osaamisen äärirajoilta ja jos on silloin onnistunut ensin epäröityään omaa osaamistaan.” (V3)

5.2.2 Myönteiset minäkokemukset

Myönteisten minäkokemusten teemaan on luokiteltu asiat, jotka vastaajat liittävät henkisen hyvinvointinsa lisääntymiseen. Näitä ovat esimerkiksi myönteisten tunteiden kokeminen, mielialan koheneminen, itsetuntemuksen ja -tunnon parantaminen sekä itsensä tunteminen merkitykselliseksi.

Jo antiikin kreikkalaiset tunsivat ratsastuksen mielialaa kohottavan vaikutuksen ja hyödynsivät sitä esimerkiksi melankolian hoidossa (Bizub, Joy & Davidson 2003, 378). Erityisesti ravin ja laukan liikeimpulssit energisoivat kehon lisäksi mieltä (Yrjölä 2011, 92–93). Tämä johtuu keinuvan liikkeen liike- ja tasapaino- aistia stimuloivien ärsykkeiden vaikutuksesta vireystilan kohoamiseen. Aineistossa mielihyvän kokemista kuvataan esimerkiksi seuraavasti:

”Yläasteikäisenä harrastus helpotti eloa ja oloa huomattavasti, vaikkei minulla mitenkään vaikeata ollut koulussa tai kotona. Tallilla käyminen toi silti elämään jotain vaihtelua, oli jotain, mitä odottaa.” (V1)

”Aina ratsastamasta kotiin tullessa on mieliala hyvä.” (V7)

Hevosten kanssa toimiminen opettaa ihmiselle paljon myös hänestä itsestään. Esimerkiksi raviharrastajat kertovat hevosten kanssa vietetyn ajan kehittäneen heitä ja siten hyödyttäneen myös muita elämänalueita (Itkonen 2007, 106). Ratsastusterapian psykososiaalisia vaikutuksia koskeneessa tutkimuksessa taas todettiin hevostaitojakson kohentaneen skitsofreniaa sairastavien pystyvyyden tunnetta (*self-efficacy*) sekä itsetuntoa (Bizub, Joy & Davidson 2003). Ratsas-

tuksen ja hevosharrastuksen parissa koettuja oivalluksia kuvaavat esimerkiksi seuraavat vastaukset:

”Hevosharrastus on tuonut mukanaan parhaita ystävyysuhteita, verkostoitumista, hyvää kuntoa ja kasvattanut minut ihmisten kanssa hyvin toimeen tulevaksi, järjestelmälliseksi, luotettavaksi, tarvittaessa jämäkäksi, käytännölliseksi ja tavoitteelliseksi ihmiseksi, jolla on terve itsetunto ja joka osaa arvostaa omaa ja muiden työtä.” (V6)

”Harrastuksen parissa oppii ja oivaltaa jatkuvasti kaikkea tärkeää, mitä on ehkä vaikea ilmaista konkreettisesti. Harrastus opettaa tuntemaan ja kuulostelemaan omaa itseä. [...] Hienoja kokemuksia on ollut, kun on oppinut käsittelemään ja ymmärtämään hankalaksi tai vihaiseksi luonnehdittua hevosta. Nämä tilanteet ja prosessit ovat olleet erityisen opettavaisia ja niissä on oppinut ymmärtämään paitsi hevosta eläimenä myös omaa toimintaansa.” (V14)

Itsensä tunteminen merkitykselliseksi ja tarpeelliseksi on keskeinen hyvinvointiin liittyvä myönteinen kokemus. Ratsastuksessa tarpeellisuuden tunnetta synnyttää itse hevonen, josta ratsastaja on vastuussa. Tallityttökultuurissa vastuullinen ja ahkera toiminta hevosten hyväksi onkin korkealle arvostettua (Ojanen 2011, 198–199), ja sama arvostus näkyy ainakin jossain määrin myös aikuisten harrastajien parissa. Aineistossa tätä kuvataan muun muassa oppimisena luotettavaksi, vastuuntuntoiseksi ja sitoutuneeksi: ”Ratsastus tuo vastuuntuntoa, itse on vastuussa omista ja hevosen varustuksesta. Oman pään lisäksi on huolehdittava myös hevosesta.” (V10)

Harrastuksen parissa itsevarmuus ja vastuunotto ruokkivat toinen toisiaan. Päämäärähakuinen toiminta hevosen kanssa ja siitä huolehtiminen selkiyttävät minäkäsitystä ja muokkaavat sitä myönteiseksi (Sandström 2011, 20). Tallityttöjen kertomuksissa puolestaan talliympäristössä itsenäisesti selviytyminen kasvattaa uskoa pärjätä erilaisissa tilanteissa ja sitä kautta itsevarmuutta (Ojanen 2011, 263–264). Lisäksi hevosen lajityypillisen suoran ja peittelemättömän kommunikaation takia siltä saatu kiintymyksen ja luottamuksen osoittaminen on erityisen itsearvostusta nostattavaa (Lundvall 2013, 4). Jos hevonen hyväksyy ihmisen, hänen on itsekkin helpompi hyväksyä itsensä ja uskoa omiin kykyihinsä.

5.2.3 Kehollinen hyöty

Useimmissa vastauksissa viitataan vähintään ratsastuksen kuntoa parantavaan vaikutukseen. Toisaalta kukaan vastaajista ei näe ratsastusta pelkästään liikuntamuotona, vaan liikunnallisuus on vain osa hevosharrastuksen tuomaa kokonaisvaltaista iloa ja hyvinvointia. Kehollisen hyödyn teemaan sisältyviksi onkin siis tulkittu kunnan kohenemiseen liittyvien vastauksien lisäksi myös viittaukset kehonkuvan paranemiseen ja tunteiden ruumiillisten ilmaisujen tunnistamiseen. Tällaisella kehon ja mielen yhteydellä on keskeinen merkitys myös psykososiaalisen hyvinvoinnin kokemisessa.

Hevosen liikkeillä on vaikutusta ratsastajan aistitoimintoihin erityisesti proprioseptioon, näköön ja vestibulaariseen aistimiseen (Sandström 2011, 36–56). Ratsastusterapian tunnettuja vaikutuksia ovatkin tasapainon, lihasvoiman, asennonhallinnan ja nivelten liikkuvuuden paraneminen (All & Loving 1999, 52–54). Eri askellajit synnyttävät ratsastajalle erilaisia ruumiillisia kokemuksia: Käynti on levollista liikettä, ravi iloa ja vireyttä lisäävää ja laukka puolestaan riemullista ja voimaannuttavaa (Purola 2011, 184–185). Hevosen liikkeiden tuottamat sensoriset ärsykkeet parantavat tietoisuutta omasta kehosta, mikä taas parantaa asentojen ja liikkeiden hallintaa. Tämä tuottaa mielihyvää ja motivoi uusiin, entistä haastavampiin yrityksiin. (Sandström 2011, 20–21.) Vastauksissa ratsastusta fyysisenä kokemuksena pohditaan esimerkiksi näin: ”Ratsastus on ainoa liikuntamuoto, jota tosissani harrastan ja josta todella nautin. (V6)” Toisaalta ratsastuksen asettamat fyysiset vaatimukset ovat voineet innostaa tutustumaan myös muihin lajeihin:

”Ratsastus vaatii kehonhallintaa ja jonkinmoista kuntoa. Tämä on johtanut muihin liikuntamuotoihin tutustumiseen: pilates, Feldenkreis, jooga, syvävenyttely, kuntosalilla ja fitball. Horsebicicia ei ole ollut vielä tilaisuutta kokeilla.” (V7)

Keholliset kokemukset vaikuttavat olennaisesti itsen kokemiseen. Fyysiset kokemukset muuttuvat osaksi minäkäsitystä, kun niihin liittyy kokemuksellinen tunnesisältö ja oma arvio toiminnan onnistumisesta. Nämä vaikuttavat itsetuntoon sekä pystyvyyden tunteeseen. Onnistuneen liikkumiskokemuksen seuraukset eivät siis ole pelkästään fyysistä toimintakykyä parantavia vaan vaikutta-

vat myös minäkäsitykseen. (Sandström 2011, 27.) Aineistossa ratsastus on esimerkiksi tuonut tietoisuutta omassa kehossa ajan myötä tapahtuneista muutoksista ja opettanut hyödyntämään niitä:

”Oma kroppa on selkeästi muuttunut ja samoin koko ratsastus on muuttunut erilaiseksi nyt aikuisena raskauden ja synnytyksen jälkeen kuin mitä se varmaankin oli silloin lapsena. Keho on kankeampi, helpommin kipeytyvä, toisaalta tutumpi ja tietää mihin se kykenee ja mihin ei.” (V3)

Keho ja mieli ovat yhteydessä myös siten, että kehotietoisuuden paraneminen voi johtaa henkisiin muutoksiin. Esimerkiksi on todettu, että motoriikan ja kehon hallinnan paraneminen parantaa tahdonvoimaa ja kykyä sietää pettymyksiä (Yrjölä 2011, 101). Ratsastuksen siis koetaan parantavan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti:

”Erityisesti viime vuosien aikana ratsastus on ollut hyvin keskeinen osa oman hyvinvoinnin ylläpitämistä – sekä liikunnallisessa mielessä että henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.” (V14)

Yhteistyö ja vuorovaikutus hevosen kanssa parantavat kehotietoisuutta myös muuten kuin ratsastuksen kautta. Laumaeläimenä hevonen on poikkeuksellisen herkkä reagoimaan ympärillään olevien olentojen kehonkieleen. Vuorovaikutuksessa hevonen reagoi ihmisen lihasjännityksiin tai rentouteen, ryhtiin, kosketukseen, äänensävyihin ja jopa tuoksuun (Pitkänen 2008, 94–95). Hevosen sanoitankin peilaavan ihmistä eli tuovan omalla käytöksellään esiin ihmisen kehonkielen sen pienimpiä viestejä myöten. Näin hevosen avulla on mahdollista paljastaa ja käsitellä myös ihmiseltä itseltään tiedostamattomia tunteita ja käyttäytymismalleja. (Tusa 2007, 149.) Päästäkseen sujuvaan vuorovaikutukseen hevosen kanssa ihmisen täytyy siis tulla ainakin jossain määrin tietoiseksi omasta kehonkielestään (Vidrine ym. 2002, 591). Hevosen ohjaaminen haluttuun toimintaan ei onnistu sanallisesti, vaan oma tahto tulee ilmaista eleillä ja olemuksella. Kehollisen tahdonvoiman selvä ja määrätietoinen mutta lempeä ilmaiseminen on välttämätöntä hevosen kanssa (Nikanne 2011, 201–202).

Hevonen reagoi ihmisen ristiriitaiseen olemukseen esimerkiksi levottomuudella tai vuorovaikutuksesta vetäytymisellä (Nikanne 2011, 197–198). Sanallisen ja kehollisen viestin ollessa ristiriidassa hevonen toimii yleensä kehollisen viestin

mukaisesti ja antaa näin palautetta ihmisen olemuksesta toista ihmistä välittömämmin. Nykyisin tätä hyödynnetään paitsi terapiatyössä myös työyhteisö- ja johtajuusvalmennuksessa, koska pohjimmiltaan sama kehonkieli toimii niin hevosella kuin ihmisellä. Esimerkiksi ryhti ja liikkumisen määrätietoisuus viestittävät molemmille varmaa ja päämäärätietoista toimintaa. (Lundvall 2013, 6.) Tällaiset ristiriitatilanteet ovat tuttuja myös harrastajille. Jokainen on kokenut tilanteita, joissa hevonen toimii ”väärin” eli ihmisen antamien tiedostamattomien viestien mukaisesti. Parhaassa tapauksessa niistä oppiminen on tuonut hyötyä myös harrastuksen ulkopuolelle:

”Hevosen kanssa oman kehonhallinnan ja maasta käsin työskentelyn kautta olen oppinut paljon asioita, joita voin hyödyntää myös muuhun elämään. Olen saanut varmuutta ja apua omaan jännittämiseen yhteistyössä hevosen kanssa.” (V2)

5.2.4 Kielteisten tunteiden rakentava käsittely

Kielteisten tunteiden käsittelyn teema on runsaasti esillä hevosharrastusta ja hevosavusteisia terapiamuotoja käsittelevässä kirjallisuudessa. Harrastus tarjoaakin hyvän mahdollisuuden harjoitella kielteisten tunteiden säätelyä ja niiden kanavoimista rakentavaan muotoon. Aineistossa tämä teema näkyy mainintoina muun muassa pelon ja jännityksen voittamisesta, pettymysten sietämisestä sekä aggression muuttamisesta jäämäkkyudeksi.

Suurikokoisena eläimenä hevonen voi ensivaikutelmallaan herättää ihmisessä vahingoittumisen pelkoa (Yrjölä 2011, 99). Hevosen selässä ollessaan ihminen on kirjaimellisesti jalat irti maasta. Tämä sisältää aina tietyn kontrolloimattomuuden elementin sekä putoamisen ja loukkaantumisen riskin, joka edellyttää pelon voittamista (Bizub, Joy & Davidson 2003, 380). Ratsastaminen siis edellyttää luottamista hevoseen ja ennakoimattomuuden sietämistä. Toisaalta juuri tämä jännityselementti muodostaa osan ratsastamisen viehätystä. (Purola 2011, 184–185.) Aineistossa harrastuksen suoma vauhti mainitaan kuitenkin ainoastaan yhdessä vastauksessa: ”Nautin sekä kouluväännöstä että rennosta maastoilusta. Hissukseen köpöttelystä ja luonnon ihmettelystä yhtä lailla kuin

laukassa viiletystä” (V3). Tämä voi johtua siitä, että vauhdikkuutta ei yleisesti pidetä erityisen hyväksyttävänä naisellisena ominaisuutena (Ojanen 2011, 261).

Hevoseen ja sen selässä olemiseen liittyvien pelkojen käsittely mahdollistaa saman taidon yleistämisen muihin yhteyksiin. Pelon voittaminen voi olla itsetuntoa vahvistava kokemus, jota on mahdollista hyödyntää myös muissa jännitystä tai pelkoa herättävissä tilanteissa (Yrjölä 2011, 99–100). Pelosta voi tehdä oppimiskokemuksen esimerkiksi suhtautumalla pelkäävään minään samoin kuin pelkäävään hevoseen. Tällöin tunnetta ei tarvitse tukahduttaa, vaan siihen voi suhtautua sallivasti ja rohkaisevasti. Omien tunnereaktioiden tunnistaminen ja nimeäminen lisää yksilön hallinnan tunnetta ja kokemusta itsestä aktiivisena toimijana sen sijaan, että etsisi syytä epäonnistumisiin toisista. (Tusa 2007, 154–159.)

Hevosharrastuksessa ei voi välttyä itsestä riippumattomilta pettymyksiltä. Kielhofnerin mukaan pystyvyyden tavoitteluun kuuluu itsestä riippumattomien pettymysten hyväksyminen ja omien vaikutusmahdollisuuksien rajallisuuden tiedostaminen (Kielhofner 2008, 39). Hevostallin ympäristö onkin eräänlainen yllättävien asioiden hallittu kaaos, jossa toimiminen edellyttää ongelmanratkaisukykyä ja erehdyksistä oppimista (Vidrine ym. 2002, 600).

Hevosharrastus lajina on riskialtis, eivätkä taitavuus ja hyväkään hevonen takaa menestystä, jos kohdalle osuu hevosen loukkaantumisesta johtuva epäonni (Itkonen 2007, 18). Hevosten kanssa toimiessa elämän rajallisuus tulee ennemmin tai myöhemmin vastaan. Hevosen kuoleman kohtaaminen antaa kuitenkin harrastajalle keinoja käsitellä kuolemaa yleensä (Vidrine ym. 2002, 600–601). Vastoinkäymisten kohtaaminen kehittää kärsivällisyyttä ja pitkäjännitteisyyttä:

”Toisaalta hevosharrastus on näyttänyt monesti myös nurjan puolensa, kun hevonen on pitkään loukkaantunut tai sairastunut ja suunnitelmat ovat menneet täysin uusiksi, joten pettymyksiltäkään ei vältty.” (V5)

”Hevosharrastus on mm. kasvattanut ennen niin kertakaikkisen lyhyttä pinnaani, hevosen kanssa täytyy malttaa.” (V15)

Toisaalta suuri osa epäonnistumisista harrastuksen parissa johtuu kuitenkin omasta toiminnasta. Näin se tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia oman toiminnan

reflektoimiseen ja rakentavien ratkaisujen keksimiseen. Vastoinkäymiset synnyttävät ikäviä tunteita kuten ahdistusta, avuttomuutta ja vihaa. Tavoitteiden saavuttamiseksi nämä tunteet pitää pystyä muuttamaan päättäväisyydeksi ja haluksi ratkaista ongelmat eli niin sanotuksi rakentavaksi aggressioksi. Vaikeuksien keskellä hevonen motivoi ottamaan vastuun tunteista ja toiminnasta sekä pääsemään yli passiivisista avuttomuuden kokemuksista. (Yrjölä 2011, 101–103.) Epämiellyttävien tunteiden ylittämistä kuvataan aineistossa:

”Ratsastus ja hevoset ovat opettaneet nöyryyttä ja edes joskus kykyä katsoa itseään peilistä ja yrittää kehittyä ihmisenä ”isommaksi ja paremmaksi”.” (V9)

”Se, että haluaa kehittyä tuo myös pettymyksen ja kiukun kokemuksia. Joskus on kentällä tullut rähistyä kirosanoja tilanteissa, joissa hevonen niskoittelee tms. Tai tunnin jälkeen on noussut kyneleet silmiin, kun on uupunut ja huomaa vaan taistelleensa ja kokee ettei mikään ole onnistunut. Tavallaan hevosharrastuksessa nämä tunteet ovat hallinnassa ja ne ovat myös eteenpäinvieviä ja kehittäviä kokemuksia.” (V14)

Hyvän hevosmiestaidon periaatteena pidetään sitä, että ihminen ei pura negatiivisia tunteitaan ja turhautumistaan hevoseen vaan ratkaisee epäonnistumiset toimintaansa muuttamalla. Nikanne huomauttaa, että tämä toimintamalli toteutuu usein paremmin terapiassa kuin tavallisessa harraste- tai kilparatsastuksessa (Nikanne 2011, 200–201). Myös tallityttöjen parissa hevosen fyysinen rangaikseminen ja jopa väkivalta on melko tavanomainen toimintamalli (Ojanen 2011, 112–114). Yllä olevista lainauksista voi kuitenkin päätellä, että ongelmien rakentava ratkaiseminen on selvänä ihanteena ainakin aikuisten harrastajien parissa.

5.3 Yhteyden kokeminen

Kolmas psykososiaaliseen hyvinvointiin vaikuttava asia on yksilön kokema yhteys toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Ratsastusharrastuksessa yhteyden kokemuksia tarjoavat ihmisten lisäksi hevoset ja luonto.

5.3.1 Yhteistyö hevosen kanssa

Tyypillisimmän aineistossa esiintyvän teeman olen nimennyt yhteistyöksi hevosen kanssa. Se näkyy esimerkiksi vastauksissa harrastuksen aloittamisen motiiveista tai asioista, jotka harrastamisessa ovat parasta. Syiksi mainitaan yksinkertaisesti hevosten kiehtovuus tai yleisemmin eläinrakkaus: ”Aloitin harrastuksen lapsena, koska pidin eläimistä ja erityisesti hevosista” (V13) ja ”Tallille oli kerrassaan päästävä!” (V15). Yhteistyön teema heijastelee hevosen kulttuurisia merkityksiä villinä, vapaana ja ihailua herättävänä luontokappaleena. Vaikka nykyiset harrastehevokset eivät ole kirjaimellisesti villejä ja vapaita, ne ovat kuitenkin ihmisestä erillisiä luontokappaleita. Niiden erilaiseen olemukseen eläytyminen edellyttää toisen lajin ymmärtämistä, kehonkielen tunnistamista ja tietoa lajityypillisistä käytösmalleista (Yrjölä 2011, 97).

Tarkemmin vastaajat eivät harrastamisen alkuun johtanutta hevosten lumoa eritelleet. Hevosharrastuksen vakiinnuttua alkuperäisiä syitä voikin olla vaikea muistaa tai tiedostaa. Ratsastusterapian asiakkaat kertovat ensikokemustensa perusteella hevosten herättäneen esimerkiksi kiinnostusta, ihailua ja halua kontaktiin sekä toisaalta epäilyä ja arkuutta suurta eläintä kohtaan (Rokka 2011, 82). On oletettavaa, että tällaiset kokemukset ovat yhteisiä kaikille hevosen ensimmäistä kertaa kohtaaville, vaikka myöhemmin niitä voikin olla vaikea tavoittaa tai sanallistaa. Hevosharrastajilla positiiviset tunteet ovat kuitenkin herättäneet halun olla yhteistyössä hevosen kanssa.

Hevosharrastuksessa yksilö- ja lajirajojen ylittäminen tuottaa vahvoja elämyksiä ja motivoi yhteistyöhön hevosen kanssa. Suuri osa tästä mahdollisuudesta perustuu itse hevoseen, joka viestittää tunnetilojaan koko kehollaan suoraviivaisesti ja aidosti sekä antaa aina välittömän ja rehellisen palautteen (Yrjölä 2011, 97). Eri luontokappaleiden yhteistyö perustuu kunnioitukseen ja empatiaan, jotka edellyttävät ihmiseltä tunnetaitojen kehittämistä. Juuri tähän sanattoman viestinnän havainnointiin ja herkkyyteen perustuu esimerkiksi ratsastusterapian vaikutus. (Bizub, Joy & Davidson 2003, 381; Nikanne 2011, 197.) Sama vaikutus tulee kuitenkin esille myös harrastusmuotoisessa ratsastuksessa. Parhaim-

millaan hevonen ja ihminen voivatkin muodostaa kaksikon, jossa kahden erillisen olennon ja lajin yhteistoiminta rikkoo tavanomaisen jaottelun ihmisen ja eläimen tai luonnon välillä (Ojanen 2011, 104). Yhteisymmärryksestä palkitsevana ja tavoittelemisen arvoisena asiana mainitaan muun muassa seuraavissa vastauksissa:

”Kun hevosen kanssa löytää sellaisen kohtaamisen hetken, on se jotain hienoa ja liikuttavaa, tapahtui se sitten ratsailla tai ”maassa”. [...] Hevosen kunnioittaminen on kaikessa tärkeää ja se yhteyden löytyminen parhaimmillaan. Aina sitä ei yksittäisillä tunteilla hevosen vaihtuessa löydä, mutta silloin voi kuitenkin nauttia eri asioista; vaikka pelkästä liikunnan ilosta tai siitä, että toisen hevosen kanssa osaa jotain, mitä toisen kanssa ei.” (V3)

”Ratsastuksessa parasta on vuorovaikutus hevosen kanssa (sekä ratsailla että hoitaessa) – se miten siihen ”uppoutuu” ja keskittyy, miten muut huolet häviävät taustalle ja miten hevonen antaa välitöntä palautetta omasta toiminnasta, omasta kehon kielestä, sen hetkisestä mielialasta jne.” (V14)

Koska hevonen on kuitenkin suuri ja voimakas eläin, yhteistyö ei aina ole itseltään selvää. Toisaalta juuri hevosen voima ja kontrolloimattomuus luo osan viehätyksestä. Yhä edelleen suuren eläimen hallitseminen ilmentää omaa rohkeutta ja pystyvyyttä (Ojanen 2011, 92) samoin kuin vanhoissa hallitsijoiden ratsastajapatsaissa

5.3.2 Sosiaaliset suhteet

Suurin osa vastaajia mainitsee hevosharrastuksen tuoneen elämäänsä tärkeitä sosiaalisia suhteita, sillä ratsastusharrastus voi siis olla yhdistävä tekijä muuten erilaisista taustoista tulevien ihmisten kesken. Aineistossa mainitaan, että esimerkiksi eri-ikäiset ja eri ammateista tulevat ihmiset löytävät hevosista helposti yhteisen mielenkiinnonkohteen: ”Ratsastajaporukoissa ei ole ikärajoja vaan kaikilla on periaatteessa samanlaiset fyysiset ja psyykkiset lähtökohdat harrastukseen sekä yhteinen kiinnostus hevosiin.” (V7) Sama ilmiö on havaittu myös raviharrastajia koskeneessa tutkimuksessa. Raveissa kohtaavat ja viihtyvät yhdessä ihmiset, jotka eivät välttämättä tapaisi muuten. Raviradalle vetäviä tekijöitä ovatkin yhtä lailla hevoset, peli ja seura. (Itkonen 2007, 3.)

Määritelmän mukaan sosiaalinen ryhmä on joukko ihmisiä, joilla on yhteinen päämäärä. Päämäärä voi olla tietoisesti määritelty tai määrittelemätön. Sosiaalinen ryhmä säätelee osallistujensa toimintaa. Ryhmällä on jaettuja arvoja, kiinnostuksenkohteita ja käyttäytymistapoja, jotka ryhmään kuuluva henkilö omaksuu. (Kielhofner 2008, 92.) Tallin sosiaalisesta merkityksestä kertoo myös se, että esimerkiksi tallityöille hevosenhoito on vain pieni osa tallilla ystävien kanssa vietettyä aikaa (Ojanen 2011, 119–121). Samalla tallilla käyvät ihmiset sekä laajemmin hevosharrastajat yleisesti muodostavat määritelmän mukaisia sosiaalisia ryhmiä ja kokevat yhteenkuuluvuutta niihin:

”Tallilla oli melko tiivis tyttöporukka, johon tunsin kuuluvani. [...] Nyt aikuisena tuntuu tärkeältä se, että sain vuosia sitten lähdettyä uudelleen tuntemattomille talleille ja aloitettua rakkaan harrastuksen uudelleen, koska neljän vuoden tauon aikana huomasin kaipaavani hevosia ja ratsastusta usein ja paljon. Lisäksi myös nyt on mukavaa tuntea kuuluvansa ainakin oman ratsastustuntiryhmän porukkaan, vaikka se ei olekaan yhtä tiivis kuin aikoinaan.” (V13)

Vaikka yleisen käsityksen mukaan tytöt muodostavat keskenään tiiviitä ystäväpareja ja pojat taas isoja kaveriporukoita, talliympäristössä muodostuu myös isoja, yli neljän hengen tyttöporukoita (Ojanen 2011, 126–135). Myös vastauksissa tulee ilmi, että porukoissa on solmittu tärkeitä, jopa elämänpituisia ystävyyssuhteita. Sen lisäksi tallilla toimiminen opettaa muita sosiaalisia taitoja kuten ryhmätyöskentelyä (Ojanen 2011, 263). Samanhenkisessä seurassa on helppo luoda myös muussa elämässä hyödyllisiä verkostoja:

”Hevosharrastus on tuonut paljon hyviä elinikäisiä ystäviä, ihania muistoja, hyvän keinon päästä irti arjen stressistä. Parasta harrastuksessa on hevoset ja hyvät ystävät.” (V9)

”Hevosharrastus on tuonut elämäni elinikäisiä ystäviä, niin hevosista kuin ihmisistäkin. [...] Elämästäni puuttuisi se suuri rakkaus, mikäli hevoset eivät olisi sitä paikkaa vieneet. Useimpia ystäväistäni en olisi tavannut ilman hevosia.” (V10)

”Varmasti hevoset ovat vaikuttaneet lievästi koulukiusatun tytön elämään siten että on löytänyt sen kautta samanhenkisiä ystäviä, kuten myös lapsuuden/nuoruuden idolin yhdessä hoitohepan omistajassa, jonka kanssa pidetään yhteyttä yhä ja jonka lapsia mm. hoidin kun olivat aivan pieniä, eli jopa työtä löytyi nuorena sen kautta. Myös nykyiseen työnantajaani tutustuin tämän ystäväni kautta joten työ on löytynyt yhä hevosharrastuksen kautta!” (V15)

5.3.3 Läheinen suhde tiettyyn hevoseen

Ihmiset voivat muodostaa eläimiin varsin ”ihmismäisiä” kiintymyssuhteita ja kohdistaa niihin rakkauden ja ystävyys tunteitaan. Kirjallisuudessa mainitaan runsaasti esimerkkejä, miten ihmisten ja eläinten väliset kiintymyssuhteet voivat täyttää ihmisten sosiaalisia tarpeita. Seuraeläimet esimerkiksi vähentävät yksinäisyyden kokemusta, ovat huolenpidon kohteina, tarjoavat ajankulua sekä täyttävät koskettamisen ja hyvänä pitämisen tarpeita (All & Loving 1999, 51). Molemmipuolisen kiintymyksen muodostumista ja huolenpidon merkitystä kuvaa esimerkiksi seuraava vastaus kysymykseen ratsastusharrastuksen parhaista asioista:

”Toisinaan taas leppoisa hetki tallilla jolloin vain harjaa hepan turvasta hännän tupsuun, hellii ja pusuttelee, eli erilaisina päivinä olotilan mukaan toimimista. [...] Parasta se kun saa omaan tahtiin puuhata oman hepan kanssa just sitä mitä sillä haavaa haluaa! [...] Kaipa haave olisi voida teettää taas oma varsa, nähdä sen kasvavan ja kiintyvän minuun kuten edellinen.” (V15)

Hevosharrastajista tehdyissä tutkimuksissa tunneyhteys ja vastavuoroinen luottamussuhde tulevat voimakkaasti esille. Hevosenomistajat kuvaavat hevosiaan ystäviksi, kumppaneiksi tai jopa perheenjäseniksi (Savvides 2011, 68). Raviharastajat painottavat hevosen kanssa saavutettua yhteisymmärrystä, luottamusta ja kunnioitusta rahaa ja menestystä tärkeämpänä kokemuksena (Itkonen 2007, 102). Tallityttökulttuurissa läheinen suhde hoitohevosen kanssa osoittaa tytön pätevyyttä hoitajana ja nostaa hänen asemaansa tyttöjen välisellä asteikolla (Ojanen 2011, 94–100). Myös aineistossa tulee esille vastaajien halukkuus rakentaa tiivis suhde tiettyihin hevosityksilöihin ja panostaa näiden hyvinvointiin:

”Tällä hetkellä omalla tallillani [ratsastuskoulu] voin rauhassa olla ”vakioratsuni” kanssa ja käyttää aikaa myös hevosen hoitoon ja käydä myös satunnaisesti itsenäisesti ratsastamassa. Se, että ottaisin valmiiksi satuloidun hevosen kentällä ja luovuttaisin seuraavalle ratsastajalle, ei olisi mielestäni kovin antoisaa.” (V14)

”Oman hevosen kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeämpää kuin esim. kilpailumenestys. Siispä hevonen saa reilun laidunloman, vaikka kesällä olisi parhaat olosuhteet myös totisempaan harrastamiseen.” (V11)

Eläimen kanssa fyysisen kontaktin syntyminen on usein helpompaa kuin ihmisten välillä. Hevosavusteisessa terapiassa hyödynnetään tietoisesti sitä, että he-

vonon pääsee ihmisen henkilökohtaiseen tilaan helpommin kuin vieraan ihmisen tai että ihmisen on helpompi osoittaa kiintymystään fyysisesti hevoselle kuin ihmiselle (Bizub ym. 2003, 381; Vidrine ym. 2002, 600). Sama läheisyys on keskeinen osa myös harrastusmuotoista toimintaa hevosten kanssa. Isosta koostaan huolimatta hevoset ovat mielellään ihmisten kanssa ihokontaktissa rapsuteltavina ja hoidettavina (Yrjölä 2011, 95). Hellyyden ja fyysisen hyväksynnän jakaminen onkin tärkeä kokemus myös nuorille talitytöille (Ojanen 2011, 94–95).

Ihmisen ja eläimen välinen kiintymyssuhde sisältää myös muita sosiaaliseen kanssakäymiseen kuuluvia elementtejä. Toiminta hevosen kanssa edellyttää luottamusta toiseen olentoon sekä opettaa huolenpitoa ja empatiaa (Vidrine ym. 2002, 594). Hevoseen voi myös samaistua tai siihen voi ulkoistaa omia persoonallisuuspiirteitä, ristiriitoja tai haluja samoin kuin toiseen ihmiseenkin (Yrjölä 2011, 92). Hevosavusteinen terapia perustuu ajatukseen, että näiden asioiden kokeminen hevosen kanssa kehittää vastaavia taitoja myös ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Saman ilmiön voidaan olettaa vaikuttavan myös omaehtoisessa hevosharrastuksessa.

Läheisen suhteen teemaa muistuttaa sekä arkipuheessa että osassa teoriakirjallisuutta hevosharrastuksen selittäminen tyttöjen tai naisten luontaisen hoivavietin kanavoimisena hevoseen. Esimerkiksi psykoanalyttisessä viitekehyyksessä hevonen nähdään maskuliinisuutta edustavana siirtymäobjektina, jonka avulla latenssi-ikäiset tytöt harjoittelevat naisille luontaisia viettitoimintoja kuten läheisyyttä, hoivaa ja vastuunottoa (Yrjölä 2011, 104–106). Hoivanäkökulman ongelmana on, että ajallisesti ja paikallisesti rajattu kulttuurinen ilmiö eli nykyinen pohjoismainen tallityttökulttuuri nähdään yleismaailmallisena sukupuolisena ominaisuutena. Lisäksi hoivanäkökulmassa ohitetaan toimijoiden oma kokemus ja tulkinta ilmiöstä. Esimerkiksi Ojasen tutkimuksessa tallitytöt eivät näe hevosharrastustaan hoivavietin toteuttamisena (Ojanen 2011, 90–91 ja 255–257). Läheisen suhteen muodostamisen teema eroaa siis hoivapuheesta henkilökohtaisuuden osalta. Siinä missä hevoseen kiintyminen ja vastavuoroisen kiintymyksen saavuttaminen on henkilökohtaisen tunnesiteen muodostamista, hoiva-

diskurssissa hevosten hoivaaminen nähdään voimakkaasti sukupuolittuneena toimintana yleisellä tasolla. Omassa aineistossani hoivaamisen tärkeyteen viittaa vain yksi vastaaja, mutta hänkin mainitsee sen yhtenä nuoruusiän hevosharrastuksen muotona muiden ohella:

”Silloin [nuoruudessa] oli tärkeää myös päästä hoitamaan hevosia ratsastuksen lisäksi, ja minulla olikin noin viiden vuoden ajan hoitoponi. Kävin koko lapsuuteni ja nuoruuteni vain yhdellä ja samalla tallilla, ratsastin kerran viikossa ja kilpailin pienissä kilpailuissa, ja lisäksi kävin hoitamassa hevosia ja tekemässä tallitöitä viikonloppuisin lukioiän alkuun saakka. Sen jälkeen luovuin hoitoponista ja kävin vain ratsastamassa.” (V13)

5.3.4 Yhteys luontoon

Jo hevonen itsessään on osa luontoa, ja sen koskettaminen luo ihmiselle normaalissa kaupunkielämässä menetettyä luontoyhteyttä (Yrjölä 2011, 95–96). Lisäksi ratsastuspaikat sijaitsevat usein maaseudulla tai luonnonläheisissä ympäristöissä, jotka laajentavat kaupunkilaisen elinpiiriä (Bizub ym. 2003, 380). Vastaaja V10 kiteyttää nämä asiat: ”Hevosharrastus on mulle kaupunkilaisena henkireikä. Pääsee ulos luontoon ja saa tehdä yhteistyötä upean luontokappaleen kanssa.”

Hevosella luonnossa liikkeessa pääsee kokemaan myös varsinaisia luontoelämyksiä. Ratsastaja havaitsee vuodenaikojen vaihtelut sekä pääsee toisinaan hevosen tarkkailemaan viljejä eläimiä lähempää kuin ilman hevosta liikkessaan. Jopa epämiellyttävät sääolosuhteet voivat muodostua osaksi harrastuksen viehätystä: ”Ihanaa ulkona oloa ja joskus paleltumista ja kastumista.” (V15)

Tähän nähden luontoyhteyden teema jää aineistossa yllättävän vähäiseksi. On mahdollista, että luonnon läsnäoloa pidetään niin itsestään selvänä osana harrastusta, että sitä ei ole erikseen mainittu. Toisaalta taas hevosten elämä ihmisten maailmassa on varsin kaukana villistä luonnosta, että vastaajat eivät miellä luonnon läheisyyttä hevosharrastuksensa arjessa.

5.3.5 Sukupolvia yhdistävä harrastus

Monet vastaajat mainitsivat ratsastuksen tai hevosten olevan heille tavalla tai toisella sukupolvia yhdistävä tekijä. Vaikka käyttämässäni teoriakirjallisuudessa asiaa ei käsitellä, hevosalleilla on tavallista nähdä vanhemman ja mahdollisesti aikuisenkin lapsen muodostamia pareja. Ratsastus vanhemman ja lapsen yhteisenä harrastuksena tulee esiin esimerkiksi näillä vastaajilla:

”Ensin se oli äidin aikaa (molemmat tyttäreni ratsastaa myös) nyttemmin käyn yhdessä vanhemman tyttäreni kanssa samalla tunnilla. [...] Ajatuksena olisi josko vaikka uuden [hevosen] hankkisi jossain vaiheessa, näin saisimme hevosharrastuksesta koko perheen jutun.” (V8)

”Esikoisemme on kehitysvammainen. Myös hän on saanut elämäntavan hevosista. Hän oli hevosen selässä ensimmäisen kerran 3-vuotiaana istuen edessäni satulassa. [...] Erittäin upea juttu että minun hevosharrastustani on tullut yhtä elintärkeää [pojan] muuten ajoittain ”köyhään” elämään.” (V9)

Joissain tapauksissa harrastus on saanut alkunsa sukulaisten vaikutuksesta, kun esimerkiksi äiti on vienyt lapsena tallille tai vastaaja itse on alkanut käydä tallilla lasten harrastuksen takia. Esimerkiksi V12 kertoo: ”Ratsastus alkoi kun omat lapset olivat kyllin vanhoja (n. 10 v.) tallille vietäviksi. He lopettivat minä jatkoin.” Hevosista on voinut syntyä yhdistävä tekijä myös vanhempien sukulaisten kanssa:

”Hevoskärpänen lienee purrut kun äiti vei minut [ratsastustallille], ikää minulla oli tuolloin 2v ;) Myös äidin sedän kertomukset heillä ennen vanhaan olleista työ- ja ajohevosista varmasti vaikuttivat muutenkin eläinrakkaan lapsen intoon. Tallille oli kerrassaan päästävä!” (V15)

5.4 Harrastuksen rajoitteet

Upseeriston urheilumuodosta periytyvänä lajina ratsastuksella on nykyäänkin jossain määrin elitistinen tai ainakin vakaan keskiluokkainen leima. Ratsastus vaatii moneen muuhun liikuntamuotoon nähden varsin runsaasti taloudellista panostusta. Erityisen kallista on oman hevosen pitäminen. Lisäksi hevosen hoitaminen vaatii runsaasti aikaa ja vaivannäköä. Monissa vastauksissa raha ja aika tulevatkin esille harrastuksen reunaehtoina tai rajoitteina:

”Opiskelijana vanhempien taloudellinen tuki mahdollisti melko kalliin ratsastusharrastuksen, mistä olen heille kiitollinen. [...] Olen monta kertaa harkinnut vuokrahevosen etsimistä ratsastustuntien lisäksi, mutta päätenyt aina siihen, ettei aika ja energia riitä pimeinä talvi-iltoina raahautumaan ilman autoa ehkä kauaksikin hoitamaan ja ratsastamaan vuokrahevosta. Tällä hetkellä olen tyytyväinen nykyiseen tilanteeseen [ratsastustunneilla käymiseen].” (V13)

”Jos olisi paikka, niin oma hevonen olisi haave. Tiedän, ettei nyt pienen lapsen äitinä ole tarpeeksi aikaa eikä taloudellisia mahdollisuuksia hevosen tallipaikkaan, mutta pari heppaa omassa pihassa on se kuva, mikä haaveissa siintäisi. Toistaiseksi hevostelu toisten omistamilla hevosilla ratsastuskouluissa on se tapa millä harrastusta ylläpidän.” (V3)

Toiset vastaajat taas tuovat esille valmiutensa tehdä kompromisseja muussa elämässään hevoshaveen toteuttamiseksi. Heille ratsastuksesta ja hevosen omistamisesta on tullut niin keskeinen osa elämäntapaa, että sen eteen tehdään uhrauksia muusta vapaa-ajan vietosta:

”Nykyään hevoset ovat melkein elämäntapa ja elämä tuntuisi ”aika tyhjältä”, jos ei olisi tätä harrastusta. Toisaalta oman hevosen myötä on toinen pitkäaikainen harrastukseni lähes jäänyt ja välillä harmittelen, kun kaikkeen ei vain ole aikaa.” (V5)

”Harrastus on tuonut elämään paljon mukavia tapahtumia, mutta myös rahanmenoa. Hevosenomistaja ei edes haaveile rantalomista.” (V11)

Aineistossa ei sen sijaan tule lainkaan esille harrastaminen juuri elitistisen maineen vuoksi, sillä kukaan vastaajista ei siis mainitse edes aloittaneensa harrastusta sen hienouden takia. Tähän vaikuttaa se, että suomalainen ratsastuskulttuuri on kuitenkin varsin ”sosiaalidemokratisoitunutta” verrattuna viime vuosikymmenvaihteesta periytyneeseen kuvaan ratsastuksesta yläluokan harrastuksena. Lisäksi on mahdollista, että vaikka elitistinen leima houkuttaisi joitain ihmisiä aloittamaan harrastuksen, se ei kuitenkaan ole riittävä motivaation lähde harrastuksen jatkamiseen ja monimutkaisen taidon opetteluun pitkäaikaisille harrastajille, joista tutkimusjoukko koostuu.

6 HARRASTUKSEN SYNNYTTÄMÄ HYVINVOINTI JA TOIMINNALLINEN IDENTITEETTI

Tulosten luotettavuus. Aineiston keruuta ja tulkintaa ohjasi teoreettisen viitekehysten lisäksi fenomenologinen esiymmärrykseni aiheesta. Lisäksi olin ennestään tuttu joillekin vastaajille keruukohteina olleiden ratsastusseuran ja -tallin kautta. Vastaajat siis voivat olettaa minun esimerkiksi hallitsevan saman hevosharrastajien käyttämän kielen ja jakavan ainakin osittain samoja kokemuksia. Kääntöpuolena on toki se, että jotain itsestään selvänä pidettyä saattaa jäädä ilmaisematta. Tiedonkerääjän henkilökohtaista sitoutumista tutkimusaiheeseen pidetään kuitenkin usein luottamusta herättävänä asiana informanttien keskuudessa (Karjula 2009, 23). Luottamus korostuu erityisesti, mikäli aihe on jollain tapaa henkilökohtainen tai arkaluontoinen, mutta se saattaa parantaa vastaajien motivaatiota myös muissa aihepiireissä. Luottamus saattoi vaikuttaa erityisesti ratsastusseuran sähköpostilistan kautta saatuun laadulliselle kyselylle hyvään osallistumisasteeseen.

Tutkimuksen kohderyhmä vastaa melko hyvin aikuisten harrastajien kirjoja sukupuoli- ja ikäjakaumaltaan sekä harrastusmuodoiltaan. Ratsastusseuran sähköpostilistan kautta tavoitettujen vastaajien joukossa hevosenomistajien osuus oli varsin suuri, mutta korjasin vinoutumaa täydentämällä aineistonkeruuta ratsastuskoulun kautta. Aineistossa ei kuitenkaan ole lainkaan vasta vähän aikaa harrastaneita ratsastajia. Heidän näkökulmassaan toisenlaiset ratsastuksen merkitykset olisivat voineet päästä esille tai saada suuremman painoarvon.

Aineisto tarjoaa kuitenkin monipuolisen kuvan ratsastusharrastajien kokemuksista. Koska siinä esille tulevat teemat toistuvat useimmissa vastauksissa, voi aineistoa pitää yhdenmukaisena ja yleistettävänä. Lähes kaikille teemoille löytyy myös yhtymäkohtia muussa hevosharrastusta, ratsastusterapiaa tai niitä sivuvia aiheita käsittelevässä kirjallisuudessa. Aineiston perusteella voidaan siis tehdä päätelmiä harrasteratsastajien kokemuksista myös aineiston ulkopuolella.

Johtopäätökset. Ratsastus- ja hevosharrastus on monille vastaajille varsin kokonaisvaltainen harrastus, jonka ympärille jäsenyy iso osa sosiaalisista suhteista, ajan ja rahan käytöstä, tunne-elämyksistä sekä kokemuksista osaamisesta ja pystymisestä. Kielhofnerin (2008, 14–15) toiminnallisen valinnan (*occupational choice*) mukaisesti se on valinta, joka sitouttaa hevosharrastajan pitkäkestoisesti valittuun rooliin, ajankäytön rutiineihin sekä toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin. Sen lisäksi, että ratsastusharrastus luo konkreettisia hyvänolon tunteita esimerkiksi rentoutumisen, läheisyyden ja onnistumisen kokemusten myötä, se myös muokkaa ihmisen käsitystä itsestään. Harrastuksen parissa esimerkiksi omien rajojen ylittäminen hevosen käsittelyssä, ratsastustunnilla tai kilpailuissa luo ihmiselle ajatuksen omasta pystyvyydestä muillakin elämänaloilla. Toisaalta hevoselta tai talliyhteisöltä saatu hyväksyntä saattaa osoittaa ihmiselle hänen olevan arvokas omana itsenään ilman suorituksia.

Vastauksissa esiin tulevista teemoista monet ovat yhteydessä psykososiaaliseen hyvinvointiin. Keskeisimmin siihen liittyvät arjesta irrottautuminen, sosiaaliset suhteet, oppimiskokemukset, myönteiset minäkokemukset ja kielteisten tunteiden käsittely. Yksittäisistä teemoista muodostuvat teemakokonaisuudet mielihyvä, kehittyminen ja haasteiden kohtaaminen sekä yhteyden kokeminen taas ovat kaikki tärkeitä osatekijöitä hyvinvoinnin muodostumisessa (vrt. Haworth & Lewis 2005). Merkille pantavaa tuloksissa on, että kaikkiin teemakokonaisuuksiin sisältyviä aiheita tuli ilmi jokaisen vastaajan kohdalla. Tästä voi siis päätellä, että jokaisella vastaajalla on kokemusta hyvinvoinnin osatekijöiden lisääntymisestä ratsastusharrastuksen myötä.

Teollisessa yhteiskunnassa ihmisen minäkuva muodostui paljolti työn kautta. Nyky-yhteiskunnassa vapaa-aika on sen sijaan saanut aiempaa suuremman roolin minäkuvan muodostamisessa. Siksi myös hevosharrastus levittäytyy usein osaksi vastaajien elämäntapaa ja identiteettiä sen sijaan, että se olisi vain tiettyä aikana tietyssä paikassa suoritettava vapaa-ajantoiminto. Kielhofner määrittelee toiminnallisen identiteetin olevan ihmisen roolit, sosiaaliset suhteet, arvot, halut ja tavoitteet sisältävä kokonaisvaltainen näkemys itsestä. Siinä ovat samanaikaisesti läsnä sekä yksilön menneisyydestä juontuvat kokemukset ja

tottumukset että tahto ja tulevaisuuden suunnitelmat. (Kielhofner 2008, 106–107.) Identiteetin muotoutuminen harrastuksen ympärille tulee konkreettisesti esiin vastauksissa, joissa vastaaja luonnehtii ratsastus- tai hevosharrastustaan elämäntavaksi tai määrittelee itsensä hevosihmiseksi.

”En osaa kuvitella elämää ilman tätä harrastusta. Sellainen suhde minulla on ollut ratsastusharrastukseen alusta alkaen. Mikään muu harrastus ei ole koskaan vienyt mukanaan samalla tavalla, eikä varmasti tule viemäänkään. [...] 'Harrastus' tuntuukin kovin laimealta ilmaisulta! Kai se on ihan elämäntapa, henkireikä :)” (V1)

Identiteetti on yksilön sisäisen kokemuksen lisäksi symbolisten arvojen kautta tapahtuvaa viestintää yksilön ja ympäristön välillä. Yksilö voi toiminnallaan viestiä haluamiaan arvoja, ja samalla ympäristö tekee yksilön toiminnasta omia tulintojaan, joiden perusteella yksilö linkittyy tiettyihin sosiaalisiin ryhmiin tai alakulttuureihin (Persson ym. 2001, 9-10). Kielhofnerin mukaan ihminen luo toiminnallaan paikkansa sosiaalisen maailman rakenteissa (Kielhofner 2008, 5). Aineistossa vastaajien identifikaatioissa tulee ajoittain näkyviin myös sisäisten ja ulkoisten rooliodotusten ristiriita. Ulkoiset olosuhteet saattavat rajoittaa harrastamista vastaajan omaan identiteettiin nähden tai vastaaja tekee valintoja harrastuksen määrittelemässä puitteissa. Toisinaan hevosharrastuksen muokkaama identiteetti sisältää asioita, jotka ovat vastoin valtavirtakulttuuria. Merkityksellisen toiminnan puitteissa niitä ei kuitenkaan koeta taakaksi vaan hyväksyttäväksi hinnaksi omalle hyvinvoinnille.

”[O]n tämä merkillisen vaikea laji. Ei-ratsastavien vaikea ymmärtää.” (V3)

”Harrastuksesta on tullut elämäntapa. Välillä muiden ihmisten on tätä vaikea ymmärtää.” (V11)

Tutkimuksen jatkumahdollisuudet. Jatkossa tässä työssä havaittuja tuloksia olisi mahdollista syventää ja tarkentaa esimerkiksi kattavampien haastattelujen avulla. Mielekäs toteutus olisi esimerkiksi ratsastusharrastajien ratsastusta koskevaa toiminnallista historiaa koskeva elämäkerrallinen haastattelu. Tällöin saisi paremmin selville myös harrastuksen merkityksiä ja identiteettiä koskevia muutoksia eri elämänvaiheissa.

LÄHTEET

All A & Loving G. 1999. Animals, Horseback Riding and Implications for Rehabilitation Therapy. *Journal of Rehabilitation*, 65:3. s. 49–57.

Bizub A, Joy A & Davidson L. 2003. “It’s like being in another world”: Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. Vol. 26: 4, s. 377–385.

Debuse D, Gibb C & Chandler C. 2009. Effects of hippotherapy on people with cerebral palsy from the users’ perspective: A qualitative study. *Physiotherapy Theory and Practice*, 25(3). s. 174–192. London: Informa Healthcare.

Eskola J & Suoranta J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hammell K. 2013. Occupation, well-being, and culture: Theory and cultural humility. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, Vol 80 (4). s. 224–234.

Hammell K. 2014. Belonging, occupation, and human well-being: An exploration. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, Vol 81 (1). s. 39–50.

Haworth J & Lewis S. 2005. Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, vol.33 no. 1. Oxford: Routledge. s. 67–79.

Hyvätti N. 2008. Ohjat omiin käsiin. Ratsastusterapia lastensuojelun sosiaalityön tukena. Sosiaalityön Pro gradu -tutkielma, Turku: Turun Yliopisto.

Itkonen L. 2007. Hevosen ja ihmisen yhteinen matka. Ravihevonen ihmisen maailmassa. Etnologian Pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto. Saatavana sähköisesti: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8098/URN_NBN_fi_jyu-2007579.pdf?sequence=1

Karjula, Emilia. 2009. Rekisteröityjä rouvia ja kahden sulhasen pareja. Parisuhteen rekisteröinti siirtymäriittinä. Folkloristiikan pro gradu -tutkielma. Turku: Turun yliopisto. Saatavana sähköisesti: [http://doria17-
kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/58888/gradu2009karjula.pdf?sequence=1](http://doria17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/58888/gradu2009karjula.pdf?sequence=1)

Klontz BT, Bivens A, Leinart D & Klontz T. 2007. The Effectiveness of Equine-Assisted Experiential Therapy: Results of an Open Clinical Trial. *Society and Animals* 15 (2007). s. 257–267. Leiden: Brill.

Kuoppa E & Manner R. 2009. Yhdessä hevosen kanssa: Hevosen vaikutus terapeuttiseen yhteistoimintaan. Toimintaterapian opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu, Helsinki. Saatavana sähköisesti: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/2864>

Laukka M. 2011. Ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masennuksen hoidossa. Hoitotieteen opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Saatavana sähköisesti: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/25185>

Leinonen, R-M. 2005. Hevosen ja ihmisen kumppanuus sota-aikana. Oulun yliopisto. Julkaistu sähköisesti Hevostietokeskuksen sivuilla: <http://www.hevostietokeskus.fi/uploads/files/Artikkeli1.pdf>

Lundvall P. 2013. Responsiivisen ja positiivisen vuorovaikutuksen merkityksen konkretisoituminen hevosavusteisessa johtamisvalmennuksessa. Soveltavan psykologian pro gradu -työ. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Manelius J & Närhi L. 2006. Ratsastusterapian monet mahdollisuudet: Tutkimus ratsastusterapian tavoitteiden ja terapian toteutuksen eroavaisuuksista. Toimintaterapian opinnäytetyö, Turun Ammattikorkeakoulu.

Nikanne J. 2011. Psykiatrisen ratsastusterapian mahdollisuudet tunnevuorovaikutustaitojen vahvistamisessa. Teoksessa Sanna Mattila-Rautiainen (toim.): Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 191–207.

Ojanen K. 2008. Kenttäkokemuksesta tiedoksi. Elore 15 (2008):1. s. 1–17. Joensuu: Suomen kansantietouden tutkijain seura. Saatavana sähköisesti: http://www.elore.fi/arkisto/1_08/oja1_08.pdf

Ojanen K. 2011. Tyttöjen toinen koti: Etnografinen tutkimus tyttökuultuurista ratsastustalleilla. Helsinki: SKS.

Persson D, Erlandsson L-K, Eklund M & Iwarsson S. 2001. Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation – A Tentative Structure for Analysis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 2001:8. s. 7–8.

Pitkänen A-K. 2008. Hevosvoimia. Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Helsinki: Kirjapaja.

Perttunen S. 2011. Tunnekasvatusta hevosen avulla. Sosiaalialan opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Saatavana sähköisesti: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/26354>

Purola T. 2011. Ratsastusterapia masennuksen hoidossa. Teoksessa Sanna Mattila-Rautiainen (toim.): Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 175–190.

Rautio P. 2006. Hevonen taiteessa. Teoksessa Kantokorpi O (toim.): Hevosvoimaa. Helsinki: Maahenki. s.

Rokka A. 2011. Hevonen, talli ja niiden tuomat mahdollisuudet ratsastusterapiassa. Teoksessa Sanna Mattila-Rautiainen (toim.): Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 80–87.

Sandström M. 2011. Ratsastusterapian neurofysiologia. Teoksessa Sanna Mattila-Rautiainen (toim.): Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 20–78.

Savvides N. 2011. “Loving-knowing” women and horses: Symbolic connections, real life conflicts and “natural horsemanship”. Humanimalia vol. 3, no. 1. Greencastle, IN: DePauw University. s. 60–76. Saatavana sähköisesti: <http://www.depauw.edu/site/humanimalia/issue%2005/index.html>

SRL, Suomen Ratsastajainliitto. 2011. Suomi ratsailla: Tietoa ja tilastoja. http://www.ratsastus.fi/ratsastustietoa/tilastotietoa_ratsastuksesta. Viitattu 14.5.2011.

Toimintaterapian nimikkeistö. 2003. Suomen Kuntaliitto & Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Toimintaterapianimikkeist%C3%B6_2003.pdf

Tuomi J & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tusa A. 2007. Hevonen tunteiden peilinä: Kognitiivisen psykoterapian viitekehys ratsastusterapiassa. Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti 4 (2). Helsinki: Kognitiivisen psykoterapian yhdistys. s. 147–162. Saatavana sähköisesti: <http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi/verkkolehti/2007/ver207tusa.pdf>

Vidrine M, Owen-Smith P & Faulkner P. 2002. Equine-facilitated Group Psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting. Issues in Mental Health Nursing, Vol. 23:6, s. 587–603. London: Informa Healthcare.

Yrjölä, Marja-Leena. 2011. Hevosen vaikutukset ja ihmiselle asettamat haasteet. Teoksessa Sanna Mattila-Rautiainen (toim.): Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 88–109.

Liite 1. Kyselylomake

Syntymävuotesi

Sukupuoli

Kauanko olet harrastanut ratsastusta?

Miten harrastat ratsastusta ja hevosia tällä hetkellä?

(Kuinka usein käyt tallilla? Käytkö ratsastuskoululla vai muulla tallilla? Onko sinulla omaa tai hoitohevosta? Harrastatko muilla tavoin, esim. käymällä hevos-tapahtumissa tai lukemalla hevosista? Ovatko hevoset sinulle harrastuksen lisäksi myös työ tai ammatti?)

Kerro, mitä hevosharrastus sinulle merkitsee!

(Voit vastata vapaamuotoisesti tai käyttää tukena seuraavia kysymyksiä:

Miksi aloitit hevosharrastuksen? Mitä asioita hevosharrastus on tuonut ja tuo elämääsi? Miten hevosharrastus eroaa muista harrastuksistasi? Mikä siinä on parasta? Oletko oppinut tai oivaltanut harrastuksesi parissa jotain tärkeää? Mitä elämästäsi puuttuisi, jos et olisi koskaan aloittanut hevosharrastusta? Millainen olisi mielestäsi ihanteellisin tapa harrastaa ratsastusta ja hevosia? Aiotko tulevaisuudessa jatkaa harrastusta nykyisellä tavalla vai muuttaa sitä jotenkin? Onko sinulla hevosiin liittyviä tulevaisuudensuunnitelmia tai toiveita?)

Onko elämässäsi ollut tapahtumia tai vaiheita, joissa hevosharrastus on ollut erityisen tärkeässä osassa? Onko joku tietty hevonen liittynyt elämäsi merkittäviin vaiheisiin? Kerro lisää!

Sähköpostiosoitteesi, jos haluat tietoa valmiista opinnäytetyöstä:

Liite 2. Kyselyn saatekirje

Hei hevosihminen!

Teen hevosharrastusta käsittelevää opinnäytetyötä Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmaan. Etsin vastaajiksi aikuisia (yli 18 v.) ratsastuksen harrastajia, jotka olisivat halukkaita kertomaan harrastuksestaan ja sen merkityksestä itselleen.

Toivon saavani vastauksen myös sinulta!

Toivon saavani vastauksesi **11.9.2011** mennessä. Lähetä se osoitteeseen xxxxxx@gmail.com.

Voit lähettää vastauksesi sähköpostin liitteenä tai kirjoittaa ne suoraan sähköpostiviestiin.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajien henkilöllisyys paljastu työn raportoinnissa.

Mikäli olet kiinnostunut työn valmistumisesta ja sen tuloksista, liitä vastaukseesi sähköpostiosoite, johon voin myöhemmin ottaa yhteyttä.

Hevosterveisin,

Taru Kuusisto

Toimintaterapeuttiopiskelija, Turun AMK