

**MEDITAATIOHARJOITUS, SEN MOTIIVIT JA YHTEYS ITSEN
TOTEUTTAMISEEN**

**Iinu Rönkkä
Tampereen yliopisto
Psykologian laitos
Psykologian pro gradu –tutkielma
Tammikuu 2000**

Tampereen yliopisto

Psykologian laitos

Rönkkä, Iinu: Meditaatioharjoitus, sen motiivit ja yhteys itsen toteuttamiseen.

Pro Gradu -tutkielma, 63 s., 13 liites.

Psykologia

Tammikuu 2000

Tiivistelmä

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella meditaatioharjoitusta, sen motiiveja sekä harjoituksen yhteyksiä persoonallisuuden itsearviointeihin. Lisäksi tarkoituksena on vertailla meditaatiosta kiinnostuneiden ja meditoivien henkilöiden itsearviointeja. Meditoijat edustavat useita eri meditaatiooperinteitä. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, joka koostuu puoliavoimista meditaatioharjoitukseen liittyvistä kysymyksistä, sekä Shostromin Personal Orientation Inventorista (POI). Meditaatiosta kiinnostuneet henkilöt täyttivät tutkimuslomakkeen pelkästään POI:n osalta. Tutkimusasetelma on ajallinen poikkileikkaus, ei pitkitäistutkimus. Meditoinnin aloittamisen ja nykytilanteen väliset vertailut ovat retrospektiivisiä tarkasteluita.

Meditaatioharjoituksen motiiveissa on tapahtunut oletettu siirtymä harjoituksen aloittamisen tilanteesta nykyiselleen jatkumolla itsesäätely \Rightarrow itsetuntemus \Rightarrow henkinen kehitys, hengellisyys, myötätunto. Lisäksi motiivipohja on laajentunut. Yleisesti ottaen meditaation myönteiset vaikutukset ovat yhteydessä samantasoisiin harjoitusmotiiveihin. Lähes kaikki itsesäätelymotiiveilla meditoivat kokevat samantasoisia myönteisiä vaikutuksia. Itsetuntemus- ja hengellisyytasoisia myönteisiä vaikutuksia on vaikeampi saavuttaa.

Meditaatioharjoituksen motiivit, ja se kokeeko meditaatiosta olevan kielteisiä vaikutuksia, vaihtelevat meditaatiotavoittain. Harjoitusajalla on lievä yhteys koettuihin kielteisiin vaikutuksiin. Harjoitusajan lisääntyessä kielteisten vaikutusten kokeminen vähenee.

Meditoijat ovat itsearviointien perusteella keskimäärin enemmän nykyhetkessä eläviä, eli aikakompetentimpia, ja itseään arvostavampia kuin meditaatiosta kiinnostuneet. 0-3v. meditoineiden ryhmä on itsearvioinneissaan itseohjautuvampi, eksistentiaalisempi, tunnereaktiivisempi ja kykenevämpi läheisiin kontakteihin kuin 3-8v. meditoinut ryhmä. Koulutukseltaan peruskoulutasoisessa ryhmässä iän ja harjoitusajan karttuessa lisääntyy aika-kompetenssi, itsen hyväksyntä ja itsearvostus.

Ryhmässä, jossa meditaatio on hengellinen harjoitus, henkilöt, joille meditaation ja elämäntilanteen merkittävyys on vahva, arvioivat keskimäärin itsensä ulkoohjautuvamiksi kuin henkilöt, joille meditaation ja elämäntilanteen merkittävyys on kohtalainen tai vähäinen. Edellä mainittu ero jatkumolla itseohjautuvuus-ulkoohjautuvuus näkyy myös useissa POI:n alaosioissa. Henkilöillä, joille meditaatio on hengellinen harjoitus, keskimäärin harjoitusajan kasvaessa tunnereaktiivisuus vähenee. Meditaatiotavoittain tarkasteltuna Hatha-joogit ovat keskimäärin itseohjautuvampia kuin muut meditoijat.

Tekstiaineiston valossa meditaatio näyttää ydintilakokemuksena, joka toimii kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä, hengellisenä ja elämäntilanteisena eheytyksenä, elpymisenä ja vahvistumisena. Se tuntuu lujittavan koettua minuutta ja elämän mielekkyyden kokemusta.

Sisällys

1. JOHDANTO	1
1.1. TUTKIMUSONGELMA.....	1
1.2. MEDITAATION TYPOLOGIAT.....	1
1.2.1. Keskittävä meditaatio.....	2
1.2.2. Tarkkaileva meditaatio.....	3
1.2.3. Passiivinen meditaatio ja aktiivinen sisältömeditaatio.....	4
1.3. MUUTTUNUT TIETOISUUDENTILA.....	4
1.3.1. Reseptiivinen tila meditaatiossa.....	5
1.3.2. Vakiintuneista konstruktioista irrottautuminen.....	5
1.3.3. Transsendenssi.....	6
1.4. NÄKÖKULMIA MEDITAATIOTUTKIMUKSEEN.....	7
1.4.1. Meditaatio itsesäätelyn keinona.....	7
1.4.2. Meditaatio itsetuntemuksen edistäjänä.....	8
1.4.3. Meditaatio hengellisenä harjoituksena.....	9
1.5. TUTKIMUKSEN IHMISKUVA JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	9
1.5.1. Holistinen ihmiskäsitys.....	10
1.5.2. Rogersin kehitystendenssi.....	11
1.5.3. Maslowin itsen toteuttaminen.....	12
1.5.4. Ydintilat.....	13
1.5.5. Ei kommunikaatio.....	14
2. MENETELMÄT	15
2.1. KOHDEHENKILÖT JA AINEISTON KERUU.....	15
2.2. MITTAAMINEN.....	15
2.2.1. Personal Orientation Inventory.....	16
2.2.2. Taustamuuttujien ja meditaatioharjoitukseen liittyvien kysymysten luokitteluperusteet.....	18
2.3. AINEISTON ANALYYSI.....	21
3. TULOKSET	22
3.1. KOHDEHENKILÖIDEN TAUSTATEKIJÖIHIN JA MEDITAATIOHARJOITUKSEEN LIITTYVÄT YKSIULOTTEISET MUUTTUJAT.....	22
3.2. POI:N OSIOIDEN TUNNUSLUVUT.....	31
3.3. KAKSIULOTTEISET TARKASTELUT.....	31
3.3.1. Motiivipohjan laajuuden muutos aloitustilanteesta nykyiselleen.....	31
3.3.2. Harjoitusmotiivien jatkumo IS⇒IT⇒HHM.....	32
3.3.3. IS-motiivien muutos aloitustilanteesta nykyiselleen.....	33
3.3.4. IT-motiivien muutos aloitustilanteesta nykyiselleen.....	33
3.3.5. HHM-motiivien muutos aloitustilanteesta nykyiselleen.....	33
3.3.6. Meditaatiotavan yhteys korkeimpaan nykymotiiviin.....	34

3.3.7.	<i>Nykymotiivin yhteys myönteisiin vaikutuksiin.....</i>	34
3.3.8.	<i>Korkeimman nykymotiivin yhteys meditaation merkittävyyden kokemiseen.....</i>	35
1.1.9.	<i>Meditaation merkittävyyden yhteys harjoituksen tiheyteen</i>	36
1.1.10.	<i>Meditaatiotavan yhteys kielteisiin vaikutuksiin</i>	36
1.4.	RYHMÄKOHTAISET VERTAILUT POI:N OSIOIDEN SUHTEEN (YKSISUUNTAISET VARIANSSIANALYYSIT)	
	37	
1.4.1.	<i>Meditaation harjoittajat ja meditaatiosta kiinnostuneet.....</i>	37
1.4.2.	<i>Harjoitusaika</i>	38
1.4.3.	<i>Meditaation merkittävyys.....</i>	38
1.4.4.	<i>Meditaation tiheys</i>	39
1.4.5.	<i>HHM-motiivit.....</i>	39
1.4.6.	<i>Meditaatiotapa.....</i>	40
1.5.	KAKSISUUNTAISET VARIANSSIANALYYSIT	40
1.5.1.	<i>Aikakompetenssi</i>	40
1.5.2.	<i>Itseohjautuvuus</i>	41
1.5.3.	<i>Eksistentiaalisuus</i>	41
1.5.4.	<i>Tunnereaktiivisuus.....</i>	41
1.5.5.	<i>Spontaanius</i>	41
1.5.6.	<i>Itsen arvostus</i>	42
1.5.7.	<i>Aggression hyväksyntä.....</i>	42
1.5.8.	<i>Kyky läheisiin kontakteihin.....</i>	42
1.6.	KORRELATIIVISET TARKASTELUT.....	42
1.6.1.	<i>Ikä, harjoitusaika ja POI</i>	42
1.6.2.	<i>Meditaation ja elämäkatsomuksen merkittävyys ja POI.....</i>	43
1.7.	MEDITAATION KIELTEISET VAIKUTUKSET JA SUHTAUTUMINEN MEDITOIMATTA JÄTTÄMISEEN.....	44
1.7.1.	<i>Logistiset regressioanalyysit.....</i>	44
1.7.2.	<i>Koetut kielteiset vaikutukset teemoittain.....</i>	44
1.8.	MEDITAATIO KOKONAISVALTAISENA EHEYTYMISENÄ	47
1.8.1.	<i>Meditaatio ydintilakokemuksena ja ei kommunikaationa</i>	47
4.	TULOSTEN TARKASTELUA.....	52
4.1.	KAKSIULOTTEISTEN ASETELMIEN TARKASTELUA	52
4.2.	YKSISUUNTAISTEN VARIANSSIANALYYSIEN TARKASTELUA.....	54
4.3.	TAUSTAMUUTTUIJEN JA MEDITAATIOHARJOITUKSEEN LIITTYVIEN MUUTTUJEN YHTEISVAIKUTUKSET POI:N OSIOIHIN (KAKSISUUNTAISTEN VARIANSSIANALYYSIEN TARKASTELUA).....	56
4.4.	KORRELATIIVISTEN TARKASTELUIDEN JA LOGISTISTEN REGRESSIOANALYYSIEN TARKASTELUA.....	57
4.5.	TEEMA-ANALYYSIN TARKASTELUA.....	58
4.6.	POHDINTAA.....	60
LÄHTEET.....		61
LIITE 1. KYSELYLOMAKE.....		64

1. Johdanto

1.1. Tutkimusongelma

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella meditaatioharjoitusta, sen motiiveja sekä yhteyksiä persoonallisuuden itsearviointeihin. Lisäksi tarkoituksena on vertailla meditaatiosta kiinnostuneiden ja meditoivien henkilöiden itsearviointeja. Tutkimus toteutetaan kaksiosaisella kyselylomakkeella, joka koostuu puoliavoimista meditaatioharjoitukseen liittyvistä kysymyksistä sekä Shostromin Personal Orientation Inventorista (POI). Meditoijille osoitetaan kyselylomake kokonaisuudessaan ja meditaatiosta kiinnostuneet henkilöt täyttävät sen pelkästään persoonallisuustestin osalta.

Tutkin, saako meditaatiokirjallisuudessa esitetty seikka meditaation harjoittamisen motiivien muuttumisesta ajan myötä itsesäätelymotiiveista itsetuntemuksen lisäämiseen ja edelleen hengellisyyteen vahvistusta. POI persoonallisuustestiä on käytetty meditaatiota käsittelevissä tutkimuksissa, ja meditaation on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen ns. itsen toteuttamiseen. Nähtäväksi jää, mikä on tilanne kyseessä olevassa otoksessa.

1.2. Meditaation typologiat

Erilaisia meditaatiotapoja on runsaasti. Ne vaihtelevat tekniikoiltaan fyysisen suorituksen sekä mielen tasolla. Meditoija voi olla paikallaan eri asennoissa, tai meditaatioon voi kuulua liike. Mielen tasolla vaihtelevat tietoisuuden keskittämisen kohteet. (Shapiro 1980, 13.) Yhteistä kaikille meditaatiotavoille on tietoinen pyrkimys huomion keskittämiseen (Goleman 1988, 104; Shapiro 1980, 14). Shapiro (1980, 14) määritelmän mukaisesti meditaatio viittaa tekniikoihin, joille on yhteistä tietoinen pyrkimys keskittää huomio epäanalyttisellä tavalla ja yritys olla viipymättä diskursiivisessa, mietiskelevässä ajattelussa.

Länsimaisessa kirjallisuudessa meditaation lukuisat eri muodot jaotellaan yleensä karkeasti kahteen tai kolmeen typologiaan: keskittyvään meditaatioon, tarkkailevaan meditaatioon, sekä joskus kolmantena kahden edellä mainitun tekniikan yhdistelmään. (West 1987, 16-18; Goleman 1988, 105.) Shapiro (1980) vertaa huomion keskittämisen eri tapoja kameran toimintaperiaatteeseen. Kun tietoisuus on laajakulmaisen linssin kaltaisessa tilassa, huomio kattaa koko havaintokentän. Kun käytetään zoom-linssiä, tietoisuus kohdistetaan tiettyyn havaintokentän objektiin. Edellinen metafora kuvaa tilannetta tarkkailevassa meditaatioissa ja jälkimmäinen keskittyvässä meditaatioissa. Tekniikoiden yhdistelmässä tietoisuus vaihtelee laajasta kentästä tiettyyn objektiin ja takaisin. (Shapiro 1980, 13-14.) Washburn

(1978, 59) kuvaa keskittyvää meditaatiota huomion ylläpitämisenä tietyissä kohteessa ja tarkkailevaa meditaatiota huomion ylläpitämisenä ilman erityistä kohdetta.

1.2.1. Keskittyvä meditaatio

Keskittyvän meditaation tekniikoissa pyritään keskittämään ja rajoittamaan tietoisuus yksittäiseen kohteeseen. Tämä tulisi tapahtua olemalla suoraan tietoinen kohteesta sitä käsitteellistämättä. (Shapiro 1980, 15-16.) Objekti voi olla ulkoinen konkreetti esine tai tajunnan sisäinen ja ideaalinen kohde. Se voi toimia pelkästään apuvälineenä keskittymiseen ja tajunnan virran rauhoittamiseen, tai se voi itsessään olla merkityksellinen aihe, jota meditaatiossa pyritään syventämään ja kehittämään. Taustafilosofiasta ja traditiosta riippuen usein käytettyjä kohteita ovat erilaiset symbolit, kuten mandala-kuvio, risti tai kynttilä. Kohde voi olla toistuva ääni, musiikki, oman hengityksen tarkkailu, kehonosien tarkkailu tai mantra. Mantra voi olla tavu, tavuyhdistelmä, sana, sanapari tai kokonainen lause. Mantraa toistetaan joko hiljaa mielessä tai ääneen lausumalla. Myös esimerkiksi Jumala, Jeesus, Neitsyt Maria, jumaluuden kvaliteetti tai täydellisen ihmisen ihanne, Buddha-tila, voi olla kohteena keskittyvässä meditaatiossa. (Rauhala 1986, 28, 54-55.) Zen-traditiossa keskittymisen kohteena käytetään mm. koania, arvoitusta, joka ei ole kielellisen rationaalisesti ratkaistavissa. Lopulta keskittyminen ja ratkaisuyritykset johtavat diskursiivisen mielen tilan ylittymiseen. (Goleman 1988, 88.)

Keskittyvän meditaation aluksi huomio keskitetään valittuun kohteeseen. Jonkin ajan kuluessa tapahtuu habituaatio, ja henkilö lakkaa tietoisesti keskittymästä objektiin. Meditoija huomaa mielensä askartelevan erilaisten ajatusten ja mielikuvien parissa. Tiedostettuaan tämän, hänen tulisi uudelleen keskittyä kohteeseen. Vähitellen meditoija rentoutuu ja oppii keskittymään kohteeseen tietoisesti ilman habituaatiota. Kun mieleen tulee ajatuksia, meditoija kykenee samanaikaisesti kohteeseen keskittyen huomioimaan ne ja luopumaan niistä. (Shapiro 1980, 21-23; Goleman 1984, 334.) Edelleen meditaatiosession jatkuessa, ja pidempiaikaisen harjaantumisen myötä, keskittyminen johtaa muuttuneeseen reseptiiviseen tietoisuudentilaan. Meditoijat ovat kuvanneet tilaa mielen tyyneytenä, ajattomuuden tunteena ja avoimena vastaanottavuutena sille mitä tapahtuu nykyhetkessä. Vähitellen sisäinen puhe lakkaa, subjekti ja objekti sulautuvat kokemuksellisesti ja meditoija voi kokea voimakasta autuuden tunnetta. (Shapiro 1980, 24-25; Goleman 1988, 110.) Niin sanotuissa Ganzfeld havaintotutkimuksissa on todettu samana toistuvan visuaalisen tai auditorisen ärsykkeen voivan johtaa aistikokemuksen lakkaamiseen ja kokemukseen jonkinlaisesta tyhjyydestä. Subjektiiiviset kokemukset keskittyvässä meditaatiossa vaikuttaisivat olevan

samansuuntaisia kuin edellä mainituissa havaintokokeissa. Yhteinen tekijä molemmissa tilanteissa on muuttumaton samana toistuva ärsyke. (Ornstein 1977, 173-175.) West (1987, 40) toteaa, että kyseinen tila meditaatiossa ei ole helposti saavutettavissa, koska kiertelevät ajatukset häiritsevät kohteeseen keskittymistä.

Keskittyvässä meditaatiossa rajoitetaan havaintokenttää tarkoituksena organisoida uudelleen konstruktiosysteemi yhteen ainoaan bipolaariseen elementtiin, kuten mantraan tai sen puuttumiseen. Mantran toisto voi vähentää tai estää verbaalisten konstruktioiden kehkeytymistä mielessä, johtaen joko ajatuksettomaan tilaan tai esikielelliseen konstruointiin, kuten rakkauden, aggression, seksuaalisen kiihottumisen tai kehonkokemuksen muuttumisen tunteisiin ja kokemuksiin. Tämä esikielellinen materiaali voi vaihdella suhteellisen neutraalista intensiiviseen ja traumaattiseen. Konstruktiosysteemin reorganisaation tuloksena esimerkiksi aiemmat epämiellyttävät kokemukset, tunteet sekä ajan ja tilan kokeminen voivat saada uusia vaihtoehtoisia merkityksiä ja ulottuvuuksia (Delmonte 1987, 48-49.)

1.2.2. Tarkkaileva meditaatio

Tarkkailevassa meditaatiossa pyritään tilaan, jossa tajunta on valpas ja avoin kaikille sisäisen ja ulkoisen ympäristön vaikutteille, viipymättä kuitenkaan missään tietyssä ärsykkeessä. Aistisisällöt, ilmiöt tai asiat koetetaan tiedostaa sellaisenaan arvottamatta niitä tai lähtemättä seuraamaan niistä kehkeytyviä assosiaatioketjuja. (Rauhala 1986, 54-55.) Tarkkailevan meditaation prosessi alkaa valppaalla keskittymisellä sisäisiin tai ulkoisiin aistiärsykkeisiin. Huomio herpaantuu ja meditoija lähtee seuraamaan ajatuskulkuaan. Toisinaan assosiaatiokulkujen seuraaminen havaitaan alkuvaiheissaan ja toisinaan ei. Vähitellen hetkeen keskittyminen vahvistuu. Harhailevat ajatukset huomataan ja ne tyyntyvät. Edelleen asteittain mielen havainnointi käy hienovaraisemmaksi, ja jatkuva havainto- ja kognitiivisten prosessien neutraali huomiointi tulee mahdolliseksi. Fokus on voimakkaasti nykyhetkessä ja meditoija oppii ottamaan emotionaalista etäisyyttä mielen tapahtumiin. (Goleman 1984, 333-334; 1988, 110) Tarkkailevassa meditaatiossa henkilö laajentaa havaintokenttäänsä koskemaan lisää elementtejä tavoitteena konstruktiosysteemin monipuolinen rakenne. Itse ja ajatukset konstruoidaan elementteinä, jotka ovat jatkuvan havainnoinnin kohteina. Havaintoelementtien kehkeytyminen ja olemassaolo vain todistetaan niitä arvottamatta. Tämä vapaana virtaava tietoisuus muistuttaa vapaan assosiaation tilannetta. Myös tarkkailevassa meditaatiossa kielelliset konstruktiot vähenevät ja esikielelliset lisääntyvät. (Delmonte 1987, 49-50.)

1.2.3. *Passiivinen meditaatio ja aktiivinen sisältömeditaatio*

Meditaation muotoja on jaoteltu myös tarkastelemalla kuinka saavutettua tajunnallisen rauhoittumisen tilaa käytetään hyväksi. Passiivisessa meditaatiossa jättäytyään valppaan tyyneyden tilaan ilman tietoista sisältöjen valintaa tai ohjantaa. Halutaan saavuttaa jonkinlainen tajunnan tyhjentymisen, kokemisen alkumuoto. Uskotaan tämän tilan syvenevän kun arkikokemus vähitellen häipyä pois. Tavanomaisesti ihminen tulkitsee uudet tajunnan kokemussisällöt suhteessa vanhaan kokemisperustaan jo olemassa olevan maailmankuvan suhteen. Tajunnan tyhjentämällä tavoitellaan vanhoista rakenteista vapaata alkutilaa. Aktiivisen sisältömeditaation muodoissa, kun tajunnan keskittyminen ja hiljentyminen on saavutettu, huomio kohdistetaan johonkin valittuun sisältökohteeseen, jonka annetaan elävöityä ja täyttää koko kokemistila. (Rauhala 1986, 55-57.)

1.3. *Muuttunut tietoisuudentila*

Useat tutkijat ovat määritelleet muuttuneen tietoisuudentilan subjektiivisesti koetuksi laadulliseksi tietoisuuden muutokseksi, johon liittyy muutoksia kognitiivisissa rakenteissa, kuten ajattelussa, havainnoissa ja aika-tila-ulottuvuuden kokemisessa (Brown 1977, 312). Tart (1975) määrittelee erillisen tietoisuudentilan mielen toiminnan malliksi tai organisaatioksi ottaen huomioon sisällön vaihtelut yleisen mallin puitteissa. Erillinen muuttunut tietoisuudentila on radikaalisti erilainen tapa käsitellä fyysikaalisen, intrapersoonallisen ja intersoonallisen ympäristön informaatiota. Muutosta verrataan tällöin yleensä suhteessa tavalliseen valvetilaan. Muuttuneen tietoisuudentilan kokija havaitsee, että hänen kokemusta hallitsee uudenlainen yleismalli tai organisaatio. Muuttunutta tietoisuudentilaa erotukseksi tavanomaisesta valvetietoisuudesta kuvaa esimerkiksi unennäön tila, alkoholin vaikutuksen alaisena oleminen tai mahdolliset meditaatioprosessin mukanaan tuomat muutokset. (Tart 1975, 13-14.)

Tartin (1975) näkemys on konstruktivistinen. Hän huomauttaa, että tavanomainen tietoisuudentila on rakentunut biologisten ja kulttuuristen imperatiivien myötä tarkoituksena sopeutua ja toimia suhteessa ympäristöön. Mikä tahansa tietoisuudentila on tietyssä määrin arbitraarinen tapa ottaa vastaan ja työstää informaatiota, sekä antaa merkityksiä, tehdä ja kokea asioita tietyllä tavoin. Tart vertaa erillistä tietoisuudentilaa Kuhnin tieteellisen paradigman käsitteeseen. Kummassakin on kyseessä kompleksit toisiinsa liittyneet sääntökoelmat ja teoriat, jotka mahdollistavat vuorovaikutuksen ja kokemusten tulkinnan suhteessa ympäristöön. Molemmissa tapauksissa säännöt tulevat pitkälti implisiittisiksi. Tietoisuudentilan kokija pitää omaa tapaansa hahmottaa todellisuutta luonnollisena ja annet-

tuna, tullen näin paradigman hallitsemaksi. Määritelmä on arvovapaa, siten että muuttunut tietoisuudentila saattaa olla yhtä satunnaisen mielivaltainen kuin tavallinen konstruoi-
mamme tietoisuudentila. (Tart 1975, 13-14)

1.3.1. Reseptiivinen tila meditaatiossa

Tietoisuudentilan muutosta meditaatiossa on kuvattu erottamalla aktiivinen ja passiivinen tietoisuudentila. Aktiivista tietoisuudentilaa luonnehtii ympäristöön suuntautuminen ja sen manipulointi omien pyrkimysten mukaisesti. Meditaatiossa vallalla oleva tietoisuudentila on passiivisen reseptiivinen, suuntautunut pikemminkin ympäristön aistimiseen ja havainnointiin kuin siinä toimimiseen. Informaation prosessointi aktiivisessa tietoisuudentilassa edellyttää luokittelua tyypillisten havaittavien piirteiden pohjalta, muodostettavien havaintohypoteesien testausta sekä niiden vahvistamista ja muuntamista. On esitetty, että keskittyvässä meditaatiossa prosessi kulkisi päinvastoin, meditoija lakkaisi luokittelemasta havainto-objekteja. (Shapiro 1980, 243, 246-247.)

Kaikkea meditaatiota ei voi kuitenkaan luokitella reseptiivisen tietoisuudentilan alaiseksi. Ainakin keskittyvän meditaation alkuvaiheessa edellytetään aktiivista tilaa, mm. objektin erottamisessa ympäristöstään sekä subjekti–objekti-erottelussa. Ero tietoisuudentilassa tarkkailevan ja keskittyvän meditaation välillä näyttäisi kuitenkin katoavan edistyneemällä meditaation tasolla. Keskittyvässä meditaatiossa erottelu vähenee ja meditoija voi kokea subjekti–objekti-suhteen yhteensulautumisen. Myös tyhjyyden ja ykseyden tunteita ilmenee. Kun tarkkailevassa meditaatiossa tietoisuuden havaintokynnystä pyritään alentamaan, vastaanottavuus kokemuksille kulminoituu eriytyneiden kokemusten lakkaamiseen. (Washburn 1978, 49.) Sekä tarkkaileva että keskittyvä meditaatio näyttävät johtavan kokemuksellisesti samankaltaiseen ei erottelemaan reseptiiviseen tietoisuudentilaan, mutta nämä kaksi prototyypistä tilaa, aktiivinen ja passiivinen, eivät kuitenkaan kata kaikkia mahdollisia tietoisuudentilan muutoksia meditaatiossa (Shapiro 1980, 244-245; Goleman 1988, 110).

1.3.2. Vakiintuneista konstruktioista irrottautuminen

Tahallisen huomion manipuloinnin on sanottu lisäävän tietoisuutta mielen prosesseista, jotka tavanomaisesti ovat tiedostamattomia. Tämä tietoisuuden lisääntyminen johtuisi mielen operaatioiden hetkellisestä tukahduttamisesta ja sitä seuraavasta palautumisesta keskittyvässä meditaatiossa ja niiden pysyvyydestä ja jatkuvasta tarkkailusta tarkkailevassa

meditaatiossa. Meditaation harjoittaminen lisää näin tietoisuutta siitä kuinka havaintoinformaatiota käsitellään. (Engler 1986, 20-21; West 1987, 39-41.) Meillä tuskin voi olla tietoisuutta varsinaisesta havainnonmuodostuksesta orgaanisella tasolla, vaan pikemminkin sen lopputuloksesta. Edellä esitetty näkökulma onkin mielestäni ymmärrettävissä kokemuksellisesti. Meditaatiossa voi kenties päästä lähemmäksi suhteellisesti puhtaampaa aistikokemusta ja tutkia, mikä on verbaalisen käsitteellistämisen merkitys omassa havainnonmuodostuksessa.

Meditaatiossa pyritään hetkeksi irrottautumaan vakiintuneista tavoista havaita maailmaa ja reagoida havaintojen pohjalta. Tarkoituksena voi olla kokemusmaailman rikastaminen ja selkeyttäminen. Kognitiivisista konstruktioista irrottautumisen oletetaan mahdollistavan avoimemman ja vastaanottavaisemman asenteen ympäristöön. (Shapiro 1980, 243.) Tarkkailevassa meditaatiossa stereotyyppisen havainnon muuntamisen keinona on jatkuva havainnonmuodostuksen tarkkailu. Mieli on vastaanottavassa tilassa ja huomio on rajoittunut pelkästään objektien aistimiseen. Aistiärsyksiin reagoiminen rajoittuu pelkästään niiden rekisteröintiin. Mikäli kommentointia ja arvottamista esiintyy, se vain tiedostetaan mielen sisältönä kyseisenä hetkenä. (Goleman 1984, 333.) Tarkkailevassa meditaatiossa on tarkoituksena muuttaa normaalin havainnoinnin valikoivuutta ja tulkintaa. Siinä korostuu ero informaation tiedostamisen ja tulkinnan välillä. (Ornstein 1988, 270.) Kun meditoija tarkkailee oman mielensä toimintaa, hän harjaantuu havaitsemaan siinä yhä hienovaraisempia tapahtumia ja kykenee ottamaan emotionaalista etäisyyttä mielen sisältöihin (Goleman 1988, 110). Keskittyvässä meditaatiossa automaattiset tiedostamattomat prosessit pyritään saamaan tietoiseksi hetkellisesti estämällä mielen operaatioiden toiminta. Hiljaisuuden jälkeen ne tulevat paremmin tiedostetuiksi. (Washburn, 1978, 57.) Kun meditaatiossa tavoitellaan erillisistä kokemussisällöistä vapaata tajuntaa, oletetaan merkityssuhteiden järjestyvän sen jälkeen spontaanisti aidommin ja realistisemmin. Samalla henkilön elämäntilanne koko ajan kontrolloi kuinka uudet merkityssuhteet soveltuvat alati kehityksen alla olevaan maailmankuvaan. (Rauhala 1986, 89.)

1.3.3. *Transsendenssi*

Kokemuksellisesta tietoisuudentilan muutoksesta meditaatiossa käytetään usein nimitystä transsendenssi, viitaten tavanomaisen kokemuksellisen tilan ylittymiseen. Transsendenssia kuvataan usein ykseyskokemuksena, vastakohtien sulautumisena, itsen ja maailman erottelun ylittymisenä. Perinteisesti transsendenssin käsitteen on katsottu olevan ristiriidassa konstruktivistisen näkemyksen kanssa. Konstruktivistisen näkemyksen mukaan luomamme

kognitiiviset rakenteet ja havainnointi on kaksinapaista. Abstrahoiimme sekä samankaltaisuuksien että vastakohtaisuuksien perusteella. Tällainen dikotomia on ominaista ajattelulle. Rakennesysteemiään ei voi paeta ja todellisuuden hahmottaminen tapahtuu aina sen välityksellä. Kaksinaisuuden ylittäminen tietystä konstruktiosta merkitsisi uutta vaihtoehtoista konstruktiota korkeammalla ja abstraktimmalla tasolla. Uusi taso määrittyy edelleen kuitenkin kaksinapaisin dikotomisin termein. (West 1987, 51.)

Konstruktivistisen näkemyksen mukaan meillä on aina kaksi todellisuutta, todellisuus sellaisena kuin se on inhimillisen havainnon tuolla puolen ja meidän tulkintamme todellisuudesta. On siis aina olemassa konstruoiva subjekti ja objekti hänen konstruktionaan ja tämä dualismi on ylittämätön. Kun verbaliset konstruktiot meditaatioissa ylittyvät, subjekti silti rakentaa kokemustaan esikielellisellä tai somaattisella tasolla. Transsendenssi, ajatukseton tila, ykseys ja autuus kokemuksina, avautuvat kuitenkin kaikkien dikotomisesti rakentuneiden konstruktioiden ylittymisenä. Konstruktivistisi sanoisi meditoijan kuitenkin konstruoivan kokemustaan perustavanlaatuisella somaattisella, esimerkiksi tasapainon, asennon, verenpaineen ja muiden aineenvaihdunnan osatekijöiden tasolla. Konstruktivistisesta näkökulmasta transsendenssi voitaisiin ymmärtää esikielellisen ykseystunteen uudelleenlöytymisenä, tavanomaisen kognitiivisen moodin ylittymisenä. (West 1987, 51-52.)

1.4. Näkökulmia meditaatiotutkimukseen

Länsimainen kliininen mielenkiinto meditaatioon ja tutkimus sen vaikutuksiin on keskittynyt pääosin kolmeen lähestymistapaan. Meditaatiota on tutkimuksissa ja osana psykoterapiaa tarkasteltu itsesäätelyjärjestelmänä, itsen toteuttamisen ja itsetuntemuksen edistäjänä, tietoisuudentilan muuttajana ja itsen vapautumisen keinona. (Shapiro 1980, 1-4.)

1.4.1. Meditaatio itsesäätelyn keinona

Behavioristisesta viitekehyksestä meditaatiota on tutkittu keinona hallita mm. stressiä, ahdistusta, riippuvuuksia ja kipua sekä välineenä rentoutumiseen ja fyysisen terveyden lisäämiseksi (Shapiro 1980, 2). Ellisin (1984) mukaan meditaatio hengellisestä viitekehyksestä erotettuna tekniikkana voi toimia itsesäätelykeinona. Meditaatio toimii eräänlaisena kognitiivisena häirintänä, väliin tulevana tekijänä, jonka aikana ei ole mahdollista keskittyä omaan ahdistukseen, itsesyttöksiin tai masennukseen. Samalla meditoija viestii itselleen metatasolla, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa tunteisiinsa ja siten toimia tehokkaammin. (Ellis 1984, 671-673.)

Bensonin ja Wallacen (1972) sekä Marlattin, Paganon, Rosen ja Marquesin (1984) tutkimukset osoittivat meditaation rentoutusmenetelmänä olevan toimiva keino alkoholin ja huumeiden käytön vähentämisessä. Tutkimukset viittaavat meditoinnista kiinnostuneiden henkilöiden olevan keskimääräistä ahdistuneempia. Säännöllinen meditaatio näyttäisi lieventävän korkeaa ja keskimääräistä ahdistustasoa. Saavutettu hyöty ja suggestioherkkyys ovat yhteydessä, niin että suggestioherkimmät ihmiset näyttävät eniten hyötyvän harjoituksesta ahdistuksen vähentämiseksi. Tutkimukset meditaation käyttökelpoisuudesta masennuksen lieventämiseksi ovat lupaavia. (Delmonte 1987, 126-127, 131.)

1.4.2. Meditaatio itsetuntemuksen edistäjänä

Psykodynaamisesta näkökulmasta meditaatiota on tutkittu mm. regressiona ja keinona saattaa tiedostamatonta torjuttua materiaalia tietoiseksi (Shapiro 1980, 2). Shafiin ja Arborin (1973) mukaan meditaatio voidaan nähdä väliaikaisena ja kontrolloituna syvänä regressiona egon palveluksessa, mikä mahdollistaa yksilön ykseyskokemuksen aiemman rakkausobjektin kanssa psykoseksuaalisen kehityksen esikielellisellä asteella. Aiemman kumulatiivisen trauman uudelleenkokeminen hiljaisuudessa vahvistaa yksilön kykyä käsitellä aiempia traumaattisia kokemuksia verbalisaation ja kognitiivisen tietoisuuden tuolla puolen. Tämä edistää suhteellista vapautta intrapsyykkisistä konflikteista ja lisää sisäisen rauhan ja harmonian kokemusta. (Shafii & Arbor 1973, 431.)

Humanistisesta viitekehyksestä tarkasteltuna meditaation harjoittamista on tutkittu suhteessa itsen toteuttamiseen. Seemanin, Nidichin ja Bantan (1972) sekä Nidichin, Seemanin ja Dreskinin (1973) koeasetelmissa persoonallisen kasvun ja kehityksen aktualisaatiota mitattiin Shostromin Personal Orientation Inventorylla (POI). Tutkijat raportoivat muutoksia lisääntyneen itsen toteuttamisen suuntaan useissa testiosioissa kahden kuukauden meditaatioharjoituksen jälkeen, verrattuna mittaukseen ennen harjoituksen aloittamista. Molemmilla tutkimuksissa kontrolliryhmissä ei ilmennyt merkittäviä muutoksia. (Seeman ym. 1972 & Nidich ym. 1973.) Ferguson ja Gowan (1976) raportoivat samansuuntaisesti meditaation harjoittamisen ajan olevan yhteydessä lisääntyneeseen itsensä toteuttamiseen. He käyttivät tutkimuksessaan Gowan Northridge Developmental Scale -mittaria. (Ferguson & Gowan 1976.) Delmonte (1987) toteaa meditaatiotutkimuksia läpikäyden, että tutkimukset eivät anna varsinaista viitettä siitä ovatko meditaation aloittavat henkilöt keskimääräistä väestöä aktualisoivampia. Meditaatiosta kiinnostuneiden ja meditoimattomien kontrolliryhmien vertailuissa tulokset ovat vaihdelleet. Joissain tapauksissa meditaatiosta kiinnos-

tuneet ovat olleet enemmän itseään toteuttavia kuin kontrolliryhmät mutta toisissa tapauksissa eroja ei ole ollut. (Delmonte 1987, 129.)

Kutz, Borysenko ja Benson (1985) käyttivät tarkkailevaa meditaatiota kognitiivisena tekniikkana itsetietoisuuden, -tuntemuksen ja -ymmärryksen edistämiseksi. Potilaista, jotka osallistuivat tarkkailevan meditaation rentoutus- ja stressinhallintaryhmiin, 20% kiinnostui psykoterapiasta itseymmärryksen lisääjänä. Ryhmän jäsenillä oli monenlaisia psykofyysisiä oireita. Meditaation avulla he saattoivat tiedostaa somaattisten oireidensa taustalla olevia kiellettyjä tunteita ja asenteita. (Kutz ym. 1985.)

1.4.3. Meditaatio hengellisenä harjoituksena

Meditaatio kuuluu sekä länsimaisiin että itäisiin hengellisiin perinteisiin. Kokemuksellisenä hengellisyytenä ja mystisenä kokemuksena siitä ovat olleet kiinnostuneet lähinnä transpersonallisen psykologian edustajat. (Shapiro 1980, 2.) Tutkimusta meditaatiosta hengellisenä harjoituksena ei ilmeisesti psykologisesta näkökulmasta ole kovinkaan paljon tehty. Shapiro (1992) tutkimuksessa todettiin uskonnollisen orientaation merkityksen kasvavan harjoitusajan lisääntymisen myötä. Mitä kauemmin meditaatiota oli harjoittanut sitä selkeämmin meditoijat identifioituivat tiettyyn uskonnolliseen viitekehykseen ja traditioon. Lisäksi hengelliset harjoitusmotiivit lisääntyivät meditaation harjoittamisen ajan kasvaessa. (Shapiro, 1992.)

1.5. Tutkimuksen ihmiskuva ja teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen viitekehys on humanistinen, ja tarkemmin ottaen sitoudun Lauri Rauhalan esittämään holistiseen ihmiskäsitykseen ihmisestä jakamattomana kehollisena, tajunnallisena ja elämäntilanteisena ykseytenä. Mielestäni eräs humanistisen suuntauksen anti psykologiassa on yksilön kehitysmahdollisuuksien, persoonallisuuden kypsymisen painottaminen läpi elämänkaaren ulottuvana asiana. Itsen toteuttamisen määritelmät viittaavat sisäisen ytimen tai itsen hyväksyntään ja ilmaisuun, eli latenttien kapasiteettien ja potentiaalien toteuttamiseen, ihmisen ja yksilön olemuksen optimaaliseen toimintaan. Tämän käänteenä puolena on minimaalinen terveyden, yleisinhimillisten ja yksilön kapasiteettien kapeutuminen. Mikäli yksilön sisin on turhautunut, kielletty tai tukahdutettu perusmahdollisuudet kasvuun ja itsen toteuttamiseen estyvät. (Gale 1969, 37.)

Yksilöä painottava näkökulma herättää väistämättä kysymyksen itsen luonteesta ja yksilön suhteesta ympäristöönsä. Itsen toteuttamisen filosofiaa onkin syytetty narsismista, toisten

kustannuksella toteutuvasta minän voittokulusta. Rauhalan holistisesta ihmiskäsityksestä välittyy itsen kehityksellinen ja interaktionistinen luonne. Itse ei ole muuttumaton erillinen entiteetti vaan kehittyä ja ilmenee vuorovaikutuksessa, suhteessa sosiaaliseen ympäristöön. Elämäntilanteisuus sisältää sosiaalisen yhteisön ja on jakamaton osa ihmistä. Tämä ihmisen olemassaolon tavan nivoutuminen ympäristöönsä tuo sosiaalisen näkökulman itsen toteuttamisen etiikkaan. Se kuinka toteutan itseäni heijastuu aina ympäristööni ja kuinka suhtaudun ympäristööni koskettaa omaa olemassaolon tapaani. Rogersin ja Maslowin teorioihin kokonaisuudessaan en voi sanoa sitoutuvani. Esittelen kuitenkin heidän näkökulmiin persoonallisuuden integraation ja itsen toteuttamisen käsitteen selkiyttämiseksi niiltä osin kuin tutkimusaineiston sisällön kannalta katson mielekkääksi. Heidän teoriansa ovat vaikuttaneet osaltaan käyttämäni Personal Orientation Inventoryn (POI) kehittämiseen, joten lyhyt katsaus teorioihin lienee paikallaan.

1.5.1. Holistinen ihmiskäsitys

Ihmisenä olemisen eri puolia ovat kehollisuus, tajunnallisuus ja elämäntilanteisuus. Ihmisen kehollisuudessa kuten kaikessa orgaanisessa tapahtumisessa on kysymys aineellisista lähivaikutuksista. Kokonaisuuden kannalta orgaaninen elämä, elintoiminnot, ilmenevät tarkoituksenmukaisena ja mielekkäänä, mutta eivät mielellisenä symbolisina suhteina. (Rauhala 1989, 33; 1990, 35-37.)

Tajunnallisuudessa toteutuvat symbolisaatio, käsitteellisyys, ajattelu ja tunteet. Psykykinen on alemmaa tajunnallisuutta kuten elämyksellistä perusvirittyneisyyttä, hyvän- ja pahanolon tuntemuksia, mielihyvää, viettipaineita ja pelkoja. Henkisyys on korkeampaa tajunnallisuutta, jossa käsitteellisyys ja tietäminen tulevat mahdolliseksi. Henkisyys ilmenee siten, että voimme etääntyä psyykkisen kokemisen, kuten ahdistuksen, vihan ja pelon tilasta ja saattaa sen tarkastelun kohteeksi. Henkisyyttä inhimillisessä kokemuksessa edustaa esimerkiksi arvotajunta, eettisyys, yksilöllisyyden saavuttaminen ja pyhyden kokeminen. (Rauhala 1990, 38-39.)

Kolmas ihmisen olemassaolon puoli on elämäntilanteisuus. Sillä tarkoitetaan kaikkea sitä mihin ihmisen kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteessa. Tällaisia elämäntilanteen rakennetekijöitä ovat esimerkiksi maantieteelliset olot, kulttuuripiiri, yhteiskunnalliset olot, toiset ihmiset ja arvot. Rauhala korostaa, että elämäntilanne on yhtä alkuperäistä kuin kehollisuus ja tajunnallisuus. Suhteissa oleminen on ihmisen todellistumisen ehto. Ihmisen identiteetti ja persoona kuvastuvat hänen elämäntilanteestaan. (Rauhala 1990, 39-41.)

Ihmiskäsityksen holistisuus tulee Rauhalan mukaan esille siinä, että vaikka olemuspuolet analyysissä eritelläänkin, ne ovat kaikki yhtä ensisijaisia, välttämättömiä ja edellyttävät toisensa ollakseen olemassa. Elämäntilanne on jo tajuntaa. Se on maailmankuvan jäsenyksen kokemuksen olemassaolon ehto. Samoin keho on aina suhteessa elämäntilanteeseen. Kokemus on aina kehollinen. Tajunnassa puolestaan oivalletaan elämäntilanne ja keho oman olemassaolon muodoiksi. Järjestelmä on jatkuvassa liikkeessä ja muutoksessa, ja jokainen muutos jonkin olemuspuolen alueella muuntaa tapahtumista myös muilla alueilla. (Rauhala 1990, 42-46.)

1.5.2. Rogersin kehitystendenssi

Kongruentti itse

Teoriassaan Rogers erottaa kaksi systeemiä, itsen ja organismin. Itse ja käsitys omasta itsestä on dynaaminen kokonaisuus, joka koostuu omaan minään liittyvistä käsitteistä ja havainnoista, minän suhteista toisiin eri elämänalueilla, sekä arvoista jotka ovat liittyneinä näihin havaintoihin. Osa havaintokentästä eriytyy koetuksi itseksi sosiaalisessa interaktiossa. Käsitys itsestä puolestaan vaikuttaa havaintoihin ja käyttäytymiseen. Esimerkiksi tulkinta itsestä heikkona tai vahvana vaikuttaa siihen kuinka yksilö kokee ympäröivän maailman. Rogersin itse on tietoisuutta olemassaolosta ja toiminnasta, ei synonyymi fyysiselle ja mentaalille organismille. Organismi viittaa yksilöön kokonaisvaltaisena kehollisena olentona, hänen kokemukselliseen fenomenaliseen kenttäänsä. (Gale 1969, 38; Mischel 1986, 203.)

Itse ja organismi voivat olla keskenään oppositiossa tai harmoniassa. Yksilö havainnoi todellisuutta tavalla, joka on yhdenmukainen itsekäsityksen kanssa. Itsekäsitys toimii siis viitekehyksenä, josta käsin organismin kokemuksia tulkitaan. Kokemukset, jotka eivät ole kongruentteja itsekäsityksen kanssa koetaan uhkana ja itse pyrkii torjumaan ne. Näin yksilön käsitteellisen itsen ja hänen kokemuksensa fenomenalisen kentän suhde eriytyy. (Mischel 1986, 204.) Ford (1991) huomauttaa, että aiemmassa teoretisoinnissa itseään toteuttava yksilö on Rogersin mielestä väistämättä optimaalisen terve ja kasvuorientoitunut. Myöhemmin Rogers painotti, että vasta kun itsen ja organismin suhde on harmoninen ja kongruentti, yksilössä voi toteutua rakentavalla tavalla kasvua ja terveyttä edistävä tendenssi. Muutoin toiminta itsen toteuttamisen nimissä voi olla mielivaltaista, tuhoavaa ja ristiriitaista. (Ford 1991, 101-106.)

Itseksi tulemisen prosessi

Itseksi tulemisen prosessi on itsen tiedostamattomien elementtien löytymistä, niille tunteille herkistymistä ja luottamista, jotka ilmenevät organismin reaktioissa. Itsenä oleminen on sen ykseyden ja harmonian löytämistä, mikä vallitsee todellisten tunteiden ja reaktioiden välillä. Käyttäytymisestä tulee enemmän itseohjautuvaa kuin mukautumista ympäristön odotuksiin. Yksilö on vähemmän riippuvainen toisten reaktioista, hyväksynnästä tai paheksunnasta. Hän tulee avoimemmin tietoiseksi organismin tasolla olemassa olevista, usein monimuotoisista ja ristiriitaisistakin tunteistaan ja asenteistaan. Hän tulee myös lisääntyvässä määrin tietoiseksi ympäröivästä todellisuudesta sellaisena kuin se on, ja suhtautuu tilanteisiin avoimemmin, ilman jäykkiä tilannetta määrittäviä ennako-oletuksia. Yksilö sietää moniselitteisyyttä ja epämääräisyyttä tilanteissa. Tämä on avoimuutta nykypäivälle. Aktualisaatiossa yksilö siirtyy staattisesta elämisen tavasta prosessielämiseen. Hän löytää uusia alueita itsestään ja kokee itsensä pikemminkin vaihtelevina potentiaaleina kuin jäykkänä muuttumattomina olemassa olevina piirteinä. (Rogers 1961, 110-124.)

1.5.3. Maslowin itsen toteuttaminen

Itsen toteuttamisen ulkoiset muodot vaihtelevat tietysti yksilöittäin, mutta Maslow (1970, 128-145) esittää joitain yleisiä periaatteita, jotka hänen mielestään tulevat esille kypsien, integroituneiden yksilöiden toiminnassa.

He havaitsevat todellisuuden sellaisena kuin se on ilman jäykkiä ennako-oletuksia.

He hyväksyvät itsensä ja toiset vahvuuksineen ja heikkouksineen, eivätkä kärsi liiallisesta syyllisyydestä, häpeästä tai ahdistuksesta.

He ovat spontaaneja ja luonnollisia. He kunnioittavat sosiaalisia normeja, mutta eivät ole niiden sitomia.

He ovat kiinnostuneet itsensä ulkopuolisista ongelmista. Heillä on usein jokin tehtävä, joka palvelee laajempaa yleistä hyvinvointia.

He kaipaavat yksinäisyyttä ja voivat olla etäisiä. Heidän toimintansa on suhteellisen autonomista; itseohjautuvaa ja reflektoivaa. He eivät ole ensisijaisesti riippuvaisia toisten hyväksynnästä tai hylkäämisestä.

He ovat suhteellisen autonomisia, riippumattomia ympäristöstään. Heidän toimintaansa motivoivat sisäiset, ei ulkoiset, kriteerit ja palkkiot.

Heillä on kyky nähdä ja arvostaa tavanomaisia asioita elämässä tuoreella tavalla, kuin uusin silmin, ja saada nautintoa tavanomaisten asioiden tekemisestä.

Heillä on mystisiä huippukokemuksia, joihin liittyy muun muassa itsen sulautumisen ja pyhyiden kokemuksia. Nämä kokemukset koetaan arvokkaina ja merkityksellisinä, niin että ne jollakin tavoin vahvistavat yksilöä jokapäiväisessä elämässä.

He samaistuvat ja tuntevat kiintymystä koko ihmiskuntaan, ja heillä on halu auttaa muita.

Heillä on filosofinen huumorintaju. He viljelevät huumoria, joka kohdistuu heihin itseensä tai ihmiskuntaan yleensä, mutta eivät hyväksy pilkallista tai vihamielistä huumoria.

He suhtautuvat tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti toisiin ihmisiin erottelematta jonkin ominaisuuden perusteella.

Heillä on harvoja syviä ihmissuhteita.

Heillä on selkeät eettiset ja moraaliset periaatteet, jotka vaikuttavat heidän elämässään.

He ovat luovia toiminnassaan, mutta tämä ei edellytä mitään erityislahjakkuuksia.

He ovat suhteellisen itseohjautuvia suhteessa yhteiskuntaan. He eivät mukaudu asioissa jotka he kokevat vääriksi.

1.5.4. Ydintilat

Andreasket (1994) määrittelevät psykoterapeuttisesta näkökulmastaan viisi ydintilaa, joista välittyä kokemuksellisesti se minkä he rinnastavat itsen toteuttamiseen. Ydintilojen yksiselitteinen kielellinen kuvaaminen on vaikeaa, koska niiden kokeminen ja olemus on jotain muuta kuin kielellistä. Ydintilat on nimetty seuraavasti: oleminen, sisäinen rauha, rakkaus, OK-olo ja ykseys. 1) Oleminen kuvaa tilaa, jossa henkilö on intensiivisen tietoinen omasta olemuksestaan. Se on suora kokemus olemisesta ja läsnäolosta tässä ja nyt tilanteessa. 2) Sisäisen rauhan ydintila on levollisuuden ja tyyneyden kokemusta olipa ympäristön tilanne mikä tahansa. 3) Rakkaus ydintilana on syvempi kuin romanttinen rakkaus, jonkun henkilön rakastaminen ja jonkun rakkauden kohteena oleminen tai itsensä rakastaminen. Ydintilan rakkauskokemus on kaikista ehdoista riippumatonta ja se kattaa jokaisen ja kaiken. 4) Tavanomaisesti OK-ololla tarkoitetaan, että joku teko tai tilanne saa tuntemaan olon hyväksi. Näin kuvattuna OK-olo merkitsee jonkinlaista sisäisen tai ulkoisen tuomarin hyväksyntää. Ydintilan OK-olo sen sijaan ylittää kaiken arvioinnin. Se on syvä tunne siitä, että kaikki on hyvin. Olen OK sellaisena kuin olen. Tunne nousee oman olemisen arvokkuudesta, tärkeydestä ja arvosta, ei minkään tekemisestä tai omistamisesta. 5) Ykseyden kokemuksessa yksilölliset persoonallisuuden rajat häipyvät. On kuin olisi kaikki ja toisaalta ei mitään erityistä samanaikaisesti. Usein ihmiset antavat ykseyskokemukselle spirituaalisia kuvauksia, kuten yhteys Jumalaan, armo tai nirvana, mutta sen kokemuksellinen saatavuus ei ole riippuvainen hengellisistä uskomuksista. (Andreas & Andreas 1994, 19-25.)

1.5.5. *Ei kommunikaatio*

Gegory ja Catherine Bateson (1987) analysoivat pyhyden kokemuksen epistemologiaa ei kommunikaation käsitteen kautta. Ei kommunikaatiossa kommunikaatiosta pidättäytyään tai sitä rajoitetaan, jätetään sanomatta jotain mitä voitaisiin sanoa. Ei kommunikaatio on välttämätön pyhyden ylläpitämisen kannalta. Hiljaisuus on kultaa ja tietoisuus ei toivottavaa, jotta salaisuutta voidaan käyttää merkinä pyhän läheisyydestä. On tilanteita ja asioita, jolloin kommunikaatio ja rationalisointi ei ole toivottavaa, koska se jollaintavoin olennaisesti muuttaisi ideoiden ja tilanteen luonteen. (Bateson & Bateson 1987, 79-81.)

2. Menetelmät

2.1. Kohdehenkilöt ja aineiston keruu

Aineiston kerääminen meditaatiota harjoittavien kohdehenkilöiden osalta ajoittui kesäkuulta joulukuulle -97. Keräsin meditaatiosta kiinnostuneiden, mutta ei vielä meditaatiota harjoittavien kohdehenkilöiden aineiston syys- ja lokakuussa -99. Meditoiville henkilöille tarkoitettujen lähetettyjen kyselylomakkeiden yhteismäärä on noin 482 kappaletta. Meditoinnista kiinnostuneille henkilöille lähetettiin ja jaettiin yhteensä 54 lomaketta.

Saavutin meditoivat kohdehenkilöt lähettämällä kysymyslomakkeita palautuskuorineen paikkoihin, joissa oletin tai tiesin meditaation harjoittajia liikkuvan. Esitin toivomuksen, että lomakkeet laitetaan esille, mutta niitä ei erityisesti kehoiteta ottamaan tai jaeta rutiininomaisesti. Kyselylomakkeiden esilläolopaikat olivat seuraavat: Tampereella Gemina bookshop, Suomalais-tiibetiläinen kulttuuriseura, TM-keskus, Taiji-leiri, Henkinen keskus Tampereen ryhmä, Valosali, Tampereen Ruusu Risti, Ananda Marga -ryhmä ja Sahaja-jooga -ryhmä. Helsingissä Era Nova bookshop, Henkinen keskus, Boddhidharma ry., FWBO Helsingin buddhalainen keskus, Sumatikirti buddhalainen keskus ja Ananda marga -ryhmä. Turussa Huma Nova bookshop, joogaopisto Saarijärvellä, retriittikeskus Morbacka Kaarinassa, Viittakiven opisto Hauhossa, Buddhalainen retriitti Isnäsissä, Henkinen keskus Kuopion ja Joensuun ryhmät sekä meditaatioryhmät Jyväskylässä ja Espoossa.

Meditaatiosta kiinnostuneet henkilöt olivat Tampereen työväenopiston Tutustumme meditaatioon -kurssille ilmoittautuneita sekä Tampereen TM-keskuksen järjestämän meditaatiokurssin johdantoluennolle osallistuneita henkilöitä. Työväenopiston kanslia toimitti postitse lomakkeet kurssille ilmoittautuneille ja jaoin henkilökohtaisesti lomakkeet tutkimuksesta kiinnostuneille TM-luennolle osallistuneille.

2.2. Mittaaminen

Kyselylomake on kaksiosainen. Se koostuu meditaatioharjoitukseen liittyvistä puoliavoimista kysymyksistä sekä Everett L. Shostromin 1963 ilmestyneestä Personal Orientation Inventorista (POI) (Liite 1.) Käänsin testin tutkimusta varten englannista suomenkieliseksi pyrkien mahdollisimman tarkkaan vastaavuuteen alkuperäiskielen merkitysten kanssa. Käännöksen tarkisti äidinkielenään sekä englantia että suomea puhuva henkilö ja Englannin filologian opiskelija. Meditaation harjoittajat vastasivat kyselylomakkeeseen kokonaisuudessaan ja meditaatiosta kiinnostuneet POI:n osalta. Alkuperäisen suunnitelman mukai-

sesti oli tarkoituksena myös haastatella meditoijia, mutta luovuin hankkeesta sen laajuuden vuoksi. Esittelen ensiksi lyhyelti POI:n osioiden sisällöt ja seuraavaksi puoliavointen kysymysten luokitteluperusteet.

2.2.1. Personal Orientation Inventory

POI pohjautuu teoreettisesti humanistiseen, eksistentiaaliseen ja hahmoterapeuttiseen suuntaukseen, mm. Maslowin ja Rogersin käsitteisiin, ja se pyrkii mittaamaan niin sanottua itsen toteuttamista. POI koostuu 150:stä pakkovalintakysymyksestä, joissa kussakin on kaksi vertailevaa arvo- ja käyttäytymisarvostelmaa. Tilastollista tarkastelua varten vastaukset pisteytetään kahdelletoista osiolle, jotka nimesin suomeksi käännettyinä seuraavasti: aikakompetenssi, itseohjautuvuus, itsen toteuttamisen arvot, eksistentiaalisuus, tunnereaktiivisuus, spontaanius, itsearvostus, itsen hyväksyntä, ihmisen olemus, synergia, aggression hyväksyntä ja kyky läheisiin kontakteihin. Kaksi pääosiota aikakompetenssi ja itseohjautuvuus ovat toisistaan erillisiä ja muut osiot sisältyvät niihin.

Aikakompetenssi

Ensimmäinen pääskaala, aikakompetenssi, mittaa missä määrin yksilö elää nykyhetkeä yhdistäen menneisyyden ja tulevaisuuden merkitykselliseksi jatkumoksi. Suhteellisen aikakompetentilla yksilöllä on uskoa tulevaisuuteen ilman jäykkiä tai yli-idealistisia tavoitteita. Menneisyyttä käytetään refleksiiviseen ajatteluun ja tulevaisuus on kytkeytyneenä tämänhetkisiin tavoitteisiin. Aikainkompetentti henkilö elää pääasiallisesti menneessä tai tulevassa nykyisyyden kustannuksella. Hänellä saattaa olla vahvoja itsesyytöksiä menneisyyden tapahtumien vuoksi, tai idealisoituja odotuksia ja suunnitelmia tai pelkoja tulevaisuuden suhteen. (Shostrom, 1987, 13-15.)

Itseohjautuvuus

Toinen pääskaala, itseohjautuvuus, mittaa missä määrin henkilön toimintaa ohjaavat sisäiset motiivit tai ulkopuoliset vaikutteet. Toisin sanoen kuinka vahvasti sosiaaliset paineet ja odotukset ohjaavat käyttäytymistä. Ääripäissä on kompulsiivinen toisten tahtoon mukautuja ja äärimmäinen yksilönvapauden kannattaja, jolta puuttuu herkkyyys sosiaaliseen hyväksyntään ja tunneyhteyteen toisten kanssa. (Shostrom, 1987, 13-15.)

Arvot

Itsen toteuttamisen arvot osio mittaa missä määrin henkilön arvot ovat samansuuntaisia itseään toteuttavien yksilöiden arvojen kanssa. Eksistentiaalisuusosio mittaa joustavuutta yhdistää näitä arvoja ja periaatteita omassa elämässä. Korkeat pistemäärät kertovat joustavuudesta ja matalat jäykkyydestä ja dogmaattisuudesta arvojen suhteen. (Shostrom, 1987, 17-18.)

Tunteet

Tunnereaktiivisuusosio mittaa herkkyyttä omille tarpeille ja tunteille ja spontaanisuusosio mittaa kykyä ilmaista tunteita välittömässä toiminnassa (Shostrom, 1987, 17-18).

Minäkuva

Itsearvostusosio mittaa kykyä pitää itsestään omien vahvuuksien vuoksi. Itsen hyväksyntä osio mittaa kykyä pitää itsestään heikkouksista huolimatta. (Shostrom, 1987, 17-18.)

Tietoisuus

Ihmisen olemus osion korkea pistemäärä merkitsee, että kokee ihmisen olevan pohjimmiltaan hyvän ja kykenee ratkaisemaan maskuliinisuus-feminiinisyys, itsekkyyss-epäitsekkyyss, hengellisyys-aistikkuus dikotomiat ihmiskuvassaan. Matalat arvot tarkoittavat, että kokee ihmisen olevan olemukseltaan pahan eikä ole synergistinen. Synergiaosio mittaa, missä määrin kykenee näkemään vastakohtat elämässä merkityksellisesti yhteen liittyneinä eikä toisiaan poissulkevinä. (Shostrom, 1987, 17-18.)

Interpersoonallinen herkkyys

Aggression hyväksyntä osio mittaa kykyä hyväksyä itsessä olevaa vihaa ja aggressiota vastakohtana näiden tunteiden kieltämiselle. Kyky läheisiin kontakteihin osio mittaa kykyä avoimeen toisen ihmisen kohtaamiseen ilman liiallisia ennakkovaatimuksia ja velvollisuuksia. (Shostrom, 1987, 17-18.)

Erään manuaalissa mainitun validiteettitutkimuksen mukaan testi erottelee tilastollisesti merkittävästi kliinisesti arvioidut suhteellisen itseään toteuttavien ja suhteellisen itseään toteuttamattomien henkilöiden ryhmät kaikilla testiosioilla, lukuun ottamatta ihmisen olemus osiota. Reliabiliteetin tueksi esitetään viikon väliajalla tehdyn testaus-uusintatestaus

reliabiliteettikertoimet. Kahdella pääskaalalla, aikakompetenssi ja itseohjautuvuus, kertoimet ovat .71 ja .77 ja muilla osioilla vaihtelevat välillä .52-.82. (Shostrom 1987, 23-24, 33.)

2.2.2. *Taustamuuttujien ja meditaatioharjoitukseen liittyvien kysymysten luokitteluperusteet*

Meditaatioharjoituksen aika

Lähes kaikki vastaajat ilmoittavat harjoituksensa kestoajan vuosissa tai kuukausissa. Henkilöille, jotka ilmoittavat harjoitusaikansa aikahaarukalla, esimerkiksi 2-3 vuotta, olen laskenut harjoitusajaksi ilmoitettujen vuosien keskiarvon. Muutamat vastaajista kertovat harjoittaneensa meditaatiota ”miltei koko ikänsä” tai ”koko aikuisiän”. Heidän kohdallaan on laskettu harjoitusaika vuosissa vähentämällä iästä kaksikymmentä vuotta.

Meditaatioharjoituksen tiheys

Vastaajat on luokiteltu harjoituksensa tiheyden suhteen kahteen luokkaan: 1) päivittäin meditoivat ja 2) viikoittain tai harvemmin meditoivat. Viimeksi mainitussa luokassa $\frac{3}{4}$ harjoittajista meditoi viikoittain ja $\frac{1}{4}$ epäsäännöllisemmin, enimmillään lyhyitä jaksoja kerran päivässä ja harvimmillaan kuusi kertaa vuodessa.

Meditaation merkittävyys

Meditaation merkittävyyttä elämässä selvitetään asteikoilla yhdestä seitsemään. Ääripäissä on merkityksen vahvuutta kuvaavat sanalliset määritteet. Joitakin tilastollisia tarkasteluita varten muuttuja on luokiteltu kahteen luokkaan. Merkittävyys on luokiteltu vähäiseksi tai kohtalaiseksi asteikon arvoilla 1-5,5 ja vahvaksi arvoilla 6-7.

Elämäkatsomuksen merkittävyys

Elämäkatsomuksen merkittävyyttä meditoijille selvitetään tutkimuksessa kuten meditaation merkittävyyttä. Elämäkatsomuksen merkittävyyden luokitteluperusteet ovat lähes samat. Elämäkatsomuksen merkittävyys luokiteltiin vähäiseksi tai kohtalaiseksi asteikon arvoilla 1-5 ja vahvaksi arvoilla 6-7. Erot muuttujien luokitteluperusteissa johtuvat jakaumien frekvensseistä.

Meditaatioharjoituksen tapa

Vastaajat on luokiteltu meditaation viitekehyksen ja sen mukaan muodostuneen meditaatiotavan mukaisesti seuraaviin luokkiin. 1) TM-meditaatio, 2) buddhalainen meditaatio, 3) Zen-, Taiji- ja Wuji-meditaatiot, 4) Hatha-jooga, 5) muut joogameditaatiotavat kuten Amrita-, Sahaja-, Siddha- ja Bhakti-jooga, 6) kristillinen rukous- ja hiljaisuusmeditaatio sekä 7) muut jotka eivät maininneet spesifiä viitekehystä. Luokan 3 jaotteluperuste määräytyi siten, että useat Zen-perinteen harjoittajat harjoittivat myös taolaiseen perinteeseen kuuluvaa Taiji-liikemeditaatiota ja Wuji-seisontameditaatiota. Luokkien 4 ja 5 traditiot kuuluvat kaikki laajaan hinduperinteeseen. Olen luokitellut Hatha-joogan harjoittajat omaksi ryhmäkseen, koska heidän ryhmäkoko on juuri riittävä tilastolliseen tarkasteluun. Luokan 5 eri joogaperinteiden harjoittajien lukumäärä otoksessa puolestaan ei salli yksityiskohtaisempaa ryhmäjakoja. Jotkut vastaajista kertoivat harjoittaneensa useamman tyyppistä meditaatiota. Luokitteluperusteena on käytetty nykyistä harjoitustapaa.

Aloituspäätökset

Vastaukset kysymyspariin, mikä sai sinut aloittamaan meditaation harjoittamisen ja millaisia odotuksia sinulla oli meditaation suhteen, on luokiteltu aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen tukeutuen neljään luokkaan: 1) yleiset positiiviset odotukset, 2) itsesäätely (myöhemmin IS) 3) itsetuntemus (myöhemmin IT) 4) henkinen kasvu, hengellisyys, myötätunto (myöhemmin HHM). Luokan 1 vastauksissa mainitaan uteliaisuus, toive positiivisesta muutoksesta ja puolison esimerkki. Vastaukset luokiteltiin luokkaan 1 vain jos muihin luokkiin sisältyviä motiiveja ei oltu ilmaistu. Luokkaan 2 koodatuissa vastauksissa ilmaistaan meditaatio välineenä rentoutumiseen, mielen tyyntymiseen ja stressin helpottamiseen, kipujen ja riippuvuuksien hallintaan, mielialan parantamiseen sekä kognitiivisten kykyjen, oppimiskyvyn, älykkyyden ja yleisen suorituskyvyn kehittämiseen. Luokan 3 vastauksissa meditaatio on tapa tutkiskella omaa mielen toimintaa ja koettua minuutta. Meditaatio koetaan keinona intuition ja luovuuden vahvistamiseksi ja elämän haasteiden ja mahdollisuuksien sekä omien voimavarojen tunnistamiseksi. Luokan 4 vastauksissa meditaatio on osa henkistä kehitystä, hengellistä tai uskonnollista harjoitusta. Vastauksissa henkiseen kehitykseen liitetään seuraavanlaisia teemoja: tietoisuuden laajeneminen ei materiaalisesta todellisuudesta alueelle, arkikokemuksen rajoittuneisuus ja mystiset kokemukset, mielen puhdistuminen ja kehittyminen kohti jumaluutta tai yhdistyminen jumaluuteen. Lisäksi samaan luokkaan on sisällytetty myötätuntoisen asenteen, toisten auttamisen ja universaalien rakkauden teeman sisältäneet vastaukset. Henkinen kehitys tai kasvu on hyvin

väljä ja moniselitteinen käsite. Luokitteluperusteena ei ollutkaan pelkästään sanavalinta ”henkinen kehitys”, vaan koko vastausten sisältö. Koska vaikutti vahvasti siltä, että henkiseen kehitykseen useimmilla vastaajilla liittyy arkihavainnon ylittävä transsendentti päämäärä, se on terminä valittu kuvaamaan luokan 4 vastauksia.

Nykymotiivit

Edellä mainittua luokittelua 1) Itsesäätely (IS) 2) itsetuntemus (IT) 3) henkinen kasvu, hengellisyys, ja myötätunto (HHM) on käytetty myös seuraavien kysymysten kohdilla: Ovatko meditoinnin syyt ja siihen kohdistuvat odotukset muuttuneet harjoituksesi myötä, ja jos ovat niin kuinka? Mikä on meditaation harjoittamisesi päämäärä? Näillä kysymyksillä pyrin kartoittamaan meditaatioharjoituksen nykymotiiveja.

Meditoinnin myönteiset vaikutukset

Vastaukset kysymykseen millaisia positiivisia vaikutuksia meditoinnista on ollut sinulle jaoteltiin edelleen käyttäen luokittelua 1) itsesäätely (IS) 2) itsetuntemus (IT) 3) henkinen kasvu, hengellisyys, ja myötätunto (HHM). IS-luokan vaikutuksiksi on koodattu fyysisen terveyden kohentuminen, rento, rauhoittunut ja virkistynyt olo, keskittymiskyvyn, reaktiokyvyn, muistin ja älykkyyden parantuminen ja yleisen mielialan kohentuminen. IT-luokan vaikutuksiksi on luokiteltu luovuuden ja intuition lisääntyminen, ongelmien tiedostaminen, voimavarojen ja ratkaisujen löytyminen sekä yleisen ihmistuntemuksen lisääntyminen. HHM-luokan myönteisiksi vaikutuksiksi on luokiteltu elämän tarkoituksen löytyminen, rakkaudelliset arvot, toisten auttaminen sekä ykseyden tunteen lisääntyminen.

Meditoinnin kielteiset vaikutukset

Vastaukset kysymykseen millaisia negatiivisia vaikutuksia meditoinnista on ollut sinulle, on luokiteltu tilastollista analyysiä varten kaksiluokkaiseksi muuttujaksi: 1) koettuja kielteisiä vaikutuksia ja 2) ei kielteisiä vaikutuksia.

Suhtautuminen meditoimatta jättämiseen

Kysymyksellä, jos joskus jätät meditoimatta vaikka olit aikonut, niin mitä ajattelet tilanteesta ja mitä ”sanot” itsellesi tuolloin, pyrin selvittämään yleistä asennoitumista harjoitukseen. Vastaukset on luokiteltu sisällön pohjalta tilastollista tarkastelua silmälläpitäen kak-

siluokkaiseksi muuttujaksi seuraavasti: 1) kriittinen suhtautuminen ja 2) hyväksyvä suhtautuminen.

2.3. Aineiston analyysi

Nominaaliasteikollisten muuttujien assosiaatioita tarkastelen ristiintaulukoinneilla ja niiden tilastollista merkitsevyyttä testaan Khiin neliö -testillä, (χ^2), tai vaihtoehtoisesti kun se ei ole mahdollista, käytän Cramerin V -testiä, joka antaa lähes saman arvon kuin kaksisuuntainen χ^2 -testi. Tarkastelussa, jossa ristiintaulukoinnissa on ”retrospektiivinen uusintamittaus” eli vertailu meditaation harjoittamisen alun ja nykytilanteen välillä järjestysasteikollisilla muuttujilla, käytän Kappa-arvoa, ja mahdollisen muutoksen systemaattisuutta testaan McNemar-testillä. Meditaation motiivien yleisyyden muutoksia otoksessa meditaation aloittamisen tilanteesta nykyiselle tarkastelen riippuvien otosten McNemar-prosenttilukutestillä, joka ilmoittaa muutoksen tilastollisen merkitsevyyden.

Tutkin POI:n osioiden reliabiliteettia Cronbachin alfan avulla. Olennaisten puoliavointen kysymysten perusteella muodostettujen luokitusten inter rater reliabiliteettia tarkastelen Kappa-arvon avulla. Käytän yksisuuntaisia varianssianalyysejä tausta- ja meditaatioharjoitukseen liittyvien muuttujien kautta muodostuneiden ryhmien vertailussa suhteessa POI:n osioihin. Post Hoc -analyyseissä käytän Tukey-testiä. Kaksisuuntaisilla varianssianalyysillä tutkin tausta- ja meditaatioharjoitukseen liittyvien muuttujien yhteis- ja oma-vaikutuksia POI:n osioiden vaihteluille. Intervalliasteikollisten muuttujien välisiä yhteyksiä tarkastelen Pearsonin korrelaatiokertoimen ja osittaiskorrelaatiokertoimen avulla. Meditaation harjoittamisen ajan vaikutusta meditaation kielteiset vaikutukset ja suhtautuminen meditoimatta jättämiseen muuttujien vaihteluihin arvioin logistisen regressioanalyysin avulla.

Lähestyn meditaatiota puoliavointen vastausten kuvausten perusteella aiemmin esille tuomani teoreettisen viitekehysten näkökulmasta. Tarkastelen erityisesti kuinka Andreasin ja Andreasin ydintilat tulevat esille aineistosta. Batesonin ja Batesonin ei kommunikation käsite on mukana aineistolähtöisesti. Huomattuaani pyhyiden ja hiljaisuuden teemojen esiintyvän usein yhdessä etsin niiden tarkasteluun soveltuvaa teoreettista viitekehystä.

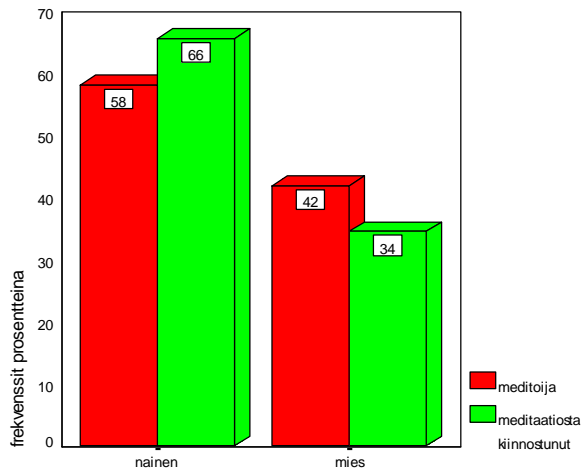
3. Tulokset

Meditaation harjoittajille tarkoitetuista 482:sta lähetetystä lomakkeesta palautui 130 kappaletta. Käsialan ja sisällön perusteella vaikutti vahvasti siltä, että eräs vastaaja oli palauttanut kaksi lomaketta, joista vain toinen hyväksyttiin. Valinta suoritettiin arpomalla. Tuplavastauksen eliminoinnin jälkeen kaikki palautuneet lomakkeet, 129 kappaletta, olivat hyväksyttävästi täytettyjä meditaation harjoitukseen liittyvien osioiden osalta. POI:n osalta hyväksyttävästi täytettyjä lomakkeita oli 117 kappaletta. Vastausprosentit ovat siis 26,8% ja 24,3%. Oletettavasti vastausprosenttien alhaisuuteen vaikutti kyselylomakkeen pituus, 13 sivua. Myös se että lomakkeet olivat ohikulkumatkalla tarjolla esimerkiksi kirjakau-poissa, saattoi madaltaa kynnystä ottaa lomake miettimättä sillä hetkellä vastaamisen vauvannäköä. Meditaatiosta kiinnostuneille postitettiin ja jaettiin yhteensä 54 kyselylomaketta. Niistä palautui 29 kappaletta. Vastausprosentti tässä ryhmässä on 53,7%.

3.1. Kohdehenkilöiden taustatekijöihin ja meditaatioharjoitukseen liittyvät yksilölliset muuttujat.

Sellaisten puoliavointen kysymysten perusteella muodostettujen muuttujien kohdalla, joiden luokitukseen voi luokitteluperusteista huolimatta ajatella jäävän erityistä tulkinnanvaraisuutta, olen tehnyt uusintaluokituksen puolelle aineistolle. Katsoin, että on mahdollista tehdä tarkastusluokitus inter rater reliabiliteetin laskemiseksi itse, koska aineisto on kohtalaisen laaja (N = 129) ja varsinaisesta luokituksesta oli kulunut jo viisi kuukautta. Edellä mainituista syistä minun ei ollut mahdollista muistaa varsinaisessa luokituksessa tekemiäni ratkaisuja. Esitän reliabiliteettitarkastelut muuttujien tunnuslukujen jälkeen.

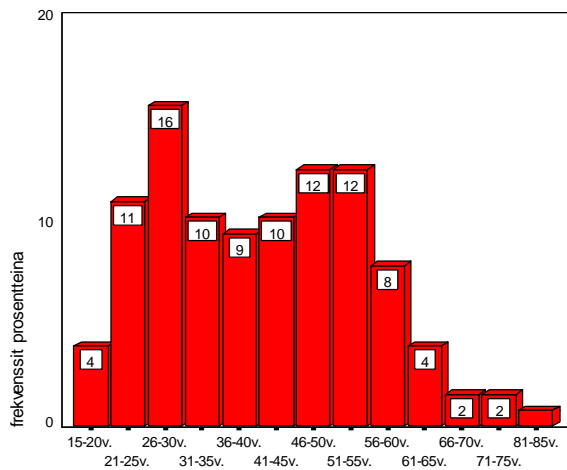
Sukupuoli



Kuva 1. Meditoijien ja meditaatiosta kiinnostuneiden prosentuaaliset frekvenssit

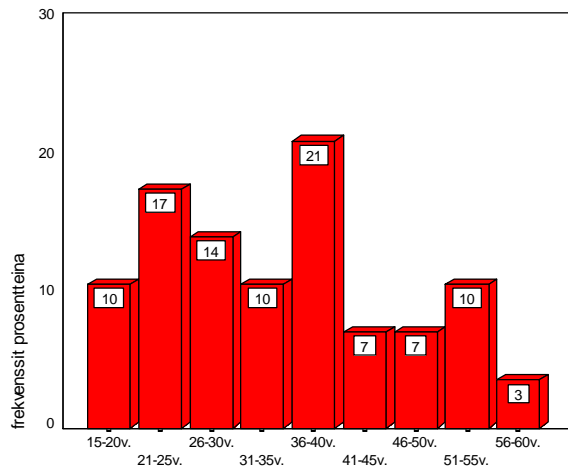
Meditaation harjoittajista naisia on 58 % (75) ja miehiä 42 % (54). Meditaatiosta kiinnostuneiden ryhmässä naisia on 66% (19) ja miehiä 34 % (10). Molemmissa ryhmissä moodiluokkana ovat naiset.

Ikä



Kuva 2. Meditoijien luokiteltu prosentuaalinen ikäjakauma

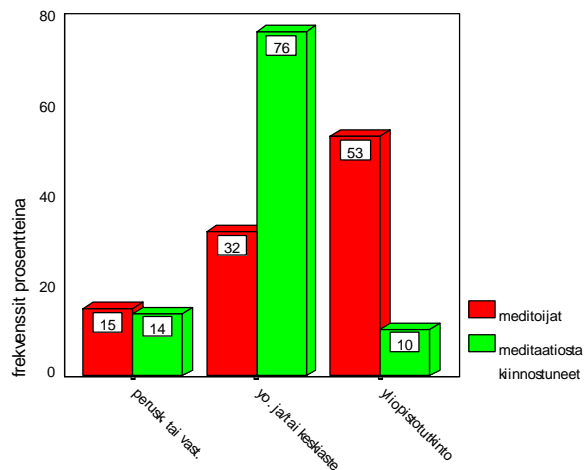
Kuvassa 2 on esitetty luokiteltu ikäjakauma. Luokittelemattoman jakauman mukaisesti meditoijien keski-ikä on 41 vuotta. Keskihajonta on 13,9 vuotta ja mediaani 41 vuotta. Moodeja on kaksi, 29 ja 41. Nuorin meditoija on 15-vuotias ja vanhin 83-vuotias.



Kuva 3. Meditaatiosta kiinnostuneiden luokiteltu prosentuaalinen ikäjakauma

Kuvassa 3 on esitetty luokiteltu ikäjakauma. Luokittelemattoman jakauman mukaisesti meditaatiosta kiinnostuneiden keski-ikä on 35 vuotta. Keskihajonta on 11,9 vuotta, mediaani 35 vuotta ja moodi 22 vuotta. Nuorin meditaatiosta kiinnostuneiden ryhmässä on 18-vuotias ja vanhin 60-vuotias.

Koulutus

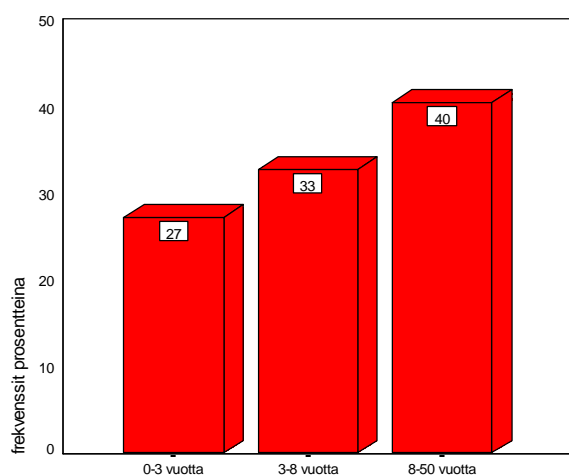


Kuva 4. Meditoijien ja meditaatiosta kiinnostuneiden prosentuaalinen koulutusjakauma

Meditaation harjoittajista 14% (19) ilmoittaa koulutuksensa olevan peruskoulu tai vastava, 32% (41) ylioppilas ja/tai keskiasteen tutkinto, 53% (68) yliopistotutkinto ja yksi vastanneista ilmoittaa tarkemmin määrittelemättä muu koulutus. Henkilöt, jotka mainitsevat yliopisto-opintojensa olevan kesken tai niitä olevan runsaasti on luokiteltu yliopistotutkinto luokkaan. Yliopistotutkinto on meditoijien ryhmän moodiluokkana.

Meditaatiosta kiinnostuneiden ryhmässä peruskoulu tai vastaava koulutusluokkaan kuuluu 14% (4). Ylioppilaita ja/tai keskiasteen tutkinnon suorittaneita on 76% (22) ja yliopistotutkinnon suorittaneita 10% (3). Moodiluokkana on ylioppilas ja/tai keskiasteen koulutusryhmä.

Meditaatioharjoituksen aika



Kuva 5. Meditaatioharjoituksen luokiteltu harjoitusaikajakauma

Kuvassa 5 on ilmaistu luokiteltu harjoitusaika prosentteina. 0-3v. harjoittaneita on 27% (35), 3-8v. harjoittaneita 33% (45) ja 8-50v. harjoittaneita 40% (52) otoksesta. Luokittelemattoman jakauman mukaisesti meditaation harjoittamisen aika vaihtelee otoksessa viikosta 50 vuoteen. Keskimääräinen harjoitusaika on 9,5 vuotta ja keskihajonta 9 vuotta. Otoksen mediaani on 7 vuotta ja moodi 5 vuotta.

Meditaatioharjoituksen tiheys

Taulukko 1. Meditaatioharjoituksen tiheys

	n	%
päivittäin meditoivat	92	71,3
viikoittain tai harvemmin meditoivat	37	28,7

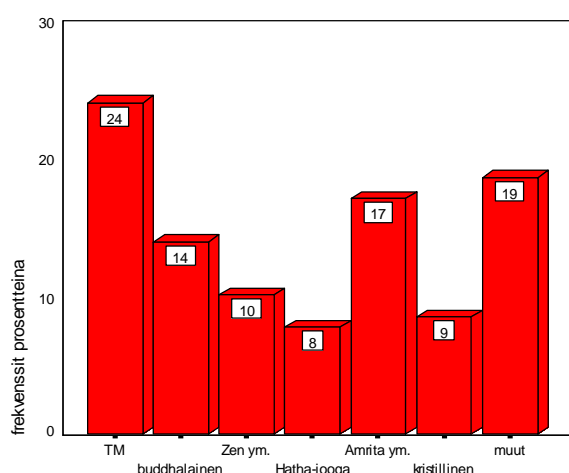
Päivittäin meditoivia on 71,3% (92) ja viikoittain tai harvemmin meditoivia 28,7% (37) otoksesta. Selkeänä moodiluokkana on päivittäin meditoivien ryhmä.

Taulukko 2. Luokiteltu meditaation merkittävyys

	n	%
vähäinen tai kohtalainen	55	42,6
vahva	74	57,4

Taulukossa 2 näkyy luokitellun muuttujan frekvenssit. Meditaation merkittävyys on 42,6%:lle (55) meditoijista vähäinen tai kohtalainen ja 57,4%:lle (74) vahva. Luokittelemattoman jakauman mukaisesti otoksessa meditaation merkittävyyden keskiarvo asteikolla 1-7 mitattuna on 5,5. Minimi on 1 ja maksimi 7. Jakauman mediaani ja moodi on 6.

Meditaatioharjoituksen tapa

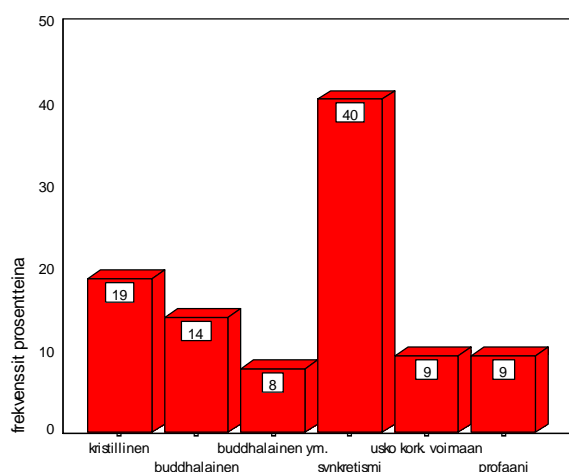


Kuva 6. Meditaatiotapojen prosentuaalinen jakauma

TM-meditaation harjoittajia otoksesta on 24% (31). Buddhalaisia meditaatiotapoja harjoittaa 14% (18) ja Zen-, Taiji- ja Wuji-meditaatioita harjoittaa 10% (13) otoksesta. Hatha-joogaajia on otoksessa 8% (10). Muiden joogameditaatiotapojen, mm. Amrita-, Sahaja-, Siddha-, ja Bhakti-joogan harjoittajia on 17% (22). Kristillistä rukousmeditaatiota harjoittaa 9% (11) otoksesta. 19% (24) vastaajista ei ilmoittanut harjoituksensa spesifiä traditiota.

Otoksen moodiluokan muodostavat TM-meditaation harjoittajat. Tekniikoiltaan meditaatiotavat jaottuvat sekä keskittyviin että tarkkaileviin tekniikoihin. Toisella tapaa jaoteltuina sekä passiivinen että aktiivinen sisältömeditaatio on edustettuina. Osa kristillisen elämäntutkimuksen omaavista vastaajista käyttävät mieluummin meditaation sijasta sanaa mietiskely, koska kokevat meditaation viittaavan ei kristilliseen perinteeseen.

Elämäkatsomus



Kuva 7. Elämäkatsomusten prosentuaalinen jakauma

Vastanneista kristillisen elämäkatsomuksen omaavia on 19% (24). Buddhalaisia on 14% (18). 8% (10) ilmoittaa elämäkatsomuksensa olevan sekä buddhalaisen että jonkin muun luokitusperusteissa mainitun filosofian. Synkretismi luokkaan kuuluvia otoksesta on 40% (52). Jumalaan, jumaluuteen tai korkeampaan voimaan uskovia on 9% (12) ja profaanin elämäkatsomuksen omaavia vastanneista on 9% (12). Puuttuvia arvoja on yksi. Otoksen moodiluokkana on synkretismi.

Elämäkatsomuksen merkittävyys

Taulukko 3. Luokiteltu elämäkatsomuksen merkittävyys

	n	%
vähäinen tai kohtalainen	30	23,6
vahva	97	76,4

Luokitellun elämäkatsomuksen merkittävyys on vähäinen tai kohtalainen 23,6%:lle (30) meditoijista ja vahva 76,4%:lle (97). Puuttuvia arvoja on 2. Luokittelemattoman jakauman mukaisesti minimi on 1 ja maksimi 7. Keskiarvo on 6,1. Mediaani on 6 ja moodi 7.

IS-, IT- ja HHM-motiivit aloitettaessa

Taulukko 4. IS-, IT- ja HHM-motiivien frekvenssit meditaatiota aloitettaessa

	n	%
IS-motiiveja meditaatiota aloitettaessa	82	63,6
IT-motiiveja meditaatiota aloitettaessa	45	34,9
HHM-motiiveja meditaatiota aloitettaessa	54	41,9

Itsesäätelyn motiiveja harjoituksen alkuvaiheessa ilmaisee 63,6% (82) vastanneista. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 100% (N = 65; Kappa = 1,000; T = 8,062; p = .000).

Itsetuntemuksen motiiveja harjoituksen alkuvaiheessa ilmaisee 34,9% (45) vastanneista. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 90,4% (N = 65; Kappa = ,904; T = 7,296; p = .000).

Henkinen kasvu, hengellisyys, myötätunto motiiviluokkaan kuuluvia motiiveja harjoituksen alkuvaiheessa ilmoittaa 41,9% (54) vastanneista. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 90% (N = 65; Kappa = ,900; T = 7,260; p = .000).

IS-, IT- ja HHM-motiivit nykyisellään

Taulukko 5. IS-, IT- ja HHM-motiivien frekvenssit meditaation nykyvaiheessa

	N	%
IS-motiiveja nykyisellään	87	69,0
IT-motiiveja nykyisellään	73	57,9
HHM-motiiveja nykyisellään	93	73,8

Itsesäätelyn motiiveja harjoituksen nykyvaiheessa ilmoittaa 69% (87) vastanneista. Puuttuvia havaintoja on 3. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 85,1% (N = 64; Kappa = ,851; T = 6,885; p = .000).

Itsetuntemuksen motiiveja harjoituksensa nykyvaiheessa ilmoittaa 57,9% (73) vastanneista. Puuttuvia havaintoja on 3. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 86,9% (N = 64; Kappa = ,869; T = 7,014; p = .000).

Henkinen kasvu, hengellisyys, myötätunto motiiveja harjoituksensa nykyvaiheessa ilmoittaa 73,8% (93) vastanneista. Puuttuvia havaintoja on 3. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 89,7% (N = 64; Kappa = ,897; T = 7,182; p = .000).

Korkein aloitusmotiivi

Hypoteesin testaamiseksi, muuttuvatko meditaatioharjoituksen motiivit harjoituksen edessä jatkumolla itsesäätely (IS) ⇒ itsetuntemus (IT) ⇒ henkinen kasvu, hengellisyys, myötätunto (HHM), vastaukset koodattiin korkeimman motiiviluokan mukaisesti. Korkein tässä ei merkitse arvoluokitusta vaan kuvaa oletetun jatkumon suuntaa.

Taulukko 6. Meditaatioharjoituksen korkein aloitusmotiivi

	n	%
Yleiset myönteiset odotukset	14	10,9
IS-motiivit	36	27,9
IT-motiivit	26	20,2
HHM-motiivit	53	41,1

Otoksesta 10,9% (14) vastauksista kuuluu luokkaan yleiset myönteiset odotukset. Itsesääntelyn aloitusmotiivit ovat korkeimmat 27,9%:lla (36) vastanneista. Itsetuntemus on korkeimpana motiiviluokkana 20,2%:lla (26) meditoijalla. Henkinen kasvu, hengellisyys, myötätunto luokan aloitusmotiiveja on 41,1%:lla (53) vastanneista. Korkeimman motiiviluokan mukaan koodattuna moodiluokkana on henkinen kasvu, hengellisyys, myötätunto. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 91,2% (N = 66; Kappa = ,912; T = 11,394; p = .000).

Korkein nykymotiivi

Taulukko 7. Meditaatioharjoituksen korkein nykymotiivi

	n	%
IS-motiivit	13	10,3
IT-motiivit	20	15,9
HHM-motiivit	93	73,8

Harjoituksen nykymotiiveista IS on korkeimpana 10,3%:lla (13) vastanneista. IT on korkein motivoiva tekijä 15,9%:lla (20). Korkeimpina HHM-tason nykymotiiveja ilmoittaa 73,8% (93) vastanneista. Puuttuvia havaintoja on 3. Korkeimman motiiviluokan mukaan koodattuna moodiluokkana on HHM. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 88% (N = 65; Kappa = ,880; T = 9,137; p = .000).

Motiiviluokkien lukumäärä aloitettaessa

Taulukko 8. Meditaatioharjoituksen motiiviluokkien lukumäärä aloitettaessa

	n	%
1 motiiviluokka	72	55,8
2 motiiviluokkaa	48	37,2
3 motiiviluokkaa	9	7,0

Vain yhteen motiiviluokkaan kuuluvia syitä harjoitukselleen alkuvaiheessa ilmoittaa 55,8% (72) vastaajista. Kahteen motiiviluokkaan kuuluvia syitä ilmoittaa 37,2% (48), ja kolmeen motiiviluokkaan 7% (9) vastaajista.

Motiiviluokkien lukumäärä nykyisellään

Taulukko 9. Meditaatioharjoituksen motiiviluokkien lukumäärä nykyisellään

	n	%
1 motiiviluokka	34	27,8
2 motiiviluokkaa	57	45,2
3 motiiviluokkaa	35	27,8

Vain yhteen motiiviluokkaan kuuluvia syitä harjoitukselleen nykyisellään ilmoittaa 27% (34) meditoijista. Kahteen motiiviluokkaan liittyviä syitä ilmoittaa 45,2% (57), ja kolmeen motiiviluokkaan 27,8% (35) vastaajista. Puuttuvia havaintoja on 3.

Myönteiset vaikutukset korkeimman motiiviluokan mukaisesti

Taulukko 10. Meditaation myönteiset vaikutukset korkeimman motiiviluokan mukaisesti

	n	%
myönteisiä IS-vaikutuksia	32	25,0
myönteisiä IT-vaikutuksia	40	31,3
myönteisiä HHM-vaikutuksia	56	43,8

Korkeimpana tasona itsesäätelyn myönteisiä vaikutuksia ilmoittaa 25% (32) vastaajista. Korkeimpana itsetuntemusvaikutuksia kokee saavuttaneensa 31,3% (40) meditoijista. Henkinen kasvu, hengellisyys, myötätunto taseisia myönteisiä vaikutuksia on 43,8%:lla (56) otoksesta. Puuttuvia havaintoja on 1. Moodiluokkana on HHM-vaikutukset. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 76,5% (N = 66; Kappa = ,765; T = 8,797; p = .000).

Kielteiset vaikutukset

Meditoijista 48,8% (63) ilmoittaa meditaatiosta olevan kielteisiä vaikutuksia. Loput 51,2% (66) ei koe kielteisiä vaikutuksia.

Suhtautuminen meditoimatta jättämiseen

Taulukko 11. Suhtautuminen meditoimatta jättämiseen

	n	%
kriittinen	86	68,3
hyväksyvä	40	31,3

Meditoijista 68,3%:lla (86) on kriittinen suhtautuminen meditoimatta jättämiseen. 31,7% (40) suhtautuu tilanteeseen hyväksyvästi. Puuttuvia havaintoja on 3. Inter rater luokitusten yhtenevyyksien aste on 81,1% (N = 126; Kappa = ,811; T = 9,095; p = .000).

3.2. *POI:n osioiden tunnusluvut*

Taulukko 12. POI:n osioiden tunnusluvut ja asteikkoreliabiliteetit

	ka	kh	minimi	maksimi	Chronbachin alfa
aikakompetenssi	49,61	9,69	18,41	65,11	.82
itseohjautuvuus	50,39	7,40	31,54	66,20	.80
eksistentiaalisuus	48,66	8,04	28,46	66,95	.69
tunnereaktiivisuus	50,52	9,07	18,50	68,84	.60
spontaanius	54,74	8,80	31,73	72,00	.63
itsearvostus	54,72	9,29	20,10	65,70	.69
itsen hyväksyntä	49,47	8,50	26,83	66,98	.62
aggression hyväksyntä	44,93	11,44	16,00	69,95	.65
kyky läheisiin kontakteihin	49,30	8,16	29,00	67,40	.65

Keskiarvot ja keskihajonnat ovat kutakuinkin amerikkalaisen standardoinnin (ka = 50; kh = 10) mukaisia. Keskihajonnat tosin jäävät hieman alle kymmenen, mikä viittaisi siihen, että kaikki osiot eivät kyseessä olevassa aineistossa ole niin erottelukykyisiä kuin amerikkalaisissa otoksissa. Erityisesti toisen pääskaalan itseohjautuvuuden keskihajonta 7,4 jää valittavan alhaiseksi. Itsen toteuttamisen arvot, ihmisen olemus ja synergiaosiot on poistettu tarkasteluista alhaisten asteikkoreliabiliteettien vuoksi. Jäljellejäävien osioiden osalta reliabiliteetikertoimet ovat kahdella pääskaalalla hyvät ja muilla hyväksyttävän alarajoilla. Reliabiliteettien suhteelliseen alhaisuuteen vaikuttanevat kulttuuriset erot, se että testi on kehitelty kuusikymmenluvulla ja kysely käännetty Englannista Suomen kielelle. Testin faktorointi kokonaisuudessaan olisi ollut mielekästä, mutta otos on siihen liian pieni. N (117) jää pienemmäksi kuin testiosioiden lukumäärä (150).

3.3. *Kaksiulotteiset tarkastelut*

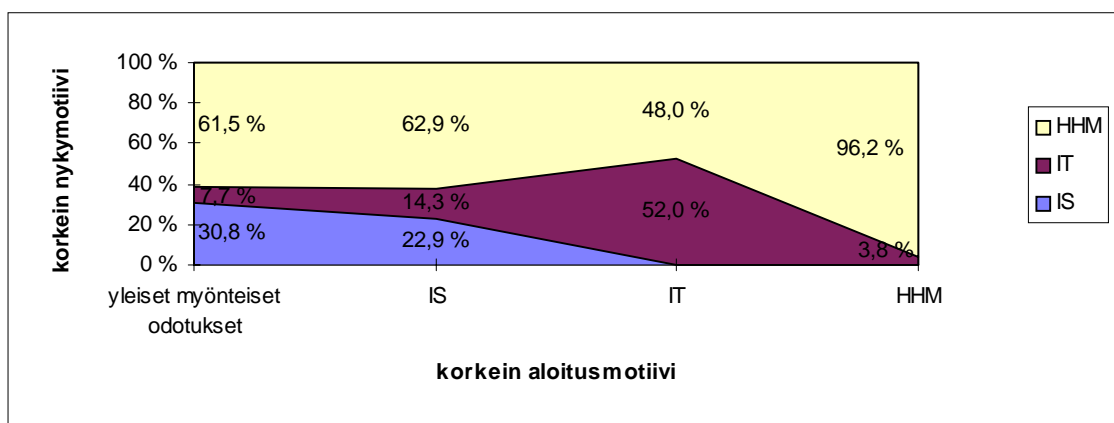
3.3.1. *Motiivipohjan laajuuden muutos aloitustilanteesta nykyiselle*

Taulukko 13. Muutokset meditaation harjoittamisen motiiviluokkien lukumäärissä harjoituksen aloitustilanteesta nykyiselle

	n	%
motiiviluokkien lukumäärä lisääntynyt	54	42,9
motiiviluokkien lukumäärässä ei muutosta	65	51,6
motiiviluokkien lukumäärä vähentynyt	7	5,5
yhteensä	126	100,0

Meditaatioharjoituksen motiivipohjan laajuudessa on tapahtunut muutosta harjoituksen myötä. Kuten taulukosta voi havaita 65 henkilöllä motiiviluokkien lukumäärä on pysynyt samana. 54 meditoijalla se on lisääntynyt ja 7:llä vähentynyt. Kokonaisuudessaan meditaatioharjoittamisen alun ja nykytilan välisen tilanteen yhtenevyyden aste on 26,7% (Kappa = 0,267; T = 4,602; p = .000). Muutos motiiviluokkien laajenemisen suuntaan on systemaattista (McNemar = 6,0177; p = .000)

3.3.2. Harjoitusmotiivien jatkumo IS ⇒ IT ⇒ HHM



Kuva 8. Muutokset meditaation harjoittamisen motiiveissa korkeimman motiiviluokan mukaisesti harjoituksen aloittamisesta nykytilanteeseen

Henkilöistä, joiden aloitusmotiivina on ollut itsesäätely, 62,9%:lla (22) on nykyisenä harjoitusmotiivina HHM. 14,3%:lla (5) motiivi on muuttunut itsetuntemukseksi, ja 22,9%:lla (8) harjoitusmotiivi on säilynyt itsesäätelynä. Henkilöistä, joiden aloitusmotiivina on ollut itsetuntemus, 52%:lla (13) motiivi on edelleen sama ja 48%:lla (12) se on muuttunut HHM:ksi. Meditoijista, joiden aloitusmotiivina on ollut HHM, 96,2%:lla (51) korkein nykymotiivi on edelleen sama. 3,8%:lla (2) harjoituksen nykymotiivi on muuttunut itsetuntemukseksi. On siis havaittavissa siirtymä meditaation harjoittamisen motiiveissa jatkumolla IS ⇒ IT ⇒ HHM (Cramerin V = .455; p = .000). Henkilöistä, joiden aloitusmotiivit on luokiteltu yleisiksi myönteisiksi odotuksiksi, neljällä on nykyisellään korkeimpana harjoitusmotiivina IS, yhdellä IT ja kahdeksalla HHM.

3.3.3. IS-motiivien muutos aloitustilanteesta nykyiselleen

Taulukko 14. Itsesäätelymotiivit harjoitusta aloitettaessa ja nykytilanteessa

		nykytilanne	
		IS-motiivi mainittu	IS-motiivia ei mainittu
tilanne	IS-motiivi mainittu	66	15
harjoitusta aloitettaessa	IS-motiivia ei mainittu	21	24

IS-motiiveilla meditointi ei ole otoksessa lisääntynyt alun tilanteesta nykyiselleen tilastollisesti merkitsevästi. Muutosta sen sijaan on tapahtunut. Meditoijista, jotka alkusyynään ilmoittivat IS-motiiveja, 15 ei enää nykyisellään meditoinut IS-syistä. 21:lla meditoijalla IS-motiivit ovat tulleet mukaan uusina ajan myötä.

3.3.4. IT-motiivien muutos aloitustilanteesta nykyiselleen

Taulukko 15. Itsetuntemusmotiivit harjoitusta aloitettaessa ja nykytilanteessa

		nykytilanne	
		IT-motiivi mainittu	IT-motiivia ei mainittu
tilanne	IT-motiivi mainittu	40	4
harjoitusta aloitettaessa	IT-motiivia ei mainittu	33	49

IT-motiiveilla meditointi on lisääntynyt alun tilanteesta nykyiselleen (McNemar = 21,189; $p = .000$). 4 henkilöä on luopunut IT-motiiveista ja 33:lla se on tullut mukaan myöhemässä harjoituksen vaiheessa. 89 meditoijalla tilanteessa ei ole tapahtunut muutosta.

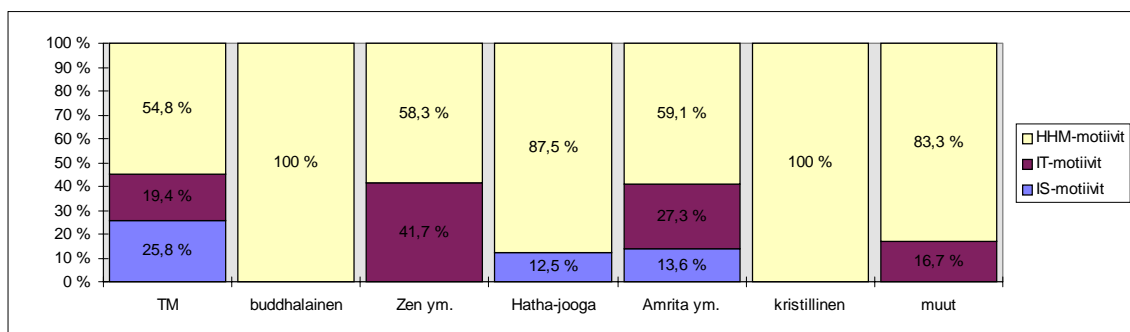
3.3.5. HHM-motiivien muutos aloitustilanteesta nykyiselleen

Taulukko 16. Henkinen kasvu, hengellisyys ja myötätuntomotiivit harjoitusta aloitettaessa ja nykytilanteessa

		nykytilanne	
		HHM-motiivi mainittu	HHM-motiivia ei mainittu
tilanne harjoitusta aloitettaessa	HHM-motiivi mainittu	51	3
	HHM-motiivia ei mainittu	42	30

HHM-harjoitusmotiiveilla meditointi on lisääntynyt alun tilanteesta nykyiselleen (McNemar = 32,089; $p = .000$). HHM-motiiveista on luopunut 3 henkilöä ja uutena motiivina se on tullut mukaan meditaation aloittamisen tilanteesta 42 meditoijalle. 81 henkilöllä tilanteessa ei ole tapahtunut muutosta.

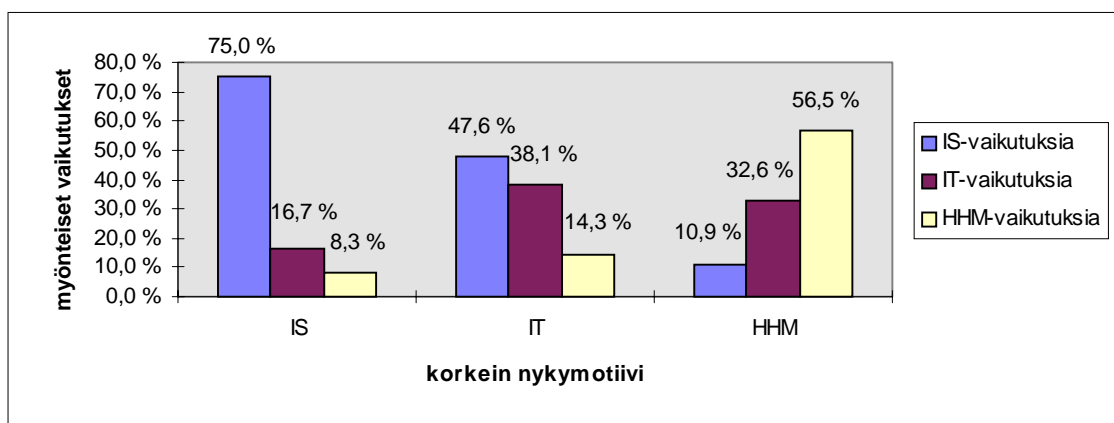
3.3.6. Meditaatiotavan yhteys korkeimpaan nykymotiiviin



Kuva 9. Meditaatioharjoituksen korkein nykymotiivi meditaatiotavoittain

Meditaation harjoittamisen korkein nykymotiivi on yhteydessä meditaatiotapaan (Cramerin $V = ,364$; $p = .001$). Otoksen meditaatiotavoista TM-meditaatio on kaikista profaanein. Heidänkin ryhmässä kuitenkin hieman yli puolet meditoi HHM-motiiveilla. Lähes sama tilanne on Zen-, Taiji-, ja Wuji-meditaation harjoittajilla sekä joogameditaation, mm. Amrita-, Sahaja-, Siddha-, ja Bhakti-joogan, harjoittajilla. TM-meditoijissa on suhteellisesti eniten pelkästään IS-motiiveilla harjoittavia henkilöitä. Zen-, Taiji-, ja Wuji-meditoijien ryhmässä prosentuaalinen IT-motiivien osuus korkeimpana harjoitusmotiivina on suurin. Heidän ryhmässään kukaan ei meditoi pelkästään IS-motiiveilla. Buddhalainen meditaatio ja kristillinen rukousmeditaatio on kaikille hengellinen harjoitus. Myös Hatha-joogeilla, sekä ryhmällä, jolla spesifiä viitekehystä ei ollut mainittu, HHM-motiiveilla harjoittavien prosentuaalinen osuus on korkea.

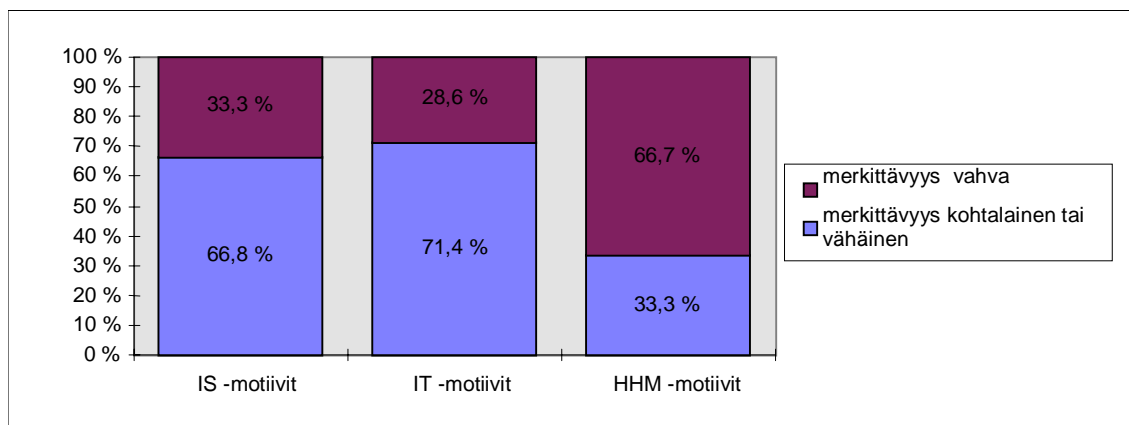
3.3.7. Nykymotiivin yhteys myönteisiin vaikutuksiin



Kuva 10. Meditaation myönteiset vaikutukset korkeimman nykymotiivin mukaisesti

Meditaatioharjoituksen motiivit, eli toiveet ja odotukset kuten ne vastauksissa ilmaistaan, ovat yhteydessä ilmoitettuihin samantasoiisiin myönteisiin vaikutuksiin (Cramerin $V = ,386$; $p = .000$). Tässä yhteydessä sekä motiivit että positiiviset vaikutukset on luokiteltu korkeimman luokan mukaisesti. Kuten kuvasta 10 näkyy 75% (9) henkilöistä joiden korkein motiivi on IS raportoivat samaan luokkaan kuuluvia positiivisia vaikutuksia. 16,7% (2) raportoivat IT-tasoisia ja 8,3% (1) HHM-tasoisia positiivisia vaikutuksia. Henkilöistä, joiden korkein motiiviluokka on IT, 38,1% (8) ilmoittaa samantasoisia positiivisia vaikutuksia, 47,6% (10) ilmoittaa IS-vaikutuksia ja 14,3% (3) HHM-vaikutuksia. Henkilöistä, joiden korkein motiivi on HHM, 44,8% (56) kokevat samanlaatuisia positiivisia vaikutuksia, 32% (40) IT-vaikutuksia ja 23,2% (29) IS-vaikutuksia.

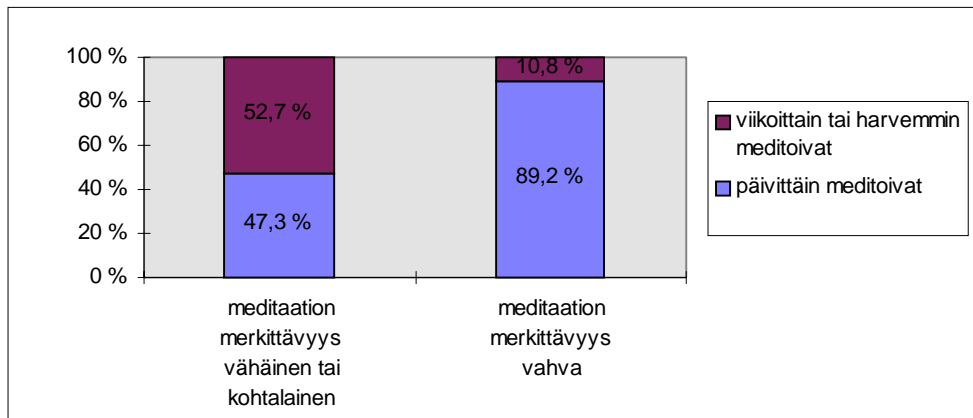
3.3.8. Korkeimman nykymotiivin yhteys meditaation merkittävyyden kokemiin



Kuva 11. Meditaation merkittävyys korkeimman nykymotiivin mukaan

IS- ja IT-motiiveilla harjoittavat meditoijat arvioivat meditaation merkittävyyden elämässään vähäiseksi tai kohtalaiseksi useammin kuin HHM-motiiveilla harjoittavat ($\chi^2 = 13,222$; $df = 2$; $p = .001$). IS-motiiveilla harjoittavien ryhmästä $\frac{2}{3}$:lle meditaation merkittävyys on vähäinen tai kohtalainen ja $\frac{1}{3}$:lle se on vahva. Tilanne on lähes sama IT-motiiveilla harjoittavien ryhmässä. HHM motiiveilla meditoivien ryhmästä $\frac{1}{3}$ arvioi meditaation merkittävyyden itselleen vähäiseksi tai kohtalaiseksi ja $\frac{2}{3}$ vahvaksi.

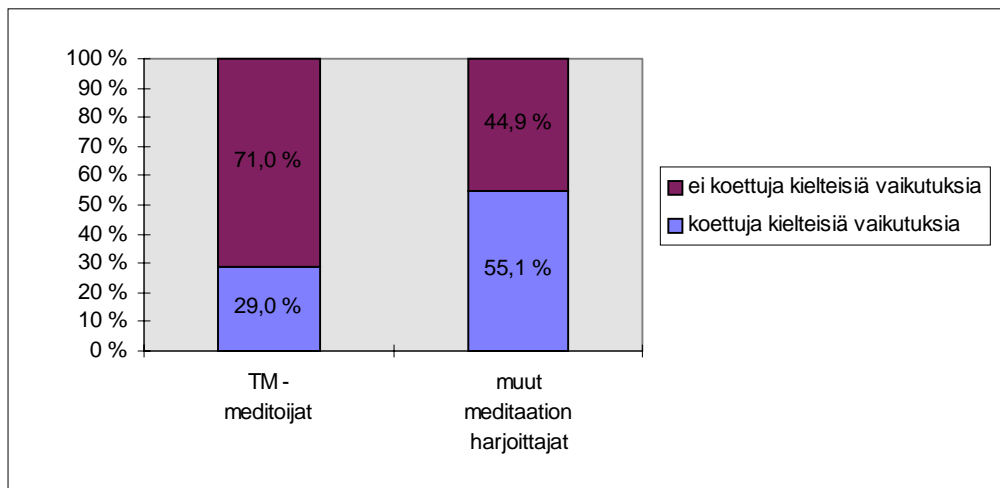
3.3.9. Meditaation merkittävyyden yhteys harjoituksen tiheyteen



Kuva 12. Meditaatioharjoituksen tiheys meditaation merkittävyyden mukaisesti

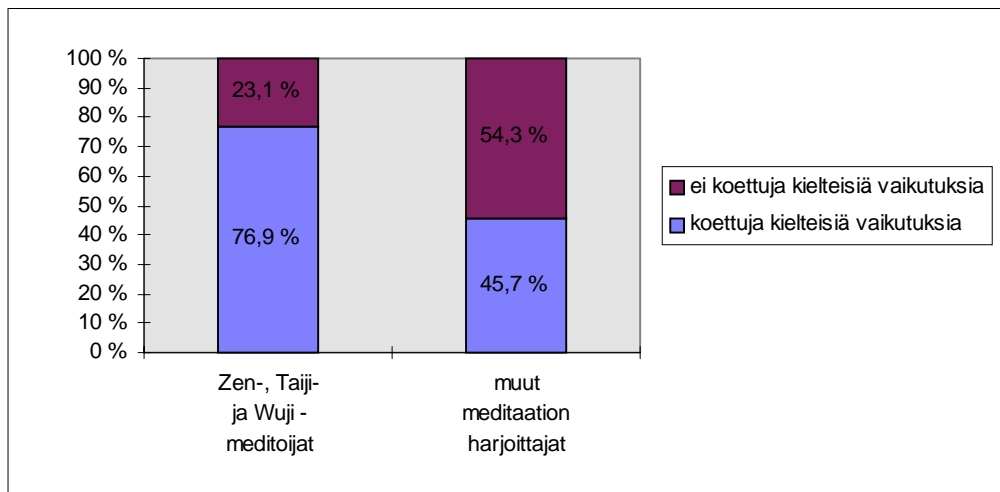
Meditaation merkittävyyden kokeminen ja harjoituksen tiheys ovat yhteydessä toisiinsa ($\chi^2 = 27,100$; $df = 1$; $p = .000$). Ryhmässä, jossa meditaation merkittävyys on vähäinen tai kohtalainen, harjoitustiheydessä ei ole eroa. Kyseisestä ryhmästä noin puolet meditoivat päivittäin ja puolet viikoittain tai harvemmin. Sen sijaan henkilöistä, joille meditaation merkittävyys on vahva, suurin osa (89,2%) meditoi päivittäin.

3.3.10. Meditaatiotavan yhteys kielteisiin vaikutuksiin



Kuva 13. Meditaation kielteiset vaikutukset meditaatiotavan mukaisesti (TM-meditoijat suhteessa muihin)

TM-meditoijat kokevat harjoituksestaan olevan keskimäärin harvemmin kielteisiä vaikutuksia kuin muut meditaation harjoittajat ($\chi^2 = 6,406$; $df = 1$; $p = .011$). TM-ryhmästä noin $\frac{1}{3}$ ja muista meditoijista hieman yli puolet kokevat meditaatiosta olevan kielteisiä vaikutuksia.



Kuva 14. Meditaation kielteiset vaikutukset meditaatiotavan mukaisesti (Zen-, Taiji- ja Wuji-meditoijat suhteessa muihin)

Zen-, Taiji- ja Wuji-meditoijat kokevat kielteisiä vaikutuksia keskimäärin useammin kuin muut meditaatioharjoittajat ($\chi^2 = 4,564$; $df = 1$; $p = .033$). Zen ym. ryhmästä noin $\frac{3}{4}$ ja muista meditoijista hieman vajaa puolet kokevat meditaatiosta olevan kielteisiä vaikutuksia.

3.4. Ryhmäkohtaiset vertailut POI:n osioiden suhteen (yksisuuntaiset varianssi-analyysit)

3.4.1. Meditaatioharjoittajat ja meditaatiosta kiinnostuneet

Meditaatioharjoittajat ja meditaatiosta kiinnostuneet eroavat toisistaan aikakompetenssin ($F = 5,433$; $p = .021$; $Eta = ,036$; $OP = ,639$) ja itsearvostuksen suhteen ($F = 5,075$; $p = .026$; $Eta = ,024$; $OP = ,609$).

Taulukko 17. Meditoijien ja meditaatiosta kiinnostuneiden ryhmien eroavuudet POI:n osioilla

	meditoijat ryhmäkeskiarvo	meditaatiosta kiinnostuneet ryhmäkeskiarvo
aikakompetenssi	50,52	45,91
itsearvostus	55,75	51,29

Kuten taulukosta 17 voi havaita meditaatioharjoittajat ovat keskimäärin aikakompetentimpia ja itseään arvostavampia kuin meditaatiosta kiinnostuneet.

3.4.2. Harjoitusaika

Harjoitusajan mukaan luokiteltujen ryhmien (0-3v./ 3-8v./ 8-50v.) keskiarvot eroavat toisistaan seuraavilla osioilla: itseohjautuvuus ($F = 4,062$; $p = .020$; $Eta = ,067$; $OP = ,713$) eksistentiaalisuus ($F = 3,360$; $p = .038$; $Eta = ,056$; $OP = ,624$), tunnereaktiivisuus ($F = 4,794$; $p = .01$; $Eta = ,078$; $OP = ,787$) sekä kyky läheisiin kontakteihin ($F = 3,286$; $p = .041$; $Eta = ,055$; $OP = ,614$).

Taulukko 18. Eri aikaa meditoineiden eroavuudet POI:n osioilla

	0-3v. meditoineet	3-8v. meditoineet	Post Hoc Tukey
	ryhmäkeskiarvo	ryhmäkeskiarvo	p
itseohjautuvuus	52,63	42,10	.019
eksistentiaalisuus	51,05	46,07	.031
tunneaktiivisuus	53,76	48,04	.008
kyky läheisiin kontakteihin	51,55	47,03	.045

Taulukosta 18 käy ilmi Post Hoc -testin mukaan tilastollisesti merkitsevästi tai melkein merkitsevästi eroavien ryhmien keskiarvot. 0-3v. meditoineet ovat keskimäärin itseohjautuvampia, eksistentiaalisempia, tunnereaktiivisempia ja kykenevämpiä läheisiin kontakteihin kuin 3-8v. meditoineet. 8-50v. meditoineet eivät eronneen kahdesta muusta ryhmästä tilastollisesti merkitsevästi. Kaikilla POI:n osioilla 3-8v. meditoineiden ryhmässä ryhmäkeskiarvot ovat alhaisemmat kuin 0-3v. ja 8-50v. meditoineiden ryhmässä. Muissa kuin edellä mainituissa osioissa erot eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä.

3.4.3. Meditaation merkittävyys

Meditaation merkittävyys on yhteydessä aikakompetenssiin ($F = 5,644$; $p = .019$; $Eta = ,047$; $OP = ,654$) ja aggression hyväksyntään ($F = 4,254$; $p = .041$; $Eta = ,036$; $OP = ,534$).

Taulukko 19. Meditoijien eroavuudet POI:n osioilla meditaation merkittävyyden mukaisesti

	meditaation merkittävyys kohtalainen tai vähäinen	meditaation merkittävyys vahva
	ryhmäkeskiarvo	ryhmäkeskiarvo
aikakompetenssi	48,20	52,32
aggression hyväksyntä	47,18	42,93

Taulukosta 19 voi havaita, että harjoittajat, joille meditaation merkittävyys on vahva ovat keskimäärin aikakompetentimpia kuin harjoittajat, joille meditaation merkittävyys on kohtalainen tai vähäinen. Harjoittajat, joille meditaation merkittävyys on kohtalainen tai

vähäinen ovat keskimäärin aggressiota hyväksyvämpiä kuin harjoittajat, joille meditaation merkittävyys on vahva.

3.4.4. Meditaation tiheys

Meditaation tiheys on yhteydessä itseohjautuvuuteen ($F = 3,950$; $p = .049$; $Eta = ,033$; $OP = ,504$), eksistentiaalisuuteen ($F = 4,431$; $p = .037$; $Eta = ,037$; $OP = ,551$), tunnereaktiivisuuteen ($F = 4,020$; $p = .047$; $Eta = ,034$; $OP = ,511$), aggression hyväksyntään ($F = 4,945$; $p = .028$; $Eta = ,041$; $OP = ,597$) sekä kykyyn läheisiin kontakteihin ($F = 7,297$; $p = .008$; $Eta = ,060$; $OP = ,764$).

Taulukko 20. Meditoijien eroavuudet POI:n osioilla meditaation tiheyden mukaisesti

	päivittäin meditoivat	viikoittain tai harvemmin meditoivat
	ryhmäkeskiarvo	ryhmäkeskiarvo
itseohjautuvuus	49,70	52,52
eksistentiaalisuus	47,49	50,97
tunneaktiivisuus	49,28	52,55
aggression hyväksyntä	43,27	48,18
kyky läheisiin kontakteihin	48,29	52,53

Viikoittain tai harvemmin meditoivien itsearviot ovat taulukossa 20 mainituilla osioilla korkeammat, ns. itsen toteuttamisen suuntaan, kuin päivittäin meditoivien. Sama tilanne on lähes kaikilla POI:n osioilla aikakompetenssi ja itsearvostusosioita lukuun ottamatta. Erot ovat kuitenkin tilastollisesti merkitseviä vain yllä mainituilla osioilla.

3.4.5. HHM-motiivit

HHM-motiiveilla meditointi on yhteydessä aggression hyväksyntään ($F = 5,550$; $p = .020$; $Eta = ,047$; $OP = ,646$).

Taulukko 21. Meditoijien eroavuudet POI:n osioilla HHM-motiivien mukaisesti

	HHM-motiiveilla meditoivat	ei HHM-motiiveja ilmoittaneet
	ryhmäkeskiarvo	ryhmäkeskiarvo
aggression hyväksyntä	43,21	48,53

Henkilöt, jotka ilmoittavat meditoinnilleen jonkin HHM-motiiviluokkaan koodatun syyn, ovat keskimäärin vähemmän aggressiota hyväksyviä kuin henkilöt jotka eivät ilmoittaneet HHM-motiiveja.

3.4.6. Meditaatiotapa

Visuaalisen tarkastelun perusteella ilmeni, että Hatha-joogien ryhmäkeskiarvot ovat lähes kaikilla POI:n osioilla korkeammat kuin millään muulla ryhmällä. Havainnosta johtuen muodostin hatha-joogit/muut meditoijat asetelman tilastollista tarkastelua varten. Hatha-joogit eroavat muista meditaation harjoittajista itseohjautuvuuden ($F = 5,428$; $p = .022$; $Eta = ,045$; $OP = ,637$), spontaanisuuden ($F = 3,912$; $p = .050$; $Eta = ,033$; $OP = ,501$), itsen hyväksynnän ($F = 8,363$; $p = .005$; $Eta = ,068$; $OP = ,818$) ja aggression hyväksynnän ($F = 8,363$; $p = .043$; $Eta = ,035$; $OP = ,528$) suhteen. Ottaen huomioon tilastollisen merkittävyyden ja selitysvoimakkuuden, erot itsen hyväksynnän ja itseohjautuvuuden kohdalla ovat selkeimmät.

Taulukko 22. Hatha-joogien ja muiden meditoijien eroavuudet POI:n osioilla

	Hatha-joogit ryhmäkeskiarvo	muut meditoijat ryhmäkeskiarvo
itseohjautuvuus	56,15	50,16
spontaanisuus	52,63	45,26
itsen hyväksyntä	57,57	49,09
aggression hyväksyntä	52,50	44,21

Kuten taulukosta 22 voi havaita Hatha-joogit ovat siis itsearvioinneissaan keskimäärin itseohjautuvampia, spontaanimpia, itsensä ja aggressiota paremmin hyväksyviä kuin muut meditoijat.

3.5. Kaksisuuntaiset varianssianalyysit

3.5.1. Aikakompetenssi

Harjoitusaika ja koulutus selittävät yhdessä aikakompetenssin varianssista 14,5% ($F = 2,265$; $p = .028$; $Eta = .145$; $OP = .853$). Harjoitusajan omavaikutus on tilastollisesti viitteellinen ($F = 2,703$; $p = .072$; $Eta = ,048$; $OP = ,525$). Sen selitysosuus on 4,8%. Koulutuksella ei ole omavaikutusta mallissa.

Meditaation merkittävyys ja nykyiset IS-motiivit selittävät aikakompetenssin variaatiosta 6,8% ($F = 2,679$; $p = .050$; $Eta = ,068$; $OP = ,639$). Meditaation merkittävyyden omavaikutus on 5,9% ($F = 6,895$; $p = .010$; $Eta = ,059$; $OP = ,740$).

3.5.2. *Itseohjautuvuus*

Harjoitusaika ja koulutus selittävät itseohjautuvuuden varianssista 14,2% ($F = 2,218$; $p = .032$; $Eta = ,142$; $OP = ,844$). Muuttujilla ei ole mallissa omavaikutusosuuksia.

Harjoitusaika ja meditaation tiheys selittävät itseohjautuvuuden vaihtelusta 10,6% ($F = 2,519$; $p = .034$; $Eta = ,102$; $OP = ,768$). Harjoitusajan omavaikutusosuus mallissa on 6,9% ($F = 4,101$; $p = .019$; $Eta = ,069$; $OP = ,717$). Meditaation tiheyden omavaikutusosuus on 3,2% ($F = 3,726$; $p = ,056$; $Eta = ,032$; $OP = ,482$).

3.5.3. *Eksistentiaalisuus*

Harjoitusajan ja koulutuksen yhteisvaikutus eksistentiaalisuuden varianssiin on 14,9% ($F = 2,340$; $p = .023$; $Eta = ,149$; $OP = ,866$). Muuttujilla ei ole omavaikutusosuuksia mallissa.

Harjoitusajan ja IT-motiivien yhteisvaikutus eksistentiaalisuuden varianssista ylittää kokonaisuusasteeltaan 9,9%:iin ($F = 2,386$; $p = .043$; $Eta = ,099$; $OP = ,741$). Harjoitusajan omavaikutusosuus on 8,1% ($F = 4,737$; $p = .011$; $Eta = ,081$; $OP = ,781$) ja IT-motiivien omavaikutusosuus 3,9% ($F = 4,390$; $p = .038$; $Eta = ,039$; $OP = ,546$).

3.5.4. *Tunnereaktiivisuus*

Harjoitusajan ja koulutuksen kokonaisuusaste tunnereaktiivisuuden varianssiin on 13,7% ($F = 2,127$; $p = .039$; $Eta = ,137$; $OP = ,825$). Muuttujilla ei tässä mallissa ole omavaikutusosuuksia.

Harjoitusajan ja IT-motiivien yhteisvaikutus tunnereaktiivisuuden varianssiin on kokonaisuusasteeltaan 13,5% ($F = 3,376$; $p = .007$; $Eta = ,135$; $OP = ,891$). Harjoitusajan omavaikutus on mallissa 9% ($F = 5,343$; $p = .006$; $Eta = ,090$; $OP = ,831$). IT-motiiveilla ei ole omavaikutusosuutta.

3.5.5. *Spontaanius*

Harjoitusajalla ja koulutuksella on tilastollisesti viitteellinen yhdysvaikutus spontaanisuusmuuttujan varianssiin ($F = 1,953$; $p = .060$; $Eta = ,127$; $OP = ,784$). Kokonaisuusaste on 12,7%. Omavaikutusta muuttujilla ei mallissa ole. Vaikka p :n arvo on tilastollisesti viitteellinen selitysvoimakkuus ,784 on kuitenkin kohtalaisen vahva, ja löydös siksi mainitsemisen arvoinen.

3.5.6. *Itsen arvostus*

Harjoitusajalla ja meditaation merkittävyydellä on yhteisvaikutusta itsearvostuksen varianssiin ($F = 2,680$; $p = .025$; $Eta = ,108$; $OP = ,797$). Kokonaisselitysaste on 10,8%. Muuttujilla ei ole omavaikutusta mallissa.

3.5.7. *Aggression hyväksyntä*

Meditaatiotiheydellä ja nykyisillä HHM-motiiveilla on kokonaisselitysasteeltaan 7%:n yhteisvaikutus aggression hyväksynnän varianssiin ($F = 2,773$; $p = .045$; $Eta = ,070$; $OP = ,656$). HHM-motiiveilla on 3,9%:n omavaikutusosuus mallissa ($F = 4,448$; $p = .037$; $Eta = ,039$; $OP = ,552$). Meditaation tiheydellä ei ole omavaikutusosuutta.

3.5.8. *Kyky läheisiin kontakteihin*

Harjoitusajan ja koulutuksen yhteisvaikutus kyky läheisiin kontakteihin osion vaihteluun on kokonaisselitysasteeltaan 18,1% ($F = 2,964$; $p = .005$; $Eta = ,181$; $OP = ,943$). Muuttujilla ei ole mallissa omavaikutusosuuksia.

Harjoitusajan ja meditaation tiheyden yhteisvaikutus kyky läheisiin kontakteihin osion varianssiin on kokonaisselitysasteeltaan 11,1% ($F = 2,782$; $p = .021$; $Eta = ,111$; $OP = ,814$). Mallissa harjoitusajalla ei ole omavaikutusta. Meditaation tiheyden omavaikutus on suuruudeltaan 6% ($F = 7,054$; $p = .009$; $Eta = ,060$; $OP = ,749$).

3.6. *Korrelatiiviset tarkastelut*

3.6.1. *Ikä, harjoitusaika ja POI*

Koulutuksen mukaan ryhmiteltynä

Taulukko 23. Harjoitusajan, iän ja POI:n osioiden keskinäiset korrelaatiot peruskoulu tai vastaava koulutusryhmässä

	aikakompetenssi		itsearvostus		itsen hyväksyntä		harjoitusaika	
	r	p	r	p	r	p	r	p
harjoitus- aika	.55	.023						
ikä	.55	.021	.51	.037	.62	.008	.50	.028

Otos ryhmiteltynä koulutusmuuttujan mukaan, peruskoulu tai vastaava ryhmässä harjoitusajan ja aikakompetenssin välillä on positiivinen korrelaatio ($r = ,55$; $p = .023$). samaisessa

ryhmässä ikä korreloi positiivisesti aikakompetenssin ($r = ,55$; $p = .021$), itsearvostuksen ($r = ,51$; $p = .037$) ja itsen hyväksynnän ($r = ,62$; $p = .008$) kanssa. Iän ja harjoitusajan välillä on positiivinen korrelaatio ($r = .50$; $p = .028$). Muissa koulutusryhmissä tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei ole. Kun iän ja harjoitusajan yhteyttä aikakompetenssiin tarkastelee osittaiskorrelaatioina, vakioiden toisen tekijän osuutta, kummatkaan tekijät, ei ikä eikä harjoitusaika korreloi aikakompetenssin kanssa tilastollisesti merkitsevästi. Iän ja harjoitusajan vahva keskinäinen korrelaatio aiheuttaa kyseisen tilanteen.

Harjoitusmotiivien mukaisesti ryhmiteltyinä

Taulukko 24. Harjoitusajan ja tunnereaktiivisuuden keskinäinen korrelaatio ryhmässä, jossa meditaatio on hengellinen harjoitus

	harjoitusaika	
	r	p
tunnereaktiivisuus	-.22	.045

Ryhmässä, jossa meditaation harjoittamisen nykymotiivina on HHM-motiiveja, harjoitusajan ja tunnereaktiivisuuden välillä on negatiivinen korrelaatio ($r = -.222$; $p = .045$).

3.6.2. Meditaation ja elämäkatsomuksen merkittävyys ja POI

Harjoitusmotiivien mukaisesti ryhmiteltyinä

Taulukko 25. Meditaation ja elämäkatsomuksen merkittävyyden ja POI:n osioiden keskinäiset korrelaatiot ryhmässä, jossa meditaatio on hengellinen harjoitus

	itse-ohjautuvuus		eksistentiaalisuus		itsen hyväksyntä		kyky läheisiin kontakteihin		meditaation merkittävyys	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
meditaation merkittävyys			-.27	.015			-.26	.019		
elämäkatsomuksen merkittävyys	-.23	.043	-.32	.003	-.22	.047	-.24	.030	.46	.000

Ryhmässä, jossa meditaatio on hengellinen harjoitus, meditaation merkittävyys korreloi negatiivisesti eksistentiaalisuuden ($r = -.27$; $p = .015$) ja kyvyn läheisiin kontakteihin ($r = -.26$; $p = .019$) kanssa.

Ryhmässä, jossa meditaatio on hengellinen harjoitus, elämäkatsomuksen merkittävyys korreloi negatiivisesti itseohjautuvuuden ($r = -.23$; $p = .043$), eksistentiaalisuuden ($r = -.32$; $p = .003$), itsen hyväksynnän ($r = -.22$; $p = .047$) sekä kyvyn läheisiin kontakteihin ($r = -$

,24; $p = .030$) kanssa. Ryhmässä, jossa meditaatio on profaani harjoitus, elämäkatsomuksen merkittävyydellä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä POI:n osioihin.

Ryhmässä, jossa meditaatio on hengellinen harjoitus, meditaation merkittävyyden ja elämäkatsomuksen merkittävyyden välillä on positiivinen korrelaatio ($r = ,456$; $p = .000$). Yhteyttä ei ole ryhmässä, jossa meditaatio on profaani harjoitus.

3.7. Meditaation kielteiset vaikutukset ja suhtautuminen meditoimatta jättämiseen

Esittelen ensin logististen regressioanalyysien tulokset harjoitusajan suhteesta koettuihin kielteisiin vaikutuksiin ja suhtautumiseen meditoimatta jättämiseen, minkä jälkeen käsitelen kielteiset vaikutukset sisällöllisesti teemoitellen.

3.7.1. Logistiset regressioanalyysit

Koetuilla meditaation kielteisillä vaikutuksilla on lievä yhteys meditaation harjoittamisen aikaan ($B = ,059$; Wald = 6,279; $p = ,012$; $R = ,155$), mutta malli ei kovin hyvin tavoita kategorisen muuttujan vaihtelua. Selitysosuus, 2,4%, jää hyvin pieneksi, joten sisällöllisesti harjoitusaika ei selitä kovinkaan paljon siitä koetaanko meditaatiosta olevan kielteisiä vaikutuksia. Lievä yhteys kuitenkin on havaittavissa. Meditaation harjoittamisen aika sen sijaan ei selitä tilastollisesti merkitsevästi suhtautumista meditoimatta jättämiseen.

3.7.2. Koetut kielteiset vaikutukset teemoittain

Erillisyyys

Vastauksissa erillisyyys teema esiintyy 22 henkilöllä. Meditoijat kokevat, että ympäristökummeisuus meditaatiota ja heitä pidetään harjoituksensa vuoksi outoina. Tämän tulkitaan johtuvan osin tietämättömyydestä ja toisaalta arvojen ja maailmankuvien erilaisuudesta. Vastauksissa tulee esille meditoijien kokemus, että he ovat elämäntavoiltaan ja arvoiltaan valtakulttuurista poikkeavia. Yhteiskunnan arvot nähdään usein materialistisina ja omat henkisesti painottuneina. Monet kertovat, että raha ja urakehitys eivät kiinnosta enää samassa määrin kuin aiemmin. Harrastukset ja ystäväpiiri muuttuvat. Jotkut kokevat meditaation sinänsä muuttaneen itseä sosiaalisista kontakteista vetäytyväksi. He viihtyvät entistä paremmin yksin. Joillekin erillisyyys on ajoittain yksinäisyyttä. Heille ei löydy ihmis-suhteita, joissa voisi jakaa kokemuksia.

Turhautuminen harjoitukseen ja meditaation psykologiset vaikutukset omaan minään

Kyseiset teemat esiintyvät 25 vastauksessa. Omat odotukset ja vaatimukset haittaavat meditoimista. Jotkut kertovat, että saavuttamisen halu häiritsee pelkkää olemista. Itseä moititaan, jos keskittyminen ei suju toivotulla tavalla tai meditaatio jää väliin. Monet meditoijat korostavat, ettei meditaatiolta tulisi odottaa mitään koska se estää hetkessä olemisen, meditatiivisen tilan kokemisen. Kuitenkin teksteistä käy ilmi, että meditaatioesioita arvotetaan sen mukaan kuinka meditaatio kulloinkin sujuu. Eri ihmisillä olemisen ja joksikin tulemisen teemat painottuvat eri tavoin. Tämä tulee esille mm. seuraavissa sitaateissa meditaation päämäärästä: ”Harjoitan, kun en voi muutakaan, mutta en tiedä mitä tuleman pitää. Kai voisi ajatella, että se on buddhuus, mutta en kyllä pyri siihen.” ja ”VALAISTUMINEN MAHD.PIAN.” Jotkut kokevat tavoitehakuksen meditaation selkeine päämäärineen mielekkäänä ja kokevat tyydytystä tavoitteiden asettamisesta. Toisille tämä estää sen ”vain olemisen”, mikä heidän mielestään meditaatioissa on olennaista.

Joku tahtoo irrottautua oman elämän ja laajemmin maailmankaikkeuden kysymysten pohdiskelusta ja elää välillä ”kevyesti”. Joku toinen taas kertoo kärsivänsä ajoittain omasta pinnallisuudestaan. Muutamat harjoittajat kertovat, että meditaatio itsekasvatuksena johtaa ajoittain itsekeskeisyyteen. Itsensä arvottaa paremmaksi ja kehittyneemmäksi kuin ihmiset, jotka eivät harjoita meditaatiota. Kaikki nämä seikat kuvaavat mielestäni aiemmin esille tullutta kokemusta kahden maailman kansalaisuudesta. Meditoijat joutuvat pohtimaan suhtautumistaan koettuun henkisyys- ja materialistisuuteen, pinnallisuuteen ja syvällisyyteen elämässään. Toisille asetelma vaikuttaa olevan dikotominen ja toiset taas kokevat eri elämänalueet synergisinä. Jälkimmäisestä asennoitumisesta mielestäni kertoo seuraava sitaatti: ”Koen, että on hyvä päivittäin pysähtyä ja tavallaan –introspektion ja läsnäolokokemuksen syventymisen kautta olla tietoisemmin yhteydessä Elämään, hoitaa itseään niin ruumiin kuin mielen ja sielun tasolla. ”Pintaliitokin” sujuu silloin paremmin.”

Lisääntyneen itsetuntemuksen myötä jotkut meditoijat kokevat, että omat ”pimeät”, ei toivotut persoonallisuuden osa-alueet tulevat selkeämmin tiedostetuiksi. He kertovat pysähtymisen ja hiljentymisen antavan tilaa sekä myönteisinä että kielteisinä pidettyjen tunteiden tietoisiksi tulemiselle. Joillakin ahdistus, selvittämättömät ongelmat tai traumat ovat aktivoituneet meditoimissa. Vaikeiden tunteiden kokemista meditoijat kuvaavat mm. seuraavasti: ”Jos elämässä on jokin isompi ongelma, joka ei poistu kuin läpielämällä olo voi olla lohdutetumpi, mutta myös satutetumpi, kun on ollut aikaa kokea ja tuntea syvemmin sitä ongelmaa. Oma avuttomuus on ehkä tullut tiedostetummaksi myös.” Muutamat meditoijat

kokevat meditoinnin lisänsen emotionaalista herkkyyttä. He kertovat lisääntyneestä itkuherkkyydestä ja voimistuneista tunnevaltaisista reaktioista, joita he itse oudoksuvat. Eräs harjoittaja puolestaan kokee, että tunneilmaisut ovat vaikeutuneet. Yleisemmin aineiston pohjalta vaikuttaa siltä, että jotkut antavat voimakkaille tunnetiloille myönteisiä puhdistavia merkityksiä. Toiset taas näkevät meditoinnin sinänsä tärkeänä ja mielen sisällöt toissijaisina ja ohimenevinä, kaiken muuttumista alleviivaavina. Muutamalle henkilölle hetkessä eläminen ja tyhjä mieli ovat arkipäivässä ongelmallisia. Eräs meditoija kokee uppoutuvansa liian intensiivisesti käsillä oleviin asioihin. Toinen henkilö puolestaan kokee tulleen hajamieliseksi. ”Joskus on ärsyttävän tyhjä pää.” Keskittyvän meditaation harjoittamiseen on eräällä meditoijalla liittynyt änkytyksen ja kirjoitusvirheiden lisääntyminen.

Pelko ja pahalta suojautuminen

Pelon tai pahalta suojautumisen teemat esiintyvät 11 vastaajalla. Meditoijat kertovat, että meditaatiossa koetut tavanomaisesta poikkeavat todellisuuden kokemistavat aiheuttavat pelkoa. Jotkut kirjoittavat kuulleensa ääniä, tai kuulohavainto on muuntunut niin että ääniärsykkeet kuulostavat tavallisesta poikkeavilta. Meditaatio on saattanut johtaa tilaan, jossa ei pysty puhumaan, tai meditaation aikana on tuntunut värinää kehossa. Tämänkaltaiset kokemukset ovat aiheuttaneet pelkoa ”vajoamisesta liian syvälle”. Myös telepatia ja selvänäkökokemukset hämmentävät ja herättävät pohdintaa ilmiöiden luonteesta. Jotkut miettivät ovatko ne osa todellisuutta vai oman mielen tuotetta. Eräs harjoittaja analysoi pelkoaan seuraavasti: ”Vaikeaksi olen kokenut tukehtumisen tunteen ja pimennossa väijyneen puoleni kohtaamisen. Nämä äkkiä pilkahtavat tunteet ovat aiheuttaneet saatanan pelkoa.” Aineistosta tulee esille myös yleisempi käsitys itsen ulkopuolisen pahan tai negatiivisen voiman olemassaolosta, miltä täytyy tietoisesti suojautua. Kyseisissä vastauksissa korostetaan, että meditaatiossa on vastaanottavassa tilassa, avoin sekä hyvälle että pahoille voimille.

Fyysiset vaivat ja ajankäytön ongelmat

Fyysisiä vaivoja tai ajankäytön ongelmia kokee 15 henkilöä. Meditoijat kertovat, että aikaajoin meditoinnista aiheutuu jalkojen puutumista, jäykkyyttä ja nivelsärkyjä. Eräs henkilö kokee saaneensa ihottumaa. Joillakin on meditoidessa alkanut päätä särkeä ja niska- ja hartiaseudun lihakset ovat jännittyneet. Meditoinnista aiheutuu myös ajankäytön ongelmia. Sen koetaan kilpailevan ajasta muiden tärkeiden elämäalueiden kanssa. Henkilöt jotka mainitsevat aikaongelman toteavat usein, että meditaatioon käytetty aika on unesta pois.

Virkistäytymiseen tarkoitettu hetki kostautuukin väsymyksenä kun yöuni jää vähemmälle. Vastausten perusteella näyttää siltä, että pysähtyminen ja rentoutuminen tuovat väsymyksen tietoiseksi. Monet kertovat, että meditoidessa alkaa nukuttaa ja saattaa vaipua uneen. Joillekin nukahtaminen meditoidessa aiheuttaa yleisempiä unirytmien muutoksia, jotka koetaan hankalina.

3.8. Meditaatio kokonaisvaltaisena eheytyksenä

Seuraavaksi tarkastelen kuinka Andreasin ja Andreasin ydintilat tulevat esille aineistossa, ja täydennän teema-analyysiä tutkimuksen yleisen teoreettisen viitekehyksen näkökulmasta.

3.8.1. Meditaatio ydintilakokemuksena ja ei kommunikaationa

Andreasin ja Andreasin (1994) määrittelemät ydintilat OK-olo eli olemassaolon arvokkuus, oleminen, sisäinen rauha, rakkaus ja ykseys välittyvät kaikki meditaatiokuvauksista. Aineistossa ydintilat eivät ole toisistaan erillisiä, vaan yleensä kokemus sisältää useita teemoja ja tunteita.

Olemisen kokonaisvaltaisuus

Olemisen ydintila välittyy aineistosta ajattomuuden ja nykyhetken intensiivisenä kokemuksena. Olemisen määrittäminen meditaatioissa vaikuttaa hyvin kokonaisvaltaiselta. Kokemus itsestä tuntuu kuvausten perusteella olevan tavallista intensiivisempi. ”tunne että elää on vahva.” Meditoijilla liittyy usein vahvaan nykyhetkessä olemiseen tunne sen merkityksellisyydestä, arvokkuudesta ja tärkeydestä. Tämä välittyy tekstistä mm. seuraavasti: ”Tunne on lähinnä että tämä on totta, tärkeää ja oikeata- olen tässä ja nyt.” Vastausten perusteella voisi sanoa, että nykyhetken painotus on hyvin monilla meditoijilla yleisempikin elämäntapaan liittyvä arvo.

Meditoijat kertovat mielellisestä ja kehollisesta läsnäolon tuntemuksesta, kehonkuvan muutoksista ja mielen ja kehon yhteydestä. Oman kehotunteen voimistuessa jotkut meditoijat tarkastelevat mitä keholliset reaktiot heille viestivät. Vastauksista saattoi päätellä, että monet meditoijat käyttävät harjoitustaan tukahdutettujen tunteiden vapauttamiseen keskittymällä kehollisiin viesteihin. Tämä tulee esille mm. seuraavasti: ”Joskus ahdistuksen tai muun alavireen vaivatessa tuntuu ”lukko” rintakehän ja kurkun seudulla, ja kun sen antaa ”tuntua läpi”, niin lukko aukeaa.” Joillakin meditaatioon liittyy mielen ja kehon uu-

distuminen ja puhdistuminen. Tämän koetaan olevan seurausta tunteiden käsittelystä, ja harjoituksen koetaan myös puhdistavan kehollisesti. Monet meditoijat kertovat myös oman kehotuntemuksen hälvenemisestä. Usein olo ruumiittomana ilman koettuja fyysisiä rajoja tuntuu miellyttävältä.

Kehotunteen voimistuminen ja kehottomuuden tuntu etenevät mahdollisesti rinnakkaisina, niin että alkaen kehon tunteen vahvistumisesta kokemus muuntuu vähitellen kehottomuuteen. Kehotunnon hälvenemistä eräs meditoija kuvaa seuraavasti: ”Mielestäni tilan pointti on juuri siinä, että vieraantuu tästä tunne ja ajatuskehosta, jota käytämme päivittäiseen kokemiseen. Tunne on niin äärimmäisen vapauttava, kohoava...kuin jokin täyttymys.” Sitaatti valaisee mielestäni miksi kehottomuus ja kehonkuvan muutokset laajemminkin koetaan miellyttävinä. Se voisi tukea käsitystä, että tavanomaisesti identifioidutaan ensisijaisesti käsitteillä operoivaan mielellisyyteen ja keholliseen olemukseen, jotka näyttävät kohtalaisen pysyvinä. Useat meditoijat kertovat etsivänsä syvempää kontaktia itseensä. Kosketus koettuun syvempään identiteettiin vaikuttaa aineiston perusteella olevan yksilöä vahvistava ja elvyttävä kokemus. Hetkellinen etäisyys ulkoisesta identiteetistä vahvistaisi subjektiutta, koska koettu ydinminä on ulkoista identiteettiä riippumattomampi ympäristöstään. Muuntunut kehontunne tai kehottomuuden kokemus saattaa olla äärimmäisen ahdistava ja minuuden hajoamisen uhkaan liittyvä tunne psyykkisessä häiriössä. Kokemukset joita meditoijat kuvaavat sisältävät kuitenkin rinnakkain juurtuneisuuden kehotunteen, josta tapahtuu siirtymä kehottomuuden kokemukseen. Positiivisena koettu hallittu kehosta vapautuminen edellyttää siis ilmeisesti vankan kehollisen olemisen perustan.

Sisäinen rauha ja hiljaisuus

Sisäisen rauhan, hiljaisuuden ja tyyneyden tila näyttää aineistossa mielestäni oman vahvuuden löytymisenä. Lähes poikkeuksetta kaikki meditoijat kertovat rauhan ja hiljaisuuden tuntemuksista meditaatiossa ja sen jälkeen. He kuvaavat oloaan mm. seuraavasti: ”Minua ympäröi rauha ja kirkkaus, jokapäiväisillä huolilla ei ole merkitystä.” Sitaatista käy mielestäni esille aineistossa hyvin yleisesti esiintyvä etäisyyden teema. Meditaatiossa tarjoutuu mahdollisuus levätä, ottaa etäisyyttä elämäntilanteeseen ja ongelmiin. Näin se näyttää eräänlaisena hetkellisenä elämäntilanteisuuden rajoittamisena. Etäännyttäminen toimii nähdäkseni usealla tavalla. Ajatussisältöjen tasolla meditaatio voi olla joko hetkellistä elämäntilanteen poispyyhkimistä tai sen neutraalia tarkastelua. Hetkellinen pidättäytyminen ajattelemasta voi toimia sisäisen tasapainon edistäjänä koska meditoija lähtee ikään kuin lomalle elämäntilanteestaan. Hän voi hetkeksi unohtaa kaiken. Saavutettu el-

pyminen ja tasapaino voi puolestaan edistää emotionaalisesti aiempaa neutraalimman havainnoinnin mahdollisuutta.

Mm. Rauhalan (1986, 89) esille tuoma ajatus hiljentymisen ja rauhoittumisen luomasta mahdollisuudensta merkityssuhteiden muuntumiselle saa aineiston pohjalta tukea. Meditaation jälkeen oma elämäntilanne näyttää hyvin monille edeltävää tilannetta valoisammalta. Olotilaa kuvataan mm. seuraavasti: ”Selkeämpi ja tyyni, ongelmat ei olekaan ongelmia.”, ”Usein ajatukset päivän tapahtumista ja ratkaisemattomista ongelmista eivät ole enää niin sekavana vyyhtenä, vaan ovat järjestäytyneet.” ja edelleen ”...se tyyneys minkä nämä hiljaiset hetket tuovat, antaa minulle lisää voimia ja muistuttaa minua kaiken muuttumisesta ja kuinka paljon turhuutta maailmassa on.” Yleisesti ottaen kuvausten perusteella voisi sanoa, että oma elämäntilanne ja maailma näyttää meditoijista sisäisen rauhan kokemuksen jälkeen selkeämmältä ja hallittavammalta. Elämän selkiytyminen saattaa osaksi olla tulosta oman arvomaailman tiedostamisesta, mitä mielestäni viimeisin sitaatti kuvaa. Selkiytyneet arvot ohjaavat toimintaa ja valintoja.

Arki meditaation jälkeen tuntuu kuvausten perusteella miltei poikkeuksetta mielekkäältä. Hetkellisen vetäytymisen ja hiljaisuuden jälkeen elämän toimet tuntuvat meditoijien mukaan helpolta ja kutsuvalta. ”Tuntuu mielekkäältä, Seuraava pienikin tehtävä, mihin ryhdyn, on tärkeä. Samoin elämä tuntuu tärkeältä.” ja ”Yleensä saatan pitkän aikaa meditoinnin jälkeen tuntea suurta iloa ja tyydytystä pienistä ja arkipäiväisistä asioista.” Läsnaolon intensiteetin lisääntyminen, hetkessä oleminen heijastuu vastauksista. Aivan tavalliset toimet tuntuvat merkityksellisiltä. Kyseinen mm. Maslowin (1970, 128-145) kuvaama seikka, kyky nähdä ja arvostaa tavanomaisia asioita elämässä tuoreella tavalla, kuin uusin silmin, ja saada nautintoa tavanomaisten asioiden tekemisestä, on aineistossa usein toistuvana teemana.

Rakkaus, onnellisuus ja olemassaolon arvokkuus

Rakkauden, myötätunnon, ilon ja onnen tunteisiin meditoijilla liittyy usein pyhyys ja kiittolisuus elämää tai Jumalaa kohtaan, mikä ilmaistaan mm. seuraavasti: ”Joskus saatan myös kokea syvän rauhan ja rakkauden tunnetta, tuntea olevansa Elämän lähteellä. -voin tuntea olevani elämän kannateltavana. Vrt. kristillinen armon kokemus.” Toisille rakkauden ja turvan lähde on itsen ulkopuolinen voima ja toisille sisäinen. Joillakin tämä kah-tiajako ylittyy niin että viimekädessä on kyse samasta asiasta. Rakkauden kokemus meditaatiossa on aineiston valossa tunne siitä, että on rakastettu ja rakastaa. Rakkaus ulottuu

kaikkiin ja kaikkialle. Useat harjoittajat kertovat myötätunnon ja ”sydäntä polttavan rakkauden” tunteesta kaikkea olemassa olevaa kohtaan. Moni kokee olevansa osallinen Jumalallisesta tai Jumalan rakkaudesta. Aineiston perusteella voisi olettaa, että tällainen rakkautta kokeman rakkauden kokemus onnellistuttaa elämää, edistää itsen hyväksyntää ja saa olemassaolon tuntumaan arvokkaalta. Tätä tukisi mm. seuraava kuvaus: ”Tuntuu, että minä itse olen jo tällaisenaan ilman mitään muuta täysin riittävä ja onnellinen. Olo on myötätuntoinen ja toisaalta kokee yhteyttä kaiken muun kanssa.” Riittävyys tässä yhteydessä voisi liittyä edellä mainittuun syvempään koettuun itseen identifioitumiseen ilman ulkoisia määreitä ja rakkauden tunteen vahvistamaan itsen hyväksyntään. Useissa kuvauksissa rakkaus ja yhteenkuuluvuuden tunne liittyvät yhteen. Edellisessä sitaatissa se tulee esille myötätuntona. Rakkauden kokemus meditaatiossa vaikuttaa edistävän yksilön avautumista tunnetasolla ympäristöönsä. Rakkaus liittyy yksilön kokemuksellisesti osaksi suurempaa kokonaisuutta.

Ykseys

Ykseyskokemuksen kielellinen kuvaus vaihtelee elämäntarkastuksellisen viitekehysten mukaan. Osa tuntee yhteyttä kaiken muun olevaisen kanssa. ”Sisin hiljenee ja pikkuhiljaa on yhtä maailmankaikkeuden kanssa.” Tämänkaltaiset kokemuksen tulkinnat heijastelevat itäisiä hengellisiä perinteitä. Länsimaisen kristillisyyden viitekehyksestä ykseyskokemuksen tulkinta on Jumalan läheisyyttä. ”...annan ajatukseni, tunteeni, tuskani, iloni tulla tietoisuuteen ja yhden kerrallaan luovutan Jumalan käsiin, kunnes jälleen niillä asioilla ei sillä hetkellä ole enää painoarvoa; on vain Jumala ja hänen rakkautensa.” Kaikilla ykseyskokemukseen ei liity hengellistä viitekehystä. Jotkut kuvaavat tilaa pääsääntöisesti kehotunnon muuntumisen kautta: ”Monesti pää paisuu valtavan suureksi palloksi ja tunnen olevani kaikkialla.” Batesonin ja Batesonin (1987, 196-200) mukaan eräs uskonnon funktio on välittää yksilölle integraatio maailmasta, yhdistävä malli joka liittyy yksilön kokonaisuuteen mielekkäällä tavalla. Ykseyskokemus meditaatiossa vaikuttaisi toimivan samoin, välittäen yksilölle integroituneen kokemuksen maailmasta. Ykseyskokemuksessa yksilö ikään kuin ottaa haltuunsa koko maailman. Hänen kokemuksensa kattaa koko maailman.

Hiljaisuus ja pyhyys meditaatiossa

Ydintilantilan kielellinen kuvaaminen vaikuttaa vaikealta ja kuvaukset ovat paradoksaalisia. Kokemus välittyy mm. seuraavasti: ”en kuule enkä näe mitään, aistin vain voimakkaasti.” Meditoijat valittelevat sanojen löytymisen vaikeutta. Varmaan kokemus, kuten

siihen meditaatiokirjallisuudessa viitataan (mm. West 1987, 51-52), on luonteeltaan ei diskursiivista, esikielellistä kokemista ja olemista. Tavanomaisesti ihmisillä on enemmän tai vähemmän jatkuvasti mielen tasolla sisäistä puhetta. Esimerkiksi tämä tulee esille ongelma- tai valintatilanteissa. Pohdimme, vertailemme, tunnistamme itsessämme ristiriitaisia-kin toiveita ja haluja, arvioimme, hyväksymme tai tuomitsemme itseämme. Yksinkin oleminen on sisäisen puheen näkökulmasta dialogista. Meissä on ikään kuin monia mieliä. Jos ja kun meditaatioissa mieli tyhjenee erillisistä ajatussisällöistä, dialogi loppuu. Ristiriitojen ja sisäisen tuomarin tilalle mieleen asettuu rauha ja hiljaisuus. Monien mielen sijasta koetaan eheytymistä ja ykseyttä. Suhteemme toisiinsa on pitkälti kielellisesti välittyneitä kokemusten jakamista. Se mitä ei voi kielellisesti välittää jää hyvin yksityiseksi, intiimiksi kokemukseksi.

Aineistossa suurimmalle osalle ihmisiä meditaatio on hengellinen harjoitus, ja pyhyiden kokemus on toistuvasti esillä. Pyhyiden kokemusta meditaatioissa voidaan lähestyä luontevasti myös Batesonin ja Batesonin ei kommunikaation (1987, 79-81) näkökulmasta. Hiljaisuus, ei kommunikaatio, luo pyhyiden tunteen. Vähittäisellä hiljentymisellä meditoija kertoo itselleen, että hän lähestyy pyhää ja hiljainen mieli on kosketuksissa pyhään. Pyhyys ja hiljaisuus yhdistyvät seuraavassakin sitaatissa meditaation päämäärästä: ”Sydämen hyvä ja levollinen elämä Jumalan läsnäolossa. Sisäisen hiljaisuuden tilan pitäminen yllä.” Monien meditoijien toiveena on laajentaa meditaatio ja siinä vallitseva tila arkeen ja toimintaan. Sisäinen hiljaisuus, ei kommunikaatio kommunikaation keskellä luo jännitteen ikään kuin kahden maailman välille. Hiljaisuus tuo pyhyiden profaanin keskelle.

Batesonit korostavat (1987, 146, 207, 211), että uskonnot ovat täynnä paradokseja ja vastakohtaisuuksia, joita suojataan rationalisoinnilla jännitteen ylläpitämiseksi, minkä avulla uskonnollisen systeemin on mahdollista toimia biologisen ja sosiaalisen maailman mallina. Aineistossa meditaatiokuvauksissa on useita vastakohtaisuuksia. Meditoijat kuvaavat esimerkiksi, että mieli on toisaalta tyhjä mutta toisaalta täysi. Kokemukset meditaatioissa koetaan hyvin yksityisiksi. Niitä on vaikea tai mahdoton välittää toiselle, mutta kuitenkin koetaan ykseyttä kaiken ja kaikkien kanssa. Itseen syventymällä kohdataankin koko maailma. Kuten jo aiemmin mainitsin useissa vastauksissa tuli esille kuinka meditoijista kokemuksen kielellinen välittäminen tuntui vaikealta. Osaksi tämä varmasti liittyy tilan esikielelliseen luonteeseen, mutta ehkä vastaajat täysin oikeutetusti tällä tavoin myös suojaavat pyhän kokemuksestaan.

4. Tulosten tarkastelua

4.1. *Kaksiulotteisten asetelmien tarkastelua*

Muutokset harjoitusmotiiveissa

Työn hypoteesina oli korkeimman motiiviluokan siirtyminen meditaation aloittamisesta nykytilanteeseen jatkumolla IS ⇒ IT ⇒ HHM. Oletettu muutos jatkumolla on tapahtunut. Löydös on samansuuntainen Shapiroin (1992) tutkimuksessa mainitun kanssa. Lisäksi otoksessa meditaation harjoittamisen motiivipohja on laajentunut meditaation aloitustilanteesta harjoituksen nykytilanteeseen. IS meditaation harjoittamisen motiivina otoksessa ei ole yleistynyt alun tilanteesta nykyiselle. Joillekin IS on tullut mukaan uutena harjoitusmotiivina ja joillakin se vastaavasti on pudonnut pois. Sen sijaan IT ja HHM ovat motiiveina sangen pysyviä, ja yleisemmät nykytilanteessa kuin harjoituksen alkuvaiheessa.

Ilmeisesti itsesäätelyn syistä meditoiminen on tilannesidonnaista. Jos kokee stressiä, siihen voi hakea helpotusta meditaation avulla. Kun elämäntilanne muuttuu, joillakin IS-motiivit putoavat pois. IT ja HHM ovat tiiviimmin sidoksissa elämäntapaan ja maailmankuvaan, ja todennäköisesti siksi pysyvämpiä. Vaikuttaisi siltä, että yhä useampi meditoija ajan myötä kiinnostuu itsetuntemuksen lisäämisestä ja hengellisyydestä. Tätä suuntausta ei mielestäni voi laskea pelkästään meditaation vaikutukseksi sinänsä. Käytännössä tiettyyn meditatioperinteeseen sitoutumisella, ihmiskuvalla ja elämäntavallisuuden valinnoilla sekä meditatiolla on erottamaton yhteys, mikä holistisen ihmiskuvan näkökulmasta on luonnollista.

Meditaatiotapa ja harjoitusmotiivit

Otoksessa TM-meditaatio on harjoittajilleen profaanein meditaation tapa. Liikkeenä TM-korostaakin meditaation riippumattomuutta uskonnollisista seikoista, ja heidän esittelymateriaalissaan korostetaan vahvasti meditaation itsesäätelyvaikutuksia. Kuitenkin heistäkin noin puolet meditoi nykyisellään HHM-motiiveilla. Zen-, Taiji-, ja Wuji-meditoijien ryhmässä on suhteellisesti eniten korkeimpana motiivina IT-motiiveilla harjoitettavia. Buddhalainen meditaatio ja kristillinen rukous- ja hiljaisuusmeditaatio on ryhmässä kaikille hengellinen harjoitus. Tiettyyn traditioon sitoutuminen ei tietystikään yksilötasolla kerro suoranaisesti harjoituksen motivaatioperustasta, mutta yleisesti ottaen eroavuuksia eri traditioiden välillä on.

Toiveet, odotukset ja koetut vaikutukset

Yleisesti ottaen myönteiset vaikutukset ovat samantasoisia kuin korkeimmat harjoitusmotiivit, eli meditoijat kokevat saavuttavansa asioita joita tavoittelevat. IS-motiiveilla harjoittavista lähes kaikki ilmaisivat saavuttaneensa samanlaatuisia myönteisiä vaikutuksia. IT- ja HHM-motiiviluokkia vastaavia myönteisiä vaikutuksia koetaan huomattavasti harvemmin. IT-motiiveilla harjoittavista noin puolet ja HHM-motiiveilla meditoivista hieman alle puolet eivät ilmoita samanlaatuisia vaikutuksia. Yllättävän suuri joukko meditoija ei koe saavuttaneensa IT- ja HHM-tasoisia myönteisiä vaikutuksia. Itsetuntemukseen ja hengellisyteen liittyvät ilmiöt elämässä ovat toki huomattavasti abstraktimpia ja ehkä vaikeammin havaittavissa ja saavutettavissa kuin mielen ja kehon rentoutuminen. Löydös herättää joukon jatkokysymyksiä. Ovatko meditoijat, jotka eivät koe saavuttavansa IT- ja HHM-vaikutuksia sellaisia, jotka jatkossa kenties luopuvat harjoituksestaan, vai riittääkö että kokee saavuttavansa jotain myönteistä. Vai kokevatko he kenties ajan myötä elämässään myönteisiä vaikutuksia myös itsetuntemuksen ja hengellisyyden alueella.

Harjoitusmotiivit, meditaation merkittävyys ja harjoitustiheys

Meditaation kokevat useammin erittäin merkittäväksi itselleen henkilöt jotka meditoivat HHM-motiiveilla kuin IS- ja IT-motiiveilla korkeimpana motiiviluokkana meditoivat. Meditaatio hengellisenä harjoituksena on harjoittajalleen keskimäärin merkittävämpi seikka elämässä kuin meditaatio itsesäätelynä tai itsetuntemuksen edistäjänä. Voisi ajatella, että meditaatio hengellisenä harjoituksena on kiinteämmin yhteydessä yksilön laajempaan maailmankuvaan ja täten sen merkittävyys arvioidaan vahvemmaksi. Meditaation merkittävyyttä vahvana pitävät henkilöt meditoivat keskimäärin useammin kuin meditaation merkittävyyttä kohtalaisena tai vähäisenä pitävät. Meditaation merkittävyyden ja harjoitustiheyden yhteys on oletettavasti kehämäinen. Jos meditaation kokee merkittäväksi, meditoi säännöllisesti, mikä puolestaan palkitsevine tekijöineen vahvistaa harjoituksen tärkeyttä.

Meditaatiotavan ja koettujen kielteisten vaikutusten yhteys

TM-meditoijat kokevat keskimäärin muita harvemmin meditaatiosta olevan kielteisiä vaikutuksia. Zen- Taiji- ja Wuji-meditaation harjoittajien ryhmässä kielteisiä vaikutuksia koetaan keskimäärin useammin kuin muissa ryhmissä. Zen- Taiji- ja Wuji-meditoijien keskimääräinen harjoitusaika on 6,4 vuotta kun se muilla on 9,8v. Lyhempi harjoitusaika

saattaa selittää osaltaan eroa. TM-ryhmässä keskimääräinen harjoitusaika suhteessa muihin ei eronnut. Tekstiaineiston perusteella on mielestäni viitteitä siitä, että TM-meditoijat suhtautuvat suoritus- ja tehokkuuspainotteisemmin harjoitukseensa kuin muut meditoijat. TM-liikkeen esittelymateriaaleissa korostetaan kyseisiä piirteitä, ja sitä että meditaatio on helppo oppia. Zenin voisi perinteenä nähdä edellä mainittujen seikkojen suhteen päinvastaisena. Metaforien kautta siinä korostuu keinojen ja päämäärän ykseys. Tie on päämäärä. Zen-traditiossa harjoitusta kuvaa pikemminkin ankaruus ja sitkeys kuin helppous ja vaivattomuus. Kyseisten traditioiden eroavuuksien valossa voisi olettaa, että TM-meditaation piiriin hakeutuu ihmisiä, jotka ensisijaisesti korostavat hyötynäkökohtia. Zen-perinne vetoaa ehkä ihmisiin jotka identifioivat itseään muita vahvemmin asioiden problematisoinnin kautta ja TM-liike ihmisiin jotka etsivät ratkaisuja. TM-meditaatio on ymmärtääkseni otoksen meditaatiotavoista ainoa, jonka oppiminen on maksullista. Sijoitettu rahallinen panos saattaa myös vaikuttaa siihen, että harjoituksesta kokee olevan pelkästään myönteisiä vaikutuksia.

4.2. *Yksisuuntaisten varianssianalyysien tarkastelua*

Taustamuuttujista sukupuoli ja koulutus eivät yksittäisinä muuttujina selitä vaihtelua missään POI:n osiossa.

Meditaation harjoittajat ja meditaatiosta kiinnostuneet

Otoksessa meditaation harjoittajat ovat itsearviointien perusteella keskimäärin aikakompetentimpia kuin meditaatiosta kiinnostuneet. Samoin korkeampi itsen arvostus on otoksessa yhteydessä meditaation harjoittamiseen. Tulos on hyvin ymmärrettävissä meditaatiokirjallisuuden sekä laadullisen aineiston valossa. Meditoijathan painottavat nykyhetkessä elämisen merkityksellisyyttä. Itsen arvostus nähdäkseni liittyy siihen, että meditoijat ovat meditaation avulla löytäneet omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Osa meditoijista kertoo, että erityinen kriisi elämässä vaikutti heidän meditoinnin aloittamiseen. Mikäli tilanne meditaatiosta kiinnostuneiden ryhmässä on kutakuinkin sama, se selittäisi osaltaan eroavuuksia itsearvioinneissa. Korostaisin, että ryhmien eroavuudet liittyvät meditaation harjoitukseen, mutta niitä ei tule tulkita yksiselitteisesti meditaatiosta johtuvaksi. Kärsivällä olevan työn tutkimusasetelma ei mahdollista suoranaista kausaalista selitysmallia ja myöskin työn ihmiskuvan näkökulmasta eroavuuksien selittäminen pelkästään meditaatiosta johtuvaksi tyypistäisi yksilön kokemusmaailmaa varsin erikoisella tavalla.

Harjoitusaika

0-3v. meditoineiden ryhmä on itsearvioinneissaan itseohjautuvampi, eksistentialisempi, tunnereaktiivisempi ja kykenevämpi läheisiin kontakteihin kuin 3-8v. meditoineiden ryhmä. 3-8v. meditoineiden ryhmäkeskiarvot ovat alhaisimmat jokaisella POI:n osiolla verrattuna 0-3v. ja 8-50v. meditoineisiin. Löydös on mielenkiintoinen sekä odottamaton ja herättää pohtimaan onko kysymys otantasattumasta vai meditaatioharjoitukseen liittyvästä ilmiöstä. Otoksessa suurimmalle osalle meditoijista harjoitus on osa hengellistä elämää. Eräänä selitysmallina voisi ajatella 3-8v. meditoineiden itsearvioinneissa näkyvän uskonnollisen viitekehyksen mukainen toivottava suhtautuminen omiin tunteisiin ja tarpeisiin sekä toisiin ihmisiin. Tätä vaihetta voisi POI:n osioiden sisällön valossa kutsua altruistiseksi. Edelleen jatkuvan työstämisen kautta kolmantena vaiheena seuraisi omien tarpeiden tunnistaminen ja hyväksyntä, mikä näkyisi jälleen hieman kohonneina itsearviointeina.

Meditaation merkittävyys

Meditaation erittäin merkittävänä kokevat henkilöt arvioivat itsensä keskimäärin aikakompetentimmiksi kuin henkilöt, joille meditaation merkitys on kohtalainen tai vähäinen. Meditaation merkittävyyden kohtalaisena tai vähäisenä kokevat henkilöt arvioivat itsensä keskimäärin aggressiota hyväksyvämmiksi kuin henkilöt, joille meditaation merkittävyys on vahva. Erot aikakompetenssissa ovat samansuuntaisia aiemmin todetun (ks. *meditaation harjoittajat ja meditaatiosta kiinnostuneet*) kanssa. Voisi ajatella, että meditoinnin myötä elää intensiivisemmin nykyhetkeä ja vahva meditaation merkittävyys näkyy siten myös aikaorientaatiossa. Itsesäätelyyn ja emootioiden hallitsemiseen pyrkiminen, yleinen itsekasvatuksellinen ote ja elämänkatsomukselliset arvot saattavat selittää eroa aggression hyväksynnässä. Henkilöille, joille meditaatio on erittäin merkittävä, väistyminen ja myöntyminen kenties näyttäytyy tavoiteltavampana käyttäytymismallina kuin jyrkempi ja assertiivisempi reaktiomalli.

Meditaation tiheys

Viikoittain tai harvemmin meditoivat arvioivat itsensä keskimäärin itseohjautuvammiksi, eksistentialisemmiksi, tunnereaktiivisemmiksi, aggressiota hyväksyvämmiksi ja kykenevämmiksi läheisiin kontakteihin kuin päivittäin meditoivat. Erot aggression hyväksynnän suhteen ovat samansuuntaisia edellä mainitun (ks. *meditaation merkittävyys*) kanssa. Löydöksen perusteella voisi sanoa, että päivittäin meditoivat reagoivat keskimäärin herkemmin

sosiaalisiin paineisiin ja odotuksiin, kokevat ihmissuhteet velvoittavampina, ovat ehdottomampia arvoarvostelmissaan, torjuvat vahvemmin aggression tunteensa ja omat tarpeensa kuin viikoittain tai harvemmin meditoivat. Seikat viittaavat mielestäni yleisempään persoonallisuuden ja elämäntavan altruistisuuteen, myöntyvyyteen ja selkeisiin elämänarvoihin, mikä kenties on yhteydessä elämänkatsomukseen.

HHM-motiivit

Nykyisellään jonkin HHM-motiivin harjoitukselleen ilmoittavat henkilöt ovat itsearvioinneissaan vähemmän aggression hyväksyviä kuin henkilöt, jotka eivät HHM-motiivia ilmaisseet. Vihan ja aggression tukahduttaminen tai läpityöskentely on hengellisissä perinteissä yleisesti ottaen hyväksyttävämpi tapa kuin sen suora julkituonti. Ehkä pyrkimys hyvään saattaa myös osittain johtaa näiden tunteiden kieltämiseen itsessä.

Meditaatiotapa

Hatha-joogit ovat itsearvioinneissaan itseohjautuvampia, spontaanimpia, itsensä hyväksyvämpiä ja aggressiota hyväksyvämpiä kuin muut meditaation harjoittajat. Hatha-joogit ovat keskimäärin iäkkäämpiä, pidempään meditoineita ja korkeammin koulutettuja kuin muut. Hatha-joogit ovat eräänlaisia meditaatioperinteen pioneereja Suomessa, ja moni heistä kertoo aloittaneensa harjoituksensa kuin Hatha-jooga tuli Suomeen. Mahdollisesti he ovat valikoitunut joukko, siten että harjoituksen aloittaminen historiallisessa kontekstissaan kertoo sinällään jotain vahvasta itseohjautuvasta otteesta omaan elämään.

4.3. Taustamuuttujien ja meditaatioharjoitukseen liittyvien muuttujien yhteisvaikutukset POI:n osioihin (Kaksisuuntaisten varianssianalyysien tarkastelua)

Harjoitusaika ja koulutus ovat yhteisvaikutukseltaan merkittävimmät POI:n osioiden vaihtelua selittävästä tekijöistä. Kyseiset muuttujat tarjoavat selitysasteiltaan kattavimmat mallit molempien pääosioden aikakompetenssin ja itseohjautuvuuden vaihteluille. Alaosioista eksistentiaalisuuden, tunnereaktiivisuuden, kyvyn läheisiin kontakteihin sekä tilastollisesti viitteellisesti spontaaniusosion varianssit selittyvät myös kattavimmin harjoitusajan ja koulutuksen yhteisvaikutuksella. Itsen arvostus osion varianssia selittää kattavimmin harjoitusaika ja meditaation merkittävyys ja aggression hyväksynnän varianssia meditaatiotiheys ja nykyiset HHM-motiivit. Aggression hyväksyntä osion yhdysvaikutuksen seli-

tysaste jää melko pieneksi. Itsen hyväksynnän vaihtelu ei selity luokitelluilla tausta- eikä meditaatioharjoitukseen liittyvien muuttujien yhteisvaikutuksilla.

4.4. Korrelatiivisten tarkasteluiden ja logististen regressioanalyysien tarkastelua

Koulutusryhmän mukainen korrelatiivinen tarkastelu

Harjoitusajan, iän ja POI:n osioiden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää lineaarista korrelaatiota koko otosta tarkasteltaessa. Alhaisimman koulutustason ryhmässä, peruskoulu tai vastaava, meditaation harjoittamisen ajan pidentyessä ja henkilön ikääntyessä aikakompetenssi lisääntyy. Samaisessa ryhmässä iän myötä lisääntyy myös itsen hyväksyntä ja itsearvostus. Muissa koulutusryhmissä kyseisiä yhteyksiä ei ole. Harjoitusajalla, iällä ja aika-kompetenssilla on vahva keskinäinen yhteys. Vanhemmat ovat tietysti ehtineet meditoida pidemmän aikaa kuin nuoremmat. Koulutustason ollessa alhainen, sekä iän myötä karttuva elämäkokemus että meditaatioharjoitus vaikuttaisi vahvistavan nykyhetkessä elämistä.

Motiivien mukainen korrelatiivinen tarkastelu

Otoksessa meditaation ollessa hengellinen harjoitus elämäkatsomuksen ja meditaation merkittävyys ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Meditaatiolla todennetaan ja vahvistetaan toiminnan tasolla elämäfilosofiaa. Ryhmässä jossa meditaatio ei ole hengellinen harjoitus edellä mainittua yhteyttä ei ole nähtävissä. Profaani elämäkatsomus ja meditaatio saattavat siis olla suhteellisen erillisiä seikkoja elämässä.

Ryhmässä, jossa meditaatio on hengellinen harjoitus, meditaation merkittävyyden kasvaessa eksistentiaalisuus ja kyky läheisiin kontakteihin vähenevät. Elämäkatsomuksen merkittävyyden kasvaessa itseohjautuvuus, eksistentiaalisuus, itsen hyväksyntä, aggression hyväksyntä sekä kyky läheisiin suhteisiin vähenevät. Harjoitusajan kasvaessa tunnereaktiivisuus vähenee.

Keskimääräisesti kun hengellinen elämäntapa, elämäkatsomukseen ja meditaatioon sitoutuminen vahvistuu käyttäytymisen ohjautuvuus on lisääntyvästi ulkoa päin määräytyvää. Mahdollisesti sekä vahva hengellinen elämäntapa että edellä kuvatut persoonallisuuteen ja käyttäytymiseen liittyvät seikat kertovat jotain yleisemmästä tarpeesta sitoutua ulkoa päin selkeästi määriteltyihin arvoihin. Otoksessa on vahvasti edustettuina kristilliset, buddhalaiset ja hinduperäiset elämäfilosofiat. Kaikissa näissä hengellisissä perinteissä painotetaan, tavalla tai toisella ilmaisten, itsekkyyden vähentämistä sekä lähimmäisenrak-

kauden ja myötätunnon kasvattamista. Katsotaan, että omat halut ja tarpeet aiheuttavat kärsimystä tai erkaannuttavat Jumalasta. Itäisissä perinteissä esiintyy myös voimakas ykseyden teema. Itseä ei nähdä perimmältään muista ihmisistä ja ympäristöstä erillisenä. Kyseisestä näkökulmasta kenties kysymyksenasettelu itseohjautuvuus/ulkoohjautuvuus ei näyttäyty oletetun vastakohtaisena. Hengellisenä harjoituksena meditaatio saattaa siis vahvistaa uskonnollisen viitekehyksen mukaista toivottavaa suhtautumista omiin tunteisiin ja tarpeisiin sekä toisiin ihmisiin.

Harjoitusaika, koetut kielteiset vaikutukset ja suhtautuminen meditoimatta jättämiseen

Harjoitusajan ja koettujen kielteisten vaikutusten välillä on lievä yhteys, siten että harjoitusajan kasvaessa kielteisten vaikutusten kokeminen vähenee. Harjoitusaika sen sijaan ei selitä suhtautumista meditoimatta jättämiseen, siihen suhtautuuko tilanteeseen hyväksyvästi vai kriittisesti. Löydökset poikkeavat odotetusta. Oletin, että ajan myötä suhtautuminen harjoitukseen muuttuu sallivammaksi ja esiintyvillä ongelmilla löytyy ratkaisu. Ilmeisesti kyseiset seikat liittyvät pikemminkin yleisempiin persoonallisuustekijöihin ja elämäntilanteisiin kuin siihen kuinka pitkään on meditoinut.

4.5. Teema-analyysin tarkastelua

Kielteiset vaikutukset teemoittain

Meditaatiotutkimuksissa harvoin tuodaan esille meditaation kielteisiä vaikutuksia. Ehkä kohdehenkilöiksi valikoituu helposti joukko ihmisiä, joille meditaatio sopii erityisen hyvin. Meditaatioharjoituksen lopettaneita ei myöskään tavoiteta. Kielteisten kokemusten valossa meditaatio realisoituu yksilön persoonallisen kasvun välineeksi, eikä näyttäyty Shangri Lan kaltaisena automaattisesti ihmeellisen onnen tuottavana tilana. Kielteisten vaikutusten kirjo kertoo, että meditoijat työstävät meditaation avulla hyvin erilaisia asioita elämässään. Jotkut meditoijat ovat ikään kuin kahden maailman kansalaisia, mikä näyttäytyy mm. erillisyyden tunteena ja koettuna arvomaailman erilaisuutena suhteessa ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan. Aineistosta käy esille suhtautuminen vaikeina koettuihin, mm. ahdistuksen tunteisiin. Yksilö hyväksyy myös negatiiviset tunteensa ja hänellä on uskallusta kokea ne. Meditaatiokokemuksille annetut tulkinnat vaihtelevat laajemman ihmis- ja maailmankuvallisen viitekehyksen mukaisesti. Pahuus, negatiiviset voimat koetaan joko itsen ulkopuolisina voimina tai sisäisenä dynamiikkana. Meditoijat laajentavat kokemusmaailmaansa alueelle, josta heillä on maailmankuvallisen viitekehyksenä olettamuksia ja us-

komuksia. Kokemuksellisesti he ovat kuitenkin viimekädessä jatkuvalla löytöretkellä tuntemattomaan. Pelon tunteet ”liian syvälle” menemisestä kertovat mielestäni tasapainoilusta uudelle kokemukselle antautumisen ja hallinnan tarpeen välillä.

Eheytyminen

Yksilön kokemuspotentiaalin laajentumispyrkimykseen, minän etsintään, persoonallisuuden eheytymiseen ja itsen toteuttamiseen liittyy aina jonkinlainen ellei keskeneräisyyden tai tyytymättömyyden tunne vallitsevaan tilaan, niin ainakin toive ja oletus jostain vielä paremmasta. Ääripäissään tilanne voisi olla joko täydellinen inertia, sisäinen jähmeys ja vastustus olemassa olevan tilan muutokselle tai toisaalta jatkuva nälkäinen jonkin tavoittelu, ilman että kykenee hyväksymään nykytilanteen ja nauttimaan olemassa olevasta. Tämä olemisen ja joksikin tulemisen välillä tasapainoilu vaikutti aineiston valossa olevan meditoijille koettua todellisuutta.

Ydintilan kokemus meditaatiossa näyttäytyy mielestäni kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä ja hengellisenä eheytyminenä ja elpymisenä ja vahvistumisena. Vaikuttaa siltä, että rauhan, rakkauden ja pyhyiden kokemukset meditaatiossa vahvistavat minuuden kokemusta ja antavat luottamuksen ja merkityksellisyyden tunnetta elämään. Meditoijat kokevat, että meditointi selkeyttää elämää, ongelmat näyttäytyvät jälkepäin realistisemmissä mittasuhteissa ja elämä tuntuu mielekkäältä. Mm. Rogers (ks. Mischel 1984, 203) tuo teoriassaan esille kuinka tulkinta itsestä vaikuttaa siihen, miten yksilö kokee ympäröivän maailman. Rauhan, pyhyiden, rakkauden, voiman tunteet meditaatiossa ja sen jälkeen voivat muuttaa minän kokemista. Itsen vahvistuessa elämä ja maailma näyttäytyy selkeämmältä ja hallittavammalta. Tämän vahvistumisen mm. Maslow (1970, 128-145) tuo eräänä seikkana esille itsen toteuttamisen ilmenemistä kuvatessaan.

Rogersin (1961, 110-124) itsen ja organismin kongruenssi välittyä aineistossa kokonaisvaltaisen, mielellisen ja kehollisen hyvän olon saavuttamisena, kokemuksena siitä, että mieli ja keho ovat yhtä. Eheytyminen kulminoituu ykseyskokemuksessa, niin että yksilö integroituu kokemuksellisesti koko maailmaan. Olettaisin, että laajentunut ja syventynyt tunne itsestä lisää sisäistä toiminnan kontrollia ja vahvistaa itseluottamusta, antaa rohkeutta toimia periaatteidensa ja arvojensa suuntaisesti.

4.6. *Pohdintaa*

Meditaatioharjoituksen motiiviluokkien erittely tuntui välillä tarpeettomasti todellisuutta pilkkovalta. Tutkimuslöydökset kuitenkin osoittavat, että jaottelu on aihepiirin analyysin näkökulmasta mielekäs, koska se tuo esille tiettyjä ominaispiirteitä harjoituksesta motiiviluokittain. Erityisesti tämä tulee esille jaottelussa meditaatio hengellisenä ja profaanina harjoituksena. Otoksessa keskimääräinen harjoitusaika on varsin korkea, ja suurimmalle osalle meditaatio on osa käytännön tasolla elettyä hengellistä elämäntavasta. Voi siis olettaa, että otokseen on valikoitunut joukko, jolle meditaatio sopii erityisen hyvin. Jatkoa ajatellen olisi mielenkiintoista toteuttaa meditaatioharjoituksen merkityksiä ja vaikutuksia kartoittava pitkittäistutkimus, joka tavoittaisi myös henkilöt, jotka syystä tai toisesta lopettavat meditoinnin. Mahdollisessa jatkotutkimuksessa kannattaisi käyttää POI:n sijaan muita mittareita, tai normittaa testi suomalaisella väestöllä, koska joidenkin osioiden luotettavuudessa ja erottelukyvyyssä olisi parantamisen varaa.

Meditaatiokirjallisuudessa esitellyissä tutkimusraporteissa kerrotaan yksiselitteisesti meditaatioharjoituksen yhteydestä lisääntyneeseen ns. itsen toteuttamiseen. Useinkaan kohdehenkilöiden tausta- ja meditaatioharjoitukseen liittyvien tekijöiden vaikutusta, meditaatiotapaa lukuun ottamatta, ei ole riittävästi otettu huomioon. Erityisesti siksi löydös 3-8v. meditoineiden ulkoaohjautuvammasta elämäntavasta verrattuna 0-3v. ja 8-50v. meditoineisiin, ja löydös hengellisen meditaatioharjoituksen yhteydestä ulkoaohjautuvampaan elämäntapaan verrattuna profaaniin meditaatioharjoitukseen, ovat yllättävyydessään mielenkiintoisimpia tutkimustuloksia. Vaikuttaisi siltä, että hengellinen meditaatioharjoitus ei yksiselitteisesti asetu POI:n viitekehyksen mukaiseen itsen toteuttamisen ajatukseen lisääntyvänä itseohjautuvana elämänotteena. Hengellisestä viitekehyksestä sosiaalinen hyväksyntä ja toisten tarpeisiin vastaaminen näyttävät kenties merkityksellisempinä seikkoina kuin itseohjautuvuus.

Toisena merkittävänä tutkimuslöydöksenä pidän meditaatiota ydintilakokemuksena, joka tekstiaineiston valossa tuntuu vahvistavan koettua minuutta ja elämän mielekkyyden kokemusta. Meditaatio näyttyy ydintilakokemuksena, joka toimii kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä, hengellisenä ja elämäntilanteisena eheytyksenä, elpymisenä ja vahvistumisena. Kokonaisvaltaisuus herättää pohtimaan kuinka kaikki ihmisen olemuspuolet voitaisiin ottaa huomioon psykoterapiassa, ja millaisia ovat kehollisen työskentelyn merkitykset ja mahdollisuudet.

LÄHTEET

- Andreas, C.& Andreas, T. 1994. Core Transformation: Reaching The Wellspring Within. Utah: Real People Press.
- Bateson, G. & Bateson, M. 1987. ANGELS FEAR Towards an epistemology of the sacred. New York: Macmillan Publishing Company.
- Benson, H. & Wallace, R. 1972. Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation- A Study of 1,862 Subjects. In Shapiro, D & Walsh, R. Meditation: Classical and contemporary perspectives. New York: Aldine Publishing Company. ilm. (1984).
- Brown, D. 1977. A model for the levels of concentrative meditation. In Shapiro, D. & Walsh, R. (eds.) Meditation: Classic and Contemporary Perspectives. New York: Aldine Publishing Company. ilm. (1984).
- Delmonte, M. 1987. Personality and meditation. In West, M. 1987. (eds.) The Psychology of Meditation. New York: Oxford University Press.
- Ellis, A. 1984. The Place of Meditation in cognitive-emotional therapy and rational-emotive therapy. In Shapiro, D & Walsh, R. Meditation: Classical and contemporary perspectives. New York: Aldine Publishing Company. ilm. (1984).
- Engler, J. 1986. Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. In Wilber, K; Engler, J& Brown, D. Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development. Boston: New Science Library Shambala. ilm. (1986).
- Ferguson, P. and Gowan, J. 1976. TM: Some preliminary psychological findings. Journal of Humanistic Psychology, 16, 51-60.
- Gale, R. 1969. Developmental behavior. A Humanistic Approach. London: The Macmillan Company Collier-Macmillan Limited.
- Goleman, D. 1984. The Buddha on meditation and states of consciousness. In Shapiro, D. & Walsh, R. (eds.) Meditation: Classic and Contemporary Perspectives. New York: Aldine Publishing Company. ilm. (1984).
- Goleman, D. 1988. The meditative mind. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc.

- Ford, J. 1991. Rogerian Self-actualization: A Clarification of meaning. *Journal of Humanistic Psychology*, 31. 2. 101-111.
- Kutz, I., Borysenko, J. & Benson, H. 1985. Meditation and Psychotherapy: A Rationale for the Integration of Dynamic Psychotherapy, the Relaxation Response, and Mindfulness Meditation. *The American Journal of Psychiatry*, 142, (1), 1-8.
- Marlatt, A., Pagano, R., Rose, R. & Marques, J. 1984. Effects of Meditation And Relaxation Upon Alcohol Use in Male Social Drinkers. In Shapiro, D & Walsh, R. *Meditation: Classical and contemporary perspectives*. New York: Aldine Publishing Company. ilm. (1984).
- Maslow, A. 1970. *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row.
- Mischel, W. 1986. *Introduction to personality: a new look*. 4th ed. Tokyo: CBS Publishing Japan Ltd.
- Nidich, S., Seeman, W. And Dreskin, T. 1973. Influence of transcendental meditation: a replikation. *Journal of Counseling Psychology*, 20, 565-566.
- Ornstein, R. 1977. *The Psychology of Consciousness*. United States of America: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Ornstein, R. 1988. *Psychology: The study of human experience*. United States of America: Harcourt Brace Jovanovich, Publishers.
- Rauhala, L. 1986. *Meditaatio*. Keuruu: Otava.
- Rauhala, L. 1989. *Ihmisen ykseys ja moninaisuus*. Helsinki: Karisto Oy.
- Rauhala, L. 1990. *Humanistinen psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rogers, C. 1961. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. 1980. *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Seeman, W., Nidich, S. and Banta, T. 1972. Influence of transcendental meditation on a measure of self-actualization. *Journal of Counseling psychology*, 19, 184-187.
- Shafii, M.& Arbor, A. 1973. Silence in the service of ego: Psychoanalytic study of meditation. *International Journal of Psychoanalysis*, 54, (4), 431-443.

- Shapiro, D. 1980. *Meditation: Self-regulation Strategy and altered states of consciousness*. New York: Aldine Publishing Company.
- Shapiro, D. 1984. Classic perspectives of meditation: Toward an empirical understanding of meditation as an altered state of consciousness. In Shapiro, D & Walsh, R. *Meditation: Classical and contemporary perspectives*. New York: Aldine Publishing Company. ilm. (1984).
- Shapiro, D. 1992. A Preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1992, Vol. 24, No. 1.
- Shostrom, E. 1987. *Personal Orientation Inventory Manual*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Tart, C. 1975. *Transpersonal psychologies*. New York: Harper & Row.
- Washburn, M. 1978. Observations relevant to a unified theory of meditation. *The Journal of Transpersonal psychology*, Vol. 10. 1. 43- 65.
- West, M.1987. (eds.) *The Psychology of Meditation*. New York: Oxford University Press.

Liite 1. Kyselylomake

Hyvä vastaaja,

Olen linu Rönkkä ja teen Tampereen yliopiston psykologian laitoksella pro gradu tutkimusta meditaation harjoittamisesta. Tutkimus koostuu käsillä olevasta kyselylomakkeesta sekä myöhemmin toteutettavista haastatteluista. Vastauksen voi palauttaa oheisessa palautuskuoressa nimettömänä. Käsittelemme ne luottamuksellisesti. Mikäli olette halukas ottamaan osaa haastatteluun, pyytäisin teitä merkitsemään yhteystietonne lomakkeen loppuun jotta voimme sopia haastattelun ajankohdasta ja paikasta. Jos tahdotte, **voin lähettää teille tutkimuksen valmistuttua tiivistelmän tuloksista**. Kokonaisuudessaan tutkimusraportti on luettavissa Tampereen yliopiston kirjastossa kesäkuussa 1998.

Suomessa ei ilmeisesti ole kovinkaan paljon meditoivia henkilöitä, joten **olen erityisen kiitollinen jokaiselle lomakkeen palauttaneelle!** Mikäli hyvin monet henkilöt ilmoittavat olevansa valmiit osallistumaan haastatteluun, en ehkä voi haastatella jokaista, mutta kiitän kuitenkin lämpimästi kaikkia yhteistyöhalukkuudesta.

Jos lomakkeen vastaustila ei ole riittävä, voitte jatkaa vastauksia paperin taustapuolelle. Runsaat vastaukset ovat tervetulleita. Lomakkeen lopussa on myös tilaa kommentteille.

1. Olen 1 = nainen 2 = mies

2. Ikäni on _____ vuotta.

3. Koulutukseni

1. peruskoulu tai vastaava
2. ylioppilas ja / tai keskiasteen tutkinto
3. yliopistotutkinto
4. muu, mikä? _____

4. Kuinka kauan olet harjoittanut meditaatiota?

5. Kuinka usein meditoit?

6. Minkä tyyppistä meditaatiota harjoitat?

7. Mikä sai sinut aloittamaan meditaation harjoittamisen? Millaisia odotuksia sinulla oli meditaation suhteen? (Ole hyvä ja käytä hieman enemmän aikaa tähän vastaukseen.)

8. Ovatko meditoinnin syyt ja siihen kohdistuvat odotukset muuttuneet harjoituksesi myötä, ja jos ovat niin kuinka? (Ole hyvä ja käytä hieman enemmän aikaa myös tähän vastaukseen.)

9. Miltä sinusta tuntuu, ja mitä ajattelet ennen meditointia?

10. Miltä sinusta tuntuu, ja millaisia ajatuksia sinulla tulee mieleen meditaation aikana?

11. Miltä sinusta tuntuu, ja mitä ajattelet meditoituasi?

12. Jos joskus jätät meditoimatta vaikka olit aikonut, niin mitä ajattelet tilanteesta ja mitä "sanot" itsellesi tuolloin?

13. Millaisia positiivisia vaikutuksia meditoinnista on ollut sinulle?

14. Millaisia negatiivisia vaikutuksia meditoinnista on ollut sinulle?

15. Mikä on meditaation harjoittamisesi päämäärä?

16. Kuinka vallitseva asia meditaatio on elämässäsi? Ympyröi asteikolta se numero joka mielestäsi parhaiten vastaa sinun tilannettasi. Asteikon ääripäät on kuvattu sanallisesti.

Meditoin kyllä silloin tällöin, mutta muulloin en juuri ajattele asiaa. Meditaatio ei erityisemmin liity muuhun elämääni.

1 2 3 4 5 6 7

Meditaatio on elämäntapani. Harjoitukseeni liittyvät asiat ovat mielessäni päivittäin. Voisinkin sanoa, että koko elämä on meditaatiota.

17. Kerro lyhyesti millainen on uskonnollinen ja/ tai filosofinen elämäkatsomuksesi.

18. Kuinka merkittävä asia kuvaamasi elämäkatsomus on sinulle? Ympyröi asteikolta se numero, joka parhaiten vastaa sinun tilannettasi. Asteikon ääripäät on kuvattu sanallisesti.

Elämäkatsomus on minulle pelkästään nimellinen seikka. En juurikaan ajattele koko asiaa.

1 2 3 4 5 6 7

Elämäkatsomukseni on ehdottomana ohjenuorana päivittäisessä elämässäni.

Tässä on joukko väittämäpareja. Lue väittämät ja päättäkumpi kunkin parin väittämistä sopii sinuun parhaiten. Jos parin ensimmäinen väittämä **pitää paikkansa** tai **suurimmaksi osaksi pitää paikkansa** suhteessa sinuun niin ympyröi kirjain **a**. Jos parin toinen väittämä **pitää paikkansa** tai **suurimmaksi osaksi pitää paikkansa** suhteessa sinuun niin ympyröi kirjain **b**. Muista antaa **oma** mielipide itsestäsi, äläkä jätä tyhjiä kohtia mikäli voit välttää sitä. Yritä vastata jokaiseen kohtaan.

1. **a.** Reilouden periaate sitoo minua.
b. Reilouden periaate ei sido minua täysin.
2. **a.** Kun ystävä tekee minulle palveluksen, tunnen että minun täytyy tehdä vastapalvelus.
b. Kun ystävä tekee minulle palveluksen, en tunne että minun täytyisi tehdä vastapalvelusta.
3. **a.** Minusta tuntuu, että minun täytyy aina puhua totta.
b. En aina puhu totta.
4. **a.** Vaikka kuinka yritän olla loukkaantumatta loukkaannun usein.
b. Jos hoidan tilanteen oikein, voin välttää loukkaantumasta.
5. **a.** Mielestäni minun pitää pyrkiä täydellisyyteen kaikissa toimissani joihin ryhdyn.
b. Mielestäni minun ei pidä pyrkiä täydellisyyteen kaikissa toimissani joihin ryhdyn.
6. **a.** Teen usein päätöksiä spontaanisti.
b. Teen harvoin päätöksiä spontaanisti.
7. **a.** Pelkään olla oma itseni.
b. En pelkää olla oma itseni.
8. **a.** Tunnen olevani kiitollisuuden velassa kun joku tuntematon tekee minulle palveluksen.
b. En tunne olevani kiitollisuudenvelassa kun joku tuntematon tekee minulle palveluksen.
9. **a.** Mielestäni minulla on oikeus odottaa muiden tekevän niin kuin minä tahdon.
b. Mielestäni minulla ei ole oikeutta odottaa muiden tekevän niin kuin minä tahdon.
10. **a.** Elän sellaisten arvojen mukaisesti jotka ovat sovussa toisten ihmisten arvojen kanssa.
b. Elän sellaisten arvojen mukaisesti jotka ensisijaisesti perustuvat omiin tunteisiini.
11. **a.** Tunnen kaiken aikaa mielenkiintoa itseni kehittämiseen.
b. En tunne kaiken aikaa mielenkiintoa itseni kehittämiseen.
12. **a.** Tunnen syyllisyyttä kun olen itsekäs.
b. En tunne syyllisyyttä kun olen itsekäs.
13. **a.** Minulla ei ole mitään suuttumista vastaan.
b. Yritän välttää suuttumista.
14. **a.** Minulle kaikki on mahdollista, jos vain uskon itseeni.
b. Minulla on paljon rajoituksia vaikka uskonkin itseeni.
15. **a.** Asetan muiden edut oman etuni edelle.
b. En aseta muiden etuja oman etuni edelle.
16. **a.** Kohteliaisuudet saavat minut toisinaan tuntemaan oloni vaivaantuneeksi.
b. Kohteliaisuudet eivät saa minua tuntemaan oloni vaivaantuneeksi.
17. **a.** Uskon, että on tärkeä hyväksyä toiset sellaisena kuin he ovat.
b. Uskon että on tärkeä ymmärtää miksi toiset ovat sellaisia kuin ovat.
18. **a.** Voin lykätä huomiseksi asioita joita minun pitäisi tehdä tänään.
b. En lykkää huomiseen asioita joita minun pitäisi tehdä tänään.
19. **a.** Voin antaa jotain ilman että toinen henkilö arvostaa antamaani.
b. Minulla on oikeus odottaa, että toinen arvostaa antamaani.
20. **a.** Moraaliset arvoni ovat yhteiskunnan sanelemissa.
b. Määrittelen moraaliset arvoni itse.

21. **a.** Teen mitä toiset minulta odottavat.
b. Tunnen, että voin vapaasti olla tekemättä mitä muut minulta odottavat.
22. **a.** Hyväksyn heikkouteni.
b. En hyväksy heikkouksiani.
23. **a.** Voidakseni kehittyä tunnetasolla on välttämätöntä tietää, miksi käyttäydyn kuten käyttäydyn.
b. Voidakseni kehityä tunnetasolla ei ole välttämätöntä tietää, miksi käyttäydyn kuten käyttäydyn.
24. **a.** Joskus olen kiukkuinen kun en voi hyvin.
b. Olen tuskin koskaan kiukkuinen.
25. **a.** On välttämätöntä, että toiset hyväksyvät tekoni.
b. Ei ole aina välttämätöntä, että toiset hyväksyvät tekoni.
26. **a.** Pelkään tekeväni virheitä.
b. En pelkää tekeväni virheitä.
27. **a.** Luotan päätöksiin jotka teen spontaanisti.
b. En luota päätöksiin jotka teen spontaanisti.
28. **a.** Omanarvontuntoni riippuu saavutuksistani.
b. Omanarvontuntoni ei riipu saavutuksistani.
29. **a.** Pelkään epäonnistumista.
b. En pelkää epäonnistumista.
30. **a.** Toisten ajatukset, tunteet ja päätökset määräävät suurelta osin moraaliset arvoni.
b. Toisten ajatukset, tunteet ja päätökset eivät määrää suurelta osin moraalisia arvojeni.
31. **a.** On mahdollista elää elämää oman tahtoni mukaisesti.
b. Ei ole mahdollista elää elämää oman tahtoni mukaisesti.
32. **a.** Pärjään elämän ylä- ja alamäissä.
b. En pärjää elämän ylä- ja alamäissä.
33. **a.** Uskon, että muiden kanssa ollessaan kannattaa sanoa miltä tuntuu.
b. En usko, että muiden kanssa ollessaan kannattaa sanoa miltä tuntuu.
34. **a.** Lasten tulisi ymmärtää, ettei heillä ole samoja oikeuksia ja etuoikeuksia kuin aikuisilla.
b. Oikeuksista ja etuoikeuksista ei kannata tehdä isoa asiaa.
35. **a.** Ihmissuhteissani voin käyttäytyä tavalla josta saan moitteita tai josta koituu minulle ongelmia.
b. Ihmissuhteissani vältän käyttäytymistä tavalla josta saan moitteita tai josta koituu minulle ongelmia.
36. **a.** Uskon, että oman edun tavoittelu on ristiriidassa muihin ihmisiin kohdistuvan mielenkiinnon kanssa.
b. En usko että oman edun tavoittelu on ristiriidassa muihin ihmisiin kohdistuvan mielenkiinnon kanssa.
37. **a.** Huomaan hylänneeni monia moraaliarvoja joita minulle on opetettu.
b. En ole hylännyt mitään niistä moraaliarvoista joita minulle on opetettu.
38. **a.** Elän halujeni, mieltymysteni ja arvojeni mukaisesti.
b. En elä halujeni, mieltymysteni ja arvojeni mukaisesti.
39. **a.** Luotan kykyyni arvioida tilanteita.
b. En luota kykyyni arvioida tilanteita.
40. **a.** Uskon, että minulla on luontaista kykyä selviytyä elämässä.
b. En usko, että minulla on luontaista kykyä selviytyä elämässä.
41. **a.** Minun täytyy perustella tekoni omien etujeni tavoittelussa.
b. Minun ei tarvitse perustella tekojani omien etujeni tavoittelussa.
42. **a.** Minua vaivaavat pelot omasta riittämättömyydestä.
b. Minua eivät vaivaa pelot omasta riittämättömyydestä.
43. **a.** Uskon, että ihminen on pohjimmiltaan hyvä, ja että ihmiseen voi luottaa.
b. Uskon, että ihminen on pohjimmiltaan paha, eikä ihmiseen voi luottaa.
44. **a.** Elän yhteiskunnan sääntöjen ja normien mukaisesti.
b. Minun ei aina tarvitse elää yhteiskunnan sääntöjen ja normien mukaisesti.

45. **a.** Minua sitovat velvollisuuteni toisia kohtaan.
b. Minua eivät sido velvollisuuteni toisia kohtaan.
46. **a.** Tunteeni tulee olla järkisyillä perusteltavissa.
b. Tunteeni ei tarvitse olla järkisyillä perusteltavissa.
47. **a.** Toisinaan hiljaisuus on paras tapa ilmaista tunteitani.
b. Minusta on vaikea ilmaista tunteitani vain olemalla hiljaa.
48. **a.** Tunnen usein tarvetta puolustella menneitä tekojani.
b. En tunne tarvetta puolustella menneitä tekojani.
49. **a.** Pidän kaikista tuntemistani ihmisistä.
b. En pidä kaikista tuntemistani ihmisistä.
50. **a.** Kritiikki uhkaa itsetuntoani.
b. Kritiikki ei uhkaa itsetuntoani.
51. **a.** Uskon, että tieto siitä mikä on oikein saa ihmiset toimimaan oikein.
b. En usko, että tieto siitä mikä on oikein välttämättä saa ihmiset toimimaan oikein.
52. **a.** Minua pelottaa olla vihainen rakastamilleni ihmisille.
b. Tunnen, että voin vapaasti olla vihainen rakastamilleni ihmisille.
53. **a.** Ensisijainen velvollisuuteni on olla tietoinen omista tarpeistani.
b. Ensisijainen velvollisuuteni on olla tietoinen toisten tarpeista.
54. **a.** Tärkeintä on tehdä vaikutus muihin.
b. Tärkeintä on itseni ilmaiseminen.
55. **a.** Tunteakseni tekeväni oikein minun täytyy aina miellyttää toisia.
b. Voin tuntea tekeväni oikein ilman että minun aina täytyy miellyttää toisia.
56. **a.** Voin asettaa alttiiksi ystävyys sanoakseni tai tehdäkseni mitä uskon oikeaksi.
b. En aseta ystävyttä alttiiksi vain sanoakseni tai tehdäkseni mitä uskon oikeaksi.
57. **a.** Tunnen, että minun täytyy pitää tekemäni lupaukset.
b. En aina tunne, että minun tulisi pitää tekemäni lupaukset.
58. **a.** Minun täytyy välttää surua hinnalla millä hyvänsä.
b. Minun ei ole välttämätöntä välttää surua.
59. **a.** Pyrin aina ennustamaan, mitä tulevaisuudessa tapahtuu.
b. Minusta ei tunnu tarpeelliselta aina ennustaa, mitä tulevaisuudessa tapahtuu.
60. **a.** On tärkeää, että toiset hyväksyvät minun näkökulmani.
b. Ei ole välttämätöntä, että toiset hyväksyvät näkökulmani.
61. **a.** Voin vapaasti ilmaista vain lämpimiä tunteita ystäviäni kohtaan.
b. Voin vapaasti ilmaista sekä lämpimiä että vihamielisiä tunteita ystäviäni kohtaan.
62. **a.** Useinkin on tärkeämpää ilmaista tunteitaan, kuin arvioida huolellisesti tilannetta.
b. Vain hyvin harvoin on tärkeämpää ilmaista tunteitaan, kuin huolellisesti arvioida tilannetta.
63. **a.** Otan kritiikin vastaan kasvun mahdollisuutena.
b. En ota kritiikkiä vastaan kasvun mahdollisuutena.
64. **a.** Ulkonäkö on erittäin tärkeä seikka.
b. Ulkonäkö ei ole niin tavattoman tärkeä seikka.
65. **a.** En juuri koskaan juoruile.
b. Juoruilen jonkin verran silloin tällöin.
66. **a.** Tunnen että voin vapaasti paljastaa heikkouteni ystävien joukossa.
b. Tunnen että en voi vapaasti paljastaa heikkouksiani ystävien joukossa.
67. **a.** Minun pitäisi aina kantaa vastuuta toisten tunteista.
b. Minun ei aina tarvitse kantaa vastuuta toisten tunteista.

68. **a.** Tunnen voivani vapaasti olla oma itseni, ja kantaa sen seuraukset.
b. En tunne voivani vapaasti olla oma itseni, ja kantaa sen surauksia.
69. **a.** Tiedän jo tunteistani kaiken mitä minun tuleekin tietää.
b. Elämän myötä opin aina enemmän ja enemmän tunteistani.
70. **a.** Epäröin näyttää heikkouksiani vieraiden ihmisten läsnäollessa.
b. En epäröi näyttää heikkouksiani vieraiden ihmisten läsnäollessa.
71. **a.** Kehityn vain suuntautumalla kohti korkeatasoisia sosiaalisesti hyväksytyä päämääriä.
b. Kehityn parhaiten olemalla oma itseni.
72. **a.** Hyväksyn epäjohtomukaisuudet itsessäni.
b. En voi hyväksyä epäjohtomukaisuuksia itsessäni.
73. **a.** Ihminen on luonnostaan yhteistoiminnallinen.
b. Ihminen on luonnostaan vastahankaan asettuva.
74. **a.** Voin hyvin nauraa riville vitsille.
b. Nauran tuskin koskaan riville vitsille.
75. **a.** Onnellisuus on ihmissuhteiden sivutuote.
b. Onnellisuus on ihmissuhteiden päämääriä.
76. **a.** Tunnen voivani vapaasti ilmaista vain ystävällisiä tunteita vieraille ihmisille.
b. Tunnen voivani vapaasti ilmaista sekä ystävällisiä että epäystävällisiä tunteita vieraille ihmisille.
77. **a.** Pyrin olemaan vilpitön, mutta joskus epäonnistun.
b. Pyrin olemaan vilpitön ja olenkin sitä.
78. **a.** On luonnollista pyrkiä omaan etuun.
b. On luonnotonta pyrkiä omaan etuun.
79. **a.** Puolueeton henkilö voi arvioida suhteen onnellisuutta tarkkailemalla.
b. Puolueeton henkilö ei voi arvioida suhteen onnellisuutta tarkkailemalla.
80. **a.** Minulle työ ja huii ovat sama asia.
b. Minulle työ ja huii ovat vastakohtia.
81. **a.** Kaksi ihmistä tulee parhaiten toimeen keskenään, jos he keskittyvät miellyttämään toisiaan.
b. Kaksi ihmistä tulee parhaiten toimeen keskenään, jos molemmat voivat vapaasti ilmaista itseään.
82. **a.** Minulla on mielipahan tunteita menneitä asioita kohtaan.
b. Minulla ei ole mielipahan tunteita menneitä asioita kohtaan.
83. **a.** Pidän vain miehekkäistä miehistä ja naisellisista naisista.
b. Pidän miehistä ja naisista jotka osoittavat sekä miehisyttä että naisellisuutta.
84. **a.** Yritän aktiivisesti välttää nolostumista aina kun vain voin.
b. En yritä aktiivisesti välttää nolostumista.
85. **a.** Syytän vanhempiani monista ongelmistani.
b. En syytä vanhempiani ongelmistani.
86. **a.** Mielestäni ihminen voi olla hupsu vain kun aika ja paikka on oikea.
b. Voin olla hupsu silloin kun siltä tuntuu.
87. **a.** Ihmisten pitäisi aina katua vääriä tekojaan.
b. Ihmisten ei tarvitse aina katua vääriä tekojaan.
88. **a.** Olen huolissani tulevaisuudesta.
b. En ole huolissani tulevaisuudesta.
89. **a.** Ystävällisyyden ja häikäilemättömyyden täytyy olla vastakohtia.
b. Ystävällisyyden ja häikäilemättömyyden ei tarvitse olla vastakohtia.
90. **a.** Mielestäni on parempi säästää hyvät asiat tulevaisuutta varten.
b. Mielestäni on parempi käyttää hyvät asiat nyt.
91. **a.** Ihmisten pitäisi aina kontrolloida vihansa.
b. Ihmisten pitäisi ilmaista rehellisesti aidot vihan tunteensa.
92. **a.** Todella hengellinen ihminen on joskus aistillinen.
b. Todella hengellinen ihminen ei ole koskaan aistillinen.

93. **a.** Kykenen ilmaisemaan tunteeni, vaikka ne joskus johtaisivatkin epätoivottuihin seurauksiin.
b. En kykene ilmaisemaan tunteitani, jos ne todennäköisesti johtavat epätoivottuihin seurauksiin.
94. **a.** Häpeän usein joitain tunteitani jotka nousevat sisältäni.
b. En häpeä tunteitani.
95. **a.** Minulla on ollut mystisiä tai haltioituneita kokemuksia.
b. Minulla ei koskaan ole ollut mystisiä tai haltioituneita kokemuksia.
96. **a.** Olen puhtasoppisesti uskonnollinen.
b. En ole puhtasoppisesti uskonnollinen.
97. **a.** Olen täysin vapaa syyllisyydestä.
b. En ole vapaa syyllisyydestä.
98. **a.** Minulle on ongelmallista yhdistää seksi ja rakkaus.
b. Minulle ei ole ongelmallista yhdistää seksiä ja rakkautta.
99. **a.** Nautin erillisyydestä ja yksityisyydestä.
b. En nauti erillisyydestä ja yksityisyydestä.
100. **a.** Tunnen olevani omistautunut työlleni.
b. En tunne olevani omistautunut työlleni.
101. **a.** Voin ilmaista kiintymystä huolimatta siitä onko se molemminpuolista.
b. En voi ilmaista kiintymystä ellen ole varma, että se on molemminpuolista.
102. **a.** Tulevaisuuden eteen eläminen on yhtä tärkeää kuin tässä hetkessä eläminen.
b. Vain tässä hetkessä eläminen on tärkeää.
103. **a.** On parempi olla oma itsensä.
b. On parempi olla suosittu.
104. **a.** Toivominen ja kuvittelu voivat olla pahasta.
b. Toivominen ja kuvittelu ovat aina hyvästä.
105. **a.** Käytän enemmän aikaa valmistautuakseni elämään.
b. Käytän enemmän aikaa todella elämiseen.
106. **a.** Olen rakastettu koska annan rakkautta.
b. Olen rakastettu koska olen rakastettava.
107. **a.** Kun todella rakastan itseäni, niin jokainen rakastaa minua.
b. Kun todella rakastan itseäni on kuitenkin sellaisia jotka eivät rakasta minua.
108. **a.** Voin antaa toisten kontrolloida itseäni.
b. Voin antaa toisten kontrolloida itseäni, jos olen varma etteivät he tule jatkamaan sitä.
109. **a.** Joskus ihmiset ärsyttävät minua sellaisina kuin he ovat.
b. ihmiset eivät ärsytä minua sellaisina kuin he ovat.
110. **a.** Tulevaisuudelle eläminen antaa elämälleni sen ensisijaisen tarkoituksen.
b. Vain kun tulevaisuudelle eläminen on yhteydessä nykyhetken kanssa, on elämälläni tarkoitus.
111. **a.** Seuraan ahkerasti sanontaa: älä tuhlaa aikaasi.
b. En ole älä tuhlaa aikaasi -sanonnan sitoma.
112. **a.** Se mitä olen ollut menneisyydessä, sanelee millainen ihminen tulen olemaan.
b. Se mitä olen ollut menneisyydessä, ei välttämättä sanele millainen tulen olemaan.
113. **a.** Minulle on tärkeää kuinka elän tässä ja nyt.
b. Minulle ei ole suurtakaan merkitystä sillä kuinka elän tässä ja nyt.
114. **a.** Minulla on ollut kokemus jolloin elämä tuntui täydelliseltä.
b. Minulla ei koskaan ole ollut kokemusta jolloin elämä olisi tuntunut täydelliseltä.
115. **a.** Pahuus on turhautumisen tulosta siitä, kun on yrittänyt olla hyvä.
b. Pahuus on luontainen osa ihmisluontoa ja se taistelee hyvää vastaan.
116. **a.** Yksilö voi täysin muuttaa perusluontonsa.
b. Yksilö ei koskaan voi muuttaa perusluontoaan.
117. **a.** Pelkään olla hellä.
b. En pelkää olla hellä.

118. **a.** Olen itsevarma ja vakuuttava.
b. En ole itsevarma ja vakuuttava.
119. **a.** Naisten pitäisi olla luottavaisia ja mukautuvia.
b. Naisten ei pitäisi olla luottavaisia ja mukautuvia.
120. **a.** Näen itseni niinkuin toiset näkevät minut.
b. En näe itseäni niinkuin toiset näkevät minut.
121. **a.** On hyvä ajatella suurinta kyvykkyyttään.
b. Henkilö joka ajattelee suurinta kyvykkyyttään tulee omahyväiseksi.
122. **a.** Miesten pitäisi olla itsevarmoja ja vakuuttavia.
b. Miesten ei pitäisi olla itsevarmoja ja vakuuttavia.
123. **a.** Uskallan olla oma itseni.
b. En uskalla olla oma itseni.
124. **a.** Tunnen tarvetta tehdä jotain merkittävää koko ajan.
b. En tunne tarvetta tehdä jotain merkittävää koko ajan.
125. **a.** Kärsin muistoista.
b. En kärsi muistoista.
126. **a.** Miesten ja naisten täytyy olla sekä mukautuvia että itsevarmoja.
b. Miesten ja naisten ei tarvitse olla sekä mukautuvia että itsevarmoja.
127. **a.** Osallistun mielelläni aktiivisesti intensiivisiin keskusteluihin.
b. En osallistu mielelläni aktiivisesti intensiivisiin keskusteluihin.
128. **a.** Olen omilla jaloillani seisova.
b. En ole omilla jaloillani seisova.
129. **a.** Vetäydyn mielelläni erilleen muista pidemmiksi ajoiksi.
b. En mielelläni vetäydy erilleen muista pidemmiksi ajoiksi.
130. **a.** Pelaan aina reilua peliä.
b. Huiputan joskus vähäsen.
131. **a.** Joskus olen niin vihainen, että tahtoisin tuhota tai vahingoittaa muita.
b. En koskaan ole niin vihainen, että tahtoisin tuhota tai vahingoittaa muita.
132. **a.** Tunnen oloni varmaksi ja turvalliseksi ihmissuhteissani.
b. Tunnen oloni epävarmaksi ja turvattomaksi ihmissuhteissani.
133. **a.** Vetäydyn mielelläni väliaikaisesti erilleen muista.
b. En mielelläni vetäydy väliaikaisesti erilleen muista.
134. **a.** Voin hyväksyä virheeni.
b. En voi hyväksyä virheitäni.
135. **a.** Tiedän joitain ihmisiä, jotka ovat typeriä ja mielenkiinnostomia.
b. En tiedä ketään ihmistä, joka olisi typerä ja mielenkiinnoton.
136. **a.** Kadun menneisyyttäni.
b. En kadu menneisyyttäni.
137. **a.** Se, että olen oma itseni on hyödyllistä muille.
b. Pelkäästään se, että olen oma itseni, ei ole hyödyllistä muille.
138. **a.** Minulla on ollut intensiivisen onnellisuuden hetkiä, jolloin tunsin jonkinlaista haltioituneisuutta tai autuutta.
b. Minulla ei ole ollut intensiivisen onnellisuuden hetkiä, jolloin olisin tuntenut jonkinlaista haltioituneisuutta tai autuutta.
139. **a.** Ihmisillä on taipumus pahaan.
b. Ihmisillä ei ole taipumusta pahaan.
140. **a.** Minulle tulevaisuus näyttää yleensä toiveikkaalta.
b. Minulle tulevaisuus näyttää usein toivottomalta.
141. **a.** Ihmiset ovat sekä hyviä että pahoja.
b. Ihmiset eivät ole sekä hyviä että pahoja.
142. **a.** Menneisyyteni on ponnahduslauta tulevaisuuteen.
b. Menneisyyteni on rajoitus tulevaisuudelleni.
143. **a.** "Ajan tappaminen" on minulle ongelma.
b. "Ajan tappaminen" ei ole minulle ongelma.

144. **a.** Minulle menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus on merkityksellinen jatkumo.
- b.** Minulle nykyisyys on saareke, joka ei ole yhteydessä menneisyyteen tai tulevaisuuteen.
145. **a.** Minun toiveeni tulevaisuudesta riippuu siitä onko minulla ystäviä.
- b.** Minun toiveeni tulevaisuudesta ei riipu siitä onko minulla ystäviä.
146. **a.** Voin pitää ihmisistä ilman että minun täytyisi hyväksyä heidät.
- b.** En voi pitää ihmisistä ellen myös hyväksy heitä.
147. **a.** Ihmiset ovat pohjimmiltaan hyviä.
- b.** Ihmiset eivät ole pohjimmiltaan hyviä.
148. **a.** Rehellisyys on aina paras menettelytapa.
- b.** On tilanteita jolloin rehellisyys ei aina ole paras menettelytapa.
149. **a.** Voin tuntea oloni tyytyväiseksi vähäisempäänkin kuin täydelliseen suoritukseen.
- b.** Olen tyytymätön muuhun kuin täydelliseen suoritukseen.
150. **a.** Voin voittaa esteet kunhan vain uskon itseeni.
- b.** En voi voittaa kaikkia esteitä vaikka uskonkin itseeni.
-
-

Jos tahdot kommentoida jotain kysymyksiin tai yleisemmin tutkimukseen liittyvää seikkaa, niin ole hyvä ja kirjoita kommenttisi tähän.

Olen halukas osallistumaan haastatteluun.

Tahdon, että minulle lähetetään tiivistelmä tutkimustuloksista.

yhteystietoni: _____

Kiitos vielä kerran vaivannäöstänne!

linu Rönkkä