



# Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta

Lasten ja heidän huoltajien kokemuksia koulukiusattujen lasten hevostoiminnasta

Essi Lämsä

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2023

Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

### LÄMSÄ ESSI

Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta

Lasten ja heidän huoltajien kokemuksia koulukiusattujen lasten hevostoiminnasta

Opinnäytetyö 32 sivua, joista liitteitä 2 sivua  
Toukokuu 2023

---

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyönä Tampereen ratsastusseuran, sekä Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan ohjaajien kanssa. Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta on tarkoitettu lapsille, jotka ovat kokeneet koulukiusaamista tai yksinäisyyttä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia kokemuksia lapsille ja heidän huoltajillaan on ollut ryhmään osallistumisen aikana ja sen jälkeen. Opinnäytetyössä selvitettiin millaisia vaikutuksia Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta on tuonut lasten hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineiston keräämiseksi hyödynnettiin sähköistä kyselylomaketta, joka lähetettiin toimintaan osallistuneille perheille. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Lapsena kiusatuksi joutunut voi kokea sen aiheuttamia ongelmia vielä aikuisiällä. Koulukiusaaminen ei ole missään muotoa hyväksyttyä ja kiusatut lapset tarvitsevat elämäänsä korjaavia toimintoja ja luotettavia ihmisiä ympärilleen, jotka auttavat jaksamaan.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan kaltaisille maksuttomille harrastustoiminnoille on tarvetta. Tutkimustulokset osoittivat, että Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnalla oli positiivisia vaikutuksia koulukiusattujen lasten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hevostoimintaa tarjotaan Suomessa monipuolisesti eri asiakasryhmille, mutta koulukiusatuille lapsille kohdistettua hevostoimintaa ei ole paljoakaan tarjolla. Koska tämä tutkimus osoitti, että hevostoiminnasta on ollut hyötyä pienelle joukolle, tulisi mielestäni hevostoiminnan hyötyjen tutkimista jatkaa suuremman vastaajajoukon avulla.

---

Asiasanat: koulukiusaaminen, koulukiusaamisen vaikutukset, hevostoiminta, ratsastusterapia

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

LÄMSÄ ESSI:

“Hevonen-Ystäväni” Small Group Activity

Children’s and Their Guardians` Experiences of Horse Activities for School Bullied Children

Bachelor's thesis 32 pages, appendices 2 pages  
May 2023

---

This study was conducted in cooperation with Tampereen ratsastusseura ry and the organizers of “Hevonen-Ystäväni” (horse-my friend) small-group activity. The group is intended for children who have experienced school bullying or loneliness.

Bullying affects the child in many ways and the causes of bullying can still be seen as the child grows up. School bullying is not accepted in any way and bullied children need corrective functions and dependable people in their lives.

This thesis is qualitative. The purpose was to gather information on how the organized activity has affected to the well-being of a single child. The material was collected through a semi-structured electronic questionnaire which was sent to families who had taken part in the activity.

The results of this thesis show that participation in the “Hevonen-Ystäväni” small-group activity had positive effects on the mental and social well-being of a school bullied children. Various horse related activities are offered for multiple customer groups in Finland, but for school bullied children, these activities are rarely available. As this thesis pointed out, the horse related activity has been beneficial for children in small sized groups. It would be advisable to continue the research with a larger group of respondents.

---

Key words: school bullying, effects of school bullying, horse activity, riding therapy

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	6
	2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	6
	2.2 Opinnäytetyön yhteistyötaho Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta 6	
3	KOULUKIUSAAMINEN .....	8
	3.1 Koulukiusaamisen ja yksinäisyyden yleisyys .....	8
	3.2 Koulukiusaamisen vaikutukset yksilöön .....	9
	3.3 Koulukiusatun tukeminen harrastustoiminnoilla .....	10
4	HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA .....	12
	4.1 Ratsastusterapia ja ratsastusterapian vaikutukset tunnetaitoihin .	13
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	15
	5.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen kohderyhmä .....	15
	5.2 Aineiston hankinta .....	15
	5.3 Aineiston analysointi .....	17
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	20
	6.1 Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan psyykkinen ja sosiaalinen vaikutus lasten elämään .....	20
7	OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET .....	23
8	POHDINTA .....	25
	8.1 Opinnäytetyön prosessi ja eettiset näkökulmat .....	25
	LÄHTEET .....	27
	LIITTEET .....	31
	Liite 1. Saatekirje .....	31
	Liite 2. Kyselylomake .....	32

## 1 JOHDANTO

Kaikilla lapsilla on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön. Tähän velvoittaa kansainvälinen YK:n sopimus lapsen oikeuksista. (THL 2021). Lapsen kasvuympäristöön kuuluu isona osana koulu, jossa lapsi viettää suurimman osan päivästä. Jokaisen lapsen oikeus on käydä koulua ilman pelkoa ja turvattomuuden tunnetta.

Koulukiusaamiseen puuttumiseen ja koulukiusattujen tukemiseen tarvitaan uusia toimia ja tukemisen muotoja niin kiusatuille, kuin kiusaajille. Erilaisilla maksuttomilla harrastustoiminnoilla voidaan auttaa yksin jääneitä lapsia saamaan yhteisöllisyyden ja joukkoon kuulumisen kokemuksia. Opinnäytetyöni yhteistyötahona toimiva Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta on yksi uusi tukemisen muoto ja esimerkki siitä, miten koulukiusatuille ja yksin jääneille lapsille voidaan tarjota maksutonta harrastustoimintaa hevosten parissa.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti, että olen itse viettänyt lapsuudessa paljon aikaa tallilla ja hevosten parissa. Nämä kokemukset ovat tuoneet elämäni paljon hyviä muistoja. Tämän vuoksi opinnäytetyön aiheen valinta tuntui itsestäni mielenkiintoisesta ja koen, että koulukiusaaminen on aina ajankohtainen aihe. Lisäksi olen kiinnostunut tutkimaan miten voisin myös itse hyödyntää eläinavusteisuutta tulevaisuudessa sosionomin työn rinnalla.

Opinnäytetyön luvussa kaksi kerrotaan tämän työn lähtökohdista, sekä kerrotaan tarkemmin Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnasta, jonka kanssa opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä. Kolmannessa ja neljännessä luvussa tutkimukseni etenee oleellisten teoreettisten viitekehysten avaamiseen. Viides luku käsittelee tutkimuksen toteutusta. Kuudes ja seitsemäs luku avaavat opinnäytetyöni tutkimuksen tuloksia ja johtopäätöksiä. Viimeisessä luvussa käydään läpi pohdintaa opinnäytetyöprosessista, sekä eettisiä näkökulmia.

## **2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT**

### **2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Hevosia hyödynnetään Suomessa laajasti yhtenä työmenetelmänä asiakkaiden kanssa, mutta koulukiusattujen lasten tukeminen hevosryhmätoimintaa hyödyn-täen on uutta toimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia vaiku-tuksia Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnalla on ollut lasten toimintakykyyn ja hyvinvointiin, jotka ovat kokeneet koulukiusaamista tai jääneet yksin. Opinnäyte-työni tarkoituksena on myös selvittää millaisia vaikutuksia lasten huoltajat ovat huomanneet lapsessa ryhmään osallistumisen aikana ja sen jälkeen. Lisäksi opinnäytetyöni tavoite on tuoda Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan kävijöi-den ajatuksia esiin toiminnan vaikutuksista toiminnan ohjaajille. Tämä tieto auttaa järjestäjiä kehittämään toimintaansa, sekä he saavat tietoa sen merkittävydestä.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

1. Miten hevostoimintaan osallistuneet kävijät ovat kokeneet toiminnan vai-kuttaneen heidän toimintakykyynsä ja elämänlaatuun?
2. Millaisia muutoksia lapset ja heidän huoltajansa ovat huomanneet lapsen arjessa hevostoimintaan osallistumisen aikana ja sen jälkeen?

### **2.2 Opinnäytetyön yhteistyötaho Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta**

Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta on ilmaista hevostoimintaa, joka on suun-nattu koulukiusatuille lapsille. Vanhemmat tai huoltajat ovat voineet ilmoittaa lap-sen ryhmään lähettämällä sähköpostia Tampereen ratsastusseuran puheenjoh-tajalla. Ryhmään on otettu tällä hetkellä 10 lasta kerrallaan ja yksi ryhmä on ta-vannut aina 7 kertaa. Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan toinen ohjaaja on koulutukseltaan ratsastusterapeutti ja sosiaalialan ammattilainen ja toinen oh-

jaaja pararatsastuksen ohjaaja, sekä nuorisotyön ammattilainen. Ryhmässä opetellaan esimerkiksi hevosten hoitamista, taluttamista, sekä taitoja miten tallilla toimitaan. (Suomen Ratsastajainliitto 2021).

### 3 KOULUKIUSAAMINEN

#### 3.1 Koulukiusaamisen ja yksinäisyyden yleisyys

Koulukiusaaminen voi näyttäytyä ja esiintyä hyvin monella tavalla. Kiusaaminen voi esiintyä esimerkiksi haukkumisena, uhkailuna, fyysisenä väkivaltana, sekä toisen omaisuuden rikkomisena. (Rikosuhripäivystys n.d.) Salmivalli (2016) määrittelee kiusaamiseksi sen, että yhdelle ja samalle henkilölle aiheutetaan toistuvasti ja tahallaan pahaa mieltä. (Salmivalli 2016). Kiusaaminen voidaan kuitenkin ymmärtää hyvin monella tavalla ja kiusaamisen määrittelystä ja ilmiöistä onkin olemassa erilaisia määritelmiä. (MLL. n.da).

Tänä päivänä kiusaaminen on siirtynyt myös puhelimien ja muiden viestivälineiden alueelle. Tämä aiheuttaa sen, että kiusatuksi joutunut lapsi ei pääse kiusaamista pakoon edes koulupäivän päätyttyä. Netissä tapahtuva kiusaaminen myös tavoittaa monia ulkopuolisia henkilöitä, jolloin kiusattu voi joutua naurunalaiseksi tuhansien ihmisten silmien alla. (Poliisi n.d). Osassa palveluita ihmiset toimivat nimimerkein, jolloin esimerkiksi koulunhenkilökunta ei pysty selvittämään kuka kiusaamisen takana on ja tilanteeseen on tällöin vaikea puuttua. (Laitinen, Haanpää, Francke & Lahtinen 2020, 29).

Kouluissa kerätään säännöllisesti tietyin väliajoin kouluterveyskysely, jossa saadaan arvokasta tietoa lasten hyvinvoinnista. Viimeisin kouluterveyskysely tehtiin vuonna 2021. (THL n.db.) Kouluterveyskyselyn tuloksissa selvisi, että ”Vuonna 2021 perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyvistä pojista 17 prosenttia ja tytöistä 11 prosenttia ilmoitti kokeneensa fyysisistä uhkaa vähintään kerran viimeksi kuluneen vuoden aikana”. Kuitenkin tulokset myös osoittivat sen, että kiusaaminen oli vähentynyt aikaisempiin tehtyihin kyselytutkimuksiin verrattuna. (Helakorpi & Kivimäki 2021, 7).

Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä nousi esiin, että lasten tyytyväisyys elämään on hieman vähentynyt ja yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet verrattuna vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn. Vuoden 2021 kyselyssä tytöistä 22–26% koki itsensä yksinäiseksi ja pojista yksinäisyyttä koki noin 10%. (Helakorpi



& Kivimäki 2021,1). Yksinäisyyden kokemus satuttaa. Lapset tarvitsevat ja kaipaavat elämäänsä ystävyssuhteita, joissa he kokevat yhteenkuuluvuudentunnetta. Yksinäisyys vaikuttaa itsetuntoon ja lapsi voi alkaa helposti ajattelemaan, että hänessä on jotain vikaa. Yksinäisyys on erityisen kipeää varsinkin, jos siihen liittyy vielä kiusaaminen ja ryhmästä ulos jääminen. Tulevaisuuden kannalta lapsi voi alkaa olemaan varovainen ja passiivinen sosiaalisissa tilanteissa. (MLL 2017).

### **3.2 Koulukiusaamisen vaikutukset yksilöön**

Lapset tarvitsevat elämässään rinnalle kavereita ja yhteisöä johon liittyä. Koulukiusatuksi joutuminen ja yhteisöstä ulos jääminen on haitallista lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta. Lapsen jääminen ulos sosiaalisista piireistä voi aiheuttaa lapselle muun muassa masennusta ja tunteiden hallinnan ongelmia. (Saari, Eskelinen & Björklund 2020).

Vuoden 2019 kouluterveyskysely nosti esiin, että koulukiusatuilla lapsilla on huomattavasti osallisuuden kokemukset muihin lapsiin verrattuna. Tuloksissa nostetaan esiin myös, että koulukiusaajilla ja koulukiusatuilla lapsilla on muihin oppilaisiin verrattuna matalampi osallisuuden kokemus. Kokemus osallisuudesta on merkittävä osa ihmisen hyvinvointia ja matalalla osallisuuden kokemuksella on todettu olevan yhteys heikentyneeseen hyvinvointiin. (Virrankari, Leemann & Kivimäki 2020,1,7.) Virrankari (2020) nostaa kyselystä esiin, että panostamalla osallisuuden kokemukseen voidaan ehkäistä kiusaamiseen osallistumista, joten osallisuutta edistävään toimintaan tulisi panostaa. (Virrankari 2020).

Koulukiusatuksi joutuminen voi aiheuttaa lapselle monenlaisia henkisiä ja mielialaan vaikuttavia ongelmia. Kiusaaminen voi aiheuttaa lapselle muun muassa masennusta, ahdistuneisuutta, sekä itsetunnon alenemista. (MLL n.db). Kiusaaminen voi lapsen elämässä jatkua koko kouluajan yli, jolloin kiusatuksi joutumista ei voida pitää vain ohimenevänä tapahtumana lapsen elämässä. Kiusatuksi joutuneen lapsen voi myös olla vaikea päästä eroon koulukiusatun statuksen yli ja kiusaamisen negatiiviset vaikutukset voivat kantaa aikuisikään asti. (Salmivalli 2016; Rikosuhripäivystys n.d).

### 3.3 Koulukiusatun tukeminen harrastustoiminnoilla

Maksuttomat ja esteettömät harrastukset ovat universaaleja toimenpiteitä, jotka koskettavat kaikkia ihmisiä. Erilaisilla harrastuksilla ja toiminnoilla voidaan ehkäistä lasten riskiä jäädä ulkopuolelle esimerkiksi perheen huonon taloudellisen tilanteen vuoksi. Maksuttomat ryhmät antavat tilaisuuden kuulua yhteisöön ja ryhmään, joka tukee yksilön hyvinvointia. Ulkopuolelle jääminen on haitallista lapsen elämässä, koska lapset tarvitsevat tunteen yhteisöön tai ryhmään kuulumisesta. Harrastustoiminnan kautta saadulla myönteisellä palautteella ja kokemuksella, jossa ihminen tuntee olevansa tarpeellinen, on ihmisten kokemaan hyvinvointiin merkittävä vaikutus. (Virrankari, Leemann & Kivimäki 2020, 7). Näistä syistä myös maksuttomien harrastusten tarjoamisen hyödyistä koulukiusattujen lasten kohdalla tulisi tutkia enemmän.

Suomessa on lähdetty panostamaan lasten ja nuorten maksuttomaan harrastustoimintaan Harrastamisen Suomen mallin avulla. Laimi, Pusa, Rajala & Stenvall (2023) nostavat esiin Harrastamisen Suomen mallin arvioinnin tuloksissa esiin, että lasten ja aikuisten mielestä maksuttomuus harrastustoiminnoissa on tärkeää. (Laimi, Pusa, Rajala & Stenvall 2023, 4.) Maksuttomien harrastusten tarjoamisella on suuri merkitys siihen, että kaikki lapset pääset harrastamaan ja liikkuun vanhempien taloudellisesta tilanteesta riippumatta.

Myös Matikka (2019) nostaa kolumnissaan esiin, että lasten ja nuorten osallistuminen johonkin harrastustoimintaan on yksi tehokas keino syrjäytymisen ehkäisyssä. Parhaimmillaan harrastustoiminnalla lapsi kokee kuuluvansa joukkoon, saa onnistumisen kokemuksia, sekä tuntee itsensä merkitykselliseksi. Ystävyys-suhteiden muodostuminen ja harrastuksen kautta opitut taidot myös ovat merkittävä voimavara lapsen ja nuoren elämässä. (Matikka 2019.) Kaikille lapsille jonkun harrastustoiminnan tarjoamista voidaan pitää väestön mielenterveyttä tukevana toimintana. (Appelqvist-Schmidlechner ym 2017, 3).

Tuuri & Vainikka (2019) tutkivat pro gradu-tutkielmassaan harrastusten yhteyttä kuudesluokkalaisten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tulokset osoittivat miten eri liikuntaharrastuksilla, kerhotoiminnoilla ja lukemisella oli

myönteinen yhteys sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kannalta ei harrastusten määrällä ei nähty olevan kuitenkaan merkitystä. (Tuuri & Vainikka 2019).

Tutkimukset osoittavat, että eläimillä on ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia vaikutuksia. Eläimet auttavat muun muassa tunteiden käsittelyssä ja niillä on rauhoittava vaikutus. Seuraavissa luvuissa avataan hevosavusteisen toiminnan ja ratsastusterapian vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin.

## 4 HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA

Hevosavusteisen toiminnan alle mahtuu eri nimikkeillä toimivia muotoja. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja ratsastusterapia ovat ehkä tunnetuimmat näistä Suomessa. Heinämäki (2018) nostaa kirjallisuuskatsaus tutkimuksessaan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyötyjä tutkimusten valossa esiin, että on tärkeää erottaa sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja ratsastusterapia toisistaan. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa voidaan hyödyntää ennalta ehkäisevänä menetelmänä, kuin ratsastusterapia on enemmän korjaavaa toimintaa. (Heinämäki 2018, 40.)

Hevosavusteisilla toiminnoilla on nähty olevan laaja-alaisia vaikutuksia ihmisen niin fyysiseen, kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Hevosen ja ihmisten välinen vuorovaikutus vahvistaa ihmisen itsetuntoa, tunnetaitoja, sekä elämänhallintaa. (Martin-Päivä n.d, 92.) Ihmisissä hevonen herättääkin jo pelkällä olemuksellaan vahvoja tunteita. Sitä haluaa päästä koskettamaan ja kiinnostus sitä kohtaan on sekä uteliasta, että jännittävää. Vuorovaikutus hevosen kanssa tapahtuu kehonkielellä, jota voi harjoitella ja vahvistaa. Onnistunut vuorovaikutuksen ja luottamuksen syntyminen hevoseen vaikuttaa mieleen ja vahvistaa vuorovaikutustaitoja. (Rokka 2011, 82.) Hevosia pidetäänkin loistavina kasvattajina, ne eivät tuomitse ketään eivätkä syrji. Hevosten kanssa toimiminen on nähty vaikuttavuudeltaan olevan hyvin laaja-alaista. Ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutus voi tutkimusten mukaan parantaa ja vahvistaa ihmisten tunnetaitoja, elämänhallintaa, sekä itsetuntoa. (Hippolis n.d.)

Hevosavusteisesta toiminnasta löytyy runsaasti tutkimuksia eri asiakkaiden kanssa hyödynnettäväksi. Honkanen (2019) on tehnyt pro gradu -tutkielman hevosavusteisen kuntoutuksen merkityksellisyydestä kuntoutujille, jonka tuloksissa ilmeni, että ammattilaiset näkivät hevosavusteisen kuntoutuksen muun muassa edistävän kuntoutujien tunnetaitoja ja osallistumisen mahdollisuuksia. Hevosavusteinen kuntoutus myös nähtiin herättävän kuntoutujien motivaatiota kuntoutukseen. (Honkanen 2019, 34.) Ekonen (2021) tutkimuksessa tutkittiin hevosavusteista toimintaa lasten kokemana. Hevosavusteinen toiminta oli lapsia motivoivaa toimintaa ja tutkimuksessa tuotiin esiin, että ratsastusterapiaa ei esimerkiksi nähdä ja koeta varsinaisesti terapiana. Tämä voi motivoida muun muassa

lapsia sitoutumaan terapiaan paremmin verrattuna tavanomaiseen fysioterapiaan. (Ekonen 2021, 27, 36.)

#### **4.1 Ratsastusterapia ja ratsastusterapian vaikutukset tunnetaitoihin**

Ratsastusterapia on yksi hevosavusteisen toiminnan tunnetuimmista menetelmistä. (Martin-Päivä n.d, 91.) Ratsastusterapiassa ei ole selvää mallia ja kaavaa mitä jokaisen asiakkaan kanssa hyödynnetään. Terapiana se on tavoitteellinen ja suunnitelmallinen kuntoutusmuoto, jossa tavoitteet suunnitellaan jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti. Ratsastusterapiaa toteuttaa siihen koulutettu ratsastusterapeutti ja ratsastusterapiaan koulutettu hevonen. Kuntoutuksen tavoitteet asetelleen ICT-luokituksen mukaan. Tavoitteet ratsastusterapialla muodostuvatkin asiakkaaisen tarpeiden mukaan. Ratsastusterapian tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi motorisiin, psykologisiin, psykiatrisiin tai sosiaalisiin haasteisiin. Ratsastusterapia tukee motorisia taitoja ja opettaa muun muassa tunnetilojen säätelyä ja hallintaa. (Suomen ratsastusterapeutit ry n.d.)

Mattila (2021) nostaa esiin tutkielmassaan, että tunne- ja kaveritaidoilla on iso merkitys koulukiusaamisten ehkäisyssä. Hänen tutkimuksensa tutkimusaiheena oli tunnetaitojen merkitys koulukiusaamisen ehkäisyssä. Tutkimuksessa nostettiin esiin miten lasten kaveritaidot auttavat ylläpitämään ja luomaan kaverisuhteita jotka parantavat koko luokan hyvinvointia ja luokassa koettua yhteenkuuluvuudentunnetta. Yhteenkuuluvuudentunne voi auttaa ehkäisemään ja vähentämään yksinäisyydentunnetta ja kiusaamista lasten keskuudessa. (Mattila 2021, 25).

Ratsastusterapia toimii kuntoutusmuotona, kun ihminen tarvitsee apua esimerkiksi tunnetaitojen vahvistuksessa. (Martin-Päivä n.d, 93.) Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä ilmaista, havaita ja säädellä omia tunteitaan, sekä ne ovat ihmisen hyvinvoinnin yksi perusta. Hyvät tunnetaidot auttavat ihmistä huomioimaan myös toisten ihmisten tunteita mikä helpottaa vuorovaikutustilanteissa olemista. (YTHS n.d).

Lapset jotka ovat kokeneet elämässään haasteita tai kovia tilanteita, eivät välttämättä kykene tai uskalla ilmaista tunteitaan tai tunteiden sanoittamista ei ole

opittu. Ratsastusterapiassa hevosta hoitamalla ja hellimällä voidaan kokea eri tunnetiloja. Alkuun voidaan lähteä vaikka tunnistamaan ja sanoittamaan ihmisten kokemia perustunteita: ilo, suru, viha ja pelko. Pelkästään Hevosen läsnäolo voi esimerkiksi lapselle jo aiheuttaa voimakkaita tunteita kuten pelkoa. Näitä tunteita tulisi olla turvallista käydä läpi yhdessä ratsastusterapeutin kanssa. (Palola 2011, 379).

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen kohderyhmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Valitsin laadullisen tutkimusmenetelmän opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi, koska se soveltuu hyvin sosiaalialan ilmiöiden käsittelyyn ja selventämiseen. Laadullista tutkimusta pidetään tutkijan tulkintaan tapahtuvana tutkimustapana. Siinä tutkija voi syventyä tutkimaan ja ymmärtämään ihmisten arkielämään liittyviä kokonaisuuksia ja ilmiöitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Vilkkä 2021).

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan selville tutkimuksen kohderyhmän kokemuksia tutkimuksen aiheeseen liittyvästä teemasta. (Puusa & Juuti 2020.) Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä oli Hevonen-Ystäväni pienryhmään osallistuneet lapset, sekä lasten huoltajat. Tutkimuksessa ei selvitetty sukupuolta eikä ikää, koska nämä tiedot eivät olleet oleellisia tutkimuksen kannalta.

### 5.2 Aineiston hankinta

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella (liite 2), jossa suurin osa kysymyksistä sisälsi avoimet vastausvaihtoehdot. Kyselylomake lähetettiin kaikille perheille, jotka opinnäytetyön aineiston hankinnan aikana olivat osallistuneet Hevonen-Ystäväni pienryhmätoimintaan. Tässä tutkimuksessa aineiston keruu toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella, mutta laadullisessa tutkimuksessa aineisto voidaan kerätä myös monella muulla menetelmällä. Aineistoa voidaan tutkimukseen kerätä esimerkiksi haastattelemalla, havainnoimalla, sekä kyselyillä. (Koppa 2014).

Kyselylomakkeita käytetään tutkimuksissa usein niiden helppouden vuoksi ja se tavoittaa vastaanottajat paremmin kuin haastattelija. Kyselylomakkeiden etuna on myös vastausten nopeampi käsittely. (Hirsjärvi & Hurme 2022). Kyselylomakkeen yhtenä haasteena on myös, että tutkija ei pysty enää vastausten saatua

kysymään tarkentavia kysymyksiä, mikä olisi mahdollista haastattelussa. Vastaukset jäivät tällöin pitkälti tutkijan oman tulkinnan varaan.

Valitsin tähän tutkimukseen aineiston keruun menetelmäksi kyselylomakkeen haastattelun sijaan, koska tutkimuksen aineiston keruun aikana Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta on ollut käynnissä jo jonkin aikaa ja kaikkien toimintaan osallistuneiden perheiden tavoittaminen olisi ollut haastavaa. Haastattelututkimus olisi vaatinut enemmän aikaa ja aikataulujen sopimista. Sähköisen kyselylomakkeen käytössä koin hyväksi sen, että se saavuttaa suuremman joukon vastaamaan kyselyyn ja vastaajat saavat itse päättää milloin he kyselyyn haluavat vastata.

Saatekirje (liite 1) lähetettiin ensimmäiseksi sähköpostitse toiminnan järjestäjälle, joka välitti sen eteenpäin kohderyhmälle. Saatekirje sisälsi linkin kyselyyn. Tässä tutkimuksessa kyselylomake lähetettiin 2 kertaa koska ensimmäisellä kerralla vastauksia tuli liian vähän. Uskon, että syynä ensimmäisellä kerralla oli vastaamiseen ajastettu liian lyhyt aika. Sähköisesti lähetetyt lomakkeet saattavat myös hukkaa sähköpostiin ja niihin vastaaminen voi myös unohtua. Tutkimukseen osallistui lopulta seitsemän perhettä. Sähköisesti lähetetty kyselylomake sisälsi yhteensä kahdeksan kysymystä. Avoimia kysymyksiä oli 6, joihin vastaajat saivat vastata omin sanoin ja 2 kysymystä oli kyllä/ei vaihtoehdolla. Kysely toteutettiin täysin anonymisti. Halusin varmistaa tunnistamattomuudella, että ihmiset voivat turvallisesti kertoa mitä he oikeasti ajattelivat ja olivat mieltä kyselyyn vastatesaan.

Kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys käsitteli sitä, millaista lasten arki on ollut ennen hevostoimintaan osallistumista. Halusin selvittää näkyisikö koulukiusaamisen ja yksinäisyyden tunne jotenkin vastauksissa. Kiusaamista tai kiusaamisen aiheuttamia kokemuksia ei kyselyssä otettu esiin. Kyselylomakkeen sisältämällä kysymyksillä selvitettiin myös millaisia vaikutuksia Hevonen-Ystäväni pienryhmätoimintaan osallistumisella on ollut lapseen, sekä mikä ryhmän toiminnassa on ollut merkityksellistä ja miten lapset itse kokivat ryhmään osallistumisen. Huoltajien näkökulmasta kysymyksillä oli tarkoitus selvittää, miten he kokivat lapsen osallistumisen ryhmään. Huomasivatko lapsen huoltajat jotain muutoksia lapsen arjessa/voinnissa/toiminnassa ryhmään osallistumisen aikana sekä ryhmän päät-



tymisen jälkeen. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää olivatko lapset saaneet kavereita ryhmästä ja olivatko nämä kaverisuhteet jatkuneet ryhmän päättymisen jälkeen, sekä olisivatko lapset ja huoltajat toivoneet Hevonen- Ystäväni pienryhmätoiminnalta jotain lisää.

Opinnäytetyöni kyselylomakkeella oli myös tarkoituksena selvittää miten kiusaaminen vaikuttaa lasten elämään ja hyvinvointiin, sekä miten hevostoiminnalla ja pienryhmätoiminnan tuomalla vertaistuellalla voidaan tukea ja parantaa yksilön elämänlaatua.

### **5.3 Aineiston analysointi**

Valitsin tutkimukseni aineiston analysointiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimuksessa saatu aineisto ohjaa analyysin tekoa. Aineistosta pyritään nostamaan keskeisimmät asiat esiin riippumatta siitä miten ne suhtautuvat aiempiin tutkimuksiin. (Leinonen 2018.) Sisällönanalyysi sopii laadullisen tutkimuksen aineiston tarkasteluun hyvin. Aineiston hankinnan jälkeen tutkija alkaa lukemaan aineistoa läpi yhä uudestaan saadakseen kuvan siitä millaisiin luokkiin, kategorioihin ja teemoihin hän aineistonsa ryhmittelee. (Puusa & Juuti 2020.) Aineistolähtöinen analyysi sopi hyvin opinnäytetyöni analyysin toteutukseen, koska tutkimastani aiheesta ei ole paljoa aiempaa tutkimustietoa tai tutkimuksia tehty.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston analysointi voidaankin kuvata kolme vaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen. Toisena vaiheena on klausterointi eli ryhmittely, sekä kolmantena vaiheena abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Aineiston pelkistämisessä aineistosta etsitään tutkimuksen kannalta oleelliset asiat ja ne kirjoitetaan uudelleen tiivistetympään muotoon. Tämän jälkeen tiivistetyt ilmaisut ryhmitellään ja näistä muodostuu alaluokat. Alaluokat yhdistetään lopuksi yläluokiksi, joista muodostetaan pääluokat ja näistä syntyy yksi yhdistävä luokka. (Leinonen 2018).

Kyselyssä saaduista vastauksista kokosin ensimmäiseksi alkuperäiset ilmaukset yhteen, joista muodostui alaluokat ja pääluokka. Saamani haastatteluaineiston vastaukset olivat jo valmiiksi lyhyitä ja selkeitä, jolloin en nähnyt tarvetta enää lähteä redusoimaan eli pelkistämään kaikkea saamaani aineistoa. Aineiston ryhmittely onnistui helposti, koska eroja vastauksista ei juurikaan löytynyt. Lopulta aineistosta nousi esiin yksi selkeä pääluokka: Hevonen-Ystäväni pienryhmätöiminnan psyykkinen ja sosiaalinen vaikutus lasten elämään. Taulukosta (1) näkee esimerkin teemoittelusta.

Alkuperäisilmaisu	pelkistetty ilmaisu	alaluokka	pääluokka
			Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan psyykinen ja sosiaalinen vaikutus lasten elämään
"Ryhmään osallistuminen mielestäni vahvisti lapsen itsetuntoa ja rohkaisi häntä olemaan muualakin enemmän oma itsensä kuin aiemmin"	rohkeuden ja itsetunnon lisääntyminen	rohkeus itsetunto	
"Että tunsin olevansa samanarvoinen aikuisten ja lasten kanssa. Annettiin tunnustusta"	samanarvoisuuden kokemus lasten ja aikuisten kanssa	samanarvoisuus	
"Jännitti alkuun mutta pienestä ryhmästä johtuen tytär lähti sinne mielellään"	pienryhmään kuuluminen	pienryhmätoiminta	
"Mieliala muuttui parempaan suuntaan"		Mielialan parantuminen	

Taulukko 1 esimerkki aineiston teemoittelusta

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan psyykkinen ja sosiaalinen vaikutus lasten elämään

Tutkimustuloksissa nousi esiin, että lasten arki ennen hevostoimintaan osallistumista vaikutti yksinäiseltä ja sillä oli vaikutuksia lasten mielialaan. Lähes jokaisessa vastauksessa kerrottiin, että vapaa-aikaa vietettiin joko yksin tai perheen kanssa. Tutkimustuloksissa ei juurikaan esiintynyt, että lapset olisivat viettäneet vapaa-aikaa kavereiden kanssa tai kodin ulkopuolella. Koulukiusaamisen vaikutukset yksinäisyyteen ovatkin tunnistettavissa vastauksissa.

*”No aika tavallista puhelimen kanssa olemista”*

*”Aika tavallista, perheen kanssa oloa ja ulkoilua”*

Tutkimustuloksista voidaan todeta, että hevostoimintaan osallistuminen auttoi nousemaan ylös ja lähtemään liikkeelle. Lähes jokainen huoltaja koki lasten osallistumisen hevostoimintaan vaikuttaneen positiivisesti lapsen arkeen ja muuhun elämään. Hevostoiminnan vaikutuksia lapseen kuvattiin muun muassa iloisuuden, rohkeuden ja avoimuuden lisääntymisenä. Erityisesti pieni ryhmäkoko nähtiin hyvänä asiana, mikä lievitti jännitystä osallistua toimintaan. Tuloksissa nousi esiin miten toiminnan aikana lapsen vointi ja jaksaminen oli parantunut, sekä lisääntynyt. Yhdessä vastauksessa myös kerrottiin miten lapsen toimintakyky oli parantunut verrattuna siihen mitä se oli aiemmin ollut.

*”Masennut ja fyysinen terveys oli todella huonoa, ryhmään osallistuminen auttoi ylös sängystä”*

Hevostoiminnan nähtiin myös lisäävän lasten itsevarmuutta ja osallisuuden kokemusta. Aineistosta nousi esiin, että ryhmään osallistuminen vahvisti lapsen itsetuntoa ja rohkaisi olemaan oma itsensä myös muuallakin. Samankaltainen vaikutus esiintyi toisessakin vastauksessa jossa kerrottiin, että lapsen rohkeuden lisääntyminen auttoi lasta osallistumaan myös toisenlaiseen toimintaan, josta ei tunne ennestään muita.

Ryhmään kuulumisen ja lapsentahtisuus näkyi yhdessä vastauksessa parhaana kuntoutuksena mitä lapsi oli tähän mennessä saanut. Ryhmässä omana itsenä toimiminen, lapsentahtisuus ja ettei ole pakko puhua, helpotti ryhmään osallistumista. Ryhmän ohjaajilta saatu positiivinen palaute, sekä onnistumisen ja positiivisten kokemusten saaminen lisäsi lasten kokemaa hyvinvointia ja toi lisää itsevarmuutta. Tutkimustuloksista voidaan todeta, että muun muassa positiivinen palaute tuki lasten onnistumisen kokemuksia.

Tutkimuksen tuloksissa moni vastaaja kertoi, että ryhmään saapuminen jännitti alkuun, mutta muutaman kerran jälkeen jännitys laantui. Vastauksissa kerrottiin muun muassa, että pienellä ryhmäkoolla, sekä hevosten läsnäololla oli merkitystä siihen, että toimintaan halusi osallistua jännityksestä huolimatta.

*”Sai olla oma itsensä ja rennommin, ja sai itse osallistua tekemiseen”*

*”Jännitti alkuun mutta pienestä ryhmästä johtuen tytär lähti sinne mielellään”*

Lopuksi haluan vielä nostaa esiin kyselyn tuloksissa nousseita muita asioita, sekä kehitysehdotuksia ryhmän toiminnalle. Hevosten läsnäolo nähtiin rauhoittavana ja niiden kanssa toiminen koettiin merkittävänä. Yhdessä vastauksessa huoltaja kertoo, että lapsessa oli toiminnan aloitettua näkynyt suurta innostusta mitä ei juuri muulloin ollut enää näkyvissä. Hevosista puhuttiin myös kotona.

*”Sai toimia hevosten kanssa”*

*”Hevoset”*

Tuloksissa nousi esiin, että 2 vastaaja oli kuullut toiminnasta koulun terveydenhoitajan kautta, 2 vastaajaa oli kuullut toiminnasta koulun kuraattorilta, 1 vastaaja oli nähnyt toiminnasta ilmoituksen aamulehden artikkelista ja 1 vastaa nähneensä toiminnasta ilmoituksen ja kuulleen toiminnasta lisää koulun kuraattorilta. Tulosten perusteella koululla ja siellä työskentelevillä terveydenhoitajalla ja kuraattorilla on ollut merkittävä rooli siinä, että lapset ja huoltajat ovat kuulleet ja lähteneet mukaan Hevonen-Ystäväni pienryhmätoimintaan.

Tutkimuksen vastauksissa ilmeni, että kaverisuhteita muodostui ryhmässä kolmen vastaajan kohdalla, mutta kenelläkään näistä vastaajista nämä kaverisuhteet eivät enää jatkuneet ryhmän päättymisen jälkeen. Neljässä vastauksessa tulokset kertoivat, että ryhmään osallistumisen aikana ei syntynyt ollenkaan kaverisuhteita.

Lisäksi haluan nostaa esiin vastauksissa esiintyneitä kehitysehdotuksia ja toiveita mitä ryhmän toiminnalta olisi toivottu lisää. Kolmessa vastauksessa ilmaistiin toive, että toiminta olisi jatkunut pidempään. Yhdessä vastauksessa vastaaja olisi toivonut ratsastusta enemmän, koska koki sillä olevan iso ja motivoiva merkitys koko elämään. Lisäksi yksi vastaaja kertoo, että ryhmä ja sen toiminta oli kokonaisuudessaan hyvä, eikä he kokeneet, että olisivat toivoneet mitään lisää. Kaksi vastaajaa jätti vastaamatta kysymykseen, jolloin voidaan olettaa, että he eivät olisi toivoneet ryhmän toiminnalta enempää, kuin mitä he siitä jo saivat.

*”Ehkä ratsastusta enemmän vaikka yhden kerran osalta. Niillä oli valtavan iso merkitys ja motivoivaa vaikutusta koko elämään”*

*”Että kyseinen toiminta vieläkin jatkuisi”*

## 7 OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksissä käsittelen aineiston pohjalta saatuja tuloksia ja vastauksia tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää millaisia vaikutuksia Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnalla on ollut lasten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä oli tarkoitus selvittää miten lapset itse ovat kokeneet toiminnan vaikuttaneen heidän elämäänsä. Toinen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää mitä muutoksia lasten huoltajat ovat huomanneet lasten elämässä ennen toimintaan osallistumista, sekä toiminnan jälkeen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että koulukiusatuille lapsille hevostoiminnalla oli positiivisia vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Toiminta on ainakin väliaikaisesti tarjonnut näille lapsille mielekästä ja hyvinvointia lisäävää tekemistä arkeen. Ennen hevostoimintaan osallistumista tuloksista ilmeni, että lapset viettivät paljon aikaa yksin tai perheen kanssa aikaa viettäen. Jaakko (2011) nostaa esiin koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen tutkimuksen tuloksissa esiin vastaavanlaisia tuloksia, jossa koulukiusatuksi joutuneet lapset viettivät vapaa-aikaa selvästi enemmän yksinään, kuin ne lapset jotka eivät kiusaamista olleet kokeneet. (Jaakko 2011. 44).

Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan vaikutus lasten toimintakykyyn ja hyvinvointiin näkyi tuloksissa arvostuksen ja osallisuuden kokemuksina. Nähdynsi tulemisella ja muutamilla kannustavilla sanoilla voi olla merkittävä vaikutus yhden ihmisen elämään (Punainen risti 2020). Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnassa lapset ovat saaneet turvallisessa ympäristössä tulla kohdatuksi omana itsenään. Kokemus siitä, että tulee kohdatuksi ja arvostetuksi, sekä nähdynsi omana itsenään on tärkeä hyvinvoinnin rakennusaine. (Nivala & Ryytänen 2019, 249.) Tällaista aitoa kohtaamista Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta on tarjonnut näille lapsille.

Tutkimustulokset myös osoittavat, että hevosten kanssa toimiminen vahvistaa tunnetaitoja ja lisää sosiaalista hyvinvointia. Vastaavanlaisia tuloksia nousi esiin myös Korhonen & Salovaaran (2022) tutkimuksessa. Tutkimuksessa nuoret nostivat esiin, että eläimet tuovat monenlaista hyvinvointia elämään. Eläimen kanssa

toimimisella ja harrastamisella nähtiin olevan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tuloksia. Eläinten nähtiin lievittävän yksinäisyydenkokemusta ja niiden kanssa toimiminen, sekä harrastaminen toi onnistumisenkokemuksia. (Korhonen & Salovaara. 2022, 69).

Tuloksista voidaan päätellä, että Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan kaltaisille maksuttomille harrastustoiminnoille on tarvetta. Pienestä vastaajajoukosta huolimatta, tutkimustulokset osoittivat hevostoiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia lasten elämään. Kuitenkaan suppeasta aineistosta johtuen vaikuttavuutta ei täysin pystytty varmistamaan. Hevonen-Ystäväni toiminnan keskiössä on hevoset, mutta mielestäni olisi tarpeen tutkia olisiko muidenkin eläinten hyödyntäminen toimivaa koulukiusattujen lasten tukemiseksi. Lisäksi tulisi selvittää onko eläinavusteisella toiminnalla vaikutusta lasten motivaatioon ja innostukseen siirtoutua kuntoutukseen tai harrastukseen. Tällä hetkellä samankaltaista ryhmätoimintaa tälle kohderyhmälle ei ole vielä paljoa tarjolla ja aiempia tutkimuksia samankaltaisesta toiminnasta ei ole tehty siksi vaikuttavuudesta tarvitaan lisää tietoa.

Johtopäätöksissä voin myös todeta, että vaikka saamani aineisto oli vähäistä, tutkimukseni tavoite toteutui ja sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Opinnäytetyössäni saavutin tavoitteeni, että sain kerättyä tietoa toiminnan vaikutuksista ja merkityksestä Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan ohjaajille. Lisäksi toivon, että opinnäytetyöstä olisi hyötyä vastaavanlaisen maksuttoman hevostoiminnan laajenemiseen muillekin paikkakunnille, sekä että myös muut harrastustoimintaa tarjoavat tahot huomaisivat maksuttomien harrastustoimintojen mahdollisuuden koulukiusattujen lasten tukemiseksi.



## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyön prosessi ja eettiset näkökulmat

Opinnäytetyöni eteni ennakoitua hitaammin ja se ei valmistunut siihen mennessä miten olin alun perin suunnitellut. Lopulta opinnäytetyöni prosessi oli pitkä, kun jouduin välillä pitämään taukoa opinnäytetyön kirjoittamisesta. Tauon jälkeen aiheeseen palaaminen oli aina haastavaa. Aihe oli kuitenkin koko opinnäytetyöprosessin ajan kiinnostava, joten se motivoi aikataulullisista haasteista huolimatta jatkamaan eteenpäin.

Haasteita toi myös opinnäytetyön kirjoittaminen yksin, jolloin koko prosessi oli pelkästään omalla vastuulla. Välillä kirjoittamisen lomassa olisi kaivannut toista rinnalle. Onnistuin kuitenkin opinnäytetyössäni vastaamaan alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin, mutta koska kyselyyn ei kaikki Hevonen-Ystäväni pienryhmätoimintaan osallistuneet vastanneet, ei toiminnan vaikutuksia pystytäkään täysin luotettavasti todistamaan. Lisäksi vaikka koulukiusaamista ja hevosavusteista toimintaa on tutkittu jo paljon, ei koulukiusattujen lasten tukemista hevos-toiminnalla olla vielä tutkittu. Tutkimustuloksia oli siitä syystä vaikea verrata aiempiin tutkimuksiin.

Koska opinnäytetyöni aihe ja kysely koski lapsia oli tärkeää pohtia eettisiä näkökulmia opinnäytetyöni kohdalla. Eettisyyden kannalta tärkeää oli saatekirjeen muodossa kertoa kuka olen ja mitä tutkimukseni koskee. Koska kyselylomakkeen kysymykset olivat osittain lapsille osoitettuja, oli tärkeää kertoa mitä tutkimus käsittelee ja mihin aineistoa käytetään. Tutkimuksen kysymykset oli osoitettu täytettäväksi yhdessä lapsen kanssa, joten huoltajat antoivat suostumuksen lapsen vastausten käsittelyyn vastaamalla kyselylomakkeeseen ja palauttamalla sen. Tärkeää eettisyyden kannalta oli myös kertoa, että vastaukset olivat käytössä vain minulla ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Koulukiusaaminen on arka aihe lapsille, jotka sitä ovat joutuneet kokemaan siksi aineiston kysely toteutettiin täysin anonymisti eikä myöskään minulla ole tietoa vastaajien henkilöllisyydestä.

Alaikäisiä koskevia tutkimuksen eettisiä periaatteita on, että tutkimuksesta annetaan tutkimukseen osallistuville riittävästi tietoa ja tieto on ikätasoisesti ymmärrettävässä muodossa. Jos tutkimukseen osallistuvat lapset ovat yli 15 vuotta täytäneitä, tutkimukseen osallistumiseen riittää heidän oma suostumuksensa. Tutkimusasetelmasta ja kysymyksien salliessa tulee heidän huoltajiaan kuitenkin informoida tutkimuksesta. Tutkijoiden on kunnioitettava alaikäisten osallistujien itsemääräämisoikeutta ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta huolimatta siitä ovatko huoltajat antaneet suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–10.) Tutkijan täytyy olla tarkkana, ettei missään vaiheessa vaaranna tutkimuksen kohteena olevien ihmisten elämänkulkua ja tutkimuksen tulisikin pyrkiä saamaan aikaan hyviä asioita tutkimuksen kohteena oleville ihmisille. (Puusa & Juuti 2020).

Tutkija tarvitsee tutkimusta tehdessään myös lähdekriittisyyttä, joka tarkoittaa tutkijan jatkuvaa arviointia siitä mitä lähteitä hän opinnäytetyössään käyttää. (Vilkkä 2021.) Pyrin käyttämään opinnäytetyössäni mahdollisimman uusia ja ajankohtaisia lähteitä, jotka lisäisivät opinnäytetyöni luotettavuutta.

Kyselyn tuloksissa toin esiin suoria lainauksia kyselylomakkeesta nousseista vastauksista jolloin haastateltavien oma ääni tuli näkyviin. Vastaukset olivat lyhyitä ja ytimekkäitä mikä mahdollisti haastateltavien vastausten tuomisen näkyviin sellaisena kuin ne oli kirjoitettu. Kyselyn vastaukset olivat laadullisesti tarkasteltuna hyvin samankaltaisia ja eroavaisuuksia vastauksissa ei juurikaan ollut. Aineiston luotettavuus perustuu tutkimuksessani kyselylomakkeella saatuun tietoon. Koska tutkimuksen vastaukset perustuvat Hevonen-Ystäväni pienryhmätöimintaan osallistuneiden lasten ja heidän huoltajiensa henkilökohtaisiin kokemuksiin ja mielipiteisiin ei tutkimuksen luotettavuutta voi täysin taata.

Kiitän Hevonen-Ystäväni pienryhmätöiminnan järjestäjiä ja tutkimukseen osallistuneita perheitä opinnäytetyöhöni osallistumisesta.

## LÄHTEET

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M & Kyröläinen, H. 2017. Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. Tutkimuksesta tiiviisti 39/2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 29.3. 2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135840/URN\\_ISBN\\_978-952-302-988-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135840/URN_ISBN_978-952-302-988-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ekonen, M. 2021. ”Muut on sillein, että miksi sä niille puhut, eihän ne ymmärrä mitään” Hevosavusteinen toiminta lapsen kokemana. Jyväskylän yliopisto. Luettu 3.5.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/79368/URN%3aNBn%3afi%3ajyu-202201171138.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helakorpi, S & Kivimäki, H. 2021. THL Tilastoraportti 30/2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoraportti2021\\_2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Heinämäki, J. 2018. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Sosiaalipedagogisen hevos-toiminnan hyödyt tutkimusten valossa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/156883/heinamaki\\_juulia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/156883/heinamaki_juulia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Julkaisija: Gaudeamus. E-Kirja

Hippolis. N.d. Hevosalan osaamiskeskus. Hevosavusteinen toiminta. Luettu 2.10.2022. <https://www.hippolis.fi/hevosavusteinen-toiminta/>

Honkanen, S. 2019. Hevosavusteisen kuntoutuksen merkityksellisyys kuntoutujille. Fenomenografinen tutkimus ammattilaisten käsityksistä. Jyväskylän yliopisto. Luettu 30.3.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66659/1/URN%3ANBN%3afi%3ajyu-201912055131.pdf>

Jaakko, J. 2011. Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Kymmenlaakson ammattikorkeakoulu. Luettu 30.4.2023. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34049/Jukka\\_Jaakko.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34049/Jukka_Jaakko.pdf)

Korhonen, S & Salovaara, A. Voin hyvin ja harrastan- kuudesluokkalaisten kokemuksia hyvinvoinnista. Pro-gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. 2022. Luettu 28.4.2023. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27085/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20220152.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27085/urn_nbn_fi_uef-20220152.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Koppa. 2014. Jyväskylän yliopisto. Aineistonhankintamenetelmät. Luettu 23.5.2023. <https://koppa.jyu.fi>

Laimi, T., Pusa, A-M., Rajala, K & Stenvall, E. 2023. Mielekästä vapaa-aikaa, Kavereita ja koordinaatiota. Harrastamisen Suomen mallin arviointi. Kansallisen

- koulutuksen arviointikeskus julkaisut 12:2023. Luettu 21.5.2023. [https://karvi.fi/wp-content/uploads/2023/04/KARVI\\_1223.pdf](https://karvi.fi/wp-content/uploads/2023/04/KARVI_1223.pdf)
- Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L & Lahtinen, M. 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus oppaat ja käsikirjat 2020:3a. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen\\_vastainen\\_työ\\_kouluissa\\_ja\\_oppilaitoksissa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf)
- Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Luettu 20.8.2022. <https://spoken.fi/sisallönanalyysi/>
- Matikka, M. 2019. Partio. Kolumni: Harrastaminen on helpoin tapa ehkäistä syrjäytymistä. Luettu 28.4.2023. <https://www.partio.fi/partiomedial/harrastaminen-on-helpoin-tapa-ehkaista-syrjaytymista/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Nuori on yksinäinen. Luettu 17.9.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>
- Martin-Päivä, M. N.d. Hevoset sosiaali- ja terveystalveluissa. Luettu 23.5.2023. [http://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Luku\\_8\\_Hevoset\\_ja\\_kunta.pdf](http://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Luku_8_Hevoset_ja_kunta.pdf)
- MLL. 2017. Nuori on yksinäinen. Viitattu 17.9.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>
- MLL. N.d. Mitä kiusaaminen on. Luettu 23.5.2023. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/>
- MLL. N.d. Kiusaamisen seuraukset. Luettu 24.5.2023. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>
- Nivala, E & Ryyriänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Julkaisija: Gaudeamus Oy. E-kirja.
- Palola, L. 2011. Mattila-Rautiainen, S (toim). Ratsastusterapia. Jyväskylä PS-kustannus.
- Poliisi. N.d. Koulukiusaaminen voi olla rikos. Luettu 20.8.2022. <https://poliisi.fi/koulukiusaaminen-voi-olla-rikos>
- Punainen risti. 2020. Yksinäisyys koskettaa monia. Luettu 17.9.2022. <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/apua-yksinaisyyteen/mita-yksinaisyyys-on/>
- Puusa, A & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy. E-kirja.
- Rikosuhripäivystys. N.d. Koulukiusaaminen satuttaa ja voi vaikeuttaa elämää vielä aikuisena. Luettu 20.8.2022. <https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/koulukiusaaminen/>

Rokka, A. 2011. Mattila-Rautiainen, S (toim). Ratsastusterapia. Jyväskylä PS-kustannus.

Saari, J., Eskelinen, N & Björklund, L. 2020. Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Julkaisija: Gaudeamus.

Salmivalli, E. 2016. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Julkaisija: PS kustannus. E-kirja.

Suomen ratsastusterapeutit ry. N.d. Ratsastusterapia. Tietoa ratsastusterapiasta ja sen vaikutuksista. Luettu 17.9.2022. <https://suomenratsastusterapeutit.fi/ratsastusterapia/>

Suomen Ratsastajainliitto. 2021. Hevoset hoitavat koulukiusattuja lapsia Tampereella. Luettu 31.5.2023. <https://www.ratsastus.fi/tiedotteet/hevoset-hoitavat-koulukiusattuja-lapsia-tampereella/>

THL. 2021. Lapsen väkivallaton kasvu ympäristö. Luettu 22.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/lapsen-vakivallaton-kasvuymparisto>

THL. N.db. Tutkimus ja kehittäminen. Kouluterveyskysely. Viitattu 22.10.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Luettu 2.5.2023. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Tuuri, H & Vainikka, N. 2019. Harrastusten yhteys kuudesluokkalaisten sosio-emotionaaliseen hyvinvointiin. Pro-gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettu 30.3.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64019/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201905172648.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Kustantaja: PS-Kustannus. E-kirja.

Virrankari, L., Leemann, L & Kivimäki, H. (2020) Osallisuuden kokemus ja koulukiusaaminen: Kouluterveyskyselyn 2019 tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 35/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140804/URN\\_ISBN\\_978-952-343-599-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140804/URN_ISBN_978-952-343-599-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Virrankari, L. 2020. Sekä koulukiusaajat että kiusatut kokevat muita vähemmän osallisuutta. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos uutinen. Luettu 24.9.2022. <https://thl.fi/fi/-/seka-koulukiusaajat-etta-kiusatut-kokevat-muita-vahemman-osallisuutta>

YTHS. N.d. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Tunnetaidot. Luettu 29.4.2023.  
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

## LIITTEET

### Liite 1. Saatekirje

Hei lapsi ja huoltaja!

Olet osallistunut lähiaikoina Hevonen-Ystäväni pienryhmätoimintaan. Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni, joka koskee kyseistä pienryhmätoimintaa. Kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymiä. Opinnäytetyössä vastauksista ei paljastu ikää, sukupuolta tai muita tunnistettavia asioita, joten toivon että tämä helpottaa vastaamaan kyselyyn rehellisesti. Vastauksia säilytetään salassa ja vain opinnäytetyön valmistumisen ajan. Tämän jälkeen aineisto hävitetään. Toivon, te huoltajat autatte ja vastaatte kyselyyn yhdessä lapsen kanssa. Kyselyssä on kysymyksiä molemmille ja vastata saa omin sanoin. Valmis opinnäytetyö tulee luettavaksi Theseus- tietojärjestelmään. Opinnäytetyön ohjaajana toimii Vesa Joutsen Tampereen ammattikorkeakoulusta.

Kyselyn viimeinen vastauspäivä 19.6.2022.

Ystävällisin terveisin

Essi Lämsä. Sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulu  
essi.lamsa@tuni.fi

## Liite 2. Kyselylomake

### Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminta

Tutkimuksen kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymiä ja toivon, että tämä helpottaa vastaamaan kyselyyn rehellisesti. Kyselyssä on kysymyksiä sekä lapselle, että huoltajalle. Toivon, että te lapsen huoltajat pystytte vastaamaan kyselyyn yhdessä lapsen kanssa, joka toimintaan on osallistunut. Lapsen kuuleminen ja hänen mielipiteensä on tärkeä. Kyselyssä on avoimia kysymyksiä ja muutama kyllä/ei vastausvaihtoehto. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 15 minuuttia.

Kiitos jos pystyt auttamaan opinnäytetyön tutkimuksen toteutumisessa.

Ystävällisin terveisin

Essi Lämsä

Sosionomitutkinto/Tampereen ammattikorkeakoulu

1. Miten löysit Hevonen-Ystäväni pienryhmätoiminnan?
2. Kuvaile arkeasi ennen hevostoimintaan osallistumista?
3. Mikä ryhmän toiminnassa oli merkityksellistä?
4. Miten koit ryhmään osallistumisen? (jännittikö, pelottiko, oliko helppo tulla...)
5. Saitko ryhmästä kavereita?
6. Jos vastasit kyllä ovatko kaverisuhteet jatkuneet vielä ryhmän jälkeenkin?
7. Lapsen huoltaja. Millaisia vaikutuksia huomasitte lapsessa ryhmään osallistumisen aikana ja sen jälkeen?
8. Miten vaikutukset näkyivät lapsen arjessa? toiminnassa? voinnissa?
9. Olisitko toivonut toiminnalta jotain lisää? mitä?