



Turun yliopisto
University of Turku

Hevonen kasvattajana ja opettajana

Hevosharrastuksen merkitys elämäntulussa

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma

Laatija(t):
Juulia Erkkilä

1.5.2023
Turku

Turun yliopiston laatuvarjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä(t): Juulia Erkkilä

Otsikko: Hevosharrastus kasvattajana ja opettajana: Hevosharrastuksen merkitys elämäntilanteissa

Ohjaaja(t): Henna Vilppu

Sivumäärä: 69 sivua

Päivämäärä: 1.5.2023

Hevosharrastus on ollut merkittävässä kasvussa viime vuosien aikana. Sen parissa viihtyvät kaikki niin sukupuolesta ja iästä riippumatta ja se on myös hyvin monipuolinen liikuntaharrastus eri lajeineen. Hevosharrastuksella on tutkitusti niin psyykkisiä, fyysisiä kuin sosiaaliakin hyvinvointivaikutuksia ihmiselle (Church, Taylor, Maxwell, Gibson & Twomey 2010). Tutkitusti kuitenkin hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus on motivoivin ja tärkein asia hevosharrastuksessa (Malchrowicz-Moško, Wieliński & Adamczewska 2020).

Tässä tutkimuksessa tutkitaan hevosharrastajien kokemuksia hevosharrastuksen kasvattavasta luonteesta ja siitä, mitä harrastajat ovat hevosharrastukselta oppineet. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään hevosharrastuksen merkityksellisyyttä hevosharrastajille ja sitä, missä elämänvaiheissa tai -tilanteissa harrastuksen merkitys on kasvanut tai vähentynyt. Tavoitteena on antaa ääni hevosten ja harrastuksen parissa koetulle kasvulle ja uuden oppimiselle myös lajitaitojen ulkopuolelta. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä ja siihen vastasi 153 hevosharrastajaa (N=153). Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen tulosten perusteella hevosharrastajille merkittävimpiä kasvattavia tekijöitä harrastuksessa olivat psyykkiset hyvinvointivaikutukset. Vastaajista 90,85 % kertoi kasvaneensa henkisesti harrastuksen ansiosta. Psykkisen puolen oppeja, joita he harrastukselta olivat eniten saaneet, olivat kärsivällisyys, vastuullisuus, luottamus, läsnäolo, hetkessä eläminen, tunnetaidot ja itsetuntemus. Toiseksi merkittävimpiä kokemuksia oli sosiaaliset hyvinvointivaikutukset ja niiden kautta tulleet kokemukset kasvusta, josta kertoivat 50,33 % vastaajista. Harrastuksen merkitys korostui etenkin elämän haasteiden, lapsen kanssa yhdessä harrastamisen ja sosiaalisten suhteiden yhteydessä. Harrastuksen merkitys elämässä taas oli vähäisempi opintojen, rahan puutteen tai perheen perustamisen aikaan. Hevosharrastus on siis erityisesti psyykkisesti, mutta myös hyvin kokonaisvaltaisesti kasvattava harrastus, jonka merkitys koko elämän ajan on suuri.

Avainsanat: hevoset, harrastus, hevosharrastus, kasvatus, opetus, merkitys



Sisällysluettelo

| | | |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Harrastukset | 7 |
| 2.1 | Lasten ja nuorten harrastuneisuus | 9 |
| 2.2 | Aikuisten harrastuneisuus | 11 |
| 3 | Hevosharrastus ja sen hyödyt | 13 |
| 3.1 | Hevonen psykofyysisenä olentona | 14 |
| 3.2 | Hevosien ja ihmisen vuorovaikutus | 15 |
| 4 | Tutkimusongelmat | 18 |
| 5 | Tutkimusmenetelmät | 20 |
| 5.1 | Osallistujat | 20 |
| 5.2 | Tutkimuksen toteutus | 21 |
| 5.3 | Aineiston käsittely | 25 |
| 6 | Tulokset | 30 |
| 6.1 | Hevosharrastuksen merkitys kasvattajana ja opettajana | 30 |
| 6.1.1 | Psyykkiset ulottuvuudet hevosharrastuksessa | 30 |
| 6.1.2 | Fyysiset ulottuvuudet hevosharrastuksessa | 36 |
| 6.1.3 | Sosiaaliset ulottuvuudet hevosharrastuksessa | 36 |
| 6.1.4 | Muut ulottuvuudet hevosharrastuksessa | 37 |
| 6.2 | Hevosharrastuksen korostunut merkitys hevosharrastajille | 39 |
| 6.3 | Hevosharrastuksen vähentynyt merkitys hevosharrastajille | 43 |
| 7 | Pohdinta | 47 |
| 7.1 | Hevosharrastus kasvattajana ja opettajana | 47 |
| 7.2 | Hevosharrastuksen korostunut tai vähentynyt merkitys | 52 |
| 8 | Johtopäätökset | 58 |
| 8.1 | Luotettavuus | 58 |
| 8.2 | Merkitys opettajan työn kannalta | 61 |
| 8.3 | Jatkotutkimusehdotukset | 61 |

| | |
|-----------------------------------------|-----------|
| Lähteet | 63 |
| Liitteet | 66 |
| Liite 1. Verkkokyselyn alkuliite | 66 |
| Liite 2. Verkkokysely | 68 |

1 Johdanto

Hevoset ja ihmiset ovat eläneet vuorovaikutuksessa jo useita tuhansia vuosia (Tallberg 2020). Näiden vuosituhansien aikana kahden lajin välinen vuorovaikutus ja tekeminen ovat muuttuneet eri vaiheiden kautta kohti nykyistä harrastuneisuutta. Ihmisellä ja hevosella on siis pitkä historia. Opimme koko ajan lisää tästä upeasta eläimestä ja kehitämme omaa toimintaamme uuden tiedon perusteella. Uusia tapoja ymmärtää hevosta ja toimia sen kanssa on syntynyt. Pienin askelin ihminen on alkanut ymmärtää hieman hevosen taianomaisesta voimasta ihmismieleen ja sen jokaiseen sopukkaan.

Hevosen uskomaton herkkyyys huolimatta sen isosta koosta on ollut merkittävää tässä kehityksessä. Viime aikoina suosiotaan on kasvattanut erityisesti hevosavusteisesti toteutettavat terapiat tai kuntoutusohjelmat, jotka hevosen avulla auttavat ihmistä niin psyykkisesti tai fyysisesti eheytyämään tai kehittymään. Hevosharrastus myös urheiluna on kasvava harrastus. Oli laji sitten ratsastus tai ravi, tai jotain siltä väliltä, harrastajia määrät ovat Suomen Ratsastajainliiton mukaan olleet kasvussa (Suomen Ratsastajainliitto 2021b). Tutkimusten mukaan hevosharrastus luo hyvinvointia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin.

Ihmisten hyvinvointia tutkivien tutkimusten lisäksi pinnalle on noussut useita hevosta käsitteleviä aiheita, jotka ovat käsitelleet henkistä matkaa hevosten kanssa ja sivuuttaneet urheilu näkökulman kokonaan. Kokemus hevosesta johdattajana elämän matkalla on hyvin voimakas. Hevosen kasvattavuudesta kohti parempaa ihmisyyttä sekä suhdetta luontoon ja eläimiin on pohdittu hevosen olemuksen kautta (Paavola 2022, Peuransola 2020). Hevosen kykyä tuoda tunteet ja aistit näkyviksi kehonkielen ja toiminnan kautta sekä niiden herkkyyttä, jos vain ihmisenä sen uskaltaa nähdä (Kohanov 2007). Hevosalan näkökulmaa urheiluna on vertailtu lempeämpään otteeseen dokumentissa *The Path of the Horse* (2008). Podcasteista Hevonen, opettajani on merkittävä käännteentekijä suomalaisessa hevoskäsitelyssä (Alongi 2019). Kaikissa näissä hevosia ja harrastusta käsitellään urheilunäkökulma hyläten syvemmin ja etsien sielujen vuorovaikutusta.

Tämä tutkimus syntyi halusta auttaa ihmisiä näkemään kaikki se hyvä ja huonokin, mitä hevosharrastus ja hevoset ovat heidän elämäänsä tuoneet. Hevosharrastuksen merkityksellisyys omassa elämässäni on ollut niin valtava, että uskon sen olevan sitä muillekin. Hevoset eivät kuitenkaan ole harrastuksena kovin yksinkertaisia, joten joskus

harrastuksen anti voi jäädä kaiken harmauden ja vaikeuksienkin taakse. Kyseessä on kuitenkin urheilulaji, jossa toisena vaikuttavana osapuolena on elävä eläin. Tarkoituksena on auttaa harrastajia näkemään, miten paljon hevosharrastus on heille antanut harrastuksen kaaren ja elämän aikana ja selvittää, onko sillä ollut merkitystä heidän elämälleen. Nämä tärkeät oivallukset auttavat ihmistä näkemään elämässään hyvää ja olemaan kiitollisia niistä asioista, joita hevoset ja elämä on tuonut heidän eteensä.

Tutkimuksessa tutkitaan hevosharrastajia ja heidän kokemuksiaan siitä, mitä hevoset ja hevosharrastus on heille opettanut sekä millainen merkitys hevosharrastuksella on ollut heidän elämäänsä. Hevosharrastusta tutkitaan kasvattajana ja opettajana eli pyritään selvittämään harrastajien kokemuksia siitä, miten harrastus on heihin ja heidän elämäänsä vaikuttanut. Toisena tutkimusongelmana tutkimuksessa selvitetään sitä, mitä hevosharrastus on vastaajille merkinnyt ja miten sen merkitys on ollut läsnä elämässä lisääntyneenä tai vähentyneenä.

2 Harrastukset

Salasuon (2020) mukaan lähes jokainen lapsi ja nuori harrastaa 2020-luvulla jotakin. Näissä harrastuksissa toteutuvat hänen mukaansa muun muassa YK:n lapsen oikeuksien lähtökohdat sekä toiminta perustuu lapsen hyvinvoinnin edistämiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn ja osallisuuden kokemuksen luomiseen. Suomessa on päätetty myös toteuttaa ”harrastustakuu” nimikkeellä nuorten osallistamista harrastuksiin ja myös luotu jokaiselle mahdollisuus yhteen maksuttomaan harrastukseen koulupäivän aikana (harrastamisen Suomen malli).

Tormulaisen (2021) mukaan harrastaminen on tapa, jolla haluaa kuluttaa omaa vapaa-aikaansa ja se on yleensä säännöllistä ja mielekästä tekemistä. Harrastuksia voi harrastaa niin joukkueessa, kaveriporukassa, yksin tai ryhmässä sekä monen kokoisissa porukoissa ja se voi olla omatoimista, ohjattua, verkossa tapahtuvaa tai itsenäistä. Tormulaisen (2021) mukaan ”harrastaa voi seurassa, kerhossa, järjestössä, tunnilla, sohvan nurkassa, kuntokeskuksessa, keittiössä, tallilla, pajalla, treeneissä, autoradalla, puutarhassa, kansalaisopistossa, metsässä, verkossa ja etäyhteyksin.”

Suomen opetus- ja kulttuuriministeriön (2017) mukaan harrastukset voidaan määritellä seuraavasti: ”Harrastaminen voi olla ohjattua tai omatoimista, ryhmässä tai itsekseen tapahtuvaa harrastamista. Usein harrastamisessa yhdistyy yhteisöllinen toiminta ja omatoiminen harrastaminen. Nuorten omatoimiseen harrastamiseen kuuluvat myös vapaaehtoistoiminta sekä tapahtumien ja projektien järjestäminen.” Tämä ei kuitenkaan ole täysin kattava määritelmä harrastuneisuudesta, joten alla käsitellään asiaa laajemmin Metsämuurosen (1995) mukaan.

Harrastus on käsitteenä laaja ja monipuolinen ja siten myös määritelmässä on vaihtelevuutta. Yksinkertaisimmillaan useimmiten harrastuksen käsitteeseen sisällytetään vapaus, vapaa-aika ja aktiivisuus, mutta tällä määritelmällä käsitettä rajataan huomaamatta paljon. Myös harrastuneisuuden ja harrastuksen käsitteisiin tulee havaita ero, jossa harrastuneisuus sisältää asian käsittelyä paljon laajemmin verrattuna harrastukseen, joka on tässä tapauksessa kohdennettua toimintaa. (Metsämuuronen 1995, 16-17, 21-22.)

Vapaus harrastusten määritelmässä on hankala käsite, sillä vapaus ulottuu pääasiassa usein vain harrastuksen valintaan, sillä harrastuksen toteuttaminen tapahtuu yleensä ohjatusti, jos sellaista siinä tarvitaan ja mitä määrätietoisempaa harrastaminen on, sen ohjatumpaa toiminta myös on. Harrastuksen vapaasta valinnastakin on kuitenkin poikkeus. Nimittäin pienet lapset,

joiden vanhemmat usein valitsevat harrastuksen lasten puolesta ja tutkimuksissa onkin todettu, että vanhemmat voivat elää harrastusta lapsen kautta enemmän kuin lapsi itse. Harrastus on vapaaehtoista joka tapauksessa siinä mielessä, että harrastaja voi aina päättää lopettaa harrastuksen. Oli harrastus sitten päämäärätietoista tai ei, toiminnan tulee olla motivoivaa ja kannustaa jatkamaan, jotta harrastaja ei halua lopettaa sen tekemistä. Nämä miellyttävyyden tunteet taas ruokkivat harrastuksen jatkamista. Harrastuksen vapaus ulottuu siis sinällään koko harrastuksen ylle. (Metsämuuronen 1995, 17.)

Vapaa-ajan osuus harrastuksissa arkisessa puheessa on selvä. Tarkemmin asian tutkiminen kuitenkin osoittaa, että vapaa-ajan lisääminen määritelmään jossain määrin rajoittaa harrastusten määritelmää. On totta, että useimmille ihmisille harrastaminen tarkoittaa työn ja elämän kannalta välttämättömyyksiä, kuten esimerkiksi unen, ruokailun ja kotitöiden, ulkopuolella tehtyä mielekästä toimintaa. Joskus kuitenkin voi käydä niin, että harrastus muuttuu työksi ja vapaa-ajalle ja työlle kuluva aika on vaikea erottaa. Esimerkiksi käsityöammateissa tämä voi käydä helposti. Tällöin ihminen harrastaa omaa työtään, jota on vaikea kuvitella kuitenkaan esimerkiksi liukuhihnatyöhön. (Metsämuuronen 1995, 18-19.)

Aktiivisuuden osuus harrastuksen määritelmässä on myös merkityksellinen. Valitettavan usein se nähdään vain fyysisenä aktiivisuutena, johon kuuluvat pääosin liikunnallisuus ja urheilulliset harrastusmuodot. Tämä ei kuitenkaan ole riittävä määritelmä harrastuneisuudelle, vaan mukaan tulee liittää älyllinen aktiivisuus sekä tunne-elämä. Harrastukseen voi nimittäin sisältyä useitakin erilaisia ulottuvuuksia. Harrastuksen määritelmään tulee edellä mainittujen lisäksi liittää vielä pysyvyyden käsite. Useimmiten harrastukset ovat suhteellisen pysyviä ja kutsuakseen toimintaa harrastukseksi, sitä tehdään yleensä useamman kerran, jonka jälkeen siitä tulee jossain määrin säännöllistä tai useasti toteutuvaa toimintaa. Harrastuneisuudessa nähdään siis ero tilapäiseen mielenkiintoon. (Metsämuuronen 1995, 19-20.)

Tässä tutkimuksessa käytetään Metsämuurosen (1995) edellä mainituista kohdista muokkaamaa omaa määritelmää. Metsämuurosen (1995, 21-23) mukaan harrastus voidaan määrittää harrastuneisuuden kohdentumisena tiettyyn asiaan, lajiin, tekniikkaan, välineeseen tai muuhun osa-alueeseen. Ymmärrykseen harrastuksen käsitteestä sisältyy näin käsitys siitä, että harrastus on suhteellisen pysyvä ominaisuus ja kohdistuu tiettytyyppisiin toimintoihin. Lisäksi harrastus on myönteisesti sävyttynyttä, sen ydin on toimintavalmius ja se ilmenee toiminnallisena, kognitiivisena ja affektiivisena aktiivisuutena. Edellä mainittujen lisäksi

harrastus on vielä pääasiassa jatkuvaa sekä puhtaimmillaan omaehtoista kiinnostuksen suuntaamista. (Metsämuuronen 1995, 21-23.)

Seuraavaksi esitellään lasten ja nuorten sekä aikuisten harrastuneisuutta ja yleisimpiä harrastuksia. Tässä tutkimuksessa keskitytään harrastuksista saatuihin hyötyihin sekä liikunnallisiin harrastuksiin, joita myös hevosharrastus on.

2.1 Lasten ja nuorten harrastuneisuus

Suomalaisissa tutkimuksissa on tutkittu harrastuksista saatuja hyötyjä ja oppimisen kokemuksia. Kaunismaan (2022) mukaan lapset ja nuoret ovat saaneet harrastuksista eniten onnistumisen kokemuksia, uutta tietoa sekä uusia kavereita. Nämä kolme kohtaa nousivat tutkimuksessa eniten esille ja yli puolet vastaajista koki saaneensa edellä mainittuja asioita harrastukselta. Sen lisäksi he kokivat oppineensa olemaan oma-aloitteinen, ryhmässä toimimisen taitoja ja toimimaan erilaisten ihmisten kanssa, ottamaan vastuuta sekä huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Näihin vastauksiin samastui yli 40% vastaajista. Lisäksi harrastuksilta oli opittu ongelmanratkaisutaitoja, esiintymis- ja viestintätaitoja, suunnittelutaitoja, ohjaamisen ja johtamisen taitoja, kielitaitoa ja yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttamisen taitoja.

Honkamäen, Pekkasen ja Purtilon (2021) mukaan harrastaminen on tärkeä osa lapsen elämää ja arkea. He kertovat, että harrastuksilla on ehkäisevä vaikutus yksinäisyyteen, syrjäytymiseen ja passiiviseen elämäntapaan kouluikäisillä lapsilla. Heidän mukaansa tärkeää lapsen harrastamisessa on harrastuksen mielekkyys lapselle, sillä harrastamisessa lapsi suuntaa omaa tekemistään kiinnostuksensa mukaan. Harrastuksissa lapsella on mahdollisuus kehittää sosiaalisia, fyysisiä ja älyllisiä taitoja sekä tarkastella ympäristöä ja kehittää omaa identiteettiään. Erilaiset harrastukset sisältävät erilaisia hyvinvointivaikutuksia ja tulee myös muistaa, että harrastus itsessään ei ole hyvinvoinnin tae, vaan harrastuksen tuoma sisältö ja merkitys elämälle ovat tekijä, jonka kautta harrastus tuo myönteisiä asioita lapsen kasvuun.

Kaunismaan (2022) mukaan harrastustoiminnalla on myönteisiä vaikutuksia myös nuorten kokemaan elämänhallintaan, vastuullisuuteen, oppimiseen ja osallisuuteen suhteessa yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Kaunismaan (2022) mukaan nuorten arvomaailmalla on merkitystä heidän harrastuksiensa kannalta ja tutkimuksien mukaan näyttäisi siltä, että mitä enemmän nuori viettää aikaansa internetissä, sitä vähemmän hänelle tärkeää on sosiaalinen aktiivisuus ja yhteisöllisyys, kun taas liikuntaa harrastavat kokevat usein yhteisöllisyyden

olevan tärkeää. Hänen mukaansa myös sukupuoli näkyy merkittävänä tekijänä harrastuksissa ja nuorten arvomaailmassa, tyttöjen arvomaailma ja näin ollen harrastusmuodot ovat liberaalimpia kun taas poikien konservatiivisempia.

Majala & Hjulberg (2020) korostavat lasten ja nuorten kokevan harrastuksissa yhteisöllisyyttä. Heidän mukaansa harrastusten jäädessä tauolle lapset ja nuoret saattavat kokea yksinäisyyttä, sillä harrastus muodostaa ryhmän, sosiaalisen piirin ja suhteet sekä johonkin porukkaan kuulumisen tunteen. Lisäksi harrastus tuo heidän mukaansa elämään rytmiä ja mielekästä tekemistä. Myös esimerkiksi korona aikana harrastusten loppuminen tai väheneminen aiheuttivat ahdistuksen tunteita, sosiaalisten suhteiden kaventumista sekä yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyyden tunne altistaa itsetunnon laskulle, mielen sairastumiselle, tunne-elämän ongelmiin sekä lisää syrjäytymisriskiä. Harrastukset vähentävät sosiaalisella ympäristöllään syrjäytymisriskiä.

Nuoret kokevat harrastuksen tuovan myönteistä sisältöä ja merkitystä elämään sosiaalisten suhteiden kautta (Polvi-Lohikoski 2020). Nuorten harrastustoimintaa merkittävästi lisääviä tekijöitä ovat kaverit samassa toiminnassa, enemmän aikaa harrastaa sekä kiinnostavan harrastuksen löytäminen (Kaunismaa 2022). Myös raha, asuinpaikkakunta, kulkemismahdollisuudet ja rohkeus näyttäytyivät tärkeässä roolissa. Polvi-Lohikosken (2020) mukaan yksi tärkeimmistä syistä harrastaa on kaverisuhteet, jolloin toimintaan mukaan lähdetään kaverin kanssa tai siellä tavataan uusia ystäviä. Lisäksi hänen mukaansa harrastuksessa viihtymiseen liittyy kaverisuhteet ja harrastuskavereilta saatu kannustus.

Polvi-Lohikosken (2020) mukaan harrastuksen puuttumiseen vaikuttivat kiinnostuksen puuttuminen, toiminnan vähyys sekä välimatkat. Lisäksi Kokon & Martinin (2023) mukaan harrastamattomuuden syitä LIITU-tutkimuksessa olivat esimerkiksi kiinnostavan lajin puute 54% vastaajista, motivaation puute 45% vastaajista, harrastuksen kallius 28% ja ajan puute 26%. Polvi-Lohikosken (2020) mukaan nuoret eivät kuitenkaan kokeneet harrastuksen puuttumisella olevan merkitystä heidän elämäänsä tai hyvinvointiinsa. LIITU-tutkimuksessa havaittiin myös, että 28% osallistujista oli aiemmin harrastanut, mutta ei tällä hetkellä harrastanut, koska harrastus ei ollut innostava, siihen kyllästyi tai ei viihtynyt kyseisessä ryhmässä (Kokko & Martin 2023). Salasuon (2020) mukaan kiusaamista tai epäasiallista käytöstä harrastuksissa koki noin kolmasosa harrastajista.

Yleisimmin harrastukset ovat liikuntaharrastuksia (Kaunismaa 2022). Kokko ja Martin (2023) totesivat LIITU-tutkimuksessa vuonna 2022, että suomalaisista 9-15-vuotiaista lapsista ja

nuorista 58% harrastaa urheiluseurassa. Ratsastuksen harrastajamäärien arviointi perustuu myös osin ratsastusseurojen jäsenmääriin, mutta toisaalta osa harrastajista ei välttämättä kuulu seuraan. LIITU-tutkimuksessa todettiin, että ratsastus on tyttöjen keskuudessa suosituin laji (Kokko & Martin 2023).

2.2 Aikuisten harrastuneisuus

Harrastuksen merkitystä ja oppimisen kokemuksia on tutkittu eniten lasten ja nuorten keskuudessa, sillä kyseiselle ikäkaudelle harrastukset ovat erittäin tärkeitä. Aikuisten harrastuksia on tutkittu hieman vähemmän. Mäkinen ym. (2019) mukaan aikuisista 14,9% harrastaa liikuntaa yksityisessä yrityksessä, 13,3% urheiluseurassa, 66% omatoimisesti yksin ja 34% omatoimisesti ryhmässä. Lisäksi heidän mukaansa perinteiset harrastusmuodot ja niiden harrastaminen ovat laskussa ja uudet muodot nousussa. Myös lajien harrastajamäärät ovat nousussa. Noin puolet aikuisesta väestöstä harrastaa neljää tai useampaa lajia ja lähes neljäsosa yhtä lajia sekä tutkimusten mukaan naiset harrastavat miehiä monipuolisemmin. Kouluikäiset, opiskelijat ja yliopistotutkinnon suorittaneet ovat aktiivisimpia harrastajia. Korkeammat tulot ennakoivat suurempaa harrastuslajien määrää tai aktiivisempaa harrastamista. Aikuisten eniten harrastetut lajit ovat perusliikuntamuotoja, kuten lenkkeily eri muodoissa ja uinti.

Aikuisesta väestöstä 13% osallistuu urheiluseurojen toimintaan ja heidän toimintansa seurojen hyväksi on merkittävää (Aarresola, Mäkinen & Kapustamäki 2019). Aarresolan, Mäkisen ja Kapustamäen (2019) mukaan aikuiset osallistuvat seurojen toimintaan lastensa harrastusta tukemalla, tekemällä vapaaehtoistyötä ja harrastamalla itse. Muuhun urheiluseuroja kannattavaan toimintaan osallistuu 29% koko väestöstä yleisimmin kannustamalla tai osallistumalla seurojen tapahtumiin. Seuroissa vapaaehtoistyötä tekevästä 49% harrastaa liikuntaa seurassa. Seuroissa harrastettavan liikunnan merkitys aikuisten harrastuneisuuteen on siis koko yhteiskunnan näkökulmasta suuri.

Harrastusten merkitystä psyykkiseen hyvinvointiin aikuisuudessa on myös selvitetty tutkimuksissa. Tutkimusten mukaan yhteisölliseen ja ohjattuun toimintaan osallistuminen lapsuudessa ja nuoruudessa lisäävät jo nuorten psyykkistä hyvinvointia (Timonen, Niemelä, Hakko, Alakokkare & Räsänen 2022) ja lapsuuden harrastuksessa koetut myönteiset ja kielteiset kokemukset vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen (Honkamäki, Pekkanen & Purtilo 2021). Tutkimustulosten mukaan sosiaalisesti aktiivinen ja yhteisöllinen harrastuneisuus ja vapaa-ajan vietto nuoruudessa vähensi kuitenkin merkittävästi psykiatriisiin häiriöihin

sairastumista myös aikuisuudessa (Timonen, Niemelä, Hakko, Alakokkare & Räsänen 2021). Vastaavasti taas passiivisuus lisäsi erityisesti ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöiden kehittymistä. Lisäksi tutkimuksissa on todettu harrastuksien yhteisöllisyydellä olevan merkittävä ennaltaehkäisevä vaikutus psyykkisten oireiden kehittymisestä psykiatrisiksi häiriöiksi (Timonen ym. 2022). Erityisesti liikuntaa lapsuudessa harrastaneilla on tutkimusten mukaan aikuisena vähemmän psyykkistä oireilua eli parempi mielenterveys huolimatta iästä, koulutuksesta ja liikuntatottumuksista ja sen lisäksi he harrastivat liikuntaa myös aikuisiällä (Appelqvist-Schmidlechner, Vaara, Vasankari, Häkkinen, Mäntysaari & Kyröläinen 2017a & 2017b).

3 Hevosharrastus ja sen hyödyt

Hevosharrastus on monipuolinen ja luonnonläheinen liikuntamuoto, jossa iällä ja sukupuolella ei ole väliä. Minkä ikäiset tahansa voivat aloittaa harrastuksen ja saada siitä terveyttä, liikuntaa ja iloa elämään. Harrastuksessa hevosten kanssa muodostuu ainutlaatuinen suhde ja yhteys, jonka pohjalta yhteistyötä lähdetään rakentamaan, oli hevosharrastuksen lajivalinta mikä hyvänsä. Hevosharrastuksesta on vuosien kuluessa muodostunut useita erilaisia lajiin suuntautumisvaihtoehtoja, kuten ratsastuksesta kouluratsastus, esteratsastus, kenttäratsastus, lännenratsastus ja matkaratsastus, hevosen selässä voimistelusta vikellys, hevosella kärryillä ajamisesta ravit ja valjakkoajo sekä erityisryhmien kohdalla vammaisratsastus ja ratsastusterapia. Lisäksi erikoisuutena ovat esimerkiksi hevosrotu kohtaiset askellajikilpailut ja näyttelyt sekä uutena viime aikoina esiin noussut maasta käsin hevosen kanssa työskentely. (Suomen Ratsastajainliitto 2021a.)

Suomessa hevoset ja hevosharrastus ovat pitkään olleet jo tietynlaisen murroksen alla. Aiemmin hevosten käyttö maataloustöissä ja sodassa on auttanut sukupolvia säilyttämään yhteyden hevoseen, mutta nykyisessä, kiireisessä kaupunkiyhteisössä ei ole luonnollista tilaa hevoselle. Näin ollen hevosten kohtaaminen ja niihin tutustuminen on siirtynyt maaseudulta ratsastuskouluihin. Ratsastuskouluissa toiminta keskittyy hevosharrastuksen lajeista pääasiassa ratsastukseen, joka on hevosharrastuksen suosituin laji. Suomessa ratsastusta harrastavia on noin 160 000 ja määrä on selvässä kasvussa. (Suomen Ratsastajainliitto 2021b.)

Jo 1790-luvun lopulla tehtiin ensimmäisiä huomioita siitä, että eläimet voivat auttaa ja parantaa ihmisen emotionaalisia vaikeuksia. Lisäksi eläinten on havaittu parantavan ihmisen motivaatiota, itsehillintää, vastuullisuutta ja monia muita fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia sekä pidentävän elinikää ja vähentävän stressiä. Eläimet tarjoavat sosiaalista seuraa ja sosiaalista tukea ihmisille sekä lemmikin läsnäolo lisää positiivisten tunteiden ja vuorovaikutuksen määrää. (Graham & Lindsey 2017.) Näin ollen myös hevosten ja hevosharrastuksen parissa on aiemmin tutkittu ja havaittu erilaisia ihmisen hyvinvointia parantavia vaikutuksia, kuten myönteiset vaikutukset mielenterveyteen, emotionaalisuuteen ja sosiaalisuuteen. Hevosharrastuksen tarjoamat psyykkistä hyvinvointia parantavat tekijät olivat tutkimuksissa selvästi merkityksellisempiä kuin fyysiset tekijät. (Malchrowicz-Moško, Wieliński & Adamczewska 2020.)

Hevosharrastuksen hyötyjä on tutkittu useissa tutkimuksissa kummaltakin, psyykkisten ja fyysisten, etujen puolelta. Hevosharrastuksen fyysiseltä puolelta esiin nousseita hyötyjä ovat: intensiivinen ja sitoutunut harjoittelu, voimakkuusharjoittelu, energian lisääntynyt kulutus, liikunnan vähimmäissuosituksen ylittäminen, sairauden tai vamman vuoksi harjoittelu mahdollista omalla tasolla ja ainoana harrastuksena liikunnan lisääntyminen. (Church, Taylor, Maxwell, Gibson & Twomey 2010.) Pelkästä ratsastuksesta puhuttaessa on todettu, että ratsastus on kuntoliikuntaa. Se kehittää ryhtiä, tasapainoa, kehon yleistä hallintaa, rytmittäjää, lihasten voimaa ja kestävyyttä, keskittymiskykyä, reaktiokykyä, tarkkaavaisuutta. (Vepsä, Syrjälä, Pussinen & Paanetoja 2003, 12-14.)

Psyykkisen ja sosiaalisen puolen etuja hevosharrastusta tutkittaessa taas ovat: pääasiassa positiiviset psykologiset tunteet, motivaatio lajia kohtaan, psyykkinen yhteys hevosen kanssa sekä ulkona olo ja luonnon läheisyys. (Church, Taylor, Maxwell, Gibson & Twomey 2010.) Ratsastusharrastukseen liitetään myös hyvänolontunne, stressittömyys ja rentous. Lisäksi se tarjoaa erilaisia tunteita: pettymyksiä, onnistumisia, iloa ja surua eikä siinä ole koskaan valmis – aina voi olla hieman parempi ratsastaja. Ratsastuksessa ja ylipäänsä tallilla on myös yhteisö, jossa on ryhmähenkeä, mutta mahdollisuus myös rauhaan ja yksityisyyteen. (Vepsä, Syrjälä, Pussinen & Paanetoja 2003, 12-14.) Mielenterveyden edistäjänä ratsastus on ollut myös yksi tärkeimmistä asioista: hevonen auttaa elämän kriiseissä ja helpottaa masennuksesta selviämistä sekä vahvistaa minäkuvaa ja kehittää niin tunne- kuin sosiaalisia taitoja. (Pitkänen 2008, 27-48.)

Hevosharrastajat ovat tutkimuksissa kuvailleet onnellisuuden tunteita ja itsetunnon kohoamista, itsensä haastamista ja kehittymistä sekä jännitystä tai vastaavasti rentoutumista. Kaikista tärkeimmäksi hevosharrastuksen motivaattoriksi on kuitenkin osoittautunut yhteys ja interaktio hevosen kanssa. (Church, Taylor, Maxwell, Gibson & Twomey 2010.) Lisäksi uusimmissa tutkimuksissa on todettu hevosen kanssa toimimisen ja harrastamisen sisältävän kasvatuksellisen luonteen ja olevan hyödyllinen ainakin oppimisen tukena (Mickelsson 2023).

3.1 Hevonen psykofyysisenä olentona

Hevoset ovat eläneet ihmisen kesyyttäminä jo tuhansien vuosien ajan, mutta niissä virtaa edelleen esi-isien perimän monimuotoisuus. Näin ollen hevosen kesyyntyessä niissä on säilynyt uinuvana villihevosien piirteitä ja ne voivat käyttäytyä yllättävästikin, ovathan ne saaliseläimiä. Hevosen aisteista näköaisti on tärkein - hevonen tarkkailee ympäristöään jatkuvasti ja tehokkaasti tehden erilaisia havaintoja ympäristön pienistäkin liikkeistä.

Hevonen on luotu liikkumaan ja tarpeen tullen myös pakenemaan havaintojensa varassa. Hevosella ei ole ihmisen kanssa yhteistä kieltä, vaan se puhuu kehollaan. Hevosen ilmeet, eleet ja kehonkieli kertovat toisille hevosille ja ihmisille sen ajatuksista ja aikeista tarkimmin, vaikka joskus hevoset myös hirnuvat tai hörisevät. Hevoset ovat luonnostaan epäluuloisia uusia asioita kohtaan, mutta toisaalta suurimman pelon hävittyä ne ovat erittäin uteliaita eläimiä. Ne haluavat usein myös miellyttää ihmistä ja erityisesti välttävät konflikteja, joten ovat siksi usein suostuvaisia ihmisen pyyntöihin. Laumassa hevoset oppivat toisiltaan sosiaalisia taitoja ja ovat erityisen taitavia peilaamaan niiden kanssa vuorovaikutuksessa olevan tunteita, sillä ne eivät voi pukea tunteita sanoiksi. (Kaimio 2005, 10-12, 22-36, 56-60, 258.)

Jokaisella hevosella on omanlaisensa persoonallisuus ja temperamentti, niin kuin meillä ihmisilläkin (Tallberg 2020, 92). Hevonen on meitä ihmisiä paljon suurempi, vahvempi, nopeampi. Se oppii nopeasti ja muistaa pitkään. Sillä on paljon sosiaalisia ja tunteisiin liittyviä taitoja, jotka vaikuttavat sen toimintaan sekä se on hyvin ilmeikäs - silmät kertovat hevosesta paljon. Ihmisen tunnetila voi tarttua hevoseen ja päinvastoin. Hevonen aistii asioita, joita ihmiset eivät pysty havaitsemaan. Ihmisen ja hevosen historiaa on kertynyt jo noin kuusituhatta vuotta. (Tallberg 2020, 19, 21, 23, 49.)

Hevonen on psykofyysinen olento, se kokee ja tulkitsee ympäristöään samalla tavoin kehollaan ja mielellään. Hevosen läsnäololla on rauhoittava vaikutus, mutta samalla vaikutus on hyvin intensiivinen ja toiminnallinen, jolloin vaikeisiin tunteisiin on mahdollisuus päästä käsiksi. Koska hevonen muistuttaa ihmistä olemuksellaan, ihminen heijastaa hevoseen projektioita, toiveita, pelkoja, samaistuksia ja ristiriitoja. (Mattila-Rautiainen 2011, 170-171.) Hevosen kanssa toimittaessa sen merkittävin osuus onkin hevosen ainutlaatuinen kyky olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa. Hevoset voivat antaa reaktioillaan tarkkaa, välitöntä ja puolueetonta palautetta, joka kehittää ihmisen itsensä ymmärrystä omien reaktioidensa vaikutuksesta muihin. Hevonen on hyvä opettaja vuorovaikutuksen kehittymisessä, sillä se reagoi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa samoin kuin ihminen. (Graham & Lindsey 2017.)

3.2 Hevosen ja ihmisen vuorovaikutus

Ihmisillä on tietynlainen tarve olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Hevoset taas ovat eläimiä, jotka tarvitsevat jatkuvaa hoitoa eläessään ihmisten olosuhteissa. Hevoset voivat mieltää hoitajansa laumansa jäseneksi. (Graham & Linsey 2017.) Hevosen kanssa toimiessa voidaan yhteys ja empatia löytää erityisen yhteistyön ja hoitamisen kautta, jolloin ihmisen

hevosen välille syntyy tunnistettava side (Rothe, Vega, Torres, Soler & Pazos 2005). Kun yhteys muodostuu molempien halusta olla yhdessä, voi siteestä muodostua erityisen vahva (Symington 2012). Koska hevoset eivät puhu ihmisten kieltä, on hevosen ja ihmisen välinen yhteys täynnä sanattomia signaaleja, jotka ovat muodostuneet kahden elementin kautta: fyysisen kosketuksen sekä emotionaalisen yhteyden (Scopa, Contalbrigo, Greco, Lanatà, Scilingo & Baragli 2019). Tässä vuorovaikutuksessa ja yhteydessä merkityksellistä on myös se, että ihminen ei voi käyttää puhekieltään ja kieliopillisia merkityksiä kokemuksiinsa ja ajatuksiinsa vaan hänen täytyy välittää ne kehon liikkeiden ja eleiden avulla (Van Thiem 2014).

Hevosen kanssa vuorovaikutuksessa olevat ihmiset kokevat usein voimakasta yhteyttä näihin ainutlaatuisiin eläimiin (Symington 2012). Vuorovaikutuksessa tärkeimpiä teemoja ovat tutkimuksissa olleet hevosen voima, sanaton vuorovaikutussuhde sekä tuomitsematon suhde, joiden merkitykset kasvavat erityisesti hevosen kanssa. Hevonen on eläin, joka ei pakota perinteiden puhekielisen terapian tavoin puhumaan, mutta vaatii huomiota, peilaa tunteita ja ei tuomitse. Hevoset saavat luottamuksen ja kunnioituksen itselleen vaikeimpienkin nuorten kanssa. (Waite & Bourke 2013.) Vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa hevonen kääntää ihmisen tunteen suurennettuna takaisin ihmiselle tunneperäisenä energiana. Energian alkuvoima on lähtenyt hevosen kanssa vuorovaikutuksessa olevalta ihmiseltä ja sitä on erittäin vaikea ohittaa. (Symington 2012.)

Useissa tutkimuksissa on todettu, että hevosella on myönteisiä vaikutuksia ihmisen kehitykseen (Scopa, Contalbrigo, Greco, Lanatà, Scilingo & Baragli 2019). Lapsen ja hevosen välisen vuorovaikutuksen on tutkimuksissa todettu voivan kehittää seuraavia ominaisuuksia: keskinäinen luottamus, kunnioitus, kiintymys, empatia, ehdoton hyväksyminen, luottamus, vastuullisuus, itsevarmuus, viestintätaidot, itsehillintä ja henkilökohtainen menestyminen. Hevoset tuovat vuorovaikutukseen tunteen rauhallisuudesta, turvallisuudesta ja hyväksynnästä. (Rothe, Vega, Torres, Soler & Pazos 2005). Lapset voivat myös tunnistaa hevosen tunteita sen osoittamasta käyttäytymisestä ja peilata niitä itseensä omien tarpeidensa avuksi (Graham & Lindsey 2017). Lisäksi tutkimuksissa on todettu lasten sosiaalisen kompetenssin kasvaneen hevosavusteisessa toiminnassa merkittävästi (Pendry & Roeter 2013).

Hevosavusteinen psykoterapia on terapian muoto, jossa ihmisellä on mahdollisuus lisätä itsetietoisuuttaan, kehittää tunteita ja kasvaa, kehittyä ja parantua aiemmista kokemuksistaan.

Terapiassa hevosen avulla voidaan kehittää ja tutkia tunteita ja luoda uusia suhteita, joiden avulla voidaan käsitellä menneisyyden traumoja ja peitettyjä tunteita. Yksilö siis käsittelee aiempien kokemusten keskeneräisiä tunteita, joihin päästään käsiksi hevoseen luodun suhteen avulla. Toiminnan ei tarvitse olla ratsastusta, vaan se voi olla esimerkiksi hevosen hoitoa tai hevosen läsnäoloa. Asiakkaan havaitessa terapeutin osoittavan myönteisiä tunteita hevoselle ja hevosen vastatessa niihin antamalla huomiota eli luottamalla, on asiakkaankin helpompi hyväksyä (Graham & Lindsey 2017.) Psykoterapian yhteydessä on tutkittu puhutun kielen yhteyttä vuorovaikutuksen onnistumiseen ja tutkimuksissa onkin todettu, että vaikka kahden vuorovaikuttajan välillä ei olisikaan yhteistä kieltä, on heillä mahdollista löytää tapa olla vuorovaikutuksessa siitä huolimatta (Van Thiem 2014).

Hevosten hoito itsessään herättää paljon tunteita: itseluottamusta uusien asioiden oppimisesta, luottamusta hevoseen, paniikkia ison eläimen läsnäolosta, pelkoa varpaille astumisesta, epäonnistumisen pelkoa, itsenäisyyttä tehtävissä suoriutumisessa (Graham & Lindsey 2017). Hevonen myös tarkkaavaisena, herkkänä, rehellisenä ja älykkäänä eläimenä peilaa ihmisen tunteita: ihminen voi muilta ihmisiltä peittää tunteitaan, mutta hevonen aistii peitellyn emotionaalisen kivun, vaikka ihminen sitä yrittäisikin peittää (Symington 2012). Hevosella on mieletön herkkyys auttaa ihmistä tunnistamaan ja peilaamaan tunteita (Graham & Lindsey 2017).

4 Tutkimusongelmat

Tässä tutkimuksessa tutkitaan hevosharrastuksen merkitystä hevosharrastajille.

Tutkimuksessa on tarkoitus selvittää, millainen kasvatuksellinen luonne hevosharrastuksella on harrastajille ollut. Aiempien tutkimusten mukaan hevosharrastuksella on paljon ihmisen hyvinvointia tukevia ominaisuuksia, kuten psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet (Malchrowicz-Moško, Wieliński & Adamczewska 2020). Hyvinvoinnin lisääntyminen harrastuksessa ja harrastuksen seurauksena tukee kasvamista ja oppimista harrastuksen parissa.

Hevosharrastuksen kasvatuksellisia ominaisuuksia ei ole tutkittu, mutta hyvinvointivaikutuksista on vahvoja tutkimustuloksia, joten on syytä olettaa, että hyvinvoinnin ohella tapahtuu myös kasvamista ja oppimista. Lisäksi tämä tutkimus selvittää, millaisissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa hevosharrastuksen koettu merkitys on korostunut tai vähentynyt harrastajalle itselleen. Nämä elämän vaiheet ja tilanteet ovat osana sitä kokonaisuutta, mitä hevosharrastus on harrastajille opettanut.

Tässä tutkimuksessa ei keskitytä hevosharrastuksen lajiin eikä erityisiin lajitaitoihin, vaan tarkoituksena on ollut ottaa huomioon kaikki hevosia harrastavat. Kaikissa hevosharrastuksen lajeissa läsnä on kuitenkin hevonen, joka käyttäytyy samalla tavalla, oli valittu laji sitten mikä tahansa hevosharrastuksen laji. Pyrkimyksenä on tuoda esille hevosharrastuksen lajeja yhdistävät piirteet, jotka vaikuttavat harrastajien elämänkulussa kasvattavasti ja opeissa, joita he hevosilta ja harrastukselta ovat saaneet.

Tutkimusongelmat

1. Millaisia kokemuksia hevosharrastajilla on hevosen ja hevosharrastuksen merkityksestä kasvattajana ja opettajana?

Hevosten ja hevosharrastuksen merkitystä kasvattajana ja opettajana ei ole tutkittu aiemmin. Hevosia oppimisen tukena on tutkittu uusissa tutkimuksissa ja todettu hevostoiminnan kasvattava luonne (Mickelsson 2023). Eläinten merkitystä kasvattajana on tutkittu Itä-Suomen yliopistossa tehdyssä opinnäytetyössä, jossa mukana eläimissä oli myös hevosia. Tulokset osoittivat, että eläimet olivat merkittäviä kasvattajia (Kärkkäinen 2019). Hevosharrastuksella on myös tutkimuksissa havaittu olevan useita ihmisen hyvinvointia parantavia vaikutuksia,

kuten fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä, mutta tärkeimpänä on koettu psyykkinen yhteys hevosen kanssa (Malchrowicz-Moško, Wieliński & Adamczewska 2020).

Tutkimuksen tuloksissa odotetaan korostuvan psyykkinen yhteys hevosen kanssa.

Tutkimuksessa tulee kuitenkin huomioida, että hevosharrastajiin lukeutuu todella monipuolisesti harrastajia, joten esimerkiksi ratsastusterapiassa fyysiset hyödyt ovat ensisijaisia, kun taas hevosavusteisessa terapiassa psyykkiset hyödyt voivat olla tärkein hyöty. Näin ollen hypoteesina on, että aiempien tutkimusten mukaan hevosharrastajat kokevat hevosharrastuksen olevan merkityksellinen erityisesti psyykkisten ja kasvatuksellisten ominaisuuksiensa ansiosta, mutta pitävät myös fyysisiä hyötyjä jokseenkin tärkeinä. Hevosharrastus on siis monipuolinen kasvattaja.

2. Millaisia kokemuksia hevosharrastajilla on hevosharrastuksen korostuneesta tai vähentyneestä merkityksestä erilaisissa elämänvaiheissa tai -tilanteissa?

Harrastuksen korostunutta tai vähentyntä merkitystä erilaisissa elämäntilanteissa ja -vaiheissa ei ole tutkittu aiemmin. Hevonen ja hevosharrastus tuottaa hyvinvointia itse harrastuksessa, mutta lisää hyvinvointia myös muualla elämän alueilla esimerkiksi palautumisen, fyysisen kunnon tai sosiaalisen ympäristönsä ansiosta (Church, Taylor, Maxwell, Gibson & Twomey 2010). Näin harrastus on yhteydessä elämään ja sen muihin tapahtumiin. Siten tässä tutkimuksessa tutkitaan hevosharrastuksen merkityksen lisäksi sitä, millaisissa elämänvaiheissa tai -tilanteissa harrastuksen merkitys erityisesti korostuu tai milloin sen merkitys erityisesti vähenee. Nämä elämänvaiheet ja -tilanteet voivat olla yhteydessä harrastukseen tai täysin muulta elämänalueelta.

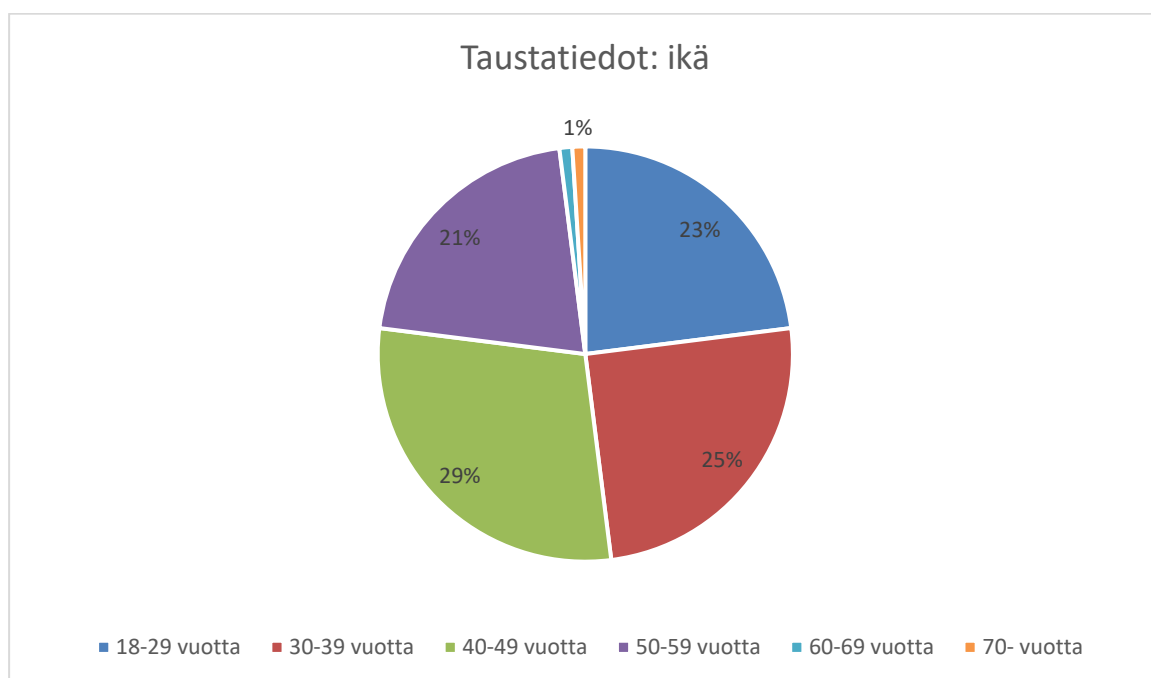
Hypoteesina on, että elämän erilaisten haasteiden yhteydessä hevosharrastuksen merkitys korostuu. Tutkimusten mukaan psyykkiset ominaisuudet hevosharrastuksessa koetaan eniten hyvinvointia lisäävänä (Malchrowicz-Moško, Wieliński & Adamczewska 2020), joten odotuksena on, että haastavissakin elämäntilanteissa hevosharrastuksen merkitys on korostunut, sillä se on hyvinvointia lisäävä voima. Hevosharrastuksen on todettu auttavan elämän kriiseissä (Pitkänen 2008, 27-48.) Tutkimusten mukaan hevosen antama voima on korvaamaton, oli kyse sitten harrastuksesta tai terapeuttisesta kohtaamisesta (mm. Alongi 2021, Ikäheimo 2013, Pitkänen 2008).

5 Tutkimusmenetelmät

5.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistuakseen osallistujan tuli olla vähintään 18-vuotta täyttänyt.

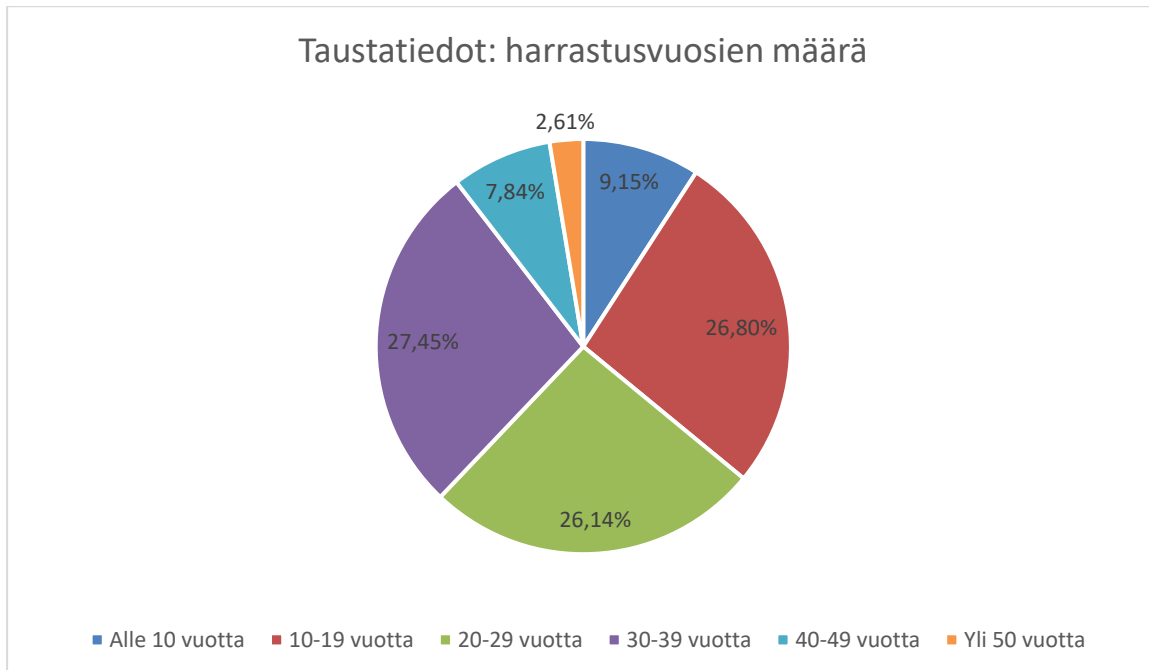
Tutkimukseen osallistuneita oli yhteensä 153 (N=153). Taustatietoina osallistujilta selvitettiin ikä, sukupuoli, hevosharrastuksen määrä vuosissa ja harrastusmuoto. Osallistujien ikäjakauma esitetään alla olevassa kuviossa (kuvio 1). Osallistujista suurin osa oli 30-49 vuotiaita ja vähiten oli yli 60-vuotiaita. Lisäksi vastaajista 152 ilmoitti olevansa naisia ja yksi vastaajista valitsi sukupuolekseen muu.



Kuvio 1. Taustatiedot: ikä.

Osallistujat olivat kaikki hevosharrastajia, joiden harrastusvuodet vaihtelivat 1-50 vuoden välillä. Tutkimukseen osallistui eniten 10-39 vuotta harrastaneita (kuvio 2). Näin tutkimukseen saatiin erilaista näkökulmaa pitkään ja vasta vähän aikaa harrastaneiden vastaajien joukosta. Vastaajien harrastusvuosien määrä ei ollut yhteydessä vastauksen laadukkuuteen, vaan joillakin lyhyenkin aikaa harrastaneella oli merkittäviä kokemuksia hevosharrastuksen kasvattavuudesta ja opituista asioista. Näin ollen harrastusvuosien määrän vuoksi ei ollut tarpeen rajata osallistujia. Joillakin harrastajilla saattoi olla myös ammattilaiskokemusta, mutta he myös harrastivat hevosia eli he pystyivät esimerkiksi

luokittelemaan työskentelevänsä tallityöntekijänä tai opettajana, mutta sen lisäksi heillä oli harrastusta työn ulkopuolella, esimerkiksi oma hevonen tai harrastusseuran toiminta.



Kuvio 2. Taustatiedot: harrastusvuosien määrä.

Vastaajista suurin osa oli ratsastuskoulussa harrastavia tai omalla hevosella ratsastusta harrastavia. Vastaajissa oli mukana myös hevoskasvattajia, ravihevosharrastajia, vikellystä harrastavia ja hevosen kanssa maasta käsin puuhailevia. Myös tukijoukkoja, kuten harrastavan lapsen vanhempia, jotka eivät itse enää niin aktiivisesti harrastaneet, oli mukana. Vastaajille ei tarkennettu, milloin he olivat harrastaneet mitään, vaan kysymyksessä selvitettiin harrastuksen muoto. Näin ollen on oletettavaa, että vastaajat vastasivat nykyhetken mukaisesti, mutta osalla vastaajista oli useita harrastuksen muotoja luettelossa. Tästä syystä ei voida suoraan päätellä, että harrastuksen muoto on sidoksissa nykyhetkeen, sillä sitä ei erikseen tarkennettu kysymyksessä.

5.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen toteuttaminen aloitettiin tutustumalla teoriaan, jonka pohjalta tutkimusongelma muotoutui. Tutkimusongelman ja teorian perusteella aineistonkeruu päätettiin toteuttaa verkkokyselyllä (liite 1). Verkkokysely nähtiin osallistujien kannalta sujuvana ja nopeana tapana vastata kyselyyn sekä tavoittavan mahdollisimman laajan joukon ihmisiä ympäri Suomen. Haastattelu oli myös yksi vaihtoehto aineistonkeruun toteuttamiseksi, mutta se

koettiin liian laajaksi ja hankalaksi toteuttaa vallitsevan pandemia tilanteen vuoksi.

Tutkimuksen toteutuksen kannalta oli tärkeää, että vastaajat eivät rajoittuneet vain tietylle alueelle tai ryhmään, jotta vastaajien joukko olisi mahdollisimman monipuolinen. Lisäksi verkkokysely tavoittaa ihmisiä huomattavasti paremmin kuin postikysely ja vastaaminen on nopeampaa sekä helpompaa. Verkkokyselyyn vastaamiseksi osallistujan ei tarvitse nähdä vaivaa esimerkiksi viedäkseen täytetyn lomakkeen postiin, kuten postikyselyssä.

Verkkokyselyn pohja rakennettiin niin, että ensimmäisenä osallistuja näki ohjeistustekstin, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, toteutuksesta ja tutkijasta sekä korostettiin tutkimuksen vapaaehtoisuutta ja mahdollisuutta keskeyttää se milloin tahansa. Seuraavaksi kysyttiin taustatiedot ja vasta kolmannessa osassa oli tutkimuksen sisällölliset kysymykset. Viimeisellä sivulla annettiin mahdollisuus lisätä jotain aiemmista kysymyksistä unohtunutta tai antaa palautetta tutkimuksesta eli sana oli vapaa. Lisäksi pyydettiin lupa käyttää tutkimuksen tuloksia tarvittaessa myös eläinavusteisen ratkaisukeskeisen lyhytterapian lopputyössä, joka keskittyy pelkästään tunnetyöskentelyyn ja jota tutkija suorittaa täydennyskoulutuksena tämän opinnäytetyön ohella. Lopuksi osallistujia kiitettiin osallistumisesta.

Verkkokysely suunniteltiin tutkimusongelmien pohjalta. Aluksi pohdittiin, mitä taustatietoja kyselyyn vastanneista tarvitaan. Kysely on anonyymi, joten nimeä ei aineistonkeruussa kysytty. Taustatiedoiksi päätettiin sukupuoli, joissa vaihtoehdot olivat nainen, mies, muu ja en halua vastata, sekä ikä, jota mitattiin ikähaarukoina. Ikähaarukat olivat kymmenen vuoden välein täysi-ikäisyydestä lähtien: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-. Muina taustatietoina kysyttiin hevosharrastuksen määrää vuosissa eli sitä, kuinka monta vuotta hevosharrastusta on takana, sekä hevosharrastuksen muotoa eli tapaa, jolla harrastusta on pääasiassa tehty. Hevosharrastuksen muoto voi olla esimerkiksi ratsastuskoulu, oma hevonen, ratsastus, ajaminen, vikellys tai kilpaileminen. Kysymyksellä kartoitettiin vastaajien taustaa, sillä omalla hevosella joka päivä harrastavalla on täysin eri kokemuspohja vastata tutkimukseen suhteessa kerran viikossa ratsastuskoulussa harrastavalla.

Verkkokyselyn tutkimusongelmiin vastaavat kysymykset haluttiin pitää avoimina kysymyksinä, jotta vastaajat pystyvät omin sanoin paremmin tuomaan esille vastauksensa ytimen sekä kaiken tarpeellisen sisällön eivätkä valmiit vastausmallit pääse näin ollen ohjaamaan vastauksien sisältöä. Lisäksi riittävän vastaustilan takaaminen oli tärkeää, joten

tutkimuksen alkuun lisättiin tieto siitä, miten vastaustilaa sai halutessaan lisättyä ja vastaustila jätettiin jo valmiiksi hyvin isoksi.

Verkkokyselyn kysymykset jaettiin kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa kysymykset koskivat toista tutkimusongelmaa eli sitä, mikä on hevosharrastuksen merkitys erilaisissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa. Kysymyksessä selvitettiin korostuneita ja vähentyneitä vaiheita harrastamisessa. Osassa oli yksi avoin vastauslaatikko sekä kolme kysymystä johdattamassa aiheeseen. Kysymykset olivat seuraavat: Kerro hevosharrastuksestasi ja sen merkityksestä elämäsi eri vaiheissa? Millaisissa elämäntilanteissa hevosharrastuksen merkitys on korostunut tai vähentynyt? Miksi ja miten? Kysymykset haluttiin pitää kaikki samassa, sillä ne koskevat samaa aihepiiriä ja toimivat vastauksen sisältöä avaavina tekijöinä yhdessä. Ne siis pyrkivät laajentamaan vastausta ja havainnoimaan, mitä vastauksesta sisällöllisesti haluttiin.

Toisessa osassa kysymykset koskivat ensimmäistä tutkimusongelmaa eli sitä, mitä hevoset ja hevosharrastus on harrastajalle antanut ja opettanut elämän varrella ja miten se on heitä kasvattanut ihmisenä. Osallistujilla oli aiemman osan tavoin yksi avoin vastauslaatikko ja useampi tarkentava kysymys. Osallistujia pyydettiin pohtimaan, kertomaan ja kuvailemaan. Kysymykset olivat seuraavat: Mitä hevonen ja hevosharrastus on sinulle opettanut? Millä tavalla hevonen ja hevosharrastus on sinua kasvattanut ihmisenä? Mitä sinä olet hevoselta ja harrastukselta oppinut? Usealla kysymyksellä pyrittiin samaan kuin ensimmäisessä osassa.

Viimeisellä sivulla kyselyssä annettiin vapaa sana, jossa tarjottiin mahdollisuus kertoa vielä jotain, mikä jäi aiemmin vastauksissa kirjoittamatta. Tutkimuksesta sai antaa myös palautetta samassa avoimessa vastauksessa. Viimeisenä tutkimukseen osallistuneilta pyydettiin monivalintakysymyksellä suostumus vastauksien käyttöön myös toisessa opinnäytetyössä, mutta vastaus ei ollut pakollinen. Kysely testattiin pitkään hevosharrastusta harrastaneella, täysi-ikäisellä naispuolisella henkilöllä, jonka arvion sekä tutkijan oman arvion perusteella verkkokyselylomakkeen täyttöajaksi arvioitiin noin 15-25 minuuttia. Esitestauksen perusteella kysymysmuodot olivat sopivia ja ymmärrettävissä tavalla, joka tutkimuksen kannalta oli tarkoituskin.

Verkkokysely julkaistiin Webropolin kautta Facebookiin viikon ajaksi. Kysely avautui ja jaettiin ryhmiin maanantaina 28.6 ja se suljettiin sunnuntaina 4.7.2021. Kysely oli siis auki juhannuksen jälkeisen viikon, mikä saattoi vaikuttaa vastaajien määrään kasvattavalla tai laskevalla tavalla. Useassa paikassa auki ollut kysely keräsi alkuvuokolla hieman vähemmän

osallistujia, mutta keskiviikkona vastausten määrä kasvoi merkittävästi. Loppuviikkoa kohden vastaajia lisääntyi hitaasti, mutta koko ajan. Keskiviikkona jouduttiin pohtimaan, pitääkö kysely sulkea ennen aiottua päivämäärää, sillä vastauksia tuli yllättävän paljon hyvin lyhyessä ajassa. Kyselyä ei kuitenkaan suljettu vaan päätettiin seurata tutkimussuunnitelmaa ja viikon avoinna olemisen suunnitelmaa.

Tutkimussuunnitelmaa tehdessä oli valittu muutama ryhmä, joihin verkkokysely oli tarkoitus jakaa. Linkki verkkokyselyyn jaettiin Tätiratsastajat, Herkät ja rohkeat hevostelijat sekä Hevonen, opettajani -podcast ryhmien Facebook-sivuille. Näiden ryhmien kautta tutkimus saavutti suuremman yleisön kuin se olisi muuten saavuttanut, jolloin tutkimukselle saatiin laajempi määrä vastaajia. Näissä ryhmissä oli ja on edelleen harrastajia ympäri Suomen sekä hevosia harrastetaan hyvin erilaisten hevoslajien parissa. Koska tämä tutkimus ei halunnut tarkentaa tiettyyn hevosharrastuksen lajiin, oli erityisen hyvä, että näissä ryhmissä harrastajat olivat hyvin monimuotoisia eivätkä ryhmät keskittyneet esimerkiksi vain tiettyyn lajiin, kuten esteratsastus.

Tutkimus toteutettiin kokonaisuudessaan täysin anonyymisti ja eettisiä periaatteita noudattaen. Tutkimuksen osallistujien nimiä ja henkilötietoja ei kysytty. Tietoja, joita osallistujista kerättiin, ei voinut yhdistää keneenkään vastaajaan henkilökohtaisesti. Myöskään valmiissa työssä ei voi vastauksia yhdistää toisiinsa. Kaikki tiedot poistettiin tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja jokaisella vastaajalla oli mahdollisuus keskeyttää vastaaminen missä vaiheessa tahansa. Jokainen vastaaja pystyi itse valitsemaan ajan ja paikan, jossa kyselyyn osallistui. Vastaaja määritteli itse, paljonko aikaa ja vaivaa hän vastaamiseen käytti. Aikarajaa ei ollut, mutta kirjoitusalueen tila oli rajallinen. Verkkolomakkeelle pystyi palaamaan halutessaan uudestaan, mikäli tarvitsi vastaamisesta tauon. Verkkolomakkeessa oli lopussa myös avoin kysymyskohta, jossa oli mahdollista antaa palautetta tutkimuksesta tai lisätä jotain aiemmin unohtunutta.

Lisäksi vastaajien vastaukset tulivat vain tutkijan nähtäville. Valmiissa työssä käytettiin sitaatteja, jotka eivät ole yhdistettävissä keneenkään tiettyyn vastaajaan. Näin ollen vastauksissa käytetyt nimet ja muut tunnistettavissa olevat asiat on vastauksista poistettu. Näitä olivat muun muassa hevosten nimet, tallien nimet, ihmisten nimet ja paikan nimet. Keneenkään vastaajan koko vastausta ei myöskään käytetty valmiissa työssä niin, että vastaajan olisi voinut kertomuksen perusteella tunnistaa.

5.3 Aineiston käsittely

Aineiston käsittely aloitettiin tulostamalla kaikki vastaukset ja lukemalla ne kaksi kertaa läpi. Näin aineistosta saatiin selkeä yleiskuva, josta jo muutamia pääteemoja oli selkeästi nähtävillä. Ensimmäinen aineiston käsittely tietokoneella tehtiin siirtämällä aineisto Webropolista Exceliin. Jokainen kysymys siirtyi omalle välilehdelle. Excelissä vastaukset numeroitiin ja tarkistettiin vastausten määrä. Yhtään vastausta ei tarvinnut poistaa, vaan kaikki vastaukset otettiin aineiston käsittelyssä huomioon. Vastauksia käsitellessä vain kyseisen kysymyksen yhteyteen kirjoitetut vastaukset otettiin huomioon.

Aineiston käsittely toteutettiin pääasiassa aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, mutta mukana oli myös teorialähtöisen sisällönanalyysin elementtejä. Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin sisältyy kolme vaiheita, jotka ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi yhdistelee luotuja teemoja ja käsitteitä saadakseen vastauksen tutkimusongelmaan ja perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jonka kautta pyritään luomaan käsitteellisempää kuvausta tutkittavana olevasta ilmiöstä. Lisäksi aineistoa käsitellessä tutkija pyrkii koko aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessin ajan ymmärtämään tutkittavia heidän omista näkökulmistaan käsin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Ensimmäisen tutkimusongelman aineistoa tutkittiin pääasiassa aineistolähtöisen analyysin kautta. Aineistosta nousi tämän jälkeen kuitenkin esiin selviä kategorioita, joita lähdettiin tutkimaan aiempien tutkimustulosten perusteella saatujen hyvinvoinnin osa-alueiden kautta, eli vastauksissa etsittiin psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Näin ollen aineistonanalyysissä oli myös teorialähtöisen aineistonanalyysin elementtejä. Numeroinnin jälkeen ensimmäisen tutkimusongelman kohdalle lisättiin sarakkeet jokaiselle hevosharrastuksesta saadulle hyvinvoinnin osa-alueelle, joita ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen osa-alue. Lisäksi lisättiin sarake ”Muut”, johon kuuluvat kaikki muut asiat, mitä hevosharrastus on harrastajille opettanut. Vastauksia luettaessa jokainen osa-alue sai oman värinsä värikoodauksella, jolloin vastauksiin merkittiin sana tai sanat värjäämällä se kohta, josta kyseinen osa-alue ilmenee. Psyykinen osa-alue oli värjätty punaisella, fyysinen osa-alue keltaisella, sosiaalinen osa-alue sinisellä ja muu osa-alue vihreällä. Lisäksi sarakkeisiin merkittiin rasti siihen ruutuun, jonka osa-alueen ulottuvuuksia vastauksesta löytyi. Yhdellä vastaajalla saattoi siis olla useitakin mainintoja samaan kategoriaan kuuluvana, mutta koko

vastauksessa olleesta maininnasta sai yhden rastin ruutuun. Eri kategorioihin kuuluvat asiat voitiin merkitä rastilla molempiin sarakkeisiin omana merkintäänään. Eli vastaajan vastauksessa oli mahdollista kertoa niin psyykkisistä ja fyysisistä ominaisuuksista, ilman että ne sulki toisiaan pois, vaan molemmat otettiin huomioon.

Psyykkisen osa-alueen sisältäneistä vastauksista ei jätetty vastauksia pois ja kaikki vastaukset otettiin huomioon samalla tavoin. Jokainen termi, sana tai asia kirjattiin ylös taulukkoon, jonka jälkeen laskettiin samojen mainintojen määrä. Näin ollen saatiin rajattua kaikista maininnoista ne eniten tärkeimpinä pidetyt asiat, joista oli vähintään viisi mainintaa. Samaa tarkoittavat käsitteet yhdistettiin yhden käsitteen alle. Psyykkisen osa-alueen sisälle luokiteltiin seuraavanlaisia käsitteitä: kärsivällisyys, itsemyötätunto, onnistumisen ilo, vastuullisuus, pitkäjänteisyys, luotettavuus, itseluottamus, itsetuntemus, sinnikkyys, rohkeus, hetkessä eläminen, läsnäolo, rakkaus, rauhallisuus, keskittymiskyky, johdonmukaisuus, nöyryys, tunteiden hallinta, tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely, tunnetaidot, empatia, sitoutuminen, luopuminen, kunnioitus, kuuntelemisen taidot, hyväksymisen taidot, pettymysten sietokyky, pelkojen käsittely, omien rajojen vetäminen, määrätietoisuus, lempeys, vahvuus, herkkyys. Käsitteitä on paljon, mutta jokainen niistä oli olennainen ja tärkeä tulosten kannalta.

Fyysisen osa-alueen käsitteen alta rajattiin pois hevostaidot, joita osassa vastauksissa mainittiin. Vastaajien mukaan hevostaidot ovat kehittyneet ja harrastajat ovat oppineet hevostaitoja hevosharrastuksessa. Tämä on kuitenkin oletusarvo, sillä jokaisen hevosten kanssa oleilevan tai harrastavan taidot hevosten hoidossa ja käsittelyssä paranevat ja kehittyvät kokemuksen myötä. Tästä syystä vastauksia, joissa mainittiin hevostaidot, ei otettu huomioon. Erilaiset fyysiset kehityskohteet otettiin kuitenkin huomioon, sillä tässä tutkimuksessa vastaajia ei rajattu vain ratsastajiin vaan hevosharrastajia oli useasta eri lajista, jotka mahdollisesti siis kehittivät eri kehonosia. Vastauksissa mainittuja fyysisen osa-alueen alle luokiteltavia asioita olivat: vartalon hallinta, fyysinen kunto ja voima, terveys, kehotietoisuus, reagointikyky ja koordinaatiokyky. Fyysisiin puoliin viitattiin vastauksissa niin vähän, että vastauksista ei ollut tarpeen etsiä tärkeimpiä kohtia.

Sosiaalisen osa-alueen vastaukset otettiin kaikki huomioon sellaisinaan eikä vastauksia tai käsitteitä jätetty huomiotta. Sosiaaliseen osa-alueeseen sisällytettiin seuraavat maininnat vastaajien vastauksissa: sosiaaliset taidot, ystävyys, kommunikaatio, vuorovaikutus, yhteistyö, kumppanuus ja toisten huomioiminen. Vastauksissa otettiin huomioon kaikki maininnat, joita oli enemmän kuin yksi.

Muut asiat sisältävän osa-alueen alle sijoitettiin kaikki muut maininnat, joita oli enemmän kuin yksi. Tämä kategoria pitää sisällään siis kaikki muut maininnat asioista, joita hevosharrastus on harrastajilleen opettanut. Näitä ovat: työnteko, johtajuustaidot, organisointikyky, päätöksentekotaidot, ongelmanratkaisukyky, kouluttaminen tai opettaminen, aikataulutusta ja rahankäyttö.

Toisen tutkimusongelman kohdalla vastausten perään liitettiin sarakkeet, joissa toinen sisälsi elämänvaiheet tai -tilanteet, joissa hevosharrastus oli kasvattanut merkitystään harrastajan elämässä ja toinen sarake taas sisälsi elämänvaiheet, joissa hevosharrastuksen merkitys oli vähentynyt. Jokainen vastaus käytiin läpi ja ensin vastauksista etsittiin vastaajan mainitsema merkittäviä elämänvaiheita tai -tilanteita, joissa vastaaja on kokenut hevosharrastuksen olleen erityisen tärkeässä osassa elämässä. Vastauksia pyrittiin luonnehtimaan sarakkeessa maksimissaan kolmella sanalla sekä pitämään kuvailevat sanat mahdollisimman yksinkertaisina. Lisäksi pyrittiin toistamaan samaa sanaa, mikäli kahdessa vastauksessa kerrottiin samasta asiasta, näin vastausten laskeminen oli helpompaa.

Vastauksissa ei otettu huomioon korostunutta merkitystä lapsuudessa tai nuoruudessa itsessään, koska todennäköisyys lapsena ja nuorena harrastamiselle on suuri ja näinä ikävuosina myös harrastuksen merkitys on suuri (mm. Honkasalo ym. 2021, Kaunismaa 2022, Majala & Hjulberg 2020). Lisäksi vastauksissa korostui nimenomaan haasteet, joita koetaan lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin näitä kahta teemaa ei voitu erotella osan vastauksista ollen epäselviä eli ilmi ei käynyt, oliko harrastus tärkeä tuossa elämänvaiheessa siksi, että oli haasteita vai vain yleisesti. Näin ollen vastauksissa otettiin huomioon vain elämänvaiheen haasteet.

Kun kaikkien vastaajien vastaukset ja korostuneen merkityksen vaiheet oli kirjattu, tehtiin vastausten yhtenäistäminen. Ensimmäiseksi tutkittiin, löytyykö lyhennelmistä samankaltaisuuksia, joita voitaisiin yhdistää ja muutettiin sanat kirjainasultaan ja merkkimäärältään täysin samanlaisiksi. Näin ollen vastausten laskeminen myöhemmin oli helpompaa Excelin laskemistyökalulla. Lisäksi tutkittiin, kuinka monta kertaa tietty teema mainittiin vastauksissa, jonka jälkeen alle kahden maininnan elämänvaiheet tai -tilanteet jätettiin koonnista pois ja jäljelle jäi kaksitoista (12) teemaa, jotka korostuivat aineistossa. Näistä kahdestatoista teemasta tehtiin koonti, johon merkattiin kunkin teeman mukaisten vastausten määrä.

Tässä vaiheessa havaittiin, että kahdentoista teeman joukossa oli hyvin samanlaisia teemoja. Teemoista kolme oli selkeästi yli muiden. Näitä olivat elämän haastetilanteet, ajanjakso,

jolloin harrastettiin lapsen kanssa yhdessä sekä ajanjakso, jolloin sosiaalisissa suhteissa oli joko erityisen hyviä tai huonoja hetkiä. Nämä kolme teemaa otettiin pääteemoiksi ja tummennettiin taulukoinnissa.

Taulukko 1. Harrastuksen korostunut vaikutus, teemat.

| Teemat |
|------------------------------|
| Elämän haasteet |
| Lapsen kanssa yhdessä |
| Sosiaalisuus |
| Työn haasteet |
| Sairastuminen |
| Kiusaaminen |
| Ero |
| Lapsiperhearki |
| Muutto |
| Opinnot |
| Oma aika |
| Ruuhkavuodet |
| Korona aika |
| Sydänsurut |
| Perheen perustaminen |

Tutkittaessa hevosharrastuksen vähentynyttä merkitystä toistettiin edellä mainittu prosessi samalla tavalla lukemalla vastaukset uudelleen läpi ja teemoittelemalla vastaukset omiin teemoihinsa. Aineistosta löytyi kolmetoista (13) teemaa, jotka taulukoitiin (taulukko 2). Taulukon teemoista kolme oli selvästi enemmän esillä verrattuna muihin. Nämä kolme teemaa merkittiin pääteemoiksi. Pääteemat tummennettiin taulukoinnissa.

Taulukko 2. Harrastuksen vähentynyt vaikutus, teemat.

Teemat

Opinnot

Rahan puute

Perheen perustaminen

Ajan puute / kiire

Lapsiperhearki

Muutto

Sosiaalisuus

Elämän haasteet

Hevosen menetys

Sairastuminen

Työ

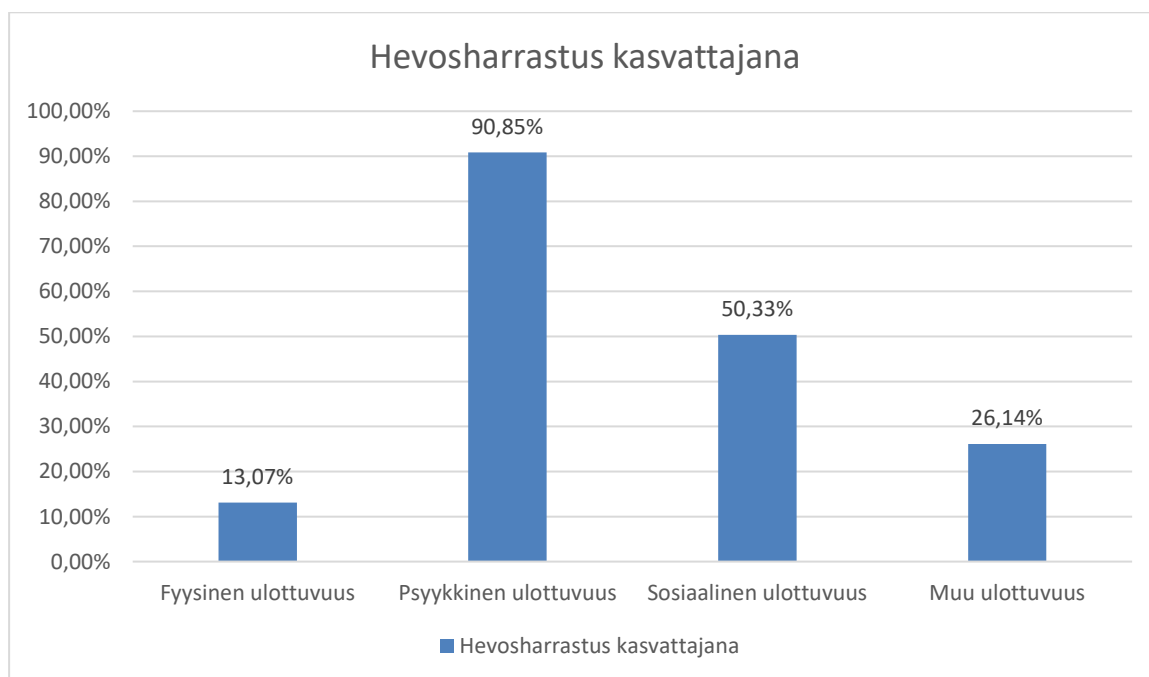
Muut harrastukset

Ero

6 Tulokset

6.1 Hevosharrastuksen merkitys kasvattajana ja opettajana

Hevosharrastuksen kasvattavuus ja opettavuus ovat tutkimustulosten perusteella täysin selviä asioita. Tulosten mukaan kaikista tärkeimpiä hevosharrastuksen kasvattavia ja opettavia ominaisuuksia ovat psyykkisen ulottuvuuden tekijät. Psyykkiseen ulottuvuuteen sisältyviä asioita mainitsi 90,85 % vastaajista. Psyykkisen hyvinvoinnin, kasvattavuuden ja opettavuuden merkitys hevosharrastajille on kiistaton. Hevosharrastuksen sosiaalinen ulottuvuus oli harrastajille toiseksi merkittävin ja kasvattavin ominaisuus. Harrastuksen sosiaalisesta puolesta kertoi 50,33 % vastaajista. Kaksi muuta ulottuvuutta, fyysinen ulottuvuus (13,07 %) ja muu ulottuvuus (26,14 %), saivat merkittävästi vähemmän mainintoja vastaajilta.



Kuvio 3. Hevosharrastuksen ulottuvuudet ja niiden esiintyvyys aineistossa.

6.1.1 Psyykkiset ulottuvuudet hevosharrastuksessa

Hevosharrastajista 90,85 % kertoi hevosharrastuksen kasvattavista ja opettavista ominaisuuksista psyykkisen hyvinvoinnin osalta. Vastaajien vastauksissa eniten näkyivät kärsivällisyys, vastuullisuus, luottamus, läsnäolo, hetkessä eläminen, tunnetaidot ja itsetuntemus. Muista teemoja olivat itsemyyötätunto, onnistumisen ilo, pitkäjänteisyys,

luotettavuus, sinnikkyys, rohkeus, rakkaus, rauhallisuus, keskittymiskyky, johdonmukaisuus, nöyryys, tunteiden hallinta, tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely, empatia, sitoutuminen, luopuminen, kunnioitus, kuuntelemisen taidot, hyväksymisen taidot, pettymysten sietokyky, pelkojen käsittely, omien rajojen vetäminen, määrätietoisuus, lempeys, vahvuus ja herkkyyys.

Kärsivällisyys mainittiin yhtenä ensimmäisistä asioista vastaajien vastauksissa ja useissa vastauksissa puhuttiin ”pitkästä pinnasta”. Se oli siis ensimmäisiä asioita, joita vastaajille tuli mieleen ja näin ollen todennäköisesti merkittävässä osassa hevosharrastajien kokemusta oman harrastuksen kasvattavuudesta. Niissä vastauksissa, joissa perusteltiin kärsivällisyyden kokemusta, todettiin harrastuksen kasvattavan kärsivällisyyttä siksi, että hevosten kanssa ei voi kiirehtiä eikä niitä voi pakottaa tekemään:

Olen hyvin nopeasti kiihtyvä ja suuttuva, mutta aika hevosten kanssa on opettanut kärsivällisyyttä sekä miettimään ja hengittämään hetken ennen toimimista. (N25)

Lisäksi hevosharrastuksista esimerkiksi ratsastus, on pitkäjänteinen harrastus, jossa etenemiseen tarvitaan sitoutumista ja pidempää paneutumista lajiin. Vastaajat myös kuvailivat esimerkiksi ravihevosten valmennuksen olevan pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä. Sitoutumisen ajatus vastauksissa näkyi kertomuksina siitä, miten hevosta ei noin vain vaihdeta uuteen sen mennessä ”rikki” eli loukkaantuessa. Vaan sitoutuminen nähtiin ajatuksena huolehtia hevosesta läpi hyvien ja huonojen hetkien:

Eriyisen paljon opetti ihan ensimmäinen hevoseni. Elämästä, vastuusta, sitoutumisesta ja lopulta luopumisesta. (N75)

Sinnikkyuden kerrottiin vastauksissa kehittyneen ratsastuksen ansiosta. Muuten vastauksissa käsiteltiin sinnikkyyttä ahkeran työnteon kannalta sekä sinnikkyyttä pärjäämisessä, koska hevosten kanssa on ikään kuin aina pitänyt pärjätä:

Olen oppinut päättäväisyyttä ja sinnikkyyttä. Olen ollut ujo ja arka. Hevosten kanssa on kuitenkin aina ollut pakko pärjätä. (N21)

Sinnikkyuden lisäksi vastaajat kuvailivat johdonmukaisuuden ja määrätietoisuuden kehittyneen hevosharrastuksen seurauksena. Jos hevosharrastuksessa pitää pärjätä isojen hevosten kanssa, niin sitä kautta on myös vastaajien mukaan opittu johdonmukaisuutta ja määrätietoisuutta. Hevosen kanssa täytyy olla johdonmukaisia ja määrätietoisia, sillä muutoin hevonen ottaa ohjat. Hevosen opettaminen ja kouluttaminen edellyttää erityisesti johdonmukaisuutta.

Onnistumisen ilo koettiin pienien onnistumisten kautta. Hevoset tuovat vastaajien mukaan paljon iloa jokaisella harrastuskerralla ja jos hevoset olivat elämäntapa, niin joka päivä. Pienistä onnistumisista ei välttämättä osaa aina iloita, varsinkin kun hevosten kanssa voi olla usein murheita, kuten sairastumisia tai loukkaantumisia, jotka vaativat aikaa parantuakseen.

Itseluottamus kehittyi vastaajien mukaan onnistumisten kautta sekä itse tekemisestä, jota hevosalalla on paljon ja voi tehdä monipuolisesti myös harrastajana. Moni vastaaja kertoi saaneensa lapsena tehdä monia avustavia tehtäviä, jonka kautta itseluottamus kasvoi. Lisäksi hevosen kanssa toiminen on kasvattanut itseluottamusta:

Itseluottamus on kehittynyt valtavasti koska motivaattorina itsensä voittamiselle on usein ollut hevonen. Ikinä en olisi lukiossa uskonut, että voisin sujuvasti esiintyä useille kymmenille ihmisille tai pitää ratsastustuntia englanniksi tai ruotsiksi- tai edes suomeksi, mutta niin vain on elämä opettanut. (N151)

Vastuullisuuden kasvamisesta kerrottiin vastauksissa nimenomaan hevosta huolehtimisen kautta eli vastuuna eläimistä. Vastauksissa käsiteltiin niin vastuullisuutta ylipäättään, kuin myös vastuuntuntoa, vastuunottoa ja vastuunkantoa. Erityisesti lapsena ja nuorena vastuullisuus ja vastuulliseksi kasvaminen on hevosten parissa ollut merkittävä asia vastaajien mukaan. Vastuullisuuden lisäksi luotettavuutta osoittamalla on saanut lisää töitä talleilla ja uusia kokemuksia:

Nuoresta alkaen on opetettu että toiminnassa pitää ottaa huomioon turvallisuus sekä vastuu täytyy kantaa omista teoistaan, ja osoittamalla luotettavuutta saa lisää tekemistä tallilla. (N3)

Luotettavuuteen liittyy niin muiden osoittama luottamus kuin luottamus myös hevoseenkin. Hevosen kanssa molemmin puolinen luottamus mainittiin vastauksissa. Tärkeää oli vastaajien mukaan se, että pystyy luottamaan esimerkiksi omaan hevoseensa tai ratsuunsa, jolla ratsastaa. Vähemmän mainittiin hevosen suunnalta ihmiselle annettava luottamus, mutta mainittiin kyllä:

Hevonen on vilpitön ja pyyteetön. Jos ansaitsee hevosen luottamuksen tietää tehneensä jotain oikein. (N39)

Itsetuntemuksesta hevosharrastus tarjoaa paljon oppia ja kasvattavia kokemuksia. Monet vastaajista kokivat olevansa hevosharrastuksen ansiosta paljon parempia ihmisiä kuin millaiseksi he olisivat kasvaneet ilman kyseistä harrastusta. Omia epäkohtia pystyi työstämään tiedostamisen jälkeen. Tätä kautta itsetuntemus myös omaan itseensä oli kehittynyt ja vastaajat kokivat, että hevosharrastus on tie kehittää omaa itseään:

Oikeastaan on aika vaikea kuvailla sanoin, mitä kaikkea hevonen on opettanut. Ihmistä huomattavasti jalompana olentona se on jatkuva tutor parempaan ihmisyyteen. (N60)

Myös itsemyötätunto koettiin harrastuksen kanssa kehittyvänä ominaisuutena.

Hevosharrastajien mukaan harrastuksen kautta opetellaan olemaan itselle, hevoselle ja muille armollisempi. Erityisesti armollisuus omaa itseään ja omia virheitään kohtaan on lisääntynyt harrastuksen myötä. Vastaajat kuvailevat hevosharrastuksen kokonaisvaltaista ja itsetuntemusta kasvattavaa vaikutusta hyvin merkittävänä asiana:

Ratsastus ja hevosharrastus sekä talliyhteisö on opettanut minulle niin paljon elämästä, ihmisistä ja omasta itsestäni, että en tiedä kuka olisin ilman tämän harrastuksen vaikutusta. (N84)

Tunnetaidot ovat merkittävä osa hevosharrastuksen kasvattavuutta. Moni vastaaja kuvaili hevosen olevan kuin peili, jota kautta havaitsee omia ja muiden tunteita. Tunteiden hallinta, tunteiden tunnistaminen ja tunnesäätely ovat kehittyneet harrastuksen myönteisten ja kielteisten kokemusten kautta. Tunteiden hallinta on erityisen tärkeää hevosten kanssa, koska tunteet myös tarttuvat helposti. Vastaajien mukaan hevosten kanssa ei voi näyttää pelkoaan, sillä hevonen aistii sen ja tunnetila tarttuu myös hevoseen, jolloin tilanne voi olla vielä pelottavampi. Tunteiden hallitsemisen lisäksi tunteiden säätely on tärkeää hevosen kanssa toimiessa, sillä emme halua purkaa tunteitamme hevoseen. Esimerkiksi turhautumisen tai kiukun purkautuminen lyömisenä tai muuna väkivaltana on väärin. Ja jotta tunteita voi säädellä ja hallita, niin tunteet täytyy tunnistaa. Tunteiden tunnistamiseksi hevonen on erinomainen peili, se heijastaa olemuksellaan ihmisen tunteita takaisin ihmiselle ja sen vaikutusta myös vastaajat korostivat:

Hevonen on peili, jonka kautta pystyy tulkitsemaan omia ajatuksia ja sitä, mikä itselle merkitsee. (N39)

Vastaajien mukaan hevosen antama rakkaus on yksi tärkeimpiä oppeja mitä hevosharrastus on antanut. Osa vastaajista ei ole saanut tai ei ole halunnut ihmisten seurasta välittämistä ja rakkautta ja näin ollen hevosen vilpittömästä olemuksesta sitä on saanut. Useammassa vastauksessa kuvailtiin hevosen antamaa rakkautta sanoilla ”pyyteetön” ja ”ehdoton”. Hevonen antaa rakkautta huolimatta siitä, minkälainen ihminen on ja tämä on arvokasta rakastetuksi tulemisen kokemusta. Toisaalta taas myös luopuminen liittyy rakkauteen myös. Hevosesta luopuminen tai sen menettäminen ovat ottaneet koville hevosharrastajien elämässä.

Olen myös oppinut että luopumisen tuskastakin selviää, vaikka vaikeaa onkin.
(N40)

Herkkyyks aistia asioita, tunteita ja eleitä on vahvistunut hevosharrastuksen myötä. Vastaajat ovat oppineet itse herkistymään asioille, se havaitsemaan miten herkkiä he itse ovat ja miten herkkiä hevoset ovat. Lisäksi he ovat oppineet hallitsemaan ja hyödyntämään omaa herkkyyttään. Myös vahvuus olla oma itsensä muiden mielipiteistä huolimatta, lempeys luonteenpiirteinä ja empatia hevosia sekä muita ihmisiä kohtaan ovat harrastuksessa kasvaneita ominaisuuksia.

Lähes poikkeuksetta melkein jokaisessa vastauksessa mainittiin jollain tavalla hetkessä eläminen ja läsnäolo. Ne vaikuttivat olevan merkittäviä tekijöitä hevosten kanssa harrastaville. Vastaajat kuvailivat hevosten kanssa ajan lentävän kuin siivillä, mutta juurikin sen takia, että aikaan ei kiinnitetä huomiota. Hevosen kanssa kaikki murheet ja huolet unohtuvat ja moni kutsui hevosharrastusta terapiaksi, joka auttaa vapauttamaan mielen arjen pyöryksestä. Vastaajat kuvailivat, että hevonen pakottaa elämään hetkessä ja olemaan läsnä. Hevonen huomaa siis heti, jos ihmisen ajatus on muualla ja kiinnittää huomion itseensä. Hevonen haluaa ihmisen huomion ja auttaa unohtamaan muun maailman:

Hevosten kanssa ei multitaskata, vaan ollaan siinä hetkessä. (N6)

Hevoset erityisesti ovat opettaneet minua olemaan läsnä hetkessä sen sijaan että murehtisin tulevaa tai märehaisin menneitä. (N119)

Tallilla unohdan kaiken muun ja saan olla vain minä. Hevosen läsnäololla on ihmeellinen vaikutus, se ankkuroi niin vahvasti tähän hetkeen. Saatan olla väsynyt ja stressaantunut tallille mennessä, ja kotiinpäin ajellessani huomaan että johonkin se väsymys ja huoli taas kaikkosi. (N73)

Hevosten käsittely on vastaajien mukaan kehittänyt ja opettanut rauhallisuutta. Hevosten kanssa tunteet pitää hallita, mutta koska kyseessä on iso pakoeläin, on rauhallinen toiminta tärkeää. Kiireisen arjen keskellä hevosharrastus on läsnäolon ja pysähtymisen hetki, mutta myös rauhallisuus hevosten kanssa jatkaa rauhallisuuden tunnetta muuallakin. Vastaajien mukaan tästä johtuen myös keskittymiskyky on parantunut. Nykyään ihmiset käyttävät paljon puhelimia ja katsovat lyhyitä videoita, joiden vuoksi keskittyminen helposti herpaantuu pitkäjänteisessä tekemisessä. Hevosharrastus on siis täysin päinvastainen harrastus, palauttaa maan pinnalle ja pakottaa keskittymään hetkeen. Rauhallisuuden taidot koettiin yhdistyneen muihinkin elämän alueisiin:

Harrastus on myös opettanut vaikeissakin tilanteissa itsehillintää ja rauhallisuutta, josta on ollut apua myös harrastuksen ulkopuolella. (N55)

Hevosharrastus on opettanut harrastajille nöyryyttä ison eläimen edessä. Nöyryydellä vastaajat kokivat kiitollisuutta siitä, että saa olla ja toimia niinkin hienon ja ison eläimen, kuin hevosen kanssa. Ratsastuksen koettiin olevan niin vaikea laji, että nöyryys sitä ja sen opettelua kohtaan oli tärkeää. Myös nöyryys pyytää apua ja ymmärtää ”oma paikkansa maailmassa” mainittiin. Lisäksi kunnioitus näitä hienoja eläimiä, erilaisia ihmisiä ja luontoa kohtaan on noussut harrastajilla. Harrastus ei ole myöskään kaikista yksioikoisin harrastus, joten hevosharrastajat ovat kokeneet pettymysten sietokyvyn kasvaneen harrastuksessa. Pettymyksiä tulee jokaisessa harrastuksessa, mutta hevosten kanssa ne tuntuvat suuremmilta suhteessa muihin.

Kuuntelemisen ja hyväksymisen taidot ovat hevosharrastukselta opittuja asioita. Hevosen kuunteleminen oli ehdottomasti näistä merkittävin taito ja kokemus harrastajien keskuudessa. Jokaiselle hevosen kuunteleminen tarkoittaa vähän eri asiaa. Toiset kokevat hevosen kuuntelun sen pienimpienkin viestien tarkkailuna ja toiset taas kommunikointina ihmisen ja hevosen välillä. Tarkoituksena vastauksien perusteella oli ymmärtää hevosta paremmin ja parantaa hevosen elämänlaatua. Hyväksymisen taito liittyy harrastuksessa koettuihin tunteisiin ja pettymyksiin. Vastaajat kuvailivat myös muutoksen ja erilaisuuden hyväksymisestä.

Hevosharrastus kehittää kaikissa muodoissaan rohkeutta. Kaikissa hevosurheilun lajeissa ja ihan vaan hevosen kanssa olemisessäkin päästään jo rikkomaan rajoja ja ylittämään itsensä. Monet kokevat onnistumisen tunteita, kun ylittävät itsensä hevonsa kanssa. Rohkeus voi olla jonkin todella suuren esteen ylittämistä, laukan ratsastamista tai vaikkapa hevosen koskemista. Hevonen isona eläimenä aiheuttaa helposti pelkoa ja näin ollen rohkeuden kasvattaminen hevosharrastuksessa on olennainen asia. Pelkojen käsittely ja niiden voittaminen olivat asioita, jotka kasvattivat hevosharrastajia psyykkisesti ja rohkaisivat jatkamaan. Lisäksi omien rajojen asettaminen on hevosharrastuksen kautta käynyt vastaajille helpommaksi. Hevosen kanssa rajojen asettaminen on luonnollista – hevonen ei voi tulla ihmisen päälle ja sen täytyy väistää ihmistä, jos sitä pyydetään. Näin ollen hevosten kanssa tulee luonnollisesti harjoiteltua rajojen vetämistä ja sitä kautta näitä taitoja voidaan soveltaa myös ihmisten kanssa helpommin.

6.1.2 Fyysiset ulottuvuudet hevosharrastuksessa

Vastaajista 13,07 % mainitsi vastauksessaan jonkin fyysisen ominaisuuden, taidon tai asian kehittymisen harrastuksen parissa. Ratsastajien omat kyvyt ja taidot koettiin kehittyneen hevosharrastuksen fyysisyyden myötä myös muutoin kuin lajitaitojen osalta. Moni vastaajista koki, että kehonhallinta, terveys, voimakkuus ja kehotietoisuus olivat harrastuksen myötä parantuneet. Lisäksi oli ymmärretty fyysisen kunnon tärkeys. Muita lyhyesti mainittuja fyysisiä ominaisuuksia olivat urheilullisuus, reagointikyky ja koordinaatiokyky sekä näiden lisäksi iän merkitys ja ajaton kehollinen yhteys koettiin harrastuksen myötä tulleen ymmärretyksi. Vastauksissa korostui juuri hevosen merkitys fyysisten ominaisuuksien kohdalla niin, että ilman hevosta näiden asioiden ymmärtäminen ja oppiminen ei olisi mahdollista:

Ratsastuksesta olen oppinut kehonhallintaa. Kaikki ihmiskehon virheet, väärät asennot jne näkyvät istuessa hevosen selässä sekä hevosen liikkumisessa. (N118)

6.1.3 Sosiaaliset ulottuvuudet hevosharrastuksessa

Tutkimustulosten mukaan hevosharrastus on myös sosiaalisesti kasvattava harrastus.

Vastaajista 50,33 % kertoi oppineensa hevosharrastukselta sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyviä asioita. Vastaajien kokemuksissa on kaksi sosiaalisen ulottuvuuden eri osa-aluetta, joista ensimmäinen on sosiaaliset suhteet ihmiseen ja toinen on sosiaaliset suhteet eläimeen eli hevoseen.

Ensimmäinen osa, jossa talliympäristö koetaan sosiaalisena ympäristönä muiden ihmisten kanssa, sisälsi paljon kokemuksia sosiaalisten taitojen, yhteisöllisyyden, toisten huomioimisen ja erilaisuuden arvostuksen kehittymisestä. Sosiaaliset taidot ja niiden kehittyminen harrastuksen kautta oli merkittävässä osassa vastauksissa. Yhteisöllisyyden kokemuksesta kertoneiden vastauksista huokui yhteisen kiinnostuksen kohteen eli hevosten tuoma vaikutus yhteisöllisyyden tuntuun. Vastaajat kirjoittivat ottavansa toiset ihmiset harrastuksen ansiosta paremmin huomioon ja arvostavan enemmän erilaisuutta kuin ilman hevosia. Myös perinteinen ystävyys ihmisten välillä oli mainittu useissa vastauksissa, ja monesti vastaajat korostivat ystävyuden olevan pitkäikäistä ja kestävästä läpi elämän. Samanhenkisyys ja merkittävä yhteinen kiinnostuksen kohde eli hevoset vaikuttivat tässä tapauksessa syvän ystävyuden syntyyn:

Olen hevosharrastuksen myötä solminut useita ystävyysuhteita, jotka ilman hevosia eivät olisi alkaneet. Olen löytänyt myös elämäni rakkauden, lasteni isän hevosten myötä. (N47)

Talliympäristö suhteessa hevosiin koettiin sosiaalisena ympäristönä enemmänkin ystävyuden, yhteistyön, kumppanuuden, kommunikaation ja vuorovaikutuksen kautta. Ystävydestä hevosen kanssa koettiin olevan erittäin suurta merkitystä elämälle ja ystävyyttä hevoseen pidettiin erittäin tärkeänä osana harrastusta. Ystävyys nähtiin hevosen kanssa yhdessä olemisena, kun taas yhteistyö nähtiin enemmänkin yhdessä tekemisenä. Yhdessä tekeminen, esimerkiksi ratsastaminen tai taluttaminen, vaativat yhteistyön löytymistä. Yhteistyön ja ystävyuden lisäksi vastaajat kokivat hevosten kasvattaneet heitä kumppanuuteen. Kumppanuus koettiin pitkänä yhteisenä matkana ja jopa syvempänä yhteytenä toiseen kuin ystävyys. Kumppanuudella on todella merkittävä ja ajallisesti pitkä jakso ihmisen elämässä.

Hevonen on ainutlaatuinen ystävä. Olen pitkään touhunnut koirien kanssa ja ne ovat tavattoman tärkeitä. Hevonen on jotenkin erillinen, vaatii täydellisempää läsnäoloa ja irrottaa siten arjesta. Eläimen ystävyys ja luottamus on jotain älyttömän arvokasta. (N76)

Pyyteetöntä rakkautta eläintä kohtaan, hevosen näkemistä ystäväenä eikä välineenä harrastaa. (N72)

Lisäksi hevoset ja hevosharrastus ovat opettaneet harrastajille kommunikaatiota sekä vuorovaikutusta. Molemmat koskevat niin ihmisen tuottamaa kuin hevosenkin tuottamaa kommunikointia. Kun yhteistä kieltä ei ole, on nämä opit koettu erittäin tärkeiksi. Vastaajat myös kertovat, miten hevosten avulla he ovat oppineet vuorovaikutusta myös toisiin ihmisiin:

Monet hevosten kanssa opitut asiat ovat sovellettavissa ihmisten kanssa. (N109)

6.1.4 Muut ulottuvuudet hevosharrastuksessa

Vastaajista 26,14 % kertoi oppineensa hevosharrastukselta paljon muitakin asioita, kuin psyykkiseen, fyysiseen tai sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyviä asioita. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan hevostalli on paikka, jossa opitaan monia yhteiskunnassa ja elämässä ylipäänsä tarvittavia taitoja, tietoisesti ja tiedostamatta. Tärkeimmiksi ja merkittävimiksi asioiksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden ulkopuolelta nousivat hevosharrastuksen ansiosta opitut tai kehittyneet: työnteko, työmoraali ja omalla työllä pärjääminen, johtajuus ja johtamistaidot, organisointikyky, ongelmanratkaisutaidot ja päätöksentekotaidot.

Hevosharrastuksen koettiin olevan raskas harrastus etenkin työmäärän ja työn raskauden tasolla. Ratsastuskoulussa käyvän ei tarvitse tehdä tallityötä, mutta omassa kotipihassaan harrastavat tai omilla hevosilla toisilla talleilla harrastavat pääasiassa joutuvat tehdä myös raskaita töitä, kuten esimerkiksi kantamaan monta litraa vettä, siivoamaan karsinoita, työntämään kottikärryjä, nostelemaan painavia asioita ja kävelemään pitkiä matkoja. Hevoset ovat isoja eläimiä, joten niiden maailmassa myös tarpeet ja tarvikkeet ovat isoja. Työmoraalin kasvu ja arvostus työntekoa kohtaan olivat hevosharrastuksen luonteen vuoksi siis kasvaneet ja niistä oli opittu harrastuksen myötä. Joillakin vastaajista hevosharrastuksen lisäksi hevoset olivat myös työ ja silti työn ohella hevoset olivat myös harrastus työn ulkopuolella. Osa kertoi olevansa yrittäjiä ja osa oli oppinut nimenomaan hevosten kautta paljon yrittäjyydestä. Hevosharrastajien työmoraalille mitkään työt eivät ole niin sanotusti huonoja töitä:

Pirun kovaa työntekemisen moraalialia. Sitä ettei kaihdakaan ns ”paskahommia”. (N131)

Vastaajat kokivat hevosharrastuksen opettaneen heille johtajuutta ja johtamistaitoja. Vastaajat kokivat ikään kuin johtavansa hevosia omalla toiminnallaan ja tähän tarvitaan tietysti johtajan asennetta ja kykyjä. Monesti hevosten kanssa täytyykin olla ohjat omissa käsissään, sillä hevoset ovat isoja ja arvaamattomia eläimiä. Hevosharrastaja tekee päätökset hevosen puolesta:

Hevoset ovat opettaneet rauhallisuutta mutta myös määrätietoisuutta ja tietyllä tavalla johtajuutta jota pystyy kaikkien eläinten kanssa soveltamaan. (N88)

Ongelmanratkaisukyvyyn päätöksentekokyvyyn ja organisointikyvyyn koettiin kehittyneen harrastuksen seurauksena. Vastaajat kertoivat kriittisen ajattelun ja loogis-rationaalisen ajattelun kehittyneen. Syy ja seuraussuhteet havaittiin harrastuksen avulla helpommin. Sääntöjä noudatettiin paremmin, ensiaputaitoja oli opittu ja turvallisuustekijät huomioitiin paremmin kuin ilman harrastusta. Lisäksi muita mainittuja käsitteitä olivat budjetointi, priorisointi, aikataulut ja konfliktinratkaisutaidot:

Kärsivällisyys, priorisointikyky, rahankäyttökyky, aikataulutaminen... (N18)

Vastaajat kertoivat oppimisen taitojen kehittymisestä ja oppimisesta. Hevosista ja ratsastuksesta voi oppia lisää niin pitkään, kuin ihminen jaksaa ja haluaa opiskella. Usein sanotaankin, että koskaan ei ole niin hyvä ratsastaja, etteikö voisi olla pikkuisen vielä parempi. Osa koki myös oppineensa opettamisesta, joka saattoi liittyä harrastuksen

muuttumiseen työksi. Hevosen opettamisesta ja kouluttamisesta osalla vastaajista oli myös kokemusta, joka auttoi omien oppimisen ja opettamisen taitojen kehittämisessä.

6.2 Hevosharrastuksen korostunut merkitys hevosharrastajille

Kaikki vastaajista pitivät hevosharrastusta erittäin merkittävänä osana elämäänsä. Useissa vastauksissa hevosharrastusta kutsuttiin elämäntavaksi ja kerrottiin sen määrittelevän elämää hyvin monella tavalla. Hevosharrastuksen elämäntapamaisuus korostui vastauksissa siinä, että hevoset opettavat ja kasvattavat ihmistä kaikilla elämän alueilla. Hevosharrastus nähtiin siis ikään kuin jatkuvasti korostuneena ja merkittävänä asiana elämässä.

Vaikka hevosharrastus nähtiin jo ylipäätään hyvin merkittävänä asiana elämässä, niin silti tämän tutkimusten tulosten perusteella elämässä on vaihteita ja tilanteita, joissa vastaajat kokivat harrastuksen korostunutta merkitystä. Tällaisia merkitystä korostavia tekijöitä elämässä olivat elämän haasteet, lapsen kanssa yhdessä harrastaminen, sosiaaliset suhteet, sairastuminen, työn haasteet, kiusaaminen, ero, lapsiperhearki, muutto, opinnot, oma aika, ruuhkavuodet, menetys, sydänsurut, korona aika, perheen perustaminen ja loukkaantuminen (taulukko 3). Yhteistä erilaisille tekijöille oli se, että nämä tekivät merkittävän muutoksen yksilön elämään, jolloin hevosharrastuksen tuomat hyvinvointivaikutukset olivat merkittävässä roolissa.

Taulukko 3. Harrastuksen korostunut merkitys.

| Merkitystä korostavat tekijät | Mainintojen määrä |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Elämän haasteet | 39 |
| Lapsen kanssa yhdessä | 32 |
| Sosiaalisuus | 28 |
| Työn haasteet | 16 |
| Sairastuminen | 16 |
| Kiusaaminen | 8 |
| Ero | 7 |
| Lapsiperhearki | 7 |
| Muutto | 6 |
| Opinnot | 6 |
| Oma aika | 5 |
| Ruuhkavuodet | 4 |
| Korona aika | 3 |
| Sydänsurut | 3 |
| Perheen perustaminen | 2 |

Merkittävin tekijä, jonka vuoksi hevosharrastuksen merkitys elämässä korostui, oli elämän haasteet. Vastaajista 25,49 % kertoi hevosharrastuksen merkityksen korostuneen. Olivatpa haasteet sitten lapsuuden tai nuoruuden haasteita, elämäntilanteen haasteita tai yleisesti hankala tilanne elämässä, toi hevosharrastus tukea ja turvaa elämän vaikeissa hetkissä. Tuen saaminen niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin hevosharrastuksen hyvinvointivaikutusten ansiosta, auttoi vastaajien mukaan jaksamaan vaikeimpien hetkien yli.

Tallia ja hevosharrastusta pidettiin ajatusten ja huolien nollauspaikkana, jossa jokainen sai olla oma itsensä. Lisäksi talli oli eräänlainen lapsuudessa ja nuoruudessa, johon pystyi menemään, jos kotona tai koulussa oli hankalia tilanteita:

Lapsena erittäin suuri merkitys. Hevoset tarjosivat turvaa ja lohtua alkoholiperheen lapselle. (N61)

Hevoset on aina ollut läheinen asia minulle ja huonoina aikoina talli on ollut turvapaikka jonne voi kadota ahdistuksen ja pahan olon keskellä. (N70)

Vastaajien mukaan erilaisissa elämänvaiheiden haasteissa hevosharrastus on pinnalla pitävä voima. Vastaajat kertovat, että nuoruudessa ja lapsuudessa tallilla vietetty aika oli poissa

kaikesta muusta turhasta tai pahanteosta. Monen vastaajan mukaan nuoruuden haasteet ja hölmöilyt jäivät väliin hevosharrastuksen ansiosta:

Hevosharrastus on auttanut minua teini-iän vaikeuksien kanssa ja aikuisiän stressaavien elämänvaiheiden kanssa. (N99)

Uskon siihen että olisin täysin erilainen ihmisenä, mikäli en olisi hevosia harrastanut pikkutyöstä asti ja lisäksi omalla hevosella (ollut 12vuotta) on ollut suuri merkitys kun on pitänyt jostakin huolehtia päivittäin. Nuoruuden pöllöilyt jäivät välistä ja tallilla saan olla täysin oma itseni ja vapaa muiden ja yhteiskunnan oletuksista ja paineista. (N41)

Opintojen tai työn tuottamat haasteet elämässä ja elämäntilanteissa helpottuivat hevosen ja hevosharrastuksen antamien voimien myötä:

Opinnot polttivat minut lähes loppuun ja jouduin työttömänä ollessani käymään monia asioita itseni kanssa läpi. Noin puolen vuoden "toipumisen" jälkeen ajatukset alkoivat kirkastua ja aloin pohtia palaamista hevosten pariin. Löysin hoidettavakseni yksityishevosen joka oli myös toipumassa vammasta ja niin me sitten "kuntoutimme" toisiamme. (N24)

Toiseksi merkittävin tekijä hevosharrastuksen korostuneessa merkityksessä oli hetki, jolloin harrastettiin lapsen kanssa yhdessä. Vastaajista 20,92 % kertoi hevosharrastuksen merkityksen olevan lisääntynyt nyt, kun harrastaa lapsen kanssa yhdessä. Osa vastaajista kertoi harrastuksen ehkä loppuneen tai olleen tauolla oman lapsen saantia ennen tai perheen perustamisen, raskauden tai lapsiperhearjen vuoksi. Mutta kun oma lapsi oli sen ikäinen, että hänet pystyi harrastukseen mukaan ottamaan, se tehtiin. Oma lapsi haluttiin viedä harrastukseen, joka itselle oli koettu tärkeäksi ja näin ollen myös itse päädyttiin takaisin harrastuksen pariin.

Lapsen hevosinnostus sai itsenikin palaamaan tallille. (N44)

Sitten kun tyttäreni aloitti koulun hänkin halusi ratsastamaan ja sitten palasin ratsastuskouluun hänen mukanaan. Kun tyttäreni oli riittävän vanha hankittiin suomenhevonen josta olisi molemmille iloa. (N58)

Yhdessä lapsen kanssa vietetty aika jatkui mahdollisesti myös aikuisuuteen asti ja lujitti lapsi-vanhempi suhdetta sekä toi yhteistä aikaa ja kiinnostuksen kohdetta:

Harrastan hevostelua rinnakkain tyttäreni kanssa. Erityisen tärkeäksi koin sen tyttären esiteini- ja teini-iässä eli murrosvaiheessa kun meillä oli aina yhdistävä tekijä. Kunnioitin tytärtä parempana ratsastajana ja urheilijana tytär arvosti kускаamiset ja aputoiminnot. Automatkat tallille ja kilpailuihin olivat/ovat edelleen parasta laatuaikaa. (N16)

Kolmanneksi merkittävimäksi tekijäksi nousi hevosharrastuksen sosiaalinen puoli. Vastaajista 18,30 % mainitsi sosiaalisista ihmis- tai hevossuhteista. Vastauksissa heijastui tämän harrastuksen kaksi puolta: sosiaalinen ihmisyhteisö, joka tallilla on sekä yhteys hevoseen. Hevosyhteys nähtiin hevosharrastuksen yhtenä merkittävimmistä asioista ja kun yhteys tiettyyn hevoseen on syntynyt tai ylipäättään hevosiin, harrastuksen merkityksellisyys korostuu. Merkityksellisyys korostuu nimenomaan yhteyden tunteesta ja sen jakamisesta hevosen kanssa.

Hevonen on ollut ystävä, joka ei arvostele ja johon voi luottaa. (N94)

Myös ihmissuhteet tallilla ovat tärkeitä ja moni vastaaja kertoi elämänmittaisista ystävyysuhteista, joita edesauttaa tietysti yhteinen kiinnostuksen kohde:

Hevosharrastus on tuonut mukanaan myös paljon ystäviä. Toimin aktiivisesti harrastamani hevosrodun rotuyhdistyksessä ja oman hevoseni asuintallin talliporukassa. Ihmiset ja yhteisöllisyys ovat myös tärkeä osa hevosharrastustani. (N72)

Muita merkittäviä tekijöitä, joissa hevosharrastuksen merkitys oli korostunut, olivat sairastuminen, työn haasteet ja kiusaaminen. Sairastumisesta mainitsi 10,46 % vastaajista ja he kuvailivat hevosharrastuksen tuoneen voimaa ja jaksamista parantumiseen. Vastaajat kokivat, että tallille pääsyn väheneminen tai omien voimien heikkeneminen toivat lisää tahtoa ja halua päästä hevosten lähelle eikä päinvastoin.

19- vuotiaana aloitin opinnot yliopistossa ja sairastuin syöpään. Hevoset kantoivat minut läpi tuon vuoden sillä vaikka joka 2. viikko sytostaatit veivät minut vuoteeseen päiviksi jokaviikkoinen ratsastustunti oli asia jota varten jaksoin tsemputa pahoinvointia ja heikotusta vastaan. (N118)

Työn haasteet olivat esillä 10,46 % vastauksista. Haasteita olivat työn kuormittavuus ja jaksaminen sekä työn vastapainon löytäminen. Hevosharrastuksen koettiin olevan hyvää vastapainoa työlle.

Töiden vastapainona parasta mitä on vaikkakin raskasta kun yksin hoidan hevoset. Mutta ainoa lääke, joka auttaa kun on ollut henkisesti rankka päivä hevonen valjaisiin ja lenkille niin kummasti olo helpottaa. (N56)

Läpi elämän harrastus on ollut rakas ja ollut se keino ladata akut millä jaksaa arjessa ja työelämässä. (N30)

Lisäksi 5,23 % vastaajista kertoi kiusaamisen hetkellä hevosharrastuksen auttaneen jaksamaan ja tuoneen lohtua. Vastauksissa kerrottiin niin koulukiusaamisesta kuin työpaikalla

tapahtuneesta kiusaamisestakin. Tallilla tapahtunutta kiusaamista ei mainittu, vaan talli koettiin paikkana, jossa jokainen sai olla oma itsensä. Hevoset toivat harrastajan elämään merkitystä, sillä hevoset hyväksyvät sellaisena kuin on:

Nuoruudesta muistan ku olin koulukiusattu niin silloin oma hevonen toi sitä merkitystä ja jaksamista. (N114)

6.3 Hevosharrastuksen vähentynyt merkitys hevosharrastajille

Hevosharrastuksen merkitys hevosharrastajien elämässä oli vähentynyt useiden eri elämänvaiheiden ja -tilanteiden vuoksi. Selkeimmät teemat, joiden vuoksi harrastuksen merkitys oli vähentynyt, olivat: opinnot, rahan puute, ajan puute, perheen perustaminen, lapsiperhearki, muutto, sosiaaliset suhteet, elämän haasteet, hevosen menetys, sairastuminen ja muut harrastukset (taulukko 4). Useimmille vastaajille yhteistä oli se, että hevosharrastuksen merkitys väheni, kun elämässä tapahtui jotain muuta isoa tai merkittävää samaan aikaan tai kun tutusta talliympäristö ajautui pois.

Taulukko 4. Harrastuksen vähentynyt merkitys.

| Merkitystä vähentävät tekijät | Mainintojen määrä |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Opinnot | 32 |
| Rahan puute | 21 |
| Perheen perustaminen | 20 |
| Ajan puute / kiire | 18 |
| Lapsiperhearki | 16 |
| Muutto | 14 |
| Sosiaalisuus | 12 |
| Elämän haasteet | 11 |
| Hevosen menetys | 10 |
| Sairastuminen | 5 |
| Työ | 4 |
| Muut harrastukset | 3 |
| Ero | 2 |

Merkittävin hevosharrastuksen vähentymisen syy oli tulosten mukaan opinnot. Opinnot mainittiin harrastuksen merkitystä vähentäväksi tekijäksi 21,71% vastauksista. Vastauksissa kerrottiin yliopisto tai ammattikouluopinnoista, joiden vuoksi harrastus väheni. Opintojen

aiheuttama työmäärä, toisella paikkakunnalle muutto, rahan tai ajan puute sekä opiskelijaelämä olivat asioita, jotka vastaajien mukaan johtivat siihen, että vastaajat eivät enää kokeneet hevosharrastusta merkittäväksi osaksi elämäänsä.

Aikuistumisen kynnyksellä opinnot ja opiskelijaelämä veivät aikaa siinä määrin että ratsastus jäi pariaksi vuodeksi samaan hetkeen oma poni lopetettiin joten oli luonnollinen tauon hetki. (N41)

Ammattiin opiskellessa hevoset jäivät pois elämästä koska opinnot oli vieraalla paikkakunnalla eikä tullut etsittyä hyvää tallia. (N76)

Toiseksi merkittävin harrastusta vähentänyt tekijä oli rahan puute. Vastaajista 13,82% kertoi rahan puutteen olleen syynä harrastuksen merkityksen vähenemiseen. Monessa vastauksessa rahan puute oli yhteydessä opintoihin, elämäntilanteeseen tai johonkin muuhun rahaa vievään asiaan. Elämäntilanteiden yhteydessä lapsuudessa tai nuoruudessa ei ollut varaa harrastukseen:

Lapsena isoisä vei ratsastamaan russ-ponitammalla ja isolla suomenhevostammalla. Nuorena ei ollut rahaa ratsastuskoulussa käymiseen joten kävin maatilalla hevosia hoitamassa ja selkäänkin sai kiivetä. (N58)

Rahaa ratsastamiseen ei koskaan ollut kovinkaan paljoa, en ole varakkaasta perheestä. Tienasin rahaa kotitöillä ja käytin kaiken ratsastustunteihin. (N72)

Vastaajat kertoivat opintojen aikana rahan olleen muutenkin tiukassa opiskelijabudjetilla, mutta myös opintojen jälkeen sama ongelma säilyi, sillä työelämässä aloittaminen ei välttämättä lisännyt budjettia merkittävästi ja aina tulee myös uusia kuluja vanhojen tilalle. Lisäksi vastaajien mukaan nopeasti työelämään siirtymisen jälkeen onkin tullut aika perustaa perhe, jolloin rahat suuntautuvat jälleen täysin eri suuntaan kuin hevosharrastukseen.

Opinnot veivät mennessään eikä opiskeluaikana ollut varaa ratsastaa. Mielessä se kyllä usein oli. (N84)

Kolmanneksi merkittävin tekijä harrastuksen merkityksen vähentyessä olikin perheen perustaminen. Vastauksissa 13,16% käsiteltiin perheen perustamisesta aiheutuneita haasteita hevosharrastukseen liittyen. Raha oli yksi perheen perustamiseen liittyvä tekijä, mutta raskaus ja lapsen saaminen olivat esillä vastauksissa vielä enemmän.

Perheen perustamisen ja pienten lasten aikaan n 10 v ajan harrastaminen vähäisempää. (N29)

Raskauden aikana harrastaminen ja etenkin ratsastus vaikeutuu ja on lopetettava jossain vaiheessa kokonaan. Osa vastaajista kertoi kyllä jatkaneensa harrastusta ratsastuksen

loppumisen jälkeenkin, mutta eri muodossa. Harrastaminen silti oli vähentynyt ja sitä tehtiin muiden asioiden ja oman jaksamisen puitteissa. Turvallisuusnäkökulma raskauden aikana oli myös tärkeää:

Pian tulin kuitenkin raskaaksi ja raskausviikolla 10 ratsastus alkoi tuntia liian suurelta riskiltä kehossani kasvavan pienen turvallisuudelle. (N83)

Edellä mainittujen lisäksi ajan puute, lapsiperhearki, muutto ja hevosen menetys olivat suurimpia harrastuksen merkitystä vähentäneitä elämäntilanteita. Ajan puutteen eli kiireen mainitsi 11,84 % vastaajista ja he kokivat kiireen olevan syy sille, miksi he eivät ole enää harrastaneet niin paljon. Lapsiperhearki oli mainittu 10,46 % vastauksista ja se koettiin kiireiseksi ajaksi, jolloin oli vaikea irrottautua perheestä ja lähteä oman harrastuksen pariin. Vastauksissa mainittiin arjen olevan haastavaa etenkin silloin, kun lapset ovat pieniä ja näin ollen harrastamisen merkitys silloin väheni.

Opiskellessa ja lasten synnyttyä aika ei riittänyt omiin harrastuksiin. (N44)

Muuton kohdalla paikkakunnan vaihdos vaikeutti ja vähensi harrastuneisuuden määrää ja tästä mainitsi 9,15 % vastaajista. Osa ei löytänyt uudelta paikkakunnalta paikkaa, jossa alkaa harrastamaan tai vanha harrastuspaikka oli liiankin tärkeä ja kynnyksellä lähteä uudelle hevostallille oli liian korkea. Toisaalta taas kipinä hevosharrastukseen säilyi jossain taustalla, vaikka harrastuneisuus hetkeksi vähenikin:

Ammattikorkeakoulu aikana muutto toiselle paikkakunnalle vähensi hevosharrastusta merkittävästi joskin tein harjoittelujakson Unkarissa hevostilalla jolloin sain valtavasti uusia kokemuksia ja ystäviä. (N98)

Merkittävä muista teemoista eroava, erityisesti hevosharrastukseen liittyvä elämäntilanne, jossa hevosharrastuksen merkitys oli vähentynyt, oli hevosen menetys. Hevosen menetyksen mainitsi 6,54 % vastaajista ja se koettiin hyvin musertavana asiana:

Myös ensimmäisen hevosen menettämisen jälkeen tajusi kuinka oli antanut sille hevoselle vähän enemmänkin kuin kaikkensa. (N36)

Hevosen ja harrastuksen ollessa hyvin tärkeä osa elämää, sen menettäminen koettiin hyvin raskaana ja harrastuksen pariin oli vastaajien mukaan hyvin vaikea palata menetyksen jälkeen. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että suurin osa vastaajista kuitenkin jossain vaiheessa palasi takaisin harrastuksen pariin, vaikka hetkellisestä menetyksen vuoksi harrastuksen merkitys elämässä vähenikin:

Minulla oli hevonen/hevosia 10- vuotta kunnes eräs varsasta asti minulla ollut hevonen jouduttiin äkisti lopettamaan. Olin 1 5 vuotta ilman hevosta. Aluksi olin sitä mieltä etten ratsasta enää ikinä kunnes löysin vuokrahevosen ja siitä vuoden päästä ostin taas oman hevosen. (N136)

7 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää hevosharrastuksen merkitys opettajana ja kasvattajana hevosharrastajille eli tutkia millaisia opettavaisia ja kasvatuksellisia ominaisuuksia harrastuksella on, mitä se on harrastajien elämään tuonut ja mitä se on antanut. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin milloin harrastuksen merkitys kasvattajana ja opettajana oli korostunut tai vähentynyt eli millaisissa elämänvaiheissa tai -tilanteissa harrastus oli merkittävämpi tai merkityksettömmämpi harrastajan elämässä.

Tutkimustulosten mukaan hevosharrastus on opettanut hevosharrastajille eniten psyykkisiä ominaisuuksia (90,85%) ja niiden lisäksi fyysisiä ominaisuuksia (13,07%), sosiaalisia ominaisuuksia (50,33%) ja muita ominaisuuksia (26,14%). Lisäksi harrastuksen merkitys nähtiin korostuneen erityisesti elämän haasteissa, lapsen kanssa yhdessä harrastaessa sekä sosiaalisissa suhteissa. Harrastuksen merkitys taas oli vähentynyt opintojen aikana, rahan puutteen vuoksi sekä perheen perustamisessa.

7.1 Hevosharrastus kasvattajana ja opettajana

Tutkimuksen tuloksissa yli 90% vastaajista koki hevosharrastuksen opettaneen ja kasvattaneen heitä psyykkisesti. Aiempien tutkimustulosten mukaan hevosharrastuksen psyykinen osa-alue ja yhteys hevosen kanssa ovat merkittävimpiä hevosharrastuksen hyötyjä (Malchrowicz-Moško, Wielński & Adamczewska 2020). Tämä tutkimus tukee siis hevosharrastuksen psyykkisesti kasvattavaa olemusta. Tulosten mukaan kärsivällisyys, vastuullisuus, luottamus, läsnäolo, hetkessä eläminen, tunnetaidot ja itsetuntemus olivat merkittävimpiä psyykkisen ulottuvuuden tekijöitä, joita hevosharrastus oli harrastajilleen opettanut.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Kärsivällisyys, luottamus, läsnäolo ja hetkessä eläminen ovat tekijöitä, joita eläimet erityisesti meille ihmisille opettavat. Aiempien tutkimusten mukaan eläinten läsnäolo rauhoittaa, vähentää stressiä ja keskittää hetkeen sekä eläimen silittäminen lisää mielihyvän tunnetta (Honkamäki ym. 2021, Graham & Lindsey 2017). Lisäksi aiempien tutkimusten mukaan hevosten kanssa toimiminen on lisännyt luottamusta niin itseän kuin hevoseenkin (Scopa, Contalbrigo, Greco, Lanatà, Scilingo & Baragli 2019) ja tämän tutkimuksen perusteella luottamus näyttäisi myös olevan erityisen tärkeä harrastuksen tuoma ulottuvuus.

Vastuullisuus on yksi asia, mitä lapset ja nuoret ovat harrastukselta oppineet aiempien tutkimustulosten mukaan (Kaunismaa 2022) ja tämä näkyy erityisesti hevosharrastuksen kohdalla. Tässä tutkimuksessa vastaajista osa mainitsi, että hevosia ei voi jättää hoitamatta, toisin kuin esimerkiksi tanssitunnin voi jättää välistä. Toisaalta eläimen hoitaminen ylipäättään on hyvin vastuullinen tehtävä lapselle tai nuorelle ja erityisesti eläimen hyvinvoinnin oleminen ihmisen vastuulla tuo merkitystä tehtävään. Myös muissa harrastuksissa vastuun ottamista tulee harjoiteltua, mutta hieman erilaisessa kontekstissa kuin elävän eläimen kanssa toimiessa.

Läsnäolo ja hetkessä eläminen ovat tämän tutkimustulosten perusteella uusia ulottuvuuksia hevosharrastuksen psyykkisessä puolessa. Aiemmissä tutkimustuloksissa ei tuotu esiin merkittävästi hevosharrastuksen vaatimaa huomiota, joka tässä tutkimuksessa keräsi merkittävästi huomiota. Hevosharrastajat kokivat suurta merkitystä sillä, että hevosten kanssa ei voi miettiä mitään muuta. On mielenkiintoista, miksi aiemmissä tutkimuksissa ei ole nähty samaa asiaa yhtä tärkeänä? Hevosharrastusta kuvaillaan monesti terapiaksi tai pään nollaukseksi, mutta tässä tutkimuksessa aineistosta käy hyvin ilmi se, miksi hevosharrastus on terapiaa, jossa ajatukset saa pois kaikesta muusta. Kyse on juuri siitä, että hevonen vaatii ja opettaa läsnäolon ja hetkessä elämisen taitoja, jolloin muut asiat on jätettävä syrjään ja keskityttävä hevoseen.

Tunnetaitojen kehittyminen hevosten kanssa on ennen tätä tutkimusta todettu useissa tutkimuksissa. Hevosen tunnetta peilaavat solut tunnetaan hyvin. Hevonen herkkänä eläimenä pystyy tunnistamaan peiteltyjäkin tunteita (Symington 2012) ja hevonen tunteita heijastamalla auttaa ihmistä tunnistamaan niitä (Graham & Lindsey 2017). Näitä samoja asioita hevosharrastajat tässä tutkimuksessa olivat tunnistaneeet. Vastajat kertoivat tunteiden säätelystä, tunteiden tunnistamisesta, tunteiden hallitsemisesta ja tunnetaitojen kehittymisestä, joten voidaan sanoa, että hevosharrastuksesta on mahdollista kehittyä tunnetaitojen mestariksi. Toisaalta tunnetaitojen kehittymisen tunnistaminen on vaatinut vastaajilta tietoisuutta omista tunteista ja hevosen tunteista, joka ei ole mitenkään yksinkertainen tai helppo asia tunnistaa.

Honkamäen ym. 2021 mukaan lapsella on harrastuksissa mahdollisuus kehittää itseään, tutustua itseensä ja ympäristöönsä sekä kehittää identiteettiään. Myös tämän tutkimuksen tuloksien mukaan hevosharrastus kehittää itsetuntemusta, johon voidaan liittää myös edellä mainittuja tunnetaitoja. Hevosen välitön herkkyyys ja tarkkuus vuorovaikutuksessa (Graham &

Lindsey 2017, Symington 2012) ovatkin eduksi harrastajan itsetuntemuksen kehittymisessä. Lisäksi Mattila-Rautiainen (2011, 170-171) muistuttaa, että hevosen olemuksen ollessa niin intensiivinen, on mahdollista päästä käsiksi syvimpiinkin tunteisiin. Näin ollen hevosen avulla voi syventää omaa itsetuntemustaan merkittävästi. Toisaalta kokemus voi olla hyvinkin voimakas, ja hevosen kanssa tehtyä terapiaa käytetäänkin yhtenä terapiamuotona juuri näiden hienojen ominaisuuksiensa ansiosta.

Fyysistä ominaisuuksista opittuja asioita mainittiin noin 13 % vastauksissa. Vastaajat kertoivat oppineensa keuhonhallinnasta, terveydestä, voimakkuudesta ja kehotietoisuudesta. Kuitenkin esimerkiksi ratsastuksen on todettu kehittävän ryhtiä, tasapainoa, kehon yleistä hallintaa, rytmitajua, lihasten voimaa ja kestävyyttä, keskittymiskykyä, reaktiokykyä ja tarkkaavaisuutta. (Vepsä, Syrjälä, Pussinen & Paanetoja 2003, 12-14.) Tässä tutkimuksessa edellä mainittuja merkittäviä ominaisuuksia ei maininnut kukaan. Ainut yhtenevä tekijä vastauksissa oli keuhonhallinta tässä tutkimuksessa ja aiemmissa tutkimuksissa ollut maininta kehon yleisestä hallinnasta. Lisäksi tämän tutkimuksen ”voimakkuus” termi voidaan liittää lihasten voimaan, joka lähteiden mukaan kehittyy hevosharrastuksessa.

Vastauksista jätettiin tietoisesti lajitaidot (kuten keventäminen tai valjastaminen) pois, sillä oletettavaa on, että nämä taidot kehittyvät jokaisella hevosia harrastavalla. Merkillistä kuitenkin on, että vastaajat eivät suurimmalla osalla olevasta ratsastustaustastaan huolimatta maininneet esimerkiksi tasapainon kehittymistä, joka on merkittävä osa ratsastusta, mikäli aikoo satulassa pysyä eikä pudota maahan. Voi olla, että tasapainon kehittyminen on ajatuksen tasolla harrastajalle kovin huomaamaton asia, verrattuna esimerkiksi lihasten voimistumiseen tai keuhonhallinnan lisääntymiseen, jotka voivat näkyä arjessa enemmän kuin hevosen selässä tarvittava tasapaino. Tällöin huomaamaton asia voi jäädä mainitsematta vahvempien asioiden pyrkiessä etualalle, vaikka se olisikin harrastuksessa opittu ominaisuus.

Aiempien tutkimustulosten mukaisesti myös tämän tutkimuksen aineisto johti tuloksiin, joiden mukaan hevosharrastuksessa on sosiaalinen ulottuvuus. Vastaajista yli 50 % koki hevosharrastuksen olevan kasvattava sosiaalisen ulottuvuuden ansiosta. Aiempien tutkimusten mukaisesti talliympäristö on sosiaalinen ympäristö, jossa joutuu tulemaan toimeen hyvinkin erilaisten ihmisten kanssa, mutta mahdollista olla myös yksin (Vepsä, Syrjälä, Pussinen & Paanetoja 2003, 12-14). Myös tämän tutkimuksen vastauksissa korostui se, että on oppinut tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa, kunnioittamaan erilaisia ihmisiä ja arvostamaan tiimityötä.

Mielenkiintoista on, että kukaan vastaajista ei maininnut yksinäisyyttä vastauksissa. Viittauksia hevosten hoitotöihin väsymiseen yksin tehdessä oli, mutta muutoin vastauksissa lähinnä korostui talliyhteisö ja sen tuki eikä sosiaalista yhteisöä kritisoitu kuin muutamassa vastauksessa. Näissä muutamassa vastauksessa talliyhteisön kielteisessä mielessä hierarkisesta ilmapiiristä ja epäyhteisöllisestä asenteesta kerrottiin hevosharrastuksen mielekkyyttä vähentävänä tekijänä. Hevosharrastus on kuitenkin yksilölaji siinä mielessä, että hevonen ja ratsastaja ovat yhdessä urheilija ja toki joukkuekilpailujakin on, mutta pääasiassa ratsastaja toimii itsenäisenä tekijänä. Näin ollen myös hevosharrastus voi joskus olla yksinäistä puuhaa, niin hevosen hoidon, tallitöiden kuin urheilunkin osalta.

Toisaalta voi olla, että hevosharrastuksen yhteisö on niin voimaannuttava, että se voittaa täysin yksinäisyyden kokemukset. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että harrastukset yleisesti luovat yhteisöllisyyttä, uusia kaverisuhteita ja lisäävät sosiaalisia suhteita (mm. Kaunismaa 2022, Honkamäki ym. 2021, Polvi-Lohikoski 2020, Majala & Hjulberg 2020). Näin ollen aiempien tutkimusten perusteella on syytä olettaa, että hevosharrastuksessakin on yhteisöllinen puoli, jossa kavereiden ja sosiaalisten suhteiden merkitys on tärkeä. Lisäksi hevonen on todella hyvä vuorovaikutuksen opettaja heijastettujen tunteiden, sanattoman viestinnän ja hyväksynnän taitojensa ansiosta (Graham & Lindsey 2017, Mattila-Rautiainen 2011).

Tässä tutkimuksessa todetut tulokset myös tukevat hevosharrastuksen sosiaalista puolta. Tulosten mukaan hevosharrastuksen sosiaalisessa ulottuvuudessa on kaksi erilaista suhdetta, jotka on tärkeä erotella. Hevosharrastajien väliset ihmissuhteet ovat merkittävässä roolissa tallilla käymistä ja moni vastaaja kuvailikin saaneensa harrastuksesta elinikäisiä ystäviä. Tässä vaikuttaa varmasti myös yhteisen kiinnostuksen kohteen olemassaolo. Toisaalta hevosharrastus on niin moninainen laji ja harrastuspaikat ovat harvoin tarkoin jäsenneiltyjä tiettyjen lajien mukaan, joten on todennäköistä, että hevosharrastuksen sisällä eri lajien välillä tapahtuu ystävyystymistä. Näiden ihmisten välillä tärkein asia on kuitenkin sama: hevonen.

Tämän tutkimuksen tuloksissa hevosen kanssa koettu sosiaalinen ulottuvuus nähtiin ystävyyyden, yhteistyön, kumppanuuden, kommunikaation ja vuorovaikutuksen kautta. Näitä käsitteitä käytettiin hevoseen muodostettavan yhteyden kuvaamisena. Aiempien tutkimusten mukaan merkittävin hevosharrastuksen tekijä onkin hevosen kanssa muodostettu yhteys (Malchrowicz-Moško, Wieliński & Adamczewska 2020), joten tutkimuksen tulokset tukee toisiaan. Toisaalta on mielenkiintoista havainnoida, että tässä tutkimuksessa noin 90 % koki

hevosharrastuksen psyykkisesti kasvattavaksi, ja vain noin 50 % sosiaalisesti kasvattavaksi, vaikka yhteys hevosen kanssa koetaan hyvinvointivaikutusten tutkimuksissa tärkeimmäksi asiaksi. Lisäksi sosiaaliset suhteet ovat yksi tärkeimmistä harrastusten ominaisuuksista (mm. Kaunismaa 2022, Honkamäki ym. 2021, Polvi-Lohikoski 2020, Majala & Hjulberg 2020), vaikka hevosharrastajat eivät kokeneet sitä kaikkein merkittävimäksi asiaksi.

Toisaalta tämän tutkimuksen perusteella voi olla vaikea arvioida, onko hevosen kanssa koettu yhteys hevosharrastuksen tärkein tekijä vai ei. Se on varmasti tutkimustulosten kannalta yksi tärkeimmistä hevosharrastuksen kasvattavista ja opettavaisista ulottuvuuksista. On kuitenkin tämän tutkimuksen jälkeen avoinna, mikä on tärkein ominaisuus eikä sen selvittäminen ollutkaan tämän tutkimuksen tavoitteena. Hevosen kanssa koettua yhteyttä voi kuitenkin luonnehtia monin tavoin. Psyykkisen ulottuvuuden alle luokiteltiin rakkautta ja lempeyttä, kun taas sosiaalisten suhteiden alle luokiteltiin ystävyyttä lähestyvät sanat. Mikäli siis hevosen kanssa koettuun yhteyteen olisi otettu vielä hieman laajempi näkökulma, se olisikin voinut osoittautua myös tässä tutkimuksessa kaikista tärkeimmäksi asiaksi.

Hevosen ja ihmisen välille voi muodostua hyvinkin vahva side (Symington 2012) ja se muodostuu kahden ulottuvuuden kautta (Scopa, Contalbrigo, Greco, Lanatà, Scilingo & Baragli 2019). Näitä ulottuvuuksia ovat fyysinen kosketus ja emotionaalinen yhteys. Fyysinen kosketus mainittiin tässä tutkimuksessa harvoin, mutta emotionaalinen yhteys sitäkin useammin. Monet vastaajista kuvailivat hevosen kanssa tai hevoseen luotua ystävyyttä, kumppanuutta ja vuorovaikutusta monipuolisesti. Myös erityisen vahvasta siteestä hevoseen kertoo harrastuksesta opitut asiat luopumisesta ja menettämisestä sekä harrastamisen loppumisesta hevosen menetyksen vuoksi.

Vastaajista noin 26 % kertoi oppineensa hevosharrastukselta muita kuin psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia taitoja. Näitä taitoja olivat työnteko, työmoraali ja omalla työllä pärjääminen, johtajuus ja johtamistaidot, organisointikyky, ongelmanratkaisutaidot ja päätöksentekotaidot.

Työnteon taidot ja johtamistaidot olivat tärkeimpiä tämän kategorian oppeja. Työn tekoon liittyivät niin ahkeruus, työmoraali ja omalla työllä pärjääminen. Harrastuksia yleisesti tutkittaessa on todettu, että harrastuksilta on opittu ongelmanratkaisutaitoja, esiintymis- ja viestintätaitoja, suunnittelutaitoja, ohjaamisen ja johtamisen taitoja, kielitaitoa ja yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttamisen taitoja (Kaunismaa 2022). Edellä mainitut ovat taitoja, joita tarvitsee työelämässä ja yhteiskunnassa toimimiseen, joten siltä osin tulokset ovat samansuuntaiset. Toisaalta ahkeruus ja ahkera työnteko ovat asioita, joita erityisesti fyysiseen

hevosalaan kuuluu. Muut harrastukset eivät välttämättä ole niin fyysisesti rankkoja, jolloin on ymmärrettävää, että hevosharrastajien keskuudessa työhön pitää liittyä valtava halu tehdä. Tämä on ehdottomasti hevosharrastuksen etu, sillä yhteiskunnassa arvostetaan ahkeraksi työntekijäksi kasvaneita hevosihmisiä.

Ajatus johtajuudesta näkyi tutkimusten tuloksissa sekä myös aiemmissa tutkimustuloksissa nuorten harrastuksien keskuudessa (Kaunismaa 2022). Johtamistaidot perinteisesti harrastuksissa tarkoittaa todennäköisesti toiminnan ohjaamistaitoja, joissa yksi henkilö pitää ryhmän kasassa. Johtajuus ajatus hevosharrastuksessa perustuu aiempaan teoriaan hevosten laumakäyttäytymisestä, jossa uskottiin hevoslaumassa olevan yksi johtaja, joka pomotti muita. Näin ollen uskottiin, että hevosella pitäisi aina olla johtaja. Ihminen olisi tällöin johtaja hevosen ja ihmisen suhteessa, muutoinhan hevonen ei tottelisi ihmistä ja saattaisi viedä hallinnan ihmiseltä. Tämä väite on kuitenkin kumottu nykytutkimuksessa, mutta johtajuusteoria elää vahvana hevoskulttuurissa. Myös tämän tutkimuksen vastauksista oli havaittavissa, että johtajuusteoria on yhä vahvana harrastajien mielessä. Mielenkiintoista kuitenkin on, että niissä vastauksissa, joissa mainittiin ystävydestä tai kumppanuudesta, ei mainittu ollenkaan johtajuutta. Tämä toimi myös toisinpäin. Voisiko olla, että nämä termit ovat hevosmaailmassa hieman vastakkaista kaikua ja poissulkevat toisensa näennäisesti, vaikka eivät tosiasiallisesti?

7.2 Hevosharrastuksen korostunut tai vähentynyt merkitys

Hevosharrastuksen merkitys oli korostunut erityisesti elämän haasteiden kohdalla (25,49 %), lapsen kanssa yhdessä harrastaessa (20,97 %) ja sosiaalisten suhteiden osalta (18,30 %). Myös aiempien tutkimustulosten mukaan harrastukset voivat auttaa syrjäytymisen, yksinäisyyden ja mielenterveyden haasteiden ehkäisyssä (mm. Timonen ym. 2022, Honkamäki ym. 2021, Majala & Hjulberg 2020).

Elämän haasteiden kohdalla vastaajat kertoivat haastavista elämänvaiheista ja -tilanteista, joissa hevosharrastuksen merkitys on lisääntynyt voimaannuttavana tekijänä.

Hevosharrastuksen on todettu auttavan elämän kriiseissä ja vaikeuksissa ja olevan terapeutin harrastus (Pitkänen 2008, 27-48.) Hevosharrastuksesta ja hevosen kanssa tapahtuvasta kohtaamisesta saa voimaa, joka kannattelee vaikeiden hetkien yli (mm. Alongi 2021, Pitkänen 2008). Hevosen antama voima perustuu sen vilpittömyyteen ja ehdottomaan

hyväksyntään (Waite & Bourke 2013) sekä sen olemuksen tuomaan rauhaan ja hyväksyntään (Rothe, Vega, Torres, Soler & Pazos 2005). Edellä mainittujen tutkimustulosten perusteella oli oletettavissa, että hevosharrastus olisi voimaannuttava tekijä elämän haasteiden edessä.

Monessa vastauksessa puhuttiin elämän haasteiden kohdalla nuoruuden myrskyistä tai lapsuuden hankalista kokemuksista. Näitä olivat esimerkiksi liika alkoholin käyttö perheessä, nuoruuden kokeilut ja hölmöilyt sekä psyykkiset ja fyysiset terveyden haasteet. Jokaisen vastauksen taustalla oli ajatus siitä, että hevosharrastus on pelastanut ihmisen ja antanut voimia jatkaa. Kaikki eivät jakaneet vastauksissaan konkreettisia tapahtumia elämästään, vaan puhuivat yleisesti esimerkiksi nuoruuden haasteista. Tämä pistää pohtimaan, miten rankkojen kokemusten kanssa ollaan tekemisissä ja miten suuri merkitys hevosharrastuksella onkaan ollut näiden ihmisten elämässä. Vastaajien sanojen mukaan hevosharrastus on pelastanut henkiä. Erityisen tärkeää tuloksissa on se, että hevoset ovat olleet aina se syy, miksi nousta ylös sängystä. Vaikea uskoa, että jokin muu harrastus, ilman hevosia tai eläimiä ylipäätään, voisi olla yhtä merkityksellinen.

Hevosharrastuksen merkitys korostui myös lapsen kanssa yhdessä harrastaessa.

Harrastuksissa merkittävää on aiempienkin tutkimusten perusteella sosiaaliset suhteet (mm. Kaunismaa 2022, Honkamäki ym. 2021, Majala & Hjulberg 2020.) Aikuisten ja lasten yhteinen harrastuneisuus näkyy urheiluseuroissa, joissa aikuiset osallistuvat lastensa harrastukseen esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan avulla (Aarresola ym. 2019). Tässä tutkimuksessa aikuisen ja lapsen yhteinen harrastus näkyi jonkin verran vapaaehtoistoiminnan kautta, sillä osa vanhemmista oli mukana lapsen harrastuksessa avustajana esimerkiksi kilpaurheilussa tai tallilla henkisenä tukena.

Mielenkiintoista oli, että suurin osa vastaajista kertoi aloittaneensa hevosharrastuksen uudelleen lapsen kanssa yhdessä tai lapsen innostuttua hevosharrastuksessa. Olisikin mielenkiintoista selvittää, kuinka moni ei ole lähtenyt lapsen mukaan uudelleen harrastamaan. Myös se, olisiko harrastus jatkunut ilman lapsen kiinnostusta, olisi kiinnostava näkökulma. Vaikuttaa siltä, että vain muutamassa vastauksessa harrastus jatkui, vaikka lapsi ei hevosista innostunutkaan. Toisaalta taas osa harrastajista kertoi aloittaneensa harrastuksen mahdollisimman pian raskauden jälkeen eli tällöin lapsi ei ole edes vielä ollut harrastusikäinen.

Kolmas merkitystä lisäävä tekijä tukee täysin aiempia tutkimustuloksia, joita myös edellä lapsen kanssa yhdessä harrastamisen yhteydessä on mainittu. Sosiaaliset suhteet ovat tämän

tutkimuksen mukaan merkittävässä roolissa hevosia harrastavien keskuudessa. Merkittävää on niin sosiaaliset suhteet ihmisiin kuin sosiaalinen suhde hevosiinkin. Harrastuksen merkitystä harrastajan elämässä lisäsi siis hyvä sosiaalinen ilmapiiri ja sosiaaliset suhteet omassa harrastusympäristössä. Tutkimuksen tulokset tukivat aiempia tutkimuksia. Aiempien tutkimusten mukaan kaverisuhteiden luoma viihtyvyys (Polvi-Lohikoski 2020) sekä tunne johonkin sosiaaliseen piiriin ja yhteisöön kuulumisesta (Majala & Hjulberg 2020) ovat tärkeimpiä asioita harrastoiminnan merkityksessä yksilölle. Lisäksi kaverit samassa toiminnassa lisäsivät harrastamista (Kaunismaa 2022), kuten tässäkin tutkimuksessa sosiaaliset suhteet arvoitettiin korkealle merkitystä lisääväksi tekijäksi.

Tutkimuksen tuloksien mukaan kiusaamistilanteissa vastaajat olivat kokeneet harrastuksen merkityksen kasvua. Silti kukaan vastaajista ei maininnut kiusaamista ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla. Kukaan vastaajista ei maininnut kiusaamista kasvattava tai opettavana kokemuksena ylipäätään. Vain muutama vastaaja kuvaili edes muita harrastajia ja ilmapiiriä hevosharrastuksessa epämiellyttäväksi. Maininta pahan puhumisesta oli myös. Kuitenkaan kukaan ei maininnut sanallakaan kiusaamista, vaikka kateus, pahan puhuminen ja juoruilu ovat hyvin yleisiä ilmiöitä hevospireissä. Kiusaaminen hevospireissä on ollut esillä eri medioissa ja esimerkiksi kenttäratsastaja Arvi Martikainen on nostanut sitä esille. Myös aiempien tutkimustulosten mukaan noin kolmasosa lapsista ja nuorista kokee kiusaamista liikuntaharrastuksessa (Salasuo 2020). Onko niin, ettei kukaan uskalla käyttää sanaa kiusaaminen? Vaikuttaa, että kiusaamista ei oteta hevosharrastuksessa niin tosissaan, vaikka monesti pahan puhuminen kyllä täyttää kiusaamisen tunnusmerkit. Kiusaaminen sanan käyttäminen olisi tärkeää, jotta asioista puhutaan sen oikealla vakavuudella.

Tässäkin tutkimuksessa on todettu hevosten auttavan jaksamaan vaikeiden elämänvaiheiden ja -tilanteiden yli sekä todettu hevosharrastuksen merkityksen kohonneen kiusaamistilanteissa, joten on erittäin harmillista, että hevosmaailmassa myös kiusataan. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan hevosharrastus ja talli ovat pakopaikka, jonne voi kiusaamiselta tai pahalta ololta paeta. Näin ollen ajatus siitä, että hevosharrastuksen parissa on myös kiusaamista, on erityisen huolestuttava. Mitä tapahtuu lapselle tai nuorelle, joka ei voi paeta harrastuksiinsa muualla tapahtuvaa kiusaamista tai tulee kiusatuksi nimenomaan itselleen mielekkäässä toiminnassa, mitä harrastus on?

Hevosharrastuksen merkitys väheni vastaajien mukaan eniten opintojen, rahan puutteen ja perheen perustamisen vuoksi. Nämä vastaukset kietoutuivat osittain yhteen, sillä jokaisessa

oli kyse hieman rahan ja ajan puutteen aiheuttamista hankaluuksista. Opintojen yhteydessä myös oli kyse muuttamisesta opintojen perässä ja opiskelijaelämästä, mutta opiskelijabudjetilla oli merkittävä rooli myös tässä. Perheen perustamisen hetkillä myös raha suuntautuu toiseen asiaan kuin omaan harrastukseen. Näissä molemmissa aika suuntautuu muuhun kuin omaan harrastamiseen, eli joko opintoihin tai perheeseen. Voidaankin pohtia, onko harrastuksen jatkumisessa tai sen merkityksen pysymisessä kyse enemmänkin priorisoinnista ja siitä, minkä kokee itselleen tärkeäksi? Useimmiten harrastusta on mahdollista kuitenkin jatkaa, vaikka rahaa olisikin vähemmän. Jos ei ole varaa maksaa harrastuksesta, on hevostalleille meno silti mahdollista ja hevosia voi hoitaa ilman hintalappua. Toisaalta taas, jos aika on rajallista, pitäisikö harrastajan päättää, että hän raivaa tilaa omalle ajalleen ja harrastukselleen? Voisiko tätä kuvata ikään kuin motivaation puutteena jatkaa harrastusta aktiivisesti? Nimittäin aiemmissa tutkimuksissa motivaation puute on ollut toiseksi yleisin syy vähentää harrastuneisuutta (Kokko & Martin 2023).

Opintojen yhteys hevosharrastuksen vähenemiseen liittyy moneen tekijään, joita ovat tämän tutkimuksen tulosten perusteella ajan puute, opiskelijabudjetilla eläminen, opiskelijaelämä ja muutto toisella paikkakunnalle. Myös aiempien tutkimustulosten mukaan harrastuneisuuteen ovat yhteydessä raha, ajankäyttö, paikkakunta ja kulkemismahdollisuudet (Kaunismaa 2022). Eli jos näillä alueilla harrastajan pohja on hyvällä mallilla, olisi todennäköisempää, että harrastus jatkuisi. Opintojen yhteydessä on kuitenkin havaittavissa tässä tutkimuksessa, että kaikilla edellä mainituilla osa-alueilla oli hieman haasteita. Sen lisäksi kiinnostus suuntautuu enemmän kavereita, opintoja ja opiskelijaelämää kohtaan ja kiinnostuksen puute onkin Kokon ja Martinin (2023) ja Polvi-Lohikosken (2020) mukaan yksi syy, miksi harrastuneisuus saattaa vähentyä.

On erikoista, että tämän tutkimuksen tulosten mukaan opinnot vähentävät eniten kaikista elämänvaiheista ja -tilanteista harrastuneisuuden määrää, sillä aiempien tutkimusten mukaan opiskelijat ovat yksi aktiivisimmista harrastajaryhmistä aikuisista (Mäkinen ym. 2019). Voisiko siis olla, että vaikka hevosharrastus on tyttöjen yksi suosituimmista harrastuksista (Kokko & Martin 2023), niin harrastuneisuus suuntautuukin johonkin muuhun lajiin opintojen aikaan? Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, sillä hevosharrastus jää opintojen aikaan vähemmälle, mutta toisaalta muiden tutkimusten perusteella tiedetään, että yleisesti opiskelijat ovat yksi eniten harrastavimmista ryhmistä. On siis mahdollista, että harrastuneisuus jatkuu muissa lajeissa, mutta ei hevosten kanssa.

Rahan puute oli selkeä ulottuvuus, jonka vuoksi hevosharrastuksen merkitys väheni harrastajien elämässä. Harrastuksen kalliisuus on yksi harrastamattomuuden syy (Kokko & Martin 2023). Hevosharrastus on yleisesti ottaen kallis harrastus, jos verrataan muihin lajeihin, joissa ei tarvita välttämättä välineitä ollenkaan tai välineet ovat edullisia. Kalliisuus riippuu tietysti myös harrastajan omasta rahatilanteesta ja siitä mikä on suhteessa hänen talouteensa kallista. Aiempien tutkimusten mukaan mitä korkeammat tulot taloudessa on, sitä todennäköisempää on aktiivinen harrastaminen ja useammassa lajissa (Mäkinen ym. 2019). Tämä vaikuttaa todennäköiseltä myös tämän tutkimuksen lisänä, sillä tulosten mukaan harrastuneisuus ja sen merkitys vähentyi rahan ollessa rajallista. Tällöin olisi mahdollista, että rahatilanteen ollessa parempi, myös hevosharrastuksen merkitys lisääntyisi.

Harrastusmäärät ja muoto ovat myös asioita, jotka vaikuttavat harrastuksen kustannuksiin. Omalla hevosella harrastaminen on monin kerroin kalliimpaa kuin ratsastuskoulun tunneilla kerran viikossa käyminen. Harrastuksen kalliisuuskin on siis suhteellista. On kuitenkin erittäin haastava tilanne, jossa itseä kiinnostavaa harrastusta ei voi jatkaa sen hinnan vuoksi. Tässä toteutuvat kaikki harrastuneisuutta lisäävät ja vähentävät tekijät, kun motivaatio ja kiinnostus lisääntyvät harrastusta kohtaan, mutta harrastuksen kallis luonne ja ehkä myös ajan puute, vähentävät harrastuneisuutta (Kokko & Martin 2023).

Perheen perustamisen kohdalla harrastuneisuus myös väheni. Aika ja raha suuntautuivat muualle kuin omaan harrastukseen ja raskauden aikana ratsastus on jossain vaiheessa lopetettava kokonaan turvallisuuden vuoksi. Monesti myös liikunnallinen ja fyysinen hevosten kanssa harrastaminen käy hankalaksi raskauden aikana. Kuten aiemmissa kappaleissa on todettu, myös tähän tutkimustulokseen suuntautuvat aiemmat tutkimukset ovat samoilla linjoilla. Mielenkiintoisinta näiden tulosten kohdalla onkin se, että miten nopeasti perheen perustamisen jälkeen on harrastukseen palattu. Osa vastaajista nimittäin kertoi miettineensä harrastusta koko ratsastuksen ajan tai menneensä tallille heti kun mahdollista, mutta toisilla tauko venyi useiden vuosien mittaiseksi. Joku vastaajista ratsasti ihan raskauden loppumetreille asti, kun taas toinen lopetti jo alkuvaiheessa. Kokemus on jokaiselle siis yksinäinen. Jälleen palataan motivaation ja kiinnostuksen äärelle, joka niin vähentää kuin lisää harrastuksen merkitystä riippuen tietysti yksilön omasta kokemuksesta (Kokko & Martin 2023, Kaunismaa 2022). Voi olla siis, että myös tässä kohdalla yksilön oma kiinnostuksen määrä on avainasia harrastuksen merkitystä pohdittaessa. Toisaalta harrastus myös määritellään oman kiinnostuksen suuntaamisena tiettyyn asiaan (Metsämuuronen 1995), joka vahvistaa ajatusta.

Mielenkiintoista tämän tutkimuksen tuloksissa oli myös, että harrastuksen merkitystä kuvailtiin elämäntapana ja asiana, jota ilman ei voisi tai osaisi elää. Kuitenkin esimerkiksi Polvi-Lohikosken (2020) mukaan nuoret eivät kokeneet harrastuksen puuttumista merkittäväksi asiaksi aiemmissa tutkimuksissa. Hevosharrastus vaikuttaisi tältä osin olevan poikkeuksellinen harrastus, joka pitää otteessaan tiukasti eikä kiinnostus pääse sammumaan. Tästä kertovat myös tämän tutkimuksen taustatiedoissa kysytyt harrastusvuosien määrät, jotka olivat keskimäärin monen vuosikymmenen mittaisia.

8 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tuloksena voidaan todeta, että hevosharrastuksen kautta harrastajat ovat oppineet erittäin merkittäviä, erityisesti psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Hevosharrastuksen psyykkisesti ja sosiaalisesti kasvattavat ja opettavat ulottuvuudet ovat olleet tärkeitä asioita harrastajille ja tuoneet harrastukseen merkityksellisyyttä. Harrastuksen merkitystä ovat lisänneet elämänvaiheiden ja -tilanteiden haasteet, joiden yhteydessä harrastus on auttanut vaikeimpien jaksojen yli sekä harrastuksen sosiaalinen puoli, harrastettiin sitten lapsen kanssa yhdessä tai sosiaalisessa talliyhteisössä.

Edelleen voidaan kuitenkin todeta aiempien tutkimusten mukaisesti, että hevosharrastuksen merkittävin osa on yhteys itse hevoseen ja ne psyykkiset taidot mitä se yhteys harrastajalle opettaa, mutta kaikkia, niin psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia kuin muitakin kasvatuksellisia ominaisuuksia hevosharrastuksesta löytyy.

8.1 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tuki se, että vastaajat olivat innokkaita ja vastasivat pitkiä laadukkaita vastauksia. Vastaukset olivat syvällisiä ja vaikutti siltä, että vastaajat olivat hyvin kiinnostuneita aiheesta ja se oli heille tärkeä. Tästä syystä vastauksiin myös panostettiin enemmän. Luotettavuutta tukee aikarajattomuus, jolloin vastausaikaa oli riittävästi kaikille. Avoimet kysymykset tukivat tutkimuksen luotettavuutta, sillä vastaajille oli annettu enemmän tilaa ja vapautta vastata niin laajasti kuin he halusivat. Tila ei myöskään voinut loppua kesken, sillä se oli niin suuri, mutta toisaalta kuitenkin rajallinen ja vastausta pystyi jatkamaan vielä viimeiselläkin sivulla, jos jotain tuli vielä mieleen. Tosin osa vastaajista koki, että aihepiiri oli niin suuri ja merkityksellinen, ettei sitä pystynyt kirjoittamaan yhteen vastaukseen kokonaisuudessaan. Lisäksi vastaajien mukaan osa asioista unohtui, kun kirjoitti vastausta intohimoisesti ja pitkään.

Tutkimuksen vastaukset olivat hyvin myönteisellä sävyllä kirjoitettuja. Ainoastaan kolme vastausta sisälsi kielteisiä kokemuksia hevosharrastuksesta ihmisten vuoksi. Eli puhuttiin ihmisten ilkeydestä tai muusta vastaavasta. Epämiellyttävistäkin kokemuksista kyllä kerrottiin vastauksissa, mutta esimerkiksi hevosen menetyksen mainintana oli lopulta puettu kauniimpaan sävyyn ja toteamukseen siitä, että rakkautta hevosta kohtaan oli niin paljon, että suru on siksi niin suuri. Toisin sanoen hevosen menetyksen eli huonojenkin kokemusten läpi nähtiin kaikki se, mitä hevosharrastus oli antanut. Tutkimuslomakkeen kysymykset olivat

neutraaleja, joten niillä ei pyritty ohjaamaan vastaajia mielekkäisiin tai positiivisiin vastauksiin. ”Kasvatus” ja ”opetus” ovat toisaalta käsitteitä, jotka sisältävät jossain määrin myönteisen kuvan ja sillä voi olla vaikutusta vastaajien myönteisellä sävyllä vastaamiseen.

Tutkimuslomakkeessa tutkimuksen tarkkuutta olisi voitu lisätä määrittelemällä avoimet kysymykset harrastusvuosissa sekä harrastusmuodossa tarkemmin. Harrastusvuosien kohdalla olisi vastaukset olleet selkeämmässä muodossa, jos lomakkeella olisi määritelty, miten vuodet lasketaan. Osalla vastaajista oli taukoa välissä ja osa oli harrastanut kerta viikkoon, kun taas toiset ratsastivat useita hevosia päivittäin. Tässä on merkittävä ero, vaikka harrastusvuosien määrä esitettäisiin yleisesti vuosissa. Harrastusmuodossa vastaajat olivat kertoneet useita muotoja tai lajeja, joten ei ole selvää, vastasivatko vastaajat nykyhetken perusteella vai ylipäätään kokemuksiansa perusteella. Toisaalta taas ei ole merkityksellistä, onko harrastusmuoto esillä vastaajan elämässä juuri nyt, sillä tutkimuksessa tutkittiin koko harrastuksen ajalta olleita kokemuksia.

Harrastusvuosien määrällä oli mahdollisesti myös vaikutusta vastaajien vastauksiin. Pidempään harrastaneilla oli mahdollisuus kertoa harrastuksen merkitystä lisäävistä ja vähentävistä tekijöistä elämän aikana laajemmin ja monipuolisemmin, kuin vasta vähemmän aikaa harrastaneilla. Tästä huolimatta yllättävän hyvin myös vähemmän aikaa harrastaneet vastaajat kokivat hevosharrastuksella olleen merkittäviä ja vähemmän merkittäviä kohtia elämässä. Tämä saattoi olla yhteydessä taukoihin, jonka takia harrastusvuosia oli vähemmän, ja taukojen aikana harrastuksen merkitys oli vähentynyt. Näin ollen myös lyhyen aikaa harrastaneiden vastaukset olivat merkittäviä tämän tutkimuksen kannalta ja lisäävät tutkimuksen yleistettävyyttä erilaisien harrastajien tilanteisiin nähden.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkittavien oma-aloitteisuus jäi vastaajien vastuulle. Tutkittavilla oli mahdollisuus vastata kysymyksiin lyhyesti, mutta suurin osa vastaajista käytti paljon aikaa ja vastasi hyvin pitkästi. Lisäksi vastaukset olivat hyvin laajoja ja käsittelivät avointa aihetta monipuolisesti. Nämä asiat tukevat tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi vastaajia tuli todella paljon, vaikka vastauksia ei ohjailtu paljoa ja oma-aloitteisuutta vaadittiin. Vastaajat olivat hyvin sitoutuneita ja ketään ei jättänyt vastaustaan kesken. Myös kaikkiin kysymyksiin oli vastattu ja vain muutama oli jättänyt toisen kysymyksen vastauksen lyhyemmäksi. Tässäkin tilanteessa kyse oli siitä, että vastaaja oli vastannut jo ensimmäisessä kysymyksessä toisen kysymyksen kysymyksiin. Luotettavuutta tukee myös se, että

tutkittavien etsiminen Facebook ryhmissä auttoi tavoittamaan paljon enemmän ihmisiä ympäri Suomen kuin se, että tutkittavia olisi etsitty tutkijan kotipaikkakunnalla ja haastateltu.

Tutkimuksen tuloksia tulkitessa tulee ottaa huomioon myös hevosharrastuksen monimuotoisuus, sillä harrastusta voi suorittaa tai olla läsnä. Tämä liittyy erityisesti tutkimuksen tuloksiin psyykkisen ulottuvuuden merkityksellisyydestä. Tässä vastakkain asettuvat ikään kuin kilpaurheilu, jossa hevosta voidaan pitää suoritusvälineenä ja hevosten kanssa oleilu, jossa hevonen saa olla mahdollisimman paljon lajityypillisesti muiden hevosten kanssa ja ihminen tekee sen kanssa mahdollisimman vähän. Nämä kaksi ovat ääripään näkemyksiä ja näiden välille mahtuu paljon näkemyksiä, mutta harrastuksen voi kokea merkitykselliseksi ja kasvattavaksi näissä kummassakin vaihtoehdossa. Hevosen kanssa hengailu voi olla toiselle erittäin tärkeä henkisen kasvun kokemus, kun taas toiselle henkistä kasvua tapahtuu kilpailujen tiimellyksessä. Näin ollen tarkkarajainen määrittely on haastavaa. Aiemman käsityksen mukaan hevosharrastusta suorittavat eli mahdollisesti esimerkiksi kilpailevat ratsastajat, eivät välttämättä koe ratsastusta niin kasvattavaksi ja opettavaiseksi harrastukseksi kuin enemmän henkinen puoli ja rakkaus hevosiin edellä menevät hevosharrastajat. Tässä tutkimuksessa kuitenkin osoitettiin, että suurin osa (yli 90 %) hevosharrastajista koki hevosharrastuksen psyykkisesti kasvattavaksi ja opettavaiseksi harrastukseksi, joten tämä tutkimus haastaa aiempia käsityksiä ja luo lajista riippumatonta yleistystä hevosharrastuksen pariin.

Lisäksi tutkimuksen tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä lisää vastausten monipuolisuus. Monipuolisuus ja vastausten laajuus olivat ehdottomasti tutkimuksen rikkaus. Haasteena kuitenkin oli, että vastaajat eivät välttämättä perustelleet vastauksia vaan luettelivat erilaisia ominaisuuksia. Ominaisuudet, joita hevosharrastuksessa on opittu ja miten on kasvettu ihmisenä, ovat arvokkaita, mutta myös perusteet olisivat olleet kiinnostavia. Tähän tutkimukseen ne eivät välttämättä olisi mahtuneet, mutta perustelut sisältävät myös arvokasta lisätietoa käsitteiden taustalta. Esimerkiksi miksi ihminen on kirjoittanut tietyt käsitteet ensin, mitä hänelle on tullut ensimmäisenä mieleen ja millä kokemuspohjalla mitkäkin asiat ovat mielessä. Se, miten kokemus tietystä opitusta asiasta on syntynyt, jäi monelta vastaamatta. Osasta vastauksista jäi myös uupumaan se, miten asiat on opittu. Tämä tosin saattaa johtua siitä, että kerrottavaa oli niin paljon ja kaiken kirjoittaminen yhteen kysymykseen vastauksena oli työlästä ja vaikeaa myös sanoittaa ja muistaa asioita. Asioiden pukeminen sanoiksi ja saaminen ulos kirjoitettavaan muotoon ovat varmasti haastaneet tutkittavia. Mikäli tutkimus

olisi toteutettu toisella tavalla, kuten haastattelulla, olisi vastauksia ollut mahdollista tarkentaa ja näin selventää vastauksista puuttuneita sisällöllisesti tärkeitä kohtia.

8.2 Merkitys opettajan työn kannalta

10-vuotiaana ratsastuksenopettaja tuli loppukäyntien aikaan viereeni, otti minua polvesta kiinni ja sanoi: 'Sinussa on selvästi hurjan herkkä, ja pelokaskin puoli. Mutta näen, että sinussa on toinen, tosi päättäväinen ja napakka puoli. Tässä harrastuksessa näiden isojen heppojen kanssa, uskalla olla se jälkimmäinen.' Tätä keskustelua olen kantanut mukanaani koko elämäni. (N84)

Edellä mainittuun otteeseen kiteytyy tämän tutkimuksen merkitys opettajan työn kannalta. Hevosharrastus on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä ihmisenä kaikilla elämän osa-alueilla, oppia uutta ja luoda sosiaalisia suhteita. Hevoset ovat kiinnostuksen kohde, johon suunnataan paljon psyykkistä ja fyysistä pääomaa ja jolle annetaan omasta itsestä paljon. Hevosharrastus kuitenkin antaa kaiken takaisin ja erityisesti hevosen olemus on harrastajille pysäyttävä kokemus. Hevosen kanssa on mahdollisuus kehittyä erityisesti henkisesti ja harrastuksen vaikutukset ovat pitkäaikaisia, kuten yllä olevasta sitaatista käy ilmi.

Otetaan siis tämän tutkimuksen mukanaan tuoma ymmärrys hevosharrastuksen merkityksellisyydestä ja sen kasvattavasta ja opettavaisesta luonteesta osaksi kasvatustyötä yhteiskunnassa. Opettajat ja kasvattajat voivat hyödyntää hevosen ja hevosharrastuksen eri ulottuvuuksia monella eri tapaa, esimerkiksi itse hyödyntäen, jakaen tietoa, suositellen harrastusta ja ohjaamalla hevosharrastuksen pariin. Hevosharrastuksen merkityksellisyys yhteiskunnassa kasvatuksellisesta näkökulmasta tulisi ottaa suurempaan tarkasteluun, sen merkityksen yltäessä niin lapsista aikuisuuteen saakka.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksia hevosharrastuksen vaikutuksesta harrastajiin tulee ehdottomasti jatkaa. Vastaajat olivat innokkaita ja vastauksia tuli paljon, mikä kertoo vastaajien kiinnostuksesta ja sitoutumisesta asiaan. Vastauksista näkyi, miten kerrottavaa olisi ollut paljon, mutta kaikkia kokemuksia voi olla vaikea sanoittaa ja kiteyttää yhteen kertomukseen. Vastaajien omistautuneisuudesta tähän asiaan voidaan päätellä, että jatkotutkimuksille on ehdottomasti tarvetta ja kokemukset ansaitsevat tulla kuulluksi ja nähdyksi.

Jatkotutkimuksissa keskittyminen harrastuksen muotoon voisi olla tärkeää, kun pohditaan hevosta kasvattajana ja opettajana. Eri harrastusmuotojen välillä on selvää hajontaa siinä,

miten harrastusta tehdään ja miten siinä toimitaan. Esimerkiksi este- ja kouluratsastusta harrastettaessa useimmiten kilpaillaan, kun taas maastakäsittelyssä tai vapaana työskentelyssä ei kilpailuja ole. Kilpailuasetelma tuo erilaisen näkökulman hevosharrastukseen. Kilpailuissa kovinkaan monesti ei ole tilaa olemisella ja tutustumiselle vaan päämääränä on tavoitteet ja tulokset. Tämä on kovin erilainen näkökulma verrattuna siihen, miten toinen hevosharrastaja istuskelee laitumella hevosensa kanssa ja seurailee sen käyttäytymistä tai vie sen kävelyllä metsään. Toisessa harrastuksen muodossa on mahdollisesti kiireen ja suorittamisen tuntu ja toisessa taas läsnäolon ja olemisen hetket. Eri näkökulmista käsin myös hevosen kanssa oleminen on erilaista ja näin ollen myös kokemukset siitä. Tutkimalla missä harrastuksen muodossa myönteinen kasvaminen on parhaiten läsnä, voidaan alkaa ymmärtää ja tukea hevosten ja harrastuksen kautta erilaisia elämän haasteita. Tällöin ei välttämättä tarvita terapiaa tai kuntoutusta, vaan voidaan myös ennaltaehkäistä erilaisia haasteita suosittelemalla harrastusta tietyille kohderyhmille.

Lisäksi olisi mielenkiintoista tarkemmin tutkia, mistä nämä kokemukset saavat pohjan. Miten hevosharrastajille on tullut kokemus siitä, että hevonen on opettanut hänelle esimerkiksi kärsivällisyyttä ja itsetuntemusta. Tässäkin tutkimuksessa sitä sivuttiin, mutta tärkeää olisi päästä juurisyiden äärelle. Mikä hevosessa tai sen kanssa olemisessa ja tekemisessä on sellaista, että se aiheuttaa kokemuksen näistä asioista? Silloin voisimme päästä lähemmäs hevosen olemusta, jonka voima on todennettu viime aikoina esimerkiksi tutkimuksilla hevosavusteisen toiminnan parantavasta vaikutuksesta. Tutkijat ovat jo edenneet lähemmäs tätä, mutta näissä tapauksissa kyseessä on terapia tai avustettu toiminta, jolloin myös terapeutin tai ohjaajan läsnäolo vaikuttaa tilanteessa. Hevosharrastajat harrastavat pääosin kuitenkin itsenäisesti, ilman ohjausta, jos laskuista jätetään pois lajitaitojen ohjaajat. Olisi siis mielenkiintoista tutkia, miten hevosharrastajat onnistuvat keskenään hevosen kanssa kokemaan niin merkittäviä ja suuria kokemuksia, jotka vaikuttavat heihin itseensä ja heidän elämän kulkuunsa niin syvästi.

Lähteet

- Aarresola, O., Mäkinen, J. & Kapustamäki, H. 2019. 15-74-vuotiaiden suomalaisten osallistuminen urheiluseuratoimintaan. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Alongi, K. 2021. Tunnetaitoja hevosihmisille. Helsinki: Readme.fi.
- Alongi, K. 2019. Hevonen, opettajani – podcast.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2017a. Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. Tutkimuksesta tiiviisti 39/2017, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki.
- Appelqvist-Schmidlechner K, Vaara J, Häkkinen A, Vasankari T, Mäkinen J, Mäntysaari M, Kyröläinen H. 2017b. Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American Journal of Health Promotion*. 2018;32(7):1502-1509.
- Church, A., Taylor, B., Maxwell, N., Gibson, O., & Twomey, R. 2010. The health benefits of horse riding in the UK. Haettu 30.4.2023. <http://www.bhs.org.uk/enjoy-riding/health-benefits>
- Graham, L. B. & Lindsey, A. 2017. Horses helping children grow. *Journal of Instructional Pedagogies* Volume 19. Haettu 20.4.2023. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1158370.pdf>
- Honkamäki, J., Pekkanen, S. & Purtilo, J. 2021. Harrastustoiminnan vaikutus 10–12-vuotiaiden lasten hyvinvointiin. LAB-ammattikorkeakoulu: Opinnäytetyö.
- Kaimio, T. 2005. Hevosen kanssa. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kaunistmaa, P. 2022. Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuoren elämässä. Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Kohanov, L. 2007. The tao of equus: a woman's journey of healing & transformation through the way of the horse. Novato, California: New World Library.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2023) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Kärkkäinen, S-K. 2019. Eläimet ihmisten kasvattajana. Itä-Suomen Yliopisto: Pro gradu -tutkielma.

- Majala, J. & Hjulberg, M. 2020. Harrastusten merkitys nuorten yhteisöllisyydelle. Haettu 26.4.2023. <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=cc1e514b-d638-4c35-8363-29680e3f91fc>
- Malchrowicz-Moško, E., Wieliński, D. & Adamczewska, K. 2020. Perceived Benefits for Mental and Physical Health and Barriers to Horseback Riding Participation. The Analysis among Professional and Amateur Athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17(10), 3736;.
- Mattila-Rautiainen, S. 2011. Ratsastusterapia. Juva: Bookwell Oy.
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Vantaa: Helsingin Yliopiston Opettajankoulutuslaitos.
- Mickelsson, R. 2023. Lessons Learned from Horses Three Pedagogical Interventions Promoting Well-being of Students with Special Educational Needs.
- Mäkinen, J., Mononen, K., Blomqvist, M., Hakamäki, M., Laine, K., Aarresola, O., Itkonen, H., & Salmikangas, A.-K. 2019. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 73.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus harrastukseen –työryhmän raportti. Haettu 30.4.2023. http://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Jokaiselle+lapselle+ja+nuorelle+mahdollisuus+mieleiseen+harrastukseen_raportti.pdf/50642077-c9ac-4687-b591-fddfae1246a0
- Paavola, S. 2022. Henkisellä matkalla hevosten kanssa. Helsinki: Books on Demand.
- Peuransola, N. 2020. Hevonen oppaana ihmisyyteen. Helsinki: Books on Demand.
- Pendry, P. & Roeter, S. 2013. Experimental Trial Demonstrates Positive Effects of Equine Facilitated Learning on Child Social Competence. *Human-Animal Interaction Bulletin* 2013, Vol. 1, No. 1, 1-19.
- Pitkänen, A-K. 2008. Hevosvoimia - Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Helsinki: Kirjapaja.
- Polvi-Lohikoski, H. 2020. Harrastusten merkitys nuorten elämään ja hyvinvointiin. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu: Opinnäytetyö.
- Rothe, E. Q., Vega, B. J., Torres, R. M., Soler, S. M. C., & Pazos, R. M. M. 2005. From kids and horses: Equine facilitated psychotherapy for children. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(2), 373–383.
- Salasuo, M. 2020. Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Hansaprint.

- 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* 2019, 9(12), 1030.
- Suomen Ratsastajainliitto. 2021a. Terveysprofiili. Haettu 23.4.2023.
https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf
- Suomen Ratsastajainliitto. 2021b. Ratsastuksen tunnuslukuja. Haettu 23.4.2023.
<https://www.ratsastus.fi/srl/ratsastuksen-tunnuslukuja/>
- Symington, A. 2012. Grief and Horses: Putting the Pieces Together. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7:165–174.
- Tallberg, M. 2020. Toimiva hevonen - Näin onnistut. Sipoo: Kuuranmäen oy.
- Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H. Alakokkare, A. & Räsänen, S. 2021. Associations between Adolescents' Social Leisure Activities and the Onset of Mental Disorders in Young Adulthood. *J Youth Adolescence* 50, 1757–1765.
- Timonen, J, Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A. & Räsänen, S. 2022. Social leisure time activities as a mediating link between self-reported psychological symptoms in adolescence and psychiatric morbidity by young adulthood: the Northern Finland 1986 Birth Cohort study. *Eur Child Adolescent Psychiatry*.
- Tormulainen, A. 2021. Mitä tarkoittaa harrastus. Julkaisussa: A. Tormulainen (toim.) *Kompassi Osaamiskeskus Kentaurin matkaan. Käsitteitä ja suuntia nuorisovalan järjestöjen tutkimukseen, tilannekuvaan ja vaikuttavuuteen Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja*, 122. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja.
- Van Tiem, J. 2014. "Many Secrets Are Told Around Horses:" An Ethnographic Study of Equine-Assisted Psychotherapy. Columbia University, ProQuest Dissertations Publishing. Haettu 21.4.2023. <https://www-proquest-com.ezproxy.utu.fi/docview/1552714315>
- Vepsä, K., Syrjälä, P., Pussinen, A. & Paanetoja, J. 2003. Ratsastus harrastuksena. Helsinki: Edita.
- Waite, C. & Bourke, L. 2013. "It's different with a horse": Horses as a tool for engagement in a horse therapy program for marginalised young people. *Youth Studies Australia*, v.32 n.4 p.15-24.

Liitteet

Liite 1. Verkkokyselyn alkuliite

Hevonen kasvattajana

Hei!

Olen Juulia Erkkilä ja opiskelen Turun Yliopiston opettajankoulutuslaitoksella luokanopettajaksi sekä ammatillisena täydennyskoulutuksena ratkaisukeskeiseksi eläinavusteiseksi lyhytterapeutiksi. Olen tekemässä pro gradu -tutkimusta hevosen ja hevosharrastuksen merkityksestä elämänkululle ja ihmisenä kasvamiselle ja oppimiselle.

Tutkimuksessa pyydän sinua pohtimaan ja kuvailemaan hevosharrastuksen roolia ja merkitystä oman elämäsi eri vaiheissa. Lisäksi pyydän sinua kuvailemaan hevosen merkitystä omalle henkilökohtaiselle kasvullesi. Voit pohtia oman, ystäväsi tai ratsastuskoulun hevosen merkitystä tai vaikkapa ihan vain yhden kerran tapaamasi tuntemattoman hevosen merkitystä ja opetuksia. Voit myös kertoa useammasta hevosesta tai jo edesmenneestä hevosesta.

On erityisen tärkeää, että kirjoituksessasi kerrot ja kuvaillet tarkkaan, millainen rooli hevosilla ja hevosharrastuksella on elämäsi eri vaiheissa ollut ja miten hevonen on sinua opettanut ja kasvattanut sekä millaisia vaikutuksia hevosilla, harrastuksella ja opetuksilla on ollut ja mihin.

Tutkimuksen aineisto kerätään tällä verkkokyselylomakkeella, jonka täyttö vie aikaa noin 15-25 minuuttia. Osallistujan tulee olla 18-vuotta täyttänyt. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit keskeyttää lomakkeen täytön missä vaiheessa tahansa tai kieltäytyä vastaamasta sinulle esitettyyn kysymykseen. Antamiasi tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Halutessasi voit kyselyn lopussa antaa suostumuksesi käyttää tämän kyselylomakkeen aineistoa myös lyhytterapeutti koulutukseni lopputyön tekemiseen. Tutkimustulosten julkaisu tapahtuu siten, ettei ketään yksittäistä henkilöä voi niistä tunnistaa ja mahdolliset kirjoituksissa käytetyt nimet tullaan poistamaan anonyymiteetin suojelemiseksi. Kun aineistoa ei enää tarvita, se tuhotaan asianmukaisesti.

Vastaamalla tähän lomakkeeseen annat suostumuksesi tutkimukseen osallistumiselle.

Mikäli sinulla herää kysymyksiä, ole rohkeasti yhteydessä: juulia.h.erkkila@utu.fi.

Ystävällisin terveisin Juulia Erkkilä

Liite 2. Verkkokysely

1. Taustatiedot: ikä

- 18-29 vuotta
- 30-39 vuotta
- 40-49 vuotta
- 50-59 vuotta
- 60-69 vuotta
- 70- vuotta

2. Taustatiedot: sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata


3. Taustatiedot: hevosharrastuksen määrä vuosissa

Kuinka monta vuotta olet hevosia harrastanut?

4. Taustatiedot: hevosharrastuksen muoto

Esim. ratsastuskoulu, oma hevonen, ajaminen, vikellys, kilpaileminen?

**5. Kerro hevosharrastuksestasi ja sen merkityksestä elämäsi eri vaiheissa?
Millaisissa elämänkulun vaiheissa hevosharrastuksen merkitys on korostunut tai vähentynyt? Miksi ja miten?**




6. Pohdi, kerro ja kuvaile.

**Mitä hevonen ja hevosharrastus on sinulle opettanut?
Millä tavalla hevonen ja hevosharrastus on sinua kasvattanut ihmisenä?
Mitä sinä olet hevoselta ja harrastukselta oppinut?**



7. Jäikö jotain sanomatta?

Voit kirjoittaa sen tähän tai antaa kommentin tutkimuksesta!



8. Tässä voit antaa suostumuksesi osallistua myös lyhytterapeutti koulutuksen lopputyöhön vastauksillasi.

Annan suostumukseni.