

Laat Zijnsoriëntatie zich meten?

De resultaten

Paula van Lammeren en Dorea Ketelaars

Ter bespreking met

- de staf van de School voor Zijnsoriëntatie,
- de Stichting Zijnsoriëntatie
- het bestuur van de Beroepsvereniging voor Zijnsgeoriënteerde Begeleiders
- de klankbordgroep van het onderzoek

Inhoudsopgave

Inleiding.....	5
1 Samenvatting.....	7
1.1 Doel van het onderzoek.....	7
1.2 Het denkkader.....	8
1.3 Belangrijkste bevindingen.....	9
1.4 Opbouw van de verslaglegging.....	10
2 De resultaten: de studenten.....	13
2.1 Sociaal-demografische gegevens.....	13
2.2 Overige studentkenmerken.....	17
2.3 Ervaringen met de trainer en de groep.....	19
3 De resultaten: de leerdoelen.....	21
3.1 Gebruik van Zijnsgeoriënteerde methodieken.....	22
3.2 Inzet: Meditatie en lezen literatuur.....	24
3.3 Realisaties.....	26
3.4 Pre-ego lagen.....	28
4 De resultaten: de einddoelen.....	31
4.1 Acceptance en Action Questionnaire (AAQ).....	31
4.2 Welbevindenlijst.....	33
4.3 Eenzaamheid.....	36
4.4 Zelfcompassielijst.....	37
4.5 Spirituele Attitude en Interesse Lijst (SAIL).....	39
4.6 Kwaliteit van leven.....	42
4.7 Tevredenheid met relatie en werk.....	43
4.8 Engagement en filantropie.....	44
5 Bijlage 1 — Uitleg statistische begrippen.....	47
6 Bijlage 2 — Theoretisch model.....	49
7 Bijlage 3 — Vragen en opmerkingen.....	50
8 Bijlage 4 — Literatuur.....	56

Inleiding

Met veel plezier presenteren wij de resultaten van het eerste kwantitatieve onderzoek naar de effecten van Zijnsoriëntatie.

De afgelopen tijd hebben we, op basis van voorbereidende statistische analyses die door een externe statistiek-expert¹ zijn uitgevoerd, specifiekere analyses gedaan. Dit is veel maar vooral ook spannend werk. In de laatste Cirkel (nr 42) schreef ik hierover het volgende:

“Voor ons is dit een heel leuke en spannende tijd. Ik voel me weer de pionier die ik ook was in mijn tijd als wetenschappelijk onderzoeker. Met mijn wetenschapsbril op speur ik tussen alle cijfertjes naar significanties en verbanden die het onzichtbare zichtbaar maken. We zijn natuurlijk vooral geïnteresseerd of ‘het werkt’. Laat Zijnsoriëntatie zich laat meten: doen de door ons geselecteerde vragenlijsten wat ze moeten doen (veranderingen meten). En zijn die veranderingen er dan ook bij de studenten: hoe verandert de kwaliteit van leven bij studenten die het Zijnsgeoriënteerde levenspad lopen?”

Intussen weten we het volgende:

- ▶ Het theoretisch model dat we hebben gebruikt blijkt een goede richtgever te zijn bij het uitvoeren van specifieke analyses.
- ▶ De (delen van) bestaande vragenlijsten die we gebruikt hebben in onze vragenlijst, zijn merendeels goed gekozen (goede betrouwbaarheid). Zij bieden genoeg nuance om verschillen tussen de studenten te meten.
- ▶ We krijgen goed zicht op de effecten van het Zijnsgeoriënteerde werk (‘worden studenten gelukkiger’) en vinden aanwijzingen voor de factoren die hier van invloed op zijn.

Voordat we cijfers en getallen gaan geven, vatten we in dit eerste hoofdstuk de belangrijkste bevindingen samen en geven we nog een keer de theoretische mal aan waar wij ons houvast aan ontleenden. In bijlage 1 staan de belangrijkste statistische begrippen in eenvoudige woorden uitgelegd.

Veel leesplezier!

¹ De statistiek-expert is Jan Morsch, werkzaam als onderzoeker/docent bij Nijenrode Business Universiteit.

1 Samenvatting

1.1 Doel van het onderzoek

Het onderzoek heeft in algemene termen tot doel:

Zicht krijgen op de werking en het effect van Zijnsoriëntatie bij de studenten aan de school voor Zijnsoriëntatie.

Onderliggende vragen zijn: wie zijn de studenten van de School voor Zijnsoriëntatie, welke methodieken worden hen geleerd, wat is de invloed van de trainer of van de groep, en wat zijn de uitkomsten van het lopen van het Zijnsgeoriënteerde pad.

Zoals we eerder hebben toegelicht, voldoet het onderzoek niet strikt aan alle wetenschappelijke criteria voor een effectonderzoek². Daarom moeten we uitkomsten met de nodige voorzichtigheid interpreteren.

De vragenlijst en respons

Ter beantwoording van de onderzoeksvragen werden in maart 2011 alle studenten van de School voor Zijnsoriëntatie uitgenodigd voor deelname aan het onderzoek. Met 'alle studenten' bedoelen we mensen die deelnemen aan een langerlopende training of aan een vaste groep van de School voor Zijnsoriëntatie. Deelnemers van een losse workshop of van de meditatie-avonden vallen daar niet onder. In tabel 1.1 staan de afzonderlijke groepen genoemd. Per groep staat vermeld hoeveel studenten staan ingeschreven en hoeveel er hebben deelgenomen aan het onderzoek.

Tabel 1.1: Studenten per jaargroep, in totale aantallen en in respons aan het onderzoek

	<i>Aantal ingeschreven</i>	<i>Aantal respons</i>	<i>% repons per jaargroep</i>
Zijnstraining 1 ^e jr	34	23	67 %
Zijnstraining 2 ^e jr	31	15	48 %
Zijnstraining 3 ^e jr	35	21	60 %
Zijnstraining II	30	19	63 %
Zijnspad	53	28	53 %
Begeleiders / coach-opl groep 11	14	5	36 %
Begeleiders / coach-opl 12	16	11	68 %
Inspiratiekring	57*	36	63 %
Alleen nascholing	19	10	52 %
Totaal	289	168	58 %

* De stafleden en onderzoekers zijn ook lid van de inspiratiekring maar zij zijn uitgesloten van de vragenlijst.

Via een email is de studenten verzocht om deelname aan het onderzoek. Deelname betekent dat de student thuis via zijn of haar eigen computer een vragenlijst invult. De student werd gevraagd om binnen drie weken de vragenlijst in te vullen. Na de 2^{de} week is een

² Volgens wetenschappelijke criteria kunnen we voorlopig geen effect-onderzoek doen naar Zijnsoriëntatie. Immers, voor een wetenschappelijk effectonderzoek is het onder andere vereist: (-) om de interventie helder af te bakenen: strak omschrijven wat het Zijnsgeoriënteerde aanbod wel en niet is, (-) om te realiseren dat iedere student op eenzelfde manier de interventie ondergaat, (-) dat er sprake is van metingen op diverse momenten in de tijd.

Daarnaast moeten de onderzoekers strikt objectief en neutraal zijn. Dat zijn wij niet. Dit bezwaar ondervangen we door een externe statisticus het voortouw in de analyses te geven. Bovendien heeft onze betrokkenheid bij Zijnsoriëntatie ook een voordeel: het geeft ons een voorsprong bij het begrijpen, verwoorden en interpreteren van de gevonden resultaten.

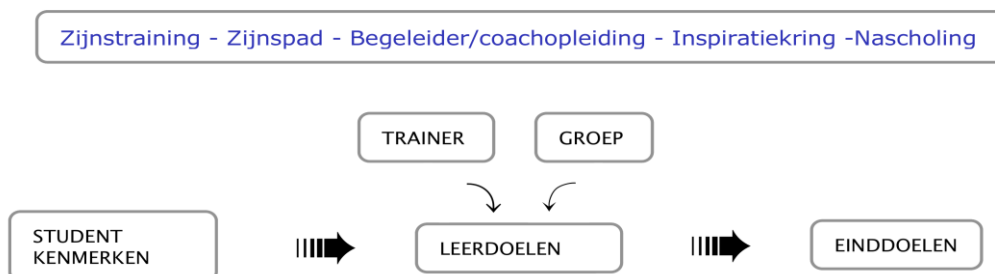
reminder gestuurd en na de 3^{de} week is de invoermogelijkheid afgesloten. Van de 289 studenten hebben 168 studenten de vragenlijst ingevuld: een respons van 58 %.

Uit tabel 1.1 valt op te maken dat uit sommige trainingsgroepen verhoudingsgewijs meer studenten gehoor hebben gegeven aan de oproep tot deelname aan het onderzoek dan uit andere studentgroepen. Zo heeft de begeleiders/coach groep 12 een veel hogere respons dan groep 11. En binnen de Zijstraining hebben de 1^{ste} jaars een veel hogere respons dan de 2^{de} jaars. We hebben hier geen verklaring voor. Wel bereikten ons geluiden dat de onderzoeksperiode te kort was ('oh, ik wilde dit weekend de vragenlijst invullen maar het kan al niet meer', of 'ik had niet gezien dat ik de vragenlijst al zo snel moest invullen') of dat er technische problemen waren (een haperende computer of dat de vragenlijst halverwege vast liep).

Wat betreft de inhoud van de vragenlijst: de vragen gaan over kenmerken van studenten (vooral sociaaldemografische kenmerken), over diverse leerdoelen in de trainingen (zoals het gebruik van de Zijnsgeoriënteerde methodes, over het eigen maken van mediteren, over realisaties van de spirit en van het non-duale), over diverse einddoelen (zoals welbevinden en betrokkenheid bij de wereld) en over non-specifieke factoren (zoals kenmerken van de groep en van de trainer). Het vergde gemiddeld 40 minuten om de gehele vragenlijst in te vullen.

1.2 Het denkkader

Een denkkader is noodzakelijk om niet te verdrinken in alle mogelijke verbanden en analyses die je zou kunnen doen. In bijlage 2 staat het uitgebreide model met alle gemeten variabelen en vragenlijsten. Hieronder het model in essentie.



Wat zien we in het model? We onderscheiden vier clusters van variabelen:

- ▶ **STUDENTKENMERKEN:** allerlei kenmerken van de studenten
- ▶ **LEERDOELEN³:** wat leren de studenten, ofwel welke methodes gebruiken ze en wat 'moeten' ze op een gegeven moment kunnen (bijvoorbeeld 'realisaties van het non-duale of van de spirit' en 'in het licht zetten van pre-ego lagen'). Ook de meditatie-praktijk en de mate van studeren, ofwel de inzet van studenten, hebben we nagevraagd en scharen we onder 'leerdoelen'.
- ▶ De rol van de **TRAINER** en de **GROEP** hebben we apart nagevraagd als intermediaire variabelen.

³ In een eerdere fase van het onderzoek spraken we van 'tussendoelen' maar inmiddels vinden we 'leerdoelen' een passender term.

- ◆ EINDDOELEN. Onder het cluster einddoelen hebben we diverse mogelijke uitkomstmaten van Zijnsoriëntatie gezet, waaronder de mate van welbevinden.

De pijlen in het model geven een mogelijke samenhang aan. Zo verwachten we dat de mate waarin studenten de leerdoelen realiseren, doorwerkt in de mate van welbevinden (einddoel).

In het model onderscheiden we de diverse trainingsgroepen waar studenten onderdeel van kunnen zijn: ZIJNSTRAINING, ZIJNSPAD, BEGELEIDER/COACHOPLEIDING, INSPIRATIEKRING, NASCHOLINGSGROEP.

Alle studenten die hebben meegedaan aan het onderzoek, hebben we ingedeeld in een van deze 5 trainingsgroepen. In grote lijnen volgt deze indeling in trainingsgroepen ook de duur en intensiteit dat mensen het Zijnsgeoriënteerde pad lopen.

Tabel 1.2: Aantal respondenten per trainingsgroep

	<i>Trainings-groep</i>
Zijnstraining	59
Zijnspad	47
Begeleider/coachopleiding	16
InspiratieKring	36
Nascholing	10
Totaal	168

Onze meest basale hypothese is dat studenten, gaandeweg hun training aan de school, gelukkiger worden en dat dit komt doordat ze hun geest beter leren kennen en minder betoerd zijn door aannames (over zichzelf, over de wereld en over hoe het hoort te gaan) en (negatieve) gevoelens.

1.3 Belangrijkste bevindingen

Zonder volledig te willen zijn, zetten er in deze paragraaf belangrijkste en meest in het oog springende resultaten op een rij. In de volgende hoofdstukken geven we een volledig overzicht van de gevonden resultaten en werken we dit in detail uit. We gebruiken hierbij jargon en vaktermen die nauw aansluiten bij het taalgebruik uit de vragenlijst. We gaan uit ervan uit dat de lezer van deze rapportage bekend is met het Zijnsgeoriënteerde jargon.

- ◆ Als algemene trend zien we dat er, vanaf de Zijnstraining, een stijging is in de scores (= beter welbevinden) via het Zijnspad, de begeleider/coachopleiding naar de Inspiratiekring. Significante effecten vinden we vaak als we studenten uit de Zijnstraining vergelijken met de studenten in de Inspiratiekring. Over het algemeen zijn de laatstgenoemden gelukkiger dan de studenten uit de Zijnstrainingen en kennen zij hun geest beter, zowel in de hoogte (Spirit en non-duaal) als in de diepte (pre-ego lagen).
- ◆ Het 'doorzien van de psyche als construct' (een methode/vaardigheid uit het cluster 'leerdoel') hangt in hoge mate samen met de mate waarin men kan rusten in de non-duale aard van de geest (ook onderdeel uit 'leerdoel'). De items waarmee we dit navroegen blijken een factor / schaal te vormen.
- ◆ Studenten uit het Zijnspad mediteren en studeren het minst van alle trainingsgroepen.
- ◆ Hoe verder iemand in de opleiding zit, hoe meer hij de 'Spirit- en non-duale aard van zijn of haar geest realiseert' (een onderdeel uit 'leerdoel').
- ◆ Het hebben van een klik met Zijnsoriëntatie en de mate van studeren (inzet) blijken voorspellers te zijn voor de mate waarin studenten "Zijnskwaliteiten en de non-duale

aard van hun geest kunnen ervaren en realiseren'. De 'mate van innerlijke stabiliteit (ego-sterkte)' speelt hierin geen rol van betekenis.

- ▶ Door het aanbod van de school krijgen studenten meer zicht op hun pre-ego lagen. Ook hier heeft de klik met Zijnsoriëntatie een voorspellende waarde.
- ▶ De mate waarin men de trainer waardeert en vertrouwt hangt onder andere samen met het opleidingsniveau (hbo-opgeleiden hebben meer vertrouwen dan wo-opgeleiden) en de klik met Zijnsoriëntatie.
- ▶ Studenten uit de Inspiratiekring hebben beduidend minder hinder van hun negatieve emoties en weten hun leven beter sturing te geven dan studenten uit de Zijnstraining en van het Zijnspad.
- ▶ Verschillende methodes zijn nagevraagd bij de studenten, onder andere 'het gebruiken van de Gestalte als middel om met zichzelf te werken'. Deze methode werd vooral toegepast door studenten die veel hinder hebben van negatieve emoties. Tevens blijkt dat studenten die de Zijnskwaliteiten als inherent aan zichzelf ervaren, veel minder last hebben van negatieve emoties.
Een mogelijke verklaring is dat de Gestalte wel wordt gevisualiseerd wanneer er negatieve emoties zijn, maar dat er geen daadwerkelijke optiekverhoging plaats vindt. Men blijft geloven in de oordelende mentaliteit van de psyche. Anders gezegd: deze studenten zijn niet overtuigd van en vertrouwend in de eigen heelheid en 'basic goodness'. Daardoor houdt de psyche zijn verkrampende grip.
- ▶ Het 'realiseren van Spiritkwaliteiten' (een leerdoel) is een van de grootste voorspellers van 'gelukkig zijn' (een einddoel).
- ▶ Variabelen die bijdragen aan het 'realiseren van Spiritkwaliteiten' (leerdoel) zijn de klik die men heeft met Zijnsoriëntatie, de inzet die men heeft (meditatie en studeren) en de mate van getraindheid.
- ▶ De 'mate van stabiliteit' van een student (we zien dit als een maat voor ego-sterkte) blijkt nauwelijks van invloed te zijn op de ontwikkeling die een student doormaakt. Bijvoorbeeld: het 'vertrouwen in de trainer' en 'vertrouwen in de regio-groep' zijn belangrijker voor 'de afname van eenzaamheidsgevoelens' en voor 'het hebben van intieme contacten' dan 'de mate van stabiliteit' (ofwel de mate waarin men het gevoel heeft om sturing aan zichzelf te geven) dan de mate van stabiliteit.
- ▶ Het lijkt dat de groei en ontwikkeling die studenten doormaken, zich niet evenredig 'doorvertaalt' naar de mate waarin men maatschappelijk betrokken is en zorg heeft voor anderen (twee einddoelen). Alle effectmaten op dit gebied gaven geen significante verschillen tussen de verschillende trainingsgroepen.

Naast deze belangrijke hoofdeffecten zijn er veel, zeer veel, 'kleine' effecten en interessante verbanden. Deze staan verderop in deze notitie. Aan de lezer de uitnodiging om de relevante verbanden er uit te pikken en mee te denken met mogelijke hypothesen en verklaringen. En ook om ons gerichte tips te geven over mogelijk nog interessante aanvullende analyses.

1.4 Opbouw van de verslaglegging

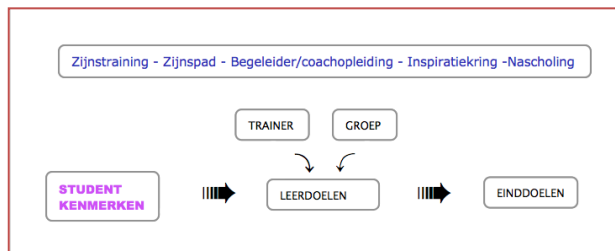
In de hierna volgende analyses beschrijven we eerst de studentkenmerken (hoofdstuk 2). Daarna kijken we of er verschillen zijn tussen de trainingsgroepen op de verschillende leerdoelen (hoofdstuk 3). Als er opvallende verschillen tussen de trainingsgroepen zijn, bekijken we hoe we die verschillen kunnen verklaren: welke studentkenmerken, traineren/of groepskenmerken en inzet van de student (meditatie / studeren) of het aanbod zelf dragen bij aan de groepsverschillen.

Vervolgens gaan we van de leerdoelen over naar de einddoelen (hoofdstuk 4): zijn studenten die langer het Zijnsgeoriënteerde pad lopen ook daadwerkelijk gelukkiger? Daar waar we significante verschillen vinden gaan we opnieuw kijken welke factoren bijdragen aan dit verschil. Zo kunnen we systematisch de resultaten analyseren en zicht krijgen op wat daaraan bijdraagt en wat niet.

2 De resultaten: de studenten

Wie zijn de studenten van de School voor Zijnsoriëntatie: wat zijn hun kenmerken en achtergronden? Dat is een van de onderzoeksvragen.

We beschrijven in dit hoofdstuk de totale studentengroep op basis van sociaal-demografische gegevens (zoals leeftijd, burgerlijke staat, arbeidssituatie) en aan de hand van enkele kenmerken met betrekking tot het aanbod van de School voor Zijnsoriëntatie.



We beschrijven in dit hoofdstuk de totale studentengroep op basis van sociaal-demografische gegevens (zoals leeftijd, burgerlijke staat, arbeidssituatie) en aan de hand van enkele kenmerken met betrekking tot het aanbod van de School voor Zijnsoriëntatie.

In totaal hebben 168 studenten de vragenlijst ingevuld. In tabel 2.1 zien we dat de meest ingevulde vragenlijsten afkomstig zijn van studenten uit de Zijnstraining, de inspiratiekring en het Zijnspad.

Tabel 2.1 Respondenten per trainingsgroep, in aantal en in percentage

	<i>In aantal</i>	<i>In percentage</i>
Zijnstraining	59	35 %
Zijnspad	47	28 %
Begeleider/coachopleiding	16	10 %
InspiratieKring	36	22 %
Nascholing	10	6 %
Totaal	168	100 %

2.1 Sociaal-demografische gegevens

In tabel 2.2 staan de belangrijkste demografische gegevens op rij. Er zijn er beduidend meer vrouwelijke dan mannelijke studenten aan de School voor Zijnsoriëntatie: driekwart van de studenten is vrouw⁴. Wat betreft leeftijd zien we dat de helft (55%) van alle studenten ouder is dan 50 jaar; 1 op de 10 is zelfs ouder dan 60 jaar. Deze leeftijdsopbouw van de studentengroep sluit aan bij het gegeven dat mensen vaak pas in de loop van hun leven meer behoefte krijgen om stil te staan en te bezinnen; ofwel om het pad van bewustzijnsontwikkeling te gaan lopen.

Op het gebied van burgerlijke staat zien we dat ruim de helft (56%) een officiële samenlevingsvorm heeft: 38 procent is gehuwd, 6 procent heeft een geregistreerd partnerschap en 12 procent heeft een samenlevingscontract. Uiteraard woont dan eveneens ruim de helft (60%) samen met een partner, met of zonder kinderen. Bijna eenderde woont alleen (29%); de overigen wonen in een woongroep of men woont met een kind of kinderen. Tweederde van alle studenten (64%) heeft kinderen. Van alle studenten heeft een grote meerderheid (70%) een vaste relatie. De duur van die vaste relatie varieert tussen de 1 en 40 jaar met een gemiddelde duur van 17 jaar.

Wat betreft de religieuze achtergrond van de studenten blijkt de helft (49%) van katholieke huize te zijn. Ongeveer 1 op de 5 heeft een protestant/christelijke achtergrond en eveneens 1 op de 5 zegt geen religieuze achtergrond te hebben.

⁴ Uit de analyses komt als trend naar voren dat vrouwen op leerdoelen en einddoelen hoger scoren dan mannen.

Tabel 2.2 Sociaal demografische kenmerken van de studenten van de School voor Zijsoriëntatie (in procenten, n = 168)

<i>Sekse</i>			
	Man	24%	
	Vrouw	76%	
<i>Leeftijd</i>			
	< 40 jr	9 %	
	41 – 50 jr	36 %	
	51 – 60 jr	43 %	
	61 jr >	12 %	
<i>Burgerlijke staat</i>			
	Gehuwd	38 %	
	Geregistreerd partnerschap	6 %	
	Samenlevingscontract	12 %	
	Ongehuwd	25 %	
	Weduwe/weduwenaar	2 %	
	Gescheiden	17 %	
<i>Samenlevingsvorm</i>			
	Alleenwonend	29 %	
	Met partner, zonder kind	31 %	
	Met partner, met kind	29 %	
	Woongroep	2 %	
	Alleen met kind	9 %	
<i>Kinderen</i>			
	Nee	36 %	
	ja	64 %	
<i>Vaste relatie</i>			
	Nee	30 %	
	Ja	70 %	
Aantal jaar vaste relatie: gemiddeld 17 jaar			
<i>Religieuze achtergrond</i>			
	Nee	23 %	Islamitisch 0 %
	Rooms Katholiek	49 %	Joods 0 %
	Nederlands hervormd/PKN	11 %	Humanistisch 1 %
	Protestant, reformatorisch	8 %	Boeddhistisch 0 %
	Overig christelijk	3 %	Antroposofisch 1 %
			Anders 4 %

Wat valt er te zeggen over het opleidingsniveau en de werksituatie van de studenten van de School voor Zijsoriëntatie? In tabel 2.3 zien we dat, conform de toelatings-richtlijnen van de School, bijna alle studenten (94%) geschoold zijn op HBO of academische niveau. Wat betreft werk en vrijwilligerswerk blijkt dat bijna 9 van de 10 studenten (89%) betaald werk heeft en dat 4 op de 10 studenten aan vrijwilligerswerk doet. Van alle studenten is slechts een klein aantal arbeidsongeschikt (2%) of gepensioneerd (5%). Van degenen die werken, werkt driekwart meer dan 20 uur per week (73%) en gemiddeld gaat het om 30 uur per week. Degenen die vrijwilligerswerk hebben, zijn daar gemiddeld 2 uur per week mee bezig.

In de vragenlijst is ook gevraagd naar het (gezamenlijk) netto maandinkomen van de studenten. Uit de antwoorden blijkt dat driekwart (74%) van de studenten een netto maandinkomen heeft van meer dan € 2000, en de helft (47%) zit boven de € 3000; dit kan zowel van een gezamenlijk huishouden of van een eenpersoonshuishouden zijn. Het relatief ho-

ge maandinkomen is conform het overwegend hoge opleidingsniveau van de studenten. Daarnaast moeten studenten de opleiding geheel zelf betalen. Van deelnemers van het open workshops weten we dat het financieren van de opleiding een hoge drempel is die ook vaak niet genomen kan worden omdat men te weinig verdient.

Tabel 2.3 Vervolg van sociaal demografische kenmerken van de studenten van de School voor Zijnsoriëntatie (in procenten, N = 168)

<i>Hoogst afgeronde opleiding</i>	
Lo/ lbo	1 %
Mavo / mbo	5 %
Havo / hbo	53 %
Universiteit	41 %
<i>Werksituatie</i>	
Nooit gewerkt	0 %
Werkend, meer dan 20 u p/week	73 %
Werkend, minder dan 20 u p/week	16 %
Arbeidsongeschikt	2 %
Gepensioneerd	5 %
Anders	4 %
Uur per week werk: gemiddeld 30 uur per week	
<i>Vrijwilligerswerk</i>	
Nee	58 %
Ja	42 %
Uur per week vrijwilligerswerk: gemiddeld 2 uur per week	
<i>Inkomen</i>	
< 1000	3 %
1000 – 1500	10 %
1500 – 2000	13 %
2000 – 3000	27 %
3000 – 4000	21 %
> 4000	21 %
Onbekend	5 %

Naast de gebruikelijke sociaal-demografische kenmerken hebben we de studenten ook gevraagd naar hun sportieve en genietende bezigheden omdat daar binnen Zijnsoriëntatie waarde aan wordt gehecht. Hoeveel tijd besteden de studenten daar zoal aan? In de vragenlijst is gevraagd hoeveel uur per week de studenten daar gemiddeld aan besteden. Wat betreft *sportieve bezigheden* is gevraagd naar tijdsbesteding aan sport, aan yoga en taichi en aan wandelen en fietsen.

Tabel 2.4 Tijd besteden aan sportieve en genietende bezigheden (in procenten, N = 168)

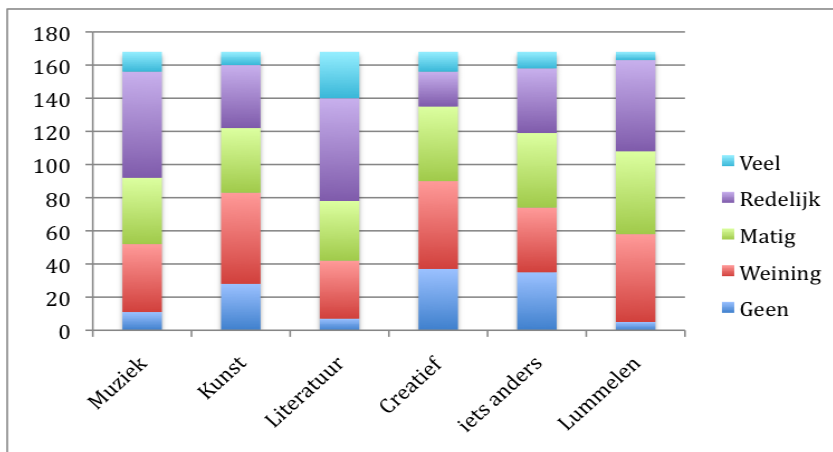
Sportieve bezigheden, gemiddeld aantal uren per week									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8>
Sport	33	23	22	11	8	1	1	1	-
Yoga / tai chi	64	14	10	4	5	1	1	1	-
Wandelen / fietsten	5	20	20	11	16	9	9	3	7

Genietende bezigheden, tijd naar eigen inschatting					
	geen	weinig	matig	redelijk	veel
Muziek	7	24	24	38	7
Kunst	17	33	23	22	5
Literatuur	4	21	21	37	17
Creatieve hobby	22	32	27	12	7
Andere hobby	21	23	27	23	6
Lummeltijd	3	31	30	33	3

Tabel 2.4 laat de tijdsbesteding aan de diverse sportieve bezigheden zien. Tweederde van alle studenten (67%) doet wekelijks aan sport en meestal gaat het om 1 of 2 uur per week. Eenderde (36%) doet aan yoga of tai chi en bijna iedereen (95%) is wekelijks aan het wandelen of fietsen.

In dezelfde tabel staan ook de antwoorden op de tijdsbesteding aan *genietende bezigheden*. We zien dat ‘muziek’ en ‘literatuur’ het hoogst scoren: aan muziek besteedt 45% redelijk tot veel tijd (38%+7%) en bij literatuur zegt 54% van de studenten dat zij daar redelijk tot veel tijd aan besteden (37%+17%). Aan ‘kunst’ en ‘creatieve’ hobby’s wordt iets minder tijd besteed maar nog steeds zegt 27% (22%+5%) respectievelijk 19% (12%+7%) daar redelijk tot veel tijd aan te besteden.

In onderstaande grafiek is de tijdsbesteding aan genietende bezigheden ook op een andere manier weergegeven; in de vorm van staafdiagrammen. Op de y-as staan het totaal aantal studenten (N=168).



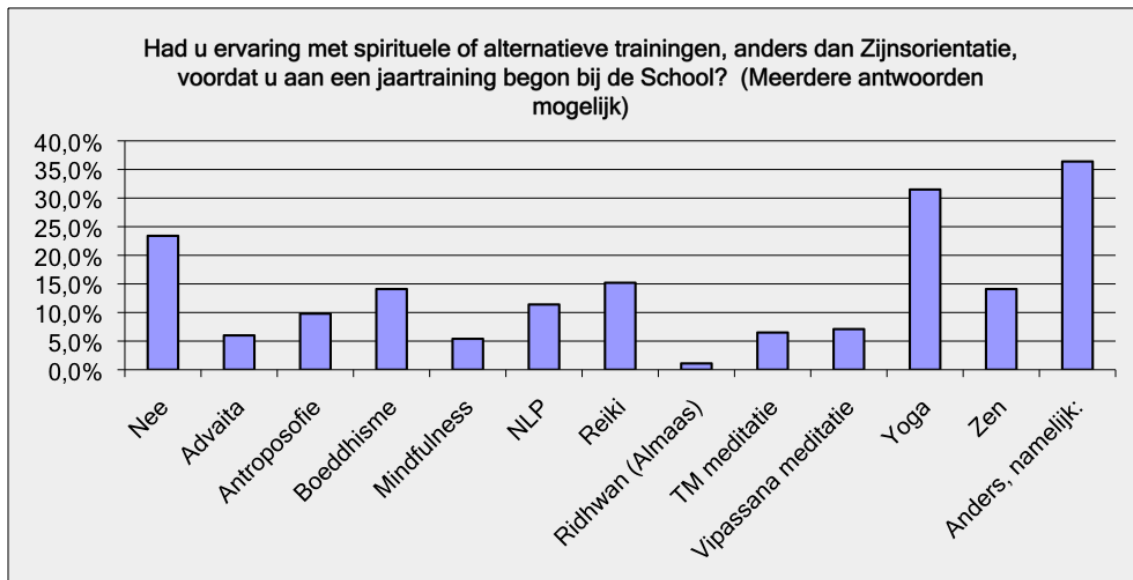
Onder genietende bezigheden hebben we ook ‘lummeltijd’ opgenomen; lege, niet-bezette tijd. Tijd die bedoeld is om te ‘zijn’ en even niet te ‘doen’. Uit de antwoorden blijkt dat 36% daar redelijk tot veel tijd aan besteed. De antwoordmogelijkheden ‘matig’ en ‘weinig’ werden ieder door circa 30% van de respondenten gegeven.

Een ander kenmerk van de studenten waar we benieuwd naar zijn, is hun ervaring met *psychologische hulpverlening* en met *spirituele of alternatieve trainingen*, voordat met aan een jaartraining begon bij de School voor Zijnsoriëntatie. In tabel 2.5 is te zien dat 4 van de

5 studenten (ofwel 78%) voorheen een vorm van psychologische hulp heeft gehad en dat eveneens 4 van de 5 studenten (78%) een alternatieve training heeft gevolgd. Er bestaat onder de studenten een interesse in diverse aanverwante stromingen en bewustzijnsontwikkelingstrajecten. Yoga, boeddhisme, zen, reiki en nlp worden het vaakst genoemd. Bij de antwoordmogelijkheid 'anders' is vaak ingevuld dat men een vorm van bio-energetica en of (emotioneel) lichaamswerk heeft gedaan, en een vorm van gestalttherapie.

Tabel 2.5 Kenmerken van de studenten van de School voor Zijnsoriëntatie, voor wat betreft eerdere ervaring met trainingen en psychologische hulp (in procenten, N = 168)

Psychologische hulp voor ZO?		
Nee		22 %
Ja		78 %



2.2 Overige studentkenmerken

De studenten die mee hebben gedaan aan het onderzoek, zijn gemiddeld 6,9 jaar actief aan de school. Het *aantal jaar dat men actief is* aan de school, hangt uiteraard samen met deelname aan een bepaalde jaartraining: de Zijnstraining is een aanbod voor instromers (zij zijn meestal 1 tot 3 jaar aan de school verbonden) terwijl de inspiratiekring een trainingsgroep is voor studenten die al langer en op intensere wijze het bewustzijnspad lopen. In tabel 2.6 is te zien dat 3 op de 10 respondenten zelfs al meer dan 9 jaar aan de school verbonden is. Uit de ruwe data blijkt dat bijna de helft (48%) er 5 jaar of korter is; iets meer dan de helft (52%) is 6 jaar of langer aan de school verbonden.

Tabel 2.6 Aantal jaar actief aan de school (in procenten, N = 168)

<i>Aantal jaar actief aan de school</i>	
< 3 jr	33 %
4-8 jr	38 %
9 – 12 jr	13 %
13 jr >	16 %

De eerste fase van het onderzoek had indicaties gegeven voor relevante studentkenmerken: kenmerken die mogelijk bepalend zijn voor het wel of niet profiteren van het Zijnsgeoriënteerde aanbod. Uit deze verkennende fase kwamen de volgende factoren naar boven:

- een klik met Zijnsoriëntatie
- motivatie
- ego-sterkte c.q. psychische en emotionele stabiliteit
- ondersteuning door partner.

In de vragenlijst zijn vragen gesteld over de mate waarin studenten *een klik* ervaren met de Zijnsgeoriënteerde visie (tabel 2.7). Studenten gaven op een vijf-punt-schaal aan in welke mate deze items voor hen golden (van helemaal oneens tot helemaal mee eens). Voor al deze items geldt dat meer dan 90% van de studenten aangeeft dat zij het er ‘mee eens’ of zelfs ‘helemaal mee eens’ zijn. [Hoewel deze antwoorden in een bepaalde richting beantwoord zijn, namelijk bijna iedereen scoort ‘mee eens’ of ‘helemaal mee eens’ zal verderop in het onderzoek blijken dat deze variabele een maat is met enige voorspellende waarde voor de einddoelen.]

Tabel 2.7 Klik met Zijnsoriëntatie (in procenten, N = 168)

	<i>Helemaal mee on- eens</i>	<i>Mee oneens</i>	<i>Noch eens, Noch oneens</i>	<i>Mee eens</i>	<i>Helemaal mee eens</i>
‘Ik heb een klik met de ZO visie’	1	0	5	19	75
‘ZO verwoordt waar ik ergens al weet van had’	1	1	6	29	63
‘Instinctief klopt de ZO visie voor mij’	1	1	8	25	65

Ook *motivatie* zou een bepalende factor kunnen zijn, aldus de eerste fase van het onderzoek. Vandaar dat in de vragenlijst aan studenten gevraagd is om aan te geven of hun motivatie vooral psychologisch of vooral spiritueel is, of dat beiden even belangrijk zijn. In tabel 2.8 staan de antwoorden in percentages.

Tabel 2.8 Motivatie om Zijnsoriëntatie te gaan doen (in procenten, N = 168)

	<i>psychologisch</i>	<i>spiritueel</i>	<i>beiden even belangrijk</i>
Bij aanvang	26	20	54
Op dit moment	2	33	65

Zoals verwacht, komt bij aanvang op de School voor Zijnsoriëntatie een puur psychologische motivatie vaker voor (26%) dan wanneer studenten eenmaal aan de school verbonden zijn (2%). Het spirituele karakter van het Zijnspad wordt steeds meer herkend en neemt de plaats in van de psychologische motivatie.

Ego-sterkte ofwel iemands psychische *stabiliteit* zou ook een bepalende factor kunnen zijn⁵. Dit studentkenmerk meten we aan de hand van 3 items zoals die in tabel 2.9 staan. We zien dat studenten zich vooral vaardig achten in 'het reflecteren op zichzelf en zo zichzelf begrijpen'; 85% zegt dat dit bijna altijd geldt. Maar ook de andere 2 vaardigheden ('sturing geven aan je leven' en 'goed omgaan met frustraties') worden vaak toegeëigend.

Tabel 2.9 Psychische stabiliteit van studenten (in procenten, N = 168)

	Nooit / niet vaak waar	Vaak waar	(bijna) altijd waar
'ik heb het gevoel dat mijn leven van mij is en ik er zelf sturing aan geef'	8	36	56
'ik ben in staat om te reflecteren op mijn gevoelens, gedachten en gedrag en om zo mezelf te begrijpen'	2	13	85
'ik kan goed met mijn frustraties en teleurstellingen omgaan'	6	48	46

Tot slot het onderwerp *ondersteuning door partner*. Degene die een partner hebben, konden in de vragenlijst aangeven hoe zij de houding en reacties van hun partner naar hun Zijnsgeoriënteerde interesse en training ervaren. Het ging daarbij om de mate van belangstelling en ondersteuning. 78% van de studenten gaf aan dat zij vaak/altijd zulke ondersteuning ervaren; 20% gaf aan dat dat regelmatig het geval was; 2% van de respondenten ervaren nooit of soms zulke ondersteuning van hun partner.

2.3 Ervaringen met de trainer en de groep

In het onderzoek gaan we er vanuit dat de ervaringen van de student met de trainer en met de groep van invloed kunnen zijn



op het mogelijke resultaat van Zijnsoriëntatie. In het theoretisch model hebben we dit 'intermediërende variabelen' genoemd: het zijn variabelen die mogelijk intermediëren op de leerdoelen (of einddoelen). Bijvoorbeeld de ervaringen met een trainer kunnen van invloed zijn op de mate waarin men Gestalte-afstemmingen kan eigen maken (een leerdoel).

Tabel 2.10 Ervaringen met de trainer (in procenten, N = 168)

	Helemaal niet	Nauwelijks	Enigszins	In redelijke mate	In hoge mate	In zeer hoge mate
'Ik ervaar de trainer als iemand die op een respectvolle manier scherpzinnig is'	-	-	-	2	23	75
'Ik ervaar de trainer als betrokken en dichtbij'	-	1	2	23	44	30
'De trainer leeft voor waar hij/zij voor staat'	-	-	-	7	45	48
'De trainer heeft het vermogen mij te inspireren'	-	-	-	3	34	63
'Ik voel me door de trainer ondersteund in mijn ontwikkeling'	-	1	4	22	40	33

⁵ Het meten van 'ego-sterkte' heeft ons vele hoofdbrekens gekost. Om het goed te meten, zijn uitgebreide psychologische vragenlijsten ontwikkeld die echter te omvangrijk zijn voor ons onderzoek. We hebben daarom zelf 3 items ontwikkeld die een indruk geven van iemands psychische stabiliteit en 'locus of control'. Betrouwbaarheid van deze items is net voldoende: .617

In tabel 2.10 staan de ervaringen van studenten de trainer vermeld; het gaat om de trainer die de studenten op dit moment hebben. Voor de Inspiratiekring en het Zijnsfad is dat Hans Knibbe. Voor overige jaargroepen is dat een van de stafleden.

Drie van de vijf items gaan vooral over de kwaliteiten van de trainer - het 1^e, 3^e en 4^e item - waarvan de studenten aangeven dat ze daar in zeer hoge mate ervaringen mee hebben. De andere twee items - het 2^e en 5^e item - gaan vooral over de persoonlijke afstand of nabijheid die men tot de trainer ervaart; hierover wordt ook hoog gescoord maar iets minder extreem dan bij de items over de trainer zelf. Gezien de grootte van de jaargroepen is deze bevinding te begrijpen: in de jaargroepen kan een trainer de studenten minder persoonlijk ondersteunen dat dan in kleinere verbanden mogelijk is, zoals bijvoorbeeld padcoaching- of integratie-groepen.

De ervaringen van de studenten met de groepen hebben we opgesplitst in 'ervaringen met de grote trainingsgroep' (waarmee men vierdaagses of langere retraites heeft) en 'ervaringen met de regionale inspiratiegroep' (turkoois in de tabel). Op 8 items kon men aangeven in welke mate de uitspraken van toepassing zijn. De uitkomsten staan in tabel 2.11.

Tabel 2.11 Ervaringen in de grote groep en in de kleine groep (in procenten, N = 168)

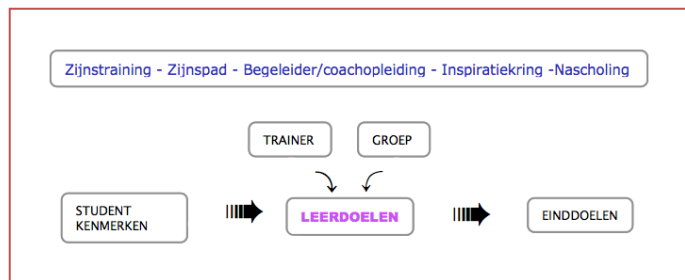
In welke mate is de uitspraak van toepassing?	Nooit		Soms		Regelmatig		Vaak		Altijd	
	Grote groep	Kleine groep	Grote groep	Kleine groep	Grote groep	Kleine groep	Grote groep	Kleine groep	Grote groep	Kleine groep
1. 'Ik ervaar de atmosfeer in de groep als ondersteunend'	-	2	6	7	10	14	60	54	24	23
2. 'De grootte van de groep is voor mij goed'	4	2	12	3	22	12	44	48	18	35
3. 'Ik durf mezelf te laten zien aan mijn groepsgenoten'	1	1	20	7	30	19	37	51	12	22
4. 'Ik leer veel van de ervaringen die mijn groepsgenoten inbrengen'	-	2	4	8	26	25	48	45	22	20
5. 'Ik voel me verbonden met mijn groepsgenoten'	-	2	11	6	28	20	47	49	14	23
6. 'In de groep is voldoende ruimte om aan elkaar te schuren en te <i>klungelen</i> '	2	2	30	12	25	24	32	45	11	17
7. 'Ik voel me in mijn ontwikkeling gestimuleerd door mijn groepsgenoten'	-	2	16	12	34	24	39	44	11	18
8. 'Ik let er op dat ik geen bondjes vorm of roddel'	-	2	5	4	14	8	45	39	36	47

We zien dat sommige items ongeveer hetzelfde worden ervaren in de grote en de kleinere groep, zoals het 1^e item over de ondersteunende atmosfeer en het 4^e item over de inbreng van groepsgenoten.

Andere items laten grotere verschillen zien. Zo zijn de studenten meer content over de omvang (2^e item) van de kleine regionale groep dan over de grote groep. En ook de mate waarin men zichzelf aan groepsgenoten durft te laten zien (3^e item) en de mate waarin men zich verbonden voelt met groepsgenoten (5^e item) scoort positiever voor de kleinere groep dan voor de grotere groep.

3 De resultaten: de leerdoelen

Een eerste vraag waar we antwoord op willen, is of er verschillen zijn tussen de studenten uit de verschillende trainingsgroepen. Stel dat studenten uit de basistraining bijvoorbeeld even gelukkig zijn als de studenten uit de inspiratiekring, dan zijn verdere analyses overbodig en zouden we moeten concluderen



dat *of* de training geen effect heeft op het welbevinden *of* dat de meetinstrumenten niet goed zijn *of* een combinatie van beide...

Een spannende vraag dus: zijn er überhaupt verschillen tussen de studenten van de verschillende trainingsgroepen? En zo ja, luidt dan de logische vervolgvraag, kunnen die verschillen aan het Zijnsgeoriënteerde aanbod worden toegeschreven?

In dit hoofdstuk bespreken we hoe de studenten uit de verschillende trainingsgroepen scoren op de leerdoelen die de school met het aanbod wil bereiken. In het volgende hoofdstuk (hoofdstuk 4) bespreken we de zogenaamde einddoelen: hoe werkt het aanbod door in het welbevinden en maatschappelijke betrokkenheid van de studenten.

We hebben de vele leerdoelen van de School voor Zijnsoriëntatie gebundeld en — met behulp van factor- en betrouwbaarheidsanalyses — gecondenseerd tot een aantal variabelen.

We zijn, op basis van deze *schaalanalyses*, tot de volgende leerdoelen gekomen:

- ▶ het gebruik van Zijnsgeoriënteerde methodieken;
- ▶ meditatie en lezen van literatuur;
- ▶ het ervaren van realisaties;
- ▶ bewustwording van pre-ego-lagen.

Per paragraaf bespreken we deze verschillende leerdoelen en geven we een toelichting.

We hebben vervolgens per leerdoel verschillende analyses uitgevoerd:

- ▶ T-test (One way ANOVA analyses met post hoc Bonferroni): Zijn er *significante verschillen* tussen de groepen?
- ▶ Bivariate *correlatie-analyses*: wat zijn opvallende, significante *correlaties* (verbanden) tussen het leerdoel en de andere gemeten variabelen? Correlaties zeggen niets over causaliteit (het een veroorzaakt het ander) en laat ook alle andere factoren die een rol kunnen spelen, buiten beeld.
- ▶ *Lineaire regressie-analyses*: Kunnen de scores op het leerdoel verklaard worden door — of toegeschreven worden aan — bepaalde factoren? Anders gezegd: welke factoren (variabelen) dragen bij aan het gevonden effect? In deze analyses wordt rekening gehouden met de andere factoren die een rol kunnen spelen.

3.1 Gebruik van Zijnsgeoriënteerde methodieken

Schaalanalyses

Het gebruik van de verschillende Zijnsgeoriënteerde methodieken in het dagelijks leven, hebben we beperkt nagevraagd⁶. We hebben in de vragenlijst de methodieken teruggebracht tot 11 items die de drie perspectieven volgen. De formulering hierbij was: ‘in welke mate past u de volgende methodes of vaardigheden toe in uw dagelijks leven?’ Studenten konden op een vijf-punt-schaal aangeven in welke mate dat het geval was (van helemaal niet tot helemaal wel). Deze gehele lijst van 11 items heeft een betrouwbaarheid van .786. In een factoranalyse bleken deze items in twee subschalen verdeeld te kunnen worden⁷:

METHODE ‘ZICHT’ α .787

- Inzicht in uw eigen verhaal (object-relatie schema)
- Doorzien dat de psyche een construct is dat u steeds creëert
- Rusten in de non-duale aard van uw geest
- Alle fenomenen herkennen als het spel van bewustzijn

METHODE ‘GESTALTE’ α .746

- Herinneren Gestalte-aard en identificatie met de Gestalte
- Vanuit de Gestalteblik schouwen naar uw eigen psyche-constructies
- Vertalen van de Gestalte-inzichten naar liefdevolle intenties en gedragsvoornemens

Tabel 3.1: Gemiddelden tussen de trainingsgroepen (schaal 1 tot en met 5) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA) mbt ‘methode zicht’ en ‘methode gestalte’

n = 168	Methode ‘Zicht’	Methode ‘Gestalte’
1 Zijnstraining n=59	3.06	3.05
2 Zijnspad n=47	3.32	3.13
3 BC 11 / 12 n=16	3.43	2.96
4 Inspiratiekring n=36	3.62	3.06
5 Nascholing n=10	3.73	2.96
Significante verschillen (p)	1 vs 4: .002 1 vs 5: .051	--

Een eerste opvallendheid is dat de subschaal METHODE ‘ZICHT’ zowel bestaat uit items zoals ‘het doorzien van de psyche als een construct’ als met ‘rusten in de non-duale aard’. Deze items/methoden hangen dus erg met elkaar samen.

Significante verschillen

In een volgende analyse hebben we gekeken wat de gemiddelde scores zijn van de studenten op deze vragen en de gemiddelde scores van de trainingsgroepen met elkaar vergeleken. Wanneer we kijken naar de resultaten in tabel 3.1 — waarin we de studenten van de verschillende trainingsgroepen met elkaar vergelijken — zien we dat er (bij METHODE ‘ZICHT’) een toename is in de mate waarin studenten de psyche doorzien als construct en rusten in de non-duale aard van hun geest. De studenten in Inspiratiekring en studenten die alleen de nascholing volgden, zijn hier beduidend (significant) beter in.

⁶ Ter overweging: het bundelen, formuleren en afbakenen van de leerdoelen (en dus ook de methodieken) was in de beginperiode het hoofdbestanddeel van het onderzoek. Dit is gebeurd op basis van de theorie van Zijnsoriëntatie en aan de hand van interviews met stafleden, seniorbegeleiders en studenten. Het heeft ons de nodige hoofdbrekens gekost om tot een goede selectie te komen. Bovendien wilden we dit onderdeel beperkt navragen zodat we het accent van het onderzoek op de effecten (einddoelen) kunnen leggen.

⁷ In Bijlage 1 staan de statistische begrippen en analyses uitgelegd. Waar het hier in het kort om gaat: met een factoranalyse worden de 11 items verdeeld in twee subschalen (subschalen zijn bundelingen van items die meer met elkaar te maken hebben) waarbij vervolgens een aantal items verwijderd worden omdat die geen nieuwe informatie toevoegen. In dit geval bestaat de ene subschaal uit 4 items en de andere subschaal uit 3 items.

Het actief gebruik van de Gestalte (METHODE 'GESTALTE') heeft een ander verloop. We vinden hier ook geen significante verschillen tussen de groepen. Later komen we hier nog op terug, want andere analyses geven een beter, en zelfs verrassend, inzicht in deze methodiek.

Correlaties

Zijn er interessante verbanden tussen de methodes en de andere variabelen (studentkenmerken en leerdoelen)?

We vonden dat METHODE 'ZICHT' significant samenhangt met vrij veel variabelen: leeftijd (.237**), ondersteuning partner (.215*), klik met Zijnsoriëntatie (.182*), gebruik literatuur (.225**), realisaties non-duaal (.721**), realisaties Spirit (.540**) en meditatie (.157*)⁸.

Bij METHODE 'GESTALTE' vonden we de volgende correlaties: klik met Zijnsoriëntatie (.231**), gebruik literatuur (.235*), realisaties non-duaal (.378**), realisaties Spirit (.480**) en meditatie (.169*).

Met name de verbanden tussen de het gebruik van de methodes en de non-duale en Spirit realisaties is groot. Oefening en kunst gaan samen op.

Regressie-analyses

Vervolgens willen we weten of de verschillen tussen de trainingsgroepen met betrekking tot METHODE 'ZICHT' verklaard kunnen worden door de trainingen of dat het bijvoorbeeld komt door de leeftijd (hoe ouder, hoe meer Zicht, zou je kunnen denken).

We hebben gekeken in welke mate de scores die studenten geven op deze schaal verklaard kunnen worden door andere variabelen. Anders gezegd: wat is de bijdrage van andere variabelen aan deze score op METHODE 'ZICHT'? We hebben regressie-analyses gedaan met een aantal variabelen waarvan we vermoeden dat ze mogelijk het gevonden effect verklaren.⁹

In tabel 3.2 staan de resultaten van de regressie-analyse. Er zijn drie variabelen die een significante bijdrage leveren aan METHODE 'ZICHT'

(in rood aangegeven). De trainingsgroep waar iemand in zit blijkt de belangrijkste bijdrage te geven (p=.005). De bèta geeft aan hoe groot de bijdrage is van de variabelen en of het effect positief is of negatief.¹⁰

Tabel 3.2: Regressieanalyse met 'Methode Zicht' als afhankelijke variabele.

Model is significant .000 R2 = .222	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		1,016	,312
TRAININGSGROEP	,258	2,861	,005
STABILITEIT	,018	,208	,836
LEEFTIJD	,206	2,326	,022
ONDERSTEUNING PARTNER	,179	2,121	,036
KLIK MET ZIJNSORIENTATIE	,139	1,573	,119
MEDITATIE	-,069	-,722	,472
GEBRUIK VAN LITERATUUR	,114	1,258	,211

⁸ * = correlatie is significant op het .005 niveau (2-tailed).

** = correlatie is significant op het .001 niveau (2-tailed).

⁹ Onze vermoedens komen ofwel voort uit inhoudelijke overwegingen (wat verwachten we zelf) ofwel omdat we een correlatie vonden tussen de afhankelijke variabele (in dit geval METHODE 'ZICHT') en een of meerdere studentkenmerken.

¹⁰ Zie ook bijlage 1 voor een uitleg van de belangrijkste statistische termen.

Het trainingsaanbod blijkt daadwerkelijk van invloed te zijn op de mate waarin iemand het Zicht heeft door de dag heen. Het effect van Zijnsgeoriënteerde training is hier zichtbaar.

Daarnaast spelen leeftijd (hoe ouder, hoe meer Zicht) en ondersteuning van de partner (meer ondersteuning draagt bij aan toename Zicht) een rol.

Hoewel er geen significante verschillen zijn tussen de trainingsgroepen in hun gemiddelde score op de METHODE 'GESTALTE', hebben we toch een regressie-analyse gedraaid om te kijken wat voorspellers zijn van deze scores.

In tabel 3.3 staan de resultaten. Tot onze verbazing blijkt de trainingsgroep een significante bijdrage te leveren:

alleen wel met een negatieve bèta. Dit betekent dat hoe verder een student is qua trainingsgroep, hoe minder de methode van de Gestalte gebruikt wordt. Tegelijkertijd is het zo dat studenten die meer non-duale en Spirit realisaties hebben, de methode meer gebruiken. We weten nog niet goed hoe we dit moeten interpreteren.

Tabel 3.3: Regressieanalyse met 'Methode Gestalte' als afhankelijke variabele.

	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
Model is significant .000			
R ² = .304			
(Constant)		1,176	,241
TRAININGSGROEP	-,226	-3,170	,002
KLIK MER ZIJNSORIENTATIE	,106	1,514	,132
REALISATIES NON-DUAAL	,191	2,257	,025
REALISATIES SPIRIT	,348	4,494	,000
MEDITATIE	-,019	-,262	,794
GEBRUIK VAN LITERATUUR	,091	1,222	,223

3.2 Inzet: Meditatie en lezen literatuur

Schaalanalyses

We hebben gevraagd naar de kwantiteit en kwaliteit van meditatie¹¹ en de mate waarin studenten literatuur bestuderen (Zijnsgeoriënteerd, van andere spirituele richtingen en psychologische literatuur). Dit zijn indicaties voor de inzet die studenten hebben en de 'arbeid' die ze verrichten. In interviews die wij vooraf voerden met de staf en senior begeleiders, werd het vermoeden guit dat onder andere meditatie en inzet indicatoren zijn voor het effect: studenten die een dagelijkse en bevredigende meditatie-discipline hebben en literatuur bestuderen, zijn gelukkiger. Wanneer we in hoofdstuk 4 de eindeffecten bespreken, zullen we zien of dit onderschreven wordt in dit onderzoek.

Significante verschillen

In tabel 3.4 staan de gemiddelde scores en de significante verschillen. Als eerste valt op dat studenten uit de Zijnstraining en uit het Zijnspad lager scoren dan de anderen¹². De verschillen hebben vooral te maken met de kwantiteit van meditatie: uit aanvullende analyses blijkt dat studenten uit de Inspiratiekring zich significant onderscheiden ten opzichte van de studenten uit de Zijnstraining, het Zijnspad en ook de studenten uit de nascholing. Dit laatste is opvallend: studenten uit de nascholing scoren even hoog als de studenten uit de Zijnstraining en het Zijnspad: ze mediteren gemiddeld 3 a 4 keer per week met een ge-

¹¹ Onder 'meditatie' hebben we een aantal meditatievragen bij elkaar gevoegd, zoals de frequentie per week, het aantal minuten per dag, de tevredenheid over de meditatie en de zin om te mediteren.

¹² Voor de lezer: Het gaat in deze tabellen niet zozeer om het getal zelf als wel om het verschil tussen getallen: is het verschil significant?

Tabel 3.4: Gemiddelden tussen de trainingsgroepen en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA) mbt 'meditatie' en 'literatuur'.

n = 168	Gebruik	
	Meditatie	literatuur
1 Zijnstraining n=59	3.40	3.58
2 Zijnspad n=47	3.34	3.31
3 BC 11 / 12 n=16	3.56	3.83
4 Inspiratiekring n=36	3.70	4.00
5 Nascholing n=10	3.50	3.62
Significante verschillen (p)	2 vs 4: .067	--

middele duur van 15 tot 30 minuten. Studenten uit de Inspiratiekring en de begeleider/coachopleiding mediteren 5 a 6 keer per week tussen de 30 en 45 minuten. Overall (alle meditatievragen bij elkaar) is er een significant verschil zichtbaar tussen de studenten uit het Zijnspad en die uit de Inspiratiekring.

Wat betreft het bestuderen van literatuur, zijn er geen significante verschillen tussen de trainingsgroepen. Wel lijken de studenten van de Inspiratiekring het meest actief: zij studeren gemiddeld per week een half uur. Studenten uit het Zijnspad doen dit gemiddeld 15 tot 30 minuten.

Correlaties

De kwantiteit en kwaliteit van mediteren blijkt samen te hangen met: methode 'zicht' (.157*), methode Gestalte (.169*),

leeftijd (.218**), klik met Zijnsoriëntatie (.158*), realisaties non-duaal (.247**) en realisaties Spirit (.337**).

Het gebruik van literatuur hangt samen met: methode 'zicht' (.225**), methode Gestalte (.235**), realisaties non-duaal (.343**) en realisaties Spirit (.281**).

Regressie-analyses

Uit regressieanalyses blijkt dat de feitelijke meditatiepraktijk (de kwantiteit) en tevredenheid over meditatie (de kwaliteit) niet bepaald wordt door de trainingsgroep waar men in zit (tabel 3.5). De leeftijd, de klik die men heeft met Zijnsoriëntatie en het studeren (in rood in de tabel) dragen meer bij aan de meditatiepraktijk dan uitsluitend het gegeven van de trainingsgroep waar men in zit.

Wanneer we alleen kijken naar de duur van meditatie, dan blijkt de trainingsgroep wel bij te dragen. Dit komt waarschijnlijk door de afspraak dat alle studenten in de Inspiratiekring 45 minuten per dag mediteren.

We vinden, wat betreft het lezen en bestuderen van psychologische en spirituele literatuur, geen significante verschillen tussen de trainingsgroepen. Het is dus niet dat studenten uit de Inspiratiekring beduidend meer studeren dan degenen uit de Zijnsstraining. We hebben wel een regressie-analyse gedaan om te kijken of er bepaalde

Tabel 3.5: Regressieanalyse met 'meditatie' als afhankelijke variabele

Model is significant: .000 R2 = .262	Standardized Coefficient		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		1,545	,125
TRAININGSGROEP	,134	1,549	,124
LEEFTIJD	,220	2,637	,010
ONDERSTEUNING PARTNER	,059	,721	,473
KLIK ZIJNSORIENTATIE	,195	2,333	,021
STABILITEIT	,016	,193	,847
GEbruik LITERATUUR	,279	3,320	,001

factoren zijn die significant bijdragen aan de mate van studeren. Twee factoren blijken voorspellers te zijn en daarmee bij te dragen aan het feit of iemand veel studeert of niet: mediteren ($\beta = .312$ met $p=.000$) en non-duale realisaties ($\beta = .254$ met $p=.015$)¹³. Meditatie en studeren zijn gekoppeld: degenen die meer mediteren, studeren ook meer en vice versa. Daarnaast wordt er meer gestudeerd door degenen die meer non-duale realisaties hebben.

3.3 Realisaties

Schaalanalyses

Naast het gebruik van de verschillende methodieken (methode 'zicht' en methode 'gestalte'), hebben we ook gevraagd naar de realisaties die studenten hebben: het daadwerkelijk ervaren en realiseren van de Spiritkwaliteiten en de non-duale aard van de werkelijkheid. Hiertoe hebben we zelf een aantal items geformuleerd omdat hier geen bestaande vragenlijsten voor bestaan. Deze items blijken samen een schaal te vormen met een hoge betrouwbaarheid van .864 (een antwoordschaal van 1 tot 4: hogere score is vaker realisaties). Daarnaast blijkt, middels een factoranalyse, dat de lijst is opgebouwd uit twee componenten die overeenkomen met het onderscheid dat wij willen maken in Spirit realisaties en non-duale realisaties. Ook beide subschalen hebben een goede betrouwbaarheid.

► REALISATIES 'ZICHT' $\alpha=.852$

- Ik realiseer mij de open en ongestolde aard van de werkelijkheid
- Ik ervaar de perfectie en compleetheid van alles
- Ik rust in de roerloosheid en oneindige ruimte van mijn geest
- Ik herken alle waarnemingen als het spel van bewustzijn
- Negatieve gevoelens herken ik als het non-duaal bewustzijn
- Ik ervaar de tijdloosheid van bewustzijn zelf

► REALISATIES 'SPIRIT' $\alpha=.718$

- De Spirit of Gestalte is voor mij een gids en inspiratiebron
- Ik ervaar de schoonheid en openheid van mijn wezen
- Ik heb ervaringen van gelukzaligheid
- Ik herinner me de goedheid en heelheid van wie ik ben

Naast deze items werd in de analyses duidelijk dat een subschaal van de SAIL¹⁴ hier goed bij aansluit en ervaringen van openheid navraagt ($\alpha= .861$):

► SAIL – Transcendente ervaringen

- Ik heb ervaringen gehad waarbij de aard van de werkelijkheid voor mij duidelijk werd.
- Ik heb ervaringen gehad waarbij ik leek op te gaan in kracht of macht groter dan mijzelf.
- Ik heb ervaringen gehad waarbij alle dingen deel leken van een groter geheel.
- Ik heb ervaringen gehad waarbij alles volmaakt leek.
- Ik heb ervaringen gehad waarbij ik boven mijzelf leek uit te stijgen.

¹³ Het model is significant (.000) met een R^2 van .231.

¹⁴ Zie voor een verdere beschrijving van de SAIL (Spirituele Attitude en Interesselijst) paragraaf 4.5

Tabel 3.6: Gemiddelden tussen de trainingsgroepen (realisaties op een schaal van 1 - 4 en SAIL op een schaal van 1 - 6) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA)

n = 168	Realisaties		SAIL
	'Zicht'	'Spirit'	Transcedente ervaringen
1 Zijnstraining n=59	2.22	2.68	4.14
2 Zijnspad n=47	2.43	2.68	4.40
3 BC 11 / 12 n=16	2.49	2.98	4.64
4 Inspiratiekring n=36	2.72	3.09	4.70
5 Nascholing n=10	2.77	2.98	4.74
Significante verschillen (p)	1vs4: .000 1vs5: .034	1vs4: .003 2vs4: .006	1vs4: .086

Significante verschillen

Wat opvalt als we de kolommen doorlopen (tabel 3.6), is dat in het algemeen de scores door de jaren heen oplopen. Dit betekent dat, hoe verder iemand in de opleiding zit, hoe meer hij of zij ervaringen heeft op Spirit en non-duaal niveau. Met name tussen de studenten van de Zijnstraining en de studenten van de Inspiratiekring zijn op alle variabelen de verschillen significant; we kunnen ze niet aan het toeval toeschrijven.

Correlaties

Wanneer we naar correlaties kijken van deze variabelen met de studentkenmerken, dan is er een significante samenhang tussen deze variabelen en de

trainingsgroep, de klik die men heeft met Zijnsoriëntatie, het bestuderen van literatuur en de meditatiepraktijk. De ondersteuning die de student krijgt van zijn of haar partner hangt significant samen met de mate waarin met Spiritkwaliteiten ervaart. Opvallend is dat de ego-sterkte (stabiliteit) geen rol speelt.

Regressie-analyses

De vraag is natuurlijk of er iets gezegd kan worden over

de richting van dit verband: kan de mate waarin iemand de openheid van zijn of haar geest en de Spiritkwaliteiten ervaart, verklaard worden door de trainingsgroep waar hij of zij in zit. In tabel 3.7 staat het antwoord.

De mate waarin hij of zij de openheid van zijn of haar geest kan ervaren (realisaties 'zicht') kan voor een

deel toegeschreven worden aan de trainingsgroep waarin iemand zit. Opvallend is dat studeren (gebruik literatuur) ook een significante en waarschijnlijk inspirerende bijdrage heeft.

Tabel 3.7: regressie-analyse met 'Realisaties Zicht' als afhankelijke variabele

Model is significant .000 R2 = .240	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		1,582	,116
TRAININGSGROEP	,265	3,577	,000
STABILITEIT	-,040	-,573	,567
KLIK ZIJNSORIENTATIE	,092	1,260	,209
GEBRUIK LITERATUUR	,255	3,350	,001
MEDITATIESCHAAL	,079	1,040	,300
PRE-EGO LAGEN	,086	1,154	,250

Ook bij de regressie-analyses die we uitvoeren met de 'realisaties Spirit' als afhankelijke variabele, blijkt dat de trainingsgroep en het gebruik van literatuur een rol spelen: dege-

Tabel 3.8: Regressie-analyse met 'Realisatie Spirit' als afhankelijke variabele

Model is significant .000 R2 = .257	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		,373	,710
TRAININGSGROEP	,170	2,327	,021
STABILITEIT	,074	1,059	,291
KLIK ZIJNSORIENTATIE	,254	3,513	,001
GEBRUIK LITERATUUR	,169	2,242	,026
MEDITATIE	,196	2,610	,010
PRE-EGO LAGEN	,038	,518	,605

nen uit de meer gevorderde trainingsgroepen en degenen die meer studeren, hebben vaker realisaties van hun inherente Spirit aard (tabel 3.8).

Opvallend is dat hier de klik die men heeft met Zijnsoriëntatie de grootste bijdrage levert in de mate waarin men de Spirit kwaliteiten kan ervaren. Ook de kwantiteit en kwaliteit van de meditatie hebben een positieve invloed op

de ervaren Spirit kwaliteiten.

Het is interessant om de regressie-analyse te bekijken voor de subschaal uit de SAIL (transcendente ervaringen)(tabel 3.9). Dit geeft een ander beeld dan de twee hierboven beschreven lijsten. De trainingsgroep heeft hier geen verklarende waarde. Opvallend genoeg zijn het juist studenten met meer zicht op hun schaduwkanten, hun negatieve emoties en overdrachten (gebundeld onder de noemer 'pre-ego lagen') die meer openende ervaringen hebben. Dit is een interessant verband. In de volgende paragraaf bekijken we de pre-ego variabele apart. De realisaties op Spiritniveau en het gebruik van de methode van de Gestalte dragen, in mindere, maar wel significante mate bij aan transcendent ervaringen.

Tabel 3.9: Regressie-analyse met 'SAIL - transcendent ervaringen' als afhankelijke variabele.

Model is significant: .000 R2 = 245	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		,186	,852
TRAININGSGROEP	,078	1,030	,304
KLIK ZIJNSORIENTATIE	,029	,386	,700
GEBRUIK LITERATUUR	,119	1,644	,102
METHODE GESTALTE	,134	1,661	,099
REALISATIES SPIRIT	,198	2,297	,023
PRE-EGO LAGEN	,237	3,197	,002

3.4 Pre-ego lagen

Schaalanalyses

Een bijzonder punt van het Zijnsgeoriënteerde werk is, dat naast de vrije en ruimere aspecten van het bewustzijn, ook de lagere en beperkende en meer gestolde aspecten van de geest meer in het licht komen te staan. Studenten ervaren meer worstelingen en krijgen meer bewustzijn over schaduwkanten en overdrachtsgevoelens. Wij hebben dit de 'pre-ego lagen' genoemd. We hebben dit als volgt nagevraagd:

"Door de jaartrainingen aan de school:

- Zijn mijn worstelingen meer bloot komen liggen.
- Ben ik me meer bewust geworden van mijn superegostemmen.
- Ben ik gaan zien dat sommige vriendschappen mij niet meer passen.
- Ben ik me meer bewust van negatieve emoties die ik heb.
- Heb ik meer zicht gekregen op mijn overdrachten.

Tabel 3.10: Gemiddelden op pre-ego lagen tussen de trainingsgroepen (schaal 1 – 5) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

n = 168	Pre-ego lagen
1 Zijnstraining n=59	4.10
2 Zijnspad n=47	4.24
3 BC 11 / 12 n=16	4.44
4 Inspiratiekring n=36	4.53
5 Nascholing n=10	4.39
Significante verschillen (p)	1 vs 4: .001

Zijnsoriëntatie (.257**): meer klik, meer schaduwkanten in beeld. En vice versa. Daarnaast is er nog een samenhang met het gebruik van literatuur (.157*) en de methode 'zicht' (.219*).

Regressie-analyses

Een regressie-analyse (tabel 3.11) geeft vervolgens zicht op de belangrijkste verklarende variabelen.

De trainingsgroep levert de grootste bijdrage. Oftewel: de meer gevorderde studenten van de school hebben meer zicht op hun pre-ego lagen. De klik die men heeft met Zijnsoriëntatie speelt ook een bijdragende rol.

De realisaties van Spirit en Zicht (die wel correleren met pre-ego lagen) hebben — zo blijkt uit regressie-analyses — geen significante verklarende bijdrage.

Dus, de rol van pre-ego lagen kan als volgt begrepen worden: het lijkt erop dat studenten die meer zicht hebben op hun pre-ego lagen wel meer transcendente ervaringen hebben. Maar dat studenten meer zicht hebben op hun pre-ego lagen kan niet verklaard worden door de transcendente ervaringen, maar de getraindheid van de student en de klik die hij of zij heeft met Zijnsoriëntatie. Enkel het hebben van transcendente ervaringen lijkt niet te leiden tot meer zicht op pre-ego lagen.

- Ben ik me meer bewust geworden van niet herken-de dilemma's en emoties.
- Durf ik mijzelf, ook in mijn schaduwkanten, meer onder ogen te zien.

"De items blijken onderling goed samen te hangen met een α van .767

Significante verschillen

Zoals te lezen is in tabel 3.10 neemt het zicht op en het ervaren van de schaduwkanten toe wanneer men vordert in de school. Het verschil tussen de studenten uit de basistraining en de studenten uit de Inspiratiekring is significant.

Correlaties

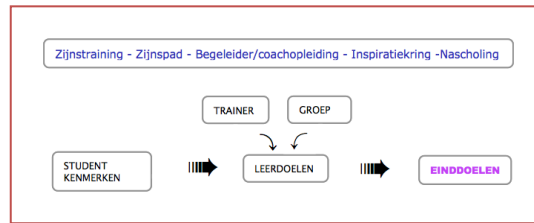
We vonden interessante samenhangen: 'de mate waarin men zicht heeft op de pre-ego lagen' hangt samen met realisatie Spirit' (.199**) en realisaties non-duaal (.237**). Dus, hoe meer men de Spirit en openheid van de geest kan ervaren, hoe meer worstelingen en schaduwkanten in beeld zijn. Daarnaast is er ook een samenhang met de mate waarin men een klik heeft met

Tabel 3.11: Regressieanalyse met 'pre-ego lagen' als afhankelijke variabele.

Model is significant: .000	Standardized Coefficient		
R2 = .147	Beta	t	Sig.
(Constant)		6,597	,000
TRAININGSGROEP	,101	3,361	,001
STABILITEIT	,011	,221	,825
KLIK ZIJNSORIENTATIE	,188	2,785	,006
GEBRUIK LITERATUUR	,054	1,604	,111
MEDITATIE	-,034	-,490	,624

4 De resultaten: de einddoelen

In het vorige hoofdstuk zagen we dat, door de jaren heen, studenten hun geest in zijn vrije en ook in de meer gestolde vorm leren kennen. De cruciale vraag van dit onderzoek is of dit bijdraagt aan een groter welbevinden. Simpel gezegd: word je gelukkiger van Zijnsoriëntatie? En dragen de hogere waarden die voortkomen uit het vrije en hogere perspectief bij aan een grotere maatschappelijke betrokkenheid?



We bespreken de resultaten aan de hand van de vragenlijsten die we gebruikt hebben om de verschillende aspecten van welbevinden en betrokkenheid te meten. We hebben zoveel mogelijk gebruik gemaakt van bestaande en gestandaardiseerde vragenlijsten.

4.1 Acceptance en Action Questionnaire (AAQ)

Schaalanalyses

De Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) meet de mate van experiëntele vermijding en de positieve tegenpool, acceptatie (Jacobs e.a., 2008). De AAQ-II is de Nederlandstalige versie van de oorspronkelijk Amerikaanse AAQ-I. De AAQ-II heeft een verband met andere vragenlijsten, zoals een vragenlijst over depressie (BDI) en over klachten (SCL-90) en over onderdrukken van negatieve gedachten (WBSI). Wat blijkt namelijk: sterkere experiëntele vermijding hangt samen met een sterker onderdrukken van negatieve emoties, de aanwezigheid van meer psychopathologie en met een sterkere depressieve stemming. En omgekeerd hangt minder experiëntele vermijding samen met een grotere vaardigheid tot mindfulness.

Uit een studie naar de kwaliteit van de AAQ-II blijkt dat de AAQ-II een eendimensionele lijst is en dat de interne consistentie daarvan goed is (Jacobs e.a., 2008). Anders gezegd: het meet één construct; het meet 'acceptatie'. Ook in ons onderzoek is de betrouwbaarheid goed: $\alpha = .833$

Wij vonden echter in een factoranalyse twee dimensies of factoren, ieder met een goede betrouwbaarheid. De ene component gaat over de hinder die men heeft van negatieve en pijnlijke gevoelens (AAQ-hinder) en de ander gaat over de mate waarin men om kan gaan met en sturing kan geven aan zijn of haar leven (AAQ-sturing).

▶ AAQ - HINDER $\alpha = .815$

- Mijn pijnlijke ervaringen en herinneringen maken het me moeilijk om een waardevol leven te leiden
- Ik ben bang voor mijn gevoelens
- Ik maak mij zorgen dat ik niet in staat ben mijn zorgen en gevoelens onder controle te houden
- Mijn pijnlijke herinneringen verhinderen mij een bevredigend leven te leiden.

▶ AAQ - STURING $\alpha = .660$

- Ik heb controle over mijn leven
- Zorgen staan mijn succes in de weg
- Ik heb het gevoel dat mijn leven van mij is en ik er zelf sturing aan geef.
- Ik kan goed met mijn frustraties en teleurstellingen omgaan.

Tabel 4.1: Gemiddelden tussen de trainingsgroepen (schaal 1 - 7) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

AAQ	hinder hebben	sturing geven	gehele lijst
1 Zijnstraining n=59	5.32	4.96	5.17
2 Zijnsfad	5.52	5.00	5.25
3 BC 11 / 12 n=16	5.75	5.09	5.36
4 Inspiratiekring n=36	6.11	5.55	5.84
5 Nascholing n=10	5.94	5.40	5.60
Significante verschillen (p)	1vs4: .001 2vs4: .048	1vs4: .018 2vs4: .045	1vs4: .002 2vs4: .017

Significante verschillen

Uit tabel 4.1 blijkt dat de hinder van negatieve emoties minder wordt en dat men er, steeds beter sturing kan geven aan zijn of haar leven. De verschillen tussen de Zijnstraining en de Inspiratiekring zijn het grootst. Op de subschalen verschilt de Inspiratiekring ook significant van het Zijnsfad.

Deze scores kunnen we vergelijken met een algemene steekproef uit een onderzoek van Jacobs (Jacobs e.a., 2008) Hij vond een gemiddelde van 5,20 (en een standaard deviatie van 9.30). Dit komt overeen met de scores van de studenten uit de Zijnstraining.

Correlaties

Uit correlatieanalyses komt naar voren dat deze lijst (zowel de subschalen als de gehele lijst) een hoge samenhang vertoont met de realisaties op zowel Spirit- (.275**) ¹⁵ als Zichtniveau (.398**), met de trainingsgroepen (.309**) en de mate van meditatie (.199**) en het bestuderen van literatuur (.171*). Ook de methode van het Zicht (.307**) geeft een hoge correlatie met zowel de subschalen als de totale lijst. Het werken met de Gestalte (.194*) hangt alleen samen met de sublijst 'sturing'. Leeftijd (.199**) hangt positief samen met de sublijst 'hinder' en met de totale lijst: hoe ouder, hoe minder hinder men heeft van negatieve emoties.

Tabel 4.2: Regressie-analyse voor de afhankelijke variabele 'AAQ - hinder'

Model is significant: .000 R2 = .216	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		5,845	,000
TRAININGSGROEP	,187	2,42	,017
KLIK ZIJNSORIENTATIE	-,113	-1,507	,134
METHODE ZICHT	,134	1,542	,125
METHODE GESTALTE	-,205	-2,450	,015
REALISATIES SPIRIT	,310	3,325	,001
GROEP REGIO	,159	2,250	,026

Regressie-analyses

Regressie-analyses geven aan welke factoren significant bijdragen tabel (4.2). ¹⁶ De trainingsgroep waar iemand in zit, speelt ook hier een significante rol.

Interessant is de rol van de Gestalte. Het gebruik van de Gestalte als methodiek in het dagelijks leven, heeft een negatieve bèta (-,205). Dit betekent dat de methode van de Gestalte vooral wordt gebruikt door studenten die veel last hebben

¹⁵ Deze correlaties zijn van variabelen met de gehele schaal; die van de subschalen wijken hier amper van af.

¹⁶ We hebben eerst een regressie-analyse gedraaid met alleen studentkenmerken. Vervolgens deden we een regressie-analyse waarin we de leerdoelen toevoegden. We keken of de toevoeging leidde tot een significante toename van de R square. Wanneer dit het geval was, hebben we (vanwege de kleine n en het grote aantal variabelen), de minst relevante variabelen eruit gedaan en de regressie-analyse opnieuw gedraaid (hierbij letten we erop of de R square niet significant daalde).

van negatieve gevoelens.

Daarentegen, studenten die de Zijnskwaliteiten van de Gestalte meer eigen hebben gemaakt en kunnen ervaren, hebben juist minder last van hun negatieve gevoelens. Een mogelijke verklaring is dat, zolang de studenten de Gestalte nog als iets buiten hen zien, ze de methodes wel toepassen, en daarmee grip willen krijgen op die negatieve emoties die ze ervaren.

Tot slot speelt de regiogroep hier een significante rol: studenten die meer tevreden zijn over hun regiogroep (zich verbonden voelen en zich laten zien) minder last van negatieve emoties.

Tabel 4.3: Regressieanalyse voor de afhankelijke variabele 'AAQ-sturing'

	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
Model is significant: .000			
R2 = .205			
(Constant)			,000
TRAININGSGROEP	,145	1,919	,057
KLIK MET ZIJNSORIENTATIE	-,058	-,773	,440
REALISATIES ZICHT	-,056	-,633	,528
REALISATIES SPIRIT	,430	4,837	,000
GROEP REGIO	,087	1,224	,223

Wanneer we een regressieanalyse doen voor de subschaal 'sturing', (tabel 4.3) dan is met name de mate waarin men de Zijnskwaliteiten realiseert, van voorspellende en bijdragende waarde.

Dus, het ervaren van Zijnskwaliteiten als inherente kwaliteiten, draagt bij aan de mate waarin de student sturing kan geven aan zijn of haar leven.

De methode van de Gestalte speelt hier geen rol van be-

tekenis.

Een regressieanalyse voor de gehele lijst geeft weinig verrassingen: variabelen die bij de subschalen een rol spelen, komen hier terug (tabel 4.4). Het lijkt erop dat, wanneer Zijnskwaliteiten intrinsiek ervaren worden en men daardoor meer vertrouwen in zichzelf heeft, er minder behoefte is aan het gebruik van de methode 'gestalte'. Dit heeft een enorm effect op het omgaan en sturing geven aan je leven als er negatieve emoties zijn. De methode van de Gestalte kan zelfs een averechts effect hebben wanneer men niet de Zijnskwaliteiten intrinsiek ervaart.

Tabel 4.4: Regressieanalyse voor de afhankelijke variabele 'AAQ- totaal'.

	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
Model is significant: .000			
R2 = .238			
(Constant)		6,379	,000
TRAININGSGROEP	,201	2,619	,010
KLIK MET ZIJNSORIENTATIE	-,103	-1,393	,166
METHODE GESTALTE	-,113	1,366	,174
REALISATIES ZICHT	,011	,127	,899
REALISATIES SPIRIT	,418	4,481	,000
GROEP REGIO	,145	2,07	,040

4.2 Welbevindenlijst

Schaalanalyses

De Welbevindenvragenlijst (Visser, 1997) is de Nederlandstalige versie van de General Well-Being Scale. Hij bevat zes subschalen, te weten:

(-) Angst, (-) Depressie, (-) Positief welbevinden, (-) Zelfcontrole, (-) Vitaliteit en (-) Algemene gezondheid.

De lijst heeft 24 vragen die gescoord worden op een 5-puntsschaal met '1 altijd' tot '5 nooit'. De lijst wordt veel in de paramedische zorg gebruikt en is ontwikkeld door het NPI (Nederlands Paramedisch Instituut).

In ons onderzoek heeft de gehele lijst een betrouwbaarheidscoëfficiënt van .743. Dit is voldoende. Vier van de subschalen hadden ook een goede betrouwbaarheid, maar uit de factoranalyses vonden we niet precies de schalen zoals bedoeld. De subschaal 'Vitaliteit' vonden we wel als één factor zoals bedoeld in de oorspronkelijke lijst:

► VITALITEIT $\alpha = .860$. (1-5: hogere score is betere vitaliteit)

- Voelde u zich moe?
- Voelde u zich afgemat of uitgeput?
- Stond u over het algemeen fris en uitgerust op?
- Voelde u zich opgebrand?

De subschalen 'Angst' en 'Depressie' kwamen tevoorschijn als één factor en nemen we mee als een schaal voor het geestelijk welbevinden ($\alpha = .845$).

► ANGST EN DEPRESSIE $\alpha = .845$ (1-5: hogere score is minder angst en depressie)

- Was u nerveus of had u spanningen?
- Heeft u zich erg verdrietig gevoeld?
- Heeft u zich erg ontmoedigd of hopeloos gevoeld?
- Had u het gevoel onder druk te staan of voelde u zich gespannen?
- Had u zoveel problemen dat u zich afvroeg of het allemaal nog wel waard was?
- Was u angstig?
- Was u ongerust of in de war?

- Heeft u zich neerslachtig of depressief gevoeld?
- Hoe depressief of bezorgd heeft u zich gevoeld?

Tabel 4.5 Gemiddelden tussen de trainingsgroepen (schaal 1-5) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

	Angst en depressie		Algemene gezondheid
	Angst	Vitaliteit	
n = 168			
1 Zijnstraining n=59	3.92	3.50	3.94
2 Zijnsaad n=47	3.94	3.39	3.60
3 BC 11 / 12 n=16	3.92	3.28	4.17
4 Inspiratiekring n=36	4.21	3.91	4.03
5 Nascholing n=10	4.10	3.85	4.30
Significante verschillen (p)	--	1vs4: .047 2vs4: .008 3vs4: .027	--

De subschaal 'Algemene gezondheid' vonden we niet als aparte factor, maar had wel een goede betrouwbaarheid (.852 hogere score is betere gezondheid). We nemen deze subschaal daarom wel mee in de analyses. De items van deze subschaal zijn:

- Werd u gehinderd door ziekte, lichamelijk ongemak en/of pijn?
- Werd u gehinderd door angst over uw gezondheid?
- Hoe bezorgd heeft u zich gevoeld over uw gezondheid?

De overige twee subschalen hadden een te lage betrouwbaarheid.¹⁷

¹⁷ 'Positief welbevinden': $\alpha = .655$ en 'Zelfcontrole': $\alpha = .594$

Significante verschillen

Het angst- en depressieniveau van de studenten tussen de verschillende trainingsgroepen is niet significant verschillend (tabel 4.5).

Bij de mate van vitaliteit ligt het anders. Hier blijken de studenten in de Inspiratiekring significant vitaler te zijn dan de studenten uit de Zijnstraining, het Zijnspad en de Begeleider- coachopleiding. De leden van de Inspiratiekring voelen zich beduidend minder moe en uitgeput.

De studenten uit de begeleider- en coachopleiding scoren hier het laagst. Mogelijk heeft dit te maken met de zwaarte en stress van de opleiding.

De subschaal 'Algemene gezondheid geeft geen verschillen tussen de groepen.

Correlaties

Correlaties geven aan dat er een verband is tussen 'angst en depressie' en methode Zicht (.174*) en realisaties Spirit (.282**). De 'vitaliteitlijst' toont ook een verband met deze twee variabelen: methode Zicht (.170*) en realisaties Spirit (.206**). De subschaal 'algemene gezondheid correleert met stabiliteit (.177*).

Regressie-analyses

Uit regressie-analyses blijkt dat de mate van vitaliteit met name bepaald wordt door de realisatie van Spiritkwaliteiten. Ook de leeftijd speelt een rol. Opvallend: hoe ouder, hoe vitaler men zich voelt (tabel 4.6).

Een regressie-analyse voor 'Angst en depressie' (hier hebben we geen tabel voor gemaakt) geeft als enige verklarende factor de mate van realisaties van Spiritkwaliteiten aan (bèta = .258 met p=.014). Hoe meer men de Spiritkwaliteiten ervaart, hoe minder angstig en depressief men is. Dit gegeven moet met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden, omdat het model een zeer lage R² heeft.¹⁸

Tabel 4.6: Regressie-analyse voor de afhankelijke variabele 'Vitaliteit'.

Model is significant: .002 R2 = .117	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		7,827	,000
TRAININGSGROEP	,116	1,390	,166
LEEFTIJD	,164	2,056	,041
METHODE GESTALTE	-,132	-1,499	,136
METHODE ZICHT	,152	1,369	,173
REALISATIES SPIRIT	,251	2,507	0,13
REALISATIES ZICHT	-,200	-1,715	,088

Tabel 4.7: Regressie-analyse voor de afhankelijke variabele 'Algemene gezondheid'.

Model is significant: .000 R2 = .280	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		1,521	,131
LEEFTIJD	-,126	-1,546	,125
ONDERSTEUNING PARTNER	-,161	-1,915	,058
REALISATIES SPIRIT	,159	1,823	,071
ANGST EN DEPRESSIE	,092	,882	,380
VITALITEIT	,381	3,746	,000

¹⁸ Het model is significant (.036) met een R² van .097.

STABILITEIT ,098 1,212 ,228 Een regressie-analyse van de variabele 'Algemene gezondheid' biedt een significanter model met een grotere R². Dit model geven we in tabel 4.7 weer.

Ook hier speelt het realiseren van Spiritkwaliteiten een significante, bijdragende rol in de ervaren algemene gezondheid. Dat dit ook samenhangt met de ervaren vitaliteit mag geen verbazing wekken.

Apart is de bijdrage van de ondersteuning die men van zijn of haar partner krijgt. De bèta is negatief! Dit duidt er op dat degenen die minder ondersteuning ervaren van hun partner voor de Zijnsgeoriënteerde training die ze doen, een betere gezondheid hebben...

4.3 Eenzaamheid

Schaalanalyses

De eenzaamheidslijst van De Jong-Gierveld is in de jaren zeventig ontwikkeld (De Jong-Gierveld, 1991) en meet de mate (intensiteit) van eenzaamheid. De schaal bestaat uit 11 items, waarvan vijf positief en zes negatief geformuleerd zijn. Er zijn vijf antwoordcategorieën van zeer mee eens (1) tot helemaal niet mee eens (5). In feite gaat deze lijst over de mate van tevredenheid met de relaties die men heeft. De lijst heeft de volgende items:

- Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan
- Ik mis een echte goede vriend of vriendin
- Ik ervaar een leegte om me heen
- Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen
- Ik mis gezelligheid om me heen
- Ik vind mij kring van kennissen te beperkt
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen
- Ik mis mensen om me heen
- Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel
- Vaak voel ik me in de steek gelaten
- Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht

Tabel 4.8: Gemiddelden tussen de trainingsgroepen (schaal 1 - 5) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

n=168	Eenzaamheid
1 Zijnstraining n=59	2.74
2 Zijnspad n=47	2.72
3 BC 11 / 12 n=16	2.66
4 Inspiratiekring n=36	2.37
5 Nascholing n=10	2.24
Significante verschillen (p)	1vs4: .059

De betrouwbaarheid van de lijst in ons onderzoek is goed: .878

Significante verschillen

Hoe lager de score, hoe lager de eenzaamheid en — zou je kunnen zeggen — hoe meer tevreden de studenten zijn over hun contacten (tabel 4.8). We vonden een significant verschil tussen de studenten uit de Zijnstraining en de studenten in de Inspiratiekring. De mate van eenzaamheid neemt, door de trainingsjaren heen, af.

Correlaties

De mate van eenzaamheid hangt samen met de mate van studeren (-.154*), de methode Zicht (-.155*), de realisaties van het Zicht (-.179*) en realisaties Spirit (-.290**). Daarnaast is er een correlatie met de trainer (-.233**), de grote trainingsgroep (-.160*) en de regio-groep (-.168*).

Regressie-analyses

Regressie-analyses gaven interessante informatie. De eerste analyses deden we met alleen studentkenmerken. Dit model (met een R^2 van .008) had geslacht (bèta .360), stabiliteit (bèta -.164) en klik met Zijnsoriëntatie (bèta -.213) als significante voorspellers. Uit deze analyses blijkt dat vrouwen zich eenzamer voelen dan mannen, en hetzelfde geldt voor degenen met minder 'locus of control' en minder klik met Zijnsoriëntatie.

Wanneer we in de regressie-analyses ook de leerdoelen en de groeps- en trainer variabelen meenemen, dan verandert het plaatje (tabel 4.9). Er blijken dan heel andere variabelen te zijn die bijdragen aan de mate van meer of mindere eenzaamheidsgevoelens.

De mate van 'locus of control' of de mate waarin iemand in staat is zijn egofuncties aan te spreken, blijkt minder bepalend te zijn voor de mate van eenzaamheid.

Deze analyses tonen aan dat andere factoren meer invloed hebben en mogelijk compenseren voor de mate van stabiliteit. Naast de mate waarin men zijn of haar Zijnskwaliteiten realiseert en de trainingsgroep waar men in zit, spelen de trainer en de regiogroep hier een belangrijke rol. Hoe meer

vertrouwen er is in de trainer en in de regiogroep en men zich gesteund en gezien voelt, hoe minder de eenzaamheidsgevoelens. De band die men op weet te bouwen is van belang in hoe men zich voelt in relationeel opzicht

Tabel 4.9: Regressie-analyse voor de afhankelijke variabele 'eenzaamheid'.

Model is significant: .000 R2 = .187	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		8,316	,000
TRAININGSGROEP	-,164	-2,164	,032
GESLACHT	,118	1,629	,105
METHODE GESTALTE	,107	1,285	,201
TRAINER	-,159	-2,165	,032
GROEP REGIO	-,142	-1,933	,055
REALISATIES SPIRIT	-,246	-2,803	,006

4.4 Zelfcompassielijst

Schaalanalyses

De compassievragenlijst is een oorspronkelijk Amerikaanse vragenlijst die vertaald is door en gebruikt wordt in een groot Nederlands onderzoek naar het effect van mindfulness (MOMENT-onderzoek, Radboud Universiteit).

Zelf-compassie gaat over een 'zelf-attitude' waarbij je eerder vriendelijk dan kritisch over jezelf bent, je ervaringen waarneemt als onderdeel van alle menselijke ervaringen en waarbij je pijnlijke emoties kunt toelaten en er bewust van zijn. In de vragenlijst wordt het begrip zelf-compassie gemeten aan de hand van de volgende subschalen (Neff e.a., 2008):

- aardig zijn voor jezelf (self-kindness),
- mild en tolerant zijn voor jezelf (self-judgment),
- gewoon een mens zijn die fouten mag maken (common humanity),
- verbondenheid met de wereld om je heen (isolation),
- met aandacht in dit moment kunnen zijn (mindfulness),
- eigen tekortkomingen in proportie blijven zien (over-identified).

De oorspronkelijke vragenlijst van Neff e.a. bestaat uit 24 items die op een schaal van 1 tot 7 worden gescoord. Recent is een verkorte nederlandstalige lijst van 12 items ontwikkeld aan de Universiteit van Leuven (Raes e.a. 2010); voor ons onderzoek gebruiken we deze

verkorte versie, te weten de SCS-SF. Dit betekent dat elke subschaal met twee items wordt nagevraagd.

De gehele lijst heeft een betrouwbaarheid van .854. Uit een factoranalyse bleek dat er 6 items een component vormden ($\alpha=.867$). Dit zijn de items van de schalen 'over-identification', 'isolation' en 'self-judgement'. We noemen dit hier 'ZELFCOMPASSIE OORDEEL':

- Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, kan het gevoel van mislukking mij volledig beheersen. (OI)
- Als ik me rot voel, heb ik het idee dat de meeste andere mensen gelukkiger zijn dan ik. (I)
- Als ik faal in iets dat belangrijk voor me is, ben ik geneigd me alleen te voelen in mijn mislukking. (I)
- Als ik me rot voel, ben ik geneigd om me te fixeren op alles wat er mis is. (OI)
- Ik ben afkeurend en oordelend tegenover mijn eigen tekortkomingen. (SJ)
- Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover de kanten van mijzelf die me niet bevallen. (SJ)

De andere items hebben samen een α van .738. Deze items zijn positief geformuleerd en zijn dit de subschalen 'self kindness', 'common humanity' en 'mindfulness'. We noemen deze samengestelde schaal 'ZELFCOMPASSIE BEGRIP':

- Ik probeer begripvol en geduldig te zijn tegenover die aspecten van mijn persoonlijkheid die me niet bevallen. (SK)
- Als er iets pijnlijks gebeurt, probeer ik een gebalanceerde kijk op de situatie in te nemen. (M)
- Ik probeer mijn mislukkingen te zien als een gewoon onderdeel van het bestaan. (CH)
- Als ik een moeilijke tijd meemaak, geef ik mezelf de zorg die ik nodig heb. (SK)
- Als ik ergens door van streek ben, probeer ik mijn gevoelens in balans te houden. (M)
- Als ik mezelf op één of andere manier tekort voel schieten, herinner ik mezelf er aan dat de meeste mensen dit wel eens hebben. (CH)

Tabel 4.10: Gemiddelden tussen de trainingsgroepen (schaal 1 - 7) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

Zelfcompassie (SCS-SF) n = 168	begrip	oordeel	totaal
1 Zijstraining n=59	5.04	4.18	4.46
2 Zijnsfad n=47	5.19	4.48	4.70
3 BC 11 / 12 n=16	5.24	4.71	4.85
4 Inspiratiekring n=36	5.44	5.15	5.23
5 Nascholing n=10	5.05	5.12	5.12
Significante verschillen (p)	--	1vs4: .001	1vs4: .003

Significante verschillen

Uit tabel 4.10 blijkt dat het zelfbegrip door de trainingsjaren toeneemt, maar niet significant. We is het opvallend dat de studenten die alleen nascholing volgen even laag scoren als de studenten uit de Zijns-training.

Er is wel een significant verschil tussen de studenten uit de Zijns-training en de studenten uit de Inspiratiekring; deze laatste groep is beduidend minder streng en oordelend naar zichzelf en heeft meer zelfcompassie.

Correlaties

De subschaal 'begrip' heeft significante correlaties met de volgende leerdoelen: studeren (.349**), methode Zicht (.359**), methode Ge-

stalte (.241**), realisaties Zicht (.313**) en realisaties Spirit (.313**). Ook zijn er significante correlaties met grote trainingsgroep (.162*) en de regiogroep (.288**).

Het hebben van een oordeel over zichzelf als iets niet goed gaat, hangt met bijna dezelfde leerdoelen samen: studeren (.262**), methode Zicht (.281**), realisaties Zicht (.325**) en realisaties Spirit (.352**). Samenhang is er met de trainer (.191*), de grote trainingsgroep (.189*) en de regiogroep (.176*).

Studentkenmerken vertonen geen samenhang met deze subschalen.

Regressie-analyses

Voor de subschaal 'oordeel' hebben we regressie-analyses uitgevoerd (tabel 4.11). De trainingsgroep speelt wederom een rol van betekenis, evenals de mate waarin studenten de literatuur bestuderen. Ook de trainer en de regiogroep zijn van belang.

Heel interessant is significante negatieve bijdrage van de 'methode Gestalte'. Dit zagen we eerder. Veel 'werken' met de Gestalte, draagt bij aan de afkeurende oordelen die men over zichzelf heeft. Een mogelijke verklaring is dat de Gestalte wel wordt gevisualiseerd, maar dat er geen daadwerkelijke optiekverhoging plaats vindt. Men blijft geloven in de oordelende mentaliteit van de psyche. Anders gezegd: men is niet overtuigd van en vertrouwend in de eigen heelheid en 'basic goodness'. Daardoor houdt de psyche zijn veroordelende grip. Deze hypothese wordt ondersteund door de bevinding dat het zich realiseren en ervaren van zijn of haar heelheid juist bijdraagt aan minder oordelen over zichzelf. Waarschijnlijk is het zo dat, wanneer men zeker is van zijn of haar eigen heelheid en ware aard —doordat men het zelf ervaren heeft— de psyche zijn grip verliest. Zolang er nog twijfel is, houdt het geloof in de psyche stand.

Een regressie-analyse voor de andere subschaal, 'zelfcompassie begrip', geeft ook een significant model¹⁹ met een aantal variabelen die hier bijdragend aan zijn: gebruik literatuur (bèta = .210, P=.006), methode 'zicht' (bèta = .256, p=.011), meditatie (bèta = .148, p=.053) en de regiogroep (bèta = .193, p=.012).

De klik met Zijnsoriëntatie draagt ook bij (bèta = -.153, p=.037). Opvallend dat de bèta hier negatief is. Dit betekent dat studenten met minder klik, meer begrip hebben voor zichzelf. Een opvallend gegeven. Misschien dat Zijnsoriëntatie minder een superego wordt als er minder klik is met de visie en gunt men zichzelf meer ruimte geeft als dingen niet goed gaan.

4.5 Spirituele Attitude en Interesse Lijst (SAIL)

Schaalanalyses

Tabel 4.11: Regressie-analyse voor de afhankelijke variabele 'zelfcompassie: oordeel'

Model is significant: .000 R2 = .282	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		-,112	,000
TRAININGSGROEP	,152	2,033	,044
GEBRUIK LITERATUUR	,184	2,510	,013
METHODE GESTALTE	-,246	-3,044	,003
METHODE ZICHT	,032	,318	,751
RELISATIES SPIRIT	,288	3,137	,002
REALISATIES ZICHT	,083	,776	,439
TRAINER	,119	1,689	,093
GROEP REGIO	,154	2,198	,029

¹⁹ Het model is significant (.000) met een R² van .320.

Deze lijst is ontwikkeld door het Helen Dowling Instituut als een instrument om de rol van spiritualiteit bij de aanpassing aan kanker te meten (De Jager Meezenbroek e.a., 2008). Hij bevat zeven subschalen die drie hogere dimensies vertegenwoordigen:

- verbondenheid met jezelf (zingeving, vertrouwen, aanvaarding)
- verbondenheid met de omgeving (zorg voor anderen, verbondenheid met de natuur)
- verbondenheid met het transcendente (transcendente ervaringen, spirituele activiteiten).

De lijst heeft 26 items met 6 antwoordcategorieën.

Voor de hele lijst vonden wij een betrouwbaarheid van .869, hetgeen goed is. Van de subschalen voldeed een lijst niet aan de betrouwbaarheidsgrens.²⁰ De andere subschalen voldeden wel en kwamen ook min of meer uit de factoranalyses die we draaiden. Een van de subschalen ‘Transcendente ervaringen’ hebben we besproken in paragraaf 2.1.3.

De andere subschalen zijn:

► SAIL - VERBONDENHEID MET JEZELF, met de subschalen zingeving (Z), vertrouwen (V) en aanvaarding (A) $\alpha = .778$

- Ik treed de wereld met vertrouwen tegemoet. (V)
- In moeilijke tijden bewaar ik mijn innerlijke rust. (V)
- Ik weet voor mezelf wat mijn ‘plaats’ is in het leven. (Z)
- Ik accepteer dat ik de loop van mijn leven niet helemaal zelf in de hand heb. (A)
- Wat er ook gebeurt, ik kan het leven aan. (V)
- Ik accepteer dat ik niet overal invloed op kan uitoefenen. (A)
- Ik ben me ervan bewust dat elk leven zijn tragiek kent. (A)
- Ik ervaar dat de dingen die ik doe betekenisvol zijn. (Z)
- Ik probeer het leven te nemen zoals het komt. (V)
- Ik accepteer dat het leven mij onvermijdelijk soms pijn geeft. (A)
- Mijn leven heeft betekenis en doel. (Z)

► SAIL - VERBONDENHEID MET ANDEREN, met de subschalen zorg voor anderen (ZA) en verbondenheid met de natuur (VN) $\alpha = .742$

- Ik vind het belangrijk dat ik iets voor anderen kan doen. (ZA)
- De schoonheid van de natuur ontroert mij. (VN)
- Ik heb oog voor het leed van anderen. (ZA)
- Als ik in de natuur ben, voel ik me sterk daarmee verbonden. (VN)
- Ik probeer in mijn leven wat voor de maatschappij te betekenen. (ZA)
- Ik wil wat voor mijn medemens willen betekenen. (ZA)

Tabel 4.12: Gemiddelden tussen de trainingsgroepen (schaal 1 - 6) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

SAIL	Verbonden- heid met jezelf	Verbonden- heid met anderen	Totaal
n=168			
1 Zijnstraining n=59	4.37	4.79	4.40
2 Zijnsfad n=47	4.45	4.85	4.48
3 BC 11 / 12 n=16	4.47	4.76	4.57
4 Inspiratiekring n=36	4.74	4.84	4.69

²⁰ ‘Spirituele activiteiten’ met een α van .506

5 Nascholing n=10	4.76	4.92	4.77
Significante verschillen (p)	1vs4: .026	--	1vs4: .047

Significante verschillen

In de mate van verbondenheid met zichzelf, is er een significant verschil tussen de studenten uit de Zijnstraining en de studenten uit de Inspi-

ratiekring (tabel 4.12).

In de betrokkenheid op anderen is er geen verschil tussen de groepen. De ontwikkeling die we (bij meerdere lijsten) zien in de mate waarin men beter en compassiever met zichzelf omgaat, vertaalt zich niet vanzelf door in een toegenomen aandacht en zorg voor de omgeving. In een volgende paragraaf (§ 4.8) staan we hier uitgebreider bij stil.

Correlaties

De subschaal ‘Verbondenheid met jezelf’ heeft significante correlaties met de volgende leerdoelen: studeren (.205**), methode Zicht (.455**), methode Gestalte (.163*), realisaties Zicht (.410**) en realisaties Spirit (.377**). Daarnaast is er een samenhang met hoe met de trainer ervaart (.195*) en de regiogroep (.156*).

De ervaren verbondenheid met anderen, hangt met bijna dezelfde leerdoelen samen: studeren (.236**), methode Zicht (.269**),methode Gestalte (.243**), realisaties Zicht (.349**) en realisaties Spirit (.230**). Ook is er een samenhang met de trainingsgroep (.205**). Studentkenmerken vertonen geen samenhang met deze subschalen.

Het is interessant dat dit heel erg lijkt om de samenhangen die we vonden met de compassielijst uit de vorige paragraaf. Ook hier vinden we vooral correlaties met de leerdoelen en niet zozeer met de studentkenmerken.

Regressie-analyses

Uit de regressie-analyses blijkt dat er drie significante variabelen zijn die bijdragen aan de mate waarin men een basistoon in zich heeft van zingeving, vertrouwen en acceptatie (tabel 4.13).

Het werken met de methode van het Zicht levert de belangrijkste bijdrage. Daarnaast is de mate van stabiliteit (locus of control) en het vertrouwen dat men heeft in de trainer, bijdragend.

Tabel 4.13: Regressieanalyse met ‘SAIL – verbondenheid met jezelf’ als afhankelijke variabele.

Model is significant .000 R2 = .278	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		3,353	0,001
TRAININGSGROEP	,062	,840	,402
STABILITEIT	,131	1,898	,059
GEBRUIK LITERATUUR	,117	1,626	,106
TRAINER	,121	1,753	,081
METHODE ZICHT	,341	4,049	,000
METHODE GESTALTE	-,050	-,625	,533
REALISATIES SPIRIT	,141	1,571	,118

Als we voor de SAIL lijst in zijn totaliteit een regressie-analyse doen (R² = .373), dan vinden we dat de stabiliteit geen rol meer speelt, maar het gebruik van de literatuur (bèta = .222, p = .001) en de realisaties van de Spirit erbij komen (bèta = .216, p = .011). De bijdrage van de trainer en de methode Zicht, blijven ongeveer hetzelfde.

Hoe te snappen dat de mate van stabiliteit van de student dan geen rol meer speelt? Waarschijnlijk komt dit doordat in de andere subschaal (verbondenheid met anderen) stabiliteit geen enkele rol van betekenis heeft. De verbondenheid met en zorg voor anderen wordt niet bepaald door de mate van stabiliteit die men heeft.

4.6 Kwaliteit van leven

Schaalanalyses

We hebben zelf een directe vraag gesteld naar de kwaliteit van leven, nu — en in een terugblik — voordat men met Zijnsoriëntatie begon²¹:

- “Hoe zou u in het algemeen de kwaliteit van uw leven beoordelen, voordat u bij de school voor ZO begon (hoe tevreden was u met uw leven, alles bijeen genomen? Geef een rapportcijfer.
- Op dit moment, hoe beoordeelt u in het algemeen de kwaliteit van uw leven (hoe tevreden was u met uw leven, alles bijeen genomen? Geef een rapportcijfer.
- Hoe groot is de bijdrage van ZO aan uw huidige kwaliteit van leven?”

Tabel 4.14: Gemiddelden tussen de trainingsgroepen (schaal 1 – 6) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

Kwaliteit van leven	aanvang		nu	
1 Zijnstraining n=59	6.42		7.73	
2 Zijnsfad n=47	5.55		7.91	
3 BC 11 / 12 n=16	5.81		7.94	
4 Inspiratiekring n=36	5.50		8.33	
5 Nascholing n=10	5.50		8.60	
Significante verschillen (p)	1-2: .011	1-4: .005	1-4: .013	1-5: .018

Significante verschillen

Als we gemiddelde rapportcijfer van de groepen vergelijken, dan kijken de studenten uit de Zijnstraining het meest positief terug op hun kwaliteit van leven, voordat ze met de training begonnen (tabel 4.14). Ze zijn, vergeleken met de andere trainingsgroepen, nu het minst tevreden (voor zover je een gemiddelde score van 8,7 minder tevreden kunt noemen). De studenten uit de Inspiratiekring en uit de nascholing scoren het hoogst en significant hoger dan degenen uit de Zijnstraining.

Opvallend is ook dat de studenten uit de Inspiratiekring en uit de nascholing, terugkijkend, het minst tevreden zijn over hoe hun leven er voor hun Zijnsgeoriënteerde training uitzag.

Bijna 80 procent van alle studenten (78,6%) schrijft de verbetering van hun kwaliteit van leven voor een groot deel toe aan Zijnsoriëntatie. Slechts drie studenten (1,8%) vindt dat de

invloed van Zijnsoriëntatie op hun leven ‘matig’ is en de overige 20 procent (19,6%) geeft aan dat Zijnsoriëntatie een ‘redelijke’ bijdrage heeft geleverd aan hun kwaliteit van leven.

Tabel 4.15: Regressieanalyse met huidige kwaliteit van leven als afhankelijke variabele.

Model is significant .000	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
R ² = .253			
(Constant)		8,856	,000

²¹ We kunnen voor deze lijst geen betrouwbaarheidsanalyse doen omdat de antwoordmogelijkheden zich hier niet voor lenen.

Correlaties	TRAININGSGROEP	,211	2,847	,005
De kwaliteit van leven van dit moment (rapportcijfer) heeft een significante correlatie met: meditatie (.167*), de klik die men heeft met Zijnsoriëntatie (.197*), methode 'zicht' (.349**), realisaties non-duaal (.291**), realisaties spirit (.400*), de trainer (.240**), de grote trainingsgroep waar iemand in zit (.196*) en de tevredenheid met hun werk en relatie (.296*).	METHODE ZICHT	,165	1,616	,108
	REALISATIES NON-DUAAL	-,064	-,615	,539
	REALISATIES SPIRIT	,243	2,775	,006
	GROTE GROEP	,095	1,266	,207
	TRAINER	,131	1,776	,078

Tabel 4.16: Gemiddeld (rapport)cijfer tussen de trainingsgroepen en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

Regressie-analyses

Een regressie-analyse met de huidige kwaliteit van leven als afhankelijke variabele, levert het volgende resultaat: de trainingsgroep waar men in zit is de belangrijkste voorspeller (tabel 4.15). Daarnaast het realiseren van Spiritkwaliteiten en ook de mate waarin men de trainer waardeert en inspirerend vindt, dragen bij aan de kwaliteit van leven.

4.7 Tevredenheid met relatie en werk

Schaalanalyses

Op een andere manier hebben we ook 'recht-toe-recht-aan' vragen gesteld over de kwaliteit van leven, maar dan toegespitst op hun tevredenheid met hun partnerrelatie en hun werksituatie.

Over de partnerrelatie hebben we de volgende vraag gesteld:

- hoe tevreden bent u over de kwaliteit van uw partnerrelatie? (schaal 1 tot en met 4)

Tevredenheid met werk hebben we achterhaald met de volgende twee vragen:

- In welke mate bent u tevreden over de inhoud van uw werk? (rapportcijfer)
- In welke mate bent u tevreden over de zinvolheid van uw werk? (rapportcijfer)

Deze twee vragen hebben samen een hoge betrouwbaarheid van $\alpha = .89$

Significante verschillen

De resultaten op deze antwoorden moeten met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden; het zijn slechts enkele items die we zelf geformuleerd hebben. Ze geven een indicatie (tabel 4.16).

In de mate waarin de studenten tevreden zijn over de kwaliteit van hun partnerrelatie zijn er geen significante verschillen tussen de trainingsgroepen. Met een uitgebreidere en gestandaardiseerde vragenlijst zouden we hier meer en beter zicht op kunnen krijgen. Als trend zien we dat het met elke trainingsgroep steeds iets beter gaat, maar dat de nascholing op dit vlak het laagst scoort.

Bij werk ligt dit anders: hier scoren de studenten uit de nascholing het hoogst en zijn zij, samen met de studenten uit de Inspiratiekring veel meer tevreden dan degenen uit de Zijns training en het Zijns pad. Mogelijk komt dit doordat er in de Inspiratiekring meer Zijnsgeoriënteerde begeleiders zitten en ook de nascholers zijn allemaal begeleiders. Het is te verwachten dat juist zij meer dan gemiddeld scoren op tevredenheid van inhoud en zinvolheid van hun werk.²²

²² In aanvullende analyses zouden we kunnen kijken wat de scores zijn van leden van de Inspiratiekring die geen begeleider zijn.

	tevredenheid partnerrelatie (schaal 1 – 4)	tevredenheid werk (rapportcijfer)
1 Zijnstraining n=40 / 59 ²³	3,3	5,9
2 Zijnspad n=31 / 46	3,4	6,6
3 BC 11 / 12 n=12 / 16	3,6	6,8
4 Inspiratiekring n=26 / 35	3,7	7,4
5 Nascholing n=8 / 10	3,1	7,9
Significante verschillen (p)	--	1-4: .000 2-4: .099 1-5: .001

Correlaties

Tevredenheid met de partnerrelatie correleert — zoals we zouden verwachte — hoog met de mate van ondersteuning die men ervaart van de partner (.518**). Daarnaast is er een positieve correlatie met realisaties Spirit (.247**).
Tevredenheid met zijn of haar werksituatie toont een samenhang met de mate van iemands stabiliteit (.162*), ondersteuning partner (.233**), methode zicht (.165*), realisaties non-duaal (.241**) en Spirit (.270**).

Regressie-analyses

Een regressie-analyse voor de tevredenheid over de partnerrelatie laat zien dat alleen de ondersteuning die men ervaart van de partner hieraan bijdraagt (bèta = .487, p=.000)²⁴.

Wanneer we deze analyses uitvoeren voor de tevredenheid met werk, dan vinden we een aantal voorspellers (tabel 4.17).

De trainingsgroep blijkt een belangrijke voorspeller te zijn, evenals realisaties non-duaal en de ondersteuning die men krijgt van de partner over de Zijnsgeoriënteerde training die men volgt. Ook de mate van stabiliteit speelt een rol.

Ons vermoeden wordt door deze analyses sterker dat het vooral de grote tevredenheid van de Zijnsgeoriënteerde begeleiders is, waardoor de verschillen verklaard kunnen worden.

Tabel 4.17: Regressieanalyse met tevredenheid van werk als afhankelijke variabele.

Model is significant .000 R ² = .315	Standardized Coefficients		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		2,594	,011
TRAININGSGROEP	,367	4,304	,000
ONDERSTEUNING PARTNER	,184	2,326	,022
STABILITEIT	,147	1,845	,068
GEBRUIK LITERATUUR	-,120	-1,429	,156
METHODE ZICHT	-,170	-1,391	,167
REALISATIES NON-DUAAL	,332	2,634	,010

4.8 Engagement en filantropie

Schaalanalyses

Bij sociaal engagement gaat het over actieve betrokkenheid/commitment bij mensen en bij sociale doelen die verder gaan dan eigen belang. Deels kan dat zichtbaar worden door zaken zoals vrijwilligerswerk en het geven aan goede-doelen.

²³ De eerste n is het aantal respondenten op de vraag naar tevredenheid partnerrelatie; het tweede getal gaat over het aantal respondenten op de vraag naar tevredenheid werk.

²⁴ Het model is significant (.000) met R² = .281. Andere ingevoerde variabelen waren studentkenmerken (leeftijd, stabiliteit, klik) en leerdoelen (meditatie, gebruik literatuur, realisaties non-duaal en Spirit).

Filantropie is de bijdrage (in geld, tijd, goederen, expertise) die vrijwillig geschonken wordt aan het goede doel ten dienste van dat goede doel. Schuyt (2006) heeft een filantropie-schaal ontwikkeld die iemands attitude meet over persoonlijke verantwoordelijkheid bij de publieke wereld, in het bijzonder ten opzichte van de sociale en ecologische functies van de samenleving. Deze schaal blijkt een voorspellende waarde te hebben voor filantropisch gedrag.

Deze schaal wordt gebruikt in een lopende studie van de Universiteit Utrecht waarbij een aantal vragen zijn toegevoegd over betrokkenheid op de omgeving (Berghuijs, 2009).

In ons onderzoek is de α van de gehele schaal laag: ,58. Te laag om mee te nemen in de analyses. Ook factoranalyses geven geen subschalen met een voldoende betrouwbaarheid. Met deze lijst hebben we daarom verder geen analyses gedaan; immers, als de betrouwbaarheid te laag is dan weet je niet wat je precies gemeten hebt en dus weet je niet waar de lijst over gaat.

Het is opvallend dat ook de andere maten die we hebben meegenomen in het onderzoek om de sociale en maatschappelijke betrokkenheid te meten, weinig resultaten opleveren:

- in vrijwilligerswerk vinden we geen verschillen tussen de trainingsgroepen;
- de SAIL – ‘zorg voor anderen’ (§ 4.5) levert ook geen verschillen op tussen de trainingsgroepen.

Dus de verschillende pogingen om op dit vlak iets te meten, levert geen enkel significant verschil op. Dit is opvallend, omdat juist op persoonlijke groei en geluk we wel veel resultaten vinden. Het is ook opvallend omdat juist in Zijnsoriëntatie het niet onder stoelen of banken wordt gestopt dat het gaat om bijdragend te zijn aan het geheel (uitspraak Hans Knibbe: “We zijn niet op aarde om in de hemel te wonen”). Ook in recente (literatuur)studies wordt het belang van moderne spiritualiteit met name gezien in het vorm geven van hogere normen en waarden in de maatschappij (Hedlund-de Wit, 2011). Het teveel ‘alleen naar jezelf kijken’ wordt gezien als een grote valkuil.

We komen tot twee hypothesen:

1. We hebben het niet goed genoeg nagevraagd; de lijsten werken niet goed.
2. De blik naar buiten en de maatschappelijke vertaling van openheid, is een stap die we nog moeten maken. In theorie al aanwezig, maar in de praktijk van alledag nog niet tot vorm gekomen.

5 Bijlage 1 — Uitleg statistische begrippen²⁵

Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid kan omschreven worden als de nauwkeurigheid van een instrument. Nauwkeurigheid in de zin van herhaalbaarheid of reproduceerbaarheid. Als we iets een tweede keer met hetzelfde instrument meten, moet dat dezelfde uitkomst geven.

Correlaties

Een correlatiecoëfficiënt geeft aan hoe sterk de samenhang is tussen twee variabelen. De samenhang mag niet geïnterpreteerd worden als een causaal verband. De variabelen zijn gelijkwaardig en men kan niet zeggen dat de ene variabele (bijvoorbeeld lengte) een andere variabele veroorzaakt (bijvoorbeeld gewicht).

Principale Componenten Analyse (factor-analyse)

Bij een principale componenten analyse wordt aangenomen dat de waargenomen verbanden tussen de variabelen toe te schrijven zijn aan één of meerdere 'eraan ten grondslag liggende' variabelen. De principale componenten analyse is een methode om deze achterliggende componenten te achterhalen.

Regressie-analyse

Men deze statistische methode probeert men de afhankelijke variabele te voorspellen uit meerdere onafhankelijke variabelen. Men gaat er hierbij vanuit dat er een verband bestaat tussen de variabelen. Met deze analyses wordt zichtbaar wat de voorspellende waarde is van de verschillende onafhankelijke variabelen, gegeven de andere voorspellers. Met andere woorden, er wordt duidelijk of een variabele nog iets nieuws toevoegt of niet.

Standaarddeviatie

De standaarddeviatie of standaardafwijking (Sd of S) is het meest gebruikte kengetal om de spreiding van de gegevens aan te geven. Hoe groter de standaardafwijking, des te meer verschillen de scores onderling en des te minder scores zullen gelijk zijn aan het gemiddelde.

Significantie

Een uitkomst wordt significant genoemd wanneer de kans klein is dat het toeval daarbij een rol gespeeld heeft. Met andere woorden, er is iets 'aan de hand'. Wat onder klein verstaan wordt is overigens een kwestie van afspraak over de kritische grens die men wil hanteren (het zogenaamde significantieniveau). Een significant resultaat hoeft echter niet automatisch in te houden dat het resultaat ook praktisch van belang is.

T-test

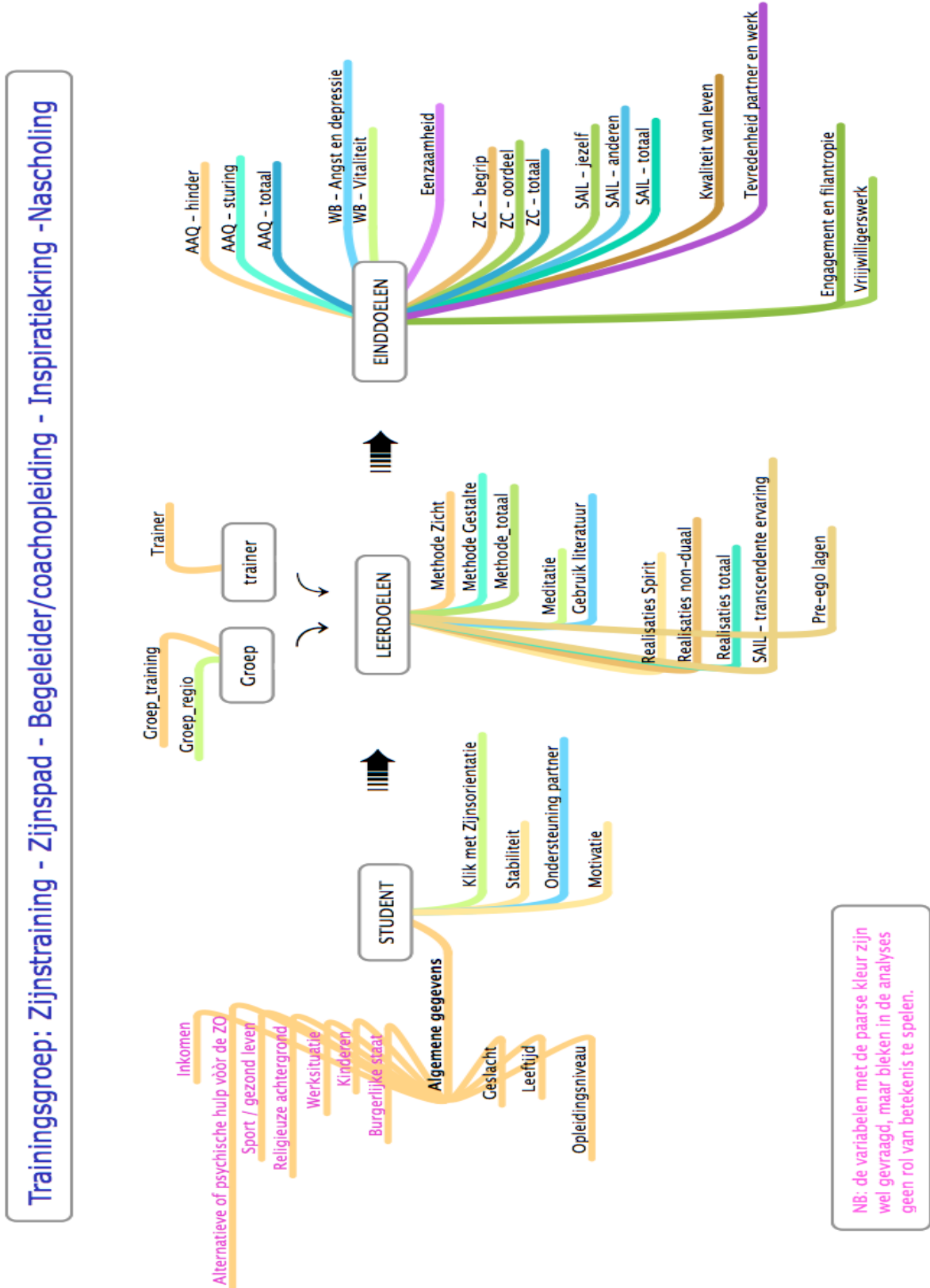
De t-test wordt gebruikt om twee groepsgemiddelden met elkaar te vergelijken. Een significant resultaat van deze toets betekent dat de groepsgemiddelden niet aan elkaar gelijk zijn, en er dus iets aan de hand is.

²⁵ Overgenomen van Van Lammeren (1995), en gebaseerd op Slotboom (1987).

Variabelen: afhankelijke en onafhankelijk

De afhankelijke variabelen (X) zijn die aspecten van een persoon of situatie die we willen veranderen. De zogenaamde onafhankelijke variabelen (Y) zijn de variabelen aan de hand waarvan we de afhankelijke variabele proberen te voorspellen.

6 Bijlage 2 — Theoretisch model



NB: de variabelen met de paarse kleur zijn wel gevraagd, maar bleken in de analyses geen rol van betekenis te spelen.

7 Bijlage 3 — Vragen en opmerkingen

In een laatste vraag hebben we de studenten gevraagd of ze nog opmerkingen of vragen hebben. Hieronder alle opmerkingen die zijn gemaakt.

1 Zeer, zeer veel dank voor de afgelopen drie jaar

2 Ik heb ruim anderhalf jaar individuele begeleiding en ik was lange tijd alleen maar positief over zijnsoriëntatie. De laatste 3 maanden wordt het meer confronterend en pijnlijk voor mij en ervaar ik weerstand. De zin om er mee te stoppen komt wel eens in me op, maar tegelijkertijd zie ik positieve ontwikkelingen. Momenteel voel ik door alle neuroses heen een enorme kracht in mij, waarmee ik eindelijk in relatie kan zijn zoals ik dat graag wil. Het is nog een beetje wiebelig, maar zo de moeite waard om er mee door te gaan. Dank aan allen die het pad voor mij zijn gegaan!

3 Ik voel me dankbaar en blij dat ik in aanraking gekomen ben met de Zijnsvisie!

4 Fijne enquête om in te vullen! (afgezien van paar kleine taalfoutjes ;) Ik ben blij met dit onderzoek en kijk vol spanning uit naar de resultaten. Succes met de verwerking en hartelijke groet.

5 Heel graag wil ik de gedetailleerde resultaten (uiteraard anoniem) te zien krijgen. Een mooie leven gewenst.

6 vraagstelling brengt me in duaal perspectief/lastig en soms storend om er op te antwoorden/ kan me voorstellen dat je op geen andere manier gegevens kunt verzamelen om ze dan weer te vergelijken.

7 de tijd voor het invullen was een uur

8 De gezondheidsvragen kunnen worden beïnvloed door het feit dat ik een chronische vermoeidheidsziekte heb. Voor mijn doen voel ik me op dit moment erg goed, gezond en in balans. Mede met dank aan het Zijnsgeoriënteerde werk!

9 Ik heb het idee dat het onderzoek iets minder gedetailleerd en daarmee iets korter zou kunnen. Overigens hulde voor het initiatief. "Minor point" van kritiek: in zo'n kleine steekproef is het invullen van geboortedatum en trainingsgroep uiteraard niet meer een garantie op anonimiteit; wat ik niet betreurt, trouwens, maar het lijkt me goed hier toch attent op te zijn.

10 de wisselende antwoordcategorieën zijn soms verwarrend. Bij de laatste 2 vragen heb ik eerste vraag ingevuld voor de groep waar de begeleiders io samen de vierdaagse met het Zijnspad doet, en de tweede vraag voor de begeleidersgroep zelf.

11 zoals vaker met dit soort enquêtes schudden ze je wakker, dank! en succes

met de uitwerking

12 De vragen rondom 'verbondenheid met uzelf, de wereld en om U heen met het transcendente' waren af en toe onhelder voor me, met name door het gebruik van het woord 'leek' of 'leken'. Bijvoorbeeld; 'waarbij alles volmaakt leek' i.p.v. "waarbij alles volmaakt is". Bij gebruik van het woord 'leek' is het subject/object-verhaal nog intact, echter bij gebruik van het woord is/zijn is de subject/object-relatie niet aan de orde en dan herken ik het. Ben benieuwd naar de resultaten van jullie onderzoek. Ontzettend goed initiatief, dank daarvoor!

13 Er was een vraag 'hoeveel individuele cliënten heeft u?' ik dacht dat er daarna nog een vraag zou komen over 'hoeveel stellen heeft u in begeleiding?' maar die kwam niet. Terwijl de helft van mijn praktijk cliënteel momenteel stellen zijn. Dus dat kon ik nergens opgeven. Vraag 85 is op mij niet van toepassing. Omdat ik enkel nascholing doe en dus geen regiogroep heb. Omdat ik toch MOEST invullen heb ik in gedachten dan maar mijn intervisiegroep genomen. Maar dat is heel iets anders / en voelt ook anders dan de regiogroepen waar ik altijd heb ingezet. Als ik terugkijk op die regiogroepen zouden mijn antwoorden totaal anders zijn.

14 de essentie van de theorie mag wat mij betreft scherper geformuleerd/uitgewerkt. Ik doe te weinig op aan mediteren (ondanks verwoede pogingen daartoe). Omdat de school dat zo hoog in het vaandel heeft staan (wel terecht overigens), voel ik me wel een beetje uit het nest gewipt. Dit is prima want het leert me om meer op eigen benen te staan. Toch vind ik dat de school te weinig oog heeft voor alternatieve vormen van dagelijkse beoefening. Ik zie ook bij veel mensen nog een (groot) gat tussen het 'thuiskomen' in de beoefening en het dagelijks leven.

15 Veel succes met jullie onderzoek en mooi dat dit werk gedaan wordt!

16 Bij sommige vragen was mij niet duidelijk of ik vanuit de begeleidersgroep (11) moest reageren of niet.

17 Met name bij de laatste 2 vragen heb ik een beetje naar 2 groepen gekeken bij de beantwoording, nl. nascholingsgroep 2011 en inspiratiekring, waarin ik komend jaar weer instroom.

18 succes met het onderzoek!!

19 Niet alle vragen (en antwoorden) waren duidelijk voor mij (wat wordt precies bedoeld), ik heb er niet te lang over nagedacht en gewoon intuïtief geantwoord.

20 Ben heel benieuwd naar de uitkomst van het onderzoek.

21 Nou nou, dat moet een heel werk geweest zijn!

22 Goed om in te vullen, ben benieuwd naar het resultaat!

23 5 maanden geleden is mijn man overleden. Hierdoor zijn sommige

antwoorden gekleurd. Ik heb wel ingevuld dat ik een man heb, omdat dat tot oktober 2010 18 jaar het geval was.

24 Onderdeel 23 (hoe u zich voelt de afgelopen maand) geeft een vertekend beeld, omdat ik herstellende was van overspannenheid en er een paar heftige dingen gebeurden, zowel privé als op het werk. Die maand is niet representatief voor hoe ik me meestal (en nu weer) voel. Vraag 83 was voor mij niet van toepassing, want in de begeleidersopleiding zitten we in het eerste jaar niet in een regiogroep. Ik moest hem toch invullen dus heb de antwoorden van de vraag ervoor herhaald.

25 Ook deze enquête is leerzaam waarvoor dank.

26 Vond het leuk en verhelderend om de vragen te beantwoorden. Lijkt mij prettig om, bij vervolg, de mogelijkheid te krijgen om mijn antwoorden te kunnen printen. Succes!

27 Zijnsorientatie heeft me heel veel gebracht. Meer vertrouwen in mijn ware aard, meer liefde en betrokkenheid voor mijn naasten en praktische werkvormen om om te gaan met sterke emoties. Iedere keer ben ik weer geraakt door de helderheid en diepgang van de visie. Ik ben ontzettend dankbaar dat Zijnsorientatie op mijn Pad is gekomen!

28 Veel succes met het onderzoek!

29 Dank voor jullie inspanningen om deze lijst te maken.

30 succes !! de laatste twee vragen heb ik ingevuld op grond van eerdere ervaringen, omdat ik momenteel niet in een trainingsgroep zit....

31 Vraag 82 was voor mij niet van toepassing. Ik heb deze nu ingevuld met een nascholingsgroep in gedachte.

32 Benieuwd naar het resultaat

33 Vragen over eigen sturing, ervaringen leegte en invloed van God vond ik lastig te beantwoorden. En zeker aan het eind waren er nogal wat vragen over 'ik' als richtinggevend en sociaal mens. Nogal normatief wat mij betreft. Gaat het niet eerder om openheid e.d?

34 mooie vragen, ben zeer benieuwd naar de resultaten van het onderzoek!
veel succes

35 ben heel nieuwsgierig naar de uitslag. Wordt deze gepubliceerd? Verder vind ik mijn leven door ZO mooier geworden maar ook moeilijker doordat alles in het "licht" komt te staan. En ik niet zo maar over een probleem of gevoel kan heenstappen.

36 Ik heb de vragenlijst gekregen, terwijl ik officieel geen 'student' ben. Ik kon bij de vraag over in welke groep ik zit, niets invullen. Maar omdat ik toch een keuze moest maken heb ik 'Zijnspad' ingevuld. Had moeten zijn: nascholing. Verder de vragenlijst ingevuld vanuit deze groep. Ik weet niet of mijn antwoorden zinvol voor jullie zijn. In elk geval: heel veel succes!

37 Mooi dat jullie dit onderzoek doen, ben benieuwd naar de resultaten!

38 Heel goed te doen. Ben benieuwd wat eruit komt

39 Fijn om de resultaten hiervan terug te lezen, veel toi met analyse en verwerking!

40 succes met de uitwerking!

41 Gebeurtenissen als overlijden van mijn moeder, het kanker krijgen van mijn vader. Gedwongen mijn huis moeten verkopen dus mijn poesen weg moeten doen, werkeloos zijn en daardoor financiële problemen hebben kleuren mijn antwoorden.

42 Bij vraag 29 had ik geen mogelijkheid tot kiezen: 'anders nl' Ik heb de driejarige ZO afgerond en ben geen student meer. (voel me wel heel verbonden met Zijn) Dus de vragen 80 en 81 zo goed als mogelijk ingevuld. Ik put uit mijn ervaringen binnen de school door o.a ook groep van Berny van Putten, Mindfulness bij Cuny van Berkhout, persoonlijke sessies bij Muïke Mutsaers, winterretraite Hans Knibbe, meditatieavonden bij Hans Knibbe.

43 Vraag 82 klopt niet voor studenten uit begeleidersopleiding: wij hebben geen regiogroep, inspiratiegroep of padcoachingsgroep. Succes met de uitwerking!

44 Zijnsorientatie heeft mij in de afgelopen jaren doen ervaren wie ik ten diepste ben en dat heeft een enorme weerslag op mij leven. Ik ben meer open, authentiek, licht, empatisch, liefdevol en zo al meer.

45 ik mis de vraag wat ik überhaupt van het aanbod van de school vind (zeer hoog nivo)

46 bij vraag 12 gaat het om betaald werk. Als je dat niet hebt krijg je problemen met het niet invullen van de vragen t/m 17 . Ik heb dus om dat op te lossen maar ingevuld dat ik 1 uur betaald werk heb, hoewel dat 0 moet zijn

47 Heel erg goede keuze om actief bezig te zijn met zijnsoriëntatie , waarschijnlijk de beste keuze van mijn leven.....

48 Beste onderzoeker, Er zitten een paar onbetrouwbaarheden in mijn ingevulde vragenlijst. Daarom kort een paar opmerkingen m.b.t. het invullen van de vragenlijst: * momenteel volg ik geen training bij de school (vraag 32 -> ingevuld als 'zijnspad'); daarom heb ik vraag 83 ingevuld vanuit mijn laatste groepservaring * 84 ingevuld vanuit een vrijwillige regionale meditatiegroep * al langere tijd heb ik geen partner --> vraag 35 onbetrouwbaar Hopelijk is ook dit een bijdrage aan jullie onderzoek. Ik vind het fijn dat het gebeurt overigens. Vriendelijke groet

49 Na een intensief traject van acht jaar zie ik mezelf nu zitten op het punt waarop ik het meer nog dan tevoren alleen moet vormgeven. Ik wil echter de band met Zijnsoriëntatie aanhouden. Ik kies er immers voor hiervan mijn

spirituele pad te blijven maken. Ik heb geen enkele interesse in 'nog wat anders'...

50 Ik diende een keuze te maken in welke groep ik momenteel zit. Mijn situatie bleek daar niet tot de mogelijkheden te behoren. Ik ben zijnsgeoriënteerd begeleider die nascholing volgt. Prachtig onderzoek, met zeer pertinente vragen. Dank, je

51 Mooie vragenlijst, roept reflexie op, leuk! NB de vraag over levensbeschouwelijke achtergrond bevat een onjuiste opsomming! Als je PKN noemt, moet je niet meer spreken over Nederlands Hervormd. Synodaal Gereformeerd (de grootste groep gereformeerden in Nederland) herkennen zich daar vermoedelijk onvoldoende in. Protestants (Reformatorisch) is ook niet hetzelfde als Gereformeerd. Overige protestanten (baptist, Evangelisch, Pinkstergemeente) vallen buiten de boot. Suggestie (omdat je vraagt naar het verleden, toen bestond de PKN nog niet, maak in een vervolgonderzoek een keuzemogelijkheid tussen 1)NH/Gereformeerd 2) Reformatorisch 3) protestants overig! Succes met het onderzoek!

52 leuk om te doen. veel geleerd van de trainingen blijven ook nog wat gevoelige punten over, zoals alleen voelen, me niet durven laten zien, bang voor confrontaties. maar over het geheel voel ik me een rijker mens, meer zelfwaardering en daardoor meer zelfvertrouwen.

53 succes ermee!

54 Er werd in het begin gezegd dat de vragenlijst anoniem is. Door de geboortedatum in te vullen + trainingsjaar is het overduidelijk welke lijst van wie is lijkt me

55 Betreffende mijn ged. werkzaam zijn en arbeidsongeschiktheid. Ik ben belast al enige jaren met beperking van een lichaamsfunctie. Door het disfunctioneren van een orgaan. Wil hier niet verder over uitbreiden.

56 Door de Zijnsoriëntatie ben ik van 'afvragend naar de zin van leven' naar 'leven vanuit heelheid' gegaan. Met dank aan alle trainers en leraar.

57 vraag 30(geloof ik) en vraag 82 gaan over welk pad je nu volgt binnen de school en binnen de regiogroep. Op dit moment volg ik alleen de meditatieavonden bij Hans. De door mij gegeven antwoorden zijn dus onjuist, maar toch gegeven om de enquête te kunnen afronden. Succes verder met de enquête.

58 Ik maak momenteel geen deel uit van een trainersgroep, ben al een flink aantal jaren geleden afgestudeerd als ZO begeleider. Maar vanwege het invullen van de vragenlijst (kon anders niet verder!!) heb ik Zijnspad ingevuld en me bij de antwoorden over de trainer en de groep gericht op mijn ervaringen tijdens supervisie, nascholing en retraites die ik nog regelmatig volg.

8 Bijlage 4 — Literatuur

- Berghuis, J.
Proposal for a survey using the LISS panel of CenterData.
 Interne notitie. Universiteit Utrecht, Geesteswetenschappen, 2009.
- Hedlund-deWitt, A.
 The rising culture and worldview of contemporary spirituality: A sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development.
Ecological Economics, 2011-70 p. 1057-1065
- Jacobs, N., M. Kleen, F. De Groot, J. A-Tjak
 Het meten van experiëntele vermijding. De Nederlandstalige versie van de Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II).
Gedragstherapie, 2008-14, p. 349-361.
- Jager Meezenbroek, E.C. de, B. Garssen, M. Van den Berg, D. Van Dierendonck, A. Visser, W. Schaufeli
Measuring spirituality as a universal human experience: development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL).
 Interne notitie, 2008 (?), Helen Dowling Institute, Care for Cancer, Utrecht.
- Jong Gierveld, J. de & Tilburg, T.G.
Manual of the loneliness scale. Amsterdam: Vrije Universiteit, 1999.
- Lammeren, P. van, K. Geelen
Verbitteren of verbeteren. Evaluatie van een programma ter voorkoming van eenzaamheid en depressie bij oudere weduwen. Nederlands Centrum Geestelijke Volksgezondheid, Utrecht, 1995.
- Neff, K.D., K. Pisitsungkagarn, Ya-Ping Hsieh
 Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan.
Journal of Cross-cultural Psychology, 2008, vol. 39, no 3, p. 267-285.
- Raes, F., E. Pommier, K.D.Neff, D. Van Gucht
 Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2010, 17, 000-000.
- Schuyt, T.N.M.
Het ontwikkelen van een filantropieschaal.
 Vrije Universiteit, Faculteit der Sociale Wetenschappen, Amsterdam, 2006.
- Schuyt, T., J. Smit, R. Bekkers
Constructing a Philanthropy-scale: social responsibility and philanthropy.
 Artikel uitgegeven door universiteit van Groningen (2004):
<http://irs.ub.rug.nl/dbi/45c07126b854f>
- Slotboom,
A. Statistiek in woorden. Een gebruikersvriendelijke beschrijving van de meest voorkomende statistische termen en technieken. Groningen, Wolters-Noordhoff, 1987.
- Tilburg, T.G. van & Jong Gierveld, J. De
Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV., 2007.
- Yalom, I.D.
Groepspsychotherapie in theorie en praktijk. Bohn Stafleu van Loghum, 2000