

**OULUN YLIOPISTO**  
**Humanistinen tiedekunta**  
**Informaatiotutkimus**

Sari Hiltunen

Joogaharrastajien tiedontarpeet, tiedonhankinta ja  
informaatiokäyttäytyminen

Oulu klk 2014

## Sisältö

1 Johdanto.....	4
1.1 Keskeiset käsitteet.....	4
1.2 Tutkielman rakenne.....	6
2 Tiedonhankinnan osa-alueet.....	7
2.1 Tiedonhankinta.....	7
2.1.1 Arkielämän tiedonhankinta.....	10
2.1.2 Praktinen ja orientoivan tiedon tarve ja hankinta.....	11
2.2 Tiedontarpeet.....	12
2.3 Tiedonhaku.....	14
2.4 Tiedonlähteet.....	15
2.5 Tiedon käyttö ja esteet.....	16
2.6 Harrastetoimintaan liittyvän tiedonhankinnan aiempi tukimus.....	18
2.7 Yhteenveto.....	19
3 Jooga.....	22
3.1 Jooga kehon ja mielen harjoituksena.....	22
3.2 Joogan historia ja joogan lajit.....	24
3.3 Astangajooga.....	25
3.4 Sahajajooga.....	26
3.5 Joogaa koskevat tiedonlähteet.....	27
3.6 Joogan aloittamisen syitä.....	28
3.7 Yhteenveto.....	28
4 Tutkimuskysymykset, -menetelmät ja -aineisto.....	31
4.1 Tutkimuskysymykset.....	31
4.2 Tutkimusmenetelmä.....	31
4.2.1 Kyselytutkimus.....	31
4.2.2 Avovastausten laadullinen analyysi.....	32
4.2.3 Sisällön analyysi.....	33
4.3 Tutkimusaineisto.....	34
5 Tutkimustulokset.....	35
5.1 Vastaajien taustatiedot.....	35
5.2 Joogaa koskevat tiedontarpeet.....	40
5.3 Joogaa koskevat tiedonlähteet.....	47

6 Johtopäätökset.....	57
6.1 Tuloksia koskevat johtopäätökset.....	57
6.2 Työn vahvuudet ja heikkoudet.....	60
Lähdeluettelo.....	61
Liite1 Kyselylomake.....	69

# 1 Johdanto

Tämä tutkimus käsittelee tiedontarpeita ja tiedonlähteitä harrastetiedon hankinnassa. Tätä ovat tutkineet mm. Jenna Hartel (2006, 2010) ja Jarkko Kari (2001). Harrasteeksi tutkimukseen on valittu jooga. Pro gradu tutkimuksessa kiinnostukseni on selvittää

- 1) mitä joogaan liittyviä tiedontarpeita joogaharrastuksessa on ja
- 2) mitä tiedonlähteitä joogaharrastajat käyttävät hankkiessa tietoa joogasta

Joogasta on tullut suosittu harrastus. Kuntosalit tarjoavat nykyään yhä enemmän joogan harrastusmahdollisuuksia. Oulussakin jooga on suosittu harrastus. Muutama vuosi tilanne Oulun kansalaisopistossa oli sellainen, että kaikki halukkaat eivät mahtuneet kursseille. (Moilanen, 2010.)

Jooga on sekä liikunta- että mietiskelymuoto, joten siksi valitsin kaksi erilaista ryhmää tutkimukseeni. Näissä ryhmissä toteutuvat molemmat puolet, sillä astangajooga on luonteeltaan enemmän liikuntaa kun taas sahajajooga on puhtaasti mietiskelyä ja meditaatiota ilman liikuntaliikkeitä. Jooga on aina 70-luvulta lähtien noussut yleiseksi harrastukseksi Suomessa (kts. Suomen Joogaliitto ry. 2010). Esimerkiksi Joogaliitolla on listoillaan noin 2600 jäsentä. Lisäksi toimivia paikallisia yhdistyksiä on 22. (28.4.2014). Tiedontarpeita harrastuksissa on tutkittu, mutta informaatiotutkimuksessa joogan tiedontarpeiden tutkiminen on uutta. Tämä tutkimus tuottaa uutta tietoa joogaharrastajien tiedonhankintatavoista, heidän tiedontarpeistaan ja käyttämistään tiedonlähteistä. Tutkimuksessani rajaudun oululaisiin astangajooga- ja sahajajoogaryhmiin.

## 1.1 Keskeiset käsitteet

*Informaatiokäyttäytyminen* on yleisellä tasolla ihmisen toimintaa, jossa hän on jollakin tavalla suhteessa informaatioon eri kanavien ja tiedonlähteiden kautta. Informaatiokäyttäytymiseen liittyvät myös erilaiset informaatioverkostot ja yksilöiden väliset vuorovaikutussuhteet. (Niemelä 2006, 27.) Informaatiokäyttäytymistä voidaan pitää kaikkein yleisempänä tasona, jolla yksilön toimintaa voidaan tarkastella erilaisissa informaatioympäristöissä (Fisher, Erdelez & McKechnie 2005, 758).

*Tiedonhankinta* on tarkoituksenmukaista toimintaa, jossa yksilöt ja ryhmät etsivät itseään kiinnostavaa tietoa. Tiedonhankinta virittyy usein ongelman tai tehtävän asettamista vaatimuksista käsin. Tiedonhankinta tähtää tiedontarpeen tyydyttämiseen. (Savolainen 2001, 101.)

*Tiedontarve* on yksilön kognitiivinen tila, jossa hän huomaa eron itsellään olevan tiedon ja tarvitsemansa tiedon välillä (Dervin & Nilan 1986, 21).

*Tiedonlähde* on mikä tahansa dokumentti tai ei-kirjallinen lähde, joka sisältää yksilön haluaman tiedon (Haasio 2005, 9). Se on yksilön tietyssä tilanteessa tarvitseman tiedon kantaja (Haasio & Savolainen 2004, 19 -20). Tiedonlähde voi olla myös henkilö (esim. Savolainen 2001, 77).

*Informaatiomaaperä* tarkoittaa yksilöiden välistä sosiaalista vuorovaikutusta, jossa informaatiota vaihdetaan sekä virallisesti että epävirallisesti ja informaatiovirrat voivat olla monensuuntaisia. Informaatiomaaperät voivat syntyä vaihtelevan erilaisissa paikoissa ja niille kokoonnutaan muuta tarkoitusta kuin informaation jakamista varten. (Fisher, Durrance & Hinton 2004, 756-757.) Informaatiomaaperällä on informaatiokäyttäytymisen paikallistumisen merkitys, siihen liittyy samalla myös ajallista ja yhteisöllistä tiedon jakamista (Niemelä 2006, 28).

Informaatiokäyttäytymisen käsite on vakiintunut informaatiotutkimuksessa 2000-luvulla (Case 2006, 293). Se kattaa sekä tiedonhankinnan että sitä yleisemmin informaatioon ja tietoon liittyvän käyttäytymisen (Niemelä 2006, 14). Vakuuttavaa näyttöä on tullut myös siitä, että eri-ikäiset ihmiset arvostavat ja usein myös luottavat henkilölähteisiin. Informaatiota saadaan pääosin kolmenlaisista henkilölähteistä: 1) henkilöiltä, jotka ovat lähellä tai muutoin saatavilla, 2) samantapaisessa tilanteessa tiedonhankkijan kanssa olevilta ihmisiltä ja 3) asiantuntijoilta. (Shenton & Dixon 2003, 221; Julien & Michels 2004, 553.)

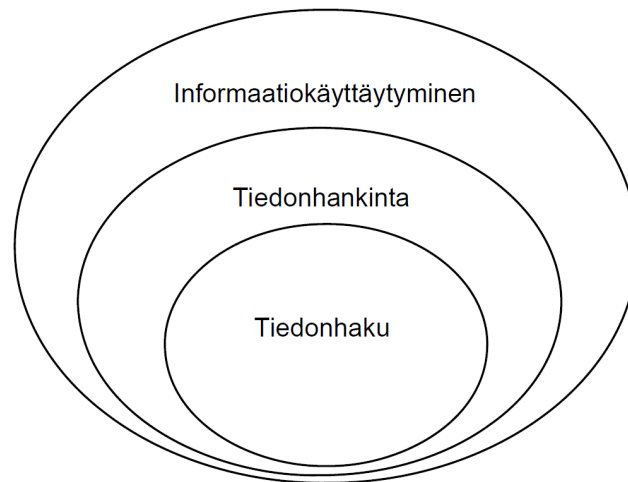
## 1.2 Tutkielman rakenne

Tutkielma rakentuu siten, että teoreettista viitekehystä käsitellään luvuissa 2 ja 3. Luvussa kaksi esitellään tutkimuksen aihe informaatiotutkimuksen näkökulmasta tiedonhankinnan, tiedontarpeiden ja tiedonlähteiden kautta. Luvussa kolme paneudutaan joogaan teoreettiselta pohjalta.

Luvussa 4 esitellään tutkimuskysymykset, -menetelmät ja aineisto. Luvussa 5 kerrotaan tutkimustulokset ja luvussa 6 pohditaan niitä ja tehdään johtopäätöksiä sekä mietitään työn vahvuuksia ja heikkouksia.

## 2 Tiedonhankinnan osa-alueet

Tiedonhankinta on osa informaatiokäyttäytymistä. Tiedonhankinta jakautuu moniin osa-alueisiin, joita kerrotaan seuraavissa alaluvuissa.



Kuvio 1. Informaatiokäyttäytymisen, tiedonhankinnan ja tiedonhaun tutkimusalueet (Wilson 1999, 263).

Informaatiokäyttäytyminen on yläkäsite, joka kattaa sekä tiedonhankinnan että tiedonhaun. Tiedonhankinta kattaa tiedonhaun.

### 2.1 Tiedonhankinta

Olipa kyseessä työ, opiskelu tai vapaa-aika, on tiedonhankinta keskeinen osa jokapäiväistä elämää. Tiedonhankintaan johtaa usein tiedontarve. (Savolainen 2001,73.) Usein yksilön tunnistettua tiedontarpeensa, hän ryhtyy toimimaan tarvitsemansa informaation hankkimiseksi. Aina tiedontarpeen tunnistus ei johda toimintaan (Huotari, Hurme ja Valkonen 2005, 57).

Tiedonhankinta nähdään matkana, joka joko onnistuu ja johtaa parhaimmassa tapauksessa ongelmallisten asioiden uudelleen jäsentämiseen ja ymmärtämiseen tai epäonnistuu ja johtaa epävarmuuteen ja ahdistukseen ongelmallisten asioiden suhteen. Toisaalta tämä ”epäonnistuminen” voi johtaa uusien tiedontarpeiden kohtaamiseen ja saattaa johtaa ihmisen erilaisten ja monipuolisempien asioiden eteen. Tiedonhankintaa

pidetään usein matkana kohti ongelmallisen asian selvittämistä ja selkiytymistä. Käytännössä tiedonhankintaprosessi ei kuitenkaan etene suoraviivaisesti mallien mukaisesti, vaan yksilö saattaa olla useassa vaiheessa samanaikaisesti ja vaiheiden järjestys voi vaihdella. Usein tiedonhankinta eteneekin syklisesti. (Pennanen & Vakkari 2000, 4.)

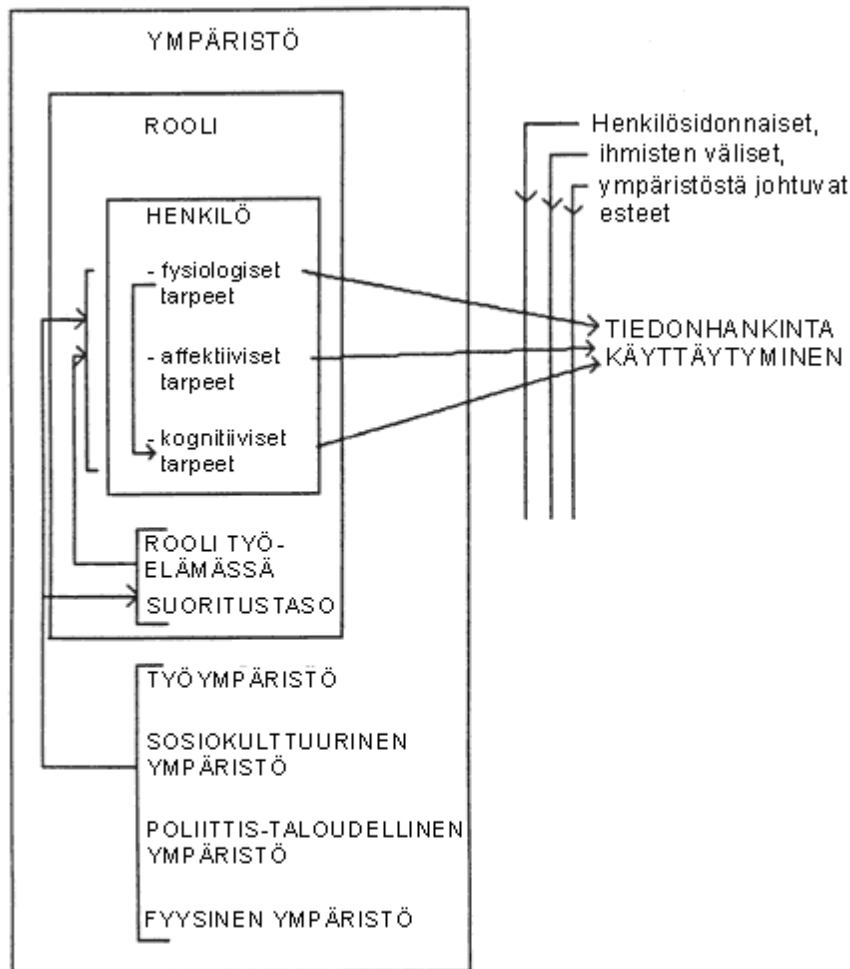
Tiedonhankinta voidaan tulkita joko laajasti tai suppeasti. Suppeassa mielessä se tarkoittaa paremminkin keinoja, joilla dokumentteja saadaan käsiin. Laajassa mielessä ymmärrettynä kyse on prosessista, joka virittyy tiedontarpeesta ja päättyy tiedon käyttöön. (Savolainen 2001, 84.) Myös ikä, sukupuoli, tiedonhaun harjoittaminen, kulttuuri ja työ vaikuttavat tiedonhankintaan (Nicholas 2000, 92).

Usein myös käytetään niin sanottua ”vähimmän vaivan lakia”. Tällöin ihmiset eivät ole taipuvaisia ponnistelemaan sen enempää kuin tehtävät keskimäärin edellyttävät, ottaen huomioon lähimenneisyyden kokemukset ja lähitulevaisuuden vaatimukset. Arkihavaintojen perusteella ihmiset toimivatkin näin. Usein kuitenkin tähän ei ole syynä laiskuus, vaan usein vaikkapa tiukka aikataulu voi johtaa vähimmän vaivanperiaatteen käyttöön. (Savolainen 2001, 87.) Myös Haasion (2005, 7) mukaan ”tärkeintä on löytää oikea tieto mahdollisimman vähällä vaivalla.” Savolainen (2008, 28) on todennut, että ”’riittävän hyvä’ on kyllin hyvä”.

Wilsonin mukaan tiedonhankintaa eivät määritä tiedontarpeiksi kutsutut seikat, vaan tietty yhdistelmä fysiologisia, affektiivisia ja kognitiivisia tarpeita. Näiden perustarpeiden tyydyttämiseen saattaa liittyä tiedonhankintaa. Yksilön elämää määrittävät makrotasolla muun muassa fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä sekä työelämästä peräisin olevat arvot, normit ja roolisuoritukset. Perustarpeita tyydyttävään toimintaan yhdistyvä tiedonhankinta on sekin arvojen ja normien määrittämää. (Wilson 1981, 8-9.)



Kuvio 2. Tiedon tarpeisiin ja tiedon hankintaan vaikuttavat tekijät. (Wilson 1981, 8.)



Brenda Dervin esittää, että on tärkeä kysyä millä tavoin ihmiset yleensä tekevät elämästään mielekkään. Tästä tulee hänen teoriansa nimi, Sense-Making. Teorian oletukset ovat metaforisia ja liittyvät liikkumiseen tai askeltamiseen. Dervinin mukaan eläminen on tavallaan ”askeltamista” tilanteesta toiseen. Ihmisen toiminnalle ja myös hänen toimintaympäristölleen on ominaista tietynlainen epäjatkuvuus. Asiantilat muuttuvat, eivätkä pysy samoina. (Dervin & Nilan 1986, 20-22.)

Tiedonhankinta on myös askeltamista tilanteesta toiseen. Useimmiten tämä askeltaminen käy rutiinilla ja tarvittava tieto saadaan sitä erikseen hankkimatta. Silloin tällöin kuitenkin joudutaan ongelmalliseen tilanteeseen, jossa aiemmin luodut merkitykset osoittautuvat puutteellisiksi ja niiden tilalle on luotava uusia.

Tiedonhankinnan lähtökohtana onkin tällainen *tilanne (situation)*, jossa henkilö joutuu testaamaan aiempien merkitysten toimivuutta. (Dervin & Nilan 1986, 20-22.)

Yksilö joutuu ongelmallisessa tilanteessa pysähtymään erilaiseen ”kognitiivisen kuilun” tai aukon eteen. Näitä voidaan sanoa myös tiedontarpeiksi. Tilanteessa heränneisiin kysymyksiin ehdotetut vastaukset merkitsevät yritystä rakentaa ”informaationsilta” tiedollisen kuilun ylitse. Tiedonhankinta vertautuu tällaisen sillan rakentamiseen. Sen onnistumiseksi yksilöllä on oltava muistikuvia vastaavantyyppisistä ongelmatilanteista ja niiden ratkaisuyrityksistä. (Dervin & Nilan 1986, 20-22.) Dervinin teorian metafora on hyvin abstraktinen ja siten soveltuu myös ei-ammattillisen tiedon tarkasteluun (Dervin 1992, 70; Savolainen 1993, 11).

Teoria joutuu vaikeuksiin yrittäessään selittää tarkemmin, miksi yksilö hankkii tietyillä tavoin tietoa joutuessaan erilaisiin ongelmatilanteisiin ja mistä johtuu, että eri yksilöt saattavat hankkia eri tavoin tietoa ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi (Savolainen 1993, 11.) Savolaisen mukaan Dervin vastaa tähän ontologisesti ja ympäripyöreästi. Dervinin (1992, 62) mielestä katkokset ovat kaikelle luonnolle ominaisia. Ihmisen tehtävänä on ylittää nuo katkokset luomalla uusia tilanteenmääryksiä mielekkään toiminnan jatkamiseksi. Ongelmaksi osoittautuu kuitenkin se, että teoria ei kiinnitä tarpeeksi huomiota yksilöllisiin ja yhteisöllisiin kysymyksiin, joihin se perustaltaan nojaa. Tämä ongelma tulee esille parhaiten käsitteellistettäessä tiedontarpeita synnyttäviä ongelmia sense-making- teorian välineillä. (Savolainen 1993, 12.)

### 2.1.1 Arkielämän tiedonhankinta

Arkielämän tiedonhankinta liittyy arkielämän ongelmatilanteiden ratkomiseen. Vaikkakin tiedon ja sen hankkimisen merkitys korostuu arkipäivän pärjäämisessä, ei kaikkia arkielämän ongelmia voida lähestyä ja ratkaista yksinomaan tiedollisina ongelmina. (Savolainen 2008, 3.)

Reijo Savolainen (2008; 1993, 23) kytkee tiedonhankinta-termin osaksi jokapäiväistä elämää, elämänhallintaa ja elämäntapaa. Hän määrittelee tähän kuuluvan tiedon ”arkielämän tiedoksi”, joka ymmärretään kahdella tavalla. Ensinnäkin se voidaan

samaistaa arkitietoon ja ymmärtää sillä ihmisten jokapäiväisen elämän välittömiä kokemuksia ja käsityksiä. Toiseksi sillä voidaan viitata kaikkeen tiedolliseen ja elämykselliseen ainekseen, jota tarvitaan, jotta selviydyttäisiin jokapäiväisestä elämästä.

### 2.1.2 Praktinen ja orientoivan tiedon tarve ja hankinta

Praktinen tiedonhankinta on yksittäisen ongelman tai työtehtävän suorittamista. Se voi olla esimerkiksi Suomen bruttokansatuotteen selvittämistä vuodelta 1991, laajemman työn kuten väitöskirjan aineiston keräämistä tai arkielämää helpottavaa kuten juna-aikataulun tarkistamista (Savolainen 2001, 78).

Halu ja pyrkimys pysyä ajan tasalla ja seurata toimintaympäristön muutoksia viittaavat orientoviin tiedontarpeisiin. Orientoivan tiedon hankinta on mielenkiinnon vuoksi tehtävää tiedonhankintaa. Se palvelee pitkän aikavälin tarpeita ja voi liittyä vaikkapa harrastuksiin. Orientoivaa tiedonhankintaa ovat muun muassa päivittäinen uutisten katselu televisiosta ja lehtien luku päivittäisten tapahtumien seuraamiseksi sekä työhön liittyvän kirjallisuuden lukeminen ammatillisen tiedon ylläpitämiseksi. Osa orientoivasta tiedonhankinnasta voi olla vakiintunutta (esimerkiksi lehden luku ennen töihin lähtöä). Toisaalta orientoivan tiedon hankinta voi kohdistua eri alueisiin mielenkiintojen vaihtelun perusteella. (Savolainen 2001, 78, 81.) Jooga kuuluu myös tähän kategoriaan, sillä se kuuluu harrastuksiin.

Praktista ja orientoivaa tiedonhankintaa ei ole tarkoitus erottaa sinällään arkipäivän elämästä kokonaan erikseen, vaan ne täydentävät toisiaan. Elämäntapa (way of life) ja elämäntaito (mastery of life) vaikuttavat tiedonhankintaan suuresti, kuten tiedonhankintakanavien valinnassa. Arkielämään lisäksi kuuluu lisääntyviä tehtäviä kuten kotityöt sekä vapaaehtoiset aktiviteetit, joihin haetaan tietoa. Yksilölle muodostuu yksilöllinen ”kognitiivinen järjestys”, jota hän pitää ”normaalina”. Tällaisena se pysyy niin kauan kuin yksilö pitää sitä mielekkäänä. Yksilö tarkastelee järjestystään vertailemalla asioiden tämänhetkistä tilaa siihen mikä tilan tulisi olla. (Savolainen 2005, 143 -144.)

”Kognitiiviseen järjestykseen” sisältyvät ajankäytön rakenne, työ- ja vapaa-ajan luonne, palveluiden käyttö sekä harrastusten luonne. Yksilöt pitävät aktiivisesti huolta järjestyksestään, sillä ne eivät rakennu eivätkä uudelleen ohjautu automaattisesti. Näihin asioihin voi liittyä praktista tiedonetsintää, varsinkin jos asioita on järkytetty tai ne ovat uhanalaisia. Kuitenkaan järjestys ja elämäntyyli ei yksistään määrää tiedonhankintakäyttäytymistä, vaan sitä määrittävät myös materiaaliset, sosiaaliset ja kulttuuriset varannot. (Savolainen 2005, 144, 146.)

## 2.2 Tiedontarpeet

Suomen kieli ei tee eroa ”tiedon” ja ”informaation” välillä. Ne ovat kuitenkin eri asioita, vaikka niitä käytetäänkin synonyymeinä. Informaatio on kuitenkin pelkistettynä se, mitä henkilöt viestittävät toisilleen muun muassa dokumentin muodoissa, tieto taas informaatiota, jonka henkilö omaksuu itselleen ja josta tulee osa henkilön laajempaa tietämystä. (Vakkari 2001, 18-19.) Näin katsoen tiedontarve on tarvetta saada informaatiota tärkeistä asioista. Tässä tutkimuksessa käytetään termiä tieto kuvaamaan kumpaakin asiaa, sillä sen katsottiin olevan kansanomaisempi.

Tiedontarve alkaa riittämättömän tiedontilan toteamisesta, jolloin ongelmaa on mahdotonta määritellä tarkasti (Belkin 1984,115; Dervin & Nilan 1986, 22). Tiedontarve on mielikuva tiedosta, jota yksilö tarvitsee selkiinnyttääkseen ”epäselvän näkökulman tilanteesta” (Halpern & Nilan 1988, 170). Tämä prosessi tapahtuu usein tietoisuuden eri tasoilla. Osa prosessista voi jäädä alitajuiseksi, jolloin yksilö ei tiedosta tiedontarvettaan (Tuominen 1992, 30 -31). Ollaan tekemisissä jonkin sellaisen informaation kanssa, jota yksilö ei entuudestaan tiedä (Byström 1999, 29).

Tiedontarve ei ole välttämättä mikään pysyvä tila, vaan se tulee ilmi jonkin ongelman ilmetessä. Se voi olla myös tiedostamaton, tietämyksen aukkoa ei ehkä huomata, koska sen täyttämää informaatiota ei tunneta. (Belkin 1984, 14-15; Nicholas 2000, 7-8.) Tiedontarve voi olla joko objektiivinen tai subjektiivinen. Objektiivisena tiedontarve on ulkoapäin annettu ja subjektiivisena yksilö kokee itsessään tarpeen informaatiolle. (Höglund & Persson 1985, 43-44.) Usein tiedontarve kuitenkin määritellään subjektiiviseksi kokemukseksi, joka ei ole ulkopuolisen tarkkailijan tavoitettavissa muutoin kuin yksilön kertomusten ja käyttäytymisen perusteella

(Wilson 1981, 5).

Tom Wilson (1981, 11) on luonut kategorioiden muun muassa seuraavanlaiset tiedontarvetyypit: 1) tarve jäsentää tai selkeyttää aiempia käsityksiä tai uskomuksia, 2) tarve vahvistaa aiempia käsityksiä tai uskomuksia ja 3) tarve selvittää onko toiminta ja ongelmanratkaisu pysynyt ”oikeilla raiteilla”.

Nicholas Belkinin (1984, 115) lanseeraama käsite ”Anomalous State of Knowledge” lienee tunnetuimpia 1980- ja 1990- luvuilla kehitellyistä tiedontarpeen jäsennyksistä. Sen lyhenne on sattuvasti ASK. Tämä ilmaus viittaa anatomian termiin ”anomalia”, joka tarkoittaa jonkin elimen vajaavaisuutta. Belkinin mukaan myös henkilön tiedontila voi olla jossakin suhteessa vajavainen. Tämä vajavainen käsitys estää tehokkaan ongelmanratkaisun ja paikatakseen tuon ”aukon” tietorakenteissaan henkilön on hankittava tietoa.

Taylor (1991, 225) tarkasteli tiedontarvetta kirjaston neuvontapalvelun yhteydessä. Hänen mukaansa tiedontarve voidaan esittää jatkumona. Kaikkein epämääräisin ilmentymä on niin sanottu *ydintarve (visceral need)*, jolloin tiedontarvitsijalla on vain epämääräinen käsitys siitä mitä hän on etsimässä. Ydintarve ilmenee epämääräisenä tuntemuksena, esimerkiksi kirjastoon mennessä, että henkilöltä puuttuu jotain (tietoa). Ydintarve voidaan jossakin määrin selkeyttää *tietoiseksi tarpeeksi (conscious need)*, jolloin tarpeesta ollaan jo paremmin selvillä ja tiedostetaan sen olemassaolo. *Muotoillun tarpeen (formalized need)* vaiheessa henkilö pystyy jo jäsentämään tiedontarpeensa esimerkiksi kysymyslauseeksi tai hakusanoiksi. Neljännessä, *kompromissitarpeen (compromized need)* vaiheessa henkilö suhteuttaa tiedontarpeensa tarjolla olevien tiedonlähteiden mukaan. Esimerkiksi muotoilemalla kysymyslauseeseen siten, että vastauksen voi odottaa löytyvän hyödyntämällä kirjaston kokoelmia.

Nicholaksen (2000, 47) mukaan ihmiset tarvitsevat informaatiota viiteen asiaan. Ensiksikin vastauksena spesifiin kysymykseen, toiseksi ajan tasalla pysymiseen, kolmanneksi tutkimuksen syventämiseen uudelta alalta, neljänneksi saadakseen taustatietoja (ja –ymmärrystä) ja viidenneksi hankkiakseen virikkeitä. Tieto voidaan omaksua ja ymmärtää ja sen on oltava perusteltavissa (Organisaation muisti 2000,

33). Tieto on yksilön konstruoimien käsitysten kokonaisuus, jonka avulla voidaan toimia menestyksekkäästi eri arkipäivän tilanteissa (Savolainen 2001, 84).

Tiedontarpeet ovat usein monella tapaa sosiaalisesti ja kulttuurillisesti ehdollisia.

Koettuihin tiedontarpeisiin vaikuttavat yhteiskunnassa valitsevat arvot kuten osaamisen ja koulutuksen arvostus ja yhteiskunnan normit. Välillisesti myös yhteisö- ja ryhmäkohtaiset normit määrittävät tiedontarpeita. Yksilötasolla myös asenteet ja uskomukset määrittävät tiedontarpeita, sillä ne saattavat säädellä tiedonlähteiden ja –kanavien valintaa. Tiedontarpeisiin voidaan myös viitata sanoin ”halu”, ”intressi” tai ”motiivi” (Savolainen 2001, 73, 81.) Tällöin se merkitsee vapaaehtoista toimintaa ja viittaa varsinkin harrastustiedonhankintaan.

### 2.3 Tiedonhaku

Tiedontarve käynnistää tiedonhaun johtaen tiedon käyttöön tai sen hyödyntämiseen (Savolainen 2001, 77). Tiedonhaku on osa tiedonhankintaa, joka voidaan toteuttaa käyttämällä apuvälineenä tietokonetta. Tyypillisesti tiedonhaku suuntautuu tietokantoihin, joista siihen syötetty tieto haetaan uudelleenkäytettäväksi. Tiedonhaku johtaa usein tulokseen, jos osataan muotoilla oikea hakulause ja hallitaan tietokannan edellyttämä hakutekniikka. Tiedonhaketutkimus keskittyykin tutkimaan tätä mikrotasoa, jossa katsotaan kuinka hyvin hakulauseke on muotoiltu ja kuinka relevantteja löydetty dokumentit ovat. (Marchionini 1995, 8.)

Hyvä lähde tiedonhakuun perinteisten painettujen kirjojen ohella on internet. Ongelmia tässäkin on, sillä internet on suuri ja muuttuva, dokumentit voivat kadota ja ilmestyä uudelleen sekä sijaita eri sivuilla yhtä aikaisesti. Internet-tiedonhaku on kuitenkin yksi suosituimmista tutkimuskohteista informaatiotutkimuksessa. Tätä koskevia mielenkiintoisia tutkimuskysymyksiä ovat: Mitä ja miten käyttäjät etsivät tietoa, mitä lähteitä he käyttävät, miten haut etenevät ja kuinka he arvioivat löytämänsä aineistoa sekä laadun että relevanttiuden pohjalta? (Iivonen & Halttunen 1999, 31.)

Tiedonhaku on myös eräänlaista oppimista, sillä se tähtää tietokäsitysten muuttumiseen. Se eroaa kuitenkin oppimisesta siinä, ettei se välttämättä vaadi

mielessä pysymistä, vaan se voi olla väliaikainen tehtävä. Myös niin sanottu ”selailu” internetissä voi olla osa oppimista, vaikkakaan sillä ei ole määriteltyjä päämääriä eikä systemaattisesti laadittua suunnitelmaa. (Marchionini 1995, 8.)

## 2.4 Tiedonlähteet

Tiedonhankinta katsotaan prosessiksi, jossa yksilön on tarkoitus löytää informaatiota käyttäen tiedonlähteitä tyydyttämään tiedontarvettaan. Yksilö laittaa usein tiedonlähteet siihen järjestykseen, jossa ne palvelisivat häntä mahdollisimman hyvin. Usein myöskään informaatiota ei etsitä pelkästään vain yhdestä lähteestä, vaan yhdestä lähteestä etsiminen saattaa kasvattaa tiedontarvetta. (Byström 1999, 31, 40.) Yksilö voi joutua kääntymään tiedonlähteestä toiseen ja kolmanteen ja niin edelleen kunnes on tyytyväinen tuloksiin (Savolainen 2008, 60; Kari 2001, 44).

Tiedonlähteet eli informaatioresurssit ovat niitä dokumentteja tai ei-kirjallisia lähteitä, jotka sisältävät yksilön haluaman informaation (Haasio 2005, 9). Ne ovat informaationkantajia, joista yksilö saa tai ainakin uskoo saavansa tiedontarvettaan tyydyttävän tiedon (Byström 1999, 47). Tiedonlähde voi olla mikä tahansa merkityksen kantaja kuten dokumentti, henkilö, esine ja niin edelleen. Dokumentteja ovat esimerkiksi kirjat, kirjeet, asiakirjat ja muut vastaavat lähteet. (Haasio 2005, 9; Savolainen 2001, 77.) Lähde on fyysinen tiedonkantaja (Haasio 2005, 9). Henkilötiedonlähteenä voi toimia vaikkapa työtoveri tai eri alojen asiantuntijat (Savolainen 2001, 77).

Tiedonlähteet jaotellaan usein informaaleihin ja formaaleihin lähteisiin. Informaalit lähteet ovat lähteitä, jotka leviävät esimerkiksi huhuina, keskusteluina ja sähköpostilla. Formaalit lähteet ovat julkisesti saatavissa olevia, dokumentoituja tallenteita kuten kirjoja, pöytäkirjoja ja niin edelleen. (Haasio 2005, 10.)

Jokainen arvioi tiedonlähteitä, nimenomaan tiedonlähteiden luotettavuutta, omasta subjektiivisesta näkökulmastaan käsin. Usein ihmiset valitsevat tiedonlähteen, jota he ovat aikaisemmin kokeilleet, todenneet luotettavaksi ja joka on antanut tuloksia. Sen sijaan uusi tiedonlähde saattaa jäädä käyttämättä. (Nicholas 2000, 71.)

Tiedonlähteitä arvioitaessa on hyvä kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin: luotettavuus, paikkansapitävyys, ajantasaisuus, tuottajan motiivit, julkaisun tyyppi, kieli ja aitous. (Haasio 2005, 11 -12.)

Nykyään moni turvautuu pelkästään internetiin tietoa etsiessään. Sen etuja ovat reaaliaikaisuus, globaalisuus, ajantasaisuus ja vaivattomuus. Tiedontarvitsija voi käyttää sitä usein kotoaan tai työpaikaltaan käsin etsimällä tietoa, käymällä reaaliaikaisia keskusteluja maapallon toiselle puolelle sekä lukea artikkeleita vaivautumatta kirjastoon asti. Usein myös internetin keskusteluryhmät sekä postituslistat ovat käyttökelpoisia lähteitä. Keskusteluryhmiä löytyy lähes kaikista aiheista omansa, lisäksi eri alojen harrastajat vastaavat mielellään toistensa kysymyksiin. Näin tieto voi olla nopeammin ja vaivattomammin löydettävissä kuin vaikkapa kotisivujen kautta. (Haasio 2005, 69.)

Internet ei kuitenkaan ole aina paras, kätevin tai luotettavin vaihtoehto tiedonetsintään. Esimerkiksi postituslistat ovat usein rajattuja. Niiden tieto ei ole kaikkien saavutettavissa. (Haasio 2005, 69, 109.)

## 2.5 Tiedon käyttö ja esteet

Tiedon käyttö riippuu pitkälti siitä, mitä tiedontarvetta se on hankittu tyydyttämään. Se on sidottu tiedontarpeen ja tiedonhankinnan tutkimukseen ja se on hyvin hankala erottaa niistä. (esim. Savolainen 2001, 84.) Tiedontarpeet voidaan jakaa kahteen lajiin, ammatilliseen ja ei-ammattilliseen tietoon. Ammatillinen tieto palvelee työn, opiskelun ja tutkimuksen kenttää ja ei-ammattillinen tieto taas vapaa-ajan, harrastusten sekä työn ulkopuolisten ongelmien ratkaisua. (Savolainen 2008, 3.)

Kun informaatio otetaan vastaan, muodostaa se pohjan tiedon käsittelylle. Se lisätään jo ennestään olevaan tietovarastoon (Kuhlthau 1991, 361). Yksilö voi saada hyötyä informaatiosta kysymykseensä, kun hän prosessoi informaation (Kari 2001,41). Tiedon käyttö voidaan käsitteellistää myös siihen tapaan, millä se on tuotu käytäntöön (Byström 1999, 33).



Tiedon käytöllä on Nicholaksen (2000, 28) mukaan kaksi tasoa. Ensimmäisellä tasolla yksilö tunnistaa, onko informaatio käyttämisen arvoista ja toisella hän arvioi tyydyttääkö informaatio hänen tiedontarpeensa vai ei. Tiedon käyttö ja tyytyväisyys eivät kulje käsi kädessä. Kuitenkin informaatio voi hyödyttää toisia henkilöitä, vaikkei se etsijän tiedontarvetta palvele. Esimerkkeinä tiedonkäytöstä voidaan pitää päämäärän saavuttamista (tiedontarpeen tyydyttäminen), ymmärrystä vaikeaan asiaan, vaikeasta tilasta ulospääsyä, tyydytyksen saamista sekä kontaktin saamista toisiin (Savolainen 2008, 7).

Tiedonhankintaa saattavat rajoittaa esteet, jotka ovat perustarpeiden kaltaisia fyysisiä (esimerkiksi maantieteellinen etäisyys) tai sosiaalisia ja affektiivisiä (esimerkiksi työpaikan jännitteiset henkilösuhteet). Esteet voivat johtua myös tiedonhankkijan puutteellisista taidoista (esimerkiksi puutteellinen englanninkielentaito). (Wilson 1981,10.)

Yksi syy tiedontarpeen tyydyttämättä jättämiseen saattaa olla sen määrittämisen ja muotoilun esteet. Yksilö on silloin tietoinen tiedontarpeestaan, muttei tee asialle mitään, joko siksi ettei osaa tai ei halua. Nicholas (2000, 24,36,95-96) nimeää viisi asiaa, jotka estävät yksilön tiedontarpeen tyydyttämisen. Ne ovat persoonallisuus, ajan puute, hankala pääsy tietojärjestelmiin ja tiedonlähteisiin, resurssien puute sekä informaatiotulva. Persoonallisuus saattaa muodostua esteeksi lähinnä psykologisten luonteenpiirteiden vuoksi. Nämä piirteet määrittävät tiedontarpeen tyydyttämisen onnistumista tai epäonnistumista. Toiset ovat järjestelmällisempiä, motivoituneempia ja heillä on suurempi tietovarasto kuin toisilla.

Hyvin yleinen este on myös ajan puute, vaikka motivaatiota tiedontarpeen tyydyttämiseksi löytyisikin. Informaatioon käsiksi pääsy voi muodostua esteeksi, varsinkin silloin kun tiedonlähde tai tietojärjestelmä on kaukana. Tällöin tiedonhankinta jätetään helpommin suorittamatta. Tämä pätee myös toisinpäin: eli mitä lähempänä tiedonlähde on, sitä todennäköisemmin sitä käytetään. Tiedonlähteiden läheisyys ja käyttö kulkevatkin usein käsi kädessä. (Nicholas 2000,100.)

Resurssit ovat usein yhteydessä tietojärjestelmiin sekä tiedonlähteisiin pääsyn kanssa. Maksullisuus rajoittaa usein tietojärjestelmiin pääsyä ja käyttöä. Informaatiotulva on

kasvavaa, joten informaation määrä voi estää tiedon löytämisen. Sitä mukaa kun informaatio kasvaa myös käytettävissä oleva aika vähenee. (Nicholas 2000, 105, 108.)

Savolaisen (2008, 68) tekemästä tiedonlähteiden kartoituksessa työttömille henkilöille päätyi seuraaviin tuloksiin. Hän totesi tiedonlähteiden ja tiedonhankintakanavien hyödyllisyyteen ja käyttävyyteen vaikuttavan (tiedonlähteisiin liittyvien) arvostusten, eri tiedonlähteiden ja kanavien käytöstä saatujen kokemusten, tilannetekijöiden (esimerkiksi käytettävissä oleva aika), tiedonhankintataitojen tason sekä tiedontarpeen tai ongelman luonteen.

## 2.6 Harrastetoimintaan liittyvän tiedonhankinnan aiempi tutkimus

Reijo Savolainen (1995) on tutkinut teollisuustyöntekijöiden ja opettajien arkielämän tiedonhankintaa elämäntavan viitekehyksessä. Donald Case (2010) tutki kolikoiden kerääjien tiedonhankintaa.

Jenna Hartel on ensimmäisiä tutkijoita, jotka keskittyivät tutkimuksessaan ihmisten vapaa-aikaan ja erityisesti harrastuksiin liittyvään tiedonhankintaan. Hänen omat tutkimuksensa ovat keskittyneet gourmeekokkaukseen (2006, 2010) liittyvään tiedonhankintaan ja siihen liittyviin prosesseihin.

Hartelilla on käsite *serious leisure*, joka voidaan vapaasti suomentaa vakavasti otettavaksi vapaa-ajaksi. Tällä tarkoitetaan sellaista vapaa-ajan toimintaa, johon ollaan valmiita tekemään tiedonhankintaa ja näkemään vaivaa sen eteen. Hartel tutki muutamien ateriakokoinaisuuksien valmistusprosessiin liittyvää tiedonhankintaa aina suunnittelusta toteutukseen. Tuloksissaan hän päätyi siihen, että suunnittelu- ja elintarvikkeiden hankinta vaiheessa tarvitaan tiedonhankintaa enemmän kuin ruokien toteutus ja syöntivaiheessa.

Jarkko Kari (2001) on tutkinut paranormaalien tiedon etsimistä väitöskirjassaan. Hän tarkasteli paranormaalien ja yliluonnollisuuden käsitteitä ja totesi paranormaalien voitavan havaita esiintyvän monina eri ajatuksina ja ilmiöinä, ja käytännössä missä tahansa tiedollisen toiminnan vaiheessa. Sally Cunningham ja David Brainbridge (2013) tutkivat ruuanlaittoa. Heidän tutkimuksensa kohdistui 678 ruuanlaittoon liittyvää Google Answers -palveluun tehtyyn hakulausekkeeseen. Analysoimalla

hakulausekkeitä he loivat viitekehysten, joka kuvaa erilaisia vastauksia, joita ihmiset odottavat hakiessaan ruuanlaittoon liittyvää tietoa, sekä erityyppisiä hakusanoja joita käyttäjä on kykenevä antamaan hakiessaan kyseessä olevaa tietoa. Tämä auttaa luomaan selkeämmän kuvan siitä, mitä käyttäjä haluaa ja tarvitsee ruoanlaittotietojärjestelmältä

Shan-Ju Chang (2009) tutki taas retikireissaajien tiedonhankintaa. Kohteenaan hänellä oli reppureissaajien tiedonhankinta matkaansa varten. Sandra Hirs, Christine Anderson ja Matthew Caselli (2012) fantasiapeleihin liittyvää tiedonhankintatutkimusta. He tutkivat fantasiapeleihin liittyvää informaatiokäyttämistä ja netissä pelattavien fantasiapeleihin liittyviä tiedontarpeita. Tutkimuskohteinaan heillä oli fantasiajalkapalloja NASCAR. Tuloksesksi tuli, että fantasiapeleistä kiinnostuneet ihmiset kaipaivat paremmin koottuja tilastotietoja ja kohdistetumpaa tiedonjäsentelyä urheilukausien mukaan.

Astangajoogaa on aiemmin tutkittu Oulussa ruumiillisuuden näkökulmasta (Koskela 2008). Koskela selvittää astangajoogan merkityksiä oululaisille astangajoogaharrastajille. Tuloksena saatiin astangajoogan olevan merkittävä harrastus ja vaikuttavan ruumiiseen editämällä terveyttä ja tuovan helpotusta erinäisiin vaivoihin. Jooganharrastajien tiedonhankintaa ei ole aiemmin tutkittu.

## 2.7 Yhteenveto

Tiedontarve määritellään yksilön kognitiiviseksi tilaksi, jossa yksilö huomaa eron itsellään olevan ja tarvitsemansa tiedon välillä (Dervin & Nilan 1986, 21). Se on riittämättömän tiedontilan toteamista (Belkin 1984,115; Dervin & Nilan 1986, 22). Tiedontarvetta ei välttämättä edes tiedosteta, vaan osa prosessista voi jäädä alitajuiseksi (Tuominen 1992, 30-31). Tieto on yksilön rakentamien käsitysten kokonaisuus, jonka avulla voidaan toimia menestyksekkäästi arkipäivän eri tilanteissa (Savolainen 2001, 84).

Tiedonhankinnan malleista lähes kaikki lähtevät liikkeelle tiedontarpeesta tai elämään tulleen vajavaisuuden tai ”kuilun” tilanteesta. Kuilu on silloin ylitettävä ja paluu normaalitilaan saavutettava. Tiedonhankinta nähdään matkana, joka joko onnistuu ja

se johtaa parhaimmassa tapauksessa ongelmallisten asioiden uudelleen jäsentämiseen ja ymmärtämiseen tai epäonnistuu johtaen epävarmuuteen ja ahdistukseen ongelmallisten asioiden suhteen (vrt. Pennanen & Vakkari 2000, 4.)

Toisaalta tämä ”epäonnistuminen” voi johtaa uusien tiedontarpeiden kohtaamiseen, mikä ei välttämättä ole huono asia, vaan saattaa johtaa ihmisen erilaisten ja monipuolisempien asioiden eteen. Tiedonhankintaa katsotaan usein matkana kohti ongelmallisen asian selvittämistä ja selkiytymistä. Käytännössä tiedonhankintaprosessi ei kuitenkaan etene suoraviivaisesti mallien mukaisesti, vaan henkilö saattaa olla useassa vaiheessa samanaikaisesti ja vaiheiden järjestys voi vaihdella. Usein tiedonhankinta eteneekin syklisesti. (Pennanen & Vakkari 2000, 4.)

Tiedonhankinta nähdään prosessina, johon johtaa tiedontarve. Tiedonhankinta tähtää tiedontarpeen tyydyttämiseen käyttäen tiedonlähteitä. Tiedonhankinta onkin tarkoituksellista toimintaa, jolloin yksilöt ja ryhmät etsivät itseä kiinnostavaa tietoa. (Savolainen, 2001, 73, 84, 101.) Usein yksilöt käyttävät niin sanottua ”vähimmän vaivan periaatetta” etsiessään tietoa. Tällöin yksilöt eivät ponnistele sen enempää kuin tietty tehtävä keskimäärin edellyttää. Ilman tiedonhankintaa on mahdotonta tulkita toimintaympäristön muutoksia ja merkityksellistä arkipäivän valintoja. (Savolainen 2001, 73, 87.)

Tiedonhaku on tiedontarpeen käynnistämää toimintaa johtaen tiedon käyttöön tai sen hyödyntämiseen (Savolainen 2001,77). Tiedonhaku suuntautuu tyypillisesti tietokantoihin ja johtaa usein tulokseen, mikäli osataan muotoilla hakulause oikein ja hallitaan tietokannan edellyttämä hakutekniikka (Marchionini 1995,8).

Tiedonlähteet ovat dokumentteja tai ei-kirjallisia lähteitä, joista etsitään yksilön haluama tieto (Haasio 2005,9). Myös yksilö voi toimia tiedonlähteenä (Savolainen 2001,77). Tiedonlähteet jaetaan usein informaaleihin ja formaaleihin lähteisiin. Formaali lähteet ovat julkisesti saatavilla olevia lähteitä ja informaali lähteet ovat lähteitä, jotka leviävät esimerkiksi huhuina, sähköpostilla ja niin edelleen. (Haasio 2005, 10.)

Tiedon käyttö riippuu usein siitä, mitä tiedontarvetta se on hankittu tyydyttämään. Se on sidoksissa tiedontarpeen ja tiedonhankinnan käsitteisiin (esim. Savolainen

2001,84). Tiedontarpeet on usein jaoteltu ammatilliseen ja ei-ammattilliseen lajiin. Ammatillinen tieto palvelee työn, opiskelun ja tutkimuksen kenttää ja ei-ammattillinen tieto työn ulkopuolisten ongelmien ratkaisua sekä vapaa-ajan ja harrastusten kenttää. (Savolainen 2008,3.)

Tiedonhankintaa saattavat rajoittaa esteet, jotka saattavat olla fyysisiä, sosiaalisia tai affektiivisia. Esimerkiksi maantieteelliset etäisyydet sekä työpaikan jännitteiset ovat tällaisia esteitä. Myös persoonalliset taidot saattavat muodostua esteeksi kuten puutteellinen englannin kielen taito. (Wilson 1981, 10.) Lisäksi muut henkilökohtaiset piirteet kuten organisaatiokyky, motivaatio sekä tietovarasto vaikuttavat tiedonhankintaan. Ajan puute, informaatioon käsiksi pääsy, resurssien puute sekä informaatiotulvan kasvaminen hankaloittavat tiedonhankintaa. (Nicholas 2005, 24.)

Tiedonhankintaa voidaan pitää mielekkäänä toimintaan johtavana perusedellytyksenä, koska ilman sitä on mahdotonta tulkita toimintaympäristön muutoksia ja merkityksellistä arkipäivän valintoja (Savolainen 2001, 73). Tiedonhankinta on tarkoituksenmukaista toimintaa, jolloin yksilöt ja ryhmät etsivät itseään kiinnostavaa tietoa. Tiedonhankinta virittyy usein ongelman tai tehtävän asettamista vaatimuksista käsin. Tiedonhankinta tähtää tiedontarpeen tyydyttämiseen. (Savolainen 2001, 101.) Myös tiedon mieleen palauttaminen on tiedonhankinnan keino. Se onkin usein luontevin ja riittävä. (Savolainen 2001, 76-77.) Tiedonhankintakäyttäytymiseen ja strategian luomiseen vaikuttavat informaatiolähteiden saatavuus sekä ongelman akuuttisuus (Savolainen 2005, 146).

Tiedonhankintaa on tutkittu myös erilaisten ryhmien kannalta. Muun muassa Sami Serola (2009) on tutkinut kaupunkisuunnittelijoiden tiedontarpeita ja tiedonhankintaa näiden työtehtävien pohjalta, Elisabeth Yakel (2004) sukututkimuksen pohjalta sekä Donald Case (2009) sukututkimusta terveydellisen syiden pohjalta.

## 3 Jooga

### 3.1 Jooga kehon ja mielen harjoituksena

Jooga tulee sankratinkielisestä iestä tarkoittavasta sanasta yuga ja se merkitsee yhteenliittymistä (Dillman 2000, 29; Rautaparta 2007, 27). tai yhdistämistä (Broo 2010, 30; Kassila 2000, 10).

Joogaa uskotaan harjoitetun yli 10 000 vuotta sitten. Joogan katsotaan olevan lahja jumalilta viisaille miehille siitä, kuinka ihmiskunta oppisi tuntemaan todellisen luonteensa. Toisen uskomuksen mukaan se syntyi pyrkimyksestä tavoittaa samankaltainen täydellinen tasapaino, joka luonnossakin on. (Jones 2001, 8.) Joogan taito pidettiin aluksi salassa ja se välitettiin ainoastaan suullisena perinteenä opettajalta oppilaalle (Jones 2001, 8; Ilaskari 2005, 12).

Joogaa ei pidetä uskontona (Purná 2000, 10; Farhi 2009, 20; Kassila 2000, 8) eikä se vaadi uskoa ulkopuolisiin auktoriteetteihin (Norberg 2008, 13; Farhi 2009, 20). Joogaa pidetään elämisen ja olemisen tapana, jota harjoittamalla uskotaan olevan mahdollista löytää todellinen onni (Farhi 2009, 20). Vaikka joogaa ei lueta uskonnoksi, sitä on käytetty ja käytetään oman uskonnon syventämiseen sekä henkisen valaistumisen saavuttamiseen (Dillman 2000, 27; Tavi 2002, 10). Joogaan on vaikuttanut Intian hindulaisuus, sen naiskäsitys sekä tantrismi. Tämä näkyy muun muassa ruumiillisuuden näkemyksessä. Tantrisessa näkemyksessä ruumis on kuin maailmankaikkeus pienoiskoossa. Feminiinisen voiman korostaminen avasi naisille ovea henkisen harjoittelun kentällä. (Rautaparta 2007, 17-18.)

Joogaa pidetään lähinnä Intian uskontoihin ja filosofioihin kuuluvana. (Tavi 2002, 10). Joogaa on kutsuttu myös tieteenksi (Besant 2007, 13). Jooga levisi länsimaihin 1800-luvulla, kun Ramakrisna (1836-1886) ja hänen oppilaansa Vivekananda (1863-1902) toivat intialaista ajattelua Eurooppaan ja Yhdysvaltoihin (Sievänen – Allen 1979, 9).

Jooga perustuu oikeanlaisiin hengitystekniikoihin (Jones 2001 16). Joogassa uskotaan ilmassa olevan energian eli pranin kulkeutuvan mielen voimalla energiaa värähteleviä

kanavia eli nadeja pitkin kehossa puhdistaen sen. (Räisänen 2005, 39.) Joogan liikkeistä voidaan muodostaa sarjoja. Sarjojen tarkoituksena on avata kehon lukkiutumat, rentouttaa ja luoda luonnollinen liikkeen rytmi ja sulavuus. (Jones 2001, 16, 42.) Jooga ei ole varsinaista voimistelua, vaikka se venyttää ja vahvistaa kehoa (Dillman 2000, 27; Norgberg 2008, 13). *Iloa joogasta*-kirjan (2004, 8-9, 48) mukaan joogan perusasioita ovat kyky rentoutua ja pitää yllä hyvää ryhtiä. Jooganharjoitusten tarkoitus on saavutettu, kun fyysinen toimintakyky paranee tai ei huonone entisestään. Jooga auttaa myös selkävaivoihin sekä ennaltaehkäisevästi että hoitavasti (Joogan käsikirja 1997, 14). Jooga poistaa myös stressiä (Gautama 2002, 91; Weller 2007, 11). Joogaa pidetäänkin vaihtoehtoisena hoitomuotona eli niin sanottuna luontaishoitokeinona (Coulter 2001,11).

Jooga aktivoi mieltä ja kehoa, lisää notkeutta, kestävyyttä sekä parantaa tasapainoa ja keskittymistä (Dillman 2000, 29; Iloa joogasta 2004, 9, 11, 49; Norgberg 2008, 26). Jooga vaikuttaa myönteisesti verenkiertoon, auttaa rentoutumaan ja on hyödyksi sisäelimille, rauhasille ja lihaksille (Joogan käsikirja 1997, 14; Dillman 2000, 29; Iloa joogasta 2004, 48-49) sekä hermostolle (Lidell, Rabinovitch & Rabinovitch 1984,10; Joogan käsikirja 1997,14). Joogaharjoituksen aikana lihakset rentoutuvat ja saavat happea sekä verenkierto tehostuu (Joogan käsikirja 1997, 14; Iloa joogasta 2004, 48-49; Björkegren 2008, 13). Jooga lisää lihasten lepopituutta ja ehkäisee fyysisiä jännitystiloja sekä vetreyttää kireitä lihaksia (Björkegren 2008,13). Jooga myös norjistaa sekä niveliä että lihaksia (Joogan käsikirja 1997, 14).

Dillman (2000, 30) pitää joogan tärkeimpänä fyysisenä tavoitteena pitää selkäranka notkeana ja vahvana. Joogan harjoittaminen vahvistaa kehon suurimpia lihasryhmiä kannattelemaan kehon painoa ja parantaa ryhtiä. Myös terveydenhoitohenkilökunta on huomannut joogan arvon terveyden kohentajana nykyisen elämän rytmin monimutkaistuesssa ja kiihtyessä sekä elintasovaivojen lisääntyessä.

Kuitenkin on monia sairauksia, joissa tiettyjä liikkeitä ei suositella tehtäväksi tai ne kielletään kokonaan. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi mahahaava, krooniset sairaudet, korkea verenpaine, kuume (Sievänen-Allen 1979, 11), nivel tulehdus ja – reuma, selkärankareuma sekä yleistynyt punahukka (Weller 2007, 30).

Joogan uskotaan olevan onnellisuuden tavoittelua. Joogapiireissä koetaan ihmisten olevan yhteydessä maailman eli luonnon, muiden ja itsensä kanssa. (Farhi 2009, 20-21.) Joogaa pidetään tehokkaana tapana kehittää ja virkistää kehoa, mieltä ja tunteita (Jones 2001, 8). Joogaharjoitusten tarkoituksena on löytää kustakin henkilöstä oma todellinen luonto, sen ilo ja rauha sekä tyyneyden tila, josta muodostuu kiinteä osa omaa perusolemustamme. (Farhi 2009, 20-21)

Jones olettaa joogan olevan yksi parhaimmista keinosta hallita mieltä. Joogan tärkein päämäärä on meditointi. Meditointia voi harjoittaa hengitysharjoitusten tai visualisoinnin avulla, mantraa lausumalla eli keskittymällä tiettyyn sanaan tai loitsua hyräilemällä; vaihtoehtoja on runsaasti. Meditointi on saanut viime vuosina lisää suosiota rauhoittavan ja stressiä poistavan luonteensa vuoksi. (Jones 2000, 9,12-13.)

### 3.2 Joogan historia ja joogan lajit

Joogan isänä pidetään Maharishi Patanjalia. Hän oli ensimmäinen, joka opetti joogaa sellaisessa muodossa, että se pystyttiin kirjaamaan muistiin. (Jones 2001, 8.) Hän kokosi noin vuosina 400-200 ennen ajanlaskun alkua kokoelman ”Joogasutrat”. Sutra on aforismintapainen lyhyt mietelmä (Sievänen- Allen 1979, 9; Kassila 2000,8; Björkegren 2008, 10). Kokoelma sisältää 192 (Gautama 2002, 34) tai jossain käännöksissä 196 aforismia (Broo 2010, 22). Patanjali kehitti joogan kahdeksan periaatetta ja korosti mielen ja mielihalujen hallintaa ennen joogaharjoitukseen ryhtymistä. Nämä ovat pidättäytyminen, noudattaminen, kehon harjoitukset eli asanat, hengityksen kanssa työskentely, keskittyminen, meditaatio sekä valaistuminen (Jones 2001, 8; Ilaskari 2005, 161 -162; Farhi 2009, 22-23; Broo 2010, 118). Toinen joogan suurmies oli Swatmarama, joka korosti erityisesti kehon hallintaa keinona hallita mieltä (Jones 2001, 8). Ennen Patanjaliakin joogaa on käsitelty muutamissa teoksissa noin vuosina 1200 alkaen ennen ajan laskun alkua (Broo 2010,10).

Jooga kehitettiin käytännönläheiseksi tieteelliseksi menetelmäksi, jota voivat harjoittaa kaikki ikään, sukupuoleen, rotuun tai uskonnolliseen vakaumukseen katsomatta (Farhi 2009, 20). Se perustuu tuhansia vuosia sitten suunniteltuihin fyysistä ja henkistä harjoituksista muodostuvaan kokonaisuuteen, joka pyrkii mielen, kehon ja hengen tasapainottamiseen ja yhdistämiseen (Dillman 2000, 27).



Suomessa ensimmäisenä joogaopettajana pidetään Ture Araa, joka toimi 1920-luvulla. Suurin joogainnostus kuitenkin sai alkunsa Suomessa vasta 1950- ja 60-luvuilla Hauhon Viittajärven opistosta. Tällöin ei opetettu mitään tiettyä joogan lajia. Siitä lähtien on joogaryhmiä perustettu ympäri maata, mutta hyväksytyksi se nousi vasta 1990-luvulla. (Ilaskari 2005, 7.)

Joogaa on monia eri tyyppisiä, joilla kullakin on oma filosofiansa sekä käytäntönsä. Jotkut näistä suuntauksista ovat mietiskeleviä ja korostavat henkistä keskittymistä, toiset taas fyysisempiä ja perustuvat joogaharjoituksiin eli asanoihin. (Dillman 2000, 27.) Joogalajeja on bhakti- eli rakkauden jooga, karma- eli työn jooga, jnana- eli tiedon jooga, raja- eli mietiskelyn jooga sekä hatha- eli kehon jooga (Sievänen-Allen 1979, 10; Kassila 2000, 8; Ilaskari 2005, 178-181; Rautaparta 2007, 21-24; Weller 2007, 8). Nämä lajit kietoutuvat enemmän tai vähemmän toisiinsa ja joogan harrastajat eivät pysyttele vain yhden lajin sisällä (Sievänen-Allen 1979, 10). Keskityn seuraavassa astanga- ja sahajajoogaan.

### 3.3 Astangajooga

Astangajooga on nopeatempoinen joogalaji. Astangassa tehdään tietty asentosarja ja asennosta toiseen siirrytään virtaavasti. Siinä opetellaan ensin perusliikesarja, sen jälkeen hieman vaativampi sarja ja lopuksi haastavin sarja. (Ilaskari 2005, 32). Aikoinaan perinteinen tapa opettaa astangajoogaa oli henkilökohtainen ohjaus kahden kesken gurun eli opettajan johdolla. Guru antoi harjoiteltavaksi yhden asennon kerrallaan sitten kun oppilas oli hänen mielestään valmis asentoihin. Nykyään astangassa on muovautunut kaksi menetelmää: omaharjoittelu ja laskentamenetelmä. Omaharjoittelussa opettaja aloittaa harjoituksen, antaa ohjeita, seuraa oppilaan edistymistä ja korjaa asentoja fyysisesti. Laskentamenetelmä on niille, jotka kykenevät tekemään perussarjat ilman avustusta. Laskentamenetelmän tarkoituksena on pidentää hengitystä, jotta vinyasat tulevat tehtyä oikein. Vinyasat ovat hengityksen ja liikkeen tasatahtisuus. (Scott 2000, 12, 34).

Astangajooga perustuu asanoihin. Siihen kuuluu hengitys, katse, ojentaminen ja venyttäminen. Astangajoogan harjoittelua Maehle kuvaa liikkeen meditaatioksi.

(Maehle 2006, 19,29). Räisänen taas on sitä mieltä, että astangajooga on tunnettu vahvasta panostuksesta jooga-asentojen voimakkuuteen, näyttävyyteen ja täydelliseen hallintaan. (Räisänen 2005, 33.)

Astangajooga pohjautuu kahdeksanhaaraiseen tiehen. Nämä kahdeksan osaa jaetaan kahteen ryhmään: ulkoisiin harjoituksiin ja sisäisiin toimintoihin. Ulkoisiin harjoituksiin kuuluu yama eli itsehillintä ja eettiset aatteet, niayma eli asenteet itseä kohtaan ja näiden kärsivällinen noudattaminen, asana eli jooga-asennot sekä pranayama eli hengitysharjoitukset. Sisäisiin toimintoihin kuuluvat pratyara eli aistien saattaminen tietoiseen hallintaan, dharana eli mielen keskittymiskyky sekä dhyana eli meditaatio. (Räisänen 2005, 30).

### 3.4 Sahajajooga

Sahaja sanana tarkoittaa spontaania, helppoa ja sisäsyntyistä (Mitä sahajajooga on 2012). Sahajajoogan tekniikan on kehittänyt Shri Mataji Nirmala Devi 1970- luvulla Intiassa (Shri Mataji 2012). Sahajajooga perustuu meditaatioon. Siinä uskotaan ihanteellisen, tasapainoisen ja kasvun tilan saavuttamiseen. Sahajajoogan mukaan kundalini, äidillinen voima, nousee ristiluusta selkärankaa pitkin pääläelle. Kundalinin uskotaan kulkevan chakrojen eli energiakeskusten läpi puhdistuen ne samalla. (Chakrat 2012.) Tämän voiman nousun ajatellaan koettavan hiljentymisenä, rauhoittumisena sekä viileänä tuulena pääläellä tai käsissä. (Mitä sahajajooga on 2012.) Suomessa pidetään sahajajoogakursseja noin 20 paikkakunnalla. Nämä kurssit ovat osallistujilleen ilmaisia. Maailmanlaajuisesti sahajajoogaa harjoitetaan yli 100 maassa. (Missä meditoidaan 2012).

Sahajajooga jakaa ihmisen kolmeen sisäiseen kanavaan; oikeaan, keski- ja vasempaan kanavaan (Kanavat 2012).”Oikea kanava huolehtii sympaattisen hermoston oikeasta puolesta.” Oikean kanavan aluetta uskotaan olevan muun muassa toiminnasta sekä tulevaisuuden suunnittelusta vastaaminen. Luonteeltaan kanavan katsotaan olevan maskuliininen ja aktiivinen. Kanavan ominaisuuksiksi määritellään muun muassa luovuuteen ja ajatustoimintaan käytettävän energian tuottaminen. Kanavan tukkeutumisesta aiheutuvia ongelmia uskotaan olevan muun muassa vihan ja

ärtymyksen tunteet, stressi, toisten väheksyminen sekä itsensä korostaminen. (Oikea kanava 2012).

”Vasen kanava ilmenee sympaattisen hermoston vasemmalla puolella.” Vasemman kanavan aluetta katsotaan olevan halut, tunteet, ehdollistumat sekä menneisyys. Sahajoogan mukaan tämä kanava on luonteeltaan feminiininen ja passiivinen. Sen ihanteellisia ominaisuuksia on muun muassa puhdas rakkaus ja aito myötätunto. Vasemman kanavan tukkeutumisesta aiheutuvia oireita ovat muun muassa väsymys, syyllisyydentunto, läheisriippuvuus, muiden tahtoon alistuminen sekä depressio. (Vasen kanava 2012.)

Keskikanava taas ilmenee autonomisen hermoston parasympaattisen osan tasolla. Tämän avulla sahajajooga piireissä koetaan ihmisen voivan olla läsnä tässä ja nyt -tilassa. Sen määrittellen hallitsevan kehomme automaattisia toimintoja kuten hengitystä ja sydämenlyöntejä. Keskikanavan tehtävänä katsotaan olevan tasapainon tuonti oikean ja vasemman kanavan välille. (Keskikanava 2012.)

Meditaatio kuvataan syvän keskittymisen tilaksi, jossa kaikki ulkopäin tulevat ärsykkeet suljetaan pois ja keskitytään hiljaisuuteen (Aronovich 2010, 11). Meditaatiolla on todettu olevan niin positiivisia fyysisiä kuin henkisiäkin ominaisuuksia. Henkisiä ominaisuuksia ovat: keskittyminen, rauha (Chinmoy 1988, 9,26), tietoisuuden laajentuminen sekä ajatuksettomuus. Fyysisiä ominaisuuksia ovat: säännöllisesti harjoitettuna meditaatio säättää verenpaineen normaalitasolle, vähentää lihasjännitystä, tasapainottaa hormonaalisen tilan (Aronovich 2010, 30). sekä lisää aivojen hitaita alfa- ja theeta -aaltojen määrää (mm. Honore 2006, 130).

### 3.5 Joogaa koskevat tiedonlähteet

Joogaa koskevista tiedonlähteistä Dillman (2000, 28, 31) mainitsee joogatunnit, kirjaston ja internetin. Kirjaston kirjoista hän katsoo olevan hyötyä nimenomaan henkisesti syvällisemmän joogan etsijöille. Internetistä löytyy monia joogaa käsitteleviä sivustoja. Joogaharjoittelun alussa, asentojen opettelussa, paras tapa hänen mielestään opiskella joogaa on kokeneen opettajan johdolla. Myös Rautaparta (2007, 56) on tätä mieltä.

Dillmanin (2000, 31) mukaan hyvällä joogaopettajalla on kärsivällisyyttä, taitoa antaa yksilöllistä ohjausta, varsinkin tunnin alussa. Hänellä on kykyä korostaa joogan terveydellisiä ja henkisiä etuja, tietoa siitä, miten keho toimii ja miten mikin asento vaikuttaa sekä se, että opettaja elää todeksi itsellään olevan syvällisen tiedon joogasta.

### 3.6 Joogan aloittamisen syitä

Farhi (2004, 21,26,28,31,35) listaa joogan aloittamisen syiksi onnellisuuden tavoittelun, hiljentymisen kokemuksen, epäjärjestyksen purkamisen sekä näkökulman avartamisen. Hän toteaa myös, että monet aloittavat joogan käytännön syistä kuten laihduttaminen, stressin poisto sekä masennuksesta ja suuresta kriisistä selviäminen.

Joogaharrastuksen aloittamisen syitä saattavat olla myös halu pitää keho notkeana, suorituskykyisenä sekä hyvännäköisenä. Joogasta haetaan myös lääkettä erityisiin vaivoihin kuten selkäsärkyyn, (Lidell, Rabinovitch & Rabinovitch 1984, 10). astmaan ja migreeniin (Joogan periaatteet 1. 1987, 5). Joogasta haetaan lisäksi apua elämän epätäydellisyyden kontrollointiin (Lidell, Rabinovitch & Rabinovitch 1984, 10).

Joogan harrastamisen ja aloittamisen syiksi luetellaan myös terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, mielenrauhan saaminen (Grime 2008, 10). sekä todellisen itsen löytäminen. Syitä voivat olla myös hauskanpito, onnellisuuden kokemukset, hyvän ulkonäön saavuttaminen sekä viisauden ja kokonaisuuden tavoittelu, jota kautta yksilö ottaa haltuun elämänsä. (Koski 2000, 16, 19, 24). Syyksi joogan aloittamiselle voi olla yksinkertaisesti se, että halutaan tietää mitä jooga on ja kuinka sen harjoittaminen vaikuttaa. Myös rentoutumisen oppiminen on yksi syy hakeutua joogan harrastajaksi. (Joogan periaatteet 1. 1987, 5.)

### 3.7 Yhteenveto

Joogassa uskotaan harjoitusten avulla pystyttävän saavuttamaan täydellinen tasapaino ja oma todellinen luonne. Joogan taitoa pidettiin aluksi salassa ja välitettiin ainoastaan opettajalta oppilaalle. (Jones 2001, 8.) Joogaa pidetään elämisen ja olemisen tapana,

jota harjoittamalla katsotaan löytyvän todellisen onnen. Joogaa ei pidetä uskontona (Purná 2001, 8), mutta sitä käytetään oman uskonnon syventämiseen sekä henkisen valaistumisen saavuttamiseen (Dillmann 2000, 27).

Joogaa pidetään luontaishoitokeinona (Coulter 2001, 11), joka perustuu oikeanlaisiin hengitystekniikoihin (Jones 2001,16). Jooga venyttää ja vahvistaa kehoa (Norberg 2008, 13), pitää yllä hyvää ryhtiä (Iloa joogasta 2004, 8 -9), poistaa stressiä (Weller 2007, 11) sekä auttaa fyysisiin vaivoihin kuten selkävaivoihin (Joogan käsikirja 1997, 14). Jooga myös lisää notkeutta sekä parantaa tasapainoa ja keskittymistä (Norgberg 2008, 26). Joogalla on suotuista vaikutus myös nivelille ja lihaksille (Joogan käsikirja 1997, 14).

Joogaa koskevinä tiedonlähteinä Dillmanin (2000, 28, 31) mukaan käytetään joogatunteja, kirjastoa ja internetiä. Varsinkin opettaja on alussa tärkeässä roolissa. Onnellisuuden tavoittelu, hiljentyminen, epäjärjestyksen purku, näkökulman avartaminen, stressin poisto sekä masennuksesta ja suuresta kriisistä selviäminen ovat syitä aloittaa joogaharrastus (Farhi 2004, 21, 26, 28, 31, 35). Apua etsitään myös fyysisiin vaivoihin kuten selkäsärkyyn (Lidell, Rabinovitch & Rabinovitch 1984,10) ja migreeniin (Joogan perusteet 1. 1987, 5).

Astangajooga on nopeatempoinen joogalaji. Astangassa edetään perussarjasta vaativampiin sarjoihin vaihe vaiheelta niin, että oppilas saa uuden sarjan kun hallitsee edellisen. (Scott 2000, 12,34)Astangajooga perustuukin enemmän asanoihin, niiden näyttävyyteen ja täydelliseen hallintaan. Suuntaus pohjautuu kahdeksanosaiseen tiehen (Räisänen 2005, 33).

Sahajajoogan on kehittänyt Sri Nirmala Devi 1970-luvulla Intiassa (Shi Mataji 2012). Sahajajoogassa uskotaan kundalinin lähtevän meditaatiossa selkärankaa pitkin ylöspäin ja tuntuvaan pääläessä pienoisenä kylmänä tuulahduksena. Kundalinin katsotaan matkallaan menevän chakrojen läpi puhdistuen ne samalla. (Chakrat 2012.) Sahajajoogaa harjoitetaan yli 100 maassa (Missä meditoidaan).

Sahajajooga perustuu meditaatioon. Meditaatio kuvataan syvän keskittymisen tilaksi, jossa kaikki ulkopäin tulevat ärsykkeet suljetaan pois ja keskitytään hiljaisuuteen (Aronovich 2010, 11) Meditaation katsotaan tuovan keskittymiskykyä, rauhaa

(Chinmoy 1988, 9,26)., tietoisuuden laajentumista sekä ajatuksettomuutta. Säännöllisesti harjoitettuna meditaatio säättää verenpaineen normaalitasolle, vähentää lihasjännitystä, tasapainottaa hormonaalisen tilan (Aronovich 2010, 30). sekä lisää aivojen hitaita alfa- ja theeta -aaltojen määrää (mm. Honore 2006, 130).

Joogaan liittyviä tiedontarpeita tutkimuksessani voisi löytyä sekä meditaatioon että fyysisiin asanoihin ja asioihin keskittyviä. Meditaatioon liittyviä voisivat olla tasapainon sekä onnen hakeminen, valaistumisen saavuttaminen, stressin poistaminen, yhteys maailmaan, rauhan saavuttaminen, tietoisuuden kasvaminen, hiljaisuuden saavuttaminen, rentoutus sekä mielen ja kehon yhteistyö. Fyysisyyteen liittyviä voisivat olla hengitystekniikat, asanoiden tekeminen, kehon lukkiutumien avautuminen, liikkeen rytmitys ja sulavuus, hyvä ryhti, fyysisen toimintakyvyn parantaminen ja ylläpitäminen, notkeuden, keskittymisen sekä tasapainon parantaminen, fyysisten jännityksen väheneminen ja selkävaivat. Ennakko-oletuksena on, että astangajoogan harjoittajilla on tiedontarpeet liittyvät fyysisiin harjoitteisiin ja sahalajalaisten tiedontapeet meditointiin.

## 4 Tutkimuskysymykset, -menetelmät ja -aineisto

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä harrastustoimintaan liittyvästä tiedonhankinnasta. Tämän tutkimuksen kohteena ovat jooganharrastajat. Tutkimustavoitteeseen pyritään hakemalla vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Mitä joogaan liittyviä tiedontarpeita jooganharrastajilla on?
- 2) Mitä tiedonlähteitä jooganharrastajat käyttävät etsiessä joogaan liittyvää tietoa?

### 4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmetodiksi valittiin kyselytutkimus. Kyselylomakkeita jaettiin astangajoogassa 35 sekä sahajajoogassa 17. Astangajoogaryhmästä kyselyitä palautui 15 sekä sahajajoogaryhmästä 11. Yhteensä lomakkeita on 26.

Tutkimusmetodiksi valittiin kvantitatiivinen tutkimus ja menetelmäksi kyselylomake. Kyselylomake oli helppo jakaa osanottajille. Näin kukin saattoi täyttää lomakkeen silloin kun kerkesi ja pohtia vastauksiaan rauhassa useimmiten kotonansa. Kyselylomake valittiin tutkimusmenetelmäksi sen helpouden ja selkeyden takia. Kyselylomake sisälsi avokysymyksiä ja näin ollen tutkimus käsittelee myös laadullista tutkimusta ja avokysymyksiä käsiteltiin laadullisilla tavoilla.

#### 4.2.1 Kyselytutkimus

Kysely on verrattain yleinen ja siihen voi törmätä työssä, kotona kuin kaupassakin. Kyselylomakkeessa tutkija esittää vastaajalle kysymyksiä kyselylomakkeen välityksellä. Kyselylomake on mittausväline, joka soveltuu niin yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta mielipidetiedusteluihin tai muihin sen kaltaisiin. Kyselyssä voi olla avoimia ja suljettua osioita. Avoimeen osioon henkilöt voivat vastata vapaamuotoisesti, kun suljetussa osiossa vastausvaihtoehdot ovat valmiina lomakkeessa. (Vehkalahti 2008, 11, 24.)

Kyselytutkimuksessa on hyvänä puolena se, että kysely tavoittaa informantit paremmin kuin haastattelu (Jyrinki 1974, 25). Haastattelijan läsnäolo ei vaikuta vastauksiin. Esimerkiksi haastattelijan äänenpainot ja tauot eivät vaikuta vastausten antamiseen. Kyselylomakkeissa on lisäksi sama muoto kaikille informanteille, mikä parantaa tulosten luotettavuutta. (Valli 2001, 101.) Esimerkiksi informantti voi kokea henkilöillisyytensä paremmin suojatuksi ja vastata helpommin arkaluontoisiin kysymyksiin (Jyrinki 1974, 25). Lisäksi vastaaja voi valita itselleen sopivimman vastausajankohdan. (Valli 2001, 101.)

Huonoina puolina kyselylomaketutkimuksessa on se, että vastausprosentti saattaa jäädä alhaiseksi. (Valli 2001, 101). Osa valituista saattaa jättää kokonaan vastaamatta ja osa palauttaa lomakkeen puutteellisesti täytettynä (Jyrinki 1974, 25). Kyselylomaketutkimus on nopeaa, mutta uusintakyselyjen tekeminen lisää työtä, kustannuksia ja vastausaikaa. Vastaaja ei lisäksi välttämättä vastaa kysymyksiin järjestyksessä, vaan voi tutustua jo ennakolta myöhempisiin kysymyksiin ja täyttää lomakkeen haluamassaan järjestyksessä. Koska haastattelijaa ei ole paikalla selittämässä vaikeita kohtia, on väärinymmärrys kysymyksissä mahdollinen. Vastaaja voi vastata väärin tai epätarkasti. Jälkikäteen haastattelijaa ei voi olla varma, kuka lomakkeen on todellisuudessa täyttänyt. (Valli 2001, 101.)

Kyselyssä muita haasteita ovat muun muassa mittarien luotettavuus, kyselyyn osallistuneiden tutkittavien sopivuus ja kyselyn ajankohta (Vehkalahti 2008, 12). Vastaaja voi myös pohtia ja tarkistaa vastauksiaan, neuvotella vastauksistaan muiden kanssa tai käyttää lähteitä vastauksiensa tueksi. Tämä voi olla niin etu kuin haittakin kyselyn tulosten kannalta. (Jyrinki 1974, 25.)

#### 4.2.2 Avovastausten laadullinen analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa usein tarkastellaan kokonaisuutena. Sen ajatellaan valaisevan jonkin yksilölliseksi ymmärretyn logiikkaa kokonaisuuden kannalta. Laadullisessa tutkimuksessa ymmärretään olevan kaksi vaihetta. Ensimmäisessä määritellään muuttujat ja koodit, koodataan kerätty aineisto ja tehdään siitä tilastolliset analyysit. Toisessa vaiheessa tulokset tulkitaan kausaalisuhteiden,



aiempien tutkimustulosten ja niiden pohjalta johdettujen hypoteesien avulla. (Alasuutari 1999, 38,50.)

Lomaketutkimukseen kuuluu tekniikoita, joilla mahdollisia havaintojen määriä rajoitetaan hallittavamman kokoiseksi. Suureksi osaksi tämä tapahtuu jo ennen aineiston keruuta lomaketta suunniteltaessa. Lomakkeessa kysytään vain tiettyjä, tutkijaa kiinnostavia ja kysymyksenasettelun kannalta olennaisia kysymyksiä. (Alasuutari 1999, 51.)

Laadullinen tutkimus voi sisältää kvantitatiivisia osatarkasteluja. Erillinen lomakeaineisto voidaan koodata muuttujittain taulukkomuotoon. (Alasuutari 1999, 53.) Niin myös tässä tutkimuksessa. Tässä työssä tutkimusaineisto analysoitiin Excell-ohjelmalla.

#### 4.2.3 Sisällön analyysi

Sisällönanalyysi on tekstianalyysia. Aineistoa on sisällönanalyysissa mahdollista kuvailla sanallisesti sekä löytää siitä yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia. Tavoitteena on saattaa tutkittava aineisto tiiviimpään muotoon, ilman että siitä menetettäisiin oleellista tietosisältöä. (Tuomi, 2009, 93, 104, 106, 108.)

Ennen analyysin alkua tulee tehdä päätös siitä, mitä aineistosta halutaan tutkia. Tutkittava aineisto käydään läpi ja etsitään siitä tutkimuksen ja sen kysymysten kannalta keskeisiä asioita. Aineisto koodataan sekä pelkistetään, mikä tarkoittaa sitä, että aineistoon merkitään tutkimuksen kannalta merkittävät asiat ja karsitaan siitä tutkimuskysymysten kannalta epäolennainen aines pois. Sen jälkeen aineisto voidaan käsitteellistää, teemoitella, luokitella ja tyyppitellä ryhmiin. Lopuksi tehdään yhteenveto löydetyistä asioista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92 – 93, 109 – 112.)

Sisällönanalyysi voidaan jakaa sekä aineistolähtöiseen että teorialähtöiseen sisällönanalyysiin. Näiden välille voidaan sijoittaa teoriaohjaava analyysi. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt nousevat aineistosta eikä aiempi teoreettinen tieto vaikuta analyysiin. Teorialähtöinen analyysi pohjautuu vahvasti aiempaan teoreettiseen viitekehykseen ja analyysia ohjaa etukäteen laadittu

analyysirunko, johon aineistossa löydettyt asiat sijoitetaan. Teoriaohjaavassa analyysissä sekä hyödynnetään aiempaa teoreettista tietoa että analysoidaan aineistoa aineistolähtöisesti. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 95-99, 113). Laadullinen analyysi toteutettiin aineistolähtöisesti.

#### 4.3 Tutkimusaineisto

Kysely tehtiin kahteen ryhmään syksyllä 2010. Toinen ryhmistä on sahajajooga, joka sisältää meditointia eikä siinä käytetä lainkaan asanoita. Toinen on taas astangajooga, joka sisältää asanoita. Kyselyt jaettiin kunkin tunnin alussa ja aikaa vastaamiseen annettiin kaksi viikkoa. Kyselyitä palautui vielä kahden kuukaudenkin jälkeen. Kyselyt syötettiin SPSS-ohjelmaan ja ohjelmaa käytettiin apuna analyysissä ja tulkinnassa. Taulukot tehtiin Excell-ohjelmalla. Kyselyt myös litteroitiin Word-ohjelmaan ja litteroinnin sivujen määräksi tuli 28. Tutkimusaineiston ongelmana on sen suppeus ja tämä otetaan huomioon tuloksissa.

Tuloksissa kohtaan ”syyt aloittaa harrastus” laskettiin mukaan kaikki maininnat, olipa henkilöillä yksi tai useampi syy. Kohdassa ystävien ja kavereiden suosittelu luokiteltiin mielenkiinnoksi. Kaikki vastaukset, joissa mainittiin mielen ja kehon yhteistyö tai joogan sopiminen sekä mielelle että keholle luokiteltiin luokkiin fyysinen kunto, henkinen kasvu sekä filosofia. Kirjallisuuteen viittaava vastaus luokiteltiin luokkiin mielenkiinto ja filosofia. Stressiin liittyvä vastaus luokiteltiin rauhoittumiseen.

## 5 Tutkimustulokset

Kysely tehtiin syksyllä 2010. Lomakkeita jaettiin yhteensä 34. Lomakkeita palautui 26 (76,5 %). Kaikista vastanneista sahajoogaa harrastavia ja sahajajooga ryhmän puitteissa vastanneita oli 11 (42,3 %), joista naisia oli seitsemän (63,6 %) ja miehiä kolme (27,3 %). Yhdeltä puuttui tämä tieto. Astangajoogan ryhmästä vastanneista oli 15 (57,7 %). Heistä naisia oli 11 (73,3 %) ja miehiä neljä (26,7 %).

### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Ikäryhmästä 20–30 oli eniten vastaajia (8). Ikäryhmiin 31–40 ja 41–50 kuului seitsemän henkilöä kumpaankin ja yksi vastaajista oli näitä vanhempi. Astangajoogan vastaajista viisi kuului ikäryhmään 31–40 ja neljä ikäryhmiin 20–31 ja 41–50 kumpaankin sekä yksi ikäryhmään 51 tai enemmän. Sahajajoogasta neljä kuului ikäryhmään 20–30, kaksi ikäryhmän 31–40 ja kolme 41–50. Ikätieto puuttui siis yhdeltä astangajooga- ja kahdelta sahajajoogaharrastajalta (taulukko 1).

Vastaajista suurin osa oli työssäkäyviä, korkea-asteen koulutuksen saaneita henkilöitä. Astangajoogassa suurin osa oli työssäkäyviä ja korkeasti kouluttautuneita, kun taas sahajajoogassa sosiaalinen status jakautui lähes puoliksi: työssäkäyviä ja opiskelijoita oli täsmälleen sama määrä ja yksi vastaaja oli työtön. Kummassakin ryhmässä korkea-asteen kouluttuneiden määrä oli suurin. Keskiasteen kouluttuneiden määrä oli huomattavasti pienempi ja peruskoulun kouluttuneiden määrä lähes olematon (yksi). Tässä kysyttiin korkeinta koulutustasoa.

Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot.

	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
<b>Ikäluokka</b>			
20-30	4 (44,4)	4 (28,6)	8 (34,8)
31-40	2 (22,2)	5 (35,7)	7 (30,4)
41-50	3 (33,3)	4 (28,6)	7 (30,4)
51 tai enemmän	0	1 (7,1)	1 (4,3)
<b>Sosiaalinen status</b>			
opiskelija	5 (45,5 %)	2 (13,3 %)	7 (26,9 %)
työssäkäyvä	5 (45,5 %)	12 (80,0 %)	17 (65,4 %)
työtön	1 (9,1 %)	0	1 (3,8 %)
muu	0	1 (6,7 %)	1 (3,8 %)
<b>Koulutusaste</b>			
peruskoulu	1 (9,1 %)	0	1 (3,8 %)
keskiaste	2 (18,2 %)	3 (20,0 %)	5 (19,2 %)
korkea-aste	8 (72,7 %)	12 (80,0 %)	20 (76,9 %)

Syitä aloittaa joogaharrastus oli henkilöillä usein vain yksi. Vain kahdeksalla syitä oli tätä enemmän. Epäselvissä tapauksissa ne luokiteltiin tutkimusaineistossa kerrotun mukaisesti. Kaikista vastauksista suurimpana syynä aloittaa joogaharrastus oli fyysinen kunto (14 mainintaa). Tässä sillä tarkoitetaan fyysisen kunnan parantamista tai ylläpitämistä. Tähän luokiteltiin myös spesifiset vaivat. Niitä olivat aineistossa selkävaivat (näitä oli kolmella), niska- ja hartiavaivat (kolmella), olkapäävammat (yhdelä) sekä päänsäryt (yhdelä) (taulukko 2).

Taulukko 2. Syyt aloittaa harrastus, tiedon saaminen ryhmästä ja joogan harrastaminen

	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
<b>Syyt aloittaa harrastus</b>			
fyysinen kunto	0	14 (93,3 %)	14 (53,8 %)
henkinen kasvu	5 (45,5 %)	6 (40,0 %)	11 (42,3 %)
rentoutuminen, rauhoittuminen	5 (45,5 %)	0	5 (19,2 %)
filosofia	2 (18,2 %)	6 (40,0 %)	8 (30,8 %)
mielenkiinto	4 (36,4 %)	4 (26,7 %)	8 (30,8 %)
”ei -kilpailuhenkisyys”	0	3 (20,0 %)	3 (11,5 %)
keskittyminen	1 (9,1 %)	1 (6,7 %)	2 (7,7 %)
<b>Tiedon saaminen ryhmästä</b>			
netti	5 (45,5 %)	4 (26,7 %)	9 (34,6 %)
ystävät, tuttavat, perhe	6 (54,5 %)	8 (53,3 %)	14 (53,8 %)
kummatkin	0	2 (13,3 %)	2 (7,7 %)
muu	0	1 (6,7 %)	1 (3,8 %)
<b>Kauanko harrastanut</b>			
alle vuosi	6 (54,5 %)	4 (26,7 %)	10 (38,5 %)
1 – 4 vuotta	2 (18,2 %)	7 (46,7 %)	9 (34,6 %)
5 – 10 vuotta	0	4 (26,7 %)	4 (15,4 %)
yli 10 vuotta	3 (27,3 %)	0	3 (11,5 %)
<b>Muun joogan harrastaminen</b>			
kyllä	8 (72,7 %)	1 (6,7 %)	9 (34,6 %)
ei	3 (27,3 %)	14 (93,3 %)	17 (65,4 %)
<b>Joogan harrastaminen muualla</b>			
kyllä	9 (81,8 %)	8 (53,3 %)	17 (65,4 %)
ei	2 (18,2 %)	7 (46,7 %)	9 (34,6 %)

Toiseksi suurimpana syynä aloittaa harrastus mainittiin henkinen kasvu (11 mainintaa). Tässä sillä tarkoitetaan henkisen kasvun vahvistumista ja löytämistä. Lomakkeissa tätä luonnehdettiin ilmauksilla ”löytää korkeampi minä”, ”mielenrauha”, ”mielen tasapaino”, ”sisäinen tarve” sekä ”elämän ymmärtäminen”. Filosofia (kahdeksan mainintaa) tai mielenkiinto lajia kohtaan (kahdeksan mainintaa) olivat kummatkin kolmanneksi suurimpia syitä aloittaa joogaaminen. Rentoutumiseen liittyviä syitä oli seuraavaksi eniten (viisi mainintaa.)

Joogaharrastuksen aloittamisen syyt vaihtelivat hieman ryhmissä. Astangajoogassa fyysinen kunto tai sen kohottaminen (14 mainintaa) oli suurimpana syynä aloittaa harrastus. Seuraavana tulivat henkinen kasvu (kuusi mainintaa) sekä joogan filosofia (kuusi mainintaa). Mielenkiinto lajia kohtaan (neljä) sekä kilpailuhenkisyys (kolme) saivat muutaman ihmisen hakeutumaan harrastuksen pariin. Myös astangajoogassa yksi oli vastannut syyksi keskittymisen tai sen parantamisen.

Kilpailuhenkisyys tai sen puuttuminen haluttiin ottaa omaksi kohdaksi, sillä se ilmeni kolmessa lomakkeessa. Kukin näistä lomakkeista palautui astangajoogaryhmästä. Keskittymisen harjoittelu ja parantaminen (yksi maininta) oli vähäisin syy aloittaa joogaharrastus tässä ryhmässä.

Sahajajoogassa suurimpina syinä aloittaa harrastus olivat henkinen kasvu tai sen tukeminen sekä rentoutuminen (kummassakin viisi mainintaa). Mielenkiinto lajia kohtaan nousi toiseksi suurimmaksi (neljä). Myös keskittyminen oli yhdellä syynä aloittaa joogaharrastus.

Hieman yli puolet (14 mainintaa) oli saanut tiedon ryhmästä joko ystäviltä, tuttavilta tai perheeltä. Alle puolet (yhdeksän mainintaa) oli löytänyt tiedon internetistä. Kaksi henkilö oli saanut tiedon kumpaakin kautta. Nämä molemmat olivat sahajajoogaryhmästä. Muunlaisia vastauksia olivat vastaus ”olen ollut mukana lähes alusta asti” tämä mainittiin astangajoogaryhmästä. Ryhmäkohtaisesti tässä oli pieniä eroja, sillä astangajoogassa löydettiin tieto sekä ystäviltä että netistä sekä muualta, kun taas sahajajoogassa tieto ryhmästä löydettiin ainoastaan ystäviltä tai netistä. Tiedon saamisen luokkaan muu laitettiin vastaus ”olen ollut mukana lähes alusta asti”.

Kysymyksessä siitä, kauanko on harrastanut joogaa, ilmeni pieni ongelma. Monet näkyivät miettineen juuri kyseessä olevaa joogaa ja muutama ylipäättänsä kaikkea joogaa, mitä ovat harrastaneet. Näissä tapauksissa otettiin tuloksiin suurempi luku eli koko joogaharrastuksen kesto kuvaava luku. Tämä tehtiin siksi, koska oletettiin, että useimmissa lomakkeissa oli mainittu koko joogaharrastuksen kesto. Muutamassa lomakkeessa oli mainittu sekä koko joogaharrastuksen että kyseisen joogalajin harrastamisen kesto. Näitä lomakkeita löytyi kaksi kappaletta.

Suurin osa vastanneista (10) oli joogannut alle vuoden. Vuodesta neljään vuoteen jooganneita oli toiseksi eniten, vain yhden yksilön erolla edelliseen ryhmään. Viidestä kymmeneen vuoteen jooganneita oli neljä ja yli kymmenen vuotta joogaa harrastaneita muutama (kolme). Ryhmittäin ajat vaihtelivat seuraavasti. Astangajoogassa suurin osa (seitsemän) oli harrastanut joogaa vuodesta neljään vuoteen, alle vuoden ja viidestä kymmeneen vuoteen harrastaneita henkilöitä löytyi yhtä monta eli neljä henkilöä. Sahajajoogassa alle vuoden joogaa harrastaneita henkilöitä oli yli puolet. Yli kymmenen vuotta jooganneita löytyi muutama (kolme) ja vuodesta viiteen vuoteen joogaa harrastaneita oli otoksesta kaksi.

Hieman yli puolet vastanneista (seitsemäntoista) eivät harrasta muuta joogaa kuin sen ryhmän, minkä puitteissa kyselyyn vastasivat. Tässä oli selvä jako ryhmien välillä, sillä astangajooga puolella lähes kaikki (14) ei harrastanut muuta joogaa kuin oman ryhmänsä ja sahajajooga tilanne oli päinvastainen (kahdeksan harrasti ja kolme ei) Astangajoogasta yksi harrasti sahajajoogaa ja sahajajoogasta kaksi harrasti myös astangajoogaa, tosin toinen kertoi harrastavansa astangajoogaa kotonaan. Loput muuta joogaa harrastaneista sahajajoogaryhmäläisistä harrastivat shivananda-, hatha- tai namastejoogaa. Hathajoogaa harrasti kolme sahajalaisista ja namaste- ja shivanandajoogaa kumpaakin yksi henkilö.

Alle puolet vastanneista (yhdeksän) harrastaa joogaa muualla kuin ryhmässään. Ryhmäkohtaisesti jako meni samalla tavalla. Keskiarvoisesti muualla joogaavista vastanneista joogaa harrastettiin 2,6 kertaa viikossa. Astangajoogassa alle puolet (kuusi) kertoi olevansa joogaamatta missään muualla kuin joogatunnilla. Sahajajoogassa vain kaksi oli joogaamatta muualla kuin ryhmässä. Harjoituksen tekemisen syistä kotona nousi kaksi syytä ylitse muiden. Ne olivat rauhoittuminen ja rentoutuminen sekä halu saada enemmän harjoitusta tai säännöllistä harjoittelua. Tähän ryhmään laskettiin myös vastaukset epäsäännöllisestä harjoittelusta. Ei-vastauksiin suurimmiksi syiksi nousivat ”keskittyminen on helpompaa salilla sekä on helpompi ja mukavampi tehdä ryhmässä”.

Astangajoogassa suurimpana syynä vain ryhmässä joogaamiseen oli joogasalilla olevat edut. Näitä olivat lämmin sali, helpompi harjoittelu, ohjaajan tuki ja apu, sekä ryhmässä olemisen helppous (viisi mainintaa). Muita tähän syitä olivat ne, ettei joogaharjoitus tunnu kotona hyvältä ja perhe tai muut ärsykkeet vievät ajan sekä

jaksamisen vähyys (yksi maininta molempii). Kotona harjoitteluun annettiin seuraavia syitä: taukojen välttäminen sekä asentoja on hyvä tehdä yksin (yksi maininta molempiin). Lisäksi kolme astangajoogaryhmäläisistä mainitsi tekevänsä harjoituksen kotona, jos ei pääse joogasalille.

Sahajajoogassa haettiin kotona harjoittelulla rauhoittumista ja rentoutumista (viisi mainintaa), säännöllistä harjoittelua, unen laadun parantamista, tässä hetkessä olemista, iloa, keskittymistä, omaa aikaa ja hiljentymistä (yksi maininta kuhunkin). Kaksi mainitsi joogaavansa yleisten hyötyjen vuoksi ja näistä toinen kertoi puolisonsa motivoivan häntä harjoittelemaan. Ne kaksi, jotka eivät joogaa kotona eivät joko ehdi tai ole kyselyhetkellä ehtineet sitä tehdä (kaksi mainintaa). Toisen mielestä ohjaajan tuki ja motivointi oli tärkeä seikka joogata vain ryhmässä.

## 5.2 Joogaa koskevat tiedontarpeet

Aineisto on suhteellisen pieni, joten tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin joogaharrastajiin. Tämä on vain pieni otos suuresta ryhmästä harrastajia. Tämä vaatii lisätutkimusta ja suurempaa otosta, jotta tulokset olisivat yleistettävissä.

Taulukkoon 3 on kerätty kaikki maininnat kyseessä olevista tiedontarpeista. Vastajat saivat valita useampia joogaa käsitteleviä tiedontarpeita. Nämä vaihtoehdot oli kyselyssä ennalta annettu (Liite 1).

Kaikkein eniten joogaharrastuksen alussa haluttiin tietoa fyysisistä harjoituksista (seitsemäntoista mainintaa). Meditointi ja mietiskely olivat lähes yhtä keskeisiä tiedontarpeita (kuusitoista mainintaa). Tasan puolet kaipasi tietoa rentoutumisesta. Seuraavaksi eniten kaivattiin terveyttä ja joogan filosofiaa koskevaa tietoa. Joogan historiaan ja käytännön asioihin muutama ihminen kaipasi tietoa. Uskonnollisiin kysymyksiin muutama ihminen halusi tietoa. Yksi henkilö kaipasi tietoa muuhun asiaan (taulukko 3). Tämän hän ilmaisi sanoin: ” Ajattelen, että nämä asiat aukeavat pikkuhiljaa osallistumalla. Yhden joogakirjan luin, suullinen tieto on sen lisäksi riittänyt”. Kyseinen henkilö tuli sahajajoogan puolelta.



Taulukko 3. Minkälaista tietoa vastaajat kaipasivat joogaharrastuksen alussa.

Tiedontarpeet joogaharrastuksen alussa liittyivät	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Joogan historiaan	2 (18,2 %)	4 (26,7 %)	6 (23,1 %)
Fyysisiin harjoituksiin (tekniikka, hengitys, asanat jne)	4 (63,4 %)	13 (86,7 %)	17 (65,4 %)
Meditointiin/mietiskelyyn	10 (90,9 %)	6 (40,0 %)	16 (61,5 %)
Rentoutumiseen	8 (72,7 %)	5 (33,3 %)	13 (50,0 %)
TerveYTEEN	5 (45,5 %)	4 (26,7 %)	9 (34,6 %)
Uskonnollisiin kysymyksiin	3 (27,3 %)	0	3 (11,5 %)
Joogan filosofiaan	5 (45,5 %)	4 (26,7 %)	9 (34,6 %)
Käytännön asioihin (milloin, missä, tarvikkeet)	2 (18,2 %)	3 (20,0 %)	5 (19,2 %)
Muuhun asiaan	1 (9,1 %)	0	1 (4,0 %)

Joogaryhmissä harrastuksen alkuun kaivatut tiedot vaihtelivat hieman kaikkien vastaajien yhteistuloksesta poiketen. Astangajoogassa kaivattiin eniten tietoa fyysisistä harjoituksista (kolmetoista mainintaa). Seuraavaksi eniten kaivattiin meditointiin liittyvää tietoa (kuusi mainintaa). Rentoutumiseen (viisi mainintaa) terveyteen, joogan filosofiaan ja joogan historiaan (neljä kuhunkin) liittyvän tiedontarpeen mainitsi muutama henkilö. Käytännön asioihin muutama halusi tietoa. Uskonnollisiin kysymyksiin ei haluttu tietoa ollenkaan.

Sahajajoogassa eniten tietoa harrastuksen alussa kaivattiin meditoinnista (kymmenen mainintaa). Rentoutumiseen kaivattiin toiseksi eniten tietoa (kahdeksan mainintaa). TerveYTEEN ja joogan filosofiaan kaipasi tietoa kumpaankin viisi henkilöä. Neljä kaipasi tietoa fyysisistä harjoituksista, kolme uskonnollisista kysymyksistä, kaksi käytännön asioista ja yksi muista asioista. Tämän muun asian sisältö selitettiin aiemmin. TerveYTEEN oli kolmessa lomakkeessa lisätty määreitä. Nämä olivat: ”Mitä vaikutuksia joogalla on havaittu olevan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (tutkimustietoa)”, ”ruokavalio” ja ”en kaivannut mitään ”syvällistä” tietoa” .

Kyselyn toteuttamishetkellä kaivattiin eniten tietoa meditoinnista (neljätoista mainintaa). Seuraavaksi eniten kaivattiin tietoa fyysisiin harjoitteisiin (kaksitoista mainintaa). Joogan filosofia nousi kolmanneksi tiedontarpeeksi (kymmenen).

Rentoutumiseen ja terveyteen kaipasi tietoja kumpaankin kahdeksan henkilöä. Viisi kaipasi tietoa joogan historiaan ja neljä uskonnollisiin kysymyksiin (taulukko 4).

Taulukko 4. Minkälaista tietoa vastaajat kaipasivat kyselyn toteuttamishetkellä.

Ajankohtaiset tiedon tarpeet kyselyn toteuttamishetkellä liittyivät	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Joogan historiaan	3 (27,3 %)	2 (13,3 %)	5 (19,2 %)
Fyysisiin harjoituksiin (tekniikka, hengitys, asanat jne)	2 (18,2 %)	10 (66,7 %)	12 (46,2 %)
Meditointiin/mietiskelyyn	7 (63,6 %)	7 (46,7 %)	14 (53,8 %)
Rentoutumiseen	3 (27,3 %)	5 (33,3 %)	8 (30,8 %)
Terveyteen	4 (36,4 %)	4 (26,7 %)	8 (30,8 %)
Uskonnollisiin kysymyksiin	2 (18,2 %)	2 (13,3 %)	4 (15,4 %)
Joogan filosofiaan	5 (45,5 %)	5 (33,3 %)	10 (38,5 %)
Muuhun asiaan	3 (27,3 %)	0	3 (11,5 %)

Astangajoogassa kaivattiin eniten tietoa fyysisistä harjoitteista (kaksitoista mainintaa) ja sen jälkeen meditoinnista (seitsemän mainintaa). Rentoutumiseen ja joogan filosofiaan kumpaankin tietoa kaipasi viisi henkilöä. Neljä henkilöä kaipasi tietoa terveyteen liittyviin asioihin sekä joogan historiaan ja uskonnollisiin kysymyksiin kumpaankin kaksi henkilöä.

Sahajajoogassa kaivattiin kyselyn toteuttamishetkellä eniten tietoa meditoinnista (seitsemän mainintaa). Muut tiedontarpeet jakaantuivat tasaisemmin. Viisi henkilöä kaipasi tietoa joogan filosofiaan, neljä terveyteen, rentoutumiseen ja joogan historiaan kolme kumpaankin ja uskonnollisiin kysymyksiin sekä fyysisiin harjoituksiin kumpaankin kaksi.

Terveyteen liittyi neljässä lomakkeessa määreitä. Nämä olivat: ”miten asana vaikuttaa fyysisellä tasolla”, ”enemmänkin voisi tietää” , ”kokonaisvaltainen hyvinvointi” ja ”dieetti”.

Tuntien edessä tiedontarpeet olivat lisääntyneet yhteensä seitsemällätoista (65,4 %) joogaa harrastavalla. Sahajajoogassa tiedontarpeet olivat lisääntyneet kahdeksalla (63,6%) harrastajalla ja astangajoogassa kymmenellä (66,7 %) harrastajalla. Tämä ei

näy taulukossa, vaan taulukossa on yksittäiset asiat missä tiedontarve lisääntyi (taulukko 5).

Taulukko 5. Missä tiedontarpeet lisääntyneet joogaharrastuksen tuntien edetessä.

Joogaharrastuksen edetessä lisääntynyt tiedon tarve liittyi	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Joogan historiaan	1 (9,1 %)	1 (6,7 %)	2 (7,7 %)
Fyysisiin harjoituksiin (tekniikka, hengitys, asanat jne)	3 (27,3 %)	8 (53,3 %)	11 (42,3 %)
Meditointiin/mietiskelyyn	7 (63,6 %)	6 (40,0 %)	13 (50,0 %)
Rentoutumiseen	3 (27,3 %)	5 (33,3 %)	8 (30,8 %)
TerveYTEEN	5 (45,5 %)	5 (33,3 %)	10 (38,5 %)
Joogan terveysvaikutuksiin	3 (27,3 %)	7 (46,7 %)	10 (38,5 %)
Uskonnollisiin kysymyksiin	3 (27,3 %)	2 (13,3 %)	6 (19,2 %)
Joogan filosofiaan	2 (20,0 %)	3 (20,0 %)	5 (20,0 %)

Astangajoogassa suurin lisätiedon tarve oli fyysisissä harjoituksissa (kahdeksan mainintaa). Joogan terveysvaikutuksiin kaivattiin toiseksi eniten lisätietoa (seitsemän mainintaa) ja meditointiin kolmanneksi eniten (kuusi mainintaa). Rentoutumiseen ja terveyteen tuli viisi mainintaa, joogan filosofiaan kaipasi lisätietoa kolme henkilöä, uskonnollisiin kysymyksiin (kaksi mainintaa) ja joogan historiaan (yksi maininta) muutama henkilö (kaksi mainintaa). Sahajajoogassa kaivattiin eniten lisätietoa meditointiin (seitsemän mainintaa) ja toiseksi eniten terveyteen (viisi mainintaa). Muutama ihminen kaipasi tietoa fyysisiin harjoitteisiin, rentoutumiseen, joogan terveysvaikutuksiin ja uskonnollisiin kysymyksiin (kolme mainintaa kuhunkin). Joogan filosofiaan halusi lisätietoa kaksi henkilöä ja joogan historiaan yksi henkilö.

Kyselyn toteuttamishetkellä kaivattiin eniten tietoa meditointiin ja vasta sitten fyysisiin harjoituksiin, tulos oli siis mennyt päinvastoin kuin se oli harrastuksen alussa olleista tiedontarpeista. Kyselyn toteuttamishetken tiedontarpeista uskonnolliset kysymykset ja joogan filosofia olivat nousseet ja muut vaihtoehdot laskeneet kaikilla vastaajista.

Astangajoogassa meditointiin, uskonnollisiin kysymyksiin ja joogan filosofiaan liittyvät tiedontarpeet olivat nousseet, joogan historiaan ja fyysisiin harjoituksiin

littyvät tiedontarpeet laskeneet sekä rentoutumiseen ja terveyteen liittyvät pysyneet samana verrattuna harrastuksen alkua koskeviin tiedontarpeisiin. Sahajajoogassa joogan historiaa koskevat tiedontarpeet olivat nousseet, meditointiin, rentoutumiseen, terveyteen ja uskonnollisiin kysymyksiin laskeneet sekä joogan filosofiaan liittyvät tiedontarpeet olivat pysyneet paikoillaan.

Melkein kaikki vastasivat kysymykseen siitä, mitkä joogan terveystvaikutukset erityisesti kiinnostavat. Vain kolme vastausta jäi puuttumaan. Seuraavat tuloksissa ovat kaikki määreet mitä vastaajat ovat antaneet eikä niitä ole järjestetty vastaajien mukaan tai kerrottu kuinka monta kukin on antanut.

Joogan terveystvaikutuksista eniten oltiin kiinnostuneita notkeuden kehittämisestä sekä lihastasapainon lisäämisestä. Kumpaankin kategoriaan tuli viisi vastausta. Lihastasapaino – luokkaan laskettiin myös sellaiset vastaukset kuin lihaskunto sekä lihasrentoutus ja -kiinteytytys. Toiseksi eniten haluttiin tietoa ruokavalioon tai ruuansulatukseen (kolme mainintaa), rauhoittumiseen (viisi mainintaa) ja ylipäätänsä terveyteen liittyvistä (neljä mainintaa) asioista. Rauhoittumiseen laskettiin myös mielen rauhan etsiminen sekä rauha ylipäänsä. Terveyteen sisällytettiin myös kunnon kohotus. Eräs vastaaja oli vastannut ”Jos sais kuolla terveenä”.

Vastustuskykyyn ja sen lisäämiseen liittyvistä terveystvaikutuksista haluttiin myös tietoa (kolme mainintaa). Kehonhallintaan, keskittymiseen, stressioireiden hallintaan, voimaan, selkäkipujen hallintaan ja rentoutumiseen sekä tasapainoon liittyvistä asioista oli kiinnostunut kaksi vastaajaa kuhunkin kategoriaan. Tasapainolla tarkoitetaan tässä elämän sekä mielen ja kehon tasapainoa.

Muita kiinnostuksen kohteita olivat unenlaatu, tyytyväisyys elämään, meditaation positiiviset vaikutukset psyykeen ja fyysiseen hyvinvointiin, ilo, autuus, ryhti, kehon puhdistus, työkyky, energian lisääntyminen, seesteisyys, hyvä olo, fyysisen harjoituksen ja henkisen rauhoittumisen yhteistvaikutus terveyteen ja mielen hallinta. Kunkin tiedontarpeen oli vastannut yksi henkilö. Lisäksi yksi oli kertonut, mitä terveystvaikutuksia hän on jo saanut joogasta: ”Mieliala: ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen saatu apua, meditaatiosta (sahaja nettisivut → tutkimuksia) verenpaine laskee”. Tässä vastauksena oli lueteltu siis myös henkisiä vaikutuksia.

Astangajoogassa suurin lisätiedon tarve joogan terveystaikutuksista oli lihastasapaino (viisi mainintaa). Ruokavalio, notkeus (kumpaankin neljä mainintaa), terveys ylipäänsä, kunnan kohotus (kolme mainintaa kumpaankin), voima, apu selkikipuihin ja keskittyminen (kaksi mainintaa kuhunkin) olivat myös vastaajien mielestä tärkeitä tiedontarpeita terveystaikutuksiin. Yhden äänen sai seuraavat kukin: ryhti, kehon puhdistus, työkyky, vastustuskyky, tasapainoinen elämä, energian lisääminen, seesteisyys, mielen ja kehon tasapaino ja hyvä olo.

Sahajajoogan terveystaikutuksista eniten tuli esille rauhoittuminen (neljä mainintaa). Rentoutuminen (kaksi mainintaa) oli toiseksi suurin tiedontarve. Seuraavia vastauksia tuli kutakin yksi kappale: joogan vaikutus terveyteen ylipäänsä, unen laadun parantaminen, tyytyväisyys elämään, stressin poistaminen, meditaation positiiviset vaikutukset psyykkeen ja fyysiseen hyvinvointiin, ilo, autuus, vastustuskyvyn parantaminen, mielen ja kehon yhteistyö ja notkeus. ”Jos sais kuolla terveenä” - vastaus tuli sahajajoogan puolelta.

Vain muutama jätti vastaamatta kysymykseen siitä, mitkä joogan henkiset vaikutukset heitä kiinnostavat. Seuraavassa kuvataan kaikki henkiset vaikutukset, joita vastaajat ovat maininneet riipumatta siitä moniko tietyn vaikutuksen oli maininnut.

Suurin kiinnostuksen kohde henkisistä vaikutuksista oli mielentasapaino. Tätä ilmaistiin myös hallittuna mielenä ja sekä harmoniana. Vastauksia oli yhteensä seitsemän. Sisäisen rauhan, mielen avartumisen ja rentoutumisen mainitsi neljä henkilöä kumpaankin. Sisäiseen rauhaan laskettiin mukaan myös rauha ja rauhoittuminen. Kuusi vastaajaa vastasi sekä keskittymiskyvyn että myötätunnon olevan henkiseen vaikutuksen kiinnostuksen kohde. Myötätunto oli tärkeää kolmelle vastaajalle. Tietoinen läsnäolo, meditaatio, hiljentyminen ja korkeimman minän etsintä saivat kaikki kaksi vastausta.

Lisäksi seuraavat tiedontarpeet keräsivät yhden vastauksen kukin. Ne olivat: joogan filosofia, tyytyväisyys elämään, oman tien löytäminen, hyvä olo, oma kokemus, lihasten ja mielen tasapaino, tyyneys mielen takana, itseen tutustuminen, positiivisuuden ja mielekkyyden löytäminen arkielämään, onnellisuus tai sen

löytäminen, ahdistuneisuuden poisto, elämän ymmärtäminen ja stressin ja elämäntilanteiden hallinta.

Astangajoogassa mielenrauhasta ja rentoutumisesta oli kiinnostunut neljä, meditaatiosta ja mielen avartumisesta kaksi henkilöä. Hajavastauksia tuli seuraavista: ahdistuksen poisto, joogan filosofia, hiljentyminen, itseen tutustuminen ja myötätunto.

Sahajajoogassa oltiin kiinnostuneita mielentasapainosta (neljä mainintaa), sisäisestä rauhasta (kolme mainintaa) ja mielen avartumisesta (kaksi mainintaa). Lisäksi hajavastauksia tuli seuraavasti: korkeamman minän etsintä, tyytyväisyys elämään, oman tien etsintä, tietoinen läsnäolo, myötätunto, oma kokemus, onnellisuuden tavoittelu ja elämän ymmärtäminen.

Suurin osa kokee saavansa riittävästi tietoa tunneilla tiedontarpeihinsa. Viisi henkilöä koki saavansa tietoa hyvin tunneilla. Yksi henkilö ei saanut ollenkaan ja kaksi ei osannut sanoa. Astangajoogassa kymmenen henkilöä sai tietoa riittävästi, neljä hyvin ja yksi ei osannut sanoa. Sahajajoogassa kahdeksan henkilöä sai tietoa riittävästi, yksi hyvin, yksi ei ollenkaan ja yksi ei osannut sanoa (taulukko 6). Yksi, joka oli vastannut kysymykseen hyvin, lisäsi, että oma harjoitus antaa kokemuksia ja opettaa.

Taulukko 6. Saiko joogaa koskeviin tiedontarpeisiin vastauksia tunneilla.

	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Tiedontarpeisiin sai vastauksia tunneilla			
Hyvin	1 (9,1 %)	4 (26,7 %)	5 (19,2 %)
Riittävästi	8 (72,7 %)	10 (66,7 %)	18 (69,2 %)
Huonosti	0	0	0
Ei ollenkaan	1 (9,1 %)	0	1 (3,8 %)
Ei osannut sanoa	1 (9,1 %)	1 (6,7 %)	2 (7,7 %)

### 5.3 Joogaa koskevat tiedonlähteet

Aineisto käsittelee pientä otosta suuresta ryhmästä joogan harrastajia ja ei ole yleistettävissä sellaisenaan kaikkiin jooganharrastajiin. Yleistettävyyttä vaatisi lisätutkimusta ja suurempaa otosta.

Suurimmaksi tiedonlähdekanavaksi nousee tunnit ja opettaja (19 mainintaa). Kirjat ja lehdet tulevat tämän perässä kolmen yksikön erolla (16). Internet nousee listassa kolmanneksi, viisitoista henkilöä on käyttänyt sitä tiedonlähteenään. Kolmetoista henkilöä hankkii tietoa muilta jooganharrastajilta, heistä kymmenen hankkii tietoa oman ryhmän ja neljä muilta joogaharrastajilta. Yhdeksän henkilöä hankkii tietoa kavereiltaan. Jooga aiheisista blogeista, keskustelupalstoilta ja muualta hankkii tietoa neljä henkilöä kustakin ryhmästä. (taulukko 7).

Taulukko 7. Mistä hankkinut tietoa joogasta.

	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Joogan tiedonlähteet			
Tunnit/opettaja	8 (72,7 %)	11 (73,3 %)	19 (73,1 %)
Kirjat, lehdet	5 (45,5 %)	11 (73,3 %)	16 (61,5 %)
Internet	7 (63,6 %)	8 (50,0 %)	15 (57,7 %)
Jooga-aiheiset keskustelupalstat internetissä	1 (9,1 %)	3 (20,0 %)	4 (15,4 %)
Jooga-aiheiset blogit internetissä	0	4 (26,7 %)	4 (15,4 %)
Kavereilta	3 (27,3 %)	6 (40,0 %)	9 (34,6 %)
Muilta joogan harrastajilta	8 (72,7 %)	5 (33,3 %)	13 (50,0 %)
Oman joogaryhmän harrastajilta	6 (54,5 %)	4 (26,7 %)	10 (38,5 %)
Muilta joogan harrastajilta	2 (18,2 %)	2 (13,3 %)	4 (15,4 %)
Muualta	2 (18,2 %)	2 (13,3 %)	4 (15,4 %)

Astangajoogassa ja sahajajoogassa suurin tiedonlähde oli tunnit ja opetta. Seuraavaksi suurin oli kirjat ja lehdet. Niihin oli mainittu kirjoista yleisesti joogaklassikot kuten *Yogamala* ja *Yoga-sutra*, johtavien astangajooga opettajien kirjat kuten Petri Räisäsen *Astangajooga* ja muut hänen kirjansa (kolme mainintaa), lehdistä yleisesti joogalehdet joogasalilla, *Ananda* ja *Voi Hyvin*.

Yhdeksän henkilöä hankkii tietoa kavereilta, kolmetoista muilta joogaa harrastavilta, joista kymmenen oman ryhmän ja ja neljä muilta harrastajilta. Neljä hankkii tietoa jooga-aiheisista blogeista astagalaisista ja sahajalaisista ei kukaan. Jooga-aiheisista blogeista tietoa etsii neljä henkilöä ja muualta neljä henkilöä. Muu -kohtaan mainittiin selvänäkijät ja tuttu ohjaaja.

Nettilähteinä mainittiin yleisesti astangajoogaan liittyvät sekä eri astangajoogakoulujen koulujen sivut ja erikseen Helsingin (kaksi mainintaa) ja Oulun (kolme mainintaa) astangajoogakoulujen sekä joogaohjaajien omat sivut, henkinenkehitys.fi (sivusto, joka käsittelee henkistä kehitystä ja siihen liittyviä asioita kuten spiritismiä ja henkisiä lahjoja), ammandeeth.blogspot.com (ei enää olemassa, 3.4.2014) ja keskustelupalstat sekä Youtuben videot. [www.sahajayogamusic.com](http://www.sahajayogamusic.com),



(sahajajoogamusiikkia käsittelevä sivusto, josta voi ladata musiikkia ja josta löytyy myös tietoa sahajajoogasta), freemeditation.com, (sahajajoogasivusto, joka käsittelee sahajajoogaa, meditaatiota ja josta löytyy musiikkia ja videoita meditoinnin avuksi, englannin kielinen) facebook.com, jooga.org (kaksi mainintaa, sahajajoogasivusto, josta löytyy tietoa sahajajoogasta, meditoinnista ja Suomessa olevista kursseista), wikipedia.org (kaksi mainintaa), sahajajooga.org (sivua ei löytynyt 3.4. 2014, mahdollisesti vastaus on tarkoittanut jooga.org-sivustoa) sivut. Lisäksi kaksi oli maininnut internetistä näin: ”Surffaileissa (internetistä) löytää mielenkiintoisia sivuja” ja ”Jos tarvitsisin tietoa, hakisin sitä luultavasti internetistä, toistaiseksi en ole hakenut”.

Tietoa hankitaan myös kirjoista ja lehdistä (viisi mainintaa). Tässä oli erikseen mainittu kirjoista yleisesti henkiseen kasvuun liittyvät kirjat, joogan filosofiaa käsittelevät kirjat, Basam Books –sarja ja lehdistä *Voi Hyvin* (2 mainintaa), naisten lehdet (niiden artikkelit) ja *Jooga*. Yksi kertoo oppineensa asanoita joogakirjasta. Myös dvd:t oli mainittu tiedonlähteeksi.

Kaksi kertoi hankkivansa tietoa muualta. Muu- kohtaan toinen vastasi Suomen Joogaopiston kurssit ja Oulun joogayhdistyksen kurssit sekä sahajajooga-kurssin ja toinen sähköpostin ja Sri Marajin puheet. Yksi henkilö etsii tietoa jooga-aiheisilta keskustelupalstoilta. Tähän hän mainitsi Facebookin. Toinen kertoi, että ”En ole aktiivisesti etsinyt joogatietotoa, minulle on riittänyt käynti joogaryhmässä ilman suurempaa tiedon etsimistä. Ehkä kiinnostus tiedon etsintään herää myöhemmässä vaiheessa”. Sahajajoogaryhmässä ei hankita tietoa jooga-aiheisista blogeista.

Eniten on tietoa löydetty tunneilta ja opettajalta (20 mainintaa). Kirjoista ja lehdistä tieto on löydetty toiseksi eniten (18 mainintaa). Kolmanneksi tiedonlähteeksi kipuaa internet (17 mainintaa). Vähän alle puolet ovat löytäneet tietoa kavereilta ja muilta joogaharrastajilta. (Kaksitoista henkilöä kumpaankin). Muilta joogan harrastajilta tietoa saaneet ovat löytäneet sitä sekä omilta (kahdeksan henkilöä) että muilta joogan harrastajilta (neljä henkilöä). Neljä on löytänyt tietoa jooga – aiheisista blogeista ja yksi keskustelupalstoilta.

Taulukko 8 poikkeaa taulukosta 7 siten, että kysymyksenasettelu (liite 1) on ollut tämänkaltainen ja tutkimuksessa katsotaan etsimisen ja löytämisen olevan eri asioita.

Taulukko 8. Mistä on löytänyt tietoa joogasta.

	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Joogan tiedonlähteet			
Tunnit/opettaja	8 (72,7 %)	12 (80,0 %)	20 (76,9 %)
Kirjat, lehdet	7 (63,6 %)	11 (73,3 %)	18 (69,2 %)
Internet	7 (63,6 %)	10 (66,7 %)	17 (65,4 %)
Jooga-aiheiset keskustelupalstat internetissä	1 (9,1 %)	0	1 (3,8 %)
Jooga-aiheiset blogit internetissä	0	4 (26,7 %)	4 (15,4 %)
Kavereilta	2 (18,2 %)	10 (66,7 %)	12 (46,2 %)
Muilta joogan harrastajilta	6 (54,5 %)	6 (40,0 %)	12 (46,2 %)
Oman joogaryhmän harrastajilta	5 (45,5 %)	3 (20,0 %)	8 (30,8 %)
Muilta joogan harrastajilta	1 (9,1 %)	3 (20,0 %)	4 (15,4 %)
Muualta	2 (18,2 %)	1 (7,1 %)	3 (12,0 %)

Molemmissa ryhmissä keskeisin tiedonlähde löytyneestä tiedosta on tunnit ja opettaja. (astangassa 12 ja sahajassa 8) Astangajoogassa sekä sahajajoogassa seuraavaksi eniten tietoa on löytynyt kirjoista ja lehdistä (astangassa 11 ja sahajassa seitsemän). Kirjoista oli mainittu yleisesti joogaklassikot kuten *Yogamala* ja *Yoga-sutra*, *Upanisadit*, johtavien astangajooga opettajien kirjat, kuten Petri Räisäsen teokset (kolme mainintaa), henkiseen kasvuun liittyvät kirjat, *Basam Books Viisauus*- sarja. Lehdistä oli mainittu yleisesti joogalehdet joogasalilla, *Ananda*, *Voi Hyvin* (kolme mainintaa) ja *Jooga* (kaksi mainintaa). Kavereilta ja internetistä on kymmenen astangajoogan henkilöä löytänyt tietoa, kun taas sahajajoogassa internetin mainitsi seitsemän ja kaverit kaksi henkilöä.

Muilta joogan harrastajilta oli löytänyt tietoa kummastikin ryhmästä kuusi henkilöä, astangassa kolme oman ryhmän edustajilta ja kolme muilta joogan harrastajilta ja sahajassa viisi oman ryhmän ja yksi muilta joogan harrastajilta. Kolme henkilöä oli saanut tietoa muualta, astangassa tutulta ohjaajalta ja sahajassa Suomen Joogaopistonkurseilta, Oulun joogayhdistyksen kurseilta, Sahajajooga – kurssilta sekä Sri Matajin puheista. Jooga-aiheisilta keskustelupalstoilta ei tietoa ollut löytänyt

kukaan astangassa, sahajajoogassa yksi henkilö. Jooga-aiheisista blogeista astangajoogassa löydettiin tietoa (neljä mainintaa), mutta sahajajoogassa ei ollenkaan. Myös dvd:t oli mainittu tiedonlähteeksi.

Kysymykseen siitä, mihin kysymykseen ei ole löydetty tietoa vastasi viisi henkilöä. Kaksi heistä ei ollut löytänyt kysymykseensä vastausta ja kolme kommentoi omaa tilannettaan. Ne, jotka eivät olleet löytäneet kysymykseensä vastausta, kertoivat kysymystensä olevan: ”Miten rentoutua syvemmälle” ja ”Missä menee omat rajat”. Kummatkin näistä vastauksista tulivat astangajoogalaisilta. Loput kolme kommentoivat näin: ”Puhdas tieto tulee itsestä, meditoidessa, ja ainahan meditaatio voisi olla vieläkin syvempää”, ”En osaa yksilöidä. Yleensä ottaen tietoa löytyy hyvin.” ja ”En ole kovin aktiivisesti etsinyt tietoa, en ole kokenut tarvetta”

Esteitä tiedon hankkimiseen oli kahdeksalla vastaajista. Näistä kolme mainitsi kirjojen saatavuuden, kaksi laiskuuden (tiedonhakemiseen), kolme ajan riittämättömyyden, yksi oman itsen tai egonsa ja yksi englannin kielisten artikkelien vaikeuden. Hän koki, ettei saanut kaikkea informaatiota. Näistä sahajajoogan puolelta oli esteitä kirjojen saatavuus, oma itse, laiskuus ja ajan riittämättömyys ja astangajoogan puolelta ajan riittämättömyys, laiskuus ja englannin kielisten artikkelien vaikeus.

Kahdeksalla vastaajista ei ollut esteitä tiedonsaannille, kolme oli sahajajoogan ja viisi astangajoogan puolelta. Kymmenen ei ollut vastannut kysymykseen. Yksi heistä kommentoi: ”Kaikkein eniten juttelen tuttujen tai kumppanin kanssa, en koe että on estettä.”, toinen kertoi esteistä huolimatta kyselevänsä ahkerasti.

Luotetuin tiedonlähde vastaajien keskuudessa oli tunnint ja opettaja (20 mainintaa, astangasta 14 ja sahajasta kuusi). Astangajoogassa tämä oli luotetuin tiedonlähde, mutta sahajassa luotetuin tiedonlähde oli kirjat ja lehdet. Kirjoihin ja lehtiin kaikkista vastaajista luotettiin toiseksi eniten (neljätoista mainintaa, astangan puolelta kuusi ja sahajasta kahdeksan). Kirjoista mainittiin astanganjoogan puolella Petri Räisäsen *Astanga* – teos sekä yleisesti joogan perusteokset, ja sahajassa meditointiin liittyvät kirjat ja *Jooga*-lehti sekä yleisesti ”artikkelit, jossa viitataan luotettaviin tutkimuksiin joogan terveystaikutuksista”.

Muihin joogan harrastajiin luotti yhdeksän henkilöä, heistä kaikki luottivat oman ryhmän harrastajiin (astangajoogassa kuusi ja sahajajoogassa kolme) ja kolme muihin harrastajiin (kaksi mainitaa astangasta ja yksi sahajasta). Kuusi henkilöä luotti kavereihin (astangasta neljä henkilöä ja sahajasta kaksi) ja internetiin (kolme kummastakin ryhmästä). Sahajan puolelta internetistä mainittiin Sahaja – sivut (jooga.org) ja Facebook (”Kuulee ajankohtaista asiaa”). Kaksi luotti tiedonlähteenään muuhun kategoriaan (kummatkin astangan puolelta); tässä toinen vastaajista kirjoitti: ”Harjoitus on paras opettaja” ja toinen ”John Scottin dvd”. Yksi ei osannut sanoa vaihtoehtoista (sahajajoogalainen) (taulukko 8)

Taulukko 9. Luotettavin joogan tiedonlähde.

Luotettavin tiedonlähde	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Tunnit/opettaja	6 (54,5 %)	14 (93,3 %)	20 (76,9 %)
Kirjat, lehdet	8 (72,7 %)	6 (40,0 %)	14 (53,8 %)
Internet	3 (27,3 %)	3 (20,0 %)	6 (23,1 %)
Kaverit	2 (18,2 %)	4 (26,7%)	6 (23,1 %)
Joogan harrastajat	3 (27,3 %)	6 (40,0 %)	9 (34,6 %)
Oman joogaryhmän harrastajat	3 (27,3 %)	6 (40,0 %)	9 (34,6 %)
Muut joogan harrastajat	1 (9,1 %)	2 (13,3 %)	3 (12,0 %)
Muu	0	2 (18,2 %)	2 (7,7 %)
Ei osaa sanoa	1 (9,1 %)	0	1 (3,8 %)

”Miten hyvänä pidät ryhmää joogaa koskevan tiedon tiedonvälityskanavana?” - kysymykseen oli antanut vastauksen asteikolla 1-10 yhteensä 19 joogan harrastajaa. Keskimääräinen arvio ryhmän toimivuudesta oli 7.6 (keskihajonta 1.6). Sahajajoogaa harrastavat arvioivat ryhmän toimivuuden hyvänä tiedonvälityskanavana korkeammaksi (keski-arvo 8,2, keskihajonta 1,0) kuin astangajoogan harrastajat (keskiarvo 7,0, keskihajonta 1,9).

Melkein kaikki (96,2 %) saivat tietoa opettajalta omassa ryhmässään. Hieman yli puolet (61, 5 %) saivat tietoa oman ryhmänsä jäseniltä. Kymmenen vastasi jakavansa itse tietoa ryhmässä. Astangajoogassa reilusti yli puolet (93,3 %) sai tietoa opettajalta ja hieman alle puolet (46, 7 %) toisilta ryhmänsä jäseniltä. Alle puolet (42,9 %)

jakoivat tietoa itse. Sahajajoogassa kaikki saivat tietoa opettajalta ja yli puolet (81,8 %) oman ryhmänsä jäseniltä. Alle puolet (36,4 %) jakoivat tietoa itse (taulukko 9)

Taulukko 10. Keneltä sai tietoa ja jakoiko itse tietoa muille omassa joogaryhmässä.

	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Sai tietoa omassa joogaryhmässä			
Opettajalta	11 (100,0)	14 (93,3 %)	25 (96,2 %)
Muilta saman joogaryhmän jäseniltä	9 (81,8 %)	7 (46,7 %)	16 (61,5 %)
Jakoi itse tietoa oman joogaryhmän jäsenille	4 (36,4 %)	6 (42,9 %)	10 (40,0 %)

Sahajoogassa jaettiin luku- ja tv-ohjelmavinkkejä, lehtiartikkeleita, omia kokemuksia ja omaa pohdintaa. Astangajoogassa jaettiin suullista tietoa, opastusta asanoissa, Facebook-sivun linkkejä, tv-ohjelma (jotka käsittelevät astangajoogaa) suosituksia, omia kokemuksia, luku- ja netti vinkkejä sekä tapahtumatietoa.

Kaikista vastaajista yli puolet, yhteensä 25 jakaa tietoa muiden kanssa: sahajajoogassa 8 henkilöä ja astangajoogassa 12 henkilöä. Ystävien ja tuttavien kanssa jaetaan tietoa eniten, kaikista vastaajista 16, sahajajoogasta kahdeksan ja astangajoogasta kahdeksan. Puolisonsa ja (oman) ryhmäläisten kanssa tietoa jakaa kummastakin neljä henkilöä. Sahajajoogassa puolisonsa kanssa tietoa jakaa kaksi ja ryhmäläisten kanssa kaksi henkilöä, astangajoogassa puolison kanssa tietoa jakaa kaksi ja ryhmäläisten kanssa kaksi henkilöä. Yleisesti joogaajien kanssa vastanneista jakaa tietoa neljä henkilöä, sahajajoogasta yksi ja astangajoogasta kolme henkilöä. Tyttären, opettajan ja kaikkien kanssa tietoa jakoivat kolme henkilöä (yksi kutakin). Nämä kaikki mainittiin astangajoogalaisten lomakkeissa.

Kaikista vastaajista kaksi oli osallistunut nettiryhmien keskusteluihin ja reilusti yli puolet (92,3 %) eivät olleet sitä tehneet. Astangajoogasta yksi oli osallistunut ja ilmoitti vastauksessaan, että ”joskus olen vastannut samantyyppiseen kokemukseen.” Yksi kieltävän vastauksen antaneista kertoi kuitenkin lukevansa nettiryhmien

keskustelija. Sahajajoogassakin oli yksi osallistunut nettiryhmien keskusteluun. Hän kertoi, että hänen nettiryhmänsä väline on Facebook ja sähköposti.

Kaikista vastaajista viisi seurasi jooga-aiheisia blogeja ja noin puolet (11) ilmoittivat etteivät seuraa. Seuraajat olivat astangajoogalaisia. Näistäkin varsinainen kyllä-vastaus oli vain kahdella. Toinen seurasi *Syömisen iloa*-nimistä ja muita blogeja, toinen erään opettajan pitämää raakaravinto – aiheista blogia. Kolme muuta kertoivat seuraavansa blogeja epäsäännöllisesti tai eivät seuranneet varsinaisesti tai mitään tiettyä blogia. Yksi kertoi joskus ”eksyvän” blogeihin ja mainitsi Magnus Appellbergin blogin. Yhdeksän henkilöä jätti vastaamatta kysymykseen.

Taulukko 11. Keskeisimmät asiat joogassa.

	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
Joogan historia	0	0	0
Fyysiset harjoitukset	3 (27,3 %)	10 (66,7 %)	13 (50,0 %)
Meditointi/mietiskely	8 (72,7 %)	2 (13,3 %)	10 (38,5 %)
Rentoutuminen	6 (54,5 %)	4 (26,7 %)	10 (38,5 %)
Terveys	3 (27,3 %)	6 (40,0 %)	9 (34,6 %)
Uskonnolliset kysymykset	0	0	0
Joogan filosofia	1 (9,1 %)	1 (6,7 %)	2 (7,7 %)
Muu	0	2 (13,3 %)	2 (7,7 %)

Tähän kysymykseen pyydettiin valitsemaan vain yksi vaihtoehto, mutta useampaan (8) lomakkeeseen oli laitettu monta vaihtoehtoa. Taulukossa 10 on otettu kaikki vastaukset huomioon.

Kaikista vastaajista keskeisin asia joogassa olivat fyysiset harjoitukset (13 mainintaa). Meditoinnin ja mietiskelyn sekä rentoutuksen valitsi kymmenen henkilöä. Yhdeksän valitsi keskeisimmäksi asiaksi terveyden. Joogan historiaa ja uskonnollisia kysymyksiä ei valinnut kukaan.

Astangajoogassa keskeisin asia oli fyysiset harjoitukset. Sen valitsi yli puolet astangajoogalaisista (66,7 %). Kuusi henkilöä valitsi terveyden, neljä rentoutumisen ja

kaksi meditoinnin ja mietiskelyn. Sahajoogassa valittiin keskeisimmäksi asiaksi meditointi ja mietiskely (72,7 %) ja kuusi henkilöä valitsi rentoutumisen. Kolme henkilöä valitsi terveyden ja kolme fyysiset harjoitukset.

Seuraavat tiedonlähteet on kerätty tutkijan oman kokemuksen perusteella ja listasta on voinut jäädä pois jokin keskeinen tiedonlähde. Listassa on niin sahaja- kuin oululaisille astangajoogaajille tyypillisiä lähteitä sekä muutama joogaa koskeva lähde lajiin sitoutumatta. Astangajooga – nettisivut sisältävät Oulun astangajoogasalin tiedot.

Taulukko 12. Tunnisti seuraavat lähteet ja onko käyttänyt seuraavia tiedonlähteitä.

	Sahajajooga (n= 11)	Astangajooga (n = 15)	Yhteensä (n= 26)
<b>Tunnistiko seuraavat tiedonlähteet</b>			
Sahaja jooga – www.jooga.org	10 (90,9 %)	4 (26,7 %)	14 (53,8 %)
Meditaatio – http://www.freemeditation.com	3 (27,3 %)	0	3 (11,5 %)
Hathajooga – http://www.hathajooga.net	2 (18,2 %)	0	2 (7,7 %)
Astangajooga – www.ouluastanga.net	4 (36,4 %)	15 (100,0 %)	19 (73,1 %)
Suomen joogaliitto – www.joogaliitto.fi	3 (27,3 %)	4 (26,7 %)	7 (26,9 %)
Voiman tie (Inderit Kaur Khalsa)	1 (9,1 %)	0	1 (3,8 %)
Joogan käsikirja (Sivandanda Yoga Vedanta Centre)	1 (9,1 %)	2 (13,3 %)	3 (11,5 %)
Jooga-lehti	5 (45,5 %)	5 (33,3 %)	10 (38,5 %)
Yoga journal	5 (45,5 %)	2 (13,3 %)	7 (26,9 %)
<b>On käyttänyt seuraavia tiedonlähteitä</b>			
Sahaja jooga – www.jooga.org	8 (72,7 %)	0	8 (30,8 %)
Meditaatio – http://www.freemeditation.com	2 (18,2 %)	0	2 (7,7 %)
Hathajooga – http://www.hathajooga.net	2 (18,2 %)	0	2 (7,7 %)
Astangajooga – www.ouluastanga.net	3 (27,3 %)	14 (93,3 %)	17 (65,4 %)
Suomen joogaliitto – www.joogaliitto.fi	3 (27,3 %)	4 (26,7 %)	7 (26,9 %)
Voiman tie (Inderit Kaur Khalsa)	1 (9,1 %)	0	1 (3,8 %)
Joogan käsikirja (Sivandanda Yoga Vedanta Centre)	1 (9,1 %)	1 (9,1 %)	2 (7,7 %)
Jooga-lehti	3 (27,3 %)	4 (26,7 %)	7 (26,9 %)
Yoga journal	2 (18,2 %)	2 (13,3 %)	4 (15,4 %)

Sahaja jooga- nettisivun tunnisti vastaajista 14 henkilöä, 10 sahajajoogasta ja neljä astangajoogasta. Sitä oli käyttänyt kahdeksan henkilöä, kaikki sahajajoogalaisia. Mielenpitoita kyseiselle sivulle oli: ”Hyvin tietoa”, ”Ok” ja ”Hyvä, selkeä”. Meditaatio – nettisivun tunnisti kolme vastaajista, kaikki sahajajoogasta. Sivuja oli käyttänyt kaksi henkilöä. Sivua sai yhdeltä henkilöltä mielenpitoen ”Ok”. Hathajooga -nettisivun tunnisti ja oli käyttänyt kaksi henkilöä, kummatkin sahajajoogasta. Sivua sai mielenpitoen ”Ok”. Astangajooga – sivut tunnisti kaikista vastaajista 19 henkilöä, kaikki astangajoogalaisista (15) ja neljä sahajajoogasta. Sivua sai seuraavia mielenpitoita: ”Hyvin tietoa”, ”hyvät sivut” (kaksi mainintaa), ”hyvä” (neljä maininta), ”toimiva, selkeä”, ”10+”, ”Ok” (kaksi mainintaa), ”ihan hyvä”, ”neutraalit, tunteetiedot” ja yksin oli laittanut hymynaaman.

Suomen joogaliiton nettisivut tunnisti ja oli käyttänyt seitsemän vastaajista, neljä astangajoogasta ja kolme sahajajoogasta. Tämä keräsi mielenpitoita: ”Ok” (kaksi mainintaa) ja ”hyvä”. *Voiman tie* – kirjan tunnisti ja oli käyttänyt yksi sahajajoogalaisista ja sai mielenpitoekseen ”hyvä” *Joogan käsikirjan* tunnisti kolme vastaajista, kaksi astangajoogalaisista ja yksi sahajajoogalaisista. Sitä oli käyttänyt yksi sahajajoogalaisista. *Joogan käsikirja* sai mielenpitoen ”hyvä”

*Jooga*-lehden tunnisti kymmenen vastanneista, viisi astangajoogasta ja viisi sahajajoogasta. Sitä oli käyttänyt seitsemän vastanneista, neljä astangajoogalaisista ja kolme sahajajoogalaisista. Lehti sai mielenpitoita: ”Ok” (kaksi mainintaa, toinen kertoi selailleen lehteä), ”kiva”, ”ihan jees” ja ”hyvä”. *Yoga Journal* – lehden tunnisti seitsemän vastaajista, kaksi astangajoogasta ja viisi sahajajoogasta. Sitä oli käyttänyt neljä kaikista vastaajista, kaksi kummastakin ryhmästä. Lehti sai mielenpitoekseen ”Ok”, hymynaaman ja ”hyvä”. Eräs henkilö oli lisännyt listalle *Ananda*-lehden. Tiedonlähteeksi oli myös kerrottu erikseen Petri Räisäsen, Patabhi Joisin ja George Machlen teokset.



## 6 Johtopäätökset

### 6.1 Tuloksia koskevat johtopäätökset

Työssäkäyvät ja korkea-asteen koulutetut henkilöt olivat suurimpana ryhmänä astangajoogassa (12 henkilöä). Tämä saattaa johtua siitä, että työssäkäyvillä ja korkeasti kouluttuneilla on varaa maksaa kurseista. Kyselyn sahajajooga ryhmä oli taas ilmainen.

Kilpailuhenkisyyden vähäisyys tai sen puuttuminen haluttiin ottaa omaksi kohdaksi syistä aloittaa joogaharrastus, sillä se ilmeni kolmessa lomakkeessa. Tämä on aineistossa pieni, mutta mielestäni merkittävä tulos. Jooga on luonteeltaan itsekseen tehtäviä asanoita tai meditaatiota eikä siihen kuulu kilpailu muiden kanssa.

Astangajoogassa lähes kaikki olivat lähteneet harrastukseen fyysistä kuntoa kohottaakseen ja sahajajoogassa taas henkistä kasvua edistääkseen. Hieman yllättävää sen sijaan oli, että astangajoogassa haluttiin myös edistää henkistä kasvua toiseksi eniten. Tosin joogan fyysis-henkisen puolensa vuoksi tämä ei ole ihmeellinen tulos. Sen sijaan kilpailun vähäisyyden tai sen puuttumisen mainitseminen katsottiin merkittäväksi ja mainitsemisen arvoiseksi tulokseksi, olkoonkin että kaikki kolme mainintaa tulivat astangajooga ryhmästä.

Dillmanin (2000 , 28, 31) ja Farhin (2004, 21,26,28,31,35) mainitsemista joogaharrastuksen aloittamisen syistä aineistosta löytyi mielenkiinto joogaa kohtaan, epäjärjestyksen purkaminen, näkökulman avartuminen, halu pitää keho notkeana, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, todellisen itsen löytäminen ja rentoutumisen oppiminen.

Kaikkein eniten joogaharrastuksen alussa haluttiin tietoa fyysisiin harjoituksiin. Meditointi ja mietiskely oli toiseksi eniten kinnostusta herättävä tiedontarve. Tämä johtune siitä, että kyseiset toiminnot ovat etusijalla ryhmissä: fyysiset harjoitteet astangajoogassa ja meditointi sahajajoogassa. Sekä myös aineiston epätasaisuudesta, sillä astangajoogalaisia oli hieman enemmän kuin sahajalaisia. Tosin ryhmissä ei vastattu ihan näin mustavalkoisesti, vaan fyysisiin harjoitteisiin kaivattiin tietoa myös

sahajan puolella ja meditointiin liittyvää tietoa kaivattiin astangan keskuudessa. Vastausten suuntaus vastaa kuitenkin oletettuja tulosten suuntauksia: astangajoogassa kaivattiin eniten tietoa fyysisistä harjoituksista ja sahajajoogassa eniten meditaatiosta.

Astangajoogassa ei uskonnollisiin kysymyksiin kaivattu tietoa harrastuksen alussa. Tämä voi johtua persoonakohtaisista piirteistä tai siitä, ettei uskonnollisuudella katsota olevan tekemistä joogan kanssa. Kuitenkin sahajajoogan puolella muutama henkilö kaipasi tietoa uskonnollisiin kysymyksiin. Astangajoogassa kaksi ihmistä kaipasi tietoa uskonnollisista kysymyksistä kyselyn toteuttamishetkellä.

Tiedontarpeet olivat lisääntyneet sekä astangajoogassa että sahajajoogassa meditoinnissa. Astangajoogassa haluttiin lisää henkistä puolta ja sahajassa haluttiin luultavasti syventää jo opittua meditoitintekniikkaa ja siihen liittyviä asioita. Toisaalta astangajoogassa toiseksi eniten haluttiin syventää fyysisiin harjoituksiin liittyviä tietoja. Tästä voidaan todeta, että tiedontarpeet muuttuvat harrastuksen kestäessä. Tiedontarpeita tulee joko lisää, ne muuttuvat tai niitä halutaan syventää.

Aineistosta ei siis näin ollen praktisia tiedontarpeita löytynyt. Tällaiseksi voidaan käsittää ainoastaan kysymet rentoutumisesta, mihin voidaan löytää tekniikkatasolla vastauksia tiedonlähteistä sekä vastausvaihtoehto käytännön asioista (liite 1).

Orientoivia tiedontarpeita taas aineistosta voidaan todeta löytyneen, vaikkakaan niitä ei yksilöidä eikä kerrota halua pysä joogatietoa koskien ajantasalla. Suurimmalla osalla vastaajista (18) ei ollut esteitä saada tietoa ja tiedonlähteitä käytettiin joogatiedon etsimiseen.

Astangajoogassa luotetuimmaksi tiedonlähteeksi valittiin tunnit ja opettaja eli henkilölähteet, kun taas sahajajoogassa siksi nousi kirjat ja lehdet eli dokumentit. Tämä saattaa johtua joogalajien eroavuuksista. Astangajoogassa on fyysisiä liikkeitä, joita opettaja ohjaa ja sahajajoogassa meditoidaan ryhmässä, mutta omassa rauhassa, oman mielen kanssa.

Nettiryhmien keskusteluun osallistuminen ei ollut suosittua vastaajien keskuudessa. Kuitenkin kaksi oli osallistunut toimintaan ja yksi oli keskusteluryhmiä lukenut. Sahajajoogassa välineinä olivat Facebook ja sähköposti, mikä taas viittaa eräänlaisen sisäpiirin kanaviin ja ei ole julkisesti saatavilla.

Tuloksissa oli samankaltaisuutta Dillmannin (2000, 28,31) mainitsemille tiedonlähteille, sillä joogatunteja ja internetiä käytettiin tiedonlähteinä. Erään vastaajan ajatuksista kirjaston kirjojen vaikealle saatavuudelle (tiedonhankinnan este), voidaan todeta, että myös kirjastoa ja siellä olevaa aineistoa käytetään tiedonlähteinä.

Yleisimpiä tunnistettuja ja käytetyimpiä tiedonlähteitä olivat omaan lajiin liittyvät tiedonlähteet. Näistä kysytyistä lähteistä netti oli käytetyin tiedonlähde, oman lajin sivustot olivat ylivoimaisesti tunnetuimpia ja käytetyimpiä. Tämä voi johtua siitä, että netti on kaikkien saatavilla ja sieltä löytyy ajantasaisinta informaatiota ja kirjojen ja lehtien ajatellaan sisältävän syvälleempää tietoa joogasta. Ehkä myös kirjojen ja lehtien hankinta selittää netin käytön yleisyyden. Esimerkiksi hintakustannukset nousevat tai kirjastossa vierailu vaivalloittaa henkilöitä.

Tiedonhankinta harrastustoimintaa koskien on vapaaehtoista ja kumpuaa omista tiedontarpeista ja halusta saada tietoa. Harrastustoiminta, varsinkin tutkimuksenkohteena oleva jooga, nähdään enemmänkin elämäntapana, jossa tiedontarpeet etenevät syklisesti oman kiinnostuksen asteen mukaan tuottaen lisätiedontarpeita, tarvetta pysyä ajantasalla harrastusta koskevassa tiedossa ja korjata käsityksiään ja tietojaan harrastuksesta sekä syventää jo olemassa olevaa tietoa.

Tiedontarpeet ja tiedonhankinta sekä informaatiokäyttäytyminen ovat osittain yksilöllisiä, mutta myös osittain yhteisöllistä ja niistä kumpuavaa ja osittain sitä ohjaavaa toimintaa. Ryhmät näyttävät olevan informaatiomaaperinä ja tiedonlähteinä hyviä, sillä suurin osa kokee saavansa opettajilta ja tunneilta riittävästi (69,2 %) ja luotettavaa (76,9 %) tietoa.

Aineistossa tuli esille, että vähimmän vaivan-periaatetta käytettiin. Tämä näkyy siinä, että käytettiin lähimpänä olevia tiedonlähteitä, kuten opettajaa ja internetiä. Aineistossa tuli esille myös teoriassa mainitut esteet, kuten laiskuus ja ajanpuute. Kuitenkin aineistossa tuli myös esille, että joogaa koskevaan tiedonhankinnan eteen oltiin myös valmiita näkemään vaivaa kirjastosta kirjoja odotellen ja vaikean kielisiä (aineistossa mainittiin englanti) artikkeleita lukien.

Tiedon käyttöä ei varsinaisesti tässä tutkimuksessa tutkittu, mutta kysymysten (liite 1) avulla saatiin selville, että vastaajat jakavat itsellään olevaa tietoa eteenpäin muunmuassa kertomalla toisilleen luku- ja ohjelmavinkkejä.

## 6.2 Työn vahvuudet ja heikkoudet

Tämän työn vahvuutena on tutkimusta varten laadittu kyselylomake, jonka avulla saatiin sekä strukturoitua että laadullista tietoa joogaan liittyvistä tiedon tarpeista ja tiedonlähteistä. Lisäksi saatiin tietoa siitä, oliko joogaharrastuksen edetessä tapahtunut muutosta liittyen tiedon tarpeisiin ja käytettyihin tiedonlähteisiin. Lomake oli rakenteeltaan suunniteltu loogiseksi kokonaisuudeksi siten, että taustatietokysymysten jälkeen kysyttiin ensin tiedon tarpeista ja sen jälkeen tiedonlähteistä. Kysymykset olivat rakenteeltaan yksinkertaisia ja niissä oli tarkoituksenmukainen ja täsmällinen kieli. Strukturoituihin kysymyksiin oli vastattu kattavasti ja myös avokysymyksiin suhteellisen hyvin.

Vahvuutena on myös tutkimuksen hyvä vastausprosentti, sillä 76% lomakkeen saaneista vastasi kyselyyn. Tutkimusjoukon ikäjakauma on tasainen edustaen hyvin 20-50 vuotiaita joogan harrastajia. Vastaajista kaksi kolmasosaa oli naisia, mikä vastaa hyvin suomalaista joogaharrastajien sukupuolijakaumaa. Vastaajat tunsivat hyvin kyselyn asiayhteyden, koska kyselylomakkeet jaettiin olemassa olevien joogaryhmien osallistujille. Tutkimus pääsi tavoitteeseensa, tuottamaan lisätietoa harrastuksiin kohdistuvaan tiedonhankintaan.

Tämän työn heikkoutena on tutkimusaineiston pienuus. Vastaajien suhteellisen pieni määrä korostui erityisesti siinä, kun tuloksia tarkasteltiin sahajajoogaa ja astringajoogaa ryhmittäin. Vaikka avokysymyksiin oli vastattu kohtuullisen hyvin, suurempi vastausmäärä oli tuottanut tarkempaa ja syvällisempää informaatiota joogan harrastajien tiedon tarpeista ja tiedonlähteistä.

## Lähdeluettelo

Julkaistut lähteet

Alasuutari, Pertti (1999) Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus

Aronovich, Boris (2010) Meditaatioita joka tilanteeseen. Hämeenlinna: Karisto

Baumard, Philippe (1999) Tacit knowledge in organizations. Paris: Sage

Belkin, Nicholas (1984) Cognitive models and information transfer. *Social Science Information Studies* 4(2-3): 111-129.

Besant, Annie (2007) Jooga. Helsinki: Biokustannus.

Broo, Måns (2010) Joogan filosofia : Patañjalin Yoga-sutra. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Björkegren, Karin (2008) Joogaa naisille. Hämeenlinna: Karisto.

Byström, Katriina (1999) Task complexity, information types and information sources: examination of relationships. Acta universitatis Tamperensis 688. Tampere: University of Tampere.

Case, Donald (2010). A model of the information seeking and decision making of on-line coin buyers. *Information Research*, 15 (4), paper 448 Saatavana Information Research – tietokannasta. <http://www.informationr.net>. (Käytetty 27.4.2014)

Case, Donald (2009) Collection of family health histories: The link between Genealogy and Public Health. *Journal of the American Society for Information Science & Technology*, 59 (12), 2312-2319

Case, Donald (2006) Information Behavior. Teoksessa: Cronin Blaise (toim.) Annual Review of Information Science and Technology. Volume 40, 293 – 327. Information Today Inc., Medford NJ.

Chakrat. Sahaja yoga. [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (Käytetty 21.1.2012)

Chinmoy, Kumar Ghose (1988) Meditaatio. Uppsala: Merkantil- Tyckenet AB

Chang, Shan-Ju (2009). Information Research in Leisure: Implications from an Empirical Study of Backpackers. *Library Trends* 57(4) 711-728

Coulter, H. David (2001) Anatomy of hatha yoga. a manual for students, teachers and practitioners. Honesdale, PA : Body and Breath.

Cunningham Sally & Brainbridge, David (2013) An analysis of cooking queries: Implications for supporting leisure cooking. IConferencepapers 2013. <https://www.ideals.illinois.edu/handle/2142/3> (Käytetty 27.4.2014).

Dervin, Brenda (1992) From the Mind Eye of the User: The Sense-Making Qualitative- Quantitative Methodology. Teoksessa: Jack D. Glazier & Ronald R Powell (toim.) Qualitative Reseach in Information Management, 61-84. Libraries Unlimited, Englewood, Colorado

Dervin, Brenda & Nilan, Michael (1986) Information needs and uses. Teoksessa: Martha Williams (toim.) Annual Review of information science and technology Volume 21. 3 –33. New York: American Society for information science.

Dillman, Erika (2000) Taukojoogaa. Hämeenlinna: Karisto.

Farhi, Donna (2009) Kehon ja mielen joogaa. Helsinki: Otava.

Farhi, Donna (2004) Jooga ja elämän voima. Helsinki: Dark oy.

Fisher, Karen, Durrance, Joan & Hinton, Marian (2004) Information grounds and the use of need-based services by immigrants in queens, New York: a context-based, outcome evaluation approach. *Journal of the American Society for Science and Technology (JASIST)* 55(8): 754 -766

Gautama, G (2002) Raja Jooga Pranayama... elämänvoimaa hengittäen. Saarijärvi: Gummerus.

Grime, Louise (2008) 4 x 15 minuuttia lempeää joogaa. Helsinki: Otava..

Haasio, Ari (2005) Tiedonlähteillä 1. Vaajakoski: Gummerus.

Haasio, Ari & Savolainen, Reijo (2004) Tiedonhankintatutkimuksen perusteet. Saarijärvi: Gummerus

Halpern, David & Nilan, Michael (1988) A step toward shifting the reserch emphasis in information science from the system to the user: an empirical investigation of source-evaluation behavior information seeking and use. Teoksessa: ASIS '88 Proceedings of the 51st annual meeting of the American society for information science. Medford: ASIS

Hartel, Jenna. (2006). Information activities and resources in an episode of gourmet cooking. *Information Research*, 12(1), Saatavilla Informatinon Research – tietokannasta: <http://www.informationr.net>. (Käytetty 27.4.2014)

Hartel, Jenna. (2010). Hobby and leisure information and its users. Teoksessa: M. J. Bates, & M. N. Maack (Toim.), *Encyclopedia of library and information science* ,4, 3263-3274). Boca Raton, FL: CRC Press.

Hirs, Sandra, Anderson, Christine & Caselli, Matthew (2012) The reality of fantasy: uncovering information-seeking behaviors and needs in online fantasy sports. *Human Factors in Computing Systems*. Chi 12 849-864

Honore, Carl (2006) Slow. Elä hitaammin! Manifesti verkkaisen elämän puolesta. Udevalla; Mediaprint

Huotari, Maija-Leena, Hurme, Pertti & Valkonen, Tarja (2005) Viestinnästä tietoon. Tiedon luominen työyhteisössä. Helsinki: WSOY.

Huysman, Marleen & De Wit, Dirk (2010) Knowledge sharing in practice. Dordrecht: Kluwer academic publishers

Höglund & Persson (1985) Information och kunskap: informationsförsörjning - forskning och policyfrågor. Umeå: INUM.

Iivonen, Mirja & Halttunen, Kai (1999) Web-tiedonhaun tarkastelua. *Informaatiotutkimus* 18(2): 31-38

Ilaskari, Heli (2005) Lempeää joogaa aloittelijoille. Helsinki: Tammi.

Iloa joogasta (2004) Toim. Eeva-Kaarina Holopainen & Soilikki Suntola. Suomen Joogaliiton julkaisusarja n.o 23. Saarijärvi: Painotalo Casper Oy.

Jones, Annie (2001) Pähkinänkuoressa Jooga Pieni käytännön opas. Hämeenlinna: Karisto.

Joogan käsikirja (1997) Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Joogan periaatteet 1 (1987). Toim. Eeva-Kaarina Holopainen, Eeva Koistinen, Leila Suvanto Kirsti Valanne. Suomen joogaliitto Ry:n julkaisusarja n:o 15. Saarijärvi: Offset-Pojat Oy.

Julien, Heidi & Michels, David (2004) Intra-individual information behaviour in daily life. *Information Processing and Management* 40(3): 547-562. <http://www.sciencedirect.com>. (käytetty 11.12.2009)

Jyrinki, Erkki (1974) Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Hämeenlinna: Karisto

Kanavat. Sahaja yoga. [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (Käytetty 20.1.2012)

Kari, Jarkko (2001) Information seeking and interest in the paranormal. *Acta universitatis Tamperensis* 826. Tampere: Tampereen yliopisto.



Kassila, Taavi (2000) Kuningasjooga. Opi joogaa Sadun ja Taavin kanssa. Porvoo: WSOY.

Keskikanava. Sahaja yoga. [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (Käytetty 20.1.2012)

Koskela, Tanja (2008) ”Nyt mä koen että minä olen päästä varpaisiin” Astangajoogan merkitys oululaisille harrastajilleen 2006-2007 ruumiillisuuden eri näkökulmista tarkasteltuna. Pro Gradu-tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto

Koski, Tapio (2000) Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Tampere: Cityoffset Oy.

Kuhlthau, Carol (1991) Inside the search process: information seeking from the user's perspective. *Journal of the American society for information science* 42 (5): 361-371

Lidell, Lucy, Rabinovitch, Narayani & Rabinovitch, Giris (1984) Elinvoimaa joogasta. Porvoo: WSOY

Maehle, Gregor. Astanga jooga. Harjoitukset ja filosofia. Helsinki: Basam books.

Marchionini, Gary (1995) Information Seeking in Electronic Environments. United States of America: Cambridge University press.

Missä meditoidaan? Sahaja yoga. [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (Käytetty 20.1.2012)

Mitä sahajajooga on? Sahaja yoga. [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (Käytetty 20.1.2012)

Moilanen, Hanna. (2010) Joogaa Oulujoensuistossa. *Ananda ?* : (2): 50-51

Nicholas, David (2000) Assessing information needs: tools, techniques and concepts for the internet age. London. Stone House Court.

Niemelä, Raimo (2006) Ikääntyneiden informaatiokäyttäytyminen. Laadullinen tutkimus arkipäivän informaatiokäytännöistä ja toimintaan aktivoitumisesta. Oulu: Oulun yliopisto.

Norberg, Ulrica (2008) *Hathajooga*. Helsinki: Gummerus.

Oikea kanava. Sahaja yoga. [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (Käytetty 20.1.2012)

Organisaation muisti: tieto työn tukena (2000). Toim. Jyrki Kasvi & Matti Vartiainen. Helsinki: Edita.

Pennanen, Mikko & Vakkari, Pertti (2000) Ongelman jäsentymisen yhteys tiedonhaun muutokseen tehtäväprosessin aikana. *Informaatiotutkimus* 19(1): 3–10

Purná, Swami (2000). *Jooga. Uusi käytännön opas*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Rautaparta, Malla (2007) *Jokanaisen joogakirja. Käyttökelpoisia tekniikoita omaan harjoitteluun*. Helsinki: WSOY

Räisänen, Petri (2005) *Astanga: joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan*. Helsinki: Otava

Savolainen, Reijo (2008) *Everyday information practices. A social phenomenological perspective*. Lanham, Maryland: Scarecrow Press.

Savolainen, Reijo (2005) *Everyday Life Information Seeking*. Teoksessa: Karen E. Fisher, Sandra Erdelez ja Lynne McKechnie (toim.) *Theories of Information Behavior*. 143-148. Medford: Information Today.

Savolainen, Reijo (2001) *Tiedontarpeet ja tiedonhankinta*. Teoksessa: Ilkka Mäkinen (toim.) *Tiedon tie: johdatus informaatiotutkimukseen*, s. 73 – 109. Saarijärvi: Gummerus.

Savolainen, Reijo (1995). *Everyday life information seeking: approaching information seeking in the context of way of life*. *Library & Information Science Research*, 17(3), 259-294.

Savolainen, Reijo (1993) Elämäntapa, elämänhallinta ja tiedonhankinta. Tampereen yliopiston kirjastotieteen ja informatiikan laitoksen tutkimuksia. Tampere: Tampereen yliopisto.

Scott, John (2000) Astangajooga. Italia: Printer Trento Srl.

Serola, Sami (2009) Kaupunkisuunnittelijoiden työtehtävät, tiedontarpeet ja tiedonhankinta. Acta Universitas Tamperensis 1384. Tampere: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print

Shenton, Andrew & Dixon, Pat (2003) Youngsters' use of other people as an information-seeking method. *Journal of Librarianship and Information Science* 35 (4): 219-233

Shri Mataji. Sahaja yoga. [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (Käytetty 20.1.2012)

Sievänen – Allen, Ritva (1979) Esipuhe. Teoksessa: Richard, Hittleman. Elämäniloa joogasta. 9- 11. Keuruu: Otava.

Suomen Joogaliitto ry. (2010) [www.joogaliitto.fi](http://www.joogaliitto.fi) (käytetty 13.12.2010).

Tavi, Arvo (2002) Hatha Yoga Pradipika. Helsinki: Hakapaino Oy.

Taylor, Robert (1991) Information use environments. Teoksessa: Brenda Dervin & Melvin Voigt (toim.) Progress in communication sciences. Vol. 10, 217-255. Norwood, NJ: Ablex

Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi

Tyler, Tom & Blander, Steven. ( 2001) Identity and Cooperative Behavior in Groups. *Group processes and intergroup relations* 4 (3): 207- 226 <http://gpi.sagepub.com/content/4/3/207>. (04.01.12)

Tuominen, (1992) Arkielämän tiedonhankinta. Nokia Mobile Phones Oy:n työntekijöiden arkielämän tiedontarpeet, -hankinta ja -käyttö. Tampereen yliopiston

kirjastotieteen ja informatiikan laitoksen tutkimuksia 36. Tampere: Tampereen yliopisto.

Vakkari, Pertti (2001) Tiedonhankinnan tukeminen ja informaatiotutkimus. Teoksessa: Ilkka Mäkinen (toim.) Tiedon tie: johdatus informaatiotutkimukseen, s. 9 - 31. Saarijärvi: Gummerus.

Valli, Raine (2001) Kyselylomaketutkimus. Teoksessa: Juhani Aaltola ja Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 100-111. Jyväskylä: Gummerus.

Vasen kanava. Sahaja yoga. [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (Käytetty 20.1.2012)

Vehkalahti, Kimmo (2008) Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Tammi

Weller, Stella (2007) Parantava jooga. Hämeenlinna: Karisto.

Widén – Wulff, Gunilla (2007) The challenges of knowledge sharing in practice. UK, USA: Chandos publishing.

Wilson, (1981) On user studies and information needs. *Journal of documentation* 37 (1) : 3 -15

Wilson, T. D (1999) Models in information behaviour research. *Journal of Documentation* 55(3): 249 –270.

Yakel, Elisabeth. (2004) Seeking information, seeking connections, seeking meaning: genealogists and family historians. *Information Research* 10:1. Saatavilla Information Research – tietokannasta.: <http://www.informationr.net/> (käytetty 27.4.2014)

## Liitteet

### Liite1 Kyselylomake

Taustatekijät:

sukupuoli: \_ n \_ m

ikä: \_\_\_\_\_

oletko \_\_ opiskelija

\_\_ työssäkäyvä

\_\_ työtön

\_\_ muu mikä?

Koulutusaste:

\_\_\_\_\_ perusaste

\_\_\_\_\_ keskiaste

\_\_\_\_\_ korkea-aste

Minkä joogaryhmän puutteissa vastaat tähän kyselyyn?

A) \_\_ Astangajooga

B) \_\_ Sahajajooga

1.

A. Minkä vuoksi aloit harrastaa joogaa?

---

B. Mistä sait tiedon tästä ryhmästä?

---

2.

A Kauanko olet harrastanut joogaa?

---

B Harrastatko muuta joogaa kuin tämän ryhmän?

\_ Ei / \_ Kyllä, mitä?

---

C Harrastatko joogaa muualla kuin joogaryhmässä? (Esim. kotonasi)

\_ kyllä \_ krt/vko \_ en

Miksi harrastat tai miksi et?

---

3. Minkälaista tietoa kaipasit joogaharrastuksen alussa? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

Liittyivätkö ne

- joogan historiaan
  - fyysisiin harjoituksiin (tekniikka, hengitys, asanat jne.)
  - meditointiin/mietiskelyyn
  - rentoutumiseen
  - terveyteen
- Mihin asiaan?
- 

- uskonnollisiin kysymyksiin
  - joogan filosofiaan
  - käytännön asioihin (milloin, missä, tarvikkeet)
  - muuhun Mihin?
- 

4. Minkälaisia tiedontarpeita sinulla on nyt? ( Voik valita useita vaihtoehtoja)

Liittyivätkö ne

- joogan historiaan
  - fyysisiin harjoituksiin
  - meditointiin, mietiskelyyn
  - rentoutumiseen
  - terveyteen
- Mihin asiaan?
- 

- uskonnollisiin kysymyksiin
- joogan filosofiaan
- muuhun

Mihin?

---

- en osaa sanoa

5. Ovatko tiedontarpeet mielestäsi lisääntyneet tuntien edetessä? \_\_ Kyllä / \_\_ Ei

Jos vastasit kyllä, mikä on lisääntynyt kiinnostuksen kohde? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- joogan historia
- fyysiset harjoitukset
- meditointi, mietiskely
- rentoutuminen
- terveys

Mikä terveydessä?

---

- joogan terveysvaikutukset
- uskonnolliset kysymykset
- joogan filosofia
- muu

Mikä?

---

6. Mitkä joogan terveysvaikutukset sinua erityisesti kiinnostaa?

---

7. Mitkä joogan henkiset vaikutukset sinua erityisesti kiinnostaa?

---

8. Saatko joogaa koskeviin tiedontarpeisiisi vastauksia tunneilla?

- hyvin
- riittävästi
- huonosti
- en ollenkaan
- en osaa sanoa

9. Mistä hankit tietoa? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- tunnit/opettaja

- kirjat, lehdet.

Mitkä kirjat/lehdet

---

- internet

mikä sivu/sivut:

---

- internetin jooga-aiheinen keskustelupalsta
  - jooga-aiheinen blogi
  - kaverit
  - muut joogan harrastajat
    - \_\_\_ omasta ryhmästäni
    - \_\_\_ muilta harrastajilta
  - muu, mikä?
- 

10. Mistä olet löytänyt tietoa? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- tunneilta/opettajalta
- kirjoista, lehdistä

Mistä kirjoista, lehdistä

---

- internetistä
  - jooga-aiheisilta keskustelupalstoilta
  - jooga-aiheisista blogeista
  - kavereilta
  - muilta joogan harrastajilta
    - \_\_\_ omasta ryhmästäni
    - \_\_\_ muilta harrastajilta
  - muu, mistä?
- 

11. Mihin kysymyksiin et ole löytänyt tietoa?

---

12. Mitä esteitä sinulla on saada/hankkia/päästä käsiksi tietoon? (esim. rahalliset



kysymykset, kirjojen saatavuus, nettiin pääsyn vaikeus jne.)

---

13. Mikä on mielestäsi luotettavin tiedonlähde?

- tunnit/opettaja
- kirjat, lehdet

Mitkä kirjat, lehdet?

---

- internet

Mikä sivu?

---

- kaverit
- joogan harrastajat
  - omasta ryhmästä \_\_
  - muista ryhmistä \_\_

- muu, mikä?
- 

- en osaa sanoa

Miten hyvänä pidät ryhmää joogaa koskevan tiedon  
tiedonvälityskanavana? Arvioi 1 -10

---

14. Keneltä saat tietoa ryhmässä?

\_opettajalta

\_muilta ryhmäläisiltä

Jaatko itse tietoa ryhmässä? \_\_\_ Kyllä \_\_\_ Ei

Minkälaista tietoa jaat?(esim. lehtijuttu, artikkeli, lukuvinkki...)

---

15. Kenen kanssa jaat tietoa?

---

16. Oletko osallistunut nettiryhmien keskusteluihin? (Mihin ja millä tavalla?)

---

17. Seuraatko jooga-aiheisia blogeja? Mitä?

---

18. Mikä on keskeisintä joogassa sinulle? Valitse yksi seikka.

- joogan historia
- fyysiset harjoitukset
- meditointi, mietiskely
- rentoutuminen
- terveys
- uskonnolliset kysymykset
- joogan filosofia
- muu Mikä?

---

19. Tunnistatko nämä lähteet? (Laita rasti ruutuun jos tunnistat / olet käyttänyt ko.

Lähde	Tunnistatko?	Oletko Käyttänyt?	Mielipide ko. lähteestä
Sahaja jooga - <a href="http://www.jooga.org">www.jooga.org</a>			
Meditaatio - <a href="http://www.freemeditation.com">http://www.freemeditation.com</a>			
Hathajooga - <a href="http://www.hathajooga.net">http://www.hathajooga.net</a>			
Astangajooga - <a href="http://www.ouluastanga.net">www.ouluastanga.net</a>			
Suomen joogaliitto - <a href="http://www.joogaliitto.fi">www.joogaliitto.fi</a>			
Voiman tie (Inderit Kaur Khalsa)			
Joogan käsikirja (Sivananda Yoga Vedanta Centre)			
Jooga-lehti			
Yoga- journal			

20. Haluatko sanoa vielä jotakin kyselyyn liittyen?

---

Kiitos vastauksistasi!