



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nora Laitinen

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN OHJATTUUN
RYHMÄRATSASTUKSEEN SITOUTTAVAT
TEKIJÄT

Sosiaali- ja terveysala

2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Nora Laitinen
Opinnäytetyön nimi	Terveyttä edistävään ohjattuun ryhmäratsastukseen sitouttavat tekijät
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	43 + 5 liitettä
Ohjaaja	Virpi Välimaa

Säännöllisen liikunnan on todettu edistävän terveyttä. Tässä opinnäytetutkimuksessa tutkimuskohteena oli säännöllinen ryhmäratsastus, jolla tarkoitetaan säännöllistä viikoittaista yhtä tai useampaa ratsastuskertaa. Kun ryhmää opastaa ratsastuksen koulutettu ammattilainen, puhutaan ohjatusta ryhmäratsastuksesta. Säännölliseen ryhmäratsastukseen sitouttavien tekijöiden tärkeyttä ei ole kattavasti aikaisemmin tutkittu. Tässä opinnäytetyönä tehtävässä tutkimuksessa tavoitteena oli tutkia, mitkä tekijät vaikuttavat ratsastajien sitoutumiseen terveyttä edistävään ohjattuun ryhmäratsastukseen.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys on kirjoitettu Killingbackin (2016) esittämien tulosten perusteella. Hänen tutkimuksensa tähtää säännölliseen ryhmäliikuntaan sitouttavien tekijöiden selvittämiseen ja tutkimuksen tulosten perusteella tässä opinnäytetyössä kehitettiin tekijät, joiden oletettiin vaikuttavan ryhmäratsastukseen sitoutumiseen. Tekijöiden perusteella laadittiin kyselylomake, jossa vastaajat arvioivat eri tekijöiden tärkeyttä. Tekijät jaettiin Killingbackin (2016) tutkimuksen mukaisesti viiteen eri teemaan. Kysely lähetettiin vaasalaisen ratsastuskoulun asiakkaille ja vastauksia saatiin yhteensä 50 kappaletta. Tutkimusaineiston käsittelyssä teemoittain yhdistetyistä tekijöistä muodostettiin summamuuttujia, joita arvioitiin korrelaatioiden ja tilastollisten testien avulla.

Tutkimusaineisto osoitti, että tärkein ryhmäratsastukseen sitouttava teema on ratsastuksesta saatavat hyödyt ja ohjaajan persoona ja ammattitaito. Näitä tekijöitä vähemmän merkitystä oli yhteenkuuluvuudella, ratsastustuntien sisällöllä ja viimeiseksi omilla mieltymyksillä. Tärkein yksittäinen ryhmäratsastukseen sitouttava tekijä ratsastajille oli se, että ratsastus parantaa heidän mielialaansa. Tuloksista voidaan nähdä, että ohjattuun ryhmäratsastukseen sitoudutaan, koska ratsastus lievittää stressiä, antaa hyvänolon tunnetta ja uutta energiaa. Tulosten perusteella sitoutumista on mahdollista parantaa panostamalla tärkeiksi havaittujen teemojen ja tekijöiden kehittämiseen.

Avainsanat

terveysliikunta, ratsastus, säännöllinen ryhmäratsastus

ABSTRACT

Author	Nora Laitinen
Title	Factors That Engage in Health-Promoting Guided Group Riding
Year	2023
Language	Finnish
Pages	43 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Virpi Välimaa

Regular exercise has been found to promote health. In this bachelor's thesis, the research object is regular group riding, which refers to a regular weekly riding session or sessions. When a group is guided by a trained professional in riding, it is referred to as guided group riding. The importance of factors that engage in regular group riding has not been comprehensively studied before. The aim of this research is to study what factors influence riders' commitment to health-promoting guided group riding.

The theoretical framework of the study has been developed based on the results presented by Killingback (2016). Her study aims to investigate the factors that engage regular group exercise, and based on its results, factors were developed that were assumed to affect commitment to group riding. Based on the factors, a questionnaire was compiled in which the respondents evaluated the importance of various factors. According to Killingback's (2016) study, the factors were divided into five different themes. The survey was sent to the customers of the Vaasa riding school and a total of 50 responses were received. In processing of the research data, sum variables were formed from thematically combined factors, which were evaluated with the help of correlations and statistical tests.

The data showed that the most important theme that engages group riding is the benefits of riding and the personality and professionalism of the instructor. Less important than these factors were cohesion, content and, lastly, personal preferences. The single most important factor for riders was that riding improves their mood. From the results it can be seen that there is a commitment to guided group riding, because riding relieves stress, gives a feeling of well-being and gives new energy. Based on the results, it is possible to improve engagement by investing in the development of themes and factors that have been identified as important.

Keywords health enhancing physical activity, horseback riding, regular group riding

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
3	SITOUTUMINEN OHJATTUUN RYHMÄRATSASTUKSEEN	14
	3.1 Yksilöllisiin mieltymyksiin liittyvät sitouttavat tekijät.....	16
	3.2 Ohjaajaan liittyvät sitouttavat tekijät	17
	3.3 Ohjelman sisältöön liittyvät sitouttavat tekijät	18
	3.4 Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät sitouttavat tekijät	19
	3.5 Osallistujan kokemiin fyysisiin ja psykososiaalisiin hyötyihin liittyvät sitouttavat tekijät	20
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	22
	4.1 Kohdeorganisaatio	22
	4.2 Tutkimusaineiston hankinta	22
	4.3 Tutkimuksen tilastolliset menetelmät	23
	4.4 Tutkimuksen luotettavuus	25
	4.5 Tutkimuksen eettisyys	27
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	29
	5.1 Vastaajat	29
	5.2 Tärkeimmät ja vähiten tärkeät tekijät sitoutumisessa	32
	5.3 Teemojen tärkeys sitouttamisessa	33
	5.4 Tulosten luotettavuus	35
	5.5 Vapaamuotoiset vastaukset	Error! Bookmark not defined.
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	38
	6.1 Yhteenveto tuloksista	38
	6.2 Tutkimuksen rajaukset.....	40
	6.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet	40

6.4 Sitouttaminen terveyttä edistävään ohjattuun ryhmäratsastukseen	41
LÄHTEET	43
LIITTEET	46

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Vastaajien ikäluokat	29
Kuvio 2. Vastaajan ratsastuskertojen määrä kuukaudessa.....	30
Kuvio 3. Vastaajien harrastusvuosien määrä	31
Kuvio 4. Osatekijöiden tärkeys sitouttamisessa.....	33
Kuvio 5. Teemojen tärkeys sitouttamisessa.....	34
Taulukko 1. Taustamuuttujien tilastolliset arvot	31
Taulukko 2. Taustamuuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet (2- suuntainen p-arvo).....	32
Taulukko 4. Teemojen tilastolliset arvot.....	34
Taulukko 5. Pearsonin korrelaatiokerroin (2-suuntainen p-arvo)	35
Taulukko 6. Cronbachin alfa summamuuttujille	36

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake (e-lomake)

LIITE 3. Tekijämuuttujien tilastolliset arvot

LIITE 4. Tekijöitä mittaavat väitteet kyselylomakkeessa

LIITE 5. Teemojen Cronbachin alfa

1 JOHDANTO

Fyysisen liikunnan tuomista terveyshyödyistä on paljon tutkimusnäyttöä. Säännöllisen liikunnan on todettu edistävän hyvää ikääntymistä (Sun & While 2013). Sen on osoitettu myös vähentävän riskiä kroonisiin sairauksiin kuten kohonneeseen verenpaineeseen, 2-tyyppin diabetekseen, osteoporoosiin, joihinkin syöpiin ja masennukseen (Frew, Bhatti, Win, Sitch, Lyon, Pallan & Adab 2014). Ylipäätään säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän kuolleisuusriskiä monin tavoin (Löllgen, Böckenhoff & Knapp 2009; Woodcock, Franco, Orsini & Roberts 2011).

Säännöllisen liikunnan kognitiivisia vaikutuksia on myös tutkittu paljon. Tutkimukset ovat osoittaneet, että säännöllinen liikunta on johtanut vanhemmilla ihmisillä parantuneeseen unen laatuun, parantuneeseen terveydentilan mukanaan tuomaan elämänlaadun parantumiseen ja kaatumisriskin pienentymiseen (Sun & While 2013, Löllgen ym. 2009).

Fyysisen liikunnan vähäisyyden onkin sanottu olevan tärkein 2000-luvun julkisista terveysongelmista (Blair 2009). Vaikka säännöllisen liikunnan tärkeys läpi elämän ja erityisesti ryhmäliikunnan merkitys on laajalti tunnettu, suunnilleen puolet ryhmäliikunnan aloittaneista henkilöistä lopettaa sen ensimmäisen puolen vuoden aikana (Dishman 1982, Dishman 2001). Ryhmäliikuntaa jatkavien henkilöiden terveyshyötyjen vuoksi on tärkeää tutkia, mitkä tekijät sitouttavat heidät jatkamaan ryhmäliikuntaa.

Ihmisen oman terveyden kohentumisen lisäksi terveysliikunnalla on merkitystä myös koko yhteiskunnalle. Vuonna 2019 Suomen terveydenhuollon menot olivat 22,0 miljardia euroa. Edelliseen vuoteen verrattuna terveydenhuollon menot kasvoivat reaalisesti 3,0 prosenttia. Asukasta kohden menot olivat 3 983 euroa. Terveydenhuollon menojen suhde bruttokansantuotteeseen kasvoi edellisvuodesta 0,2 prosenttiyksikköä, ollen 9,2 prosenttia vuonna 2019. Vuonna 2019 terveydenhuollon menojen julkisen rahoituksen osuus oli 76,8 prosenttia ja

yksityisen rahoituksen osuus 23,2 prosenttia. Julkisen rahoituksen osuudessa nousua oli 0,8 prosenttiyksikköä vuoteen 2018 verrattuna. (THL 2019.)
Terveysliikunnan avulla näitä terveydenhuollon menoja voidaan pienentää.

Säännöllisen liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Terveyskunto sisältää sellaiset fyysisen kunnon osa-alueet, joilla on yhteyksiä terveyteen sekä toimintakykyyn ja joita on mahdollisuus parantaa liikunnalla. Kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka tehokkaasti ja turvallisesti ylläpitää ja parantaa terveyskuntoa tai sen tiettyjä osia, kutsutaan terveystoiminnaksi. Terveystoiminnan tulee olla kohtuullista, säännöllistä ja jatkuvaa. Yksittäinen kävely- tai ratsastuslenkki ei ole terveystoimintaa. Vasta toistuva säännöllisyys tuo mukanaan myönteisiä terveysvaikutteita. (Hyttinen 2012, 3.) Kun ratsastusta harrastetaan terveystoimintana, se tarkoittaa useimmiten säännöllistä viikoittaista yhtä tai useampaa ratsastuskertaa. Ratsastus tarjoaa yhtenä hevosharrastuksen lajina liikuntamahdollisuuden sekä lapsille, nuorille että aikuisille. Hevonen ei syrji myöskään erityisryhmien ratsastajia. Hevonen on siis merkittävässä asemassa suomalaisen terveystoiminnan edistäjänä. (Hyttinen 2012, 3.)

Opetus ja kulttuuriministeriön vuoden 2020 Koululaiskyselyn mukaan alakouluiäisten tyttöjen keskuudessa ratsastus oli ensimmäisellä sijalla toiveharrastuksena ja vielä yläkouluissakin se oli viidennellä sijalla. Kyselyssä koululaiset saivat valita 76 harrastuksen valikoimasta suosikkiharrastuksiaan ja harrastuksia, joita haluaisivat kokeilla. Koululaiskysely lähetettiin kaikkiin Suomen ala- ja yläkouluihin, ja kyselyyn osallistui 197 040 lasta ja nuorta. 10–18-vuotiaista suomalaistyöistä lähes joka viides harrastaa ratsastusta. Suuri osa Suomen harrastajista on aikuisia ja harrastus jatkuu usein läpi elämän. (Suomenmaa 2021.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan ratsastuksen harrastajia on Suomessa yli 160 000, ja määrä on tutkimusten mukaan kasvussa. Harrastajista yli puolet on aikuisia. Suomen Ratsastajainliiton (SRL) jäseniä ratsastajista oli samana vuonna lähes 45 000 harrastajaa ja jäsentällejä yli 200 ratsastuskoulua. (Hippolis

2020.) Luvuista voidaan päätellä, että suuri osa hevosharrastajista ratsastaa ratsastuskouluissa. Pääasiallisesti ratsastuskoulut tarjoavat asiakkailleen ratsastusta erikokoisissa ryhmissä. Ryhmien koko voi vaihdella 3-9 ratsastajan välillä. Kun ryhmää opastavat ratsastuksen koulutetut ammattilaiset, yleensä ratsastuksenohjaajat tai -opettajat, puhutaan ohjatusta ryhmäratsastuksesta.

Hevosella on fyysisen hyvinvoinnin paranemisen lisäksi suuri merkitys psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Hevosen kanssa voi kehittää fyysistä kuntoa ja irtautua arjen kiireistä, minkä lisäksi tallin sosiaalinen verkosto on monelle tapa rentoutua ilman työmaailman hierarkioita ja paineita. Ratsastuksen vankkana osa-alueena on siten fyysisen terveyden ohella psyykinen terveys. Ratsastuksessa fyysisenä terveytenä voidaan pitää kehon mekaanisen toimintakyvyn ominaisuuksia ja ratsastus kehittää pääasiallisesti taito-ominaisuuksia, joiden kehittymisen pohjana on hyvä fyysinen peruskunto. Perinteisesti ratsastusta on mietitty enemmän hevosen kautta ja ratsastajan toiminta on jäänyt toissijaiseksi terveysliikunnan tai urheilun näkökulmasta. (Hyttinen 2012, 2-3).

Motoriset taidot kehittyvät ratsastajilla erinomaisen hyvin ja vaikutukset ovat miltei kaikissa ratsastuksen lajeissa erittäin suuret ja liikkuvalla alustalla, lajitaitoharjoitteluun pohjautuen, vaikutuksia voidaan hyödyntää myös kuntoutuksessa. Lisäksi tasapainon osa-alue kehittyä lajissa erinomaisen hyvin, sillä ilman tasapainoa ratsastaminen on mahdotonta (Hyttinen 2012.) Staattinen tasapaino korostuu ratsastajan asennon hallinnassa, dynaamista tasapainoa tarvitaan hevosen liikkuessa (Hyttinen 2009). Motoristen taitojen ja tasapainon kehittymisen lisäksi fyysisiksi hyödyiksi voidaan lukea myös unenlaadun paraneminen, liikkuvuuden paraneminen, painonpudotus ja mahdollisen sairauden oireiden helpottuminen (Chiang, Seman, Belza & Tsai 2008).

Killingbackin (2016) tutkimuksen perusteella useiden ryhmäliikuntaan sitoutuneiden henkilöiden motivaattorina toimii terveyden ylläpitäminen. Ratsastaja kehittääkin kuntoa tavoitteenaan pystyä suorittamaan tarvittava

suoritus joustavasti, hallitusti ja keskittyneesti ilman merkittävää väsymyksen tunnetta ja hyödyntämään erilaisia kuntotekijöitä kuten voimaa, nopeutta, kestävyyttä, kehon hallintaa, välinehallintaa, tasapainoa, notkeutta ja kimmoisuutta monipuolisesti (Koivusilta, Nupponen, Halme & Koski 2006).

Säännöllinen osallistuminen liikuntaan auttaa luomaan rutiinin, jossa se pysyy osana viikko-ohjelmaa. Rutiinit ovat ihmiselle tärkeitä ja luovat turvallisuuden tunnetta. Tutuksi tulleet rutiinit helpottavat arkea, tuovat elämään rytmiä ja vapauttavat voimavaroja muihin asioihin (Sarkkinen 2022). Säännöllinen viikoittainen ohjattu ryhmäratsastus tutussa paikassa tarkoittaa myös sitä, että ratsastaja ajan saatossa oppii tuntemaan harrastuspaikkansa ja sen toimintatavat. Tällöin hän luo koko hevostallilla käyntiin oman rutiininsa, joka tekee kokemuksesta yhä enemmän voimaannuttavan. Koska rutiinit luovat elämälle struktuuria ja pysyvyyttä, turvautuu moni rutiineihin emotionaalisesti vaikeissa tilanteissa. Kun ihminen kohtaa psyykkisiä haasteita tai elämäntilanne muuttuu dramaattisesti, tuntuu lohduttavalta pitää kiinni tutuista rutiineista (Österholm 2015.)

Tässä opinnäytetyönä tehtävässä tutkimuksessa selvitetään, millaiset tekijät sitouttavat ratsastajaa säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen ja miten tärkeiksi ratsastajat kokevat nämä eri tekijät. Ohjatulla ryhmäratsastuksella tarkoitetaan tässä opinnäytetyönä tehtävässä tutkimuksessa ratsastuskoulussa pidettävää 60 minuutin pituista ratsastustuntia, johon osallistuu 5-9 ratsastajan ryhmä ja jonka ohjaajana toimii koulutettu ratsastuksen ammattilainen.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaiset tekijät vaikuttavat henkilöiden päätöksiin sitoutua pitkäkestoiseen terveysliikuntaan yleensä ja erityisesti ohjattuun ryhmäratsastukseen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää henkilöiden sitouttamisessa terveysliikuntaan, erityisesti ohjattuun ryhmäratsastukseen, ja sitä kautta heidän fyysisen ja psyykkisen hyvinvointinsa lisäämiseen. Lisäksi tavoitteena oli löytää keinoja ja parannuskohteita, joilla henkilöiden sitoutumista voidaan edesauttaa.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Miten yksilöllisiin mieltymyksiin liittyvät tekijät vaikuttavat osallistujan sitoutumiseen pitkäaikaiseen terveysvaikutteiseen ohjattuun ryhmäratsastukseen?
- 2) Miten ohjaajaan liittyvät tekijät vaikuttavat osallistujan sitoutumiseen pitkäaikaiseen terveysvaikutteiseen ohjattuun ryhmäratsastukseen?
- 3) Miten ohjelman sisältöön liittyvät tekijät vaikuttavat osallistujan sitoutumiseen pitkäaikaiseen terveysvaikutteiseen ohjattuun ryhmäratsastukseen?
- 4) Miten sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät tekijät vaikuttavat osallistujan sitoutumiseen pitkäaikaiseen terveysvaikutteiseen ohjattuun ryhmäratsastukseen?
- 5) Miten osallistujan kokemat fyysiset ja psykososiaaliset hyödyt vaikuttavat osallistujan sitoutumiseen pitkäaikaiseen terveysvaikutteiseen ohjattuun ryhmäratsastukseen?

3 SITOUTUMINEN OHJATTUUN RYHMÄRATSASTUKSEEN

Useissa aikaisemmissa tutkimuksissa on pyritty löytämään tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön sitoutumiseen erityyppisiin terveystuotantamuotoihin. Tässä opinnäytetyössä sitoutumista ohjattuun ryhmäratsastukseen tutkittiin käyttäen määrällistä kyselylomaketta, joka laadittiin tätä tutkimusta varten ja joka pohjautuu aikaisempien tutkimusten tuloksiin.

Chiang ym. (2008) tutkivat, millaiset tekijät vaikuttavat henkilön sitoutumiseen fitness -ryhmäliikuntaan erilaisten etnisten ryhmien keskuudessa Yhdysvalloissa. Tutkijat löysivät neljä erilaista teemaa sitoutumiseen vaikuttavista tekijöistä. Ensinnäkin, fyysiseen ympäristöön liittyvät tekijät käsittivät esimerkiksi sopivan sijainnin, kulkuyhteydet ja liikuntapaikan puitteet. Toiseksi, varsinaiseen liikuntaohjelmaan liittyvät tekijät olivat mm. harjoitusten monimuotoisuus, niiden monipuolisuus ja fyysisen suoriutumisen arviointi. Kolmantena ryhmänä olivat sosiaaliset tekijät kuten vertaistensa kanssa liikkuminen yhdessä, ohjaajalta saatu kannustus ja yhdistävät kulttuurilliset tekijät. Neljäntenä tekijäryhmänä tutkijat raportoivat yksilölliset tekijät kuten positiivisen asenteen, aikaisemmat liikuntaharrastukset, koetut terveyshyödyt ja henkisen hyvinvoinnin.

Dunlop & Beauchamp (2013) etsivät tutkimuksessaan tekijöitä, jotka sitouttavat aikuisia miehiä säännölliseen aerobiciin ja voimaharjoitteluun ryhmäliikuntana. Ryhmien koko oli 30–70 henkilöä ja harjoituksen kesto vaihteli 50–60 minuutin välillä. Osallistujien haastattelut analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä. Tutkijat tunnistivat osallistujia sitouttavina tekijöinä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, ohjaajan harjoittelua tukevan asenteen ja yksilöllisen ohjauksen.

Garmendia, Dangour, Albala, Eguiguren, Allen & Uauy (2013) tutkivat pitkäkestoiseen ryhmäliikuntaan sitouttavia ja sitoutumista estäviä tekijöitä alhaisen tulotason maassa. Määrällisiä ja laadullisia tutkimusmenetelmiä käyttäen he analysoivat näitä tekijöitä chileläisien yli 60-vuotiaiden alhaisen

sosioekonomisen aseman omaavien miesten ryhmässä. Tärkeimmiksi sitoutumista edistäviksi tekijöiksi he totesivat ryhmäliikunnan tuomat terveyshyödyt ja ryhmissä syntyneen mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Kirby & Kluge (2013) tutkivat ryhmäliikuntaan sitouttavia tekijöitä kvalitatiivisen tutkimuksen avulla. He haastattelivat ja havainnoivat erään yliopiston yli 65-vuotiaiden naisten lentopallojoukkueen jäseniä, jotka eivät aikaisemmin olleet olleet erityisen urheilullisia. Tutkimuksen lopputuloksena he löysivät säännölliseen ryhmäliikuntaan sitouttaviksi tekijöiksi kolme eri tekijäryhmää. Ensinnäkin, yksilölliset tekijät, kuten halun oppia uutta ja perheen kannustuksen. Toisena tekijäryhmänä esiin nousi sosiaaliset tekijät, kuten halu kuulua ryhmään. Kolmannen tekijäryhmän muodosti ryhmäliikunnan mahdollistaman tahon tuki säännölliselle liikunnalle.

Killingback (2016) analysoi tutkimuksessaan säännölliseen ryhmäliikuntaan sitouttavien tekijöiden ryhmittelyä käyttäen case-tutkimuksen lähestymistapaa. Tutkimukseen osallistui 27 yli 60-vuotiasta englantilaista. Osallistujien havainnoinnin, fokusryhmien, kirjallisten dokumenttien ja haastattelujen avulla hän löysi keskeisiä teemoja sitouttavien tekijöiden osalta. Killingback (2016) jakoi teemat kuuteen eri osa-alueeseen, joista viisi seuraavaa osoittautui lähemmässä tarkastelussa merkittäviksi säännölliseen ryhmäliikuntaan sitouttaviksi teemoiksi: yksilöllisiin mieltymyksiin liittyvät sitouttavat tekijät, ohjaajaan liittyvät sitouttavat tekijät, ohjelman sisältöön liittyvät sitouttavat tekijät, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät sitouttavat tekijät ja osallistujan kokemuksiin hyötyihin liittyvät sitouttavat tekijät (Killingback 2016, 47.)

Killingbackin (2016) tutkimuksen tulokset ovat yhteneväiset muiden aikaisempien tutkimusten tulosten kanssa, mutta lisäksi hän on tutkimuksessaan päätenyt yksityiskohtaisempaan ohjattuun ryhmäliikuntaan sitouttavien tekijöiden luokitteluun. Killingbackin (2016) tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat myös profiililtaan lähimpänä tässä opinnäytetyössä tutkimuksen kyselyyn osallistuvia

henkilöitä, joten se soveltuu parhaiten tehtävän kyselyn lähtökohdaksi. Näistä syistä johtuen tarkastellaan seuraavaksi yksityiskohtaisemmin Killingbackin (2016) esittämiä teemoja sitouttavien tekijöiden ryhmittelystä. Esitetyt teemoja verrattiin säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen ja rakennettiin niiden avulla kyselytutkimuksessa tarvittavat kyselylomakkeen väittämät. Kyselyyn vastanneita pyydettiin arvioimaan kunkin tekijän kohdalla 7-portaisella asteikolla, miten tärkeäksi hän koki tekijän tärkeyden omalla kohdallaan säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen sitoutumisen näkökulmasta.

3.1 Yksilöllisiin mieltymyksiin liittyvät sitouttavat tekijät

Henkilön yksilöllisiin mieltymyksiin liittyviä sitouttavia tekijöitä voidaan ajatella tekijöinä, jotka toimivat motivaattorina tai lähtökohtaisena syynä sitoutumiseen säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen. Killingback (2016) havaitsi, että keskeisiä henkilöön itseensä liittyviä sitouttavia tekijöitä olivat osallistujan persoonallisuus, senhetkiset elinolosuhteet, henkilökohtaiset mieltymykset, henkilökohtainen motivaatio ja aikaisempi liikunnan harjoittaminen. Monien vastaajien osalta oman terveyden ylläpitäminen oli tärkeä motivaattori.

Killingbackin (2016) tutkimus tarjoaa kunkin teeman osalta ohjattuun terveysvaikutteiseen ryhmäratsastukseen soveltuvia aiheita kyselylomakkeen väittämiin. Eräänä osallistujan persoonallisuuteen liittyvänä tekijänä hän mainitsee mahdollisuuden harrastaa liikuntaa ei-kilpailuhenkisessä ympäristössä. Osallistujan elinolosuhteissa esiin nousee tarve irrottautua senhetkisestä elämäntilanteesta ja saada omaa aikaa itselleen. Henkilökohtaisten mieltymysten osalta viikoittainen rutiini ja tapa oli monelle osallistujalle tärkeä. Henkilökohtaisena motiivina osallistujilla oli usein joko oman terveyden säilyttäminen tai sen parantaminen. Samaten jonkin muun liikuntalajin harjoittaminen aikaisemmin sitoutti osallistujia selvästi terveysliikuntaan. (Killingback 2016, 198–203).

Tämän teeman pohjalta nousee seuraavat ohjattuun terveysvaikutteiseen ryhmäratsastukseen liittyvät väittämät: haluan harrastaa liikuntaa ei-kilpailuhenkisessä ympäristössä, haluan saada omaa aikaa vain itselleni, ratsastus on minulle miellyttävä viikoittainen tärkeä rutiini, haluan ylläpitää kuntoani nykyisellä tasolla, haluan kohentaa kuntoani nykyistä paremmalle tasolle ja ratsastan, koska olen aina harrastanut jotain liikuntalajia.

3.2 Ohjaajaan liittyvät sitouttavat tekijät

Ryhmäliikuntaan sitoutumista tutkittaessa on löydetty näyttöä siitä, että tutkimukseen osallistuneet ovat pitäneet ohjaajaa avainasemassa säännölliseen ryhmäliikuntaan sitoutumisessaan. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ohjaajat ovat joskus jopa tärkein syy osallistujille jatkaa osallistumista (Chiang ym. 2008.)

Ohjaajan rooli ohjatussa ryhmäratsastuksessa onkin erittäin merkityksellinen. Hyvien vuorovaikutustaitojen lisäksi hyvä opetus vaatii osaamista erilaisista opetusmenetelmistä, erilaisista oppijoista ja taidon soveltaa tehtäviä ratsukon mukaan. Maatalouden perustutkintoa tekevän ja ratsastuksenohjaajaksi valmistuvan henkilön opintoihin sisältyy myös pedagogiikkaa. Koulutuksen aikana ratsastuksenohjaajan opetusta arvioidessa kiinnitetään huomiota muun muassa ohjaajan vastuuseen turvallisuudesta, esiintymisen ja äänenkäytön selkeyteen ja opetuksen tuomiin tuloksiin (Opetushallitus 2023.)

Killingbackin (2016) mukaan tärkeät tämän teeman osatekijät sitoutumisen kannalta ovat ohjaajien persoonallisuus, ammattitaito ja inhimillinen lähestymistapa. Ohjatun ryhmäratsastuksen näkökulmasta Killingbackin (2016) esittämät persoonallisuuteen liittyvät tekijät innostavuus ja helppo lähestyttävyyssopivat hyvin aiheeseen. Ammattitaidon osalta esiin nousevat kokemus, koulutus ja turvallisuudesta huolehtiminen. Inhimillisessä lähestymistavassa esiin nousee ohjaajan kyky sopeuttaa tehtävät osallistujien taitojen ja kykyjen mukaan. (Killingback 2016, 204–206).

Tämän pohjalta nousevat seuraavat ohjattuun terveysvaikutteiseen ryhmäratsastukseen liittyvät väittämät: ohjaaja on innostava, ohjaaja on ystävällinen, ohjaajalla on paljon kokemusta, ohjaaja on hyvin ammattitaitoinen, ohjaaja huolehtii turvallisuudestani hyvin ja ohjaaja osaa sopeuttaa tehtävät minulle sopiviksi.

3.3 Ohjelman sisältöön liittyvät sitouttavat tekijät

Ratsastustunneilla toteutuvan ohjelman laatu ja talliympäristö vaikuttavat henkilön sitoutumiseen. Siisti talli, kaunis ympäristö ja huolletut ratsastusalueet ovat viihtyvyyden kannalta tärkeässä roolissa. Hyvät puitteet ja oikeanlaiset opetusvälineet tukevat opetusta ja helpottavat ohjaajan työn toteuttamista. Ohjelman suunnittelutyö on aina ryhmä- ja tasokohtaista. Lisäksi ratsastuksenohjaajan täytyy omata taito soveltaa tehtävää, jos hän huomaa teoriassa suunnitellun tehtävän olevan käytännössä toimimaton.

Aikaisemmin tutkittaessa sitoutumista ryhmäliikuntaan tärkeiksi tekijöiksi ovat nousseet muun muassa sijainti ja helppous, kohtuuhintaisuus, ohjelman rakenne ja sisältö (Chiang ym. 2008; Dunlop & Beauchamp 2013; Garmendia ym. 2013; Kirby & Kluge 2013).

Killingbackin (2016, 207–209) mukaan liikuntaharjoitukseen sitouttavia tekijöitä voivat olla sijainti, edullisuus, ajoitus, tehtävän soveltuvuus, turvallisuus, musiikki, ryhmän luonne ja osallistujan mahdollisuudet sosiaalisiin kontakteihin. Tässä opinnäytetyönä tehtävässä tutkimuksessa sijainti, edullisuus, ajoitus ja musiikki ovat seikkoja, joihin ei voida vaikuttaa. Tästä syystä tarkasteluun otetaan edullisuus, tehtävän soveltuvuus, turvallisuus, ryhmän luonne ja mahdollisuudet sosiaalisiin kontakteihin.

Tämän pohjalta nousevat seuraavat ohjattuun terveysvaikutteiseen ryhmäratsastukseen liittyvät väittämät: ratsastus on edullista, saan tehdä minulle

soveltuvia harjoituksia, ratsastus on turvallista, oma ryhmäni sopii minulle hyvin ja ratsastus mahdollistaa samanhenkisten ihmisten tapaamisen

3.4 Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät sitouttavat tekijät

Sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä. Ihmisellä on luontainen tarve liittyä muihin ja tuntea kuuluvansa joukkoon (YTHS 2023). Kun on tutkittu erittäin onnellisten ihmisten elämäntapaa, laaja sosiaalinen verkosto näyttää olevan tärkein heitä yhdistävä tekijä (Diener & Seligman 2002).

Säännöllisesti ohjattua ryhmäratsastusta harrastava käy usein viikoittain ratsastamassa samana ajankohtana. Näin hän oppii tuntemaan muita samassa ryhmässä ratsastavia ja heille muodostuu tuttavuussuhteita, joskus jopa ystävyys-suhteita. He saattavat tavata toisiaan myös harrastuksen ulkopuolella. Osa näistä suhteista voi olla hyvinkin pitkäkestoisia, osa kestää taas vain harrastukseen sitoutumisen ajan.

Positiivinen ja kannustava ilmapiiri ryhmässä motivoi jatkamaan harrastusta. Ohjaajalla on rooli myös ryhmähengen luomisessa, sillä opetettavat monesti heijastavat hänen asennettaan. Ohjaajan on osattava puuttua tilanteisiin tai keskusteluihin, jotka vaarantavat ryhmän ilmapiirin. Myös ryhmädynamiikan huomiointi on tärkeää. Nykymaailma huomioiden on syytä mainita sosiaalisen median vaikutukset ihmisten sosiaalisiin kontakteihin. Monella ystävien määrä sosiaalisessa mediassa on suuri, mutta läheisten ihmissuhteiden määrä saattaa siitä huolimatta olla vähäinen (YTHS 2023). Fyysisesti toteutettavassa ohjatussa ryhmäratsastuksessa ratsastaja tapaa kasvotusten muita henkilöitä ja on heidän kanssaan vuorovaikutuksessa.

Killingback (2016, 210–214) nostaa tutkimuksessaan esiin yhteenkuuluvuuden tunteen. Tämän pohjalta nousevat seuraavat ohjattuun terveysvaikutteiseen ryhmäratsastukseen liittyvät väittämät: ratsastus saa minut tuntemaan yhteenkuuluvuutta muiden ryhmän jäsenten kanssa, ratsastusryhmässämme on

hyvä yhteishenki, ratsastus antaa minulle mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja perhe ja ystävät antavat rohkaisevaa tukea harrastukseen.

3.5 Osallistujan kokemiin fyysisiin ja psykososiaalisiin hyötyihin liittyvät sitouttavat tekijät

Viidentenä teemana henkilön terveystilanteeseen sitouttavina tekijöinä aikaisemmissa tutkimuksissa on tunnistettu fyysiset ja psykososiaaliset vaikutukset. Ratsastuksen terveysvaikutuksia on käsitelty aikaisemmissa kappaleissa yleisesti, mutta tässä perehdytään tarkemmin aikaisemmissä tutkimuksissa havaittuihin yksilötasolla koettuihin hyötyihin.

Edellisessä luvussa 3.4 käsiteltiin ihmisen sosiaalisuutta liittyen sosiaalisiin suhteisiin ja ryhmädynamiikkaan. Sosiaalisuudesta eroten psykososiaalinen tarkoittaa sekä psyykkisiin että sosiaalisiin tekijöihin liittyvää kokonaisuutta (Duodecim 2016). Tutkimuksessa ei kysytä tutkittavan mahdollisia mielenterveysongelmia tarkemmin. Tarkoitus kuitenkin on selvittää, kokeeko tutkittava ratsastuksen vieneen ajatuksia muualle, kun hänellä on ollut henkisesti raskaampi kausi tai mahdollista akuuttia surua elämässään. Mielenkiintoista on myös selvittää, toimiiko ohjattu ryhmäratsastus stressinhallinta ja -lievityskäytännönä arjen keskellä.

Killingbackin (2016) tutkimuksessa löydetyt fyysiset sitouttavat tekijät ovat samat kuin aikaisemmissa tutkimuksissa löydetyt painon pudottaminen, lisääntynyt kestävyys, voimien lisääntyminen, parantunut tasapaino, koordinaatio, unen laatu ja liikkumiskyky. Kokonaisuutena näiden tekijöiden voidaan nähdä olevan terveyttä edistäviä. Psykososiaalisina tekijöinä Killingback (2016, 215–218) mainitsee osallistujien kohonneen mielialan, vähentyneen levottomuuden, lisääntyneen nautinnon ja tunteen, että on saavuttanut jotain hyvää. Tämän pohjalta nousevat seuraavat ohjattuun terveysvaikutteiseen ryhmäratsastukseen liittyvät väittämät: ratsastus edistää terveyttäni, ratsastus parantaa mielialaani,

ratsastus lievittää stressiäni, ratsastus antaa minulle hyvänolon tunteen ja ratsastus antaa minulle uutta energiaa.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Toimeksianto tähän opinnäytetyönä tehtävään tutkimukseen on saatu Vaasan ratsastuskeskukselta, joten tutkimuksen kohderyhmä muodostuu Vaasan ratsastuskeskuksen asiakkaista, jotka ovat harrastaneet ratsastusta yli vuoden. Tuloksia voidaan soveltaa laajemmin myös muihin lajin harrastajiin, sillä kyseinen ratsastuskoulu on Suomen Ratsastajainliiton hyväksymä ratsastuskoulu. Kysely toteutettiin kyselytutkimuksena e-lomakkeella.

4.1 Kohdeorganisaatio

Vaasan ratsastuskeskus aloitti toimintansa elokuussa 1996, joten se on tätä opinnäytetutkimusta tehtäessä toiminut lähes 30 vuotta. SRL:n hyväksymänä ratsastuskouluna se on toiminut lähes 20 vuotta. Ratsastuskoulun käytössä on 15 ratsastuskouluhevosta ja kolme ponia vuonna 2023. Opettajina toimii kolme hevosalan ammatillisen koulutuksen saanutta ohjaajaa.

Ratsastuskoulun asiakasjärjestelmään on kirjautunut 182 asiakasta, joista suurin osa on naisia. Näistä asiakkaista kohderyhmäksi valittiin 141 ryhmäratsastuksen harrastajaa, jotka olivat ratsastustasoltaan yli alkeistason. Tässä opinnäytetyössä ratsastustasoltaan yli alkeistason olevalla ratsastajalla tarkoitetaan ratsastajaa, joka ratsastaa itsenäisesti ilman avustajaa. Asiakasjärjestelmään kirjautuminen tarkoittaa, että henkilö harrastaa ryhmäratsastusta, sillä ryhmäratsastustuntien varaaminen edellyttää kirjautumista varausjärjestelmään.

4.2 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa kohderyhmään kuuluvia (Vaasan ratsastuskeskuksen asiakkaita) pyydettiin täyttämään lomake, jossa he arvioivat teoreettisen viitekehysten avulla muodostettujen tekijöiden tärkeyttä säännölliseen ryhmäratsastukseen sitoutumisessa. Ennen kyselyn lähettämistä lomake testattiin viidellä ulkopuolisella vastaajalla, joista osa oli ratsastuksen asiantuntijoita ja osa ratsastuksen harrastajia. Liitteessä 1 on esitetty lähetetyn

kyselyn saatekirje, jossa selitettiin tutkimuksen tausta ja tarkoitus sekä vastaamisen vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus ja pyydettiin kohderyhmää vastaamaan kyselyyn. Vastausaikaa annettiin vastaajille yksi viikko. Ennen vastausajan loppumista lähetettiin kohderyhmälle muistutus vastaamisesta.

Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajilta taustatietoja ja esitettiin sitouttavien tekijöiden tärkeyteen liittyviä väittämiä. Tutkimusaineisto kerättiin kohderyhmältä keväällä 2023 e-kyselylomaketta käyttäen. Kyselylomake toimitettiin kohderyhmälle yhteistyökumppanin varausjärjestelmässä olevan uutisryhmän avulla. Vehkalahden (2014) tilastollisen analyysin ja tutkimustulosten yleistämisen näkökulmasta on tärkeää, että vastaajilla, jotka täyttävät asetetut kriteerit, on yhtä suuri todennäköisyys tulla otokseen. Liitteessä 2 on esitetty kyselyssä käytetty lomake. Taustatietoina kysyttiin tutkimusaiheen kannalta relevantteja tekijöitä eli vastaajan ikää (vuosina), ratsastuskertojen määrää kuukaudessa (kertojen lukumäärä), ratsastusharrastuksen kestoa (vuosina) ja mahdollisesti ratsastuksessa olleita pitkiä taukoja (kyllä tai ei). Jos vastaajalla oli pitkiä taukoja ratsastuksessa, annettiin vastaajalle mahdollisuus kertoa vapaasti sen syy. Lisäksi lomakkeen lopussa oli tilaa vapaamuotoiselle vastaukselle mahdollisesti muista sitoutumiseen vaikuttavista tekijöistä, joita ei esitetty lomakkeessa. Vastaajaa pyydettiin arvioimaan tekijöiden tärkeyttä itselle 7-portaisella asteikolla, joissa ääripäät ovat 1 = ei lainkaan tärkeä ja 7 = erittäin tärkeä.

4.3 Tutkimuksen tilastolliset menetelmät

Koska tutkimus on määrällinen, oli kyselylomakkeen laatiminen keskeisessä asemassa. Tärkeää oli, että lomakkeen avulla saaduilla tiedoilla pystytään vastaamaan esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Kyselylomakkeen laatimiseksi tutkittava ilmiö, ohjattuun ryhmäratsastukseen sitoutuminen, operationalisoitiin niin, että sitä voidaan käsitellä luotettavasti tutkimuksessa. Lomakkeen kehittäminen pohjautui teoreettiseen viitekehykseen, jossa keskeisenä lähteenä oli Killingback (2016).

Tulosten analysoinnissa käytetään tilastollisia tunnuslukuja (keskiarvoja, mediaaneja, keskihajontoja, minimejä ja maksimeja) kuvaamaan taustatietojen ja sitoutumiseen vaikuttavien tekijöiden jakautumista otoksessa (Vehkalahti 2014, 52-66). Taustatiedoissa tekijöiden mittaamiseen käytettiin pääasiassa suhdeasteikkoa (ikä, ratsastuskertojen määrä kuukaudessa, harrastamisen kesto vuosina) ja nominaaliasteikkoa (pitkä tauko kyllä vai ei). Vehkalahti (2014) mukaan nominaali- eli laatuasteikko edustaa alinta mittausasteikkoa, jolloin havainnot vain luokitellaan toisensa poissulkeviin luokkiin. Suhdeasteikko on relatiivinen ja siinä esiintyy absoluuttinen nolllapiste, jossa mitattavaa ominaisuutta ei ole lainkaan.

Tutkimuksessa arvioitiin sitoutumiseen vaikuttavien tekijöiden tärkeyttä järjestysasteikolla. Järjestysasteikolla havainnot järjestetään vain suuruusjärjestykseen, kun esimerkiksi välimatka-asteikolla havaintojen arvojen välimatka säilyy vakiona. Järjestysasteikolla ei ole luonnollista nolllakohtaa, eikä havaintojen arvojen välimatkalla ole merkitystä, joten lukujen suhteita ei voida laskea. Kyselyssä käytetään 7-portaista tärkeysasteikkoa, jossa kysymys esitetään väitteen muodossa niin, että vastaaja arvioi sitä, miten tärkeänä tekijänä sitoutumiselle hän pitää väitteen kuvaamaa tekijää (Vehkalahti 2014, 20-40.) Vastaajan oletetaan siten kykenevän arvioimaan ja vertaamaan eri tekijöiden merkitystä.

Tärkeysasteikon ääripäinä ovat 1 = ei lainkaan tärkeä ja 7 = erittäin tärkeä. 7-portainen asteikko mahdollistaa sen, että merkitystä voidaan arvioida hienojakoisemmin ja aineistoon saadaan riittävästi vaihtelua. Tällaisella asteikolla arvioitujen muuttujien keskiarvoja ja hajontoja voi tietyin edellytyksin käyttää tilastollisissa analyyseissä, vaikka se periaatteessa on järjestysasteikko. Vastausvaihtoehdot ääripäiden välillä voidaan kuitenkin tässä tapauksessa olettaa sellaisiksi, että vaihtoehtojen välit ovat suunnilleen saman suuruiset. (Vehkalahti 2014.) Tällöin kysymyksessä on välimatka-asteikko.

Kyselyssä kartoitettujen tekijöiden vaikutusta sitoutumiseen mitataan ja verrataan tekijöiden keskiarvojen ja mediaanien avulla. Tärkeystekijöiden välisiä riippuvuuksia ja tärkeystekijöiden riippuvuutta taustatekijöistä arvioitiin tavallisen (Pearsonin) korrelaation avulla. Koska tutkimuksessa on runsaasti yksittäisiä tärkeystekijöitä (26 kappaletta), muodostettiin niistä tarkastelun yksinkertaistamiseksi summamuuttujia teemoittain. Laskennallisesti summamuuttujat muodostettiin laskemalla teeman kunkin tekijän arvot (1-7) yhteen ja jakamalla summa tekijöiden lukumäärällä. Näin skaalattuna summamuuttujat ovat vertailukelpoisia sekä keskenään että yksittäisten muuttujien kanssa.

Summamuuttujien tilastollisten ominaisuuksien arvioimiseen käytettiin tunnuslukua Cronbachin alfa, vaikka sen käyttöä onkin kritisoitu (Vehkalahti 2014, 120). Sillä mitataan nimenomaan mittarin konsistenssia eli yhtenäisyyttä. Cronbachin alfa lasketaan tekijöiden välisten keskimääräisten korrelaatioiden ja tekijöiden lukumäärän perusteella. Mitä suurempi sen arvo on, sitä yhtenäisempi mittari on. Yhtenäisyyttä saadaan parannettua, kun jätetään sen arvoa alentavia muuttujia pois. Yleensä sitä arvioidaan asteikolla, jossa yhtenäisyyttä ei pidetä hyväksyttävänä, jos kerroin on alle 0,6. Jos kerroin on yli 0,8, on yhtenäisyys erittäin hyvä (George & Mallery, 2003). Muiden, suhdeasteikolla mitattujen, taustatekijöiden riippuvuutta summamuuttujiin tutkittiin korrelaatioiden avulla.

4.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkittava ilmiö on aikaisemmin tehtyjen tutkimusten perusteella määritelty huolellisesti ja jaettu tekijöihin, joita pyritään kyselylomakkeen avulla mittaamaan. Mitä enemmän ilmiöstä on olemassa teoriaa, sitä tarkemmin ulottuvuudet saadaan johdettua teoriassa määritellyistä käsitteistä. (Vehkalahti 2014, 20.) Määritelmä luo käsitteelle teoreettisen sisällön, kun taas operationalisointi luo empiirisen sisällön (Ketokivi 2015, 105). Kysymysten laadinnassa oli keskeistä, että lomakkeen kysymykset todella mittaavat tarkoitettua kohdetta, jolloin kysymysten kuvaamat mittarit ovat valideja eli

luotettavia. Lomakkeen laadinnassa myös varmistettiin, että kysymykset kattavat tekijät ja viime kädessä koko ilmiön riittävästi, jolloin voitiin varmistaa muuttujien sisällöllinen validiteetti.

Kyselylomakkeen laadinnassa nousi siis keskeiseksi se, että kysymykset perustuivat teoriaan, liittyivät tutkittavaan ilmiöön ja kattoivat sen riittävästi. Se ei kuitenkaan riittänyt, vaan kysymykset laadittiin niin, että vastaajat ymmärtävät ne samalla tavalla ja oikein. Jos kysymykset ovat epäselviä tai monikäsitteisiä, vastauksissa esiintyy hajontaa vain tästä johtuen, jolloin tulosten reliabiliteetti heikkenee. Sen vuoksi kyselylomakkeen laadinnassa varmistettiin, että kysymykset ovat teorian näkökulmasta olennaisia ja yksikäsitteisiä, eikä niiden ymmärtäminen ja niihin vastaaminen ole liian vaikeaa. Vastaajien oli myös pystyttävä suoraan arvioimaan ja vertaamaan eri tekijöiden merkitystä tutkittavalle ilmiölle, mikä on edellytys tulosten luotettavuudelle.

Kysymysten muodossa oli otettava huomioon, että vastaajat ovat erilaisia ja eritasoisia kysymysten ymmärtämisessä. Lomakkeen luotettavuuden kehittämiseksi lomake testattiin viidellä ratsastuksen asiantuntijalla ja harrastajalla ennen sen lähettämistä kohderyhmälle. Tässä vaiheessa koevastaajat saattoivat esittää kritiikkiä ja kehitysehdotuksia kysymysten muotoilun suhteen.

Tutkimuksen luotettavuus vaikuttaa olennaisesti tutkimustulosten merkitykseen. Jos kyselylomake on hyvin laadittu, tulokset ovat yleistettävissä ja kysely toistettavissa samankaltaisin tuloksin. Yleistettävyyttä eli ulkoinen validiteetti perustuu myös siihen, että tutkielman otos on edustava ja riittävän suuri. Koska tässä opinnäytetyönä tehtävässä tutkimuksessa kysely tehtiin yhden toimeksiantajan asiakkaille, ei otoksen koko nouse suureksi, eikä vertailuja ohjattua ryhmäratsastusta tarjoavien yritysten välillä voitu tehdä, mutta sellainen vertailu ei ollut tavoitekaan. Vastaajien määrä pyrittiin kuitenkin saamaan näillä reunaehdoilla mahdollisimman suureksi. Tavoitteeksi asetettiin, että vähintään 30 (21.3 %) kohderyhmän jäsentä vastaa kyselyyn. Lomakkeen jakelu toteutettiin niin, että kaikilla kohderyhmän jäsenillä oli samanlainen mahdollisuus vastata

kyselyyn. Muuten tehty otos ei edustaisi perusjoukkoa (Vehkalahti 2014, 43.) Tutkimuksen toimeksiantaja on tyypillinen ohjattua ryhmäratsastusta tarjoava yritys, jonka asiakkaat eivät merkittävästi poikkea vastaavien yritysten asiakkaista.

4.5 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyttä lisäsi se, että tutkija tunsii ennakkoon tutkittavan yhteisön ja siinä vallitsevan kulttuurin, jolloin voitiin välttää aiheuttamasta tarpeetonta haittaa tutkittaville. Kyselyyn vastanneet osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti, mutta heillä oli myös oikeus kieltäytyä osallistumasta. Tämä oli tärkeää erityisesti siksi, että vastaajat olivat toimeksiantajayrityksen asiakkaita, eikä asiakkaille saanut syntyä käsitystä osallistumisen pakollisuudesta. Samaten vastaamaan lupautunut henkilö saattoi jättää vastaamisen kesken niin halutessaan.

Tutkimuksen kyselylomakkeen kysymykset muotoiltiin niin, etteivät ne tuottaneet tutkittavalle haittaa tai epämukavuutta. Kysymysten muotoilun onnistumista testattiin muutamilla koevastaajilla ennen kyselyn lähettämistä. Vastaajille annettiin myös tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen luottamuksellisesta käsittelystä ja siitä, miten tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään. Tämä tieto annettiin tutkittavalle niin, että vastaaja ymmärsi, mistä oli kysymys. Tutkimuksen kysymykset oli muotoiltu niin, etteivät ne tuottaneet nuorille tutkittaville haittaa ja saatekirjeellä heitä informoitiin sekä tutkimuksen aiheesta että kyselylomakkeeseen vastaamisesta. Tämän ikäisen tutkimukseen osallistumisesta päättää ensisijaisesti huoltaja (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019).

Vaikka tutkimusaineisto ei sisältänyt henkilötietoja, ohjasi tutkimusaineiston käsittelyä suunnitelmallisuus, vastuullisuus ja lainmukaisuus. Suunnittelussa otettiin asianmukaisesti huomioon aineiston käsittelyyn liittyvät riskit tutkittavien kannalta. Tutkimuksessa säilytettiin tutkittavan anonymiteetti. Tutkittavan henkilöllisyyttä ei käytetty tutkimuksen toteuttamiseen, mutta esimerkiksi ikä tulosten analysointiin lisätarkkuutta ja -tietoa. Tutkimus suunniteltiin niin, että

siinä kerättiin vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta tarpeellisia tietoja. Tutkittujen henkilöiden tietoja ei julkaistu niin, että tutkimuksessa mukana olleet henkilöt voidaan tunnistaa. Tutkimukseen osallistumisesta tutkittavaa ei palkittu, eikä siihen osallistumatta jättämisestä tullut sanktioita. Tutkimuksen tulokset käsiteltiin siten, ettei yksittäisiä vastaajia voitu tunnistaa tutkimustuloksista. Kyselytutkimuksen tulokset raportoitiin ainoastaan tilastollisina yhdistelminä. Tutkimuksen aineistoa ei avattu yleisölle tai tutkijoille, ettei käsittelyn eettisyys vaarannu.

Kyselylomake on laadittu tässä opinnäytetyössä aikaisemmista tutkimuksista johdetuista väittämistä. Näin rakennettu kyselylomake (Liite 2) esitettiin kohdeorganisaatiolle, joka hyväksyi sen ja myönsi tutkimusluvan. Myös kyselyn saateteksti (Liite 1) on kohdeorganisaation hyväksymä.

Saate laadittiin niin, että se oli neutraali ja informoi riittävästi ja selkeästi tutkimuksen sisällöstä ja sen tarkoituksesta. Erityistä huomiota kiinnitettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siinä noudatettavasta anonymiteetistä. Vastausaikaa annettiin riittävästi niin, että vastaaja voi rauhassa miettiä vastaustaan, kokematta painetta vastata nopeasti tai jättää vastaamatta.

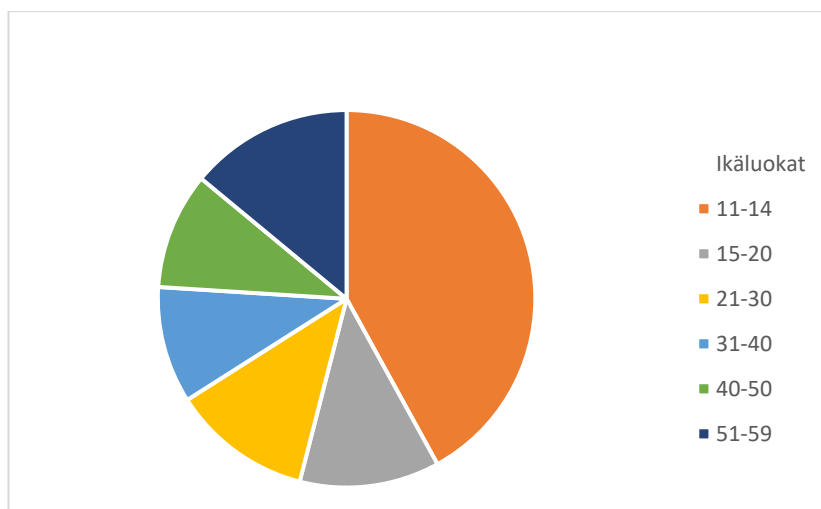
Tutkimuksen kohderyhmänä oli ratsastusta vähintään vuoden harrastaneet henkilöt ($n = 141$) ja tutkittavan kuulumisen kohderyhmään varmistettiin lisäämällä lomakkeeseen tätä koskeva kysymys. Tutkimusaineiston keräämiseen käytettävät kysymykset muotoiltiin siten, etteivät ne loukkaa mitään ihmisryhmää.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulosten analyysiin käytettiin SPSS Statistics- ohjelmaa. Tuloksia esitellään erilaisin kuvioin ja taulukoin. Kysely toteutettiin lähettämällä kyselylomake 141 ratsastajalle, jotka ovat ratsastustasoltaan yli alkeistason. Vastauksia saatiin 50 ja vastausprosentti kyselylomakkeelle oli 35,5 %.

5.1 Vastaajat

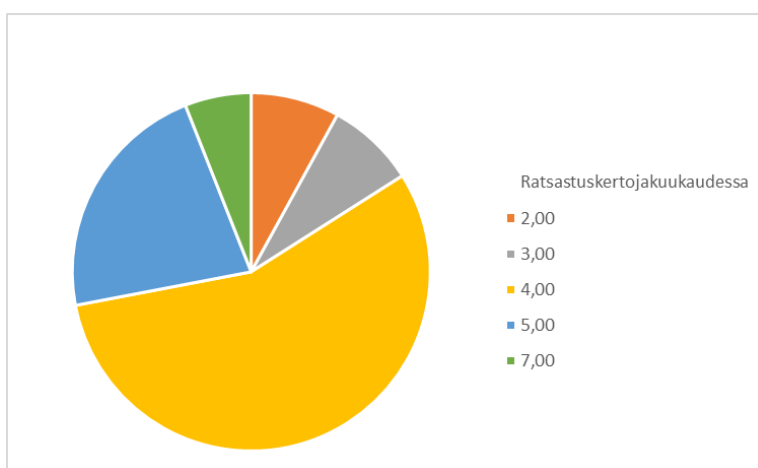
Vastaajat jakaantuivat iän perusteella välille 11–59 vuotta. Vastanneista alle puolet, 42 % (n=21) olivat 11–14-vuotiaita. Muihin ikäluokkiin jakauduttiin melko tasaisesti, 15-20-vuotiaita vastaajia oli 12 % (n=6), 21-30-vuotiaita 12 % (n=6), 31-40-vuotiaita 10 % (n=5), 40-50-vuotiaita 10 % (n=5) ja 51-59- vuotiaita vastaajista oli 14 % (n=7). Vastaajien iän keskiarvo oli 26,68 vuotta. Vastaajien ikäjakaumaa on havainnollistettu kuviossa 1.



Kuvio 1. Vastaajien ikäluokat

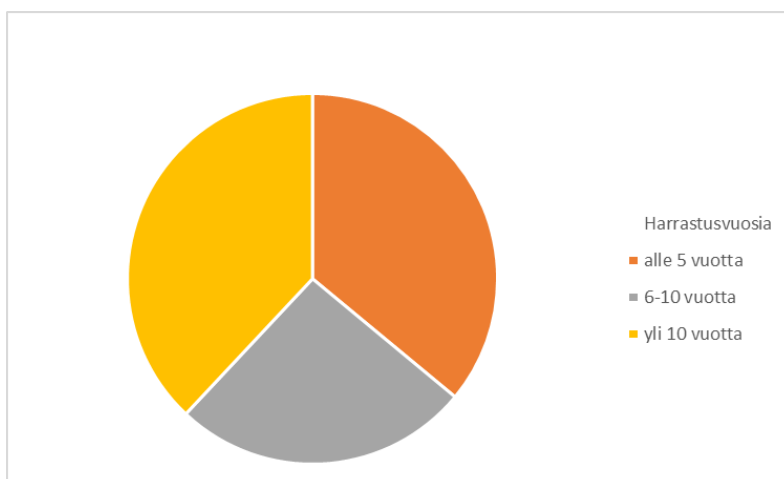
Kyselyyn vastanneista yli puolet, 56 % (n=28), käy ratsastamassa neljä kertaa kuukaudessa. Viisi kertaa kuukaudessa ratsastaa 22 % (n=11) vastanneista ja

seitsemän kertaa kuukaudessa 6 % (n=3) vastanneista. Nämä määrät tarkoittavat vähintään yhtä viikoittaista ratsastusta ja voidaan tulkita sitoutumiseksi säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen. Täten säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen osallistuvia ratsastajia oli vastaajista 84 % (n=42). Kolme tai kaksi kertaa kuukaudessa ratsastavia vastaajista oli kutakin 8 % (n=4), joten kolme tai vähemmän kertoja kuukaudessa ratsastavia oli vastaajista 16 % (n=8). Kuviossa 2 on esitetty ratsastuskertojen kuukausittaisen määrän jakautuminen havaintoaineistossa.



Kuvio 2. Vastaajan ratsastuskertojen määrä kuukaudessa

Vastaajat jakaantuivat harrastusvuosien perusteella kolmeen luokkaan: alle 5 vuotta harrastaneet, 6–10 vuotta harrastaneet ja yli 10 vuotta harrastaneet. Vastaajista 36 % (n=18) oli ratsastanut alle 5 vuotta, 26 % (n=13) 6-10 vuotta ja 38 % (n=19) yli 10 vuotta. Harrastusvuosien määrän jakautumista aineistossa on havainnollistettu kuviossa 3. Tauotta ratsastusta harrastaneiden määrä oli lähes yhtä suuri kuin pitkiä taukoja pitäneiden määrä. Pitkiä taukoja oli ollut vastaajista 52 %:lla (n=26), kun taas taukoja ei ollut 48 %:lla (n=24).



Kuvio 3. Vastaajien harrastusvuosien määrä

Kyselyn taustamuuttajat liittyivät tutkimuksen kannalta relevantin tiedon hankkimiseen. Taulukossa 1 esitellään taustamuuttujien tilastollisia arvoja.

Taulukko 1. Taustamuuttujien tilastolliset arvot

	Minimi	Maksimi	Keskiarvo	Keski-hajonta	Mediaani
Vastaajan ikä (vuosia)	11,00	59,00	26,68	16,18	18,00
Harrastuksen kesto (vuosia)	2,00	40,00	10,30	8,32	6,00
Ratsastuskertoja kuukaudessa	2,00	7,00	4,16	1,08	4,00

Taulukossa 2 on tarkasteltu taustamuuttujien välisiä korrelaatioita Pearsonin (tavallisen) korrelaatiokertoimen avulla. Tällä menetelmällä tilastollisesti merkittävää korrelaatiota esiintyy, jos merkitsevyysarvo (p-arvo) on alle 0,05. Vastaajan ikä korreloi positiivisesti harrastuksen keston kanssa (korrelaatio 0,478) ja tämä on nähtävissä taulukossa (p-arvo < 0,001). Muutoin taustamuuttajat eivät korreloi tilastollisesti merkittävästi keskenään.

Taulukko 2. Taustamuuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet (2-suuntainen p-arvo)

	Ikä	Harrastuksen kesto (vuosia)	Ratsastuskertoja kuukaudessa
Vastaajan ikä (vuosia)	1,000	0,478	-0,147
		(<0,001)	(0,308)
Harrastuksen kesto (vuosia)	0,478	1,000	-0,268
	(<0,001)		(0,060)
Ratsastuskertoja kuukaudessa	-0,147	-0,268	1,000
	(0,308)	(0,060)	

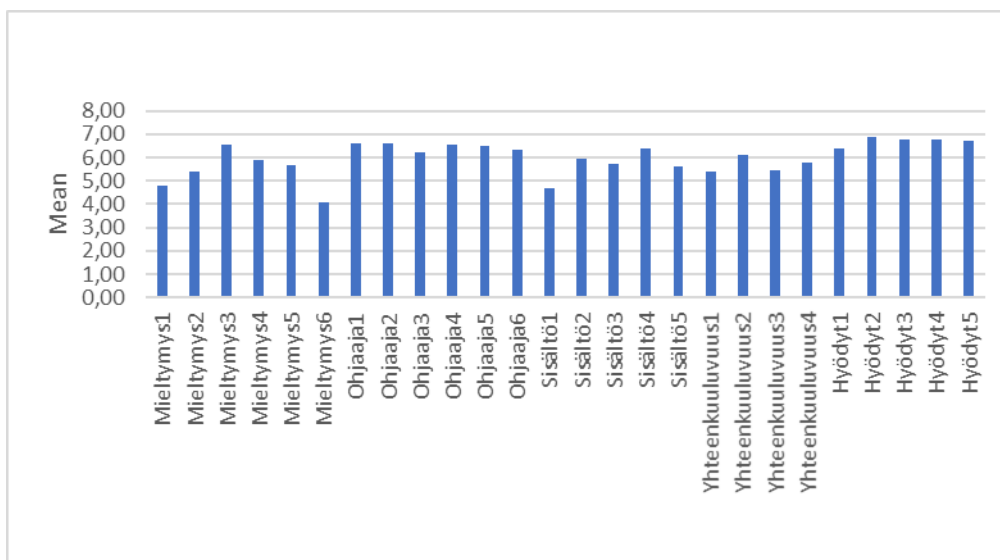
5.2 Tärkeimmät ja vähiten tärkeät tekijät sitoutumisessa

Kuviossa 4 esitellään pylväskuviolla vastausten perusteella kaikkien tekijöiden, kyselylomakkeessa esitettyjen väittämien, tärkeyttä vastaajille. Tekijöiden numeeriset arvot on esitetty liitteessä 3. Liitteessä 4 on esitetty tekijöitä mittaavat väitteet yhteenvetona. Kyselyyn vastanneet arvioivat näiden väittämien merkitystä omaan sitoutumiseensa tärkeysasteikolla 1-7, jossa 1 = ei lainkaan tärkeä ja 7 = erittäin tärkeä.

Kaikki kolme kyselyn tärkeimmiksi koetuista väittämistä löytyivät saman teeman, ratsastuksesta saatavat hyödyt, alta. Kaikkein tärkeimmäksi vastaajat kokivat ratsastuksen vaikutuksen mielialan parantamiseen vastausten keskiarvolla 6,86, mediaani 7. Ratsastuksen antaman hyvänolon tunteen vastaajat määrittelivät tärkeydeltään toiseksi tärkeimmäksi vastausten keskiarvolla 6,78, mediaani 7. Kolmanneksi tärkeimmäksi vastaajat määrittelivät ”ratsastus lieventää stressiäni”-väittämän keskiarvolla 6,76, mediaani 7.

Kolmanneksi vähiten tärkeäksi vastausten perusteella muodostui harrastaminen ei-kilpailuhenkisessä ympäristössä (keskiarvo 4,8, mediaani 5). Vastaajat kokivat toiseksi vähiten merkitseväksi sitoutumisen kannalta sen, että ratsastus on edullista (keskiarvo 4,68, mediaani 4,5). Kaikkein vähiten ratsastajille sitoutumisen

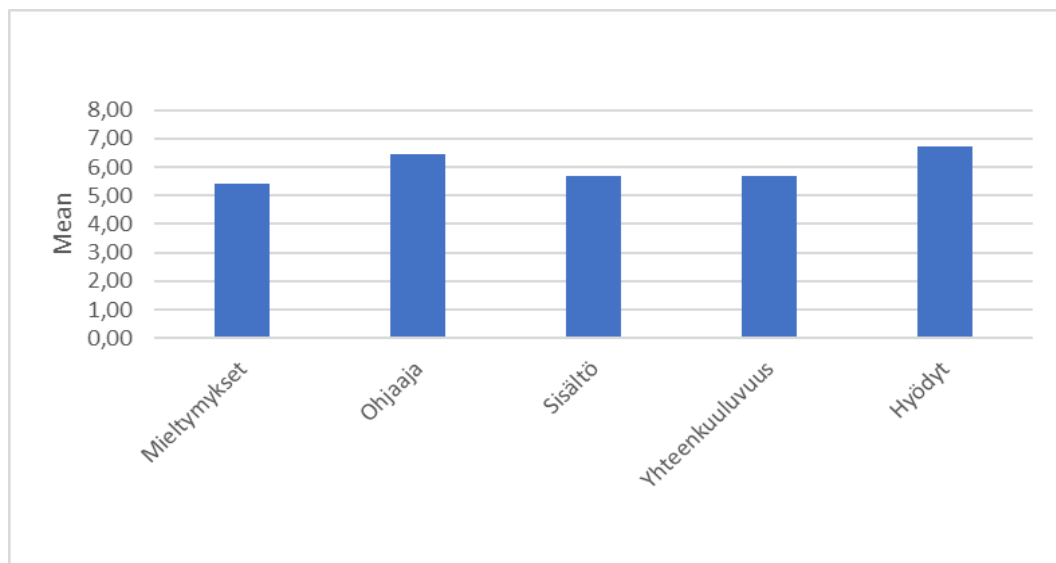
kannalta merkitsi ratsastaminen sen vuoksi, että he olisivat aina harrastaneet jotakin liikuntalajia (keskiarvo 4,08, mediaani 4).



Kuvio 4. Osatekijöiden tärkeys sitouttamisessa

5.3 Teemojen tärkeys sitouttamisessa

Tutkimuksessa edellisessä kappaleessa käsitellyt tekijät jakaantuvat sisällöltään viidelle eri osa-alueelle, joita kutsutaan tässä yhteydessä teemoiksi. Kyselylomakkeella vastaajat arvioivat erilaisten väittämien merkitystä omaan sitoutumiseensa tärkeysasteikolla 1-7. Teemat muodostuvat tekijöiden summamuuttujista, jotka on standardoitu keskiarvoiksi. Kuviossa 5 esitellään näiden teemojen tärkeyttä vastaajille. Kaikkein tärkeimmäksi teemaksi kyselyyn osallistuneet kokivat ratsastuksesta saatavat hyödyt (keskiarvo 6,704, mediaani 7). Toiseksi tärkeimmäksi tekijäksi vastausten perusteella muodostui ohjaaja (keskiarvo 6,467, mediaani 6,667) ja kolmanneksi tärkein vastaajille oli yhteenkuuluvuus (keskiarvo 5,7, mediaani 5,875). Toiseksi vähiten merkitystä sitoutumisessa säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen oli sisällöllä (keskiarvo 5,672, mediaani 5,8) ja vähiten ratsastajille merkitsi heidän omat mieltymyksensä (keskiarvo 5,393, mediaani 5,417). Taulukossa 3 teemojen tilastolliset arvot on esitetty laajemmin.



Kuvio 5. Teemojen tärkeys sitouttamisessa

Taulukko 3. Teemojen tilastolliset arvot

Teema	Minimi	Maksimi	Keskiarvo	Keskihajonta	Mediaani
Mieltymykset	3,330	7,000	5,393	0,882	5,417
Ohjaaja	3,830	7,000	6,467	0,639	6,667
Sisältö	4,000	7,000	5,672	0,797	5,800
Yhteenkuuluvuus	1,500	7,000	5,700	1,289	5,875
Hyödyt	4,600	7,000	6,704	0,494	7,000

Taulukossa 4 on käsitelty taustamuuttujien ja teema-alueiden välistä riippuvuutta korrelaatioiden avulla. Tätä testattiin Pearsonin korrelaatiokertoimella. Pearsonin korrelaatiokertoimen mukaan merkitsevyytason tulisi olla alle 0,05, jotta korrelaatio olisi tilastollisesti merkitsevä. Taulukosta nähdään, että ainoa merkitsevä korrelaatio on vastaajan iän ja mieltymyksiä välinen positiivinen korrelaatio (korrelaatio 0,313). Tämä kertoo, että iän karttuessa omat mieltymykset tulevat yhä merkityksellisemmiksi.

Taulukko 4. Pearsonin korrelaatiokerroin (2-suuntainen p-arvo)

	Mieltymykset	Ohjaaja	Sisältö	Yhteen- kuuluvuus	Hyödyt
Vastaajan ikä (vuosia)	0,313	-0,052	0,000	-0,244	0,020
	(0,027)	(0,720)	(1,000)	(0,087)	(0,890)
Ratsastuskertoja kuukaudessa	-0,078	0,013	0,186	0,149	0,053
	(0,588)	(0,929)	(0,195)	(0,300)	(0,717)
Harrastuksen kesto (vuosia)	0,000	-0,038	0,109	-0,191	0,139
	(0,998)	(0,791)	(0,450)	(0,183)	(0,335)

5.4 Tulosten luotettavuus

Summamuuttujien reliabiliteettia teema-alueittain arvioitiin Cronbachin alfan avulla. Cronbachin alfaa hyödyntäen testattiin teemojen alla olevien osatekijöiden yhtenäisyyttä ja saatiin näin pääteltyä mittareiden luotettavuutta. Kahden teeman, mieltymykset ja sisältö, Cronbachin alfa jää alle raja-arvon 0,60, jolloin jokin tai jotkin näiden teemojen väittämistä eivät ole yhteneviä teeman muiden väittämien kanssa. Liitteessä 5 on esitetty taulukko, jossa on tarkemmin eriteltynä, miten jonkin väittämän poistaminen teemasta vaikuttaisi teeman luotettavuuteen (alfaan). Mieltymykset-teeman kohdalla ei kuitenkaan minkään väittämän poistaminen nostaisi Cronbachin alfaa yli 0,60 arvoon. Sisältö-teeman ”ratsastus mahdollistaa samanhenkisten ihmisten tapaamisen”-väittämän poisto nostaisi sisällön Cronbachin alfan tasolle 0,65, mikä ei sekään ole oikeastaan kuin välttävä. Muut kolme teemaa, ohjaaja, yhteenkuuluvuus ja hyödyt ovat yhteneväisyydeltään erittäin hyviä (Cronbachin alfa välillä 0,80-0,90). Tulokset osoittavat, että etenkin mieltymykset-teemaan sisältyy useita dimensioita, jotka eivät ole yhteneviä.

Taulukko 5. Cronbachin alfa summamuuttujille

Teema	Cronbachin alfa
Mieltymykset	0,563
Ohjaaja	0,826
Sisältö	0,544
Yhteenkuuluvuus	0,879
Hyödyt	0,801

5.5 Vapaamuotoiset vastaukset

Vastauslomakkeessa oli kaksi avointa kysymystä, joista ensimmäinen liittyi mahdolliseen taukoon harrastamisessa ja sen syihin. Kyselyyn vastanneista 52 % (n=26) kertoi heillä olleen joskus pidempi tauko säännöllisestä ratsastusharrastuksesta. Taloudellisuus mainittiin yleisimpänä syynä taukoihin ja useampi vastaajista painotti tauon syyksi erityisesti opiskeluaikojen vaikeaa taloudellista tilannetta. Toinen hyvin yleinen syy taukoihin oli vastausten perusteella raskaudet ja lapsen syntymää seuranneet vuodet. Taukoja säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen olivat aiheuttaneet myös työ, koulunkäynnin vaatima keskittyminen, kesälomamatkat tai toisen samanaikaisen harrastuksen kilpailut ja leirit. Vastaajat mainitsivat taukojen syyksi lisäksi fyysiset vammat ja sen, että on menettänyt joko oman tai hoitohevosensa. COVID-19-taudin ilmestyminen mainittiin myös syyksi.

Kyselylomakkeen lopussa kysyttiin avoimella kysymyksellä sitä, tuleeko vastaajan mieleen muita tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että hän harrastaa ohjattua ryhmäratsastusta. Tähän vastasi 32 % (n=16) vastaajista. Vastausten perusteella sitoutumista vaikeuttaa jonkin verran tallin sijainti ja mahdolliset haasteet kulkuneuvojen suhteen. Suurin osa mainitsi kyselylomakkeen ulkopuolelle jääneitä tekijöitä, jotka he kokevat tärkeänä syynä omaan sitoutumisensa. Näitä olivat esimerkiksi halu kehittyä ratsastajana ja kehityksen näkeminen, eläinten kanssa oleminen sekä toisen harrastuksen tasapainottaminen ratsastuksella. Yhteistyö ja yhteys hevosen kanssa sekä rakkaus hevosiin koetaan tärkeäksi syyksi

sitoutumiseen. Useampi vastaaja kommentoi ratsastuksen vaikutuksia heidän mielialaansa. Ratsastustunnit tuovat omaa aikaa ja taukoa arjen kiireisiin, sillä ratsastaessa ei voi ajatella tai keskittyä mihinkään muuhun. Vastaajat mainitsivat myös pelkojen voittamisen, rajojen ylittämisen ja että ratsastuksen koetaan tuovan rohkeutta ja jaksamista yrittää.

Yhteenkuuluvuuteen liittyviä kommentteja oli useampi. Sekä ennen että jälkeen tuntia saa jakaa ratsastuksen ilot ja muut kuulumiset saman tutun porukan kanssa. Tuttu ratsastusryhmä toi tunnetta sujuvuudesta, sillä tunnetaan jo toistensa tavat ja vakituksessa ryhmässä yhdessä tekeminen on hauskaa ja kannustavaa. Myös yhteydenpito esimerkiksi Whatsapp-sovelluksessa tietyn ryhmän kesken koetaan tärkeänä, sillä siellä voidaan jakaa kokemuksia, onnistumisia ja kannustusta. Muutama vastaajista kommentoi suoraan ohjattua ryhmäratsastusta. Ohjattu ryhmäratsastus koetaan edullisemmaksi vaihtoehdoksi harrastaa kuin yksityistunnit ja ohjatussa ryhmäratsastuksessa turvallisuuden toteutuminen mainittiin onnistuneena tekijänä. Lisäksi ohjattu ryhmäratsastus koetaan helpommaksi, halvemmaksi ja vähemmän vastuuta sisältäväksi kuin oman hevosen omistaminen tai vuokraaminen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyönä suoritettavassa tutkimuksessa selvitettiin, miten tärkeinä ratsastajat pitivät erilaisia tekijöitä heidän sitoutumisessaan terveyttä edistävään ohjattuun ryhmäratsastukseen. Kysely toteutettiin suljetulla lomakkeella, jonka lopussa oli mahdollisuus vapaamuotoisesti kommentoida itselleen merkityksellisiä tekijöitä. Taustamuuttujien suhteen vastaajilta kysyttiin heidän ikänsä lisäksi kyselyn kannalta relevanttia harrastustaustaa. Kyselyyn vastasi 50 ratsastajaa, eli 35,5 % kyselyn kohderyhmästä, johon kuului 141 ratsastajaa.

6.1 Yhteenveto tuloksista

Kyselyyn vastanneista 84 % käy ratsastamassa neljä kertaa kuukaudessa tai enemmän. Se tarkoittaa viikoittaista tai useammin toteutuvaa harrastamista, mikä voidaan tulkita sitoutumiseksi säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen. Koska kyselyyn on vastannut paljon ohjattuun ryhmäratsastukseen sitoutuneita ratsastajia, voidaan tuloksista tehtyjä johtopäätelmiä pitää valideina. Lähes puolet vastaajista oli alle 15-vuotiaita ja loput vastaajista jakaantuvat melko tasaisesti muihin ikäryhmiin. Kyselyyn vastanneet olivat 11–59-vuotiaita, joten kyselyn tulokset kattavat hyvin eri-ikäisten sitoutumista ohjattuun ryhmäratsastukseen. Harrastustaustaa selvittäessä vastaajat jaettiin kolmeen ryhmään: alle 5 vuotta harrastaneet, 6–10 vuotta harrastaneet ja yli 10 vuotta harrastaneet. Vastaajat jakaantuivat harrastustaustaltaan tasaisesti näihin kolmeen ryhmään. Tulokset esiteltiin edeten vastausten perusteella tärkeimmäksi koetusta temasta vähiten tärkeimmäksi koettuun.

Kaikkein merkittävin sitoutumiseen vaikuttavista teemoista oli yksilön kokemat hyödyt. Tärkeintä ratsastajille oli se, että ratsastus parantaa heidän mielialaansa. Tätä pidettiin myös koko kyselyn tärkeimpänä osatekijänä sitoutumisessa ohjattuun ryhmäratsastukseen. Tuloksista voitiin nähdä, että ohjattuun ryhmäratsastukseen sitouduttiin, koska ratsastus lievittää stressiä, antaa hyvänolon tunnetta ja antaa uutta energiaa. Vaikka terveyden edistäminen

koettiin tällä teema-alueella vähiten merkitseväksi tekijäksi, on se vastausten perusteella hyvin tärkeä osa säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen sitoutumista.

Toiseksi merkittävin teema sitoutumisessa ohjattuun ryhmäratsastukseen oli ohjaaja ja hänen roolinsa. Kaikista tärkeimmiksi tekijöiksi nousivat ohjaajan personallisuuteen liittyvät tekijät. Vastaajalle tärkeää oli, että ohjaaja on innostava ja ystävällinen. Sitä, onko ohjaajalla paljon kokemusta, ei koettu yhtä tärkeäksi kuin sitä, että hän on hyvin ammattitaitoinen, huolehtii ratsastajan turvallisuudesta ja osaa sopeuttaa tehtävät yksilölle sopiviksi.

Hieman yhteenkuuluvuutta tärkeämpänä pidettiin teemoista sisältöä. Vähiten merkittävä tekijä kyseisessä teemassa oli ratsastuksen edullisuus. Ratsastaminen itselle sopivassa ryhmässä koettiin tämän teema-alueen tärkeimmäksi osatekijäksi. Toiseksi tärkeintä oli ratsastajalle yksilöllisesti soveltuvien harjoitusten tekeminen. Ratsastuksen turvallisuus ja mahdollistaminen samanhenkisten ihmisten tapaamiseen olivat seuraavaksi tärkeimmät osatekijät.

Yhteenkuuluvuus oli vastaajille toiseksi vähiten merkittävä teema sitoutumisen kannalta. Ratsastusryhmässä toteutuva hyvä yhteishenki nousi tärkeimmäksi osatekijäksi kyseisen teeman osalta. Toiseksi tärkeimmäksi ratsastajat kokivat perheen ja ystävien antaman rohkaisevan tuen harrastamiseen. Ratsastamisen tuoman yhteenkuuluvuuden tunteen muiden ratsastusryhmän jäsenten kanssa ja mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin koettiin olevan vähiten merkityksellisiä tällä teema-alueella.

Vaikka ratsastajan omat mieltymykset jäivät tutkimuksen perusteella vähiten merkittäväksi teemaksi sitoutumisen kannalta, on kyseisessä teemassa selkeästi nähtävissä tärkeitä osa-alueita. Tutkimuksen perusteella vastaajien omista mieltymyksistä ratsastus viikoittaisena miellyttävänä rutiinina oli heille merkittävin. Lisäksi kunnon ylläpitäminen nykyisellä tasolla ja kunnon kohentaminen nykyistä paremmalle tasolle olivat tärkeitä tekijöitä yksilön

sitoutumisessa säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen. Oman ajan saaminen koettiin toiseksi vähiten merkittävänä tekijänä omien mieltymysten teemassa. Vähiten sitoutumiseen vaikutti vastaajan aikaisempi tausta liikuntalajien parissa ja kyseinen tekijä olikin koko tutkimuksen vähiten merkitsevä tekijä sitoutumisessa säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen.

6.2 Tutkimuksen rajaukset

Kyselylomakkeen teoriapohjana toimii Killingbackin (2016) toteuttama muuhun kuin ratsastuksen harrastamiseen liittyvä tapaustutkimus, minkä seurauksena tämä opinnäytteenä toteutettu kyselytutkimus rajasi ryhmäratsastamiseen sitoutumiseen vaikuttavat osatekijät viiteen yleiseen teemaan. Jos teoreettisen viitekehyksen perustaksi valittaisiin toisenlainen tutkimus, on mahdollista, että myös tulokset ovat erilaisia. Killingbackin (2016) kehittämä kehikko on kuitenkin yleinen ja voidaan olettaa, että se on toimiva monilla ryhmäliikunnan alueilla.

Tässä opinnäytetyönä toteutetussa tutkimuksessa kyselyyn vastasivat ainoastaan yhden ratsastuskoulun asiakkaat, mikä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä. Laajemman kuvan saamiseksi voitaisiin tutkia eri ratsastuskoulujen asiakkaita maantieteellisesti laajemmalla alueella. Valittu ratsastuskoulu on kuitenkin tyypillinen ryhmäratsastusta tarjoava yritys, jonka asiakaskunta kuvaa hyvin muidenkin vastaavien koulujen asiakkaita. Tässä mielessä laajemmalla otoksella saatavat tulokset saattaisivat olla samankaltaisia kuin tässä tutkimuksessa saadut tulokset.

6.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Jatkotutkimusmahdollisuuksia avautuu monia. Tutkimusta voisi toteuttaa laajemmalla maantieteellisellä alueella, mutta rajata kohderyhmää esimerkiksi nuoriin. Liikunnalla ja ratsastuksella on nuorille suuri merkitys sekä psyykkisen että fyysisen hyvinvoinnin kannalta ja olisi tärkeää selvittää niitä tekijöitä, jotka sitouttavat nimenomaan nuoria ratsastuksen pariin. Vastaavasti myös muut

ikäryhmät, keski-ikäiset ja vanhemmat, voisivat olla mielenkiintoisia kohderyhmiä. Ratsastuksella on monia terveydellisiä vaikutuksia myös vanhemmille ihmisille.

Jatkotutkimusta voisi toteuttaa myös siten, että kyselylomake käännetään ruotsiksi ja samanlainen tutkimus toteutettaisiin molemmille kieliryhmille. Tuolloin olisi vertailukelpoisia tuloksia siihen, miten merkittäviksi suomen- ja ruotsinkieliset kokevat erilaiset osatekijät sitoutumisessaan säännölliseen ohjattuun ryhmäratsastukseen. Tutkimusta voisi laajentaa myös koskemaan maahanmuuttajia, jotka tulevat erilaisista kulttuureista.

Vastaavalla kyselyyn perustuvalla lähestymistavalla voisi tutkia muitakin terveysliikunnan lajeja ja niihin sitouttavia tekijöitä, koska teoreettinen viitekehys on yleinen. Viitekehystäkin on mahdollista kehittää jatkotutkimuksella. Mieltymistä ja sisältöä kuvaavia osatekijöitä voitaisiin kehittää niin, että teemat saadaan yhtenäisiksi tai muodostaa viitekehukseen kokonaan uusia teemoja. Tutkimukseen voisi ottaa vaikuttaviksi tekijöiksi myös erilaisia olosuhdetekijöitä, kuten musiikin käyttöä ratsastustunneilla.

6.4 Sitouttaminen terveyttä edistävään ohjattuun ryhmäratsastukseen

Tulosten perusteella huomataan useita eri tekijöitä, joihin vaikuttamalla voidaan parantaa ratsastajien sitoutumista terveyttä edistävään ohjattuun ryhmäratsastukseen.

Vastausten perusteella ohjaajan luonteenpiirteet, kuten innostavuus ja ystävällisyys koettiin tärkeäksi. Tästä voidaan päätellä, että kokemuksen ja opettamistaidon lisäksi ohjaajalla tulisi olla hyvät sosiaaliset taidot, empatiakyky ja intohimoa opettamiseen. Luonteeseen liittyviä ominaispiirteitä on vaikea opetella, joten lähtökohtaisesti opettajan olisi hyvä olla ihmisläheinen ja vuorovaikutustaitoinen.

Tärkeimpänä tekijänä vastaajat pitivät yksilön kokemia hyötyjä. Koska nämä tekijät ovat yksilökohtaisia, on niihin vaikea vaikuttaa yleisellä tasolla. Tarkentava kysely

tältä kyseiseltä teema-alueelta ja siitä, minkälaiset harjoitukset tai tunnin sisällöt parantavat yksilön kokemia hyötyjä toisi arvokasta tietoa. Silloin kyseisiä toimintatapoja ja harjoituksia voisi sisällyttää ohjattuun ryhmäratsastukseen yhä enemmän.

Ratsastaminen itselle sopivassa ryhmässä koettiin tärkeäksi osatekijäksi sitoutumisessa. Tähän voidaan vaikuttaa positiivisesti siten, että kiinnitetään huomiota ratsastajien taitojen tason säilymiseen samantasoisena ryhmien sisällä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi edistyneemmän ratsastajan siirtämistä vaativampaan ryhmään ja ratsastajan omien toiveiden huomioimista hänen kehityksensä suhteen. Tehtäviä voi myös ratsastustunnin aikana soveltaa vaativammiksi, jos ne tuntuvat ratsastajille liian helpoilta.

Yksilön omat mieltymykset riippuvat pitkälti hänen omista tuntemuksistaan ja hänen taustastaan. Oikeastaan ainoa tapa tukea näitä sitouttavia tekijöitä on korostaa ja tuoda uusia näkökulmia terveyttä edistävästä ohjatusta ryhmäratsastuksesta opetuksen aikana. Tällaisia näkökulmia voivat olla esimerkiksi sen vaikutukset terveyden edistämässä tai harrastaminen mieluisan ajanvietteen vuoksi.

Yhteenkuuluvuus oli teemoista toiseksi vähiten merkittävä. Yhteishenki koettiin tärkeimmäksi osatekijäksi tällä teema-alueella. Yhteishenkeä voidaan parantaa esimerkiksi järjestämällä erilaisia tapahtumia säännöllisesti ohjatussa ryhmäratsastuksessa käyville, jotta he voivat vahvistaa jo olemassa olevia ihmissuhteita tai mahdollisesti luoda uusia samanhenkisten ihmisten kanssa. Lisäksi ratsastustunneilla toteutettavia tehtäviä suunnitellessa voidaan pohtia, minkälaiset harjoitukset kehittäisivät ryhmän yhteishenkeä. Tehtävät ratsastustunneilla suoritetaan useimmiten yksilötasolla ja yhteishenkeä voitaisiin kohentaa suorittamalla ajoittain harjoituksia, joissa täytyy toimia yhteistyössä toisen ratsukon kanssa.

LÄHTEET

Blair, SN. 2009. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal Of Sports Medicine* 43,1, 1–2.

Chiang, K., Seman, L., Belza, B. & Tsai, H. 2008. “It is our exercise family”: experiences of ethnic older adults in a group-based exercise program. *Preventing Chronic Disease*, 5, 1, A05–A05.

Colorafi, J. & Evans, B. 2016. Qualitative descriptive methods in health science research. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 9, 4, 16–25. <https://www.org/10.1177/1937586715614171>.

Dishman, R. 1982. Compliance/adherence in health-related exercise. *Health Psychol*, 1, 3, 237–67.

Dishman, R. 2001. The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations with market economies. *Quest*, 53, 3, 279–398.

Dunlop, W. & Beauchamp, M. 2013. Birds of a feather stay active together: A case study of an all-male older adult exercise program. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21, 2, 222–232.

Duodecim. 2016. Lääketieteen sanasto. Viitattu 28.3.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02788>.

Frew, E., Bhatti M., Win K., Sitch A., Lyon A., Pallan M. & Adab P. 2014. Costeffectiveness of a community-based physical activity programme for adults (Be Active) in the UK: an economic analysis within a natural experiment. *British Journal Of Sports Medicine* 14,48,3, 207–12.

Garmendia, M., Dangour, A., Albala, C., Eguiguren, P., Allen, E. & Uauy, R. 2013. Adherence to a physical activity intervention among older adults in a post-transitional middle-income country: A quantitative and qualitative analysis. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 17, 5, 466–471.

George, D., & Mallery, P. 2003. SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Hippolis. 2020. Viitattu 27.2.2023. <https://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Hevostalous-lukuina-2020.pdf>.

Hyttinen, A. 2009. Ratsastuksen lajiansalyysi. SLU. Viitattu 29.3.2023. https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajiansalyysi.pdf

Hyttinen, A. 2012. Ratsastuksen terveysprofiili. Viitattu 27.3.2023. https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. 2010. SLU:n julkaisusarja 6/2010.

Ketokivi, M. 2015. Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi. Gaudeamus. Helsinki University Press.

Killingback, C. 2016. Older People's Adherence to Community-Based Group Exercise Programmes: A Multiple-Case Study. Viitattu 27.3.2023. <https://eprints.bournemouth.ac.uk/28164/1/Clare%20Killingback%20PhD%20Thesis%202016.pdf>.

Kirby, J. & Kluge, M. 2013. Going for the gusto: Competing for the first time at age 65. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21, 3, 290–308.

Koivusilta, L., Nupponen, H., Halme, T. & Koski, P. 2006. Liikunnan ja terveystiedon koulutus- ja tutkimushankkeen tutkimustoiminnan kuvaus ja suunnitelma. Viitattu 30.3.2023. [www.edu.utu.fi/rokl/Liikunnan ja terveystiedon hanke/Tutkimus](http://www.edu.utu.fi/rokl/Liikunnan_ja_terveystiedon_hanke/Tutkimus).

Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 27.3.2023. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html

Löllgen H., Böckenhoff A. & Knapp G. 2009. Physical activity and all-cause mortality: an updated meta-analysis with different intensity categories. *Int J Sports Med*, 30, 213–24.

Sarkkinen, M. 2022. Pienet rutiinit auttavat onnistumaan elämäntapamuutoksessa. Viitattu 30.3.2023. <https://www.ttl.fi/tyopiste/pienet-rutiinit-auttavat-onnistumaan-elamantapamuutoksessa>

Sun F., Norman I. & While A. 2013. Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public Health* 13, 14, 49–66.

Suomenmaa. 2021. Ratsastuksen suosio on jatkanut nousuaan jo vuosikymmeniä. Viitattu 29.3.2023. <https://www.suomenmaa.fi/uutiset/ratsastuksen-suosio-on-jatkanut-nousuaan-jo-vuosikymmenia-3/>.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Tilastoraportti 15/2021, 21.5.2021. Suomen virallinen tilasto, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja rahoitus. THL.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 27.3.2023. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%3%84KSYM%3%84%20LUONNOS_7.5.pdf.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura. 2014. DOI: 10.31885/9789515149817. Viitattu 27.3.2023. <https://www.helda.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>.

Woodcock J., Franco O., Orsini N. & Roberts I. 2011. Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal Of Epidemiology*, 40, 121–38.

Österholm, T. 2015. Mitä hyötyä on rutiineista? Viitattu 28.3.2023. <https://www.terve.fi/artikkelit/mita-hyotya-on-rutiineista>.

LIITTEET

LIITE 1. Saatekirje

Hyvä ratsastaja!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Nora Laitinen Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni toimeksiantajani Vaasan ratsastuskeskuksen luvalla. Tutkimukseni tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää henkilöiden sitouttamisessa terveysliikuntaan, erityisesti ohjattuun ryhmäratsastukseen, ja sitä kautta heidän fyysisen ja psyykkisen hyvinvointinsa lisäämiseen. Lisäksi tavoitteena on löytää keinoja ja parannuskohteita, joilla henkilöiden sitoutumista voidaan edesauttaa.

Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Jos olet alle 15-vuotias, pyydäthän luvan huoltajalta vastaamiseen. Vastauksista ei voi päätellä henkilöllisyyttä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Vastaamiseen menee noin 5 minuuttia ja vastausaikaa on 16.4.2023 saakka, jolloin kysely sulkeutuu klo 12.00. Suurin osa kysymyksistä on kysymyksiä, joissa voit valita sopivimman vastauksen valmiista vastausvaihtoehdoista. Tutkimus valmistuu huhtikuussa 2023. Sen jälkeen opinnäytetyö on luettavissa Theseus-julkaisuarkistossa.

Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin sähköpostitse osoitteessa e2000099@edu.vamk.fi.

Paljon kiitoksia vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin,

Nora Laitinen

LIITE 2. Kyselylomake (e-lomake)**TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN OHJATTUUN RYHMÄRATSASTUKSEEN SITOUTTAVAT
TEKIJÄT****A. Taustatekijät**

1. Minkä ikäinen olet? _____ vuotta
2. Miten usein käyt ryhmäratsastuksessa kuukausittain? _____ kertaa kuukaudessa
3. Kuinka monta vuotta olet harrastanut ratsastusta? _____ vuotta
4. Onko sinulla ollut pitkiä taukoja ratsastuksessa? _____ Kyllä _____ Ei
5. Jos sinulla on ollut pitkiä taukoja ratsastuksesta, niin miksi? Vastaa vapaasti alla olevaan tilaan.

--

B. Ryhmäratsastukseen sitouttavat tekijät

Seuraavaksi esitetään väitteitä tekijöistä, jotka saattavat vaikuttaa siihen, että harrastat ryhmäratsastusta. Miten tärkeinä pidät väittämässä esitettyjä tekijöitä sen suhteen, että olet sitoutunut ryhmäratsastukseen?

1. Omat mieltymykset

1) Haluan harrastaa liikuntaa ei-kilpailuhenkisessä ympäristössä	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
2) Haluan saada omaa aikaa vain itselleni	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä

3) Ratsastus on minulle miellyttävä viikoittainen rutiini	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
4) Haluan ylläpitää kuntoani nykyisellä tasolla	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
5) Haluan kohentaa kuntoani nykyistä paremmalle tasolle	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
6) Ratsastan, koska olen aina harrastanut jotain liikuntalajia	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä

2. Ohjaaja

1) Ohjaaja on innostava	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
2) Ohjaaja on ystävällinen	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
3) Ohjaajalla on paljon kokemusta	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
4) Ohjaaja on hyvin ammattitaitoinen	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
5) Ohjaaja huolehtii turvallisuudestani hyvin	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
6) Ohjaaja osaa sopeuttaa tehtävät minulle sopiviksi	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä

3. Sisältö

1) Ratsastus on edullista	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
2) Saan tehdä minulle soveltuvia harjoituksia	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
3) Ratsastus on turvallista	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
4) Oma ryhmäni sopii minulle hyvin	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
5) Ratsastus mahdollistaa samanhenkisten ihmisten tapaamisen	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä

4. Yhteenkuuluvuus

1) Ratsastus saa minut tuntemaan yhteenkuuluvuutta muiden ryhmän jäsenten kanssa	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
2) Ratsastusryhmässämme on hyvä yhteishenki	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
3) Ratsastus antaa minulle mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
4) Perhe ja ystävät antavat rohkaisevaa tukea harrastukseen	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä

5. Hyödyt

1) Ratsastus edistää terveyttäni	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
2) Ratsastus parantaa mielialaani	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
3) Ratsastus lievittää stressiäni	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
4) Ratsastus antaa minulle hyvänolon tunteen	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä
5) Ratsastus antaa minulle uutta energiaa	1=Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	5	6	7=Erittäin tärkeä

Tuleeko mieleesi muita tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että harrastat

ryhmäratsastusta? Alla on tilaa vapaamuotoiselle vastauksellesi!

Muista painaa lähetä vastaus-näppäintä!

Kiitos vastauksestasi!

Liite 3. Tekijämuuttujien tilastolliset arvot

Tekijä	Minimi	Maksimi	Keskiarvo	Keskihajonta	Mediaani
Mieltymys1	1,000	7,000	4,800	1,666	5,000
Mieltymys2	1,000	7,000	5,400	1,591	6,000
Mieltymys3	3,000	7,000	6,540	0,788	7,000
Mieltymys4	2,000	7,000	5,880	1,423	6,000
Mieltymys5	2,000	7,000	5,660	1,586	6,000
Mieltymys6	1,000	7,000	4,080	2,098	4,000
Ohjaaja1	3,000	7,000	6,620	0,780	7,000
Ohjaaja2	3,000	7,000	6,580	0,950	7,000
Ohjaaja3	4,000	7,000	6,220	0,864	6,000
Ohjaaja4	4,000	7,000	6,560	0,760	7,000
Ohjaaja5	2,000	7,000	6,480	1,054	7,000
Ohjaaja6	4,000	7,000	6,340	0,798	6,500
Sisältö1	1,000	7,000	4,680	1,435	4,500
Sisältö2	3,000	7,000	5,940	1,185	6,000
Sisältö3	1,000	7,000	5,740	1,382	6,000
Sisältö4	4,000	7,000	6,380	0,830	7,000
Sisältö5	1,000	7,000	5,620	1,701	6,000
Yhteenkuuluvuus1	1,000	7,000	5,400	1,604	6,000
Yhteenkuuluvuus2	2,000	7,000	6,120	1,062	6,000
Yhteenkuuluvuus3	1,000	7,000	5,480	1,693	6,000
Yhteenkuuluvuus4	1,000	7,000	5,800	1,578	6,000
Hyödyt1	1,000	7,000	6,380	1,086	7,000
Hyödyt2	5,000	7,000	6,860	0,405	7,000
Hyödyt3	5,000	7,000	6,760	0,517	7,000
Hyödyt4	5,000	7,000	6,780	0,465	7,000
Hyödyt5	4,000	7,000	6,740	0,600	7,000

Liite 4. Tekijöitä mittaavat väitteet kyselylomakkeessa.

Tekijä	Kyselylomakkeen väite
1. Omat mieltymykset	1. Omat mieltymykset
Mieltymys1	1) Haluan harrastaa liikuntaa ei-kilpailuhenkisessä ympäristössä
Mieltymys2	2) Haluan saada omaa aikaa vain itselleni
Mieltymys3	3) Ratsastus on minulle miellyttävä viikoittainen rutiini
Mieltymys4	4) Haluan ylläpitää kuntoani nykyisellä tasolla
Mieltymys5	5) Haluan kohentaa kuntoani nykyistä paremmalle tasolle
Mieltymys6	6) Ratsastan, koska olen aina harrastanut jotain liikuntalajia
2. Ohjaaja	2. Ohjaaja
Ohjaaja1	1) Ohjaaja on innostava
Ohjaaja2	2) Ohjaaja on ystävällinen
Ohjaaja3	3) Ohjaajalla on paljon kokemusta
Ohjaaja4	4) Ohjaaja on hyvin ammattitaitoinen
Ohjaaja5	5) Ohjaaja huolehtii turvallisuudestani hyvin
Ohjaaja6	6) Ohjaaja osaa sopeuttaa tehtävät minulle sopiviksi
3. Sisältö	3. Sisältö
Sisältö1	1) Ratsastus on edullista
Sisältö2	2) Saan tehdä minulle soveltuvia harjoituksia
Sisältö3	3) Ratsastus on turvallista
Sisältö4	4) Oma ryhmäni sopii minulle hyvin
Sisältö5	5) Ratsastus mahdollistaa samanhenkisten ihmisten tapaamisen
4. Yhteenkuuluvuus	4. Yhteenkuuluvuus
Yhteenkuuluvuus1	1) Ratsastus saa minut tuntemaan yhteenkuuluvuutta muiden ryhmän jäsenten kanssa
Yhteenkuuluvuus2	2) Ratsastusryhmässämme on hyvä yhteishenki
Yhteenkuuluvuus3	3) Ratsastus antaa minulle mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin
Yhteenkuuluvuus4	4) Perhe ja ystävät antavat rohkaisevaa tukea harrastukseen
5. Hyödyt	5. Hyödyt
Hyödyt1	1) Ratsastus edistää terveyttäni
Hyödyt2	2) Ratsastus parantaa mielialaani
Hyödyt3	3) Ratsastus lievittää stressiäni
Hyödyt4	4) Ratsastus antaa minulle hyvänolon tunteen
Hyödyt5	5) Ratsastus antaa minulle uutta energiaa

Liite 5. Summamuuttujien Cronbachin alfa.

		Cronbachin alfa, jos tekijä poistetaan summamuuttujasta:			
Summa- muuttuja	Cronbachin alfa	Miely-mys1	Miely-mys2	Miely-mys3	Miely-mys4
Mielymys	0,563	0,591	0,576	0,555	0,417
		Ohjaaja1	Ohjaaja2	Ohjaaja3	Ohjaaja4
Ohjaaja	0,826	0,792	0,822	0,798	0,781
		Sisältö1	Sisältö2	Sisältö3	Sisältö4
Sisältö	0,544	0,392	0,456	0,537	0,391
		Yhteenkuuluvuus1	Yhteenkuuluvuus2	Yhteenkuuluvuus3	Yhteenkuuluvuus4
Yhteenkuu- luvuus	0,879	0,797	0,888	0,842	0,835
		Hyödyt1	Hyödyt2	Hyödyt3	Hyödyt4
Hyödyt	0,801	0,819	0,776	0,722	0,796