



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ella Lauronen

Hevosavusteisen toiminnan voimaannuttava vaikutus

"Stressi lähtee ja tulee ilosemmaks. Tulee semmonen hyvä ja voimaantunut olo."

Opinnäytetyö
Kevät 2024
Sosionomi (AMK)



Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Ella Lauronen

Työn nimi alaotsikoineen: Hevosavusteisen toiminnan voimaannuttava vaikutus – ”Stressi lähtee ja tulee ilosemmaks. Tulee semmonen hyvä ja voimaantunut olo.”

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi:2024

Sivumäärä: 61

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa hevosavusteisesta toiminnasta sekä tuoda tietoa sen potentiaalista voimaannuttavana ja kuntouttavana menetelmänä sosiaalialan työkentällä. Tarkoituksena oli selvittää miten hevosavusteinen toiminta voimaannuttaa, millainen vaikutus vuorovaikutussuhteella hevoseen on ihmisen voimaantumiseen ja mikä on ohjaajan merkitys asiakkaan ja hevosen vuorovaikutussuhteen rakentumisessa ja voimaantumisen kokemuksessa. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi yritys nimeltä Taikun Tähdet, joka tarjoaa hevosavusteista voimauttavaa ja kuntouttavaa toimintaa yksilöasiakkaille sekä MinD- kuntouttavaa ja voimauttavaa ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruu toteutettiin keväällä 2024 suorittamalla neljä kertaa ulkopuolista havainnointia ja näiden lisäksi puolistrukturoidut teemahaastattelut. Havainnointiin ja haastatteluihin osallistui kaksi nuorta asiakasta sekä hevosavusteisen toiminnan ohjaaja. Tutkimukseen osallistuminen oli osallistujille täysin vapaaehtoista ja tutkimuksen toteutuksessa on otettu huomioon tutkimuksen kohteena olevien asiakkaiden anonymiteetin säilyminen läpi tutkimuksen.

Tutkimustuloksista nousi esille hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavuus. Tutkimustulosten mukaan hevosavusteinen toiminta on tehokasta, voimaannuttavaa ja pidemmällä aikavälillä kuntouttavaa. Hevosavusteisen toiminnan luoma rentoutuminen ja rauhoittuminen ulottuu useiden päivien päähän toimintakerran päätyttyä. Hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutussuhde lievittää stressiä ja lisää sosiaalisuutta. Lisäksi vuorovaikutussuhde hevoseen vaikuttaa ihmiseen niin fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella kuin tunteidenkin tasolla. Hevonen tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden voimaantumiseen ja rentoutumiseen samalla yhdistäen ihmisen tehokkaasti ympäröivään maailmaan antaen toivoa haastavissakin elämäntilanteissa.

¹ Asiasanat: hevosavusteisuus, voimaantuminen, vuorovaikutus, hyvinvointi, Green Care

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Author: Ella Lauronen

Title of thesis: The empowering effect of equine-assisted activities – “Stress goes away and I become happier. It gives such a good and empowered feeling.”

Supervisor: Katariina Perttula

Year: 2024

Number of pages: 61

Number of appendices: 4

The purpose of this thesis was to gather information about equine-assisted activities and to provide insights into its potential as an empowering and rehabilitative method in the field of social services. The aim was to explore how equine-assisted activities empower individuals, the impact of the interaction with horses on human empowerment and the role of the instructor in the development of the client-horse interaction and empowerment experience.

The thesis was conducted as qualitative research. The material was collected in the spring of 2024 through four instances of external observation and with theme interviews. Two young clients and the instructor of equine-assisted activities participated in the observations and interviews. Participation in the study was completely voluntary for the participants, and anonymity of the participants has been maintained throughout the study.

According to the findings, equine-assisted activities are effective, empowering, and rehabilitative over long term. The relaxation and calming effect created by equine-assisted activities extend several days beyond the session. The interaction between horse and human alleviates stress and enhances sociability. Additionally, the interaction with the horse affects the individual on physical, psychological, social, and emotional levels. The horse provides a unique opportunity for empowerment and relaxation while effectively connecting the individual to the surrounding world, offering hope even in challenging life situations.

¹ Keywords: equine-assisted activity, empowerment, interaction, well-being, Green Care

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	6
2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	6
2.2 Yhteistyötahon esittely	7
2.3 MinD- voimauttava hevostoiminta	8
2.4 Green Care ja eläinavusteisuus	9
3 VOIMAANTUMINEN JA HYVINVOINTI	12
3.1 Eläinavusteinen toiminta ja hyvinvointi	12
3.2 Voimaantuminen	13
3.3 Hevonen, hyvinvointi ja voimaantuminen	14
4 HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA JA SEN PERUSTEET.....	17
4.1 Hevosavusteinen toiminta	17
4.2 Ohjaajuus	18
4.3 Dialogisuus ja vuorovaikutus	20
4.3.1 Luottamus ja kunnioitus	22
4.3.2 Kokemuksellinen oppiminen ja osallisuus	23
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	25
5.1 Laadullinen tutkimus.....	25
5.2 Havainnointi.....	26
5.3 Puolistrukturoitu teemahaastattelu	27
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	30
6.1 Tutkimusprosessi	30

6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	34
6.3	Aineiston analyysi.....	35
7	TUTKIMUSTULOKSET	38
7.1	Havainnointikertojen rakenne	38
7.2	Hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavuus	40
7.3	Ohjaajuus ja turvallisuus	42
7.4	Rauhoittuminen ja rentoutuminen.....	45
7.5	Hevosien läsnäolo	47
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	50
9	POHDINTA.....	54
	LÄHTEET	57
	LIITTEET	61

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä aiheena on hevosavusteinen toiminta ja sen voimaannuttava vaikutus toiminnan ohjaajan sekä asiakkaan näkökulmista. Hevosavusteinen toiminta (EAA – Equine assisted activity) sisältää useita erilaisia menetelmiä ja orientaatiota, jotka eroavat toisistaan struktuurin tarkkuuden ja tavoitehakuisuuden kautta (Laitinen & Mäki-Tuuri, 2014, s. 91). Tässä opinnäytetyössä keskityn tavoitehakuiseen voimauttavaan ja kuntouttavaan hevostoimintaan. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Akaan Kylmäkoskella sijaitsevan eläinavusteista toimintaa tarjoavan yrityksen Taikun Tähdet kanssa.

Hevosavusteinen toiminta on Green Care -menetelmiin lukeutuvaa toimintaa eli luontoon ja maatilaympäristöön liitännäistä toimintaa, jonka avulla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää ja saada aikaan parannuksia elämän eri osa-alueita (Laitinen & Mäki-Tuuri, 2014, s. 92). Green Care -menetelmiä hyödynnetään sosiaalialan työssä koko ajan enemmän. Hevosten kanssa tehtävä toiminta ja erilaisten hevosharrastusten määrä kasvaa jatkuvasti ja samoin hevosten kanssa tehtävän toiminnan muodot, mutta hevosavusteisen toiminnan potentiaalia sosiaalialan työkentällä ei vielä täysin tunnisteta. Voimaantumisen puhutaan paljon hevosavusteisen toiminnan yhteydessä, mutta ihmisen ja hevosen välisiä vuorovaikutussuhteita hevostoiminnassa ja tähän liittyvää voimaantumisen prosessia on kuitenkin Suomessa tutkittu vain vähän (Mattila, 2022). Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavaa vaikutusta sekä samalla levittää tietoa hevosavusteisesta toiminnasta ja sen vaikuttavuudesta sosiaalisen kuntoutuksen ja hyvinvoinnin tukena.

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusta varten hankittu aineisto on kerätty havainnoimalla kahden nuoren asiakkaan osallistumista hevosavusteiseen toimintaan sekä ohjaajan roolia toimintakerroilla. Havainnoinnin lisäksi sekä asiakkaille että ohjaajalle on yksitellen suoritettu puolistrukturoidut teemahaastattelut. Aineistonkeruu on toteutettu keväällä 2024.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavuutta ja sen hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksen kohteena opinnäytetyössä on kaksi hevosavusteisessa toiminnassa käyvää alaikäistä nuorta sekä yksi toiminnan ohjaaja. Hevosavusteista toimintaa on tutkittu tiettyjen ikä- ja ihmisryhmien, kuten neuropsykiatrisesti oireilevien, ikäihmisten ja lastensuojeluyksikössä asuvien lasten ja nuorten näkökulmista. Hevosavusteisia toimintoja on lisäksi tutkittu erilaisten menetelmien, kuten sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kautta. Tässä opinnäytetyössä halusin kiinnittää yleisesti huomiota hevosavusteisen toiminnan hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. En siis kiinnitä huomiota tietynlaiseen ryhmään vaan pyrin opinnäytetyön avulla tuomaan esille hevosavusteisen toiminnan vaikutuksia, jotka voivat toistua ja olla koettavissa ihmisen iästä tai elämäntilanteesta riippumatta. Suomen Hippoksen (2023) mukaan hevonen voisi olla monipuolisesti ratkaisu suomalaisten hyvinvoinnin tukemisessa, sekä syrjäytymisen ehkäisyssä.

Tavoitteena on esitellä hevosavusteista toimintaa sosiaalialalla käytettävänä menetelmänä. Menetelmää voidaan hyödyntää erilaisissa elämäntilanteissa sosiaalisen kuntoutuksen tukena sekä ennaltaehkäisevänä menetelmänä. Lisäksi tavoitteena on lisätä tietoisuutta hevosavusteisen toiminnan potentiaalista, jota ei sosiaalialalla vielä aina täysin tunnisteta. Hevosella voidaan kuitenkin nähdä olevan tulevaisuudessa yhä merkittävämpi rooli ihmisen hyvinvoinnin edistämisessä myös hyvinvointi- sosiaali- ja kuntoutuspalveluissa (Hippolis, i.a.).

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Miten hevosavusteinen toiminta voimaannuttaa?
- Millainen vaikutus asiakkaan ja hevosen välisellä vuorovaikutussuhteella on voimaantumiseen?

- Mikä merkitys ohjaajalla on vuorovaikutussuhteen luomisessa ja sen kautta voimaantumisessa?

Tutkimuskysymyksien avulla haluan selvittää, miten asiakkaat ja ohjaajat kokevat hevosavusteisen toiminnan sekä sen vaikutukset. Tutkimuskysymykset on laadittu niin, että ne sopivat sekä asiakkaan että ohjaajan näkökulmaan. Opinnäytetyötä varten laadittu teemahaastattelurunko sekä havainnointirunko pohjautuvat näihin kolmeen tutkimuskysymykseen. Hevosavusteisen toiminnan vaikutukset voivat olla ihmisen elämäntilanteesta riippuvaisia. Koen havainnoinnin ja haastattelun yhdessä mahdollistavan mahdollisimman aidon kuvan hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavuudesta ja hyvinvointia tukevista asioista.

2.2 Yhteistyötahon esittely

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä yrityksen nimeltä Taikun tähdet kanssa. Taikun tähdet tarjoaa hevoslähtöistä kuntouttavaa ja voimauttavaa toimintaa yksilöohjauksena sekä ryhmätoimintana lapsille ja aikuisille (Taikun tähdet, i.a.-a). Yrityksen toiminta on aloitettu vuonna 2020. Taikun tähdet sijaitsee Lääninmäentilalla Pirkanmaalla Akaan Kylmäkoskella, mutta toimintaa on vuoden 2023 alusta lähtien siirtynyt myös Tampereen keskustassa sijaitsevalle Tallipihalle. Lääninmäentila on rauhallinen maalaistalli keskellä upeaa luontoa tarjoten mahdollisuuden monenlaiseen Green Care -toimintaan (Taikun tähdet, i.a.-b). Toiminnassa käytettävät hevoset ovat toimintaan soveltuvia, kilttejä ja koulutettuja. Hevosten lisäksi Taikun tähtien toiminnassa hyödynnetään muita maatilalla asuvia eläimiä. Hevosten lisäksi Lääninmäentilalta löytyy lampaista, kanoja, kaneja ja koiria, joita voidaan käyttää apuna eläinavusteisessa toiminnassa.

Taikun tähtien toiminnassa työskentelevät hevoset on uudelleen koulutettu terapiatyöskentelyyn. Taikun tähtien toiminta koostuu erilaisista ryhmätoiminnoista ja yksilötoiminnoista, jotka ovat monella tavalla muokattavissa asiakkaiden tarpeisiin. Taikun tähdet on Pirkanmaan ainoa MinD- voimauttavan hevostoiminnan palveluiden tuottaja.

Hevosavusteisen toiminnan tavoitteena on pyrkiä säilyttämään hevosen upeus ja sielu niin, ettei hevosen tarvitse sulkea itseään (Taikun tähdet, i.a.-b). Tämä on tärkeää, jotta vastavuoroinen vuorovaikutussuhde voi rakentua hevosen ja ihmisen välille.

Hevosavusteisessa toiminnassa on tärkeää, että hevonen nähdään työntekijänä ihmisen rinnalla eikä työvälineenä. Taikun tähdillä opiskellaan klassista ja tietoista tapaa olla hevosten kanssa. Hevosten kanssa yhdessä toimimista painotetaan niin, ettei ihminen suorita ja toimi käyttäen hevosta vain välineenä. Taikun tähtien tärkeimpiä arvoja on sekä luonnon, että toisen elävän olennon kunnioittaminen riippumatta siitä, onko kyseessä ihminen vai eläin. Jokaisella pitää olla mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Ihmisen ja hevosen rajat ja kapasiteetti tiedostetaan ja toiminta tapahtuu niiden raameissa sekä kehollisesti että mielellisesti.

2.3 MinD- voimauttava hevostoiminta

Taikun tähtien toiminnassa hyödynnetään MinD- voimauttavaa hevostoimintaa, jonka on kehittänyt Riitta Silkko-Vainio vuonna 2017 (MinD-ohjaajat ry, i.a.). MinD -hevostoiminta on hevosavusteinen ryhmänohjausmenetelmä, mikä on kehitetty voimaantumisprosessin aikaansaamiseksi ja ylläpitämiseksi. Työskentely pohjautuu voimavarakeskeiseen viitekehykseen, jossa tärkeää on luoda välittävä sekä luottamuksellinen ilmapiiri. Sisäinen ja positiivinen motivaatio on ensisijaisessa roolissa puhuttaessa MinD -menetelmästä (Silkko-Vainio ym., 2022, s. 5). Voimavarakeskeisessä viitekehyksessä tärkeää on reflektiivinen, ratkaisukeskeinen ja narratiivinen työote sekä dialogiset lähestymistavat ohjaajuuteen. Yksilö tunnistetaan oman elämänsä asiantuntijana ja kyvykkyyttä pyritään lisäämään hevosen vuorovaikutustaitojen, vertaistuen ja voimavarakeskeisen ohjauksen avulla. Sosiaalialalla käytetyistä hevosavusteisista menetelmistä MinD- voimauttava hevostoiminta on vielä suhteellisen uusi menetelmä.

MinD- voimauttavan hevostoiminnan pohjana toimii saksalaisen Marlene Baumin opit liittyen hevosen motivoiviin elementteihin (Silkko-Vainio ym., 2022, s. 5). Hevonen tarjoaa ihmiselle Baumin mukaan erilaisia mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, jossa ihminen joutuu käsittelemään omia narratioitaan, tunteitaan ja tapojaan. MinD -toimintaa

toteutetaan pienryhmissä, joissa yhteisten kokemusten jakaminen sekä tulevaisuuden rakentaminen vertaistuen avulla täydentää hevosten parissa tehtäviä vuorovaikutusharjoituksia (MinD-ohjaajat ry, i.a.). Voimauttavaa hevostoimintaa varten myös hevoset ovat koulutettuja ottamaan aktiivisesti kontaktia ihmiseen. Hevosen tulee olla kykeneväinen aitoon sekä vilpittömään kohtaamiseen ilman aiemmista kokemuksista johtuvia traumoja tai jännitteitä.

MinD- voimauttavaa hevostoimintaa voidaan nimikkeellisesti toteuttaa ainoastaan pienryhmille, joissa muiden hevostoimintaan osallistuvien kanssa toteutuva vuorovaikutus, yhteisten kokemusten jakaminen täydentää hevosten parissa tehtäviä harjoituksia sekä tulevaisuuden rakentamista. (MinD-ohjaajat ry, i.a.). MinD- voimauttavan hevostoiminnan oppeja voidaan kuitenkin hyödyntää myös yksilötyöskentelyssä, koska sen ideologia ja teoria on myös paljon muuta kuin ainoastaan vertaistukea. Se on erityinen ja voimaannuttava lähestymistapa, jossa vastauksia ja välineitä ongelmiin etsitään asiakkaalta itseltään hevosen läsnäolon ja voimavarakeskeisen työotteen avulla. Taikun tähtien toiminnassa MinD- voimauttavan hevostoiminnan osaamista ja teoriaa hyödynnetään ryhmätoiminnan lisäksi myös hevosavusteisessa yksilötyöskentelyssä.

2.4 Green Care ja eläinavusteisuus

Suomessa Green Care -käsite on esitelty ensimmäisen kerran vuonna 2006 Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa (Vehmasto ym., 2021, s. 6–8). Vaikka Green Care -käsite on Suomessa suhteellisen uusi, on Green Care -tyyppistä toimintaa Suomessa toteutettu jo pitkään. Luonnolla on valtava, monesti tiedostamaton merkitys suomalaisten hyvinvoinnissa. Luonnosta on kautta aikojen haettu omaehtoisesti voimaantumisen tunnetta ja virkistymistä.

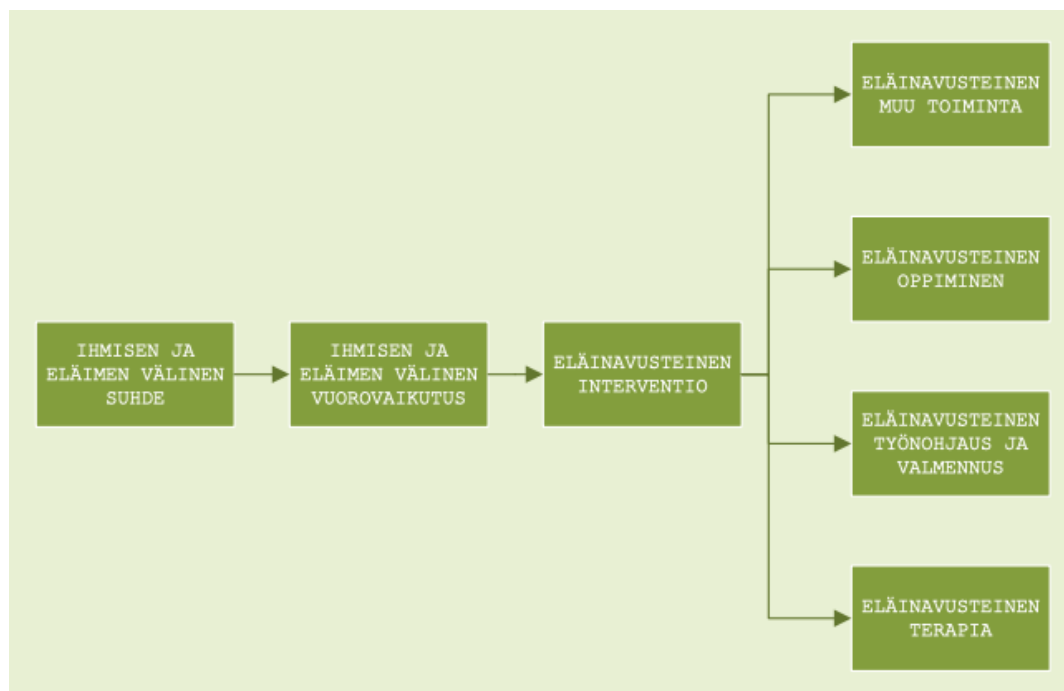
Ihmisten ja eläinten yhteinen historia on lähtöisin jo tuhansien vuosien takaa (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 13–14). Jo luolamaalauksista ja arkeologisista löydöistä lähtien voidaan päätellä eläinten olleen ihmisille tärkeitä eri kansakunnissa. Ihmisen ja eläimen sosiaalinen kanssakäyminen puolestaan lisääntyi 1700–1800-luvun taitteessa

nopeasti. Samalla myös eläimen emotionaalinen merkitys ihmiselle lisääntyi. 1900-luvulla eläimiä alettiin hyödyntää sosiaalisen kanssakäymisen tukena muun muassa traumapolilla sekä terapiatyössä. Nykyään eläinavusteista työtä voidaan tehdä erilaisten eläinlajien kanssa, joista kuitenkin hevoset ja koirat ovat eniten raportoituja (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 22–23).

Green Care -toimintatavan peruselementtejä ovat luontoläheisyys, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys (Vehmasto, 2014, s. 3–5). Toimintatavan perusedellytyksenä puolestaan on tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Suomessa Green Care -toiminta kattaa toimintamuodoiltaan, tavoitteiltaan ja sisällöltään hyvin monenlaisia palveluja. Koska toimintatapa on niin laaja, mahdollistaa se verkostoitumisen sektori- ja ammattirajojenkin ylitse.

Green Care -toiminnalla voidaan lisätä ihmisen hyvinvointia kaikkialla luonnossa sekä kaupunkiympäristössä erilaisten menetelmien ja toimintamuotojen kautta (Hautamäki ym., 2021, s. 16). Luonnon laajoja positiivisia vaikutuksia ihmiseen on usein perusteltu biofilia-teorialla. Biofilialla tarkoitetaan ihmislajin yhteisiä muistoperintöjä veden läheisyydestä, nuotioiden tulista, avarista maisemista ja suojaisista leiripaikoista, jotka ovat ihmiselle merkinneet turvaa vihollisilta, ravinnon saamisesta sekä mahdollisuudesta lepoon ja hyvään yhdessä olemiseen (Kiskola, 2019, s. 142–143). Virtaavasta vedestä tuleva ääni alentaa stressihormonia, verenpainetta ja lihasjännitystä. Ihmisessä tapahtuvia fysiologisia muutoksia on pystytty mittaamaan jo muutaman luonnossa vietetyn minuutin jälkeen.

Ammatillisessa eläinavusteisessa työssä interventiota ohjaa ammattilainen. Tällöin interventio perustuu tutkittuun tietoon sekä ohjaajaan omaan ammatilliseen osaamiseen (Hautamäki ym., 2021, s. 17). Ammatillisessa eläinavusteisessa työssä toimintaa ohjaavalla ammattilaisella tulee olla tarvittava koulutus toiminnan vetämiseen ja toiminnassa käytettävä eläin tulee olla soveltuva sekä koulutettu tehtävänsä.



Kuvio 1. Eläinavusteisen työskentelyn jaottelu (mukaillen Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s.16).

Kaikkeä eläinavusteista toimintaa yhdistää ihmisen ja eläimen välinen sidos, joka määritellään dynaamiseksi ja molemmiin puolin hyvää tekeväksi suhteeksi ihmisen ja eläimen välillä (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 15–16). Ihmisen ja eläimen välinen suhde sisältää dialogisen eli vastavuoroisen vuorovaikutussuhteen, joka sisältää fyysisen, psykologisen ja emotionaalisen yhteistoiminnan (Fine & Mckintosh, 2016, s. 68–73). Näistä käsitteistä käytetään kirjallisuudessa myös nimityksiä Human-Animal Bond (HAB) ja Human-Animal Interaction (HAI). Näiden käsitteiden alle asetetaan eläinavusteinen interventio, joka sisältää eläinavusteisen toiminnan kaikki muodot. Kuviossa 1 (kuvio 1) kuvataan eläinavusteisen intervention yksinkertainen jaottelu. Eläinavusteinen työskentely voidaan kuitenkin jaotella eri tavoilla riippuen siitä, mihin työskentely painottuu ja millainen asiakasryhmä on kyseessä. Eläinavusteinen interventio kokonaisuudessaan liittyy tavallisesti sosiaali- ja/tai terveysalan ammattilaisen toteuttamaan tavoitteelliseen toimintaa, jonka tarkoituksena on tavoitteellinen kuntoutus, terapiatyöskentely tai opetuksessa tavoitteellinen pedagoginen toiminta.

3 VOIMAANTUMINEN JA HYVINVOINTI

3.1 Eläinavusteinen toiminta ja hyvinvointi

Eläinavusteisella toiminnalla voi tutkitusti olla suuri parantava vaikutus ihmisen hyvinvoinnille. Vaikutusmekanismeista ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on olemassa sekä kokemuksellista että tutkittua tietoa (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 18).

Eläinavusteisuuden hyvinvointia parantavien vaikutusten ajatellaan olevan peräisin ihmisen emotionaalisesta tarpeesta olla yhteydessä luontoon ja eläimiin. Hyvinvointia parantavia vaikutuksia voidaan tutkia sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Psykologiset ilmiöt, kuten kiintymys, huolenpito ja selviäminen sosiaalisista vuorovaikutustilanteista on perustaltaan biologisesti yhteistä useimmille eläinlajeille (mts. 18–19). Näitä eri lajien välillä yhdistää samankaltaiset käyttäytymismallit, fysiologiset toiminnot ja aivotointojen sarja. Näin eläinavusteisella toiminnalla voidaan edistää kuntoutumista ja hyvinvointia.

Hevosavusteisessa toiminnassa jo ensikosketus terapiahevoseen laittaa aluille terapeutisia prosesseja (Mattila-Rautiainen, 2011, s. 168–169). Monesti asiakkaalla on mahdollisuus valita toiminnassa käytettävä hevonen useammasta vaihtoehdosta, jolloin ihminen usein päätyy sellaiseen hevoseen, joka jollain tapaa alkaa välittömästi peilata jotakin asiakkaasta itsestään. Välillä vetoa voi tuntea myös hankalaan tai vetäytyvään hevoseen nähdessään tässä jotakin sellaista, millaiseksi itsensä kokee. Joskus ihminen voi viehättyä myös hevosen upeuteen, voimaan tai kontaktihaluisuuteen niiden edustaessa jotakin sellaista, mitä ihminen itseensä kaipaa tai piirteisiin, jotka kokee menettäneensä.

Eläinavusteisella toiminnalla on tutkitusti monenlaisia hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Ihmisen parasympaattinen hermosto rauhoittuu, jolloin verenpaine laskee, stressihormonit vähentyvät ja puolestaan oksitosiinin sekä mielihyvähormonin tuotanto lisääntyy (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 19–21). Oksitosiini-hormoni vaikuttaa tutkimusten mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen ja emotionaalisen tunneyhteyden syntymiseen. Parhaimmillaan eläimet voivat vähentää psyykkistä stressiä, edistää positiivista vuorovaikutusta sekä tukea ja vahvistaa resilienssikykä eli psyykkistä joustavuutta

esimerkiksi hankalissa elämäntilanteissa. Lisäksi eläin voi lievittää yksinäisyyden ja erilaisuuden tunnetta sekä pystyy toimimaan kumppanina ja kaverina sekä olemaan näin ollen jopa ainoa luotettava ystävä. On huomattu, että pelkkä eläimen passiivinen osallistuminen psykoterapiatapaamisiin voi lisätä oksitosiinin tuotantoa ja edistää terapeutin ja asiakkaan suhdetta ja sitä kautta edistää myönteistä vuorovaikutusta.

3.2 Voimaantuminen

Voimaantuminen (Empowerment) on esiintynyt kirjallisuudessa ensimmäisen kerran 1950-luvulla (Crawford Shearer & Reed, 2004, s. 254). Tällöin voimaantumisen painopiste on ollut enemmän vallan epätasapainoon puuttumisessa. Tästä 1990-luvulle asti voimaantumisen käsite on muokkautunut jatkuvasti enemmän kohti nykyistä muotoaan niin, että nykyisin sen nähdään olevan yhteydessä ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Tuomainen, 2014).

Voimaantuminen on ihmisen sisäsyntyinen prosessi, jossa yksilö onnistuu löytämään omia voimavarojaan sekä vahvuuksiaan. Voimaantumisen prosessissa ihminen löytää sisäistä voimantunnetta, joka on omia voimavaroja sekä vastuullista luovuutta vapauttava tunne (Verner, 2023). Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtöisin oleva henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Voimaa ei siis voida niin sanotusti siirtää toiselle, mutta siihen kuitenkin vaikuttavat toiset ihmiset sekä sosiaaliset rakenteet. Myös olosuhteilla, kuten valinnanvapaudella, arvostuksella, turvallisuudella ja ilmapiirillä voi olla merkitystä voimaantumisessa (Kiskola, 2019, s. 182–183). Voimaantumisen prosessia voidaan siis tukea hienovaraisesti sekä luoda sille mahdollisuuksia ja lähtökohtia. Voimaantuminen ei ole kuitenkaan automaattisesti jatkuva tunne vaan kokemus omasta voimaantumisesta voi olla hetkellistä tai pysyvämpää.

Kun ihminen tuntee olevansa voimaantunut, hän tuntee olevansa itsevarma ja kokee olevansa kontrollissa omasta elämästään (Saavedra, i.a.). Voimaantuminen on sisäistä voiman tunnetta ja oman äänen kuulemista. Voimaantuneena ihminen on onnistunut löytämään omat voimavaransa tunnistaen oman identiteettinsä ja käsittäen oman roolin

yhteisössä (Kiskola, 2019, s. 182–183). Kun ihminen tuntee olevansa voimaantunut on hänen helpompi toteuttaa omia tavoitteitaan ja unelmiaan innostuksella. Oleellista voimaantumisen saavuttamisessa on kuitenkin armollisuuden lisääntyminen muita ja ennen kaikkea itseään kohtaan. Vastakohtana voimaantumiselle voidaan pitää voimattomuutta (powerlessness) eli kokemusta siitä, että ei pysty olemaan kontrollissa omasta elämästä.

Sosiaalialan työssä asiakkaan voimaantumista voidaan tukea tarjoamalla asiakaslähtöisiä palveluita, joissa huomioidaan asiakkaan lähtökohdat ja tarpeet (Tuomainen, 2014). Erilaisten toimenpiteiden avulla voidaan vahvistaa ja lisätä asiakkaiden elämänhallintaa. Sosiaalialalla voimaantumisen tukemisella ja siihen hienovaraisesti ohjaten voidaan parantaa yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia. Samalla ehkäistään, vähennetään ja poistetaan sosiaalisia ongelmia, kuten syrjäytymistä, päihteiden käyttöä ja muita yksilön sosiaalista toimintakykyä heikentäviä asioita.

3.3 Hevonen, hyvinvointi ja voimaantuminen

Voimaannuttavassa hevostoiminnassa lähtökohtana on auttaa asiakasta etsimään sisäistä rohkeutta sekä oppia kuuntelemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan sekä oppia luottamaan omien voimavarojensa riittävyyteen (Mattila-Rautiainen, 2011, s. 189). Opinnäytetyössä tutkittavassa voimaannuttavassa hevostoiminnassa toiminta tapahtuu voimavarakeskeisessä viitekehyksessä niin, että suoria vastauksia ongelmiin ei anneta vaan pyritään luomaan luottamuksellinen sekä välittävä toimintailmapiiiri (MinD-ohjaajat Ry, i.a.). Tämä mahdollistaa vastausten löytymisen asiakkaalta itseltään hevosen vertaistuen, vuorovaikutuksen sekä voimavarakeskeisen ohjauksen avulla.

Hevonen pystyy herättämään ihmisessä sellaisia tunteita ja tiedostamattomia asioita, joiden olemassaolosta ihminen ei välttämättä ole edes tietoinen tai joita ihminen yrittää itseltäänkin peittää (Suur-Inkeroinen, 2018, s. 13). Hevosen avulla ihminen voi löytää oman äänensä, oppii kuuntelemaan itseään ja tutustumaan myös itseensä ja ajatuksiinsa paremmin. Barbara Groth (2005, s. 55–62) kuvasi tapausselostuksen, jossa nainen

onnistui kahden eri terapiahevosien avulla käsittelemään seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi joutumista, jonka nainen oli kokonaan sulkenut mielestään. Äidillinen, kokenut tamma toi rauhoittavaa turvaa hänen tunteilleen, kun taas komea kookas ruuna herätti samanlaisia tunteita kuin hyväksikäyttäjä, mutta turvallisessa ympäristössä. Turvallinen ympäristö mahdollisti näiden hankalien tunteiden kokemisen, muuttamisen sanoiksi sekä jakamisen terapeutin kanssa. Päästessään ohjaamaan ja kontrolloimaan hevosta nainen pystyi hallitsemaan tilannetta aikaisemman uhrina olemisen sijasta ja näin läpikäymään traumansa.

Ihmisen ja hevosen välisen vuorovaikutuksen monipuoliset vaikutukset ovat laajasti tunnettuja. Hevosen läsnäolo voi helpottaa asiakkaan ja ohjaajan välistä kommunikaatiota, koska hevonen stimuloi ja rauhoittaa mieltä (Mattila-Rautiainen, 2011, s. 170). Toiminnan vaikutus näkyy niin fyysisesti kuin myös psyykkisesti ja sosiaalisesti. Ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutus voi vahvistaa osallistujan itsetuntoa, tunnetaitoja ja elämänhallintaa sekä kehittää esimerkiksi hienomotorisia taitoja (Hippolis ry, 2013, 0:43).

Hevonen pystyy ihmistä helpommin pysymään henkisessä tasapainossa silloinkin, kun ihminen sen lähellä on matalassa tunnetaajuustilassa (Lepistö, 2021, s. 39). Näin hevonen kykenee oikeanlaisessa ympäristössä luomaan ja palauttamaan harmoniaa esimerkiksi masentuneen ihmisen ympärille. Ihmisen seurassa oleva hevonen peilaa ihmisen tunnetilaa jatkuvasti ja tietää, millä tunnetaajuudella ihminen on (Mts. 43–44). Hevosen ollessa läsnä myös ihmisen tunnetaajuus kohoaa, koska hevosen usein korkeampi tunnetaajuus dominoi pyrkien saamaan taajuudet vetovoiman lain vaikutuksesta resonanssiin keskenään. Ihminen poikkeaa muista eläimistä ja luonnosta siinä, että ihminen antaa korkeamman tunnetilansa laskea, jos hänen ympärillään on negatiivisessa tunnetilassa olevia ihmisiä. Siksi eläimiä ja luontoa hyödyllistä käyttää apuna terapeuttisesti ihmisen tunnetaajuuksien kohottamiseen.

Hevosen olemus muistuttaa hyvin paljon ihmistä ja ihminen kohdistaa usein hevoseen projektiota, toiveita, samaistuksia, pelkoja sekä ratkaisemattomia ristiriitoja (Mattila-Rautiainen, 2011, s.170). Ulkoistamisen kautta ihminen pystyy kertomaan itsestään

sellaisia asioita, jotka olisivat muutoin hankalia ilmaista. Ihminen voi luoda hevoseen samanlaisen transferenssisuhteen kuin terapeuttiin eli suhteen, jossa kohtaaminen saa asiakkaan reaktiot tulemaan esille jostakin menneestä suhteesta tai tilanteesta esimerkiksi varhaislapsuudesta (Kuhanen ym., 2012). Tämä kertoo tavasta, jolla asiakas kiinnittyy suhteeseen toisen ihmisen kanssa, joka voi olla esimerkiksi epäluuloinen, passiivinen, kontrolloiva tai vaativa.

4 HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA JA SEN PERUSTEET

4.1 Hevosavusteinen toiminta

Equine Assisted Activities (EAA) eli hevosavusteinen toiminta voi olla monenlaista toimintaa, mikä osaltaan mahdollistaa hevosavusteisuuden hyödyntämisen erilaisissa tilanteissa (Laitinen & Mäki-Tuuri, 2014, s. 91). Toiminnassa keskiössä ovat ohjaaja, hevonen, asiakas ja tarvittaessa asiakkaan avustaja. Kaikki hevosavusteinen toiminta lukeutuu Green Care -menetelmiin, mikä on luontoon ja maaseutu ympäristöön liitettyä toimintaa, jonka avulla voidaan edistää ihmisten elämänlaatua ja hyvinvoinnin eri osa-alueita (mts. 92). Hevosten kanssa tehtävä toiminta ja hevosaharrasteiden määrä kasvaa jatkuvasti. Hevosavusteisessa toiminnassa korostuu erityisesti kosketus, kokemuksellisuus ja kehollisuus sekä erityinen hienovarainen vuorovaikutus (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 22). Hevosavusteinen toiminta toimii muun muassa syrjäytymisen ehkäisyssä, elämäntilanteen harjoittelussa, lastensuojelun avohuollon tukitoimena, osana vaikeasti työllistettävien kuntoutuspalettia ja päihdekuntoutuksessa.

Hevosavusteisuus on myös vahvasti muovattavissa asiakkaan tarpeisiin, mikä mahdollistaa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin kuntouttamisen riippumatta aikaisemmasta osaamisesta hevosten kanssa (Hautamäki ym., 2021, s. 18–19). Hevosavusteinen toiminta mielletään usein ratsastamiseksi ja toiminnaksi, jonka tavoitteena on oppia ratsastamaan (Hippolis ry, 2013, 3:15). Hevosavusteinen toiminta on kuitenkin osa kokonaiskuntoutusta ja sitä käytetäänkin tukemaan niitä osa-alueita, joiden tukeminen on asiakkaalle tarpeen (Hautamäki ym., 2021, s. 19). Toiminta voi olla vapaamuotoista olemista, silittämistä, hoitamista, katsekontaktia tai hyvin organisoitua toimintaa ja tarkasti suunniteltuja tapoja harjoitella yhdessä hevosen kanssa toimien.

Hevosavusteisuuden määritelmään voi kuulua lähes mitä tahansa, kuten läsnäoloa hevosen kanssa, hoitamista ja käsittelyä sekä ratsastamista, kärryillä ajamista ja maasta käsin työskentelyä (Laitinen & Mäki-Tuuri, 2014, s. 91). Usein hevosavusteinen toiminta

aloitetaan työskentelemällä hevosen kanssa maastakäsinharjoituksilla, jotka vahvistavat ihmisen ja hevosen välistä tunnetason yhteyttä (Lepistö, 2021, s. 202).

Hevostoiminnan hyödyntäminen sosiaalisessa kuntoutuksessa ja kuntoutustyössä on lisääntynyt edelleen viime vuosien aikana paljon. Hevosavusteisuus on siis jatkuvasti yleistynyt menetelmä kasvatuksen ja kuntoutuksen kentillä (Vapalahti, s. 102). Ihmisen ja hevosen välistä vuorovaikutussuhdetta, sen rakentumista sekä vuorovaikutussuhteen vaikutuksia on kuitenkin Suomessa tutkittu hyvin vähän. Hevosen läsnäolo ja läheisyys on kuitenkin havaittu jo varhain tärkeäksi sekä hyvinvointia edistäväksi tekijäksi arjessa (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 14).

4.2 Ohjaajuus

Suomessa on tarjolla useita sisällöltään eroavia hevosavusteisia palveluita. Hevosavusteisten menetelmien koulutukset ovat tavallisesti joko ammatillisia täydennyskoulutuksia tai erillisiä kestoaltaan lyhyitä menetelmäkoulutuksia (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 98). Koulutuksiin osallistuvalla henkilöllä on oltava pohjalla jokin sosiaali- ja/tai terveysalan ammatillinen pätevyys sekä tavoite, johon hevosavusteista toimintaa hyödynnetään. Yhteisenä osaamispohjana hevosavusteisen toiminnan tuottamiselle on jonkinlainen ihmisten ohjaamiseen tai toimintaan liittyvä osaaminen sekä siihen liittyvä teoreettinen ymmärrys.

Ohjaajan merkitys hevosavusteisessa toiminnassa on suuri. Ohjaajan tulee pystyä toimimaan sanattoman viestinnän tulkkina ja tuomaan esille sen, mitä hevonen eleillään itsestään ilmaisee (Mattila-Rautiainen, 2011, s. 197). Näin myös asiakas oppii tunnistamaan hevosen eleitä ja ilmeitä sekä oppii kunnioittamaan hevosta vastavuoroisesti. Hevosavusteinen työ on monitasoista ja edellyttää näin ammattilaiselta herkkyyttä osata tunnistaa, mitä milloinkin tapahtuu ja mitä merkityksellistä asioita tilanteista lähtee syntymään (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 39–40). Ohjaajan tulee huomioida yhtäaikaista hevosen, asiakkaan ja omia sisäisiä reaktioita. Ohjaajan tulee olla jatkuvasti erityisen hereillä omista tunteista sekä tunnistaa omat ammatilliset rajansa.

Hevonen on suurikokoinen eläin, mikä voi herättää ihmisessä monenlaisia tunteita myös jännitystä ja pelkoa. Ohjaajan tulee pystyä toiminnassa ottamaan huomioon erityisen hyvin turvallisuus sekä turvallisuustekijät (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 22–23). Lisäksi ohjaajan tulee tuntea toiminnassa käytettävä hevonen niin hyvin, että pystyy käymään kunkin toiminnassa käytettävän hevosen yksilölliset ominaisuudet riittävän hyvin läpi asiakkaan kanssa jo etukäteen. Hevosavusteinen toiminta on toiminnallista ja konkreettista, minkä johdosta ohjaaja voi joutua korjaamaan tai ohjaamaan asiakasta enemmän kuin työskentelyssä, joka olisi toteutettu ilman eläintä (mts. 40–41). Hankalissa tai ristiriitaisissa tilanteissa ohjaajan tulee pystyä säilyttämään psykologinen turva ja tunneyhteys myös asiakkaaseen. Hankalissa tilanteissa ohjaajalla voi herätä toimintaimpulsseja, kuten tarve pelastaa hevonen sitä turhauttavasta ympäristöstä. Toisinaan myös tilanteen keskeyttäminen voi olla välttämätöntä, mutta ohjaajan tulisi kuitenkin kyetä tunnistamaan ne tunnesävyt, jotka toimintaa ohjaavat.

On oleellista ymmärtää, että eläimen ottamisella mukaan toimintaan ei voida paikata oman ammatillisen kokemuksen tai osaamisen puutteita. Eläimen osallistuminen työhön vaatii ihmiseltä hyvin vankkaa ammatillista taustaa sekä vastuullista perehtymistä eläinavusteiseen toimintaan ja sen hyötynäkökulmiin (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 23). Lisäksi ohjaajana tulee kiinnittää erityistä huomiota eettisiin kysymyksiin sekä asiakkaan ohella myös eläimen oikeuksiin esimerkiksi vetäytyä pois tilanteesta. Ohjaajan tulee myös kiinnittää huomiota eläimen ja asiakkaan psykologiseen turvallisuuden tunteeseen sekä riskien hallintaan. Toimintaan osallistuva eläin on tunnettava perinpohjaisesti ja pitää ymmärtää, että eläimen käyttäytymiseen ja kouluttamiseen perehtyminen on jatkuvaa oppimista, jota tulee seurata ja arvioida jatkuvasti työskentelyssä. Ohjaajan tulee pystyä huomaamaan esimerkiksi eläimen stressaantuminen ajoissa ja kyetä muuttamaan johdettavaa suunnitelmaa tarvittaessa nopeastikin.

4.3 Dialogisuus ja vuorovaikutus

Dialogisessa vuorovaikutuksessa yhtenä olennaisena elementtinä on vastavuoroisuus (Mönkkönen, 2018, s. 87–88). Ammatillisessa asiakastyössä vastavuoroisuus näkyy siinä, että jokainen osapuoli pääsee osaltaan luomaan tilannetta sekä vaikuttamaan vuorovaikutuksen kulkuun. Asiakassuhteessa tällä tarkoitetaan sitä, että suhde rakennetaan molemminpuolisella ymmärryksellä, jossa ei edetä yksin työntekijän tai asiakkaan ehdoilla. Hevosavusteinen toiminta tuo asiakastilanteisiin yhden osapuolen lisää – hevosen. Vuorovaikutussuhde rakentuu aina jokaisen tilanteessa olevan osallisen välillä. Tätä voidaan kutsua myös dialogiksi. Dialogi on suoraa ja avointa keskustelua, jolla pyritään löytämään yhteisymmärrystä (Mönkkönen, 2007, s. 86–87). Samalla se on myös taitoa edistää vuorovaikutuksellista suhdetta kohti yhteisen ymmärryksen rakentumista.

Tutkimusten mukaan hevosen kykyyn ja halukkuuteen olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa on olemassa kolme tekijää: Kohtaamisen luonne, laatu ja säännöllisyys ihmisen kanssa, ajanjakso, jolla kohtaamiset tapahtuvat ja sosiaalinen ympäristö, jossa vuorovaikutusta tapahtuu (Scopa, ym., 2019, s. 4). Ihmisen ja hevosen välisessä vuorovaikutuksessa on siis merkittävää, että myös hevonen kokee ihmisen lähestymisen myönteisenä. Vastavuoroinen kunnioittava kohtaaminen on perusta kaikelle toiminnalle, jota hevosen kanssa voidaan tehdä. Dialogisuus mahdollistaa myös hevoselle tulla tilanteeseen omana itsenään niin, että yhteistyö on asiakkaan ja hevosen yhteinen intressi. Lisäksi ohjaajan luoma ympäristö dialogisuudelle luo osaltaan turvaa ja luottamuksen tuntua niin hevoselle kuin asiakkaalle. Vastavuoroinen ja dialoginen keskustelu mahdollistaa myös asiakkaan tuntemusten ja reaktioiden refleктоimisen ja purkamisen yhdessä ohjaajan kanssa.

Ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutussuhde lievittää yleisesti stressiä sekä lisää sosiaalisuutta (Hautamäki ym., 2021, s. 19–20). Vuorovaikutussuhde hevosen ja ihmisen välillä on kokonaisuutena monitasoinen ja voi vaikuttaa niin fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella sekä tunteiden tasolla. Kun eläin reagoi ihmisen käyttäytymiseen ja tunteisiin herkkävaistoisena eläimenä nopeasti, lisää se ihmisen ymmärrystä oman kehon ja mielen välisestä suhteesta. Eläin voi myös tehokkaasti yhdistää ihmisen maailmaan ympärillä

sekä antaa toivoa haastavissakin elämäntilanteissa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä ihmisen ja eläimen välillä on tutkittu erityisesti aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöiden kanssa elävien lasten, autismikirjolla olevien sekä eri ikäisten psykiatristen häiriöiden hoidossa ja muistisairaiden ikäihmisten parissa (Bernabei ym., 2013). Tutkimukset ihmisen ja eläimen välisestä vuorovaikutuksesta ovat osoittaneet eläinavusteisuuden vaikuttavan positiivisesti ihmisten keskeiseen vuorovaikutukseen erilaisilla kommunikaation alueilla. Lisäksi eläinavusteisten interventioiden ja eläimen vuorovaikutuksen on huomattu vähentävän aggressiota, yksinäisyyden tunnetta sekä levottomuutta.

Hevosavusteisessa toiminnassa vuorovaikutusta itsessään voidaan tutkia monilla eri tavoilla. Vuorovaikutusta voidaan siis harjoitella ulkopuolelta esimerkiksi tarkastelemalla ja havainnoimalla hevoslaumaa sekä laumakäyttäytymistä (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 36–37). Ihmisen ja hevosen välinen aktiivinen vuorovaikutus puolestaan antaa mahdollisuuden kokea ja havainnoida monin eri tavoin itsensä asettumista erilaisiin suhteisiin ja tilanteisiin. Hevosella on jo itsessään hyvin rauhoittava vaikutus ihmiseen. Hevonen osaa osoittaa ihmiselle, mikäli kokee olonsa epämiellyttäväksi. Jos hevonen kokee jotakin epämiellyttävää, voi se väistää tai kääntää korvat taakse niskaa vasten, mikä on ihmiselle selkeä viesti negatiivisesta tunteesta. Hevosen tunteiden tulkinnessa ja sanoittamisessa toiminnan ohjaajan rooli on erityisen tärkeä.

Hevonen on äärimmäisen herkkä ja intuitiivinen olento, mikä monesti unohdetaan, koska kyse on suuresta eläimestä (Peuransola, 2020, s. 23). Hevonen kuitenkin oppii nopeasti suojautumaan ja selviytymään niissä olosuhteissa, jotka eivät tue niiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hevosavusteisessa toiminnassa tuleekin muistaa se, että hevonen myös tarvitsee ymmärrystä meiltä ja ennen kaikkea ymmärrystä itsestämme, energiastamme ja vaikutuksestamme. Jos olemme jatkuvasti itseämme vastaan, emme myöskään saa käyttöön sitä valtavaa potentiaalia, joka jokaisessa meissä on olemassa.

4.3.1 Luottamus ja kunnioitus

Yhteistyö hevosen kanssa vaatii ennen kaikkea molemminpuolista luottamusta ja yhteyttä paitsi omaan ihmisyyteemme myös hevoseen (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 38). Luottamuksessa on kysymys sellaisen ympäristön luomisesta, jossa voi olla juuri sellainen kuin oikeasti on. Hevosavusteisessa toiminnassa onkin tärkeää korostaa luottamuksen ja kunnioituksen merkitystä. Luottamuksessa on kyse turvallisuuden tunteesta, jonka luo osaltaan sellainen ympäristö, jossa voi olla juuri sellainen, kun on (Suur-Inkeroinen, 2018, s. 16). Turvallisessa ympäristössä voi luottaa siihen, että ollessaan oma itsensä ja auki kukaan ei tule viereen huutamaan, nauramaan tai millään tavalla satuttamaan. Eläimen arvokas kohtaaminen ja hoitaminen rentouttaa ja mahdollistaa turvallisen pääsyn kaikille tunneskaalan osa-alueille (Kiskola, 2019, s. 141). Eläin peilaa ihmisen tuntemuksia tehokkaasti, mutta ei koskaan tuomitse.

Luottamussuhde rakentuu molempiin suuntiin. Kun hevonen oppii huomaamaan, että ihminen ei halua sille pahaa, alkaa se myös suhtautua ihmiseen eri tavalla (Suur-Inkeroinen, 2018, s. 16). Luottamuksen rakentuessa hevonen pystyy luottamaan siihen, että ihminen ei tee äkkinäisiä liikkeitä tai aiheuta muuten epämiellyttävää oloa. Epämiellyttävissä ja hankalissa tilanteissa hevonen voi myös luottaa siihen, että ihminen huomaa pienistä merkeistä asioiden muuttuneen tai olevan huonosti.

Hyvinvoiva hevonen hakeutuu luonnostaan sosiaaliseen kontaktiin ja vuorovaikutukseen sekä on utelias, leikkisä ja ystävällinen (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 38).

Hevosten kanssa toimittaessa ihmisen tulisi pyrkiä tarkastelemaan tilanteissa omaa toimintaansa ja kysyä itseltään esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Yrittääkö hevonen kertoa minulle jotain? Onko jotain mitä en nyt ymmärrä? Onko hevonen kipeä? Onko itsessäni jotain, mikä peilautuu hevosen käytökseen? Tällöin olisimme askeleen lähempänä aitoa ja todellista kohtaamista sekä yhteyttä (Peuransola, 2020, s. 21). Hevosen käytös ihmisen läsnä ollessa on usein hyvin paljon ihmistä peilaavaa tai ihmisen aiemmin aiheuttaman pahan olon purkamista, mikä voi johtua esimerkiksi siitä, että hevonen kantaa ihmisen tunnetaakkaa tulematta itse nähdyksi ja arvostetuksi. Hyvinvoiva ja kunnioitettu hevonen on lähtökohta hevosavusteisen toiminnan toteutumiselle, jotta

ihminen pystyy tarkastelemaan myös omaa toimintaansa ja reaktioitaan sekä niiden vaikutusta hevoseen.

4.3.2 Kokemuksellinen oppiminen ja osallisuus

Kokemuksellinen oppiminen on yhdysvaltalaisen kasvatustieteilijän David Kolbin määrittelemä prosessi, jossa tietoa rakennetaan uusien kokemusten kautta (Öz, i.a.). Kokemuksellisessa oppimisessa ohjaaja pyrkii muuttamaan tai täydentämään oppijalla valmiiksi olevaa väärää tai puutteellista tietoa. Hevosavusteinen toiminta on ennen kaikkea kokemuksellista oppimista. Hevosen avulla voidaan esimerkiksi näyttää erilaisten asioiden ja rutiinien tärkeyttä, joista oma hyvinvointi on peräisin (Laitinen & Mäki-Tuuri, 2014, s. 95). Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi riittävä lepo, säännölliset ruoka-ajat, puhtaus ja sopiva liikunta. Hevosen kanssa voidaan siis toteuttaa yhteisöllistä, kokonaisvaltaista sekä osallistavaa toimintaa. Muita hevosavusteisen toiminnan menetelmiä voivat olla narratiivinen lähestymistapa, joka lähtee liikkeelle tarinoista ja niiden rikastuttamisesta, minkä avulla erityisesti lapset ja nuoret voivat kokea samaistumista erilaisiin henkilöihin ja hahmoihin sekä löytää uusia rooleja itselleen. Tämä voi auttaa katsomaan asioita ja tilanteita toisten henkilöiden näkökulmista.

Myös tunnetaitokasvatusta voidaan opettaa hevosten ja ympäristön avulla (Laitinen & Mäki-Tuuri, 2014, s. 95). Tunnetaitoja voidaan painottaa ihmisen ja hevosen välisellä vuorovaikutuksella, mikä auttaa ihmistä hahmottamaan ja huomioimaan omaa rooliaan suhteessa muihin. Välttämätön toiminnallisuus voi tuoda asiakkaasta esille monia uusia puolia, joita tavanomaisella keskusteluterapialla ei voida tavoittaa (Mattila-Rautiainen, 2011, s. 171). Hevosavusteisen toiminnan avulla ihminen kokee epäonnistumisia, pettymyksiä ja muita niiden mukanaan tuomia hankalia tunteita, kuten avuttomuutta, vihaa ja pelkoa. Näitä pystytään hevosavusteisessa toiminnassa käsittelemään luontevasti ja konkreettisesti. Hevosavusteinen työ on aina ryhmätyötä, joka muodostuu pienimmillään kolmesta osallisesta: ammattilaisesta, eläimestä ja asiakkaasta. Vuorovaikutussuhde on siis väistämättä monitasoisempi kuin kahdenkeskisessä työskentelyssä asiakkaan ja ammattilaisen välillä.

Hevosavusteisen toiminnan vaikuttavuus löytyy lajirajat ylittävästä yhteenkuuluvuudesta. Ihmisten, eläinten ja luonnon vuorovaikutusta voidaan tarkastella käyttäen apuna systeemisyyksitettä (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 35). Yksinkertaisimmillaan systeemisyydellä tarkoitetaan sitä, että ihminen on riippuvainen toisista. Ihminen vaikuttaa omalla olemuksellaan ja toiminnallaan kaikkiin niihin systeemeihin, joihin on osallisena. Samanaikaisesti systeemit vaikuttavat myös meihin useimmiten tavoilla, joista ei olla kovinkaan tietoisia. Osallisuuden käsite on laaja ja sen viitekehykseen on koottu erilaisia sosiaali- ja terveys- sekä käyttäytymisteorioita, joista jokainen vastaa omista sekä päällekkäisistä intresseistään siihen, miten hyvää elämää edistetään (Isola., ym. 2017, s. 9). Osallisuus on kokemus siitä, että kuuluu johonkin sekä tunne siitä, että omilla ajatuksilla ja toiminnalla on merkitystä ja vaikutusta sekä siitä, että on mahdollista toimia oman kiinnostuksen mukaisesti (Meriluoto., ym. 2016, s. 7).

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus käsittelee aina jollain tapaa ihmisenä olemista ja ihmisten elämää. Puusa ja Juuti (2020, s. 4) vertaavat laadullista tutkimusta taiteeseen. Tutkimukseen sekä taiteeseen tarvitaan sinnikästä paneutumista, asioiden näkemistä uusista näkökulmista sekä elähdyttävää luovuutta. Lisäksi niin taiteessa kuin laadullisessa tutkimuksessakin on myös hallittava välineensä, mikä laadullisessa tutkimuksessa on käytetyt menetelmät ja käsitteet sekä niiden taitava soveltaminen valitun aiheen tarkastelemiseksi.

Laadullisen tutkimuksen yksi tunnuspiirteistä on korostaa todellisuuden sekä siitä saatavan tiedon subjektiivista luonnetta (Puusa & Juuti, 2020, s. 73). Laadullisessa tutkimuksessa on ominaista lähestyä tutkimuksen kohdetta sen luonnollisissa olosuhteissa. Laadullisen tutkimuksen etuna on se, että tutkimusaineistoa pystytään keräämään monella eri tavalla (Vilkka, 2021, s. 99). Tutkimuksella pyritään tyypillisesti keskittymään ihmisen ajatusten, tuntojen, käsitysten sekä tulkintojen tutkimiseen. Kokemuksia tutkitaan sellaisina kuin yksilöt ne ovat kokeneet ja tätä kautta ymmärretään niitä.

Laadullisessa tutkimuksessa itse tutkimusprosessi elää ja muovautuu läpi tutkimuksen keston, kunnes tutkija pystyy rakentamaan selkeän johtopäätöksen aineistoista sekä arvioimaan työtään kriittisesti (Puusa & Juuti, 2020, s. 76). Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että aiheen esiymmärrystä lähdetään syventämään tutustumalla kirjallisuuteen ja teoriaan, jonka jälkeen on palattu arvioimaan omaa ymmärrystä aiheesta. Myös aineistonkeruun aikana on suositeltavaa palata työn alkuun tarkastelemaan uusin silmin asetettuja kysymyksiä sekä pohtimaan työlle asetettuja tavoitteita.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena käyttäen tiedonkeruumenetelminä havainnointia ja haastattelua. Aineisto on kerätty havainnoimalla ja haastatteleamalla kahden nuoren sekä toiminnan ohjaajan tekemistä ja toimintaa hevos-

ja eläinavusteisessa toiminnassa. Havainnoitavat ja haastateltavat on valittu ennakkoon opinnäytetyön yhteistyötahon kanssa.

5.2 Havainnointi

Havainnointi on perusmenetelmä tieteellisessä aineistonhankinnassa, joka kuitenkin usein jää muiden aineistonkeruumenetelmien varjoon. (Puusa & Juuti, 2020, s. 127).

Havainnoinnin etuna on autenttisuus eli mahdollisuus päästä seuraamaan todellisia tilanteita reaaliaikaisesti. Havainnointi mahdollistaa ilmiön tarkastelemisen prosessina ja pidemmällä aikavälillä. Havainnointi sopii erityisen hyvin tutkimusmenetelmäksi silloin, kun tutkimuksen kohteena on vuorovaikutus toisten kanssa ja yksilön toiminta (Ojasalo ym., 2015., s. 114). Havainnointi valikoitui yhdeksi tutkimuksen aineistonhankinnan menetelmäksi, koska sen avulla voi syventää ymmärrystä pidemmällä aikavälillä tarkastelemalla useampaa toimintakertaa. Lisäksi tässä tutkimuksessa havainnointi mahdollistaa huomion kiinnittämisen sellaisiin ulottuvuuksiin, joita tutkittavien voi olla hankala pukea sanoiksi. Havainnointi mahdollistaa myös todentamisen haastatteluissa kerrotun ja teorian kautta ilmaistujen asioiden toteutumiseen käytännössä.

Havainnoinnin avulla on mahdollista saada tietoa toiminnasta ja käytöksestä luonnollisessa toimintaympäristössä (Ojasalo ym., 2015., s. 114). Havainnointi mahdollistaa tutkijan pääsemisen luonnollisiin toimintaympäristöihin ja pääsee tällöin näkemään miten ihmiset käyttäytyvät ja mitä ympäristössä tapahtuu. Havainnointia voidaan käyttää itsenäisesti aineistonkeruumenetelmänä tai esimerkiksi haastattelun tukena ja lisänä, kuten tässä opinnäytetyössä.

Tässä tutkimuksessa on hyödynnetty ulkopuolista havainnointia. Ulkopuoliselle havainnoinnille on tyypillistä, että tutkimuksen kohteiden ja tutkijan välinen vuorovaikutus ei ole tiedonhankinnan kannalta merkittävää eikä tutkija vaikuta tapahtumien kulkuun (Grönfors & Vilka, 2011, s. 50). Näin tutkimukseen on saatu aineistoa ilmiöstä sellaisenaan kuin se olisi ilman havainnointia. Tutkija ei siis samaistu tutkittavaan yhteisöön vaan läpi tutkimuksen pidetään niin sanotusti tutkijan rooli. Tarkoituksena

tiedonkeruussa havainnoimalla on oppia katsomalla, tekemällä havainnointeja ja kirjaamalla muistiin havaintoja analysointia varten. Havainnointiin liittyy varsin usein tutkimuksen kohteena olevien yksityiskohtaisempi haastattelu, jolloin saatua havainnointiaineistoa voidaan verrata haastatteluaineistoon.

Havainnoin tässä opinnäytetyössä kolmea henkilöä, joista kaksi oli hevosavusteiseen toimintaan osallistuvia asiakkaita ja yksi toiminnan ohjaaja. Havainnointi tapahtui yhden havainnointipohjan avulla (liite 3). Havainnointipohjan rakentaminen alkoi pohtimalla, kenelle opinnäytetyö on suunnattu, mitä sillä pyritään kertomaan ja mikä on sen tavoite. Tämän ympärille aloin luoda havainnoitavia asioita, joilla näihin kysymyksiin voidaan vastata. Havainnointipohja rakentui pohtimalla kysymyksiä, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja lopulta jakamalla ne otsikoiden alle luomaan selkeyttä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat: miten hevosavusteinen toiminta voimaannuttaa, millainen vaikutus asiakkaan ja hevosen välisellä vuorovaikutussuhteella on voimaantumiseen ja mikä merkitys ohjaajalla on vuorovaikutussuhteen luomisessa ja sen kautta voimaantumisessa. Havainnoinnissa käytetty pohja tehtiin tarkoituksella yksityiskohtaiseksi, jotta pohjaa pystyttiin täyttämään jokaisen havainnointikerran jälkeen. Havainnointipohja todettiin jo ensimmäisellä kerralla hyvin toimivaksi ja tavoitteita vastaavaksi eikä se kaivannut suuria muutoksia. Rungon loppuun päädyin kuitenkin lisäämään vielä kohdan ”muista huomioita”, jotta pystyin kirjaamaan ylös myös sellaisia havaintoja, jotka voisivat olla relevantteja, mutta eivät kuitenkaan vastaa suoraan asetettuihin kysymyksiin. Havainnointiaineistoa kertyi yhteensä 18 sivua.

5.3 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Teemahaastatteluissa lähtökohtana on se, että haastatteluun osallistuvista henkilöistä jokainen on läpikäynyt tai kokenut tietyn prosessin tai asian (Puusa & Juuti, 2020, s. 106). Tässä työssä on käytetty puolistrukturoitua teemahaastattelu. Puolistrukturoitu teemahaastattelu on aineistonkeruumenetelmä, jossa haastateltavalle esitettävät kysymykset on suunniteltu etukäteen. Kysymysten paikkoja voi haastattelun edetessä muuttaa sekä kysymysten muotoa ja sanavalintoja voidaan muuttaa (Ojasalo ym., 2015, s.

110). Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa on myös mahdollista jättää haastattelun edetessä joitakin kysymyksiä kokonaan pois sekä esittää ennakkoon suunnittelemattomia kysymyksiä.

Haastattelin opinnäytetyötä varten kolmea henkilöä. Henkilöistä kaksi oli hevosavusteisen toiminnan asiakkaita ja kolmas oli hevosavusteisen toiminnan ohjaaja. Haastattelurunkoja tehtiin kaksi erilaista kappaletta. Toinen haastattelurunko tehtiin asiakkaille (liite 1) ja toinen toiminnan ohjaajalle (liite 2). Haastattelurunkoja käytin haastattelutilanteissa raameina niin, että keskustelun aikana voitiin esittää täydentäviä ja tarkentavia kysymyksiä aiheeseen liittyen. Ennen haastattelujen alkamista annettiin myös haastateltaville lupa tuoda esille mieleen tulleita asioita, vaikka ne poikkeaisivat kysymyksistä.

Suunnittelin haastatteluihin teemoja, joiden alle kokosin kysymyksiä opinnäytetyön tutkimuskysymysten ympärille. Asiakkaiden ja ohjaajan haastattelurungot rakentuivat samanlaisten pääotsikoiden alle, joita olivat aloitus, asiakkaan ja hevososen välisen vuorovaikutussuhteen merkitys, ohjaajan merkitys vuorovaikutussuhteeseen ja sen kautta voimaantumiseen, hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavuus sekä vapaa sana. Kysymykset otsikoiden alla olivat kuitenkin asiakkaiden ja ohjaajan välillä erilaisia, koska haastattelurunkojen avulla oli tarkoituksena saada esille ohjaajan sekä asiakkaiden näkökulmat. Teemoissa pysyttiin paremmin kuin osasin ennen haastattelujen aloittamista ajatella. Kysymykset olivat selkeitä ja haastattelun rakenteessa pysyttiin kaikkien haastateltavien kanssa niin, että myös äänitteiden litterointi oli selkeää ja johdonmukaista. Kysymykset vastasivat hyvin myös käytännössä siihen, mitä haastattelujen avulla pyrittiin saada näkyväksi. Rauhoittumisen ja rentoutumisen teemat nousivat yllättäen hyvin voimakkaasti haastatteluissa esille. Jälkikäteen olisin toivonut haastattelurungoissa olleen tarkempia kysymyksiä näistä aiheista.

Olin yllättynyt siitä, kuinka taitavasti asiakkaat onnistuivat sanoittamaan kokemuksiaan ja näkemyksiään. Toinen asiakkaista tarvitsi kuitenkin haastattelun aikana enemmän keskustelua ja kysymysten avaamista, minkä huomasi erityisesti tekstin

litterointivaiheessa. Muuten haastattelut etenivät hyvin pitkälti niin kuin olin ajatellut ja kysymykset tuntuivat riittävilä. Tilanteet pysyivät rauhallisena, luotettavana ja avoimina.

Tavoitteena oli saada haastattelutilanteisiin mahdollisimman rento, mutta luotettava tunnelma, jotta haastateltavat pystyisivät vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman avoimesti. Ilmapiiri pidettiin haastatteluissa mahdollisimman rauhallisena ja kiireettömänä. Haastatteluille oli varattu reilusti aikaa niin, että haastattelutilanteessa ei tule kiire. Jokainen haastateltava sai itse valita ympäristön Lääninmäentilalta, jossa halusi haastattelun suoritettavan. Molemmat asiakkaat toivoivat haastattelun tapahtuvan kanalassa istuen ja kanoja samalla syöttäen. Ohjaajan haastattelu suoritettiin sisätiloissa. Teemahaastattelut olivat kestoltaan 20–45 minuutin välillä riippuen siitä, kuinka paljon asiaa haastateltavilla oli. Haastatteluaineistoa litteroinnin jälkeen oli 17 sivua.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusprosessi

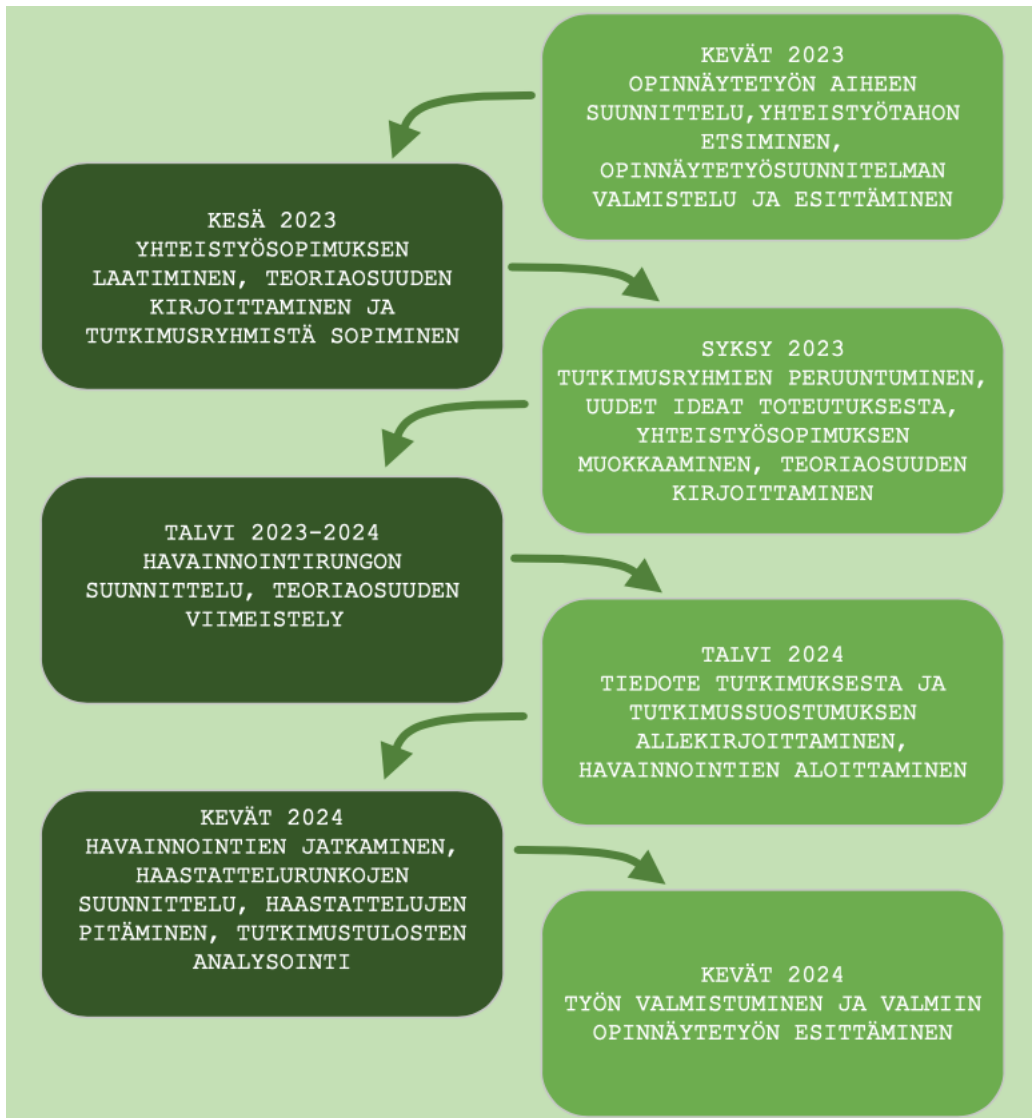
Opinnäytetyön ideointi on aloitettu keväällä 2023. Olin harjoittelussa lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä, jossa hyödynnettiin työskentelyssä hevostoimintaa ja Green care -työskentelyä. Pääsin seuraamaan toimintaa ja ymmärsin sekä näin omin silmin hevosen merkityksen ja parantavan voiman. Innostuin aiheesta, mutta huomasin että hevosavusteiseen toimintaan ei yleisesti sosiaalialalla suhtauduta aina ennakkoluulottomasti eikä sen potentiaalia aina tunnisteta. Keskustelin aiheesta ihmisten sekä alan ammattilaisten kanssa ja he jakoivat näkemykseni. Koin tarvetta päästä tutustumaan aiheeseen enemmän ja otin yhteyttä Pirkanmaalla sijaitsevaan yritykseen nimeltä Taikun tähdet, jonka omistaja oli entuudestaan itselleni tuttu. Myös Taikun tähdissä oli huomattu sama epäkohta, että hevosavusteisuutta ei yleisesti sosiaalialalla koeta tehokkaaksi ja tulokselliseksi menetelmäksi, vaikka tutkimukset osoittavat päinvastoin. Erityisenä teemana keskusteluissa ja erilaisissa aineistoissa sekä tutkimustuloksissa esiintyi tunne voimaantumisesta, johon tartuin hyvin nopeasti. Hevosen avustamana asiakkaan kokema voimaantumisen kokemus näyttäytyi voimakkaana ja ainutlaatuisena sekä vaikutti olevan yhdistävä tekijä hevosavusteisessa toiminnassa kaikkien ihmis- ja ikäryhmien välillä.

Lähes heti oli selvää, että lähden rakentamaan laadullista tutkimusta. Aluksi pohdin toiminnallisen opinnäytetyön ja sen pohjalta oppaan luomista, mutta nopeasti totesin laadullisen tutkimuksen olevan parempi tiedon levittämisen sekä sen saamisen näkökulmasta. Tavoitteena olisi osoittaa hevosavusteisen toiminnan potentiaalia sosiaalialalla myös siitä tietämättömille. Laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollisuus saada asiakkaan sekä ohjaajan ääni ja kokemukset kuuluviin ja saada osuva aineisto aiheeseen liittyen. Laadullinen tutkimus mahdollistaa myös hevosavusteisen toiminnan laajemman tutkimisen. Otin yhteyttä Taikun tähtiin opinnäytetyöhön liittyen ja sovimme opinnäytetyön yhteistyöstä.

Aluksi ajattelin suorittavani aineistonkeruun havainnoimalla, mutta pian lisäsin toiseksi menetelmäksi haastattelun asiakkaille sekä ohjaajalle. Havainnointi ja haastattelu yhdessä mahdollistavat, että tutkimuksessa on mahdollista tarkastella monipuolisesti erilaisten tapahtumien merkityksiä toimintaan osallistuville ja saada tietää heidän kokemuksiaan. (Metsämuuronen, 2011, s. 234). Tässä opinnäytetyössä tarkastelin havainnoinnin ja haastattelun avulla osallistujien ja ohjaajan näkökulmia ja kokemuksia hevosavusteisesta toiminnasta. Lisäksi haastattelu ja havainnointi mahdollistivat, että tutkimusaineistosta saa opinnäytetyön kannalta hyödyllisen ja mahdollisimman laajan. Ajattelin myös havainnointikertojen jälkeen tehtävien haastatteluiden täydentävän niitä tietoja, jotka olin havainnoinnin aikana hankkinut. Hevosavusteinen toiminta on hyvin kokemuksellista ja monikerroksista, jonka takia koin tärkeäksi ottaa aineistonkeruuseen mukaan molemmat menetelmät. Haastattelu ja havainnointi piti suorittaa alkuperäisen suunnitelman mukaisesti syksyllä 2023 kahdessa ryhmässä, jotka oli suunnattu keskenään erilaisille ikäryhmille ja elämäntilanteille. Ryhmiä ei kuitenkaan saatu suunnitelmasta poiketen järjestettyä syksyn 2023 aikana, joten päädyimme yhteistyötahon kanssa valikoimaan kaksi pitkäaikaisesti toiminnassa käynnyttä nuorta tutkimuksen kohteeksi.

Opinnäytetyön työstäminen alkoi keväällä 2023. Laadin yhteistyösopimuksen, tiedotteen tutkimuksesta ja tutkimussuostumuksen. Nämä jouduttiin kuitenkin laatimaan uudelleen syksyllä 2023 johtuen muutoksista aineistonkeruuseen. Yhteistyösopimuksen allekirjoittamisen jälkeen toimitin paperisena tiedotteen tutkimuksesta ja tutkimussuostumuksen havainnoitaville ja haastateltaville (liite 4). Näissä oli huomioitu tutkimuksen kohteena olevien alaikäisyys pyytämällä myös huoltajalta allekirjoitukset ja luvat aineiston keruulle. Tiedotteessa kuvattiin tutkimuksen tarkoitus ja aihe sekä tutkimukseen osallistuvien oikeudet liittyen tähän tutkimukseen. Ennen aineiston keruuta olin tutustunut laajasti aiheen teoretietoon aiheeseen liittyvien kirjojen, artikkeleiden, nettisivujen sekä aiemmin aiheesta tehtyjen tutkimuksien kautta. Tavoitteena oli, että läpi aineistonkeruun ja sen jälkeen opinnäytetyön teoriaosuus olisi muokattavissa ja täydennettävissä. Havainnointirungon ja haastattelurungot ohjaajalle ja osallistujille valmistelin keväällä 2024. Aineistonkeruu alkoi heti havainnointirungon valmistumisen jälkeen. Haastattelut suoritettiin havainnointikertojen jälkeen ja haastattelurunkojen

täydentäminen jatkui vielä havainnointien kautta saatujen tietojen myötä. Opinnäytetyöprosessia kuvataan kuviossa 2 (kuvio 2).



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessi.

Opinnäytetyölle laatimani tutkimuskysymykset tarkastelevat hevostoiminnan voimaannuttavaa vaikutusta, hevosen ja ihmisen välisen vuorovaikutussuhteen sekä ohjaajan merkitystä toiminnan toteutumisessa. Yhteistyötaho Taikun Tähdet toimii Pirkanmaalla Akaassa monipuolisen eläinavusteisen toiminnan toteuttajana. Opinnäytetyö

ja sen myötä havainnointi sekä haastattelut keskittyivät kuitenkin hevosten kanssa työskentelyyn, vaikka myös muilla eläimillä saattoi olla roolia havainnointikerroilla.

Tutkimusaineisto hankittiin ensin havainnoimalla yhteensä neljä kokonaista kertaa kahden nuoren osallistumista toimintaan. Havainnoinnin aikana havainnoituja asioita kerättiin paperille asia- ja avainsanoina, ajatuksina ja havaintoina. Havainnointirunkoa täytettiin jokaisen toimintakerran jälkeen rauhalliseen tilaan päästyäni hyödyntäen keräämiäni muistiinpanoja ja havaintoja. Havainnointirungon täyttämiseen kertojen loputtua päädyin siksi, että toimintaan osallistuvat kokisivat olonsa mahdollisimman mukavaksi ja vaivattomaksi. Ajatus oli, että jatkuva ja pitkä kirjaaminen voisi luoda lisäpaineita ja myös hankaloittaa omaa kykyä havainnoida yksityiskohtaisesti toimintaa, eleitä ja ilmeitä. Jälkikäteen havainnointirungon täyttäminen mahdollisti myös laajemman ja yksityiskohtaisemman kertomisen omista havainnoista, koska oma huomio oli jatkuvasti kiinnittynyt toiminnan aikana siihen, mitä ympärillä tapahtuu ja havainnointirunkoa täyttäessä ei tarvinnut kiirehtiä.

Haastattelukysymyksien miettiminen lähti siitä ajatuksesta, että saisin aikaan mahdollisimman avoimia kysymyksiä, jotka kuitenkin ovat tarpeeksi kannustavia puhumaan avoimesti osallistujien kokemuksista. Kysymysten miettimisessä pohdittiin lisäksi sitä, miten olisi mahdollista saada riittävän monipuolisia vastauksia tutkimuksen teemoihin liittyen. Haastattelurunkoa oli mahdollista hyödyntää vaihtamalla tarvittaessa kysymysten järjestystä niin, että keskustelu etenisi mahdollisimman luontevasti. Lopullinen haastattelurunko syntyi useamman luonnoksen jälkeen. Haastattelurunkoa aloin rakentaa opinnäytetyön tutkimuskysymysten ympärille teemoittain. Samalla pohdin, miten saadaan mahdollisimman laaja aineisto, joka kuitenkin vastaa opinnäytetyön tavoitteeseen.

Viidennellä osallistumiskerralla suoritin haastattelut toiminnan ohessa vuorotellen niin, että osallistujista toinen oli haastateltavana toisen osallistuessa hevostoimintaan. Ohjaajan haastattelun suoritin viidennen havainnointikerran loputtua.

6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisiä kysymyksiä ilmenee tutkimuksen eri vaiheissa, kuten aineiston hankinnassa, tulosten raportoinnissa ja analyysimenetelmien luotettavuudessa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 109–111). Tämä opinnäytetyö on toteutettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2019) ohjeistuksia noudattaen. Tutkimus on toteutettu perustuen aineiston luottamukselliseen käsittelyyn sekä vilpittömään ja avoimeen aineistonkeruuseen ja analysointiin. Tutkimukseen osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista ja heidän anonymiteettinsä on säilytetty läpi tutkimuksen. Aineistoa on säilytetty ja käsitelty luottamuksellisesti läpi tutkimuksen. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2019, s. 7) mukaan tutkijan on kunnioitettava henkilöiden itsemääräämisoikeutta ja henkilöiden ihmisarvoa. Lisäksi tutkimus tulee toteuttaa niin, ettei siitä aiheudu haittaa, riskejä tai vahinkoa tutkimuskohteena oleville ihmisille.

Opinnäytetyöhön on tutkittu alle 15-vuotiaita henkilöitä, jonka takia tutkimuksen eettisyyteen on kiinnitetty erityistä huomiota. Tutkittaville henkilöille on toimitettu ennen tutkimuksen aloittamista kattava tiedote tutkimuksesta, jonka liitteenä on toimitettu tutkimussuostumus (liite 4.). Sekä tutkittavilta henkilöiltä että heidän huoltajiltaan on pyydetty suostumus tutkimukseen osallistumiseen sekä haastattelun äänittämiseen. Tutkimukseen osallistuvilla on lisäksi painotettu oikeutta peruuttaa tai lopettaa osallistuminen tutkimukseen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Läpi opinnäytetyöprosessin on huolehdittu tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin säilymisestä, mistä on myös erikseen tiedotettu tutkittaville henkilöille. Aineistosta on litteroitu pois kaikki tunnistettavuutta lisäävät piirteet, kuten ihmisten ja eläinten nimet sekä paikat.

Opinnäytetyötä varten olen hankkinut teoreettista tietoa hyödyntäen monipuolisesti erilaisia lähteitä. Läpi tutkimuksen olen kiinnittänyt huomiota rehellisyyteen, huolellisuuteen, vilpittömyyteen ja tarkkuuteen. Lähdeviittauksissa olen huomionut Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohjeet. Lähteiden etsinnässä olen kiinnittänyt huomiota lähteiden monipuolisuuteen, ajankohtaisuuteen ja luotettavuuteen.

Reliabiliteetti ja valideetti ovat keskeisiä käsitteitä arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta (Puusa & Juuti, 2020, s. 170–173). Aineiston sisäisellä valideetilla kuvataan, miten tutkijan tieteellistä otetta sekä miten hän hallitsee oman tieteenalansa (Grönfors & Vilkkä, 2011, s. 103–105). Sisäisessä valideetissa pohditaan, onko oma tutkimus ja teoria luotettavaa sekä arvioidaan mittaustilanteiden luotettavuutta ja mittareiden oikeanlaista muodostamista (Metsämuuronen, 2011, s. 51). Ulkoinen valideetti puolestaan on yksinkertaisesti hypoteesin todentamista ja johtopäätösten sekä empiirisen aineiston välisen suhteen ilmaisemista. Reliabiliteettia aineistolla on silloin, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia. Aineistolla voi olla reliabiliteettia, vaikka sillä ei olisi valideettia. Valideettia puolestaan ei voi olla ilman reliabiliteettia. Valideetti on varmistettu tässä tutkimuksessa käymällä tarkasti läpi saatua aineistoa ja kiinnittämällä huomiota aikaisemmin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin.

Valideetin kannalta on tärkeää, että tutkittavat henkilöt ymmärtävät kyselylomakkeen kysymykset (Vilkkä, 2021, s. 152–153). Kysymysten muotoilu huomioitiin tässä tutkimuksessa jo suunnittelun aikana niin, että kysymykset olisivat haastateltaville helposti ymmärrettävissä. Lisäksi haastattelun aikana puolistrukturoidun teemahaastattelurungon kysymyksiä pystyttiin tarvittaessa tarkentamaan. Haastattelutilanteissa haastateltavia ei johdateltu mihinkään vastauksiin ja kysymykset esitettiin neutraalisti ja ammatillisesti. Havainnointitiedolla ulkoista valideettia voidaan sanoa olevan silloin, kun tutkija on kuvannut tilanteet sellaisenaan ja tehden tilanteista oikeanlaisia johtopäätöksiä (Grönfors & Vilkkä, 2011, s. 103–104). Havainnointiaineiston valideetti on varmistettu kirjaamalla ylös havaintoja ilman omaa tulkintaa niin, että aineisto on kokonaisuudessaan neutraalia ja tutkijasta riippumatonta.

6.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi aloitettiin litteroimalla nauhoitetut haastattelut. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston muuttamista toiseen muotoon (Kananen, 2017, s. 134–135). Litterointia

hyödyntäen voidaan muuttaa äänellisiä tallenteita kuten äänitteitä ja videoita tekstimuotoon. Teemahaastatteluissa aineisto pyritään tavallisesti kirjoittamaan mahdollisimman sanatarkkaan muotoon. Tutkija pystyy kuitenkin valikoimaan mitä asioita haluaa litteroida sekä toteuttaa litterointia erilaisilla tarkkuuksilla. Litteroinnin tein tarkasti ja se aloitettiin pian haastattelutilanteiden jälkeen. Hyödynsin opinnäytetyön litteroinnissa teemahaastattelurunkoa niin, että haastattelukysymyksiä ei erikseen litteroitu. Äänitteistä litteroitiin ainoastaan puhe kirjalliseen muotoon. Muutamissa kohdissa haastattelutilanteista litteroitiin myös nyökkäyksiä ja olankohautuksia, jotka oli haastattelutilanteessa kirjattu ylös. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen vastauksista on jätetty pois täytesanoja, mikä helpotti vastauksien tulkintaa.

Litteroinnin jälkeen luin litteroitua aineistoa läpi useamman kerran. Aineiston huolellisen läpikäynnin jälkeen aloin luokittelemaan tekstiä värikoodaamalla. Värikoodaamisen avulla sain aineistosta esille yhteneväisiä teemoja ja eroavaisuuksia haastatteluiden välillä. Kävin havainnoinneista saadut aineistot useaan kertaan läpi niin, että löysin esille nousevia teemoja. Myös havainnointiaineiston luokittelun aloitin värikoodaamalla. Haastattelu- ja havainnointiaineistoista nousi lopulta esille hyvin samanlaisia teemoja, mikä oli aineiston analysoinnin kannalta hyvä asia.

Aineiston analyysitapana käytin teemoittelua, jota voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 79–80). Teemoittelussa tarkastellaan ilmiöitä ja asioita, jotka toistuvat aineistoissa ja ovat havainnoitaville ja haastateltaville yhteisiä (Ojasalo ym., 2015, s. 110–111). Ilmiöt ovat usein haastattelu- ja havainnointiteemoihin liittyviä asioita tai jotakin yllättävää, mitä on noussut esiin havainnointi- ja haastattelutilanteissa. Teemat eivät kuitenkaan automaattisesti ole yhteneväisiä haastatteluaineiston analysoinnissa syntyvien teemojen kanssa (Juhila, i.a.). Teemat syntyvät tutkijan aineiston analyysin myötä niin, että tutkija ei vain asettele aineistoa ennalta päätettyihin tai pohdittuihin teemoihin. Teemoittelussa ilmiöiden analysoinnilla pyritään jakamaan esille nousseet käsitteet ja keskeiset teemat yhteisten piirteiden mukaisesti.

Aineiston luokittelu, analysointi sekä tulkinta ovat toisiinsa liittyviä, mutta hyvin erilaisia osatehtäviä aineistoa käsiteltäessä (Ruusuvuori ym., 2010, s. 11–13). On tärkeää tunnistaa analyysin vaiheet, jotta kerätty materiaali opitaan tuntemaan ja ottamaan haltuun. Aineiston analysoinnin eri vaiheita ei käytännössä pysty aina erottamaan toisistaan vaan eri vaiheista voidaan palata aikaisempiin kysymyksiin niitä lisää arvioiden ja tarkentaen.

Lopulliset teemat muodostuivat aineistosta eniten nousseista teemoista. Teemat jäsentyivät siis lopulta seuraavasti: 1. Voimaantuminen. 2. Ohjaajan vaikutus hevosavusteisessa toiminnassa. 3. Hevosen ja asiakkaan vuorovaikutus sekä 4. Rauhoittuminen ja rentoutuminen. Tutkimuksessa saadut tulokset on kuvattu seuraavassa pääluvussa näiden teemojen alle. Haastateltavat on eroteltu toisistaan numeroimalla vastaukset muotoon H1, H2 ja H3.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä osiossa esitellään hevosavusteisten toimintakertojen sisältöä sekä tutkimustulokset, jotka on kerätty ja analysoitu opinnäytetyön aineistonkeruussa haastattelemalla ja havainnoimalla. Opinnäytetyötä varten on haastateltu ja havainnoitu kahta hevosavusteisen toiminnan asiakasta sekä toiminnan ohjaajaa. Asiakkaat ovat alaikäisiä nuoria, jotka ovat käyneet hevosavusteisessa toiminnassa jo ennen tätä tutkimusta. Asiakkaille Lääninmäentilan hevoset ja Taikun tähtien ympäristö oli siis jo entuudestaan tuttu. Molemmat asiakkaat käyvät Taikun tähtien toiminnassa mielenterveydellisten asioiden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Haastateltavien anonymiteetin turvaamiseksi muita henkilötietoja ei ole kerätty. Toimintaa ei järjestetty erikseen opinnäytetyötä varten vaan havainnointi ja haastattelut suoritettiin valmiiksi sovittujen toimintakertojen puitteissa mahdollisimman totuudenmukaisen aineiston saavuttamiseksi. Nuorten kertomia kokemuksia on haastattelujen lisäksi poimittu havainnointikertoilta.

7.1 Havainnointikertojen rakenne

Ensimmäisellä havainnointikerralla molemmille asiakkaille annettiin mahdollisuus valita kenet hevosista he haluavat ottaa sisälle. Sisälle tullessa hevosille annettiin ruokaa ja vettä sekä riisuttiin ulkona olleet loimet pois. Tämän jälkeen siirryttiin tallissa olevan pöydän ääreen istumaan ja alettiin suorittamaan harjoitetta, jossa piirrettiin paperille kolme taloa. Talot kuvastivat hyviä asioita elämässä, huolestuttavat asiat elämässä ja toiveita tulevaisuudelle. Kun kaikki talot saatiin täytettyä, annettiin molemmille asiakkaille mahdollisuus käydä läpi taloissa lukevia asioita ilman toisen osallistujan läsnäoloa näin halutessaan. Taloihin kirjoitettuja asioita käytiin läpi myös verraten edistystä suhteessa aikaisempaan tilanteeseensa. Taloharjoituksen jälkeen molemmat asiakkaat saivat valita eläimen, jonka luokse halusi mennä piirtämään tai maalaamaan kuvan jostakin, mitä oli sisällyttänyt kolmanteen taloon (toiveet tulevaisuudelle).

Toisella havainnointikerralla hevoset ja muut eläimet olivat jo valmiiksi sisällä. Molemmat asiakkaat saivat käydä tervehtimässä tallin hevosia ja kokoonnuttiin pöydän ääreen.

Energiatasot olivat molemmilla asiakkailla korkealla ja heille molemmille annettiin harjoitteen ajaksi kanit syliin rauhoittamaan mieltä ja kehoa. Päivän harjoitteena oli pohtia asioita, joita voi kontrolloida ja asioita, joihin ei voi vaikuttaa. Tehtävä osoittautui liian haastavaksi suorittaa korkealla energiatasolla, joten ohjaaja muutti tehtävänantoa. Ohjaaja pyysi asiakkaita piirtämään paperille laatikon ja kirjoittamaan sen sisään jonkin ongelman tai hankalan tunteen, joka liittyy omaan elämään. Tämän jälkeen paperille piirrettiin aurinko, joka kuvastaa ihannetilannetta liittyen ensimmäiseen laatikkoon piirrettyyn ongelmaan. Sitten alettiin pohtimaan ketkä ihmiset ja olennot voivat vaikuttaa matkalla kohti laatikosta aurinkoon. Tämän jälkeen mietittiin, minkälaisia asioita asiakkaat jo omassa elämässään omistavat, jotka tukevat matkaa kohti ihannetilannetta. Harjoitteen jälkeen siirryttiin hevosten karsinoihin, joissa asiakkaat tekivät hevosille rauhoittavan hoidon. Tavoitteena oli käydä hevonen läpi käsin silittävällä liikkeellä niin, että vähintään toinen käsi oli koko ajan kiinni hevosessa. Hevosesta tunnusteltiin kylmiä ja kuumia kohtia, patteja ja muita havaintoja. Hoidon aikana ohjeistettiin kiinnittämään huomiota myös siihen, miten hevonen reagoi ja näyttää, jos joku kohta tai alue on vaikkapa kipeä. Samaan aikaan taustalla soi rauhoittava musiikki.

Kolmannella havainnointikerralla lähdettiin ratsastaen metsään etsimään edellisellä kerralla pohdittuihin tavoitteisiin vastauksia. Asiakkaille annettiin mahdollisuus valita kenet hevosista haluavat ottaa ratsukseen ja haettiin sitten valitut hevoset talliin tarhasta. Hevosten varustaminen ja hoitaminen oli kiireetöntä ja tavoitteena oli rauhoittua hevosen vierelle, koristella ja hoitaa hyvin rauhassa. Samalla myös pohdittiin hevosten tunteita ja reagoineita sekä niiden tarttumista ihmiseen. Molempien asiakkaiden ja heidän hevostensa ollessa valmiita lähdettiin kohti metsää ratsastaen. Tavoitteena oli hyvin rento ja rauhallinen metsälenkki. Takaisin päästyä hevosilta otettiin pois varusteet ja koristeet. Metsäretken jälkeen istuttiin tallin pöydän ääreen pohtimaan, miltä hevonen tänään tuntui ja mitä asiakkaat kokivat oppineensa tai saaneensa hevoselta tänään.

Neljännellä ja viimeisellä havainnointikerralla molemmilla osallistujilla oli ollut tauko Lääninmäentilalla käymisestä. Toiminta aloitettiin kysymällä kuulumisia ja kerrottiin, mitä ohjaaja oli tälle päivälle suunnitellut. Asiakkaille annettiin mahdollisuus valita kenet

hevosista haluaa ottaa mukaan metsäretkelle, jonne lähdetään maastakäsin taluttaen. Ennen hevosten hakemista käytiin kanalassa ruokkimassa kanoja ja katsomassa vastasyntyneitä tipuja. Molemmat asiakkaista halusivat hetkeksi jäädä kanalaan istumaan ja tähän annettiin mahdollisuus. Tämän jälkeen haettiin hevoset ja lähdettiin retkelle lähellä olevaan metsään. Metsässä kiinnitettiin huomiota siihen, mitä hevonen yrittää kertoa eleillään ja keskitytty rauhoittumisen tunteeseen. Retkellä syötettiin hevosia ja mukaan lähteneitä lampaita. Takaisin tilalle palattua käytiin läpi mitä tunteita metsäretki oli tuonut tai herättänyt. Tunteiden sanoittaminen oli molemmille asiakkaille hankalaa, joten asiakkaille annettiin mahdollisuus kertoa tunteet piirtämällä. Piirtäminen oli tällä kerralla molemmille asiakkaille mielekkäin tapa tunteiden esittämiseen.

7.2 Hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavuus

Tutkimukseen osallistuvia havainnointiin ja haastateltiin hevosavusteisen toiminnan kokemuksista ja toiminnan voimaannuttavasta vaikutusta. Haastatteluissa voimaantumista sivuttiin tai se nousi esille monessa kohtaa myös tutkittavien aloitteesta. Ensimmäinen asiakkaista kertoi kysyttäessä oppineensa hevosavusteisen toiminnan avulla, että elämässä on myös positiivisia asioita. Asiakas osasi myös sanoittaa hetkiä hevosavusteisessa toiminnassa, joissa on kokenut voimaantumisen tunnetta esimerkiksi voitettuaan pelkonsa nousemalla hevosen selkään ensimmäistä kertaa pelottavan tilanteen tapahtumisen jälkeen. Asiakas koki pelkonsa voittamisen ja pystyvyytensä voimauttavana.

Tuntee olevansa rohkeampi, et on saavuttanut jotain. Jäi aika semmoinen voimaantunut olo. Se, että mä pystyin johonkin ja sit voittaan sen oman pelon. (H1)

Toinen asiakas otti haastattelussa esille hevosavusteisen toiminnan mieltä parantavan vaikutuksen kysyttäessä mitä kokee hevosavusteisesta toiminnasta saavansa.

No sitä rauhottumista ehkä. Jotenkin se vaikuttaa omaan oloon, jos on ollu vaikka huono päivä. (H2)

Asiakasta pyydettiin tarkentamaan millä tavalla hevosavusteinen toiminta oloon vaikuttaa, jolloin vaikutus tarkentui vaikuttavan oloon parantavalla tavalla. Asiakas mainitsi kokevansa hevostoiminnasta lähtiessään olevan usein parempi olo lähtiessä. Lisäksi asiakas on maininnut toiminnan tuovan hänelle usein energisemmän olon.

Ensimmäinen asiakas vastasi haastattelussa huomaavansa eron omassa olossa hevosavusteisia toimintakertoja ennen ja niiden jälkeen. Myös ensimmäisen asiakkaan kohdalla olo toimintakertojen jälkeen on parempi kuin sinne tullessa.

Kun on ollut vähän huono päivä niin mä oon tosi semmoinen alakulonen. Sitten kun tuun tänne niin mä jotenkin silleen voimaannun. Sit silleen melki pari päivää kertojen jälkeen mä oon tosi semmonen, että on hyvä olla. (H1)

Molempien asiakkaiden haastatteluissa nousi myös esille, että jokainen kerta hevosavusteisessa toiminnassa vaikuttaa sisällöstä riippumatta omaan oloon ja stressitasoihin niitä parantavasti. Ensimmäinen asiakas useampaan otteeseen haastattelun aikana painotti voimaantumisen tunteen ja hyvän olon jatkuvan jopa useita päiviä hevosavusteisten toimintakertojen jälkeen.

Stressi lähtee ja tulee ilosemmaks. Tulee semmonen hyvä ja voimaantunut olo. (H1)

Joka kerta tulee sellanen onnistunu olo, kun käy täällä. (H2)

Ohjaajan mukaan hevosavusteisen toiminnan voimaannuttava vaikutus lähtee siitä, että ohjaajan tuella ja kysymysten avulla tunnistetaan asiakkaassa itsessään olevat voimavarat, joita lähdetään kasvattamaan ja eheyttämään. Ohjaaja painotti myös nimenomaan hevosen ja asiakkaan vuorovaikutussuhteen merkitystä voimaantumisen prosessissa.

Pitää ymmärtää, että jokainen ihminen on se oman elämänsä paras asiantuntija ja sitten luottaa sitten siihen prosessiin. Se voi olla, että se kerta tuntuu joskus siltä, että tapahtuiko yhtään mitään, mutta pitää luottaa siihen prosessiin ja siihen hevosen vaikutukseen siinä voimaantumisessa. Aina se tekee jotakin näkyväksi se hetki ja se voi olla, että se auttaa siinä prosessissa sitten sitä ihmistä, vaikka myöhemmin vaikei se siinä hetkessä tule.

Oikeastaan sä et koskaan voi suunnitella sitä hetkeä etukäteen, että onko se nyt voimaannuttava toiminnallinen hetki vai onko se voimaannuttava rauhoittava joku harjoitus mikä tehdään. Kaikkihan ne vie eteenpäin siinä prosessissa. (H3)

Hevosavusteisen toiminnan voimaannuttava vaikutus mahdollistuu silloin, kun asiakkaan yksilölliset tarpeet tulevat huomioiduiksi. Tarpeet, tavoitteet ja toiveet nousevat haastatteluun osallistuneen ohjaajan mukaan aina asiakkaasta itsestään. Osa ohjaajana toimimista on myös huomioida oma tunnesuhde sanoihin ja asioihin. Jo se, mitä sanamuotoja ohjaaja toiminnassaan käyttää, voi tukea voimaantumisen kokemusta.

Esimerkiksi jos mä kuvaan jotain hevosta tai sen hevosen ainutlaatuisuutta tai sitä hevosta jossakin tietyssä ympäristössä tai tätä meidän tallia tai meidän energiaa tai sitä luontoa missä me ollaan, että sanat sanatkin voi olla voimaannuttavia. (H3)

Jokainen haastateltavista ymmärsi haastattelun aikana voimaantumisen käsitteen ja pystyi kuvailemaan hevosavusteisen toiminnan tuomaa voimauttavaa vaikutusta. Voimaantumista kuvailtiin hyvää oloa tuovana, rentoutumisena, rohkaistumisena ja onnistumisen tunteina. Tutkimuksen aikana ei noussut esille asioita, jotka olisivat estäneet voimaantumisen.

7.3 Ohjaajuus ja turvallisuus

Erityisesti ohjaajan roolista keskusteltaessa haastatteluissa nousi esille teemana turvallisuus. Ohjaaja nosti omassa haastattelussaan yhdeksi tärkeimmäksi tehtäväkseen huolehtia sekä asiakkaan että hevosen psykologisesta ja fyysisestä turvallisuudesta.

Hevonen tietää, että minä pidän huolen siitä, että mä osaan lukea ihmisen ohella sitä hevosta, että jos se tilanne käy vaikka liian ahdistavaksi. Joskus voi olla tunne-elämältään niin isoja asioita ihmisellä, että se eläin ei pystykään kannattelemaan. Senkin takia pitää tavallaan olla tuntosarvet tosi herkillä, että sitten pystyy vähän muokkaamaan muuttamaan sitä tilanteen kulkua. (H3)

Havainnoinneissa huomio kiinnittyi ohjaajan toimintaan ja jokaisella neljällä havainnointikerralla oli havaittavissa erilaisiatapoja, joilla ohjaaja tukee turvallisuutta. Turvallisuutta toi hevosten tunteiden opettaminen asiakkaille, asiakkaiden ja hevosten energiatasojen huomioiminen, oikeanlaisten toimintamallien opettaminen hevosten kanssa toimiessa ja avoin dialoginen ilmapiiri. Avoin dialoginen ilmapiiri mahdollisti tilaa asiakkaiden tunteille ja ajatuksille. Näiden lisäksi turvallisuus huomioitiin erityisesti hevosavusteisen toiminnan kirjallisissa ja taiteellisissa tehtävissä, joita hyödynnettiin hevostoiminnan ohella kolmella neljästä havainnointikerrasta. Tehtävissä turvallisuus huomioitiin tarjoamalla mahdollisuus asiakkaille tehdä tehtäviä valitsemassaan ympäristössä, vaikka eläimen luona. Lisäksi tehtävien purkutilanteessa ohjaaja kysyi asiakkailta haluavatko he kertoa tekemistään tehtävistä ilman toisen asiakkaan läsnäoloa.

Asiakkaat nostivat saman tyyppisiä asioita esille kysyttäessä mitä heidän mielestään ohjaajan tulee toiminnassa huomioida omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Ensimmäinen haastateltava koki tärkeäksi, että ohjaaja huomaa ja huomio asiakkaan sekä hevosen tunteita.

Ehkä olla herkkänä ja kuunnella. Nähdä, että milloin hevosesta tuntuu joltain tai milloin musta tuntuu joltain. (H1)

Erityisen tärkeäksi ohjaajan rooli koettiin yllättävissä tilanteissa, kuten hevosen säikähtäessä. Molemmat haastateltavat kuitenkin ottivat keskustelussa esille turvallisuuden tunteen syntyvän osaltaan ohjaajan kyvystä tunnistaa hevosen tunnetta sekä opettaa samalla hevosten tunteita heille itselleen. Myös ohjaaja sanoitti haastattelussa hevosavusteisen toiminnan ohjaajan toimivan tulkkina hevosen ja asiakkaan välissä. Ohjaajan tulee toiminnassa kuunnella herkästi sekä asiakasta että hevosta.

Tuntosarvet täytyy olla sen hevosenkin takia ja se että sitten sä ohjaajana osaat avata sitten sitä hevosen kieltä sille asiakkaalle. Se, että sä oot sen asiakkaan puolella, vaikka sä oot neutraali, mutta että se asiakas kokee sen puolella olemisen. (H3)

Ohjaajan haastattelussa nousi esille myös näkökulma siitä, että ohjaajan tulee kyetä tunnistamaan asiakkaan voimavaroja ja energiaa jokaisella kerralla erikseen. Tällä turvataan se, että hevosavusteisella toiminnalla voidaan jokaisella kerralla vastata mahdollisimman hyvin siihen, mitä asiakas juuri kyseisellä kerralla tarvitsee. Lisäksi tulee kiinnittää huomiota siihen, kuinka paljon aikaa on käytettävissä, jotta asiat ehditään käsitellä kerralla. Tällä voidaan ennakoida sitä, etteivät hankalat tunteet jää asiakkaan itsensä käsiteltäväksi toiminnan ulkopuolella yli omien voimavarojen. Ohjaajan tulee siis omien sanojensa mukaisesti huomioida aikataulu sekä asiakkaan omat voimavarat toiminnassa niin, että hankalat tilanteet saadaan purettua jo käynnin aikana.

Jos on aikaa jäljellä, vaikka vaan pieni hetki, ei voida mennä hevosen kanssa niinku taas liian syvälle, koska sitten se asiakas lähtee kotiin ja se ei pysty sitten välttämättä kantamaan niitä asioita itsekseen. Sitä asiakasta ei koskaan voi jättää yksin niitten asioiden kanssa, että meillä on aina ohjaajana se vastuu. (H3)

Ohjaajan toiminnan lisäksi turvallisuutta ympäristössä luo rauhallisesti ja avoimesti toimiva hevonen. Hevosen merkitys turvallisuuden kannalta oli havaittavissa havainnointikerroilla. Hevosavusteisessa toiminnassa on tärkeää pystyä luomaan luottamussuhde eläimeen. Havainnointikerroilla luottamussuhdetta rakennettiin esimerkiksi rauhallisilla piirustus- ja kirjoitustehtävillä hevosten karsinoissa istuen. Ensimmäinen haastateltava kuvasi vuorovaikutussuhdettaan hevoseen turvaa tuovaksi.

Frida (hevonen) on semmonen, että se ei ole vaan kaveri vaan siis se on semmoinen hyvä ystävä, semmonen turva. (H1)

Havainnointikerroilla ensimmäisen haastateltavan ja Frida-hevosen vuorovaikutussuhteen merkitys korostui. Frida hakeutui asiakkaan seuraan itse, hamuten huulillaan ja ollen lähellä ja läsnä. Tunneside hevosen ja asiakkaan välillä oli hyvin voimakas. Hevonen sai havainnointikerroilla asiakkaan olemusta ja mielialaa kohennettua monissa erilaisissa tilanteissa. Turvallisuus ja luottamus asiakkaan ja Fridan välillä näkyi suhteena, jossa asiakas tunsu Fridan käyttäytymistapoja ja esimerkiksi Fridan voimakasta aikaisemmasta traumasta johtuvaa käytöstä. Turva

heidän välillä näkyi rentona ja rauhallisena lähestymisenä puolin ja toisin. Sekä hevonen että asiakas pystyivät rentoutumaan toistensa läsnä ollessa hyvin nopeasti.

7.4 Rauhoittuminen ja rentoutuminen

Tärkeä teemana, joka nousi esille sekä haastatteluissa että havainnoinneissa, oli rauhoittuminen ja rentoutuminen. Jokaisella havainnointikerralla kirjasin ylös havaintoja ja huomioita asiakkaiden rentoutumisesta ja rauhoittumisesta.

Ensimmäisellä havainnointikerralla rentoutuminen tapahtui, kun hankalia tunteita oli käsitelty piirtämällä ja kirjoittamalla paperille asioita omasta elämästä. Harjoitteen jälkeen asioita käytiin sanallisesti läpi. Harjoitteen purkutilanteessa molemmat asiakkaista osoittivat ensin selkeitä levottomuuden ja hermostuneisuuden merkkejä. Näitä olivat jalan vispaaminen, käsien nyplääminen, katkonainen puhe ja katsekontaktin välttely. Harjoite kuitenkin lopetettiin positiivisiin havaintoihin ja asioihin, jonka jälkeen molemmat asiakkaat silminnähden rentoutuivat ja alkoivat hymyillä. Harjoitteen jälkeen asiakkaat saivat mennä hevosten luokse tekemään taiteellista tehtävää. Eläimen läsnä ollessa molemmat asiakkaat rentoutuivat täysin. Rentoutuminen näkyi oma-aloitteisena keskusteluna, hymyilynä ja fyysisenä rauhallisuutena. Hevosavusteinen toiminta myös koettiin rauhoittavana ja rentouttavana. Ensimmäinen haastateltava kertoi rauhan ja rentoutumisen olevan jokaisen hevosavusteisen toimintakerran aikaansaama tunnetila.

Siitä tulee paljon rauhallisempi ja rentoutuneempi olo. Vaikka mä olisin ollut koko päivä ihan sekaisin niin se silleen aina rauhoittaa ja rentouttaa. Täällä on oppinu ehkä rauhoittuun ja oleen semmoinen rauhallinen. Ymmärtään sen, että mä pystyn rauhoittuun kyllä. (H1)

Haastatteluissa kävi ilmi, että hevosavusteisen toiminnan rentouttava ja rauhoittava vaikutus on pitkäaikainen ja kestää toimintakertojen jälkeen useamman päivän ennaltaehkäisten samalla stressiä ja ahdistusta. Pitkävaikutteisuus korostui erityisesti ensimmäisen haastateltavan kohdalla.

Sen jälkeen on hetken aikaa, tyylit pari päivää niin, että pystyy olla ihan rauhallinen ja silleen. Mielenterveys on paljon parempi ja sit kun sitä

(hevosavusteinen toiminta) ei oo ollu hetkeen niin mä oon saanut just niitä paniikkikohtauksia enemmän ja on ollu paljon stressaantuneempi. (H1)

Havainnointikertojen aikana rauhoittuminen ja rentoutuminen oli huomattavissa monissa eri tilanteissa. Rauhoittuminen ja rentoutuminen näkyivät havainnointikerroilla osin erilaisilla tavoilla. Toisella havainnointikerralla erityisesti toinen asiakkaista oli hyvin levoton, jolloin ohjaaja päätyi lopettamaan hevosavusteisen toimintakerran hevosen hoitohetkeen, jossa hevonen käytiin silittävin ottein paljain käsin läpi tunnustellen, missä tuntuu lämpöä, missä tuntuu kylmää ja tunteeko hevosessa jotain epätavallista, kuten kovia kohtia tai patteja. Hoidon aikana asiakas rentoutui ja poistuessaan karsinasta hän oli huomattavasti rauhallisempi niin motorisesti kuin mielellisesti. Myös ensimmäinen asiakas suoritti hoitohetken valitsemalleen hevoselle. Lopputuloksena oli hyvin rentoutunut ja rauhallinen mieli ja olemus. Asiakas kyseisellä havainnointikerralla piirsi koalan kuvaamaan toimintakertaa ja sanoittanut sen kuvastavan rentoutta ja rauhallisuutta.

Kolmannella havainnointikerralla käytiin metsässä ratsastaen ja pyrittiin löytämään rentoutumisen tunnetta metsästä. Molemmat asiakkaat kertoivat toimintakerran lopuksi kokeneensa maastossa rentoutumisen ja hyväntuulisuuden tunteita sekä positiivisia hetkiä. Toinen asiakkaista kertoi rentoutuneensa jo toimintakerran alussa hevosta koristellessaan, koska huomasi hevosen rentoutuvan. Hevosen rentoutuminen näkyi silmien lupsumisena, pään laskeutumisena alas ja huulien rentoutumisena. Asiakas sanoitti tämän tarttuneen hoidettaessa myös itse.

Myös neljännellä havainnointikerralla hevosten kanssa lähdettiin metsään rauhoittumaan, mutta tällä kertaa maasta käsin. Asiakkaat saivat päättää, haluaisivatko ottaa hevoset talutettaviksi vai tulla yksin. Toinen asiakkaista otti hevosen ja toinen päätyi tulemaan ilman hevosta. Mukana metsäretkellä oli myös lampaat ja koirat, joiden parissa ilman hevosta lähtenyt asiakas vietti mielellään aikaa. Toinen asiakkaista mainitsi haastattelussa erityisesti metsäretket rauhoittaviksi. Lisäksi hän kertoi käyvänsä metsäretkillä kotona perheen lemmikin kanssa, koska oli huomannut hevosavusteisen toiminnan kautta sen rauhoittavan vaikutuksen.

Kysyttäessä ohjaajan haastattelussa miten voimaantuminen hänen mielestään toiminta kertojen aikana ilmenee, hän kertoi huomaavansa asiakkaan voimaantumisen erityisesti rentoutumisena ja rauhoittumisena. Ohjaajan mukaan asiakas on toiminnan jälkeen monesti huomattavasti rauhallisempi ja keskittyneempi.

Se (voimaantuminen) näkyy asiakkaassa mielen taholla ja kehossa. Kehosta näkee, kuinka ihan ryhti ja keho rentoutuu ja se hengitys voi rentoutua. Se liike rauhoittuu, hyppiminen ja pomppiminen loppuu ja puhe muuttuu rauhallisemmaksi. (H3)

Ohjaaja kertoi hevosavusteisessa toiminnassa ajatuksena olevan, että etsitään asiakkaiden elämässä jo olevia rauhoittavia ja rentouttavia elementtejä. Näitä olemassa olevia elementtejä lähdetään sitten yhdessä asiakkaan kanssa tarpeen mukaan lisäämään ja säilyttämään. Lisäksi kiinnitetään huomiota asioihin ja stressitekijöihin, joita voidaan vähentää ja poistaa. Muun muassa näiden tekijöiden kautta pystytään vaikuttamaan asiakkaan voimaantumisen edistämiseen.

7.5 Hevosen läsnäolo

Hevosen läsnäolon merkitys nousi haastatteluissa ja erityisesti havainnoinnissa esille hyvin voimakkaasti. Molemmat asiakkaat nostivat haastattelussaan esille huomaavansa hevosen rentoutuvan ja rauhoittuvan, mikä auttaa myös omassa rentoutumisessa. Rauhoittuminen ja rentoutuminen olivat teemoja, joita molemmat asiakkaista nostivat esille omina tavoitteinaan hevosavusteiselle toiminnalle. Haastattelussa kysyttiin, mikä haastateltavalle tuo rentoutumisen ja rauhoittumisen tunnetta toimintakerroilla, johon ensimmäinen haastateltava vastasi seuraavasti.

Se (hevonen) rentoutuu ja kun mäkin rentoudun sinne niin sitten ymmärtänyt sen, et mäkin pystyn tohon. Vähän niinku ottaa ehkä mallia siitä hevosesta, että kun se rentoutuu, niin tajuaa itsekkin, että voi olla ihan rento. (H1)

Ensimmäisellä havainnointikerralla hevosen läsnäolon merkitys asiakkaan rentoutumisessa näkyi muun muassa siten, miten hevonen reagoi asiakkaan hermostuneisuuteen ja sai asiakkaan rauhoittumaan. Tässä tilanteessa keskusteltiin

hankalista aiheista, jolloin äänessä olleen asiakkaan kanssa pitkään työskennellyt hevonen pärskähti karsinassa juuri, kun asiakas oli hyvin hermostunut. Ohjaaja sanoitti ääneen hevosen reagoineen selkeästi asiakkaan tunnetilaan. Pärskähtäminen on tavallisesti hevoselle tapa osoittaa rentoutta ja mielihyvää. Kun ohjaaja yhdessä asiakkaan kanssa tunnisti hevosen reaktio ja siitä keskusteltiin, asiakas pystyi rauhoittumaan.

Toinen asiakas kertoi hankalaksi kokemastaan tilanteesta hevosavusteisen toiminnan aikana, jossa hän oli kokenut jännitystä. Hevonen oli säikähtänyt ohjaajan laittaessa porttia kiinni asiakkaan ollessa selässä. Asiakas kertoi tilanteen jälkeen huomanneensa hevosessa ”jotain”. Pienen pohdinnan jälkeen asiakas tarkentanut vastaustaan niin, että huomasi hevosen rauhoittuvan ja kykeni siksi rauhoittumaan myös itse.

Se (hevonen) oli ihan rauhallinen niin sit rauhottu itekkin, vaikka vähän jännitti. (H2)

Hevonen toimii ohjaajan mukaan toiminnassa ihmisen peilinä ja näin ollen kertoo ohjaajalle myös asiakkaasta. Tärkeää kuitenkin on se, että ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutussuhde on dialoginen. Toisella havainnointikerralla nähtiin konkreettinen esimerkki dialogisuudesta, kun hevosen vatsaan koskettaessa hevonen käänsi korvat niskaansa vasten heilauttaen päätä kohti ohjaajaa, joka hevosta hoiti. Hevonen ilmaisi näin ihmiselle negatiivisen tunteen. Tilanteessa pohdittiin yhdessä asiakkaiden kanssa, mitä hevonen tällä kertoi. Kun ihminen ei enää koskenut kipeään kohtaan hevonen laski päänsä alas, huokaisi syvään ja rentoutui. Dialogisuus osaltaan tarjosi tässä tilanteessa ihmisen ja hevosen välisen vuorovaikutuksen syntymiselle tilaa. Dialogisuus nousi esille ohjaajan haastattelussa kysyttäessä hevosen ja asiakkaan vuorovaikutussuhteen merkityksestä.

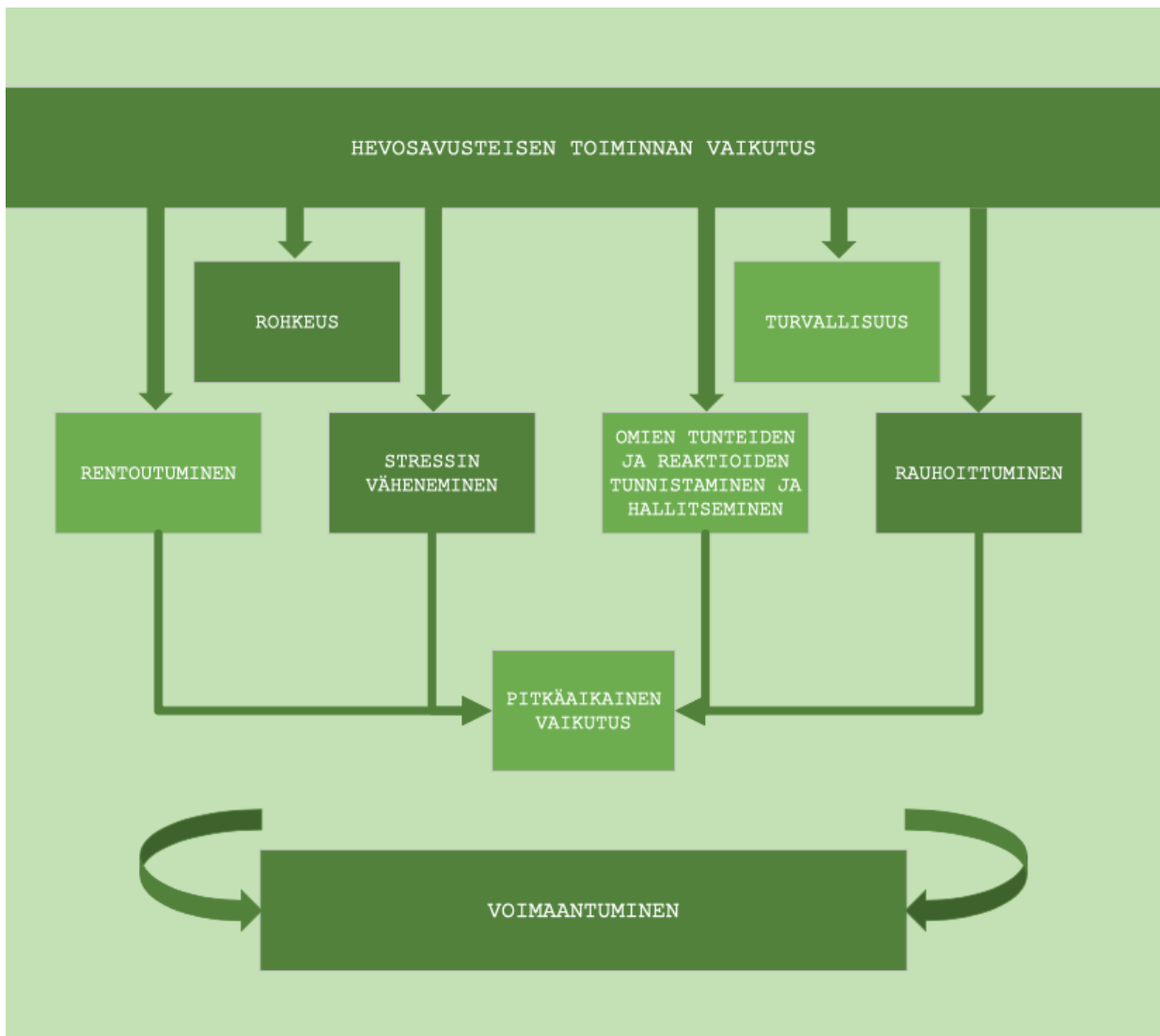
Hevonen toimii monesti peilinä ja sitten tässä mä rupesin pohtimaan vähän sitä dialogia, että se aito dialogi rakentaa siltoja myös siihen heidän (asiakas ja hevonen) välille ja se tekojen välille syntyy niin sanotusti kieli, kun ne tunteet saa merkityksen. (H3)

Havainnointikerroilla ilmeni selkeästi, että asiakkaille vuorovaikutus hevosen kanssa oli merkityksellistä. Molemmat asiakkaat puhuivat hevoselle hoitaessaan käyttäen äänimerkkejä kuten maiskutusta sekä puhumalla ääneen ajatuksiaan, pyyntöjä ja ohjeistuksia. Erityisesti toinen asiakkaista kommunikoi hevoselle puhumalla ääneen, kuten pyytämällä hevosta siirtymään, kiittämällä ja tarvittaessa pahoittelemalla.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön johtopäätökset. Tarkastelen haastatteluiden ja havainnointien tuloksia samalla peilaten niitä kirjoittamaani teoriaan. Teoriaosuudessa kerroin hevosavusteisesta toiminnasta, sen perusteista ja edellytyksistä sekä vaikutuksista. Lisäksi kerroin voimaantumisen ja eläinavusteisen toiminnan merkityksestä hyvinvoinnin tukena. Hevosavusteisen toiminnan tunnettavuudessa on haasteita, mikä voi osaltaan vaikuttaa heikentävästi palvelun uskottavuuteen (Hiltunen ym., 2019). Siksi onkin tärkeää, että hevosavusteista toimintaa ja sen positiivisia vaikutuksia tutkitaan ja tuodaan esille sosiaalialan työkentällä. Myös sosiaalialan kompetensseissa (SOAMK, 2023) puhutaan sosiaalialan asiakastyön osaamisesta tulevan käyttää hyvinvoinnin edistämisen, varhaisen tuen ja kuntoutumista edistävää työtä. Hevosavusteinen toiminta vastaa näihin kompetensseihin ja sosiaalialalla sillä voisi olla erityistä potentiaalia tukemaan näitä osa-alueita, mikäli tietoisuus entisestään lisääntyisi.

Tutkimuksen tavoitteena oli osoittaa hevosavusteisen toiminnan voimauttavaa ja kuntouttavaa vaikutusta. Halusin haastatteluiden ja ulkopuolisen havainnoinnin avulla selvittää, millaisia vaikutuksia hevosavusteisella toiminnalla on asiakkaisiin ja mikä on ohjaajan merkitys ja tehtävä toiminnan kannalta. Kysyin haastateltavilta henkilöiltä hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavuudesta, ohjaajan merkityksestä sekä hevosen ja ihmisen välisestä vuorovaikutussuhteesta. Havainnoinneissa huomiota kiinnitettiin samoihin teemoihin. Metsämuuronen (2011, s. 234) kertoo havainnoinnin ja haastattelun käyttämisen tutkimuksessa mahdollistavan monipuolisen ja laajan aineiston, jotka tutkimuksessa tukevat toisiaan. Haastattelu havainnoinnin lisänä mahdollistaa toimintaan osallistuvan äänen ja näkökulman tuomisen esille tutkimuksessa.



Kuvio 3. Hevosavusteisen toiminnan vaikutukset.

Tutkimustulosten mukaan hevosavusteinen toiminta on voimauttavaa ja parantaa ihmisen hyvinvointia myös pidemmällä aikavälillä (kuvio 3). Pitkällä aikavälillä voimaantuminen tukee myös sosiaalista kuntoutumista. Voimaantuminen näyttäytyi osallistujissa muun muassa rauhoittumisena, rentoutumisena, stressin vähenemisenä sekä omien tunteiden ja reaktioiden tunnistamisena ja hallintana. Osan vaikutuksista koettiin kestävän useita päiviä osallistumiskertojen jälkeen. Hevoson läsnäolo koettiin ennen kaikkea turvallisena ja rauhoittavana. Havainnointikerroilla hevoson rauhoittava vaikutus näkyi selkeästi niin motorisesti kuin mielellisesti. Ohjaajan merkitys puolestaan korostui turvallisuutena, hevoson ja ihmisen välisenä tulkkauksena sekä toiminnan rakenteen hallintana.

Tutkimustuloksista nousi esiin erityisesti hevosavusteisen toiminnan rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Kehon ja mielen jäädessä hälytystilaan liian pitkäksi aikaa, niiden voi olla vaikeaa rentoutua (Pitkänen, 2023, s. 25–26). Hevosen koskettaminen ja hoitaminen auttavat kiinnittämään huomiota omaan kehoon, mikä auttaa tunnistamaan omasta hengityksestä tai lihasrentoutumisesta stressiä lievittävä vaikutus. Ilman hevosavusteista toimintaa toinen asiakkaista kertoi mielenhyvinvoinnin huononevan selkeästi. Pitkät tauot hevosavusteisesta toiminnasta hän yhdisti olevan suoraan yhteydessä vapaa-ajalla koettujen paniikki- ja ahdistuskohtausten pahenemiseen ja yleistymiseen. Myös toinen osallistuja koki hevosavusteisen toiminnan positiivisten vaikutusten näkyvän myös vapaa-ajalla omassa itsetunnossa, itseluottamuksessa ja hyvinvoinnissa. Erityisesti rauhoittavan ja rentouttavan vaikutuksen koettiin tukevan hyvinvoinnin osa-alueita myös vapaa-ajalla.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK, 2023) on hyväksynyt verkostokokouksessaan sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Tämä opinnäytetyö on toteutettu noudattaen sosiaalialan arvoja ja ammattieettisiä periaatteita toimien vuorovaikutustilanteissa sensitiivisesti, yhdenvertaisuutta kunnioittaen. Lisäksi tutkimus toteutettiin sosiaalisesti kestäväällä tavalla niin, että tutkimusta voidaan hyödyntää myös tulevaisuudessa hevosavusteiseen toimintaan liittyvissä tilanteissa. Tutkimus on toteutettu, suunniteltu ja arvioitu huomioiden asiakkaan osallisuus ja voimavarat. Haastattelujen avulla tutkimukseen on saatu dokumentoitua myös asiakkaiden näkökulma hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista heidän osallisuuttaan edistäen.

Opinnäytetyön tulokset nojaavat myös osaltaan sosiaalialan kompetensseihin (SOAMK, 2023). Tulokset mahdollistavat osallisuuden ja voimavarojen lisääntymistä asiakasturvallisessa palveluprosessissa tukien samalla yksilöiden kasvua, kehitystä ja arkea. Tuloksista nousi esille hevosavusteisen toiminnan muokattavuus erilaisiin elämäntilanteisiin, mikä vastaa monenlaisiin elämäntilanteisiin ja on sovellettavissa ennaltaehkäisevään ja varhaisentuen työhön. Opinnäytetyön myötä lisätään tietoisuutta hevosavusteisesta toiminnasta, joka on kompetenssien mukaisesti sosiaalisesti, eettisesti ja ekologisesti kestävä.

Eläimen läsnäolo vähentää asiakkaan fysiologisia stressi- ja ahdistuneisuusoireita (Pitkänen, 2023, s. 23–25). Lisäksi hevosen läsnäolo lisää ihmisen oksitosiinin eli erityisesti turvaan, hoivaan ja huolenpitoon liittyvän hormonin tuotantoa. Opinnäytetyön tutkimuksessa nousi esille hyvinvointia edistäviä seikkoja ja tekijöitä, kuten rauhoittuminen, rentoutuminen, voimaantuminen, turvallisuuden tunne ja osallisuuden lisääntyminen. Sosiaalialan ammattityössä näillä on suuri merkitys ihmisten hyvinvointiin korjaavana ja ennaltaehkäisevänä toimintana. Lisäksi tuloksista oli havaittavissa toiminnan muokattavuus jokaisen asiakkaan tarpeisiin, mikä puolestaan mahdollistaa hevosavusteisen toiminnan hyödyntämisen laaja-alaisesti sosiaalialalla erilaisissa elämäntilanteissa.

9 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavan vaikutuksen tunnettavuutta erityisesti sosiaalialan työkentällä. Halusin opinnäytetyön myötä saada aikaan positiivista keskustelua hevosavusteisen toiminnan ympärille. Lisäksi opinnäytetyön myötä pyrin osoittamaan kuinka suuria ja merkityksellisiä vaikutuksia hevosella on voimaantumisen, kuntoutumisen ja hyvinvoinnin tukena. Kyse ei siis ole vain ratsastamisesta, vaan merkitys on syvälinen ja positiiviset vaikutukset asiakkaaseen silminnähäviä. Opinnäytetyölläni avasin hevosavusteisen toiminnan käsitteitä ja rakennetta niin, että se on ymmärrettävissä myös ilman omakohtaista kokemusta hevosavusteisesta toiminnasta. Tämä mahdollistaa tiedon levittämisen laajemmin sosiaalialan työkentällä. Tarkastellessani opinnäytetyötä kokonaisuutena koen saavuttaneeni tutkimukselle asetetut tavoitteet hyvin saaden kerättyä hyvän, merkityksellisen ja luotettavan aineiston.

Haastattelin ja havainnoin tutkimusta varten kolmea henkilöä, joista kaksi oli hevosavusteisen toiminnan asiakkaita ja yksi toiminnan ohjaaja. Havainnoin yhteensä neljä osallistumiskertaa ja viidennellä kerralla suoritin jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla haastattelun. Asiakkaat sain opinnäytetyön yhteistyötaholta. Asiakkaiden kanssa sovittiin tutkimukseen osallistumisesta erikseen. Molemmilla asiakkailla oli aiempaa kokemusta hevosavusteisesta toiminnasta, ja hevoset, ohjaaja sekä Lääninmäentila olivat heille entuudestaan tuttuja. Tämä helpotti aineiston keräämistä, koska aikaa toimintakerroilta ei mennyt erikseen peruskäytäntöjen opetteluun. Jo ensimmäisestä hevosavusteisesta toimintakerrasta lähtien kaikki havainnoitavat vaikuttivat rauhallisilta ja keskittyneiltä niin, että tutkijana en kokenut tuovani tilanteeseen lisäpainetta. Myös haastattelutilanteista tehtiin jokaiselle mahdollisimman mielekäs niin, että haastattelu oli rentoa ja keskustelevaa.

Toteutin opinnäytetyön kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruu menetelmänä hyödynsin teemahaastattelua ja ulkopuolista havainnointia. Ulkopuolinen havainnointi mahdollisti toimintakertojen sisällön tarkastelun, ilmapiirin, ympäristön ja

vaikutusten tarkkailun sen aidoissa hetkissä. Havainnoinnin kautta pystyin kiinnittämään huomioita myös sellaisiin asioihin, joita havainnoitavien voi olla itse hankala sanoittaa tai tiedostaa. Havainnointirunko mahdollisti erojen ja samankaltaisuuksien tarkastelun jokaisen havainnointikerran välillä. Havainnointitilanteissa tein itselleni lyhyitä muistiinpanoja ja avainsanoja, jotta pystyin toimintakerran päätyttyä täydentämään havainnointirungon mahdollisimman tarkasti. Puolistrukturoitu teemahaastattelu puolestaan antoi tilaa haastateltavien omille kokemuksille. Haastattelutilanteissa esitin tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä ja avasin kysymyksiä tarkemmin, mikäli jokin kysymys jäi haastateltavalle epäselväksi. Haastatteluun laadittuja runkoja oli helppo noudattaa ja niiden avulla haastattelut pysyivät johdonmukaisina. Haastattelurungot auttoivat myös aineistojen läpikäynnissä ja lainauksien nostamisesta tutkimustuloksista. Jokaisen haastattelun lopuksi annoin haastateltaville mahdollisuuden täydentää vastauksiaan tai kertoa vapaasti jotain mieleen tulevaa aiheeseen liittyvää. Tämän avulla pyrin varmistamaan sen, että jokainen haastateltava saa kaiken haluamansa kerrotuksi. Aineistoanalyysin tein teemoittelemalla aineistoa värikoodaamalla suodatetun aineiston pohjalta.

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen ja laaja prosessi. Prosessin aikana koin myös epävarmuuden tunnetta alkuperäisen tutkimusaineiston keruun peruunnuttua. Tässä tilanteessa jouduin erityisesti pohtimaan ja suunnittelemaan toteutustapaa sekä pohtimaan jopa koko opinnäytetyön aiheen muuttamista. Erityistä ponnistelua vaati motivaation hiipuminen tutkimuksen toteuttamiseen. Onnistuin kuitenkin saamaan ratkaisun tähän ongelmaan ja olen tyytyväinen lopulliseen opinnäytetyöhöni. Lisäksi onnistuin reagoimaan nopeasti muuttuneeseen tilanteeseen niin, että havainnoinnit saatiin aloitettua nopeasti keväällä 2024 tutkittavien varmistumisen jälkeen. Läpi opinnäytetyöprosessin pohdin aihetta ja sen rajausta. Kiinnitin huomiota siihen, miten saan kirjoitettua työn, joka voi antaa uutta tietoa myös niille ihmisille, joille hevoset ja hevosavusteinen toiminta ei ole entuudestaan tuttua.

Tapasin prosessin aikana opinnäytetyön yhteistyötahoa ja luetutin opinnäytetyötä myös heille huomioiden kirjoittaessani heidän mielipiteensä ja kommenttinsa. Reilun vuoden

kestäneen opinnäytetyöprosessin aikana huomasin kirjoittavani opinnäytetyötä välillä enemmän aikataulujen antaessa periksi ja välillä saattoi olla viikkoja, jolloin opinnäytetyö ei itsessään edistynyt. Pyrin kuitenkin siihen, että kirjasin jatkuvasti itselleni ylös ajatuksia ja ideoita, joita nousi mieleen opinnäytetyöhön liittyen. Näitä ideoita ja ajatuksia pystyi hyödyntämään myöhemmin opinnäytetyötä tehtäessä. Havainnointien ja haastattelujen pakkautuessa opinnäytetyön loppuvaiheeseen 2024 aikatauluttamisen kanssa tuli hieman haasteita. Opinnäytetyön lisäksi suoritin vielä viimeisiä opintojaksoja sekä kävin töissä. Onnistuin kuitenkin löytämään opinnäytetyön tekemiseen aikaa.

Tätä tutkimusta toteuttaessani alkuperäisenä suunnitelmana oli havainnoida ja haastatella kahta erilaista ryhmää, joissa hyödynnettiin hevosavusteista toimintaa. Tämän opinnäytetyön osalta idea kuitenkin peruuntui, joten tätä voitaisiin jatkossa tutkia tutkimus- ja kehittämistöiden avulla. Erityisen kiinnostavaa olisi nähdä vertailua hevos- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia erilaisten elämäntilanteiden ja vaikkapa ikäryhmien välillä. Eläinavusteista ja hevosavusteista toimintaa on opinnäytetöillä tutkittu lähinnä suunnaten tutkimus johonkin tiettyyn ryhmään, kuten neuropsykiatrisesti oireilevien lasten tai lastensuojelun sijaishuollossa oleviin lapsiin ja nuoriin. Yhä enemmän voitaisiin tutkia hevosavusteisen toiminnan sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisevää vaikutusta. Aikuisten tutkiminen voisi osaltaan tuoda mielenkiintoisen näkökulman nimenomaan eläinavusteisen toiminnan moninaisuuteen.

Hevosavusteinen toiminta on valtavan hieno ja tehokas tapa vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Tutkimukseni myötä toivon, että hevosavusteista toimintaa innostuttaisiin ja inspiroiduttaisiin hyödyntämään yhä enemmän erilaisten elämäntilanteiden ja ongelmien tukemiseksi sosiaalialan työkentällä. Lisäksi toivon, että tutkimus motivoi tekemään jatkotutkimuksia, joiden avulla hevosavusteisen toiminnan hyödyt saataisiin tietoisuuteen yhä paremmin.

LÄHTEET

- Bernabei, V., De Ronchi, D., La Ferla, T., Moretti, F., Tonelli, L., Ferrari, B., Forlani, M., & Atti, A.-R. (2013). Animal-assisted interventions for elderly patients affected by dementia or psychiatric disorders: A review., *Journal of Psychiatric Research*, 47(6), 762–773. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.12.014>
- Crawford Shearer, N., & Reed, P. (2004). Empowerment: Reformulation of a Non-Rogerian Concept. *Nursing Science quarterly*, 17(3), 193-283. <https://doi-org.libts.seamk.fi/10.1177/0894318404266>
- Ervast, L., & Raukola-Lindblom, M. (Toim.). (2021). *Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä: tutkittua tietoa ja kokemuksia*. Sanasilta Oy.
- Fine, A., & Mackintosh, T.K. (2016). *Animal-Assisted Interventions: Entering a Crossroads of Explaining an Instinctive Bond under the Scrutiny of Scientific Inquiry*. *Encyclopedia of Mental Health*. Elsevier, Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00120-8>
- Groth, B. (2005). Was bewirkt das Pferd in der psychotherapeutischen Arbeit. Teoksessa Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie & Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. (Toim.), *Psychotherapie mit dem Pferd*. Beiträge aus der Praxis (s. 55-62). Bielefeld: Hans Kock Buch- und Offsetdruck.
- Grönfors, M., & Vilkkä, H. (2011). *Laadullisen tutkimuksen kenttätymenetelmät*. [http://vilkkä.fi/books/Laadullisen tutkimuksen.pdf](http://vilkkä.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf)
- Hautamäki, L., Ramadan, F., & Vilhunen, T. (2021). Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. *Kansaneläkelaitos*. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/06a4187d-0911-4c46-8755-cc16ffbe0c08/content>
- Hevosalan osaamiskeskus (Hippolis). (i.a.). *Hevosavusteinen toiminta*. <https://www.hippolis.fi/hevosavusteinen-toiminta/>
- Hiltunen, I., Juntunen, K., Lehtosaari-Vähäkuopus, H., Posio, K., Romppainen, P., Sivula I., Oja, S. & Virkkula, O. (2019). *Hevosavusteisissa luontovoimapalveluissa on potentiaalia*. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 45. https://vanha.oamk.fi/epooki/2019/hevosavusteisissa-luontovoimapalveluissa-potentiaalia/?ccm_paging_p_b1802=7

Hippolis ry. [Video]. (14.11.2013). *Hyvinvointia hevosesta – malleja hevosavusteisesta toiminnasta*. https://www.youtube.com/watch?v=jtzjrU_X_w8

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Helsinki: Suomen yliopistopaino Oy.

Juhila, K. (i.a.). *Teemoittelu*.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Juuti, P., & Puusa, A. (Toim.). (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

Kiskola, M. (2019). *Toiskan filosofia – Hyvän elämän avaimia etsimässä*. Into.

Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T., & Schubert, C., (2012) *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro.

Laitinen, A & Mäki-Tuuri, S. (toim.). (2014). *Hevoset ja kunta – rajapintoja*. Hippolis – Hevosalan osaamiskeskus ry. [http://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Hevoset ja kunta e linkitetty kokokirja.pdf](http://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Hevoset_ja_kunta_e_linkitetty_kokokirja.pdf)

Lepistö, T. (2021). *Hevonen on kuin ihmisen mieli: Henkisen hevostaidon kirja*. Basam books.

Mattila-Rautiainen, S. (toim.). (2011). *Ratsastusterapia*. PS-kustannus.

Mattila, M. (2022). *Hevosen ja ihmisen vuorovaikutuksesta tiedetään Suomessa vielä vähän – kolme tarinaa siitä, kuinka eläin auttoi voittamaan stressin ja pelon*. Yle. <https://yle.fi/a/3-12339573>

Meriluoto, T., Marila-Penttinen, L., & Lehtinen, E (Toim.). (2016). *Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja*. Ensi- ja turvakotien liitto. https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/osallisuus_osallisuuden_kokemusasi

Metsämuuronen, J. (2011). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp, 2011.

- MinD-ohjaajat ry. (i.a.) *MinD-voimauttava hevostoiminta*. <https://www.mind-ohjaajat.fi/mind-voimauttava-hevostoiminta/>
- Mönkkönen, K. (2007). *Vuorovaikutus – Dialoginen asiakastyö*. Edita Publishing Oy.
- Mönkkönen, K. (2018). *Vuorovaikutus asiakastyössä – Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Gaudeamus.
- Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. (2015). *Kehittämistyön menetelmät*. Sanoma Pro Oy.
- Peuransola, N. (2020). *Hevonen oppaana ihmisyyteen: Matka sydämen viisauden äärelle*. BoD. Books on Demand.
- Pitkänen, A.-K. (2023). *Eläinten hoivassa: Eläimet mielenterveyden tukena*. Kirjapaja.
- Puusa, A., & Juuti, P. (toim.). (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P., & Hyvärinen, M. (toim.) (2010). *Haastattelun analyysi*. Vastapaino.
- Saavedra, J. (i.a.). *Empowerment: Definition, Theory, & Examples*. Berkeley Well-being institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/empowerment.html>
- Scopa, C., Contalbrigo, L., Greco, A., Lanatà, A., Scilingo, E-P., & Baragli, P. (2019). Emotional Transfer in Human-Horse Interaction: New Perspectives on Equine Assisted Interventions. *Animals*, 9(12). <https://doi.org/10.3390/ani9121030>
- Silkko-Vainio, R., Kilpiä, J., Järvinen, P., Keränen, M., & Mönkkönen, S. (2022). *MinD - voimauttava hevostoiminta*. Books on demand.
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK). (2023). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Suomen Hippos. (2023). *Hevosten luomat hyvinvointivaikutukset esillä SuomiAreenalla*. <https://www.hippos.fi/suomen-hippos/hevosten-luomat-hyvinvointivaikutukset-esilla-suomiareenalla-katso-keskustelun-tallenne/>
- Suur-inkeroinen, S. (2018). *Tunne yhteys*. Juvenes Print Oy.

Taikun tähdet. (i.a.-a). Etusivu. <https://www.taikuntahdet.fi/>

Taikun tähdet. (i.a.-b). Toimintaympäristö.
<https://www.taikuntahdet.fi/toimintaymparisto/#laaninmaentila>

Tuomainen, S. (2014). Uudistuva sosiaalialan osaaminen. *Sosiaalialan opiskelijoiden ja opettajien yhteisblogi*. <https://blogit.metropolia.fi/uudistuva-sosiaalialan-osaaminen/2014/08/20/sosiaalialan-tyossa-edistetaan-voimaantumista/>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa*.
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Vapalahti, K. (i.a.). Nuorisokodin nuorten ja heidän ohjaajiensa kokemuksia sosiaalipedagogisesta hevostoinnista.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiLm8TliNH9AhWFs4sKHZ2DDVAQFnoECB8QAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.fi%2Fsosiaalipedagogiikka%2Farticle%2Fdownload%2F122075%2F72541%2F249723&usq=AOvVaw17NS2B8gkaDJdYCifCHYmq>

Vehmasto, E (Toim.). (2014). Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. *MTT Taloustutkimus*.
<https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J.-V., Aho, M., & Lipponen, M. (2021). Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. *Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry*.
https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_tyokirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.

Öz, M. (i.a.). Kokemuksellinen oppiminen David Kolbin mukaan.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiKjff7ovODAxXjJhAlHcRFAjkQFnoECBAQAw&url=https%3A%2F%2Faoe.fi%2Fapi%2Fv1%2Fdownload%2Ffile%2Fumatikkakokemuksellinenoppiminen-1665732902529.pdf&usq=AOvVaw10oA8W8DFLio5CBw2FEtZt&opi=89978449>

LIITTEET

Liite 1. Havainnointirunko

Liite 2. Teemahaastattelurunko osallistujille

Liite 3. Teemahaastattelurunko ohjaajalla

Liite 4. Tiedote tutkimuksesta ja suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Liite 1. Havainnointirunko

Tavat ja välineet

- Mitä tehtiin: mistä aloitettiin, miten sitä kehiteltiin ja miten jatkettiin?
- Millaisia harjoitteita ja toiminnan tapoja tilanteessa käytettiin ja miten?
- Millaisia tavoitteita ja ulottuvuuksia toiminnalle asetettiin?
- Miten vaiheista siirryttiin toiseen?
- Miten prosessi eteni?

Ohjaaminen

- Miten ohjaaja asemoituu ja toimii erilaisissa vaiheissa esim. ohjeiden antaminen, ohjaus, tuki, kannustus, rohkaisu, innostaminen, kuuntelu, kanssaoppiminen?
- Miten lähestymistavat vaikuttavat osallistujien toimintaan, osallistumiseen, motivaatioon, aktiivisuuteen ja vuorovaikutukseen?
- Miten ohjaaja pitää yllä toiminnan rakennetta?

Osallistujien oleminen ja tekeminen

- Millaisia tavoitteita ja ulottuvuuksia toiminnalle asetettiin?
- Miten osallistuja reagoi toimintaan?
 - Miten reagoi onnistumisiin?
 - Epäonnistumisiin?
- Millaisia eleitä, ilmeitä, ilmaisuja, tunnelmia ja reaktioita havaitaan ja välittyy?
 - Millaisissa tilanteissa?
 - **Vrt. alku/loppu:**

Vuorovaikutus/hevonen

- Vuorovaikutus hevoseen ja huomiot: mitä ajatuksia ja huomioita herää osallistujasta ja hevosesta?
- Millaisia eleitä, ilmeitä, ilmaisuja, tunnelmia ja reaktioita havaitaan hevosessa?
 - Millaisissa tilanteissa?

- Onko tilanteessa havaittavissa tunteiden tarttumista? Jos on, millaisissa tilanteissa tämä tapahtuu?
- Miten erilaiset tekemiset vaikuttavat vuorovaikutukseen (osallistuja \leftrightarrow ohjaaja \leftrightarrow hevonen)?
 - Kuvaile näkemääsi vuorovaikutusta (ei tulkintaa)

MUITA HUOMIOITA:

Liite 2. Teemahaastattelurunko osallistujille

ALOITUS:

1. Miten olet alkanut käymään toiminnassa?
2. Henkilökohtainen tavoite toiminnalle:

ASIAKKAAN JA HEVOSEN VÄLISEN VUOROVAIKUTUSSUHTEEEN MERKITYS

1. Millaista on olla ja työskennellä hevosen kanssa?
2. Miten hevosen luottamus ja läsnäolo vaikuttanut omaan kykyysi käsitellä vaikeita tilanteita tai tunteita?
3. Millaista vuorovaikutus hevosen kanssa on?
 - a. Miten vuorovaikutussuhde hevosen kanssa vaikuttaa omaan hyvinvointiin?
4. Miten koet hevosen läsnäolon vaikuttavan omiin tunteisiin tai stressitasoon?
5. Mitä muuta hevonen on opettanut sinulle?

OHJAAJAN MERKITYS VUOROVAIKUTUSSUHTEESEEN JA SEN KAUTTA VOIMAANTUMISEEN

1. Mikä on ohjaajan rooli toiminnassa?
2. Millaisissa asioissa ja tilanteissa koet ohjaajan tuen tärkeäksi?
3. Mitä tekijöitä ohjaajan pitää/pitäisi huomioida toimintaa ohjatessa, jotta pystyt saavuttamaan omia tavoitteitasi?

HEVOSAVUSTEISEN TOIMINNAN VOIMAANNUTTAVUUS

1. Voisitko kuvata konkreettisen tilanteen, jossa hevonen on auttanut sinua tuntemaan itsesi voimaantuneemmaksi tai rohkeammaksi?
 - a. Milloin olet saanut apua tai työkaluja tilanteeseesi tai omaa tavoitetta kohti?

2. Millaisia muutoksia olet huomannut omassa itsetunnossasi tai itseluottamuksessasi osallistuttuasi hevosavusteiseen toimintaan?
3. Millainen vaikutus hevosavusteisella toiminnalla on ollut hyvinvointiisi?
4. Onko tilanteita, joissa hevonen on tuonut epävarmuudentunnetta tai muuta negatiivista tunnetta? Mikä on auttanut pääsemään siitä yli?
5. Millaisen eron huomaat omassa olossa ennen toimintakertaa ja sen jälkeen? Miten ne eroavat toisistaan?
6. Mitä hyvää toiminnassa on?
 - a. Suosittelisitko toimintaa muille? Miksi?

VAPAA SANA:

Liite 3. Teemahaastattelurunko ohjaajalle**ALOITUS:**

1. Mitä on kuntouttava ja voimauttava hevostoiminta ja mistä siinä on kyse?

ASIAKKAAN JA HEVOSEN VÄLISEN VUOROVAIKUTUSSUHTEEEN MERKITYS

1. Miten vuorovaikutussuhde rakentuu/rakennetaan asiakkaan ja hevosen välille?
2. Millainen vaikutus asiakkaan ja hevosen välisellä vuorovaikutussuhteella on voimaantumisen prosessissa?
3. Mikä merkitys hevosella on toiminnalle ja vaikuttaako hevonen itse vuorovaikutussuhteeseen?

OHJAAJAN MERKITYS VUOROVAIKUTUSSUHTEESEEN JA SEN KAUTTA VOIMAANTUMISEEN

1. Miten toiminnassa huomioidaan asiakkaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet?
2. Millainen rooli ja vaikutus ohjaajalla on asiakkaan voimaantumisessa hevosavusteisessa toiminnassa?
3. Mitä osaamista ohjaajalta vaaditaan?

HEVOSAVUSTEISEN TOIMINNAN VOIMAANNUTTAVUUS

1. Millaisia havaintoja olet tehnyt asiakkaiden voimaantumisesta hevosavusteisen toiminnan aikana?
2. Miten voimaantuminen näkyy asiakkaassa?
3. Miten asiakkaan voimaantuminen näkyy toiminnassa pitkällä aikavälillä?
4. Millaisia asioita hevosavusteisella toiminnalla voidaan käsitellä ja harjoittaa voimaantumisen tueksi ja toteutumiseksi?
5. Miten näet hevosavusteisen toiminnan potentiaalin sosiaalialan työkentällä voimaannuttavana menetelmänä?

VAPAA SANA:

Liite 4. Tiedote tutkimuksesta ja suostumus tutkimukseen osallistumiseen

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan hevosavusteisen toiminnan voimauttavaa vaikutusta. Ohessa tutkitaan hevosien ja ihmisen vuorovaikutussuhteen merkitystä hevosavusteisessa toiminnassa sekä ohjaajan merkitystä toiminnalle. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja osuuttanne siinä.

2. Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta saamaanne kohteluun tai ohjaukseen. Asiakkaan henkilötietoja ei käsitellä, dokumentoida tai julkaista opinnäytetyössä eikä niitä kerätä tutkimuksen missään vaiheessa. Yrityksen nimi (Taikun tähdet) tulee kuitenkin julkaisemaan opinnäytetyössä.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, voidaan keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä käyttää osana tutkimusaineistoa.

3. Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia ja tuottaa tietoa hevosavusteisen toiminnan voimaannuttavasta vaikutuksesta. Tutkimuksen tavoitteena on kerätä tietoa havainnoimalla sekä suorittamalla haastatteluja toimintaan osallistuville asiakkaille sekä toiminnan ohjaajalle.

4. Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimus on osa opinnäytetyötä, jonka tutkijana toimii Ella Lauronen. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Taikun tähdet yrityksen omistaja Nina Bergström. Seinäjoen ammattikorkeakoululta opinnäytetyön ohjaajana toimii Katariina Perttula.

5. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Toimintaa havainnoidaan kiinnittäen huomiota asiakkaan, ohjaajan ja hevosien toimintaan. Tutkimus on laadullinen tutkimus. Viimeisen havainnointikerran päätteeksi suoritetaan haastattelu, jonka avulla kerätään tietoa asiakkaan kokemuksista hevosavusteisesta toiminnasta ja sen voimaannuttavasta vaikutuksesta. Havainnointia suoritetaan enintään viidellä osallistumiskerralla kevään 2024 aikana.

6. Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

7. Tutkittavien vakuutusturva

Toiminta on perustoimintaa, jonka puitteissa tutkimus tapahtuu. Toiminta ei ole erikseen opinnäytetyön järjestämää tai opinnäytetyötä varten järjestettyä.

8. Tutkimustuloksista tiedottaminen

Valmis opinnäytetyö, johon tutkimus sisältyy, julkaistaan Theseus-tietokannassa, jossa se on ihmisten vapaasti luettavissa. Tutkimukseen osallistuvien pyynnöstä voidaan opinnäytetyö lisäksi jakaa heille erikseen työn valmistuttua.

9. Tutkimuksen päättymisen

Tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen tarvittaessa. Haastattelusta ja havainnoinneista saatuja tuloksia, sivulöydöksiä tai muita tietoja ei erikseen ilmoiteta tutkittaville. Tuloksia on kuitenkin mahdollista luovuttaa tutkimukseen osallistuville näin pyydettyä.

10. Lisätiedot

Tutkimuksen aineistonkeruun yhteydessä ei kerätä henkilötietoja ja saatu aineisto tullaan asianmukaisesti hävittämään opinnäytetyön valmistuttua. Aineisto säilytetään tutkimuksen aikana niin, että muilla kuin opinnäytetyöntekijällä ei ole mahdollisuutta päästä siihen käsiin. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille tahoille. Kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Mikäli henkilötietoja tulee tutkimuksen aikana esille, ne poistetaan aineistosta.

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

11. Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyöntekijä
Nimi: Ella Lauronen
Puh.
Sähköposti:

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja
Titteli: Lehtori
Nimi: Katariina Perttula
Korkeakoulu / yksikkö: Seinäjoen Ammattikorkeakoulu
Puh.
Sähköposti:

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEEN**Tutkimukseen osallistuva:**

- Annan suostumuksen toiminnan havainnointiin ja havainnointiaineiston hyödyntämiseen opinnäytetyössä ☐
- Suostun osallistumaan haastatteluun ja annan luvan haastatteluaineiston hyödyntämiseen opinnäytetyössä ☐
 - Haastattelun saa äänittää ☐

Paikka ja aika:

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Alle 15-vuotiaan huoltajan suostumus:

- Annan suostumuksen siihen, että lasta saa havainnoida ja havainnointiaineistoa hyödyntää opinnäytetyössä ☐
- Annan suostumuksen lapsen haastatteluun ja haastatteluaineiston hyödyntämiseen opinnäytetyössä ☐
 - Annan suostumuksen haastattelun äänittämiselle ☐

Paikka ja aika:

Allekirjoitus ja nimenselvennys: