



”När jag går till stallet kan jag slappna av och vara mig själv”

- En kvalitativ studie om unga kvinnors upplevelser av ridsport

Josefin Aidermo

**Examensarbete 15 Hp
Socialt arbete och socialpedagogik, 61 – 90 Hp
Socialpedagogiska programmet
Institutionen för individ och samhälle
Vårterminen 2017**

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till intervjupersonerna som ställt upp och fullföljt intervjuerna på ett mycket bra och informationsgivande sätt. Utan dem hade studien inte gått att genomföra med ett lyckat resultat. Intervjuerna ledde till intressanta och innehållsrika diskussioner som var mycket givande för att vidga min egen syn på de faktorer ridsporten bidrar med.

Hunnebostrand 16 Maj 2017

Josefin Aidermo

Sammanfattning

Titel: "När jag går till stallet kan jag slappna av och vara mig själv" – En kvalitativ studie om unga kvinnors upplevelser av att hålla på med ridsport

Engelsk titel: "When I go to the stable, I can relax and be myself" - A qualitative study of young women's experiences of equestrian sports

Sidantal: 31

Författare: Josefin Aidermo

Handledare: Pär Engström

Examinator: Jonas Hallberg

Datum: Maj 2017

Inledning:

Det finns relativt lite forskat kring ämnet om hur ridsport påverkar människor och speciellt hur den påverkar människor som är fysiskt och psykiskt friska. Utifrån det väcktes ett intresse i att undersöka hur en grupp unga kvinnor upplever sig påverkas av ridsporten utifrån ett salutogent perspektiv.

Syfte:

Syftet med föreliggande studie är att utifrån unga kvinnors perspektiv studera och analysera hur de påverkas och upplever sig utvecklas av att hålla på med ridsport samt se till vilken betydelse hästen har för dem. Vidare kommer deras upplevelser förstås utifrån begreppet känsla av sammanhang (KASAM).

Metod:

I föreliggande studie valdes kvalitativa semistrukturerade intervjuer utifrån att de ansågs kunna svara på syftet och forskningsfrågorna på bästa sätt. Intervjuerna spelades in och materialet har transkriberats för att senare kodas, tematiserats och summerats. Ett bekvämlighetsurval samt målinriktat urval användes och det genomfördes fyra stycken intressanta intervjuer med personer som har erfarenhet av att vara eller är aktiva inom ridsporten.

Resultat:

Resultatet visar att ridsporten bidrar till en mängd positiva faktorer. Bland annat blir personerna lyckliga av att vara i stallet, de utvecklar personliga färdigheter i form av ansvarsförmågor, ledarskapsförmågor och ökat självförtroende. Det finns en stor gemenskap och hästen har en betydelsefull roll. Sett utifrån känsla av sammanhang bidrar ridsporten till känsla av meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Deras upplevelser av ridsporten kan förklaras utifrån KASAM-begreppet och de bidrar följaktligen till en ökad hälsa.

Nyckelord: Salutogenes, KASAM, hälsa, självförtroende, identitet, ridsport

Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
1 Inledning	1
2 Syfte	3
2:1 Frågeställningar	3
3 Tidigare forskning	3
3:1 Identitet	3
3:2 Fysisk aktivitet	4
3:3 Hästens betydelse	5
3:4 KASAM	7
3:5 Oxytocin	8
4 Teoretiska utgångspunkter	8
4:1 Salutogent perspektiv	8
4:2 KASAM	9
5 Metod	12
5:1 Datainsamling	13
5:2 Intervjuerna spelades in	13
5:3 Urval	14
5:4 Bearbetning	15
5:5 Etiska ställningstaganden	15
5:6 Urval av artiklar/litteratur	18
6 Resultat och analys	18
6:1 Terapi i stallet	18
6:2 Personlig utveckling	20
6:3 Gemenskap	22
6:4 Hästens betydelse	23
6:5 Meningsfullhet	24
6:6 Hanterbarhet	26
6:7 Begriplighet	27
7 Diskussion	28
7:1 Förslag till fortsatt forskning	31
8 Referenser	32

Bilaga 1 - Informationsbrev

Bilaga 2- Intervjuguide

1 Inledning

Enligt svenska ridsportförbundet är ridning Sveriges näst största ungdomssport och den sjätte största idrotten utifrån antalet utövare. Ridsportförbundet är det förbund med högst andel flickor/kvinnor och de utgör 90 % av sportens utövare (Svenska ridsportförbundet, 2016).

En idrottsinriktad habilitering och rehabilitering kan ge betydelsefullt socialt stöd och ge en hälsoeffekt i form av fysiskt-, psykiskt-, socialt- och existentiellt välbefinnande. Att delta i idrott bidrar även till att individen deltar i sociala nätverk vilket fungerar som ett skydd mot sjukdom och ohälsa (Kristén, 2004).

Håkanson (2008) lyfter även hur ridningen bidrar till ökad balans, muskelfunktion och kroppsmedvetenhet. Ridning är således en slags sjukgymnastik som ger hälsofrämjande effekter. Det samspel som finns mellan ryttare och häst och ansvaret ryttaren har för hästen är viktiga faktorer som är en bidragande faktor till ökad självkänsla samt att övervinna eventuella rädslor ger ett ökat självförtroende (Håkanson, 2008).

Enligt socialstyrelsen (2009) blir det allt vanligare att ungdomar vårdas för psykiska sjukdomar. Sedan 90-talet har andelen unga som ligger inne på psykiatrisk sjukhusvård ökat medan de bland äldre personer inte skett någon större skillnad. Denna ökning har varit speciellt stor bland kvinnor i åldern 15-24 år där 0.7% av alla kvinnor vårdats inom psykiatri och slutenvård medan det bara är 0.4 % av männen som vårdats.

Det har visat sig att kvinnors psykiska välbefinnande försämras tidigare än mäns, det vill säga att fler kvinnor hamnar i exempelvis depressioner. Bland unga kvinnor ser man att de som har psykiska problem vanligtvis lider av oro, ångest, ångslan och av nedstämdhet. Socialstyrelsen (2009) lyfter även att det är vanligt att dessa personer är fysiskt inaktiva jämfört med andra unga som inte uppger sig ha psykiska besvär. Det vill säga att personer som är fysiskt inaktiva har sämre psykiskt välbefinnande eller att personer som mår psykiskt dåligt utför mindre fysiska aktiviteter.

I en forskningsöversikt som Palmgren Karlsson m.fl. (2008) gjort visar det sig att miljöer där djur ingår är lugnande och ångestdämpande, att terapi tillsammans med djur kan vara en givande behandling, att fritidsintressen där man vistas i naturen är hälsofrämjande och att de kan hjälpa till att utveckla empatiska förmågor hos barn med aggressivitet. På grund av bristen kring forskning om djur och ridsportens påverkan på icke-sjuka personer kommer föreliggande studie utgå från att tidigare forskning kring fysisk och psykisk ohälsa samt hästunderstödd terapi är överförbar till en grupp icke-sjuka personer.

I Silfverbergs (2009) rapport kring forskning om hästens och hundens roll i olika rehabiliteringar drar hon slutsatsen att det finns lite forskat kring ämnet. Det finns enligt rapporten 100 verksamheter i landet som använder sig i olika grad av ridterapi. 68 av dessa verksamheter används i medicinsk behandling, 18 i social behandling och övriga i olika pedagogiska verksamheter. I dessa verksamheter jobbar exempelvis socialpedagoger, arbetsterapeuter samt specialutbildade ridlärare. Eftersom forskning visar på att ridning bidrar

till en ökad hälsa kan man utifrån socialpedagogiskt arbete jobba med att främja hälsan hos personer genom ridsporten, eller förebygga och förhindra att personer blir sjuka genom att det får rida och greja i stallet. Att förebygga ohälsa ses i studien vara viktigt eftersom många yngre kvinnor blir psykiskt sjuka. I stallet finns många faktorer som talar för att det är en bra plats för socialpedagoger att arbeta med personer som är eller tenderar att bli psykiskt eller fysiskt sjuka. Stallet kan även ses som en bra plats för många ungdomar då det är en bra miljö och personerna får även gemenskap med andra (Pretty, m.fl. 2005).

Det finns lite forskat kring hur hästar påverkar människor som är fysiskt och psykiskt friska. Därför var det av särskilt stort intresse att undersöka detta och tillföra ny kunskap kring det valda ämnet som kommer att vara användbart i det socialpedagogiska arbetet, framförallt i arbete med unga kvinnor som exempelvis befinner sig i en riskzon för att hamna i depression, få ångest eller har dåligt självförtroende.

I föreliggande studie kommer således personer som håller eller har hållit på aktivt med ridsport intervjuas för att se hur de upplever sig påverkas av sporten. Det talas mycket om vad som får unga att må dåligt, speciellt kvinnor och målet med föreliggande studie är att utifrån ett salutogent perspektiv se till möjliga faktorer som ridsporten bidrar till och skapar ökat välmående hos en grupp unga kvinnor. För att få höra unga kvinnors beskrivningar av hur de upplevs påverkas av att hålla på med ridsport kommer semistrukturerade intervjuer att användas.

2 Syfte

Syftet med föreliggande studie är att utifrån unga kvinnors perspektiv studera och analysera hur de påverkas och upplever sig utvecklas av att hålla på med ridsport samt se till vilken betydelse hästen har för dem. Vidare är syftet med studien att förstå deras upplevelser utifrån begreppet känsla av sammanhang (KASAM).

2:1 Frågeställningar

Syftet leder till följande frågeställningar:

- Hur upplever unga kvinnor att ridsporten påverkar deras personliga utveckling och känsla av gemenskap?
- Vilken betydelse har interaktionen med hästen för unga kvinnor?
- Hur kan ridsportens bidragande faktorer förstås utifrån KASAM-begreppet?

3 Tidigare forskning

Det finns lite forskning kring området angående hur ridning/hästar påverkar personer som inte har psykiska eller fysiska problem. En del av de studier som används i studien handlar om hästunderstödd terapi, identitetsskapande i stallet och ämnet oxytocin. Eftersom det finns relativt lite forskat inom valt område kommer en del av den forskning som används i studien istället att handla om sport och djurs betydelse för individer och berör inte specifikt ridsport eller hästar. Även studier som är gjorda på fysiskt och/eller psykiskt sjuka personer kommer att användas i denna studie med utgångspunkten att studierna även är relevanta på icke-sjuka personer, dessa studier handlar om hästar och flickor men även djurs betydelse och hur de påverkar människor. Syftet med den tidigare forskningen är att se hur ridsporten kan påverka till välmående och hälsa.

3:1 Identitet

Olika fritidsaktiviteter är en betydelsefull arena för ungdomar i sitt identitetsskapande (Forsberg & Tebelius, 2006). Forsberg och Tebelius (2006) talar om hur ungdomarnas självbild skapas genom den bild ungdomen har på sig själv och hur den tror andra tolkar synen på sig själv. Den identitet flickor skapar i stallet innehåller normer som handlar om ordning och målinriktat arbete vilket skiljer sig från den identitet de har utanför stallet. Många som vistas i stall ser det som en kraft och kompetens genom de färdigheter, utmaningar och risker de får och tar inom sporten (Forsberg & Tebelius, 2006). Vidare beskrivs att flickor utvecklar egenskaper som handlar om fysisk och mental styrka.

I Forsberg och Tebelius (2011) visar det sig att flickor som håller på med hästar anser sig vara annorlunda från andra tjejer i skolan. De beskriver sig som mer mogna och utvecklade än sina skolkamrater och att de hellre lägger en fredagskväll i stallet än att gå på fest för att snabbare nå sina mål inom sporten. Således kan alltså intresset bidra till att ungdomen inte hamnar i dåliga umgängeskretsar som exempelvis dricker alkohol. Deras studie handlar mycket om den

personliga utvecklingen personerna får i stallet vilket är mycket relevant då även föreliggande studie kommer att undersöka detta.

Svender och Larsson (2007) har i sin artikel lyft fram att det finns en problematik kring att många flickor slutar idrotta när de kommer upp i tonåren vilket kan leda till att de får fysiska och psykiska problem. I deras studie framkommer det att det finns både bra och dåliga föreställningar om flickors idrottande som handlar om att de ofta träder fram som potentiella ledare men även att de ofta har dåligt självförtroende, att de riskerar att få åtströmningar eller bli överviktiga och att de lockas av andra saker utanför sporten som droger och alkohol. I studien framgår det även att för en problematisk tonårsflicka anses ridsporten kunna bidra till att hon inte "blir problematisk" genom exempelvis att ridsport bidrar till fysisk aktivitet samt ökar självkänslan och att det stärker deras identitet (Svender & Larsson, 2007), vilket även föreliggande studie kommer att undersöka. Ridsporten skulle med andra ord både kunna hjälpa en flicka som ses som "problematiskt" men även förhindra att de flickor som utövar sporten blir "problematiska". Detta gör sig relevant i studien eftersom den syftar till att se vad ridsporten bidrar med hos de unga kvinnorna och kommer se till om ridsporten bidrar till att de mår bättre och på så sätt kan de vara mindre risk att de kommer bli "problematiska".

I stallet finns det tydliga aspekter som påverkar hur flickor utvecklar sina identiteter. Dessa handlar om förhållandet med hästen, fokusering på att bli bättre, hårt arbete, oväntade utmaningar och den starka gemenskapen flickorna har med varandra (Forsberg & Tebelius, 2011). Forsberg och Tebelius (2011) menar att utifrån de aspekterna blir stallet en utvecklingsplats för tonårsflickor som handlar om att både skapa mening i fritidsintressena men även genom att utveckla ledarskapsförmågor. Det lyfts även att flickorna utför många uppgifter i stallet som att omhänderta och älska. De gör det för både hästarnas välbefinnande men även för att utvecklas som ryttare (Forsberg & Tebelius, 2011). Den identitet personerna utvecklar i stallet kan bero på den personliga utveckling som de utvecklar i stallet, det vill säga att identitet och personlig utveckling är sammanhängande och därför relevant i föreliggande studie.

Att prata om identitet i sporten gör sig mycket gällande då det kan vara sporten som formar utövarna att vara på ett visst sätt vilket skulle kunna vara både på ett positivt sätt men även på ett negativt sätt. Att prata om gemenskapen i stallet är också mycket relevant då det kan vara den som gör att personen har sociala relationer och bidrar till att personerna har en identitet.

3:2 Fysisk aktivitet

Wagnsson (2009) lyfter i sin avhandling att idrotten har en stor betydelse för folkhälsan. Idrott påverkar dels den fysiska hälsan men föreningsidrott är även en miljö där sociala egenskaper skapas. Avhandlingen gör sig relevant i föreliggande studien eftersom den kommer undersöka personernas känsla av gemenskap vilket Wagnsson (2009) lyfter, att idrott skapar en känsla av gemenskap. I denna miljö formas utövarna genom att de skaffar olika värderingar, förväntningar och kunskaper om sig själva. Att genom den fysiska aktiviteten klara av de mål och krav som ställs höjer således självkänslan (Wagnsson, 2009). Att ha en bra självkänsla innebär en positiv självbild av sig själv som brukar visas i form av glädje, livskvalitet och stolthet medan en låg självkänsla har en mer negativ inverkan på individen själv som kan leda till depression och ångest (Wagnsson, 2009). Att utveckla god självkänsla, ansvarsfullhet,

självständighet, omtänksamhet och ärlighet är saker som idrottsledarna för barn och ungdomar inom olika sporter anser vara viktigt (Redelius, 2002).

Hästunderstödd terapi, liksom hobbyridning har många positiva inverkningar på den mänskliga kroppen. Håkanson (2008) lyfter att hästen fungerar som en sjukgymnastikbehandling då den bidrar till ökad rörlighet och kroppsmedvetenhet. Fysisk aktivitet och att vara tillsammans med djur i dess miljö fungerar som en stressreducerande faktor (Håkanson, 2008). Ridningen har även visat sig ha en positiv påverkan på matvanor då utövarna har en inställning till att de måste äta för att orka rida och att de även vill äta efter träningspasset (Håkanson, 2008). Den fysiska aktiviteten bidrar även till minskad användning av negativa hälsovådliga preparat som alkohol och tobak (Wagnsson, 2009).

Wagnsson (2009) lyfter även att den fysiska aktiviteten bidrar till goda relationer med jämnåriga vilket är en betydelsefull faktor för att öka sin självkänsla vilket även bidrar till ökad hälsa. Samhörighet med jämnåriga inom idrott och sport kan leda till ökad samarbetsförmåga, ansvarstagande, respekt för andra och betydelsefull social gemenskap.

Att prata om fysisk aktivitet är applicerbart i studien då ridsporten är just en fysisk aktivitet och den fysiska aktiviteten ses av författaren viktig att prata om eftersom studien undersöker hur ridsporten kan påverka hälsan. Den fysiska aktiviteten kan vara en betydelsefull faktor kring hur ridsporten kan bidra till hälsa.

Föreliggande studie utgår från att ridning påverkar människors hälsa positivt. I en studie som Pretty m.fl. (2005) gjort i England visade det sig att gröna aktiviteter som promenader, ridning, cykling har en positiv inverkan på hälsan. I studien har de granskat 10 olika gröna aktiviteter och sett hur de påverkat hälsan. Deltagarna i studien var friska människor, precis som i föreliggande studie och det gick där att konstatera att det hade positiva hälsoeffekter i form av ökad självkänsla och en positiv effekt på personernas humör. Att ridning påverkar hälsan positivt är en viktig utgångspunkt i studien då den handlar om de faktorer som bidrar till att personerna är icke-sjuka.

3:3 Hästens betydelse

Hästen kan vara en faktor som gör att ridsporten bidrar till ökat välmående. Relationen som människan har till hästen har visat sig vara mycket betydelsefull i hästunderstödd terapi och i föreliggande studie kommer det undersökas om hästen även är viktig för icke-sjuka personer som utövar sporten på sin fritid. I en studie som Kern-Godal m.fl.(2016) gjort på personer som har/haft drogmissbruk och fått hjälp genom hästunderstödd terapi beskrev deltagarna att hästen har en stor betydelse då hästarna ger ett emotionellt stöd och de såg i studien att hästen verkade vara hjälpmedlet till den positiva självkonstruktionen hos deltagarna. Deltagarna beskrev hästen som den viktigaste delen i hästunderstödd terapi då det blir en betydelsefull vän för dem i behandlingen vilket bidrar till ett emotionellt stöd (Kern-Godal, m.fl.2016). Att hästen bidrar till positiv självkonstruktion kan förklaras utifrån att hästen bidrar till ökad kontroll, fokuseringsförmåga, samarbetsförmåga samt förmåga att övervinna rädslor (Kern-Godal, m.fl. 2016). Hästen hjälper alltså personerna att utvecklas på ett personligt plan, föreliggande studie kommer undersöka ifall hästen bidrar till denna utvecklingen och om hästen är viktig för

personerna. Personerna i föreliggande studie har inga kända missbruksproblem men kommer undersöka om Kern-Godal m.fl. (2016) är applicerbar på personer som inte befinner sig i ett missbruk.

Att rida kan bidra till olika saker för olika personer. I sin avhandling lyfter Håkanson (2008) att vissa personer menar att ridningen hjälper dem att lära känna sin kropp och kontrollera sina liv. Ridning har även i denna avhandling som handlar om hur hästunderstödd terapi främjar såväl psykiska som fysiska problem visat sig bidra till ökat självförtroende, en stolthet i att övervinna rädslor samt att det bidrar till att personer lär sig hantera både sin kropp och sina känslor (Håkanson, 2008). Att kunna hantera sina känslor är en viktig del sett utifrån begreppet känsla av sammanhang för att kunna handskas med situationer som kan uppstå i personens liv (Antonovsky, 2005), detta kommer att beröras och förklaras mer utförligt längre fram i uppsatsen. Vissa personer kan se ridning som den bästa typen av avkoppling på samma gång som det innebär ansvar och att lära sig ha kontroll (Håkanson, 2008). Håkansons (2008) avhandling gör sig gällande eftersom den lyfter många faktorer ridsporten bidrar med som även denna studie kommer att kretsa kring exempelvis kring självförtroende, hanterbarhet kring känslor och hur det upplevs att övervinna rädslor och hur de påverkar personen.

Att ta hand om en häst liknar på många sätt en mänsklig relation då en person som kommer till sin häst hälsar på den, ibland av hälsningsfraser eller en klapp som en slags uppmärksamhetsstrategi, mycket av kommunikationen sker även vid borstning och omhändertagande av hästen och inte bara vid ridningen (Berbyuk, m.fl. 2015). Att det liknar en mänsklig relation kan alltså bidra till att personer som har svårt att delta i sociala sammanhang får träning på detta genom relationen med hästen vilket kan bidra till att personen får lättare att prata med människor i sin omgivning och på så sätt ökas gemenskapen såväl med personerna som vistas i stallet även utanför stallet.

Att vara tillsammans med hästar har visats ha en dämpande effekt på barns aggressivitet. Det har gjorts en pilotstudie på detta i USA på barn utan fysiska eller psykiska problem och då visade det sig att efter fem dagar på dagridläger med terapeutisk ridning blev det en stor och positiv skillnad på barnens ilska och frustration. Förändringarna som skedde hos barnen kan förklaras utifrån eller kombination av följande faktorer: relationen till hästen, den sociala miljö som fanns på lägret, ridningen och att vistas i naturen. (Kaiser, m.fl. 2004). Förändringarna som skedde hos barnen i studien kommer även i föreliggande studie att beaktas som att de kan påverka kvinnorna ensamma eller i kombination av varandra.

Utifrån ovan sagt om tidigare forskning kring hästens betydelse är det mycket relevant att undersöka vilken betydelse hästen har för personerna i föreliggande studie. Inte bara för att hästen är som en kompis utan den bidrar som sagt till ökad personlig utveckling hos personerna som vistas tillsammans med hästar. Hästen bidrar även till att personerna får träning på relationer vilket gynnar personen i sina relationer med andra personer och ger även förutsättningar att skapa nya relationer utanför stallet vilket kan öka känslan av gemenskap även utanför stallet.

3:4 KASAM

Känsla av sammanhang som i fortsättningen även kommer att skrivas som KASAM är ett brett begrepp som handlar om hur en person kan klara av olika stressituationer vilket Antonovsky (2005) menar är avgörande för personens hälsotillstånd. Kan en person inte hantera och förstå när något oförutsett sker har personen en låg KASAM och således ingen god hälsa. KASAM är uppbyggt av begriplighet som handlar om att begripa känslor och situationer, hanterbarhet som handlar om att kunna hantera känslor och situationer samt meningsfullhet som handlar om att se mening med livet och det personen engagerar sig i (Antonovsky, 2005). För att kunna se till de faktorer ridsporten bidrar med är KASAM en viktig del i uppsatsen då det är ett sätt att se och förstå hur ridsporten skulle kunna bidra till hälsa.

Att hålla på med någon idrott bidrar till en bättre målmedvetenhet och vilja att bli bättre (Wagnsson, 2009). Idrottare som har mål uppsatta tenderar att prestera bättre och har en bättre självkänsla samt starkare fysisk och social kompetens (Wagnsson, 2009), vilket föreliggande studie kretsar mycket kring. För att nå upplevd hälsa är att hålla på med en meningsfull aktivitet en viktig grund, liksom känna att situationen är hanterbar och begriplig (Antonovsky, 2005). Känsla av sammanhang handlar mycket om vad det är som skapar hälsa och välbefinnande, i vissa situationer går det dock inte att uppleva KASAM men det har visat sig att en person som har hög KASAM innan en krissituation kan hantera och begripa den bättre än en person som innan hade låg KASAM (Antonovsky, 2005). I föreliggande studie ses en krissituation utifrån det som kan hända i stallet, en häst som kommer lös, någon som skadar sig illa eller något liknande, det handlar alltså inte om krig vilket ofta ses som en krissituation. Att hantera krissituationer gör sig relevant i studien då det ofta uppstår oförutsedda saker i stallet eftersom hästarna är ett stor djur med flyktbeteende och det är omöjligt för personerna att veta vad hästarna tänker göra inom det närmsta. Det handlar då om att vara rustad för att kunna hantera de situationer som uppstår (Antonovsky, 2005). Om en krissituation uppstår betyder det alltså inte att en person med hög KASAM känner sig lyckligare i situationen men en person med låg KASAM upplever krissituationen som kaotisk trots att personen egentligen skulle kunna begripa den och skapa kontroll över den (Antonovsky, 2005). Att kunna hantera situationer, begripa sina känslor, hantera stress, vara lösningsfokuserad och ha socialt stöd bidrar till ökad känsla av sammanhang och således hälsa (Antonovsky, 2005).

Antonovsky (2005) talade mycket om hur hälsa och KASAM håller ihop vilket det även görs i en studie som Svartvik m.fl.(2002) genomfört där det visade sig att kvinnor med hög känsla av sammanhang håller sig mer friska och var i mindre behov av kontroll av sjukdom. I studien där 450 kvinnor svarade på de utskickade Antonovskys livsfrågeformulär (ett sätt att mäta graden av KASAM) om KASAM visas att kvinnorna med hög känsla av sammanhang upplever sig ha bättre hälsa och livskvalitet. Syftet Svartvik m.fl.(2002) hade med studien var att undersöka hur medelålders kvinnor som hade olika grader av KASAM skildes åt i biologiska mekanismer och det visade sig att kvinnor med hög KASAM även höll sig mer fysiskt friska än kvinnor med låg KASAM. Det visade sig alltså att det finns ett samband mellan kognitiva processer (KASAM) och biologiska mekanismer med möjliga hälsoeffekter (Svartvik, m.fl. 2002). KASAM kommer i denna studie att ses som ett sätt att förklara hur ridsporten kan bidra till ökad hälsa

hos utövarna. KASAM blir således en viktig utgångspunkt för att försöka förstå varför de personerna som kommer att intervjuas inte har fysiska eller psykiska problem.

3:5 Oxytocin

Tidigare beskrivna delar om hur personen utvecklas i stallet, den fysiska aktiviteten och vilken betydelse hästen har för människor ses som möjliga förklaringar till hur det skulle kunna bidra till ökad hälsa. Men det finns även ett ämne som skapas i kroppen vid till exempel amning men även vid beröring med såväl människor som med djur. Detta ämne kallas för oxytocin och frigörs alltså även i kontakt med hästar. Oxytocin kommer i studien att ses som en förklaring till ett ökat välmående i kontakt med hästar. Oxytocin är ett ämne som gör att vi känner lugn och ro som stimuleras vid bland annat beröring och har visat sig ha hälsofrämjande effekter. Uvnäs-Moberg (2000) har forskat mycket kring vad som händer i kroppen vid beröring och i tillstånd av lugn. Oxytocin förklarar hon som ett ämne som produceras i kroppen vid välbehag och njutande och bidrar till en "lugn och ro-reaktion". Detta lugnande ämne är en mänsklig hormon och signalsubstans i hjärnan som sänker blodtrycket, minskar stresshormonerna och ökar även bland annat smärttoleransen. Ämnet bidrar även till en strävan efter social interaktion, relationsförmåga och omhändertagande hos den enskilde personen (Uvnäs-Moberg, 2000). För att det lugnande ämnet ska frigöras vid beröring är en förutsättning att beröringen upplevs som positiv (Uvnäs-Moberg & Peterson, 2005). Att vistas i en miljö där ämnet oxytocin skapas kan alltså bidra till positiva hälsoeffekter som minskad stress, ångest och kronisk smärta (Uvnäs-Moberg & Peterson, 2005). Ämnet kommer inte att mätas i studien men är trots allt relevant då det kan vara en möjlig förklaring och faktor till det resultat studien kommer att visa.

4 Teoretiska utgångspunkter

Nedan kommer studiens teoretiska utgångspunkter samt grundläggande begrepp som används i studien att beskrivas. Studien utgår från ett salutogent perspektiv vilket syftar till att se på hur de kan bidra till hälsa och kommer att se till upplevelserna som de intervjuade personerna har av att hålla på med ridsport. De faktorer ridsporten bidrar med kommer att studeras utifrån begreppet känsla av sammanhang.

KASAM har tre underliggande begrepp som studien till viss del kommer att kretsa kring. Dessa är meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. I avsnittet om hanterbarhet kommer även problemlösning redovisas då det är viktigt att kunna lösa situationer inom ridsporten. Begreppet hälsa kommer också att redovisas i studien då det är gällande utifrån det salutogena perspektivet. Hälsa, KASAM och det salutogena perspektivet är mycket sammanhängande vilket kommer att tydliggöras nedan.

4:1 Salutogent perspektiv

Ett salutogent perspektiv handlar om att se till de faktorer som bidrar till att hälsa vidmakthålls, det vill säga att det handlar inte om att se till vilka faktorer som bidrar till psykisk eller fysisk sjukdom.

I föreliggande studie används det salutogena perspektivet som syftar till att se på personers positiva upplevelser av att hålla på med ridsport. Waad & Hult (1997) har utvecklat sitt

salutogena arbetssätt på sin institution i samarbete med grundaren av begreppet Aron Antonovsky. I sitt arbete för barn- och ungdomspsykiatri och i sin studie lägger de vikten på att undersöka faktorer som verkar hälsofrämjande istället för att analysera faktorer som bidrar till ohälsa. De uppger i sin studie att det haft en positiv effekt på institutionen efter att de började fokusera på ungdomarnas resurser istället för svårigheter som bidrog till att ungdomarna fick en positiv bild av sig själva med en bättre attityd till både sig själva och till omgivningen. De ungdomar som fanns på institutionen visade att deras positiva attityd bidrog således till att de blev mer mottagliga för förändringar. Antonovsky (2005) menar att detta synsätt med fokusering på hälsofrämjande faktorer bidrar till att vi tänker i termer som främjar en strävan mot den friska polen, det vill säga mot hälsa och välmående. Perspektivet har inga garantier för att det går att lösa problemen i människors svåra situationer, men oavsett om det har en positiv effekt eller inte menar Antonovsky (2005) att det leder till djupare kunskap och större förståelse som är en förutsättning för att vårt lärande ska gå i rätt riktning.

Utifrån ovan nämnt om det salutogena perspektivet valdes alltså att fokusera på vad som kan bidra till hälsa för de personer som håller på med ridsport. Studien handlar om personers egna upplevelser av ridsporten och med ett salutogent perspektiv är de positiva faktorerna som ridsporten bidrar till av särskilt stort intresse. Att de positiva faktorerna kommer vara i fokus kan leda till att negativa faktorer missas vilket kan innebära att resultatet påverkas.

Det salutogena perspektivet formades av Aron Antonovsky (1979) som menar att en central del i den salutogena modellen är känsla av sammanhang som innehåller begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 2005). De begreppen kommer att förklaras i kommande del av kapitlet.

4:2 KASAM

Känsla av sammanhang beskriver Antonovsky (2005) som ett i grunden kognitivt begrepp. Det är ett stort begrepp som innehåller underbegrepp som begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. KASAM fokuserar och bygger mycket på perspektivet salutogenes som används i föreliggande studie och därför kommer även begreppet hälsa att redovisas.

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang. (Antonovsky, 2005, s. 46)

KASAM fokuserar mycket på hur en person klarar olika stressituationer, eller stressorer som Antonovsky (2005) benämner det. Baserat på hur en person klarar dessa stressituationer är det avgörande för personens grad av KASAM, det vill säga att klarar en person stressituationer har den hög KASAM vilket tyder på en god hälsa. Han menar att det inte finns någon som är 100 % frisk eller sjuk utan att varje person befinner sig på ett spektrum någonstans mellan polerna frisk och sjuk. Graden av hur frisk personen är menar han bestäms av personens känsla av

meningsfullhet i vardagen och livet, begriplighet för känslor och situationer och hanterbarheten över känslor och situationer.

För att en person ska känna en stark KASAM betyder de inte att personen ska ha full begripbarhet, hanterbarhet och meningsfullhet utan det handlar om vad personen själv upplever vara viktigt i livet (Antonovsky, 2005). Det handlar alltså om personen upplever ha hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet kring det den tycker är betydelsefullt, exempelvis kan meningsfullhet handla om hästens betydelse för personen.

4:2:1 Begriplighet

Att förstå varför man blir stressad eller glad och varför hästen blir rädd är inte alltid så enkelt. Men att klara av att begripa sådana situationer är en viktig del i KASAM. Ett av de tre begrepp som ingår i KASAM är begriplighet vilket är kärnan i definitionen av begreppet. Begriplighet handlar om hur personen uppfattar inre och yttre påverkande faktorer. Begriper personen dessa faktorer upplever den informationen som ordnad, sammanhängande och strukturerad. Den är alltså tydlig istället för kaotisk, oordnad och oväntad (Antonovsky, 2005), när exempelvis en häst får panik kan personen begripa det som hänt och inte gripas av panik och kan på så sätt istället försöka lösa situationen på bästa sätt. Det handlar inte om hur de påverkande faktorerna ser ut, trots att det handlar om en häst som får panik handlar begriplighet alltså om att förstå det som hänt och göra det begripbart och acceptera eventuella misslyckanden som personen utförde vilket ledde till att hästen fick panik. I ett stall kan många oförutsedda saker ske och det går inte att motverka vissa händelser, många är oförutsägbara men då krävs det att personen ska kunna begripa och förklara det oförutsägbara (Claezon, 1996).

4:2:2 Hanterbarhet

Att kunna hantera oförutsedda saker som sker är inte alltid så enkelt. I exemplet ovan som handlade om en häst som får panik så handlar hanterbarhet om att kunna hantera situationen. För att kunna hantera situationerna krävs att personen framförallt kan hantera sina känslor och de resurser som finns tillgängliga för att lösa situationen på bästa möjliga sätt (Antonovsky, 2005). Hanterbarhet är ett begrepp som Antonovsky (2005) beskriver handla om hur en person kan hantera resurser som personen själv kontrollerar eller kontrolleras av andra närstående. En närstående person kan vara någon i familjen men också en tränare vilket personer som håller på med ridsport ofta träffar under ridlektioner. I ett möte med en tränare handlar det för personen om att kunna hantera den feedback personen får av tränaren på bästa sätt, feedbacken kan vara både negativ och positiv.

En person som har hög känsla av hanterbarhet kommer inte uttrycka sig och ha en upplevd känsla av att vara ett offer, en otursfågel eller tycka sig bli orättvist behandlad. Skulle en olycklig sak i livet hända och personen har en hög känsla av hanterbarhet kan personen reda sig och inte sörja för all framtid (Antonovsky, 2005). Waad och Hult (1997) menar att har en person en positiv bild av sig själv bidrar det till att denne känner sig lyckligare, får högre självkänsla och klarar motgångar bättre. Claezon (1996) beskriver också hanterbarhet handla om att kunna möta utmaningar, att ha sina resurser under kontroll och att hög känsla av hanterbarhet innebär att inte se på sig själv som ett offer. Inom ridsporten handlar mycket om att ständigt utvecklas

till det bättre och nya utmaningar uppstår ständigt under ridpasset och på tävlingarna, därför görs hanterbarheten inom sporten mycket gällande och därför även i denna studie.

För att en person ska uppleva KASAM är det viktigt att personen kan handskas med den stress denne ställs inför. Enligt Antonovsky (2005) ställer livet oss mot både positiv och negativ stress, de kan vara kortvariga, ihållande, permanenta eller återkommande. Att använda sig av samma strategier för att hantera stress varje gång det upplevs är inte det Antonovsky (2005) menar gör att personen upplever hög KASAM utan det handlar om att kunna hantera stressen på det sätt som är mest lämpligt för stunden. För att kunna motverka stress och på så sätt motverka ohälsa handlar mycket om att kunna definiera problemet utan att bli stressad av det (Antonovsky, 2005). Exempelvis om en person är ute och rider i skogen och stöter på en älg kan personen definiera att hästen kan bli rädd utan att personen själv stressar upp sig.

En individ som har låg KASAM lägger ofta sin fokus på det fördärv och ångest som stressen har skapat, alltså känslomässiga parametrar medan en person med stark KASAM lägger sin fokus på de instrumentella parametrar problemet har och ser det som en utmaning att hitta resurser som kan användas för att möta och handskas med problemet på bästa sätt (Antonovsky, 2005). För en person med stark KASAM är alltså ett problem mindre skadligt för personen och leder på så sätt inte till negativa hälsoeffekter. Det sista steget för att kunna hantera stressiga situationer handlar om feedback och korrigerande av handlingsriktningen (Antonovsky, 2005). Exempelvis om en stressig situation uppstår på en ridlektion handlar det om att ta till sig feedbacken tränaren säger och ordna upp situationen så den blir hanterbar. Antonovsky (2005) lyfter även fram att KASAM handlar om att förebygga störningar och att inte utsätta sig för stressande situationer som personen inte är redo att handskas med. En person skall alltså exempelvis inte starta en högre klass i hoppning än vad denne är redo för och klarar av. Startar personen en klass i hoppning som den inte är redo för utsätter sig alltså personen för onödig stress, den går att förebygga genom att vänta med att starta klassen tills personen är redo för det. Föreliggande exempel utgår alltså från att hästen är tillräckligt utbildad och har kapacitet för att starta.

4:2:3 Meningsfullhet

Meningsfullhet handlar om att se mening med livet och om att exempelvis se en värdefull mening med all tid personen lägger ner i stallet. Claezon (1996) lyfter fram meningsfullhet som den komponent som beskriver vikten av att vara delaktig och ha en värdefull innebörd i livet. Det är viktigt att personen känner att det är värt att lägga energi på och engagera sig i oavsett om det gäller medgångar eller motgångar. Exempelvis om en person stöter på en motgång och personen inte ser någon mening med att engagera sig väljer den kanske att sluta med sporten medan en person som ser meningsfullhet i sporten lägger sin kraft på att ta sig igenom det istället.

Meningsfullhet är den viktigaste komponenten i KASAM då den utgör en drivande kraft för att öka insikten av individens värld och de resurser som finns åtkomliga för denne (Antonovsky, 2005). Denna motivationskomponent visar vikten av att vara delaktig i vardagen, på jobbet och i samhället. En person som har stark KASAM har lätt för att prata om områden som är viktiga för dem i livet och de engagerar sig i det som har betydelse både känslomässigt och i kognitiv

mening för personen i fråga (Antonovsky, 2005). Att känna meningsfullhet med livet handlar om att personen vill lägga energi och kraft på problem, utmaningar och krav som personen stöter på i livet för att den känner det är en bra investering. I motgångar vill en person med hög meningsfullhet konfronteras med utmaningen i syfte att söka mening i den och göra det bästa av situationen för att klara av att ta sig igenom det på bästa sätt (Antonovsky, 2005). Det handlar således om att vilja kämpa och att inte ge upp trots att exempelvis ridpasset inte alltid går som personen föreställt sig.

Sammanfattningsvis kan KASAM i stallet ses som att handla om hanterbarheten i situationen vid exempelvis ett ridpass, begripligheten för varför hästen gör som den gör och känna meningsfullhet över all tid och kraft personen lägger ner i stallet. Att använda sig av denna teori kan leda till att det hamnar mycket fokus på de tre komponenterna hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet och att andra faktorer som kan bidra till människors hälsa förbises. KASAM utgår även från individens egna perspektiv och diskuterar inte om hur strukturer i samhället och omgivningen gör intryck på personer.

Det går att mäta KASAM som psykometriskt instrument genom ett livsfrågeformulär som Antonovsky (2005) skapat. En hög grad av de tre komponenterna hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet tyder på god hälsa medan en låg grad tyder på ohälsa. Men då svaren på livsfrågeformulären endast skulle ge ett svar på deras grad av hälsa och inte någon djupare förståelse för om exempelvis hästens betydelse kommer KASAM endast att behandlas som ett begrepp.

4:2:4 Hälsa

I studien kommer begreppet hälsa utgå från att det kan vara att ha en upplevd känsla av att vara frisk, att vara nöjd med den tillvaro personen har, äta sunt eller att motionera. Hälsa innebär alltså olika för olika personer. Världshälsoorganisationen, WHO (1948) menar att hälsa är ett tillstånd av upplevd fysiskt välbefinnande, psykiskt välbefinnande, socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning. Hälsa är knutet till personers egna upplevelser av välbefinnande och är en rättighet för alla människor, oavsett kön, ursprung eller religion.

Begreppet KASAM svarar på frågan om hur mycket kapacitet och förmågor en människa har till att möta svårigheter och motgångar i livet och ändå ha en positiv riktning mot begreppet hälsa (salutogenes). Det är viktigt att tänka på att det inte handlar om hälsa eller ohälsa utan att det är en lång väg från ohälsa till hälsa, alltså en person kan ha en depression och ändå uppleva hälsa och KASAM. Kvinnor med hög känsla av sammanhang upplever högre livskvalitet än kvinnor med låg känsla av sammanhang, det finns även en koppling mellan KASAM och biologiska effekter som har en inverkan på hälsan (Svartvik, m.fl. 2002).

5 Metod

Nedan kommer uppsatsens olika metoder att redovisas, motiveras och kritiskt granskas. Forskningsetiska ställningstaganden kommer också att presenteras och diskuteras. De

sökmotorer som använts och hur urval av artiklar har gått till samt val av nyckelord kommer även att klargöras i kapitlet.

5:1 Datainsamling

I studien används kvalitativa metoder för att det ger möjlighet att studera en eller flera personers upplevelser (Danemark, Ekström, Jakobsen, & Karlsson, 2003). För att se till graden av KASAM hade en kvantitativ metod med ett KASAM-formulär kunnat användas men då en kvantitativ studie bygger på statistiska beräkningar och matematiska modeller hade studien inte fått någon beskrivning kring hur personer upplever att ridsporten påverkar dem. Det valdes en kvalitativ metod eftersom det öppnar upp möjligheter att förstå intervjupersonernas synvinkel på de faktorer ridsporten bidrar med (Kvale & Brinkmann, 2014). I en kvalitativ intervju får personerna själva beskriva sina upplevelser och vad de anser vara viktigt att prata om, det leder till att alla intervjuerna kommer att se olika ut eftersom personerna till en viss del ges möjlighet att belysa och prata om det de vill ta upp. Kvalitativa intervjuer ansågs av författaren vara intressant för att få en förståelse för intervjupersonernas syn på vad ridsporten bidrar med. Det kvalitativa intervjuerna ansågs även ge möjlighet att öppna upp för intressanta infallsvinklar som författaren inte själv tänkt på. Dock ger de kvalitativa intervjuerna inget svar på om det finns ett samband mellan ridsporten och känsla av sammanhang vilket kan ses som en svaghet i resultatet.

5:2 Intervjuerna spelades in

För att kunna besvara frågeställningarna ansågs en semistrukturerad intervju vara mest lämplig då den ger möjlighet för nya infallsvinklar och att intervjupersonen till viss del ges möjlighet att ta upp det den vill. För att intervjupersonerna inte skulle sväva för långt ifrån det tänkta ämnet utformades en intervjuguide (se bilaga 2). Intervjuguiden följdes inte till punkt och pricka då det ansågs kunna stänga dörrarna för intressanta ämnen som uppkommer (Osborn & Smith, 2007). Att intervjupersonerna fick möjlighet att gå in på ämnen som den ville belysa gav den en känsla av att vara expert i ämnet (känsla av makt) vilket ledde till att forskaren upplevde att det producerades rik data. Att hålla sig strikt till en intervjuguide kan stänga dörrarna för den personen som blir intervjuad att öppna upp sig och det blir då svårt att hitta nya riktlinjer i samtalet (Kvale & Brinkmann, 2014). Eftersom intervjuerna handlar om personers egna upplevelser anses det i studien vara viktigt att samtalet känns avslappnat och att de får känna sig som experter i det de vill berätta om, det bidrar även till att intervjuarens maktposition blir mindre vilket kan vara en stor fördel för produktionen av rik data.

I föreliggande kvalitativa intervjuer använder intervjuaren inledande frågor och uppföljningsfrågor i mötet med intervjupersonerna, frågorna kommer även vara korta och enkla att förstå vilket är viktigt i en intervjusituation (Kvale & Brinkmann, 2014). Inledande frågor användes för att det öppnar upp för frågor som ”Kan du beskriva mer om hur du kände när...”. De inledande frågor som användes bidrog även till att det var enkelt och smidigt att gå över i uppföljningsfrågor, i form av nickningar och ord som ”mm” och ”berätta mer”. Målet med intervjuerna var att de skulle bli narrativa, det vill säga att de inledande frågor som ställs leder till att de som blir intervjuade vill berätta sina historier (Kvale & Brinkmann, 2014), vilket uppfylldes i samtliga intervjuer. Historierna skulle exempelvis kunna handla om varför de

började med ridning, vad som gjort att de fortsatt med sporten i motgångar samt hur sporten gjort svåra situationer i livet enklare vilket kan vara mycket användbart i studiens resultat och analys. Dock kan denna typ av intervju göra att de olika intervjuerna får olika utformningar vilket skulle kunna leda till att intervjuerna blir svåra att jämföra med varandra. Trots det handlade samtliga genomförda intervjuer om ungefär samma områden.

Intervjuguiden (se bilaga 2) inleds med några få bakgrundsfrågor och går sedan över i frågor som handlar om studiens frågeställningar. Det finns både öppna och stängda frågor och det fanns möjlighet att hoppa mellan de olika frågorna, intervjuguiden följdes alltså inte strikt. Avslutningsvis ställdes en fråga där intervjupersonerna fick möjlighet att lägga till några upplevelser av att utöva sporten som de tyckte var viktigt att ha med i studien. Här gavs det möjlighet att belysa något negativt kring sporten. Dock kan den avslutande frågan leda till att de intervjuade personerna endast tänkt på hur ridsporten påverkar positivt på dem och därför valt att inte belysa något negativt.

5:3 Urval

I studien har ett bekvämlighetsurval samt ett målinriktat urval använts som enligt Bryman (2011) är en vanlig urvalsmetod inom kvalitativ forskning. Ett målinriktat urval valdes för att strategiskt kunna välja deltagare som ansågs kunna besvara frågeställningarna och bekvämlighetsurvalet användes på så sätt att författaren valde personer som fanns tillgängliga för den. Dessa urvalsmetoder användes på grund av att de ansågs kunna producera rikare data, i form av att forskaren medvetet valde att fråga personer som hade enkelt för att uttrycka sig i ord och beskriva sina känslor och tankar i det valda ämnet. Dock var det inte säkert att personerna skulle ha lätt för att uttrycka sig i ord och beskriva sina upplevelser. En svaghet med dessa urvalsmetoder är att det kan ha gjort att negativa hälsofaktorer som ridsporten bidrar med inte tagits upp i intervjuerna på grund av urvalet vilket kan ha påverkat studiens resultat. Ingen av intervjupersonerna har exempelvis erfarenhet av att rida på en ridskola i en storstad där det exempelvis skulle kunna råda en större kroppsfixering eller att ingen av personerna har en låg socioekonomisk bakgrund vilket även skulle kunna bidra med andra faktorer.

Syftet med studien är att se till hur unga kvinnor påverkas av att hålla på med ridsport i form av vilka faktorer den bidrar med och om det leder till hälsa. Således valdes att tillfråga personer om att medverka i studien som var kvinnor, i ålder 16-25 år och hade erfarenhet av att aktivt hålla på med ridsport. Att ha egen häst eller att vara tävlingsryttare var inget krav för att medverka i studien. De första fyra deltagarna som togs kontakt med om medverkan i studien valde alla att ställa upp på intervju.

Urvalet ledde till att författaren var medveten om att vissa av intervjupersonerna var positivt inställda till sporten. Att medvetet valt personer som är positivt inställda till sporten kan ha påverkat studiens utformning men även bidragit till att det producerats rikare data. Personerna som intervjuades valde dock även att lyfta vissa negativa synpunkter kring sporten i intervjuerna som kommer att lyftas i resultat och diskussionsavsnittet.

För att kunna genomföra föreliggande studie har empiri insamlats från 4 stycken intervjuer där en intervjuperson samt intervjuaren medverkat vid varje tillfälle. Samtliga intervjupersoner har

hållit på aktivt med ridsport till och från sedan de var under 7 år gamla. Intervjupersonerna som ansågs vara kvalificerade för att medverka i studien kontaktades muntligt eller via Facebook Messenger. Informationsbrev (se bilaga 1) skickades ut via Facebook Messenger där även bokning av intervju skedde. Samtycke inhämtades skriftligt från samtliga intervju personer innan intervjun ägde rum för att tillförsäkra deras samtycke till medverkan.

5:4 Bearbetning

Studien utgår från den kvalitativa analysmetod med en tematisk struktur i tre steg som beskrivs i Hjerm, Lindgren och Nilssons (2014) antologi. De tre stegen handlar om kodning, tematisering och summering (Hjerm & Lindgren, 2014). Utifrån deras metod gjordes först och främst det insamlade material till analyserbar text genom att ljudinspelningarna från intervjuerna transkriberades. Efter att transkriberingen och utskriften var gjord påbörjades det första steget och materialet kodades då för att hitta mönster genom att texten bröts ner i betydelsefulla beståndsdelar. Många koder som uppkom var lätta att göra en kategori av som exempelvis ansvar och egna beslut var koder som även fick vara kategorier vilket sedan skapade temat personlig utveckling. När kategorierna var skapade delades det alltså in i teman. Under exempelvis hanterbarhet placerades den tidigare kategorin problemhantering in då det ansågs vara sammanhängande. Tematiseringen var alltså en slags förfining av det tidigare skapade kategorierna.

De centrala temana i föreliggande studie blev: Meningsfullhet, Hanterbarhet, Begriplighet, Personlig utveckling samt ett tema som valdes att kallas för Terapi i stallet. Namnet fick den efter att kategorier som avslappning, glädje och självförtroende uppkommit i analysen vilket forskaren tyckte lät som en slags terapi de fick i stallet. Meningsfullhet, Hanterbarhet och begriplighet skulle kunna placeras som underteman till ett tema som kunde kallats för KASAM men då det ansågs bli för stort valdes det att inte göra det.

Efter att tematiseringen var gjord började analysarbetet och slutsatserna att dras vilket kommer att presenteras i kapitlet om resultat och analys. Upptäckterna kommer där att presenteras som fakta med beskrivningar och understödas med hjälp av utdrag från datamaterialet.

5:5 Etiska ställningstaganden

När en studie ska genomföras finns det många etiska ställningstaganden att ta hänsyn till. Nikku (2012) lyfter fram att ställningstaganden tas i planering och empiriinsamling, under bearbetning, i analys och i presentationen av slutprodukten. I planeringen där riktlinjer för uppsatsen fastställs behövs det ta ställning till exempelvis vilka personer som ska intervjuas (Nikku, 2012). Ett examensarbete behöver inte genomgå etikprövning, föreliggande studie har trots det förhållit sig till etiska riktlinjer. Författaren av studien anser det vara viktigt att ha ett etiskt ansvar gentemot de personer som medverkar i studien och även att uppsatsen skrivs på ett riktigt sätt.

Studien utgick från de fyra forskningsetiska principer som Vetenskapsrådet (2002) beskriver. De handlar om informationskravet som syftar till att man som forskare måste informera informanterna om studien, konfidentialitetskravet som innebär att all information som inhämtas ska skyddas. Vidare finns samtyckeskravet som handlar om att de personer som blir intervjuade

måste ge samtycke till att exempelvis bli inspelade och nyttjandekravet som finns till för att forskaren ska använda sitt material till de ändamål den informerat om att göra. Nedan kommer det att beskrivas med om hur det gick till.

5:5:1 Informationskravet

Som forskare har man skyldighet att informera kring syfte och vad som gäller för personerna och deras deltagande i studien (Vetenskapsrådet, 2002). Innan samtliga intervjuer genomfördes skickades ett informationsbrev ut till de personer som blivit tillfrågade om medverkan (se bilaga 1). Informationsbrevet innehöll information om syfte, att det är frivilligt att medverka och att de har rätt att avbryta medverkan när de vill, anonymitet, var studien kommer att publiceras samt kontaktuppgifter till studiens författare samt dennes handledare.

5:5:2 Samtyckeskravet

Samtyckeskravet finns till för att säkerställa att information kring studien lämnats, exempelvis ifall en person vill avbryta sin medverkan i studien ska denna känna att det inte får några negativa följder för hen (Vetenskapsrådet, 2002). Samtycke inhämtades före varje intervju genomfördes. Det utskickade informationsbrevet lämnades även vid intervjutillfället så intervjupersonerna kunde skriva under och samtycka till medverkan samt om att de fått information om studien. Eftersom informationsbrevet sändes ut via Facebook Messenger och att inte samtliga av deltagarna hade tillgång till skrivare valdes att de fick en utskriven version vid intervjutillfället som de kunde skriva under och lämna åter till intervjuaren innan intervjun påbörjades. Det valdes att inhämtas underskrift från samtliga deltagare trots deras ålder för att säkerställa deras samtycke.

5:5:3 Konfidentialitetskravet

Konfidentialitetskravet finns till för att skydda inhämtade uppgifter genom att de hanteras och förvaras på ett sätt som gör att obehöriga inte kan ta del av det (Vetenskapsrådet, 2002). I föreliggande studie har uppgifterna förvarats oåtkomligt för utomstående. Namn på intervjupersonerna, hästar, tränare samt platser har tagits bort från transkriberingen eller bytts ut mot annat namn samt att intervjuerna är döpta till ”Intervju 1”, ”Intervju 2” och så vidare för att säkerställa full anonymitet. Intervjupersonerna i studien har valts att kallas för Lisa, Ida, Anna och Cajsa.

I Vetenskapsrådet (2002) menar de att åtgärder måste vidtas för att det ska vara svårt för utomstående att identifiera enskilda individer, risken för att individer kan identifieras skall vägas mot värdet av den nya kunskap forskningen kan ge mot de negativa konsekvenserna som kan innebära för den enskilda individen. Nikku (2012) lyfter också fram vikten av att inhämta samtycke och att de personer som medverkar i studien får vara anonyma men även vikten av att intervjuaren visar respekt för den som blir intervjuad.

5:5:4 Nyttjandekravet

Nyttjandekravet syftar till att uppgifter om enskilda personer bara får används i det ändamål som det informerats att det ska göra (Vetenskapsrådet, 2002). Insamlade uppgifter för att

genomföra studien kommer endast användas i angivet syfte samt förstöras efter att studien blivit godkänd.

5:5:5 Reliabilitet

Med reliabilitet menas tillförlitligheten i studien (Kvale & Brinkmann, 2014). Intervjuernas reliabilitet är viktigt att diskutera i exempelvis intervjusituationen. För att föreliggande studie ska ha en hög reliabilitet har intervjupersonerna själva fått träda fram mycket i intervjusituationen och berätta om sina upplevelser och intervjuaren har försökt att påverka samtalet så lite som möjligt. Med vissa ledande frågor skulle intervjuaren kunna leda svaren dit den vill ha dem, det är därför viktigt att som intervjuare vara så opåverkade på den person som medverkar i intervjun som möjligt (Kvale & Brinkmann, 2014). Dock kunde det i vissa lägen vara lämpligt att ställa ledande frågor för att komma in på de ämnen som önskas beröras vilket Kvale och Brinkmann (2014) menar ibland kan vara nödvändigt för att öka reliabiliteten.

I studien har det diskuterats mycket kring hur tillförlitliga informanternas svar är med tanke på att de kände till forskarens vilja att belysa de positiva faktorer ridsporten bidrar med och kanske ville lyfta fram sin sport som "världens bästa". Alla de negativa rubriker i kvällstidningarna kring exempelvis Jerringpriset kan även haft en påverkan att vilja belysa hur positivt det är att utöva sporten.

Det finns en risk i kvalitativ studie att forskaren har ett stort tolkningsföreträde (Kvale & Brinkmann, 2014). För att stödja resultatet samt analysen och visa hur forskaren i föreliggande studie har tolkat intervju svaren har de tagits med många citat i kapitelavsnittet som handlar om resultat och analys.

5:5:6 Validitet

Validitet handlar om giltighet, det vill säga att studien undersöker det den påstås undersöka (Kvale & Brinkmann, 2014). Att tillämpa validitet på en kvalitativ intervju forskning handlar även om att intervjudesign och intervjumetoderna är lämpade för ämne och syfte. För att säkerställa att intervjupersonerna fått information om studiens syfte och frågeställning formades informationsbrevet utifrån just syfte och frågeställning (se bilaga 1).

Det är även viktigt att intervjuerna har god kvalitet, att utskriften får en valid översättning samt att resultatet är en valid redogörelse (Kvale & Brinkmann, 2014). Att validera handlar alltså om att kontrollera och kritiskt granska studien för att motverka perception och förvriden tolkning (Kvale & Brinkmann, 2014).

För att hålla studien valid har Kvale och Brinkmanns (2014) råd använts i föreliggande studie. Det handlar till exempel om att forskaren reflekterat och ställt sig kritisk till sitt arbete och funderat över frågor som handlar om studien undersöker de den uppger sig att undersöka, om intervjuerna är tillförlitliga, om tolkningarna i analysen är hållbara, om transkriberingarna är valida och om resultatet är en valid redogörelse.

5:6 Urval av artiklar/litteratur

För att hitta tidigare forskning som är relevant har Google, Google Scholar, SewPub och ProQuest använts som sökmotorer, även tidigare uppsatser har sökts i DiVA. Sökord som "ridning", "ridterapi" och "KASAM" har använts tillsammans med "kvinnor", "flickor" och "hälsa" men då det har varit svårt att hitta relevant forskning kring ämnet har även tidigare forskning som berör "djur", "flickor/kvinnor" och "sport" använts. Sökningen skedde också på samma vis på engelska med ord som "Equine", "sport", "Girl", "health" och "Horse/Animal therapy". Då forskningsläget är ganska tunt har forskning även sökt genom att titta på tidigare uppsatser som handlar om hästunderstödd terapi. Det var mycket svårt att hitta forskning som handlade om ridsportens påverkan på icke-sjuka personer därför har forskning som är gjord på personer med fysisk och psykisk ohälsa använts i studien. Den tidigare forskning som valdes ut tycktes vara den som var mest relevant i förhållande till studiens forskningsområde och syfte då den till stor del kunde kopplas till frågeställningarna i studien.

6 Resultat och analys

I följande avsnitt kommer studiens resultat att presenteras. Resultatet har analyserats utifrån de frågeställningarna som presenterades i studiens syfte.

Utifrån frågeställningarna har olika teman skapats vid analysen. Dessa teman kommer att presenteras och förklaras med stöd av citat från intervjupersonerna som ställs i förhållande till tidigare forskning och teorier i föreliggande studie.

Här kommer ett exempel på hur ett tema har skapats utifrån koder som har blivit till en kategori och sedan skapat ett tema. Det är många kategorier som skapat ett tema, i meningsfullhet har exempelvis även målinriktning och dagliga sysslor ingått.

Koder	Kategori	Tema
Familj		
Hästar	Viktigt i livet	Meningsfullhet
Kompisar		

Till att börja med kommer kapitlet att handla om de teman som kretsar kring hur gruppen med unga kvinnor upplever sig påverkas av ridsporten. Sedan kommer de teman som berör känsla av sammanhang att lyftas fram. De teman som berör KASAM kommer att till största del utgå från Antonovskys (2005) definition av känsla av sammanhang. Vissa faktorer och upplevelser passar in under olika teman men kommer bara att behandlas på ett ställe där de setts som mest relevant.

6:1 Terapi i stallet

Terapi kan fungera hälsofrämjande för såväl fysiska som psykiska hälsoproblem. Intervjupersonerna beskriver sig få hälsofrämjande effekter av ridsporten i form av glädje, lycka, kontroll och motion. Föreliggande tema valdes att kallas *Terapi i stallet*.

Intervjupersonerna beskrev sin glädje och lycka de fick när de var i stallet, den positiva energin de tillförde och att de även fick motion vilket är bra för både deras psykiska som fysiska välmående. Att gå till stallet efter en tuff dag har visat sig fungera bra.

Det kan vara från allt att de varit jobbigt i kärlekslivet, familjerelaterat eller en skitdag på jobbet så är stallet en jättebra terapigrej...(Ida)

Enligt intervjupersonerna bidrar hästarna, naturen och gemenskapen som finns i stallet till en enorm glädje och lycka. Intervjupersonerna beskriver att efter en tuff dag är det i stallet som den positiva energin kommer tillbaka. Liknande resultat visade sig i Kaiser m.fl. (2004) studie, att det tar bort aggressivitet av att vara tillsammans med djur.

Stallet är en plats där fysisk och mental styrka utvecklas (Forsberg & Tebelius, 2006). Enligt intervjupersonerna är det en lycka att övervinna svårigheter och utvecklas, det är en glädje i att vara med hästen och träffa de man har saknat vilket både kan vara människor men även hästarna.

Så här beskrivs känslan vara när de kommer tillbaka till stallet efter att ha varit ifrån det ett tag:

Jag är så jäkla glad... Men helt plötsligt kan man sakna att hämta skottkärran och slänga bajs i den... då har jag varit borta för länge när jag saknar det. Men asså man kan bara bli så lycklig bara av att skrutta ut på sin häst, bara en sådan grej kan vara så roligt när man varit borta. Det känns så bra. Det är som att träffa en kompis som man inte sett på jättelänge. Man blir ju bara hur glad som helst.(Cajsa)

Jag känner ju glädje och längtan. Det kliar i fingrarna att kunna ta hand om hästarna och greja med dom.(Lisa)

Ridning är även en bra träningsform. Många av intervjupersonerna beskriver att de gillar att vara aktiva och är väl medvetna om att motion är viktigt för hälsan. Som Håkanson (2008) lyfter har ridning en positiv inverkan på kroppen då den bidrar till ökad rörlighet och kroppsmedvetenhet. Motionen bidrar även till ökad självkänsla/självförtroende som både Wagnsson (2009) och deltagarna i studien beskriver sig utveckla på grund av ridsporten. Intervjun berörde inte hur deras användning av alkohol och tobak ser ut men intervjuaren uppfattade inte att de har något problem med hälsovådliga preparat vilket även Wagnsson (2009) menar den fysiska aktiviteten bidrar till att personerna inte vill använda sig av de i någon större utsträckning.

Samtliga deltagare beskriver att de hade sysslat med någon annan sport ifall de inte börjat med ridningen. De hade sysslat med gymträning, löpträning och fokuserat mer på att träna sina hundar. Någon beskriver även att hon hade velat träna ordentligt om hon inte hade hästarna men är medveten om att det kanske inte hade blivit av. Viljan att ha en vältränad häst verkar väga över latheten, vilket resulterar i att såväl hästen som ryttaren får motion vilket främjar hälsan.

Får jag då komma ut och ta hand om min häst och känna att hon är glad så blir jag glad. Då känner jag först och främst att jag gjort något men sen har jag rört på mig... (Cajsa)

Fysiskt välbefinnande är en viktig del för att uppnå hälsa (WHO, 1948). Att ridsporten bidrar till hälsa kan även förstås utifrån att det är en grön aktivitet, den bidrar till motion i en frisk miljö vilket även Pretty m.fl. (2005) i en tidigare studie visat vara hälsofrämjande. Den gröna naturen kan vara en faktor som bidrar till välmående. Det har även visats i en tidigare studie att vara tillsammans med djur har en positiv inverkan på aggressivitet (Kaiser, Spence, Lavergne, & Vanden Bosch, 2004), dock är den studien gjord på barn men resultatet verkar vara desamma i föreliggande studie. Även i den studien dras slutsatsen att den gröna miljön har en positiv inverkan i kombination med andra faktorer, bland annat relationen till hästen och den sociala miljön (Kaiser, m.fl. 2004), som kommer att redovisas längre fram.

Sammanfattningsvis fungerar att ta hand om en häst, rida eller bara vara i stallet som en slags terapi för även fysiskt och psykiskt friska människor. Det ger en positiv energi och även motion. Samtliga delar fungerar hälsofrämjande vilket även tidigare studier visat.

6:2 Personlig utveckling

Ridsport bidrar till en personlig utveckling. Att ta hand om en häst är som att ta hand om en annan individ vilket innebär att planering, organisering, fatta egna beslut och att ge omsorg blir viktiga färdigheter som utvecklas hos utövarna.

Jag tror de har stärkt mig mycket som människa, att kunna ta egna initiativ och vara lite framåt... ta eget ansvar helt enkelt. Speciellt när man var yngre, de var inte alltid man fick den lasten på sig men även om ja gick på ridskola skulle man passa tiden, fixa allt och ta ansvaret att när man var på lektionen hade man 45 minuter på sig att lära sig så mycket som möjligt... sen tror jag även jobbmässigt att det är bra, att det är väldigt uppskattat när man söker jobb att man håller på med hästar... sen också att de stärkt ens självkänsla väldigt mycket tror jag. (Ida)

Just att ta ansvar, ta hand om en individ. Du har så himla stort ansvar... Jag menar de är en levande individ på flera hundra kilo som du ska ta hand om och se till att den har det bra. (Lisa)

Cajsa beskriver att det var när hon fick börja fatta egna beslut och ha ansvaret själv som gjorde att hennes intresse för hästar växte och att hon sedan dess varit fast i det.

... de riktiga intresset kom när jag började rida "ponnyn" när jag var 10 år, hade jag inte börjat rida henne hade jag nog inte fortsatt idag. Just för då var de liksom mitt eget, även om de inte var min egen häst fick jag planera, träna, tävla och börja få mer koll på ridningen... (Cajsa)

Resultatet visar att utövarna utvecklar personliga färdigheter och får en ledarskapsförmåga. De är vana att leda, ta ansvar och planera vilket även Forsberg och Tebelius (2011) lyfter fram, att just stallet är en utvecklingsplats för ledarskap. Den fysiska aktiviteten bidrar också till ökad ledarskapsförmåga (Wagnsson, 2009). De lyfter även att ha hand om en häst innebär många traditionella kvinnliga uppgifter som att omhänderta vilket resultatet i föreliggande studie också visar. På samma gång utvecklas förmågor som inte alltid ses som typiskt kvinnligt, som att ta i och tävla vilket kan vara viktigt för att utveckla synsättet på hur kvinnor ska vara. Ridsporten

kan således vara en bra sport som utmanar synen på det kvinnliga könet och motverkar könsskillnader.

Antingen om man hamnat i en svår situation där du hade varit tvungen att säga vad man tycker och tänker men just att man känner att man är duktig på något, tror jag är jätteviktigt. Att man känner att man har något som man är bra på. De stärker en så mycket, sen om de är inom ridningen eller om någon älskar någon annan sport eller vad som helst att man känner att man är duktig på någonting som man gör tror jag höjer självkänsla, självförtroende och allt sådant där.(Ida)

Att ridning bidrar till ökat självförtroende har även tidigare forskning och uppsatser visat på. Det lyfts även ofta i intervjuerna att ridningen bidragit till ökat självförtroende. Dock har samtliga deltagare ridit sedan de var små barn och de är inte medvetna om hur deras självförtroende hade utvecklats om de inte höll på med hästarna.

... just de eftersom jag var ganska osäker som ungdom i sig var de ju min stund att skina lite när jag fick rida. Hade jag inte hållit på med hästar tror jag inte att jag i livet överlag hade kunnat säga vad ja tycker och tänker och för man vill gärna stå upp för det om man känner något med en häst. Och om någon säger emot, de är ju inte att man bara aja okej utan man utgår från att man har rätt och vill fajtas för det. Jag tror det varit väldigt nyttigt att man får säga vad man tycker och tänker.(Ida)

I Svender och Larsson (2007) lyfts det fram att ridning är bra för att öka självkänslan. I stallet krävs hårt arbete, utmaningar och fysisk aktivitet. Att genom den fysiska aktiviteten klara av både mål och utmaningar visas såväl i denna studie som i Wagnssons (2009) avhandling. Att klara tuffa utmaningar stärker självkänslan.

... genom ridningen har jag fått ett litet självförtroende och man får vara lite självständig i stallet liksom. Det är som när jag jobbar jag har liksom inga problem och ta initiativ och göra saker... (Cajsa)

Det visar sig att även i denna studie att det utvecklas vissa färdigheter hos personerna som håller på med ridsport. Ifall de har formats till de individer de är idag utifrån ridsporten är svårt att svara på eftersom det är omöjligt att veta hur de hade sett ut ifall de inte hade börjat rida. Deltagarna beskriver förhållandet med hästen, fokus på att utvecklas, utmaningar och att det hårda arbetet är värt all tid och pengar de lägger ner på sitt intresse för att de får ut så mycket av det i form av utveckling och välmående som även Forsberg och Tebelius (2011) lyfter fram, att stallet är en utvecklingsplats och bidrar till ökat välmående.

Sammanfattningsvis bidrar ridsporten till en positiv utveckling hos utövarna. De lär sig ta ansvar, fatta beslut, utvecklar ledarskapsförmågor, får ökat självförtroende och de utmanar även synen på det kvinnliga könet.

6:3 Gemenskap

Stallet innebär en stor gemenskap. Det är en plats att träffa nya människor och få nya vänner. Även om en person vistas ensam i ett stall får den gemenskapen ute på tävlingar, träningar eller när de stöter på personer som de inte känner och på grund av att de har hästarna gemensamt blir det lättare att föra en konversation med varandra.

Man fick ju nya kompisar när man red, eller de får man ju än idag också. Det kan ju vara nästan vad som helst, att folk börjar prata om man bara har den gemensamma nämnaren som hästar kan man ju prata i all evighet.(Ida)

Cajsa som är mycket ensam i sitt stall beskriver att hon känner en stor gemenskap när hon möter nya personer och får reda på att de har samma intresse då de öppnar upp för konversation. Hon trycker även på att man kan lära sig av varandra genom att dela med sig men att man inte behöver vara rädd för att förmedla sina åsikter.

... möter man någon och man får reda på att den gillar hästar har man hur mycket som helst att prata om, man kan ha ett samtal hur länge som helst för de finns mycket att prata om, man kan ha åsikter och dela med sig av saker.(Cajsa)

Lisa beskriver även att den stöttning hästmänniskor har till varandra är mycket värd. Det finns en vilja att hjälpas åt, oavsett om det är mellan kompisar, personer man möter på tävlingar eller om de gäller några av Sveriges bästa ryttare.

Det finns en stor gemenskap, se Nellie Berndtsson som sitter nere i Europa med en pappa på sjukhus och de finns folk som ställer upp. Eller när Douglas Lindelöw skulle sälja Casello, folk ställde upp och skänkte pengar till att han skulle kunna behålla honom. Vi är väldigt tajta när det väl gäller, det finns mycket positiv. Som när jag är med min kompis på tävling är de många som säger grattis, vilken fin ritt också vidare... men alltså man hjälps åt mycket.(Lisa)

Lisa tyckte att stallet var en bra plats att glömma allt dåligt som hänt och bara fokusera på hästen, hon ville inte ta med några problem dit utan lämnade det utanför stalldörren medan det för Ida fungerar som en bra plats att träffa sina kompisar och få prata av sig om allt jobbigt som hänt.

... Just att vi alla hade det liksom, att i stallet var det okej att vara ledsen om de hänt någonting... Så mockade man lite och det var okej att gråta och sedan red man, åkte hem och så var allt bra. Just bara för att få... annars är de lätt att hålla inne på grejer... Det sa alltid min pappa, tänk på att du har en ryggsäck och du kan inte bära hur mycket som helst för då blir det jätt tungt så ibland måste du lasta av. Därför är stallet en så bra punkt, för de är där man har sina vänner och man kan ventilera. (Ida)

Dock kan gemenskapen också göra att personerna jämför sig mycket med varandra, det kan handla om vem som har bäst häst, finast saker eller för vem det går bäst på en träning.

Men ridsporten tycker jag är lite skillnad mot andra sporter... för det är mycket pengar, man har bättre häst, finare saker eller har mer koll på saker... (Cajsa)

Resultatet visar att de genom ridsporten får både social stimuli och träffar nya vänner då de känner en gemenskap genom att ha samma intresse och att det är lätt att börja prata med nya människor ifall de är intresserade av hästar. Även Wagnsson (2009) lyfter fram att idrott är en miljö där just sociala egenskaper skapas. Men i gemenskapen innebär det också att personerna jämför sig med varandra om vem som har bäst häst eller finast saker.

I studien framgår att de har en stor nytta av dessa sociala egenskaper även utanför sporten vilket resultatet även visar. Även den starka självkänslan som skapas i ridsporten gör att det är lättare att föra sig i sociala sammanhang. Den kommunikation som sker mellan människa och hästen gör också att personerna utvecklar sociala egenskaper då den liknar mänskliga relationer (Berbyuk m.fl.2015). Hästen bidrar även med en ökad samarbetsförmåga (Kern-Godal m.fl.2016) vilket också kan bidra med att personerna har lättare att umgås och jobba tillsammans med andra personer. Som Berbyuk m.fl. (2015) lyfter liknar relationen mellan människa och häst en mänsklig relation, att personer som håller på med ridsport känner en gemenskap kan också förklaras utifrån att de känner sig ha en gemenskap tillsammans med hästen.

Sammanfattningsvis innebär stallet en stor gemenskap. Det är en plats där många hjälps åt, har förståelse för varandra och ger både gemenskap och social stimuli.

6:4 Hästens betydelse

Det är helt magiska djur. Jag tycker det är synd att inte fler folk kan ta in det i livet. Alla har hundar eller katter och älskar de men kan inte förstå att hästar är lika underbara, eller lite bättre enligt mig då... Men det hästarna gör mot människorna är det jag tycker är mest imponerande. (Cajsa)

Hästen beskrivs vara det som gör sporten så bra. Hästen bidrar inte bara till gemenskap utan även en sammanhållning och det är med hästarna personerna beskriver sig kunna slappna av. Hästarna beskrivs ha en viktig roll för deltagarna. Dock är det svårt att veta hur deras självförtroende och kämpaglöd hade utvecklats utan hästarna.

Hästarna har jättestor betydelse för mig, man har ju varit med om en del i livet liksom och det har väldigt många gånger varit att man "Jag vill ut i stallet", man vill ut och rida, ut och greja och där kan man glömma bort de. Man får koncentrera sig på någonting och det är väl de dom har betytt för mig... Även att man får känna att man är bra på något, men de är väl så det är med alla sporter säkert. Man lär sig något nytt, känner att man lyckades med det och blir såhär lite nöjd och lite glad och känner att fan jag kan det här liksom. Så jag tror det är det som betyder för mig.(Cajsa)

Relationen mellan hästen och ryttaren är mycket betydelsefull, hästen är som en bästa kompis vilket kan vara speciellt viktigt för personer som inte har så stora kompiskretsar. Hästarna bidrar med ett emotionellt stöd (Kern-Godal, m.fl. 2016), vilket även vissa personer kan få från

kompisar eller sina föräldrar. I studien framgår att en av faktorerna ridsporten bidrar med är att hästen påverkar människors utveckling i en positiv riktning. Det visade sig även i Kern-Godal m.fl. (2016) studie om hästunderstödd terapi. Intervjupersonerna beskrev sig också få ökad kontroll och fokuseringsförmåga av hästen vilket också Kern-Godal m.fl. studie visade trots att den genomfördes på personer som genomgick behandling tillsammans med hästen funkar det på samma sätt på personer som är fysiskt och psykiskt friska.

Men just att man får det egna ansvaret, att ta hand om en individ och ha de ansvaret och just om man har de taskigt hemma, en tuff uppväxt tror jag det ger så mycket att få komma och umgås med hästar...(Ida)

Alla intervjupersoner uttrycker att de vill ha egen häst, vilket också innebär att de behöver spara pengar. Två av deltagarna har ingen häst för tillfället utan sparar för att kunna köpa i framtiden. Att låna andras hästar innebär ofta lite problem då det är svårt att komma överens med andra personer om deras hästar. Att det är en dyr sport är något som lyfts vara en negativ faktor med ridsporten, dock kan det leda till att de inte väljer att lägga pengar på annat som alkohol och tobak vilket är positivt.

... nu har jag fått lägga det på hyllan lite just eftersom jag inte hittat någon bra medryttarhäst och haft otur med det så har jag tänkt att jag väntar tills jag kan köpa mig en egen så fort jag har pengar att kunna köpa... (Lisa)

Viljan av att gå till hästen som personerna uttrycker sig ha kan också förklaras utifrån att i stallet slappnar de av och glömmer det dåliga, det skulle kunna förklaras utifrån ämnet oxytocin. Ämnet har en hälsofrämjande effekt som stimuleras vid beröring med såväl människor som med hästar (Uvnäs-Moberg, 2000). Ämnet sänker stresshormonerna, precis som deltagarna beskriver att de får en känsla av när de är i stallet. När ämnet skapas i kroppen bidrar de till att vilja ingå i sociala sammanhang och vilja omhänderta (Uvnäs-Moberg, 2000). Alltså precis samma som sker i stallet. Ämnet kan frigöras i såväl kontakt med hästarna men även i kontakt med de personer de möter i stallet.

För att se om oxytocin är förklaringen till hästens positiva effekter hade studien behövt mäta ämnet när personerna varit ifrån stallet en längre period och sedan när personen varit tillsammans med hästen. Eftersom syftet i föreliggande studie inte handlar om hur ämnet oxytocin utvecklas tillsammans med hästar kommer det endast att ses som en möjlig förklaring till ökat välmående i kontakt med hästar.

Sammanfattningsvis har hästen en viktig betydelse för välmående hos ryttarna. Att ha egen häst är bättre än att låna av andra och därför blir det viktigt för många av deltagarna att spara pengar för att kunna köpa i framtiden. Hästens inverkan kan förklaras utifrån det ämne som frigörs i kroppen vid beröring av hästarna och de personer som de har gemenskap med i stallet.

6:5 Meningsfullhet

För att uppleva hälsa är meningsfulla aktiviteter en viktig grund (Antonovsky, 2005). Att ha ett intresse som man brinner för bidrar till att dagen blir meningsfull. Det finns en meningsfullhet

i att motionera hästen för att den ska bli starkare så man kan klara att hoppa högre eller göra svårare rörelser i dressyren. Att ha ett meningsfullt liv gör att man vill fortsätta att leva det.

Jag vet inte hur det hade gått annars om jag inte hade haft hästarna... (Lisa)

Alltså de har ju hjälpt mig genom väldigt mycket svåra stunder, just det här att kunna gå ut i stallet och koppla bort allt annat som hänt. Lite det här också att jag har mina hästar, jag måste ta hand om dom, jag kan inte försvinna och bara dra åt helvete och inte komma tillbaka... (Cajsa)

Meningsfullhet är trots allt den viktigaste delen i känsla av sammanhang (Antonovsky, 2005) och utan den är livet hopplöst, alltså som de beskriver hade de inte haft hästarna så kanske de hade gett upp hoppet på livet. Det visar sig tydligt bland deltagarna att hästarna bidrar till att de ser vardagen som meningsfull. De kanske inte väljer att gå ut i stallet de jobbiga dagarna för sin egen skull utan de gör det på grund av att de måste för hästen vilket bidrar till att de ser en meningsfullhet i sin vardag. Meningsfullhet handlar om att se mening med livet och att ha dagliga sysslor att göra (Antonovsky, 2005). Ser man meningsfullheten i vardagen är det också lättare att sträva mot mål vilket deltagarna tydligt kan beskriva och även att ha framtidsvisioner.

Ja just nu är målet att skaffa hästtransport och komma ut och tävla... Men det största målet är ju att allt jag jobbar, jag sparar ju väldigt mycket pengar, och det är för att spara tills jag flyttar och kunna lägga pengarna på stallet då när jag flyttar. (Anna)

Då har jag ett stall på gården med minst två hästar och jag kommer aldrig sluta med hästarna, de tror jag inte. Framtidsplanen är att ha egen häst igen och fortsätta utvecklas. Det tror jag är en liten tjusning i sig, att man aldrig blir färdigutvecklad, så då kan man inte sluta. (Ida)

Antonovsky (2005) menar att en person som har känsla av sammanhang har lätt för att prata om ämnen de tycker är viktiga. Skulle intervjupersonerna inte ha känsla av sammanhang hade de alltså haft svårt för att prata om framtiden och vara målinriktade. En av de intervjuade personerna förklarade att hon hade svårt för att veta hur hennes liv kommer se ut i framtiden, men en sak var hon säker på och det gällde att hon skulle hålla på med hästarna. I det fallet bidrar alltså ridsporten till en trygghet i framtiden, det är i alla fall en sak hon är säker på att hon vill fortsätta göra och det är att rida.

... 20 år framöver då håller jag på med hästar alltså. Jag kan tänka mig att min paus med hästar varar i 5 år kanske och sedan håller jag på med det igen. När jag är 40 år, så har jag väl förhoppningsvis lugnat mig lite då. Jobbar, det hade varit jättekul att kunna jobba med hästarna på något sätt men när jag är 40 år, då får målet vara att jag har utbildat mig och vet vad jag ska göra med mitt liv. (Cajsa)

Så här beskrev Cajsa att det skulle se ut när hon fick frågan om hur hennes liv kommer att se ut i framtiden. Att ha en säker punkt (hästarna) som hon kan se i framtiden kan göra att det höjer hennes känsla av meningsfullhet.

Sammanfattningsvis kan ridsporten påverka känsla av meningsfullhet utifrån att intervjupersonerna beskriver sig ha framtidsvisioner, tydliga mål och ser meningsfullheten i vardagen/livet utifrån att hästarna är i behov av dem.

6:6 Hanterbarhet

Att kunna hantera olika situationer är inte alltid så lätt, speciellt inte när det handlar om hästar då mycket oförutsett kan ske. Hanterbarhet handlar mycket om att i vardagen kunna möta utmaningar på bästa sätt (Antonovsky, 2005).

Det värsta var ju när jag ramlade av en 5-6 åring på ridskolan, han var rätt ny och de var avslutning, sista lektionen för terminen och när jag kom tillbaka nästa termin kastade läraren upp mig på samma häst och vi skulle rida ut. Den skräcken var enorm... Men han kastade upp mig och sa att jag skulle rida honom... Men då övervann jag så mycket, just för att vi red ut och galopperade och sånt... Men då red jag långt fram... jag höll på att kissa ner mig... jag var skiträdd alltså. Men jag kom upp och vi red vidare, red ut ... (Lisa)

Vidare beskriver Lisa känslan av hur det kändes efter hon övervunnit rädslan.

Men det var ett adrenalinpåslag, man kände oj jag klarade det. Det var en stor glädje att man klarade sig och det gick bra. Man gör en större grej av det än vad det ändå var... hästar är ändå hästar men jag var väldigt glad efteråt och kände att man klarade det. (Lisa)

Att klara av en tuff motgång eller svårighet kan höja självkänslan och personen blir då lyckligare. En positiv bild av sig själv kan göra att nästa gång personen står inför en motgång eller svårighet kommer den att kunna hantera det bättre (Waad & Hult, 1997).

Många tänker kanske att det är skönt att ha en plats att åka till när man är arg eller ledsen och sedan känns allt bra efteråt. Intervjupersonerna beskriver att stallet är just en sådan plats, en tillflyktszoon där de kan glömma allt det andra och få ny energi som de tar med sig till utanför stallet också.

Men de är många gånger man tänkt de när de är jobbigt att jag åker till stallet eller gör något med hästarna.(Ida)

Just eftersom jag mått psykiskt dåligt när min mamma och pappa gick isär och andra saker så var ju stallet min tillflyktszoon... Jag har alltid mått bra när jag varit i stallet och träffat kompisar och tagit hand om något så stort och kunna manövrera de, ta hand om de... just det har haft stor betydelse... (Lisa)

Hanterbarhet handlar även om att kunna hantera sina känslor (Antonovsky, 2005). Att vilja åka till stallet i jobbiga stunder kan ses som ett sätt att hantera känslorna. I stallet går det att antingen glömma det som upplevs som dåligt/jobbigt vilket kan handla om ilska eller ledsamhet eller så är det en plats att samla kraft för att kunna ta itu med saker. Det är tydligt att de vill till stallet för att det är där det löser sig, det är en plats där de kan hantera sina känslor och situationer som

hänt både i stallet men även utanför. Stallet är en plats där aggressiviteten försvinner och blir mer hanterbar (Pretty, m.fl. 2005).

... där kan man ändå samla kraft om det är något jobbigt man måste ta tag i, känslomässigt eller vad det nu kan var så kan man ändå samla lite energi och kraft i stallet till att ta tag i det. Ibland behöver man bara komma ifrån och rensa huvudet lite och då är de också bra.(Ida)

Att komma till stallet är en möjlighet för utövarna av ridsporten att slappna av. Samtliga deltagare i studien lyfter fram att det är avslappnande att komma till stallet. Det är inte ridningen i sig som är det viktiga utan att bara komma ut i den friska luften, göra något som rida, mocka, eller bara pyssla och att få koncentrera sig och tänka på annat beskrivs som viktiga faktorer för att slappna av. Att bara gå och greja i stallet beskrivs vara minst lika avkopplande som att rida. Vissa deltagare beskriver att ibland kan det vara så mycket runt om kring i livet som hänt så då är det svårt att ha koncentrationen till att klara av att fokusera på en häst och vara närvarande med hästen. Då beskriver deltagarna vara väl medvetna om att det vid vissa tillfällen är bra att avstå från ridningen.

Det är som ett guldkorn i vardagen, kan man säga så? Det är det man längtar efter... Att få vara i stallet och slappna av, rensa hjärnan och bara fokusera på hästarna.(Ida)

Resultatet visar att stallet kan vara den faktor som bidrar till att personer kan hantera sina känslor och stress. De gör medvetna val om att i stunder som de inte kan hantera går de gärna till stallet då det är en plats som är hanterbar. Att kunna hantera situationer och ha en strategi på hur situationerna kan hanteras menar Antonovsky (2005) är viktigt för upplevd hanterbarhet. Stallet är även en plats där de möter utmaningar vilket stärker deras självkänsla.

Sammanfattningsvis kan de hantera sin stress och sina känslor genom att vistas i stallet. Det är även en plats dit de kan åka när något hänt eller om de mår dåligt och det är en betydelsefull plats för att samla kraft.

6:7 Begriplighet

En central del i begriplighet är att kunna begripa händelser och känslor. Då det berör samma område som hanterbarhet kommer det inte att diskuteras här utan istället kommer det att handla om lösningsfokus, problemhantering och kontroll. Återigen kommer lyckan inom sporten in här men här handlar det om en lycka över att klara sina mål.

För mig då så är det ju en otrolig lycka, och just att man känner att man kan lyckas med någonting, något att kämpa för och något man kan sätta upp mål för och lyckas med den här tävlingen eller rörelsen eller vad som helst.(Cajsa)

En annan del av KASAM som är betydelsefull för att uppnå hälsa handlar om att kunna lösa problem (Antonovsky, 2005). Inom ridsporten handlar mycket om att lösa problem, att se möjligheter istället för svårigheter och att kunna hantera feedback som personerna möter från såväl tränare som kompisar eller familjemedlemmar.

... jag kan till skillnad från mina kompisar ses som ganska hård och bryr mig inte om skitsaker, att jag är självständig och gör saker. När mina kompisar frågar om hjälp tycker jag de klarar de själva, jag undrar varför de måste ha hjälp för jag tycker de bara är att lösa det.(Anna)

Att lösa problem är inte alltid så enkelt. Som framkommit ovan är stallet en plats där det skapas hanterbarhet över känslor och det blir även en plats där problem kan lösas. Det kan handla om problem som hänt i livet och stallet har då varit den plats antingen problemen kunnat lösas eller den plats där de samlat kraft för att lösa de. Det är tydligt att Anna har en annan inställning än sina vänner som inte håller på med hästar, hon vill klara sig själv. I Forsberg och Tebelius (2011) studie lyfts även fram där att hästtjejer är annorlunda från de andra personerna i skolan, de är mer mogna och utvecklade vilket även kan vara förklaringen till varför Anna upplever som hon gör. I stallet utvecklas också en mental styrka (Forsberg & Tebelius, 2011), som även den kan vara en viktig kraft för att lösa problem. En person med stark KASAM klarar att lösa problem utan att bli stressad av det, den söker efter resurser för att kunna lösa utmaningar och problem till skillnad från en person med låg KASAM som istället blir stressad och får ångest av det (Antonovsky, 2005). Att klara av problem och utmaningar stärker självkänslan och på så sätt även hälsan. För att klara problem och utmaningar krävs kontroll över sig själv och sina känslor, för att ha det krävs det en begriplighet för känslorna och även en förmåga att kunna hantera dem.

Det är typ där jag slappnar av och kan vara mig själv. Då har jag lite kontroll.(Anna)

I hanterbarhet handlar en viss del om att kunna hantera sina känslor, här handlar det om att kunna förstå sina känslor och förstå händelser, veta varför man kände som man kände och varför det blev som det blev. Det är något som intervjupersonerna verkar ha stor förståelse för. De kanske inte vet vad det är som gör att det blir bättre när de är i stallet men de har en förståelse för att går de till stallet kan de hantera sina känslor. Resultatet visar att personerna har begriplighet, de är lösningsfokuserade, hanterar problem på ett bra sätt och de begriper sina känslor. De kanske inte förstår vad det är som gör att de blir lugna och glada i stallet men de är medvetna om att de blir de. De är även medvetna om att de måste vara lugna när de är med hästarna och att de måste kunna hantera det.

Sammanfattningsvis kan intervjupersonerna begripa sina känslor, är lösningsfokuserade, hanterar problem på ett lämpligt sätt och de har kontroll på vad som händer.

7 Diskussion

Här kommer studiens resultat att sammanfattas och diskuteras utifrån syfte och frågeställningar. De styrkor och svagheter som finns i studien kommer också att lyftas fram. Den betydelse som studien har för det socialpedagogiska arbetet kommer även att diskuteras.

Studiens syfte var att utifrån unga kvinnors perspektiv studera och analysera hur de upplever sig utvecklas och påverkas av att hålla på med ridsporten och vilken betydelse interaktionen med hästen har för dem och hur det kan förstås utifrån begreppet känsla av sammanhang.

Frågeställningarna anses ha besvarats utifrån de 4 intervjuerna som gjordes i studien vilket kommer att diskuteras nedan.

Resultatet visar att det finns många faktorer som gör att ridsport påverkar hälsan positivt. Stallet blir som en plats för terapi för fysiskt och psykiskt friska människor då den bidrar med glädje och lycka, en grön miljö samt motion. Den har en påverkan på det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet. Det leder även till en personlig utveckling i form av att de lär sig ta ansvar, fatta beslut, får ökat självförtroende och ledarskapsförmågor. I stallet får personerna en social stimuli och det finns även en stor gemenskap och den känns även av utanför stallet då det blir lättare för personer att prata om de har hästar som gemensam nämnare. Gemenskapen kan dock göra att personerna jämför sig med varandra om vem som exempelvis har bäst häst. Hästen har en viktig betydelse då det är den som gör sporten så unik, den är en kompis. Deltagarna vill inte låna andras hästar utan föredrar att ha en egen vilket även medför att de behöver spara pengar för att kunna köpa egen häst.

Resultatet visar även att deras beskrivningar av faktorer ridsporten bidrar med kan leda till ökat välmående vilket studien visar kan förklaras utifrån känsla av sammanhang. Personerna ser meningsfullhet i livet då hästarna är i behov av dem samt att de även har tydliga framtidsvisioner och mål. Personerna kan även hantera såväl känslor som händelser då de kan hantera sig själva och olika situationer vilket stärker deras självförtroende. Deras hanterbarhet visar sig även i form av att de kan hantera sin stress. Intervjupersonerna har även visat sig ha en begriplighet för känslor men de är även lösningsfokuserade och hanterar problem på ett bra sätt. De upplever även ha kontroll på vad som händer.

Utifrån frågeställningen *Hur upplever unga kvinnor att ridsporten påverkar deras personliga utveckling och känsla av gemenskap?* Dras följande slutsatser:

- De blir lyckliga av att vara i stallet
- De utvecklas personligen av att hålla på med ridsport i form av bland annat ansvarsförmågor, ledarskapsförmågor och ökat självförtroende.
- Det finns en stor gemenskap inom ridsporten.

Utifrån frågeställningen *Vilken betydelse har interaktionen med hästen för unga kvinnor?* Dras följande slutsatser:

- Hästen har en betydelsefull roll
- Hästen är som en kompis och bidrar till gemenskap

Utifrån frågeställningen *Hur kan ridsportens bidragande faktorer förstås utifrån KASAM-begreppet?* dras följande slutsatser:

- Deras upplevelser kan förklaras utifrån KASAM-begreppet
- De beskriver att de har känsla av meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet på grund av sporten.
- Ridsporten bidrar till ökad hälsa

Sammanfattningsvis visar resultatet att personer som håller på med ridsport får en slags terapi i stallet, en personlig utveckling och en gemenskap. Hästen har också en viktig betydelse för dem då det är den som gör sporten så bra. De unga kvinnorna upplever sig ha begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet i sin vardag och beskriver sig få de i stallet och kan använda sig av det i sin vardag. De beskriver sig vara bra på att lösa/hantera problem och vet hur de ska hantera sin stress vilket även det ses som en färdighet de utvecklar i stallet.

Föreliggande studie visar ungefär samma resultat som den studie Kaiser m.fl. (2004) genomfört på barn i USA. Han lyfter att den förändring som skedde hos barnen kan förklaras utifrån olika faktorer eller i kombination av faktorerna. Det är dock svårt att avgöra vad som bidrar till vad men det är tydligt att helheten bidrar till något positivt. I denna studie handlar det om ökat välmående och i Kaiser m.fl. (2004) studie bidrar det till att barnen visar mindre aggressivitet och frustration och på så sätt ökat välmående.

Studiens största styrkor är det mycket givande och innehållsrika intervjuerna som genomfördes samt att det tydligt gick att besvara syftet och frågeställningarna i studien. Forskaren har en uppfattning om att det producerades rik data vilket kan bero på det bekvämlighetsurval samt målinriktat urval som användes vilket öppnade upp för innehållsrika intervjuer som gav mycket material att jobba med i analysen. Studien belyser tydligt hur intervjupersonerna uttryckt sig i form av de citat som tagits med.

Studien har vissa svagheter som bör lyftas fram. Dels finns det forskning om kroppsfixering inom ridsporten som inte berörs i studien. Det var inget som de personer som blev intervjuade lyfte fram vilket kan bero på det urval som gjordes. Att det är en dyr sport lyfte samtliga deltagare och 3 av 4 personer sparar pengar för ny häst, stall eller annat material som de behöver. Men de lyfte inte fram det som något större problem men att det är en dyr sport är klart en stor nackdel. Att de behöver spara pengar kan också ses som positivt då de lägger pengarna på sporten istället för exempelvis alkohol och tobak samt att de inte festar lika mycket på grund av att de behöver ta hand om sina hästar, vilket även Svender och Larsson (2007) visar att sport bidrar till. Att de är bundna visar sig även vara positivt för att personerna inte skulle kunna "försvinna" hemifrån.

Viktigt att beakta i studiens resultat är ovetskapen om hur deltagarnas liv hade varit utformade ifall de aldrig började hålla på med ridsporten. De kunde haft gemenskap, samma personliga utveckling och känsla av sammanhang utan att de började med ridsport.

Tidigare forskning har visat ungefär samma resultat som föreliggande studie har. Skillnaden i denna studie är att det undersöker psykiskt och fysiskt friska unga kvinnor om deras upplevelser vilket inte gjorts på samma sätt i tidigare forskning.

För socialpedagogiskt arbete har studien en viktig betydelse då den visar att ridsporten kan främja lycka, gemenskap, självförtroende och en stark känsla av sammanhang och på så sätt motverka ohälsa. I det socialpedagogiska arbetet handlar mycket om att hjälpa människor, men ofta är det när det redan är för sent som hjälpen kommer. För att förebygga ohälsa borde socialpedagoger jobba mer inom de ställen där många ungdomar befinner sig och stallet är just

en sådan plats. I stallet finns många av samhällets unga flickor, och det är de personerna vi behöver komma åt då det är bland dem ohälsan ökar (Socialstyrelsen, 2009).

Det är kanske till stallet socialpedagoger borde ta de personer som har svag identitet, självkänsla och låg KASAM eftersom det visats sig vara en plats där det utvecklas hos individerna. Dock är det oklart hur ridsporten påverkar på personer som inte är intresserade av den slags sport, då kanske en annan sport eller att vara tillsammans med andra djur skulle passa bättre. Tanken om att socialpedagoger ska jobba med ungdomar tillsammans med djur är forskaren i föreliggande studie mycket positiv inställd till.

Stallet är även en bra grön miljö (Pretty, m.fl. 2005), det innebär gemenskap och det finns djur där vilket verkar som hälsofrämjande effekter (Palmgren, m.fl. 2008), vilket även visats i föreliggande studie. Att jobba mer med hästunderstödd terapi och ridterapi skulle också vara ett bra sätt att hjälpa personer med psykisk eller fysisk ohälsa vilket tidigare studie som Håkanson (2008) gjort visar har mycket god effekt. Det tar även bort aggressivitet hos barn vilket Kaiser m.fl. (2004) visar i sin studie. Kern-Godal m.fl. lyfter även att hästen har en viktig betydelse för individer och att den utvecklar förmågor hos dem, vilket även visats i denna studie. Trots att det är lite forskat kring ämnet finns det mycket som tyder på att ett socialpedagogiskt arbete tillsammans med hästar skulle fungera mycket positivt på såväl barn, unga eller vuxna.

Viktigt att beakta i studiens resultat är ifall personerna utvecklat sin känsla av sammanhang utifrån ridsporten eller om det är en sport som krävs att man har känsla av sammanhang för att kunna utöva. Eftersom denna studie är gjort på fysiskt och psykiskt friska människor är det svårt att veta om det är ridsporten som utvecklat de saker som tagits upp i resultatet, dock har tidigare studier som Forsberg och Tebelius (2006), Håkanson (2008), Pretty m.fl. (2005), Kern-Godal m.fl. (2016) och Kaiser m.fl. (2004) visat att hästar och fysisk aktivitet har en positiv inverkan på människors välmående och hälsa.

7:1 Förslag till fortsatt forskning

I studiens försök att hitta tidigare forskning blev det tydligt att det finns lite forskat kring sport som har med djur att göra och hur de påverkar människorna. Det finns knappt någon forskning kring hur ridsporten påverkat personer som har en god hälsa, utan den lilla forskning som finns är gjord på personer med fysiska eller psykiska problem. Eftersom den största delen som sysslar med sporten har både fysiskt och psykiskt välbefinnande anser jag det vara bra att studera deras upplevelser av hur ridsporten påverkat dem.

8 Referenser

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, coping*. (1. ed.) San Fransisco: Jossey Bass.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. utg.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Berbyuk, N., Allwood, J., Håkanson, M., & Lundberg, A. (2015). Multimodal Human-Horse Interaction in Therapy and Leisure Riding. *Proceedings of the 2nd European and the 5th Nordic Symposium on Multimodal Communication, August 6-8, 2014, Tartu, Estonia* (No. 110, pp. 61-71). Linköping University Electronic Press.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Claezon, I. (1996). *Mot alla odds. Barn till narkotikamissbrukare berättar om sin uppväxt*. Stockholm: Mareld.
- Danemark, B., Ekström, M., Jakobsen, L., & Karlsson, J. (2003). *Att förklara samhället*. (2., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Forsberg, L., & Tebelius, U. (2006). Which identity do girls create in the stable? *Bowling together : seven articles from the Malmö conference*. Hämtat från <http://ltu.divaportal.org/smash/get/diva2:1008498/FULLTEXT01.pdf>
- Forsberg, L., & Tebelius, U. (2011). The riding school as a site for gender identity construction among Swedish teenage girls. *World Leisure Journal*, ss. 53:1, s. 42-56. Hämtat från <http://ltu.diva-portal.org/smash/get/diva2:981980/FULLTEXT01.pdf>
- Hjerm, M., Lindgren, S., & Nilsson, M. (2014) *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys* (2., [utök. och uppdaterade] uppl.) Malmö: Gleerups.
- Håkanson, M. (2008). *Equine Assisted Therapy in Physiotherapy*. Gothenburg: Univeristy of Gothenburg.
- Kaiser, L., Spence, L. J., Lavergne, A. G., & Vanden Bosch, K. L. (2004). *Can a week of therapeutic riding make a difference?—A pilot study*. *Anthrozoös*: 17(1), 63-72. Hämtat från <http://dx.doi.org/10.2752/089279304786991918>
- Kern-Godal, A., Brenna, I. H., Kogstad, N., Arnevik, E. A., & Ravndal, E. (2016). *Contribution of the patient-horse relationship to substance use disorder treatment: Patients' experiences*. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11, 12. Hämtat från: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/qhw.v11.31636>
- Kristén, L. (2004). Idrott som habilitering och rehabilitering i ett samhällsperspektiv. *Svensk idrottsforskning* (2), ss. 24-28.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

- Nikku, N. (2012). *Uppsätsetik: Om etisk problematik i studenternas uppsats och examensarbete*. Linköping University Electronic Press.
- Osborn, M., & Smith, J. (2007) Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Psychology*, 9(26), s. 53-80. Hämtat från: http://med-fom-familymed-research.sites.olt.ubc.ca/files/2012/03/IPA_Smith_Osborne21632.pdf
- Palmgren Karlsson, C., Sallander, M., Henriksson, G., & Håkanson, M. (2008). *Husdjur och folkhälsa*. Hämtat från <http://www.vardhundskolan.se/Filer/Hakansson%20Husdjur%20och%20folkhalssa.pdf>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). *The mental and physical health outcomes of green exercise. International journal of environmental health research*. 15(5), 319-337.
- Redelius, K. (2002). *Ledarna och barnidrotten: Idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran*. Stockholms universitets förlag. Hämtat från <http://gih.diva-portal.org/smash/get/diva2:737/FULLTEXT01.pdf>
- Silfverberg, G. (2009). *Hästens och hundens roll i rehabilitering och förebyggande hälsoarbete*. Stockholm : Ersta Sköndal högskola. Hämtat från <http://esh.diva-portal.org/smash/get/diva2:369279/FULLTEXT01.pdf>
- Socialstyrelsen. (2009). *Socialstyrelsens folkhälsorapport*. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtat från: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71.pdf>
- Svartvik, L., Lidfeldt, J., Nerbrand, C., Samsioe, G., Scherstén, B., & Nilsson, P. M. (2002). Hög känsla av sammanhang kan ha hälsofrämjande effekter. *Läkartidningen*. 99:11, s. 1195-1200. Hämtat från: <http://tarkiv.lakartidningen.se/2002/temp/pda24424.pdf>
- Svender, J., & Larsson, H. (2007). Satsa på flickors idrottande!? - En studie om föreställningar om flickor och flickors idrottande. *Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning*. 16:3/4, s. 82-85. Hämtat från: <http://gih.diva-portal.org/smash/get/diva2:372843/FULLTEXT01.pdf>
- Svenska ridsportförbundet. (2016). *Ridsporten i siffror*. Hämtat från: http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_60834/cf_559/Ridsport_siffror_2016.PDF
- Uvnäs-Moberg, K., & Peterson, M. (2005). Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth and healing. *Zeitschrift Fur Psychosomatische Medizin Und Psychotherapie.*, 51:1. s. 57-80.
- Uvnäs-Moberg, K. (2000). *Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Stockholm: Natur och Kultur i samarbete med Axelsons gymnastiska institut.
- Waad, T., & Hult, S. (1997). Det salutogena perspektivet lägger tonvikt vid friskfaktorer. *Omvårdnad i barn-och ungdomspsykiatri. Vårdfacket*, 6, s. 40-43.

- Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö en studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Karlstad: Karlstad universitet.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- WHO. (1948). *Constitution of the World Health Organization. Bulletin of the World Health Organization 80 (12)*. Geneva: WHO.

Bilaga 1 - Informationsbrev

Hej.

Jag heter Josefin Aidermo och läser min sista termin på socialpedagogiska programmet, 180hp, vid Högskolan Väst i Trollhättan. Nu skriver jag ett examensarbete som handlar om hur unga kvinnor upplever sig påverkas av att hålla på med ridsport och vill tillfråga dig om att medverka i studien.

Metod - Intervju

Studien kommer att genomföras med hjälp av kvalitativa halvstrukturerade intervjuer. Intervjuerna kommer att spelas in för att sedan transkriberas, kodas och analyseras. Resultatet kommer att presenteras i mitt examensarbete du kommer att kunna ta del av om så önskas.

Intervjun kommer att ske på överenskommen plats och tid i v.15 eller v16 och förväntas ta mellan 30 minuter och 45 minuter.

Frivillighetskravet

Deltagandet är frivilligt och du har därför möjlighet att avbryta pågående intervju och även möjlighet att avstå från att svara på vissa frågor utan att ange förklaring till varför.

Konfidentialitetskravet

Största möjliga konfidentialitet kommer att eftersträvas i undersökningen genom att intervjumaterialet bara kommer vara tillgängligt för mig och min handledare. Materialet kommer endast att användas i angivet syfte och alla intervjupersoner kommer att avidentifieras. Resultatet kommer att rapporteras i form av examensuppsats på Högskolan väst och uppsatsen kommer att publiceras DiVA.

Ytterligare upplysningar:

Jag svarar gärna på frågor om studien. Ta i så fall kontakt med mig via mejl eller mobiltelefon på nedanstående adress. Min handledare heter Pär Engström och är anställd på avdelningen för utbildningsvetenskap och språk.

Avslutningsvis:

Du tillfrågas här med om deltagande i min studie kring unga kvinnors upplevelser av att hålla på med ridsport.

Meddela gärna till mig via mobiltelefon, E-mail eller via Facebook Messenger om du vill medverka i studien så snart som möjligt så kan vi boka tid och plats att genomföra intervjun.

Jag godkänner här med att jag har fått skriftlig information och samtycker till att delta i studien om hur ridsporten påverkar den upplevda goda hälsan (fylls i vid överenskommen intervju):

Underskrift:.....

Ort/datum:.....

Namnförtydligande:.....

Student

Josefin Aidermo

Socialpedagogiska programmet

E-mail: xxx

Mobil: xxx

Handledare

Pär Engström

Avd. utbildningsvetenskap och språk

E-mail: par.engstrom@hv.se

Telefon: 0520-223737

Bilaga 2- Intervjuguide

Bakgrund:

- ❖ Hur länge har du hållit på med hästar?
- ❖ Har du sysslat med någon annan sport/fritidsaktivitet?
- ❖ Hur uppstod ditt intresse för hästar?

Frågeställning 1 & 2: Gemenskap, personlig utveckling och hästens betydelse

- ❖ Om du ser på ditt liv, kan du berätta lite om vad som är viktigt för dig?
 - Kan du berätta lite om vilken betydelse ridsporten har för dig?
- ❖ Hur tror du att ditt liv hade sett ut om du inte började utöva sporten?
 - Hade du utövat någon annan sport?
- ❖ Hur känner du de dagar du inte vistas i stallet eller om du haft en period du inte har varit där?
 - Är det något speciellt du längtar efter? Vad?
 - Hur känns det när du kommer tillbaka till stallet igen?

Frågeställning 3: KASAM

- ❖ Vill du nämna några positiva saker med att utöva sporten?
 - Har du någon nytta av de i vardagen när du inte är i stallet?
 - På vilket sätt har du nytta av det?
- ❖ Kan du berätta lite om hur du tror att ditt intresse för sporten kommer att se ut i framtiden?
 - Har du några mål du strävar efter?
 - Kan du berätta lite mer om målen?
- ❖ Har du haft några tuffa motgångar inom ridsporten?
 - Kan du berätta lite mer om det?
 - Hur har du gjort för att hantera motgången/motgångarna?
- ❖ Finns det några andra motgångar du stött på i livet?
 - Hur har du gjort när du hanterat dessa motgångar?
 - Är det någon skillnad på hur du hanterar motgångar i vardagen än i stallet?
- ❖ Hur tycker du att personer som du träffar inom sporten bemöter dig?
 - Finns det någon som behandlat dig illa inom sporten?
 - Hur har du hanterat det?

Avslutningsvis:

- ❖ Är det något mer som du tycker är viktigt att belysa kring dina upplevelser av att utöva sporten?

Högskolan Väst
Institutionen för individ och samhälle
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99
www.hv.se