

Auroville, matkakohde elämänlaadun edistäjänä

Timo Kangas



Tekijä Timo Kangas	
Koulutusohjelma Matkailu	
Opinnäytetyön otsikko Auroville, matkakohde elämänlaadun edistäjänä	Sivu- ja liitesivumäärä 61
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Intiassa sijaitsevaa omavaraista yhteisöä, ekokylää, Aurovillea ja sen vaikutuksista sinne matkaavien ihmisten elämänlaadullisena edistäjänä. Auroville on yksi maailman suurimmista ekokylistä ja se tarjoaa sinne suuntaaville matkailijoille ja vapaaehtoisille lukuisia eri keinoja oppia muun muassa kestävän kehityksen mukaisista elintavoista ja mahdollisuuksista.</p> <p>Aurovillessä sijaitseva Solitude Farm perustuu permakulttuurin mukaiseen maanviljelyyn johon myös tämän tutkimuksen varsinainen kuukauden pituinen kenttätutkimus sijoittuu vuoden 2015 helmikuulle. Maatilan toiminta perustuu osittain vapaaehtoisten työpanokseen. Samalla vapaaehtoiset oppivat luonnonmukaisia viljelyperiaatteita sekä yhteisössä elämisestä. Tutkimuksen päätavoitteena onkin luoda haastattelujen ja havainnointien avulla mahdollinen yhteys Aurovillen, vapaaehtoistyön sekä elämänlaadun välille.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuuteen lukeutuu elämänlaatu ja sen määrittäminen. Tässä tutkimuksessa keskitytään käsittelemään elämänlaadun ja matkailun välisiä yhteyksiä. Opinnäytetyön tutkimus perustuu laadulliseen tutkimukseen, jonka lisäksi tutkimussuuntausta tuetaan tapaustutkimuksella sekä kokemuksen tutkimuksella. Aineistonkeruu tapahtuu temahaastattelulla, jota tukevat havainnot paikan päällä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia ei voida pitää perinteisessä tieteellisessä mielessä teoreettisena totuutena. Tutkimustulokset heijastavat subjektiivisia kokemuksia, jotka ovat sidoksissa kirjoittajan tulkintoihin. Näiden tulkintojen perusteella haastateltavat vapaaehtoiset kokivat Aurovillessä vietetyn ajan vaikuttavan ja edistävän heidän elämänlaatuaan.</p>	
Asiasanat Elämänlaatu, Auroville, Solitude Farm, ekokylä, hyvinvointi, onnellisuus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Auroville	4
2.1	Ekokylän periaatteet	6
2.2	Auroville matkailukohteena	8
2.2.1	Matrimandir	9
2.2.2	Sadhana Forest	11
2.2.3	Visitor center	12
2.3	Solitude Farm	13
3	Elämänlaatu	16
3.1	Onnellisuus ja elämänlaatu	17
3.2	Subjektiiivinen hyvinvointi ja elämänlaatu	20
3.3	Henkinen hyvinvointi ja elämänlaatu	24
3.4	Materialismi ja elämänlaatu	27
3.5	Elämänlaadun mittaaminen	29
4	Tutkimuksen kulku	38
4.1	Laadullinen tutkimus	38
4.1.1	Kokemuksen tutkimus	40
4.1.2	Tapaustutkimus	42
4.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumetodina	43
4.3	Tutkimuksen luotettavuus	46
5	Tulokset	48
5.1	Matkustusmotiivit ja elämäntilanteet	48
5.2	Auroville ja Solitude Farm	51
5.3	Elämänlaatu	54
6	Pohdinta	58
	Lähteet	62

1 Johdanto

Nousevana suuntauksena lukuisat nykypäivän matkustajat etsivät lähes jatkuvasti uusia lähestymiskohtia matkailullisiin kokemuksiinsa, johon myös yksilöiden elämänlaadun edistäminen lukeutuu. Tämä on ollut myös oma henkilökohtainen suuntaus matkailijana ja yksi merkittävin motiivi tutkimuksen syntyyn. Henkilökohtaisten matkustustapojen muuttuessa vuosien varrella on omat entiset ja nykyisetkin matkustusmotiivit usein kyseenalaistettu. Matkustustapojen muutos on myös heijastunut osatekijänä henkilökohtaisessa ja jokapäiväisessä itsensä kehittämisessäkin. Näiden ajatusten taustalla piilee myös lukuisia muita yhteiskunnallisia tekijöitä ja vaikuttajia kuten kestävä kehitys, ekologisuus, luonnonmukainen ravinto, yleinen hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpito sekä sen kehittäminen. Nämä arvot ja ajatukset yhdistettynä matkailualan opinnäytetyöhön on tämän tutkimuksen kantavia voimia.

Opinnäytetyön keskeisenä tutkimusongelmana ja -kysymyksenä on vaikuttaako vapaaehtoistoiminta Aurovillessä ja Solitude Farmilla matkailijoiden elämänlaatuun edistävästi. Tutkimuksen keskeisenä teoriapohjana on elämänlaatu ja sitä ympäröivät käsitteet. Tutkimuksessa pyritään tieteellisesti tutkittujen teorioiden avulla löytämään vastauksia kysymyksiin kuten mitä on elämänlaatu? Mistä se kenellekin muodostuu ja onko sitä mahdollista edistää sekä kuinka se käytännössä onnistuu? Yhteisöllisyydestä, ympäristöstä, henkisydestä, tietoisesta läsnäolosta, uuden taidon oppimisesta, kaikista näistä vai jostain muusta? Näitä kysymyksiä on tarkoitus valottaa tutkimuksen edetessä. Työn lopullinen tavoite on teemahaastattelujen ja havaintojen perusteella löytää mahdollinen yhteys Aurovillen ja vapaaehtoistyöntekijöiden elämänlaadun edistäjänä.

Vuonna 1968 perustettu Auroville on yksi vanhimmista ja suurimmista kansainvälisistä ekokylistä. Yhteisössä asuu vakituisesti noin 2300 ihmistä yli 40 eri maasta. Aurovilleen on myös mahdollista osallistua vapaaehtoistyöntekijänä. Auroville koostuu lukuisista ympäröivistä yksiköistä kuten Solitude Farmista, jossa harjoitetaan luonnonmukaista maanviljelyä, Sadhana Forestista joka keskittyy alueen ympäröivän metsän uudelleen istuttamiseen, sekä lukuisista muista projekteista kuten bambua rakennusaineena hyödyntävä Bamboo Village sekä muita luonnonmukaisia ja ekologisia rakennustekniikoita hyödyntäviä projekteja. Aurovillessä keskitytään uusiutuvien energiamuotojen käytön ja kehittämisen ohella myös joogan, meditoinnin, kädentaitojen ja taiteiden avulla, joilla on mahdollista tavoittaa yksilöiden ja yhteisön kehittyminen.

Aurovilleen on mahdollista vierailla päivämattakokohtena, mutta tutkittavan kohteen todellisen potentiaalin voi mahdollistaa osallistamalla sen toimintaan syvällisemmin. Vapaaehtoistoimintaa voi harjoittaa lukuisissa Aurovillessä sijaitsevilla yksiköillä, joiden päämäärät ja tavoitteet eriyvät projekteittain. Tämän tutkimuksen keskiöön sijoittuu permakulttuuriin ja luonnolliseen maanviljelyyn perustuva Solitude Farm. Kohteeseen matkaavat ihmiset osallistuvat yhteisöjen toimintaan keskimäärin noin kuukaudesta aina kuuteen kuukauteen.

Tutkimuksen lopullisena tavoitteena ei ole niinkään saada täsmällistä ja tieteellistä tutkimusaineistoa matkakohteesta elämänlaadun edistäjänä. Elämänlaadun tutkiminen on monitahoinen tutkimuskohde, jota yksittäisten ja tiettyjen teorioiden tai metodien tavalla on vaikea todentaa. Tutkimuksen taustatietona on käytetty oikeita tieteellisiä tutkimuksia esimerkiksi erityyppisistä elämänlaadun edistämistä mittaavista tutkimuksista, onnellisuuteen vaikuttavista asioista, sekä esimerkiksi henkisen hyvinvoinnin merkittävistä vaikutuksista ihmisten elämänlaadun edistäjänä. Yhtenä tavoitteena onkin luoda mahdollisia yhteyksiä jo tutkituista ja todennetuista elämänlaatuun vaikuttavista teoriataustoista. Monipuolinen teoriapohja antaa samalla tukea ja uskottavuutta tutkimukselle

Tutkimuksen varsinaisen kenttätyön ja haastattelujen onnistumisen taustalla toimii luottamus haastateltaviin henkilöihin. Tavoitteena on toimia henkilöiden kanssa läheisessä yhteistyössä myös muissa Solitude Farmin päivittäisissä toiminnoissa. Tämän avulla edesautetaan luottamussiteen muodostamista. Tutkimuksen kirjoittaja osallistui henkilökohtaisesti kuukauden ajan Aurovillen Solitude Farmille vapaaehtoistyöntekijänä, jota havainnoidaan tapaustutkimuksen metodein. Kyseisenä ajankohtana haastateltiin samalla muita sinne osallistuvia vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka toimivat tutkimuskohteina. Haastateltavilta edellytettiin pääasiallisesti vähintään kuukauden ajanjakso Solitude Farmilla. Tämä ajanjakso sijoittuu vuoden 2015 helmikuulle.

Aineistonkeruumetodina toimii teemahaastattelu, joka tukeutuu laadullisen sekä kokemuksen tutkimuksen teorioihin. Haastattelurunko rakentuu elämälaadun ympärille, mutta pyrkimyksenä on enemmän ohjailta haastattelua, kuin kysyä tiettyjä kysymyksiä. Tavoitteena on ymmärtää merkityksiä vastauksien ja sanojen taustalla sekä luoda mahdollisia yhteyksiä, teorioiden, matkustusmotiivien, Aurovillen ja elämänlaadun edistämisen välille.

Opinnäytetyön rakenne alkaa Aurovillen historiasta, projekteista sekä sen matkailupotentiaalista. Tästä siirrytään kuvailemaan tarkemmin elämää Solitude Farmilla. Teoriaosuuden täydentää elämänlaadun tutkimukset ja kuinka niitä on pyritty todentamaan. Elämän-

laadun teoria koostuu muutamista kokonaisuuksista, siihen liittyvistä ja vaikuttavista tekijöistä kuten onnellisuus, subjektiivinen hyvinvointi sekä tietoinen läsnäolo. Teoriaosuuden lopuksi käsitellään kuinka elämänlaatua on mahdollista mitata.

Tutkimuksen loppuosassa analysoidaan haastattelujen ja tulkintojen tuloksia teemoittain. Analysoinnin avulla pohditaan lopulta tutkimustuloksia, kuinka niihin päädyttiin ja mitkä ovat niiden lopulliset hyödyt, merkitykset ja vaikutukset.

2 Auroville

Auroville on ekokylä joka sijaitsee Intiassa Tamil Nadun osavaltiossa, Viluppuramin alueella, noin 150 kilometriä Chennaista etelään (Kuvio 1). Yogi Sri Aurobindon inspiroimana ranskalainen Mirra Alfassa, joka myös "The Mother" -nimellä tunnettiin, visioi ajan hengessä universaalin kaupungin, Aurovillen. Vuonna 1968 Aurovillen, The City of Dawn, vihkimistilaisuudessa oli 124 eri kansakunnan edustajaa, jotka toivat maaperää omista kotimaistaan. Nämä yhdistettiin osaksi Aurovillen perustuksia. Nykypäivänä perustuksiin valettu valkoinen lootuskukka symboloi vieläkin kaupungin tarkoitusta, ihmisten yhtenäisyyden ja monimuotoisuuden ymmärtämistä. (Birnbaum & Fox 2014, 144; Auroville 2014a.)



Kuvio 1. Intian kartta (Auroville 2015)

Kun ensimmäiset Aurovillen asukkaat saapuivat paikalle missä Auroville nykyään sijaitsee, alue muodostui alavasta tasangosta subtrooppisella vyöhykkeellä Bengalinlahdella, jonka alueen maa oli kuivaa, karua ja autioitunutta. Alue, joka vuosisatoja aiemmin vielä kukoisti vihreydellään ei ollut kovin myönteinen miellyttävän elinympäristön luomiselle. Aurovilleläisten ensimmäisenä tavoitteena olikin luoda uudestaan vehreä ja elämän edellytyksillä otollinen ympäristö. (Birnbaum & Fox 2014, 144; Auroville 2014b.)

Alueen konkreettinen rakentaminen aloitettiin puiden ja kasvien istuttamisella joiden avulla luotiin varjoisia alueita sekä pystyttiin muun muassa keräämään sadevettä ja vähentämään alueen eroosiota. Tämän avulla palautettiin tarvittavat ravinteet maaperään, josta muodostui pikkuhiljaa hedelmällinen sekä ravintorikas kasvualusta. Tämän lisäksi alueen

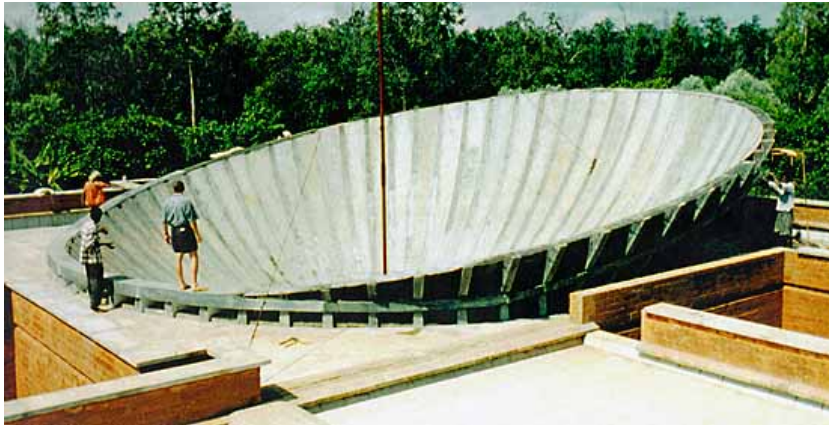
muokkaus aloitettiin kaivojen kaivamisella sekä kastelujärjestelmän suunnittelulla. Alueella on käytetty lukuisia toimivia ja luonnonmukaisia rakennus- sekä maaperän muokkausta-
poja kuten tyypeä sitovaa aidoitusta, biomassan hyödyntämistä kompostoinnissa sekä
lehtikatteiden muodostamisessa. Monsuunisateiden varalle rakennettiin maa-aineksista
pato, jonka avulla sadevesi voitiin hyödyntää kastelujärjestelmässä kuivan kauden aikana.
Tämän mahdollisti myös maanalaiset pohjavesivarojen verkoston. (Birnbaum & Fox 2014,
145; Auroville 2014b.)

Vuoteen 2014 mennessä alueelle on ehditty istuttaa yli kolme miljoonaa puuta. Puiden
istuttamisella on ollut myös merkittävä ilmastollinen vaikutus, sillä Aurovillen vuotuinen
keskilämpötila on 6 °C astetta pienempi kuin viidentoista kilometrin päässä sijaitseva
Pondicherryn kaupungissa. Auroville on myös yksi harvoista paikoista maailmassa, jossa
luonnon monimuotoisuus on kasvussa. Vuosittain Aurovillen asukkaat kohtaavatkin hyön-
teisiä sekä lintuja, joita ei ole havaittu vuosikymmeniin. (Liftin 2014, 71.) Harmonisen elä-
mäntyylin ja ympäristöä kunnioittava kestävän kehityksen avulla Auroville on kasvanut
mallikkaaksi kaupungiksi, jonka asukasmäärä on noin 2 400. Aurovillen väestö muodostuu
noin noin 40 prosenttisesti intialaisista ja muuta väestöä edustaa yli 40 eri kansalaisuutta.
(Birnbaum & Fox 2014, 144 – 145; Auroville 2014a.)



Kuvio 2. Aurovillen kartta (Kangas, T. 12.2.2015)

Kokonaisuudessa Auroville on jaettu alueena pienempiin vyöhykkeisiin ja hallinnallisiin aluekokonaisuuksiin (Kuvio 2). Näiden alueiden keskiössä on Peace Area, jonka Matri-mandir ja valtava satavuotias Banian puu muodostavat. Tämä alue muodostaa Aurovillen maantieteellisen sekä hengellisyyden keskiön. Residential Zoneen lukeutuu yksilöiden ja yhteisöjen majoitusalue, puutarhat, kirjastot sekä yhteisön merkittävin ja suurin ruokala, Solar kitchen, joka hyödyntää aurinkoenergiaa (Kuvio 3) lounaiden valmistuksessa. Industrial Zone on Aurovillen pienin keskittymä ja se muodostuu kaikista kaupallisista ja tuotannollisista yksiköistä. Cultural Zone nimensä mukaisesti perustuu kulttuurillisiin teki-jöihin kuten kouluihin, musiikkistudioon ja teatteriin. International Zone korostaa alueena eri maailman maiden yhteistyötä ja peilaten samalla Aurovillen filosofiaa maailman yhte-näisyydestä. Green Belt ympäröi muita alueita uloimpana vyöhykkeenä. Alueen merkittä-vimpiin ominaisuuksiin kuuluu muiden alueiden suojeleminen eroosiolta, veden sää-telyllä sekä luonnon monimuotoisuuden kasvattamisella. Tämän alueen merkittävin toi-mintaa edistävä yhteisö on Sadhana Forest. (Birnbäum & Fox 2014, 146.)



Kuvio 3. Solar Kitchen (Solarcooking 2015)

Kokonaisvaltaisesti Auroville muodostuu omasta yhteiskunnallisesta, henkisestä, taloudel-lista ja jopa poliittisista suuntauksista ja rakenteista. Aurovillen arvomaailmaa on tutkimuk-sessa läsnä, mutta tutkimuksen näkökulma pysyy enemmän vapaaehtoisten käytännönlä-heisissä ja päivittäisissä kokemuksissa.

2.1 Ekokylän periaatteet

Aurovillen ja yhtäläillä monen muunkin ekokylän toiminta ja elämä ovat ainakin osittain eriäviä yhteisöjä ympäröivästä maailmasta. Ekokyläien perimmäinen päämäärää ja tarkoi-tusperä voidaan jakaa karkeasti sijainnin mukaan kehittyneiden länsimaiden ja köyhempi-en kolmannen maailman maiden välillä. Ekokyläien alueellisella sijainnilla on myös keskei-

nen vaikuttaja sen toiminnallisuuteen ja periaatteisiin. Oli se sitten urbaanissa, vuoristoisessa tai maaseudulla sijaitseva yhteisö, vaikuttavat ympäristölliset tekijät yhtäläillä kylämallien lähtökohtiin. Kehittyneissä ja teollistuneissa maissa sijaitsevat ekokylät, kuten Damanhur Italiassa, Svanholm Tanskassa ja Findhorn Skotlannissa painottavat yhteisöllisyydessä sosiaalisiin suhteisiin, suuremman tietoisuuden tavoittelemiseen sekä materialistisen elämäntyylin vähentämiseen. Kehittyvissä ja köyhemmissä maissa kuten Sarvodaya Sri Lankassa, Colufifa Senegalissa ja The Panayan Project Thaimaassa, kylien pääasiallisena tavoitteena on kehittää kylämallit ekologisesti ja ekonomisesti kannattaviksi. (Liftin 2014, 10; (Birnbaum & Fox 2014, 22 – 23.)

Kirjoittajan havaintojen mukaan Aurovillen tapauksessa kaikki nämä periaatteet ovat enemmän tai vähemmän läsnä. Aurovillen fyysisen sijainnin kannalta alue lukeutuu teorian mukaan kehittyviin maihin. Tätä tukee myös alueen painotus lukuisissa projekteissa, joissa pyritään ekologisen ja ekonominen harmonian saavuttamiseen. Toisaalta Aurovillen asukkaat ovat merkittävältä osuudeltaan kotoisin kehittyvistä länsimaista ja tämä tuo oman lisänsä ekokylän sosiologiseen rakenteeseen. Ihmisten arvomaailmat ovat osittain ainakin saaneet vaikutteita niistä instituutioista ja kulttuurillisista arvoista, joissa yksilöt ovat kasvaneet. Näille tarpeille, arvomaailmoille tai vaihtoehtoista lähestymistapaa etsiville Auroville tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia ja kokemuksia. Tähän lukeutuvat muun muassa sosiaalinen yhteisöllisyys, suuremman merkityksen tai tietoisuuden tavoittelu sekä materialististen arvojen vastakohtista. Lukuisat projektit kuten Solitude Farm, Sadhana Forest, Buddha Garden sekä monet muut tarjoavat mahdollisuuden yhteisössä elämisen kautta suunnan myös muiden arvojen, tietojen ja taitojen tavoitteluun.

Auroville on myös osa kansainvälistä GEN Global Ecovillage Networkia, joka toimii ekokylä kattojärjestönä. Verkostojen avulla GEN muun muassa yhdistää omavaraisia yhteisöjä sekä vapaaehtoistoimintaa. (GEN 2014a.) GEN määritelmän mukaan ekokylä on tarkoituksellinen tai perinteinen yhteisökommuuni, joka hyödyntää vapaaehtoistoimintaa integroimalla kokonaisvaltaisesti ekologisen, taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurilliset kestävä kehityksen muodot, mahdollistamalla sosiaalisen ja luonnollisen ympäristön kehittymisen. Järjestö korostaa myös ekokylä mallien merkitystä ja uskoo niiden toimivan yhtenä mahdollisena vastauksena maailmanlaajusten kriisien ratkaisemisessa, kuten ilmastonmuutoksen kiihtymisessä sekä luonnon resurssien häikäilemättömässä tuhlailussa. (GEN 2014b.)

Samansuuntaista ekokylä periaatetta voidaan myös kuvailla määritteellä E2C2, joka muodostuu sanoista: ecology, economics, community ja consciousness. E2C2 painottaa

jokaisen vaikuttajan; ekologisuuden, talouden, yhteisön ja tietoisuuden tasapainoiseen arvostamiseen ja painottamiseen. Tämä lähtökohta mahdollistaa kestävän ja kehittyvän yhteiskuntarakenteen. Tätä tukeva toinen merkittävä näkökulma on kokeilla ja osoittaa esimerkkejä vaihtoehtoisesta kestävän kehityksen mukaisesta elämäntyylistä, jonka avulla harmonisoidaan resurssit, tuottaminen, kuluttaminen ja jätteet parhaalla mahdollisella tavalla. Toisin sanoen pyritään korostamaan ihmisten hyvinvointia ekosysteemin sallimissa rajoissa. (Liftin 2014, 30 – 31, 78 – 79.)

Eräs pitkäaikainen Aurovillen asukas kuvaileekin näkemystään Aurovillestä seuraavallisesti: *"it's not a payoff if it does it just by itself, it needs to be spread and shared with the world."* Kyseinen näkemys kuvastaa ainakin osittain Aurovillen toimintaperiaatteita ja näkemystä mihin ekokylän tarkoitusperiaatteet pohjimmiltaan tulisikin perustua. Tiedot ja taidot saavuttavat huomattavasti merkittävemmän potentiaalin, kun ne on tarkoitettu jaettavaksi ja opittaviksi.

Karen Liftin kuvaili mainiosti ekokylä teoksessa *Ecovillages*, "Jos elämme tarinoiden välissä – vanhan hyperindividualistisen ja uuden planetaariskeskinnäisen riippuvuussuhteen – tällöin tarvitsemme malleja, jotka toimivat tarinoiden välisinä siltoina" (Liftin 2014, 46). Aurovillen monet innovatiiviset projektit luovat kestävämmän kehityksen muodossa mahdollisuuden parempaan tulevaisuuteen. Ekokylä periaatteisiin kuuluukin toimia suunnannäyttäjänä ja pienimuotoisina koelaboratorioina.

2.2 Auroville matkailukohteena

Auroville toimii yhtenä potentiaalisimmista ja merkityksellisimmistä matkustuskohteista Tamil Nadun osavaltiossa (Liftin 2014, 140). Varsinaisen vapaaehtoistoiminnan lisäksi Auroville on otollinen myös päivä- tai viikonloppuvierailulle. Kirjoittajan havaintojen mukaan varsinkin viikonloppuina Aurovillen Visitor Centerin ympäristö täyttyy uteliaista vierailijoista. Auroville kiinnostaa niin Intialaisia kuin ulkomaalaisiakin, niin kouluryhmiä yhtälailla kuin vanhuksia ja nuorisoakin. Vierailijoita houkuttelevat paikalle muun muassa Aurovillen vaihtoehtoiset toimintamallit, käsityöt, workshopit sekä myös erikoiset nähtävyydet, joihin esimerkiksi Matrimandirin voidaan yhdistää.

Kyseinen matkailijoiden kasvava virta asettaa Aurovillen kestävän kehityksen mukaisen elämäntyylin jatkuvan haasteen eteen, joka lähtökohtaisesti vaatii myös mukautumista. Tähän suuntaukseen liittyy muun muassa lähialueen maa-alueiden hintojen nousut, lii-

kenne ja sen aiheuttama saasteet ovat. Turistivirroilla on myös vaikutus alueen muihin paikalliskulttuureihin. (Liftin 2014, 140.)

Tämä ilmiö korostaa myös sitä, että Aurovilleen kohdistuvat samat globaalit ongelmat ja haasteet mitä myös muualla maailmassa koetaan. Alueen mahdollisen suosion kasvaessa tämä ilmiö tulee korostumaan entisestään. Aurovillen sisäisten haasteiden lisäksi on siis tärkeää löytää tasapaino ja harmonia myös turistivirtojen, paikalliskulttuurin sekä luonnon kantokyvyn välille.

Aurovillen arviointia matkailukohteena 3A:n perustuvalla analyysillä, jolla tarkennetaan matkailun kannalta kolmea oleellista tekijää. Accessibility, amenities ja attractiveness muodostavat suomenkieliset käsitteet matkakohteen saavutettavuudesta, palvelutarjonnasta sekä vetovoimatekijästä. Nämä käsitteet muodostavat rungon jolla voidaan määrittellä kuinka hyvin kohde soveltuu matkakohteeksi. (Sustainabletourisonline 2010.)

Auroville sijaitsee saavutettavuuden kannalta varsin merkittävällä paikalla. Lähin kansainvälinen lentokenttä sijaitsee Chennaissa, joka on noin 150 kilometrin päässä Aurovillestä. Lentokenttä toimii merkittävänä yhdistäjänä myös Aurovilleen matkustaville. Chennaista on jatkuvat linja-autoyhteydet Pondicherryyn ja tämän lisäksi lentokentältä on myös Aurovillen oma lentokenttäkuljetusmahdollisuus. Aurovillen läheisin kaupunki on Pondicherry, joka on myös suosittu vierailukohde. Pondicherry sijaitsee 15 kilometrin päässä Aurovillestä.

Aurovillen niin sanottuun palvelutarjontaa kuuluu lukuisat eri projektit, maatilat ja vierailukohteet, jotka heijastavat Aurovillen arvomaailmaa. Pondicherryn ohella Auroville tarjoaa myös monta eritasoista majoitusmahdollisuutta. Aurovillen luoma alati kehittyvä yhteisö, projektit ja ekokylä ovat yhtälö, joka jo itsessään luo varsin merkittävän vetovoimatekijän vierailijoille kuin vapaaehtoisillekin. Auroville kokonaisuudessaan toimii siis suurimpana vetovoimatekijänä.

2.2.1 Matrimandir

Kirjoittajan tiedot, tulkinnat ja havainnot Matrimandirista (Kuvio 4) perustuvat paikanpäällä koettuun tutustumisvierailuun sekä tämän jälkeen tehtyyn muutamaaan itsenäiseen vierailukertaa. Aurovillen keskiöön on rakennettu suurta kultaista palloa muistuttava Matrimandir. Tämä luomus symboloi Aurovillen henkisyyden ja yhtenäisen tietoisuuden saavuttamista. Matrimandir oli Mirra Alfassan visio, jonka mukaan myös Matrimandir rakennettiin.

Matrimandirin rakentamiseen meni 37 vuotta ja se saatiin lopulta päätökseen vuonna 2008. Matrimandirissa yhdistyy monimutkaisen tekniikan ja erinäisten luonnon resurssien käyttö. Sen ulkoseinusta on koristeltu ohuella kultapäälysteellä ja rakennuksen sisustaa koristaa valkoiset marmoriseinät. Matrimandirin sisäisen kammion keskiössä hohtaa maailman suurin kristalli, jonka auringonsäteet läpäisevät ylhäältä tulevasta aukosta, valaisten näin koko huoneen. Matrimandir on rakennusteknillisesti sekä yksityiskohtaisesti erittäin tarkkaan suunniteltu ja rakennettu. Vaikka Matrimandir ei ole pääasiallisesti turistikohde, vaan suunniteltu yksilön hiljentymiseen ja keskittymiseen. Nämä tekijät liittyvät myös henkisyden ja meditaation kautta elämänlaadun edistämiseen. Muun muassa näiden ansiosta Matrimandir houkuttelee jatkuvasti lukuisia viikonloppu- ja päiväkävijöitä. (Auroville 2014c.)



Kuvio 4. Matrimandir (Kangas, T. 12.2.2015)

Matrimandir herättää tunteuksia ja tulkintoja moneen eri suuntaan. Lähtökohtaisesti se ei resonoi samaa suuntausta Aurovillen muiden kestäväen kehityksen mukaisten projektien ja näitä tukevien ajatusmaailmojen kanssa. Tätä näkemystä tukee vahvasti rakennukseen käytetty ajan, energian ja materiaalien määrä.

Toisaalta kautta ihmiskunnan historian on käytetty taidetta, luovuutta ja resursseja erinäisten yhteisöjen hengellisiin keskuksiin. Osittain Auroville näyttää toistavan myös tätä kaavaa. Matrimandirin syvin tarkoitus onkin luoda hiljainen ja harmoninen tila ihmisten sisäisen rauhan ja tietoisuuden tavoitteluun ja saavuttamiseen. Karen T. Liftin pohtii Ecovillage teoksessaan Matrimandirin olemassaolon yhtälöä ja näkee tämän myös taiteen ja mysti-

syiden näkökulmasta sekä sisäisen ekologin silmin. Nämä näkemykset muodostavat luonnollisesti ristiriitaisia tuntemuksia ja tulkintoja. (Liftin 2014, 183 – 184.)

Matrimandir erikoisuudessa piilee myös muita tekijöitä, sillä se herättää selkeästi ihmisten uteliaisuuden ja mielenkiinnon. Se on yksi Aurovillen vierailuimmista päiväkohteista. Matrimandirin vaikutukset ovat siis erittäin monitulkinnaiset, johon myös matkailullinen veto-voimatekijä luo yhden lisänäkökulman.

2.2.2 Sadhana Forest

Sadhana Forest on yksi Aurovillen menestyneimmistä projekteista. Sen suosio kasvu on ollut jatkuvaa vapaaehtoisten keskuudessa. Sadhana Forest (Kuvio 5) sijoutuu Aurovillen Green Belt vyöhykkeelle, eli se ympäröi osittain Aurovillen muita vyöhykkeitä. Sadhana Forestin projekti perustuu alueen puuston ja kasviston uudelleen istuttamiselle. Sen toiminta onkin osittain mahdollistanut Aurovillen nykymuotoisen toimintamallin. Projekti on edennyt erityyppisistä kokeellista istutusmalleista ja metodeista aina nykyiseen malliin, jolla on saavutettu jopa 80% istutettujen puiden selviytymisprosentti (Sadhanaforest 2014.)



Kuvio 5. Sadhana Forest (Kangas, T. 6.2.2015)

Sadhana Forest muodostaa tiiviin yhteisön jossa asuu parhaimmillaan yli sata vapaaehtoista. Tiivis ja iso yhteisö on asettanut haasteet alueen resurssien käytössä. Esimerkiksi maan ja vedenkäyttöä tehostetaan permakulttuurisilla periaatteilla. Tämän lisäksi Sadhana Forestin projektin yhtenä merkittävänä tavoitteena on myös mahdollistaa ympäröiville

kylille mahdollisuus omavaraisen ja ekologisen ravinnon tuottamiseen. (Birnbaum & Fox 2014, 151.)

2.2.3 Visitor center

Havaintojen mukaan Aurovillen matkailullinen toiminta on keskittynyt Visitor Centeriin. Tällä pienellä alueella on mahdollista nähdä yhteenveto Aurovillen historiasta, nykyhetkestä, tulevaisuuden suunnitelmista, taiteista ja käsitöistä sekä nauttia lähiruoosta valmistettavia lounaita ja illallisia. Pienessä tiedepuistossa voi nähdä minkälaisia kestävän kehityksen mukaisia menetelmiä Auroville hyödyntää ja kehittää. Visitor Center toimii myös osittaisena kylän keskustana, jossa voi esimerkiksi käydä nauttimassa paikallisia erikoisuuksia, tutkiskella ilmoitustaululla olevia tapahtumia ja workshoppeja (Kuvio 6) tai nauttia muun muassa vaihtuvista teatteri- ja musiikkiesityksistä.



Kuvio 6. Visitor centerin ilmoitustaulu (Kangas, T. 12.2.2015)

Näiden projektien lisäksi Auroville tarjoaa lukemattomia eri mahdollisuuksia. Bamboo vilage joka hyödyntää bambun käyttöä lukemattomin eri tavoin. Aurovillen maainstituutti tutkii, kehittää ja välittää maaperään pohjautuvaan rakennustekniikkaan, joka on energia- ja kustannustehokasta. WELL paper, women empowerment trough local livelyhood projektin avulla se työllistää paikallisia naisia ja käyttää hyödyksi jätteitä luoden niistä esimerkiksi koruja sekä lukuisia käyttöesineitä. Solar Kitchen, joka aurinkoenergiaa hyödyntäen mahdollistaa päivittäisen lounaan tuhannelle ihmisille. (Birnbaum & Fox 2014, 147; Liftin 2014, 88.)

2.3 Solitude Farm

Solitude Farm on yhteisö jonka toiminta perustuu permakulttuuriin, luonnonmukaiseen maanviljelyyn, luomu- ja lähiruokaa tarjoavaan lounaskahvilaan. Solitude Farm tarjoaa myös opetuksia workshoppien, työharjoittelun ja vapaaehtoistyön avulla. Solitude Farm yhdistää myös vahvan yhteisöllisyyden kautta taiteita ja luovia tapahtumia, kuten musiikki-festivaaleja. Vuonna 1996 perustettu Solitude Farm on Krishna Mckenzie johdolla saavuttanut merkittävän aseman Aurovillessä luonnonmukaisena maatilana ja houkuttelee vuosittain lukuisia vapaaehtoisia osallistumaan maatalan toimintaan. Maatalan kehittyminen saanut syvästi vaikutteita luonnonmukaisen viljelyn edelläkävijältä Masanobu Fukuokalta. Lukuisat viljelysmetodit, -tekniikat ja -filosofiat ovat peräisin Fukuokan One Straw Revolution –teoksesta. (Auroville 2014d.)

Solitude Farm nojaa menetelmänsä permakulttuurin periaatteisiin. Permakulttuuria tukevien viljelytekniikoiden avulla mahdollistetaan luonnonmukaisen ravinnon kasvatusta. Maatilalla kasvatetaan muun muassa paikallista riisiä, juureksia, hedelmiä, kasviksia ja yrttejä. Näiden lisäksi viljelmistä löytyy lukuisia paikallisia harvinaisuuksia, joille kehitetään uusia käyttötarkoituksia. Tämä on tärkeä osa myös Solitude Farmin filosofiaa, joka mahdollistaa ravinnon sekä vanhan perimätiedon yhdistämisen. Maatilalla kasvatettu todellinen lähiruoka hyödynnetään lopulta Solitude Cafén käytössä. Ravinteikkaita ja lähellä tuotettuja raaka-aineita käytetään 90% lounaskahvilan toiminnassa. Tämä yhdistää Solitude Farmin filosofiassa ihmiset, maan, luonnon monimuotoisuuden, kasvit, eläimet sekä hyönteiset yhdeksi suureksi kokonaisuudeksi. Tämä luo mahdollisuuden myös suuremmalle ymmärrykselle ravinnon kasvattamisen ja nauttimisen välille. (Aurovillepermaculture 2015a.)

Elämä vapaaehtoisena maatilalla perustui kuusipäiväiseen työviikkoon. Normaali päivittäinen vapaaehtoistyöpäivä alkaa noin kello kahdeksan jolloin käydään yhdessä läpi tulevat projektit ja tehtävät. Riippuen päivästä, vuodenaikasta ja muista ajankohtaisista tapahtumista näitä ovat esimerkiksi papaijien, banaanien, kasvien, salaattien kerääminen ravintolan lounastarpeisiin sekä maatalaan taloudellisesti osallistuvien ja tukevien asiakkaiden viikoittaisiin kasvuskoreihin. Muita töitä ovat luonnollisesti maatalan ylläpito, johon lukeutuu muun muassa siemenien ja taimien istuttaminen, maaperän peittäminen lehtikatteilla, kastelujärjestelmän ylläpito ja käyttö, ravintolan lounasapuna toimiminen sekä yleisiä maatalaan liittyviä rakennus- ja huoltoprojekteja. Solitude Farmin vapaaehtoistyö (Kuvio 7) perustuu osittain kohtalaisen raskaaseen ja fyysiseen työhön. Solitude Farmilla painotetaan kuitenkin vapaaehtoistyön mielekkyyteen, tarkoituksellisuuteen ja sen avulla tietojen sekä taitojen oppimiseen. Tavoitteena on saavuttaa yhteisöllisyyden avulla jokaisen osal-

listuminen ja työpanos vaikuttamaan koko yhteisöön sekä omaan henkilökohtaiseen oppimiseenkin. Työnteon avulla onkin mahdollista luoda myös yhteys omaan sisäiseen ymmärtämiseen (Auroville 2014e).



Kuvio 7. Solitude Farmin vapaaehtoistyöntekijät (Kangas, T. 12.2.2015)

Permakulttuurin alkuperä juontuu 1970-luvulle, jolloin australialaiset Bill Mollison ja David Holmgren kehittivät vaihtoehtoisen tavan saastuttavalle ja luontoa kuluttavalle tehostuneelle maanviljelylle. Tämä perusperiaate muodostui kasvien, eläinten ja sosiaalisen ympäristön tuntemuksesta, johon lisättiin myös tieteellistä perustaa. Permakulttuurin perusperiaate muodostui alun perin maanviljelyn ympärille, joka hyödyntää maaperää, tuottaa ansiotuloja sekä tuotteita. Käytössä olevat menetelmät ovat ympäristön kannalta kestäviä ratkaisuja nyt ja tulevaisuudessa. Nämä tekniikat maksivoivat tehokkuuden ja tuotannon mahdollisimman ympäristöystävällisellä tavalla, joka suojelee maaperää, ympäristöä, elmistä ja ihmistä. Permakulttuuria hyödynnetään viljelyn lisäksi luonnollisen elinympäristön kehittämisessä, muun muassa asumisessa, vesivarannoissa, jätehuollossa, energian tuotannossa sekä maanviljelyssä. Permakulttuuri juontaa juurensa englanninkielen sanasta permanent eli kestävä tai pysyvä. (Permatil 2006, 3, 6; Morrow 2007, 5.)

Solitude Farmilla käytettävässä viljelytekniikassa hyödynnettiin muun muassa lehtikatetta, vihreää lannoitetta sekä ristiinviljelyä, jossa hyödynnetään eri kasvien hyötysuhdetta toisiinsa. Istuttamalla esimerkiksi kookospuun, banaanipuun ja ananaskasvin lähekkäin muodostavat ne keskenään toisiaan täydentävän kasvuympäristön. Tähän vaikuttaa nii-

den kasvunopeus, koko ja korkeus sekä elinikä. Tämän lisäksi maatilalla hyödynnettiin istutusmalleja, jotka perustuivat luonnonmukaisiin matemaattisiin kaavoihin kuten ympyrät, spiraalit sekä verkostot. Näiden tekniikoiden lisäksi maatilalla huomioitiin luonnollisesti kasvien kausiluonteista istuttamista ja kasvattamista. (Aurovillepermaculture 2015b; Morrow 2007, 6 – 7.)

Permakulttuuriin perustuva viljelytekniikkaa opetettiin myös tasaisen epäsäännöllisesti järjestettävissä (Kuvio 8) workshoppeissa. Esimerkiksi vuoden 2015 tammikuussa järjestetty workshop houkutteli Solitude Farmin kolmepäiväiselle kurssille yli toistakymmentä henkilöä. Ryhmä koostui lukuisista eri kansallisuuksista sekä ammattikunnista. Motivaatiot ja tavoitteet kurssille vaihtelivat laidasta laitaan aina ammattimaisista viljelijöistä, muihin ekokyläläisiin sekä vain omasta puutarhasta haaveilevista yksilöistä. Workshopissa opittiin Krishnan opastuksella permakulttuurin perusteista sekä käytännönläheisesti fyysisen tekemisen kautta.



Kuvio 8. Permaculture Workshop (Kangas, T. 27.1.2015)

3 Elämänlaatu

Elämänlaadun ymmärtämisellä ja sen määrittämisellä on keskeinen osa tämän opinnäytetyön onnistumisen kannalta. Elämänlaatu on monimutkainen käsite, jonka lähes jokainen yksilö kokee eri tavalla. Yksinkertaisimmillaan elämänlaadun voi jakaa sisäisiin ja ulkoisiin vaikuttajiin tai luonteeltaan yksi- tai moniulotteiseksi asiaksi. (Kim, Eunju & Uysal 2014, 467.) Veenhovenin mukaan vertailun voi jakaa myös elämän onnellisuuden potentiaaliin sekä toteutuneeseen onnellisuuteen (Veenhoven 2006, 16 – 18). Lane (1994, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 31) taas jaottelee ja erittelee yhteiskunnan vaalimat arvot yksilön omista arvoista. Kun taas Musschengan (1994, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 31) mukaan elämän olosuhteiden laadukkuus ei takaa elämän laadukkuutta ihmisenä. Näiden lisäksi Maailman terveysjärjestö määrittää elämänlaadun (Quality of life) seuraavasti.

”Yksilön käsitys oman elämän arvosta kulttuurin ja arvomaailmaan yhteydessä, jossa he elävät ja yhteys oman elämän tavoitteisiin, odotuksiin, normeihin ja huoliin. Tähän laajaan käsitteeseen vaikuttaa monimutkaisella tavalla henkilön fyysinen terveys, psykologinen tila, itsenäisyyden taso, sosiaaliset suhteet, yksilölliset aatteet ja näiden yhteys huomattaviin ympäristön ominaispiirteisiin.” (WHO 1997, 3.)

Maailman terveysjärjestön määrittelee elämänlaadun erittäin syvälliseksi, laajaksi ja kokonaisvaltaiseksi käsitteeksi. Jokaisen yksilön omiin tavoitteisiin heijastuu myös niiden tavoitteiden mahdollinen saavuttaminen. Näihin mahdollisuuksiin puolestaan vaikuttavat ympäristölliset, sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuurilliset tekijät. Tämän lisäksi elämänlaadun muodostumiseen liittyvät muun muassa yksilön psyykkiset ja fyysiset mahdollisuudet tai rajoitteet. Tämä teoria todentaa kuinka elämänlaadun määrittäminen on laaja, mutkikas ja moniulotteinen prosessi.

Elämänlaatu voidaan määritellä monella eri luokittelutavalla riippuen esimerkiksi näkökulmasta ja tulkintatavasta. Yllä olevien teorioiden ja luokittelujen mukaan elämänlaatu mielletään monimutkaiseksi yhtälöksi, joka muodostuu kokonaisvaltaiseksi lukuisista eri tekijöistä. Tutkimusten määritteet ja käsitteet ovat eri tutkimusten saralla myös jossain määrin sekoittuneet. Elämänlaatu (Quality of Life), jota pidetään termillisesti korkeimpana tekijänä johon esimerkiksi tyytyväisyys elämään (Life Satisfaction) ja positiivinen psykologia (positive psychology) termeinä osittain integroituvat. (DoInicar, Yanamandram & Cliff 2012, 59.) Toisaalta Gilbertin ja Abdullahin mukaan (2004, teoksessa Kim, Eunju & Uysal 2014, 467)

tutkimusnäkökulmasta riippuen, esimerkiksi psykologian tai sosiologian alalla, termien käyttö on eriävää. Termit kuten onnellisuus, subjektiivinen hyvinvointi (Subjective Well-being), tyytyväisyys elämään ja elämänlaatu sekoittuvat keskenään (Camfield & Skevington 2008, 767 – 777). Termien käyttö saattaa vaihdella tutkijasta tai tutkimuskohteesta riippuen. Eri alojen kirjallisuuksien terminologian painoarvoista johtuen tässä tutkimuksessa terminä toimii elämänlaatu, jonka englanninkielinen versio Quality of Life (QOL) on ehdottomasti laajimmin käytetty termi. Tämä selkeyttää myös monimuotoisen aiheen käsittelyä. Tutkimuksessa tarkennetaan kuitenkin elämänlaatuun vaikuttavia seikkoja, kuten esimerkiksi onnellisuutta ja subjektiivista hyvinvointia omissa alaotsikoissaan.

Dienerin ja Biswar-Dienerin mukaan psykologinen vauraus (psychological wealth) koostuu hyvinvoinnista sekä korkeasta elämänlaadusta. Se on enemmän kuin hetkellinen onni ja masennuksen ja ahdistuksen puuttuminen. Psykologiseen vaurauteen kuuluu elämän tyytyväisyys, elämän suurempi tarkoituksellisuus, fyysinen ja henkinen terveys, toimivat sosiaaliset suhteet, materiaaliset perustarpeet, sitoumus kiinnostaviin aktiviteetteihin, tärkeiden haasteiden tavoittelu, positiivisten tunteiden tunteminen, henkinen yhteys johonkin suurempaan kokonaisuuteen. Näiden tekijöiden ollessa hienoisessa tasapainossa voidaan ihminen laskea psykologisesti vauraaksi. Tämä kuitenkin edellyttää henkilöltä luonnetta ja kykyä nähdä mikä on merkittävää ja hyvää maailmassa, pysyen samalla kuitenkin todellisuudessa. (Diener & Diener-Biswar 2009, 6 – 7.)

Kyseisten taustatietojen avulla on mahdollista arvioida ja mahdollisesti määritellä yksilöiden elämänlaatua. Tässä tutkimuksessa ei käytetä yhtä tiettyä menetelmää vaan pyritään muodostamaan yleinen käsitys teoreettisesti määritellyistä elämänlaaduista. Alaotsikoissa tarkennetaan tiettyjä asiayhteyksiä, joilla on tutkitusti vaikutuksia yksilöiden hyvinvointiin, onnellisuuteen sekä elämänlaadullisiin tekijöihin. Näiden avulla muodostetaan teoreettinen käsitys, josta elämänlaatu muodostuu. Tutkimuksen lopullinen tulos on pitkälti tutkitavien yksilöiden omien käsitysten varassa, jolla he muodostavat oman tuntemuksen ja näkemyksen elämänlaadusta, sen edistämisestä ja mahdollisesta yhteydestä Aurovilleen.

3.1 Onnellisuus ja elämänlaatu

Dienerin ja Biswas-Dienerin (2009) teoksessa Happiness onnellisuutta ei määritellä niinkään päämääränä vaan matkana, prosessina. Se on elämän pituinen matka ja onnellisuuden vaikuttaa yhtäläillä oma sisäisen olemus ja asenne kuin ympäröivät ulkoiset tekijätkin. Se on tarpeellinen tekijä ja vaikuttaja myös muiden elämän alueiden saralla. Onnellisuus muodostuu usein myös teoista ja ennemmin kuin materiaalisista asioista. Kriitiko-

den mukaan onnellisuus ei ole kestävä ja onnellisuutta pidetään pohjimmiltaan epärealistisena tunnetilana. Tieteelliset tutkimukset kuitenkin osoittavat päinvastaisesti sen, että positiiviset tuntemukset ovat käytännöllisiä ja hyödyllisiä. Onnellisuutta pidetään resurssina, jonka avulla on mahdollista saavuttaa haluamia asioita elämässä, kuten ystävyys-suhteita ja menestystä työelämässäkin. (Diener & Biswas-Diener 2009, 8 – 10, 15; Dalai Lama & Cutler 2009, 9 – 10.)

Onnellisuuden ja ihmisten hyvinvoinnin määrittäminen ja niihin vaikuttaminen on levinnyt ideologiiden ja tutkimusten kautta myös poliittisten päättäjien päämääräksi. Maailman johtavien valtioiden päämiehet kuten Saksan kansleri Angela Merkel, Etelä-Korean Presidentti Park Geun-hye ja Britannia Pääministeri David Cameron pitävät kansakunnan hyvinvointia ja onnellisuutta erittäin merkittävänä ja kehitettävänä asiana. (Helliwell, Layard & Sachs 2013, 5.)

Tämän kaltaiset suuntaukset kuvastavat merkittävää muutostilaa politiikassa, yrityksissä, päättäjissä ja yhtäläillä koko maailmassa, jossa yleinen painopiste on suuntautumassa lähemmäksi inhimillisiä arvoja.

Onnellisten ihmisten uskotaan yleisesti omaavan korkeamman elämänlaadun, jonka ansiosta muun muassa, parisuhteet, ystävyysuhteet, muut sosiaaliset kanssakäymiset, henkinen hyvinvointi ovat vahvempia sekä flow-kokemusten määrän on tiedetty kasvaneen. Yleisesti ottaen onnellisten ihmisten on todettu elävän pidempään kuin onnettomien tai vähemmän onnellisten ihmisten. Onnellisten ihmisten on havaittu myös kukoistavan enemmän, sisäisesti sekä ulkoisesti. Toisaalta ongelmalliseksi tämän tekee asteikon ja vertailun määrittely. Osittain tästä syystä tieteellistä tutkimusta ihmisten onnellisuusasteen muutoksesta parempaan, ei juurikaan ole. Esimerkiksi niin sanotuissa self-help -kirjoissa teorioiden tieteellistä ja empiiristä taustaa on rajallisesti tutkittu. (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade 2005, 112; Spiers & Walker 2008, 85.)

Onnellisuuteen vaikuttavista asioista on kuitenkin tehty tutkimuksia ja esimerkiksi tilastokeskuksen tutkimusten mukaan onnellisuudella ja antamisella on selkeä yhteys. Antaminen on merkittävästi myös yhteydessä maan varallisuuteen jossa ihmiset asuvat, mutta tutkimuksen mukaan antamisindeksi nojaa enemmän kuitenkin maan mitattuun onnellisuusasteeseen. Antamisindeksi muodostuu kolmesta tekijästä, avun antamisesta vieraalle, rahan lahjoittamisesta sekä vapaaehtoistyöstä. Näiden kolmen tekijän keskiarvon muodostavana hyväntekeväisyyslahjoituksia mitattaessa kärkimaihin lukeutui australialaiset ja uusiseelantilaiset. Tutkimuksen mukaan vieraiden ihmisten auttaminen on selkeästi

yleisin auttamisen muoto. Tämä on huomattavasti yleisempää köyhemmissä maissa kuten Liberiassa, Sierra Leonessa ja Sudanissa. Toisaalta myös vauraat pohjoisamerikkalaiset ovat valmiita auttamaan avuntarpeessa olevia vieraita huomattavasti enemmän kuin esimerkiksi suomalaiset. (Kotkavuori 2010.)

On syytä muistaa, että eri maiden yhteiskunnalliset ja verotukselliset rakenteet vaikuttavat tulosten muodostumiseen yhtäläillä kuin kulttuurilliset tekijätkin. Tutkimus osoittaa kuitenkin sen, että antaminen ja varallisuus eivät suoranaisesti kulje käsi kädessä. Vieraan yksilön avunanto on merkittävästi painottunut maihin, jotka mielletään usein avunannon kohteiksi. (Kotkavuori 2010.)

Antaminen ja varsinkin vapaaehtoistyö liittyvät oleellisesti myös tämän tutkimuksen taustalla. Koko ekokylän perimmäinen ajatus perustuu vapaaehtoisuuteen ja sitä kautta oman energian, taitojen ja ajan käyttämistä suuremmalle kokonaisuudelle.

Onnellisuuden vastakohtainen onnettomuus tai onnellisuuden puute on myös varteenotettava näkökulma elämänlaadun tutkimuksissa. Tätä painottaa myös YK:n maailman onnellisuus raportti, jonka mukaan suurin yksittäinen vaikuttaja on ihmisten heikko henkinen terveydentila. Tutkimuksen mukaan noin kymmenen prosenttia maailman väestöstä kärsii kliinisestä masennuksesta ja lamauttavasta ahdistuksesta. Nämä ovat merkittävimpiä yksilöiden ja yhteisöjen sairauksia, joiden seuraukset kärsimyksinä sekä myös taloudellisina menetyksinä ovat erittäin merkittäviä. (Helliwell, Layard & Sachs 2013, 3.)

Vastakohtaisesti ihmiset joilla on onnellinen tunne-elämä, elämän tyytyväisyys on korkealla, elävät onnellisissa yhteisöissä ovat todennäköisesti nyt ja myöhemmässäkin elämässä terveitä, tuottoisia ja omaavat vahvat sosiaaliset verkostot. Tämän tyyppiset hyödyt heijastuvat kokonaisvaltaisesti yksilöiden perheisiin, työyhteisöihin sekä myös muuhun lähipiiriin. (Helliwell, Layard & Sachs 2013, 4; Dalai Lama & Cutler 2009, 9 – 10.)

Mielenkiintoisen tutkimusnäkökulman matkailijan onnellisuuden käsittelyssä antoi Filep (2009, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 37). Hänen mukaan onnellisuutta tutkittiin aidon onnellisuuden teoria mukaan, johon yhdistyvät positiiviset tunteet, merkitys ja sitoumus. Tutkimuksen analyysissä tuli ilmi että matkan reflektointi voi olla merkittävä ja uudistava tekijä, mikäli onnellisuus koetaan suurempana, kuin pelkkänä hyvän olon tunteena. Filepin tutkimuksessa käsiteltiin australialaisten yliopisto-opiskelijoiden opintomatkaa Espanjaan. Tutkimuksessa tarkkailtiin matkustusmotiveja ja matkustustyytyväisyyttä kolmessa eri osassa. Ennen matkaa, matkan aikana sekä matkan jälkeinen reflektointi.

Lähestymistapana käytettiin kvalitatiivista positiivisen psykologian näkökulmaa. Kolme autenttisen onnellisuuden teoriantekijää, merkitys, sitoumus ja positiiviset tunteet yhdistettiin opiskelijoiden matkustusmotiveihin ja tyytyväisyystekijöihin, kolmessa eri vaiheessa. Tutkimustulos osoittaa, että matkanjälkeinen reflektointi luo vahvan ja merkittävän merkityksen tunteen. Tätä näkökulmaa tukee myös Noyn tutkimus reppureissareista (2004, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 37), jonka mukaan aidot ja seikkailulliset kokemukset ovat osana voimakasta henkilön muutostilaa reflektoinnin muodossa.

Matkustajan tulkitessa matkan vaikutuksia elämänlaatuun, liittyy tähän arviointiin muun muassa tutkimuksen ajankohta. Eli onko kysely tehty esimerkiksi matkan aikana vai matkan jälkeen. Esimerkiksi jos matkustajat hakevat matkoiltaan itsetuntemusta sekä maailmaa avartavaa näkemystä, voi tällaisissa tapauksissa viedä jopa vuosia ennen kuin yksilö saattaa sisäistää ja tiedostaa kokemuksen todellisen arvon. Tästä syystä moni lomalla tai matkalla oppimisen arviointi liittyy pragmaattiseen, eli käytännönläheiseen tutkimukseen, jossa tutkimuksella on välitön yhteys lomaan tai matkaan. (Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 24 – 25.)

Tämän tutkimuksen puitteissa ei keskitytty tarkastelemaan matkanjälkeisen reflektoinnin näkökulmaa, vaikka tutkimukset ovat osat osoittaneet sen merkittäväksi lähestymistavaksi. Kyseinen aineistonkeruumetodi jouduttiin rajaamaan resurssien sekä ajankäytön takia tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Tästä syystä lähestymistapa on käytännönläheinen joka on haastatteluhetkellä myös välittömästi sidoksissa paikkaan, eli Aurovilleen ja Solitude Farmiin.

3.2 Subjektiiivinen hyvinvointi ja elämänlaatu

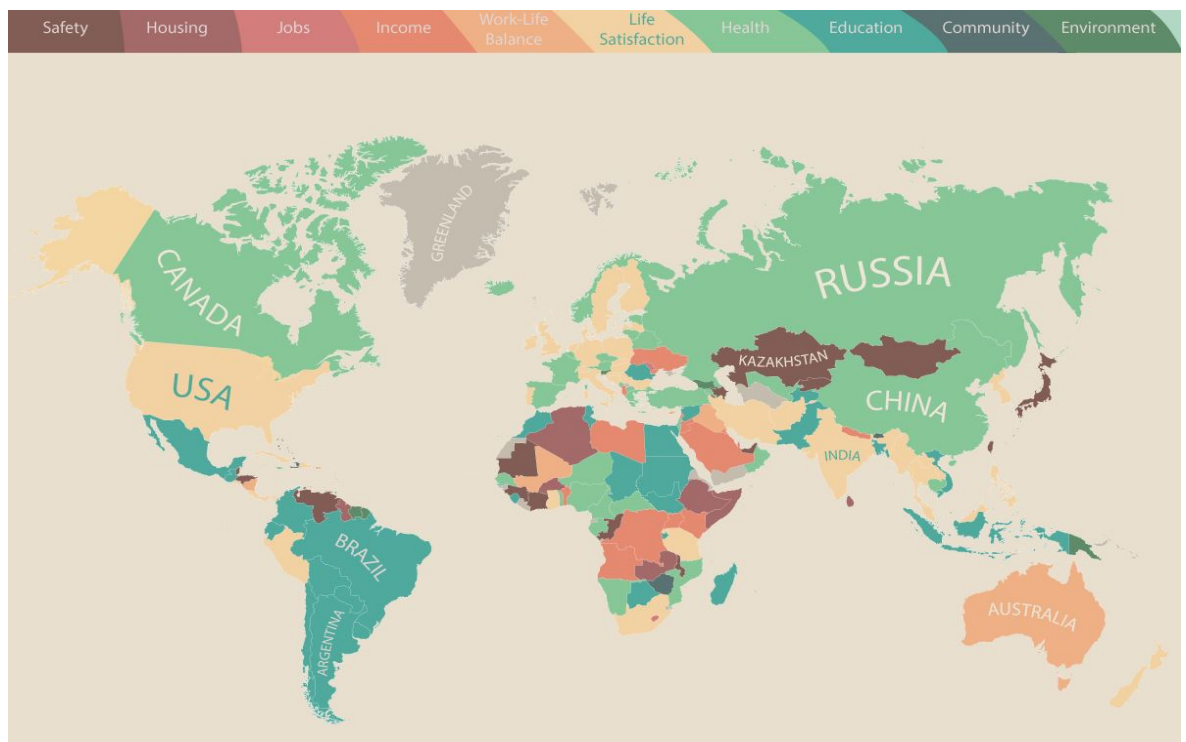
Yhtälailla kuin elämänlaatu, on siihen liittyvä hyvinvointi käsitteenä erittäin laaja ja jonka jokainen yksilö kokee subjektiivisesti. Tämän lisäksi se on sidoksissa kulttuuriin, sosiaaliseen, henkiseen ja taloudelliseen pääomaan. Yksilöllisen hyvinvoinnin, joka on verrannollinen elintason voi luokitella eri kokonaisuuksien eli fyysisten, henkisten ja sosiaalisten perusasioiden tyydyttämiseksi. Ihminen joka on terve, onnellinen, turvallisessa ympäristössä ja kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön voidaan sanoa olevan kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva. (Suontausta & Tyni 2005, 27 – 31.)

Seligmanin (2011, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 35) mukaan kolme keskeisintä tekijää vaikuttavat yksilön hyvinvoinnin ymmärtämisessä. Miellyttävä elämä maksimoi miellyttävät ja positiiviset kokemukset, johon kuuluvat positiiviset tunteet menneestä, ny-

kyhetkestä ja tulevasta. Fredrickson taas (2001, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy, 2012, 35) painottaa yksilöiden hyveiden ja aktiviteettien kehittämistä, jotka he kokevat intohimoiksi. Duckworthin (2005, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy, 2012, 36) mukaan elämän tarkoitusta voi myös siivittää olemalla osallisena jotakin itseään suurempaa kokonaisuutta, kuten vanhemmuus, ystävyysuhteiden luomisessa tai yhteisön eteen työskentelyssä.

Subjekttiivinen hyvinvointi koostuu lopulta ihmisen oman elämän arvioinnista, mukaan lukien miellyttävät ja epämiellyttävät vaikutukset sekä tyytyväisyys elämään. Tutkimusten mukaan tiettyjen hyvinvoinnin osa-alueiden ja niiden aiheuttajat eivät ole sellaisenaan yhtenäisiä kulttuurillisessa vertailuissa. Hyvinvointi voidaan määritellä tiettyyn rajaan asti universaalein määrein, mutta on tärkeää tiedostaa kulttuurillisten viitekehysten eroavaisuudet. On siis olemassa kulttuureista riippumattomia, yhtenäisiä subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä kulttuurisidonnaisia vaikuttajia, jotka ovat ominaisia vain tietyille kulttuureille. (Diener 2009, 9.)

OECD:n teettämän Better Life Indexin mukaan tutkittiin ja vertailtiin maakohtaisesti 11 eri vaikuttajaa. Näitä vertailtavia alueita oli muun muassa tyytyväisyys elämään (Life Satisfaction), terveyteen, koulutusjärjestelmään, työllisyyteen, turvallisuuteen sekä ympäristöllisiin asioihin. What Matters Most to People (Kuvio 7) Vastauksissa ilmeni muun muassa eri maiden merkittävimpinä pitämät arvot. (OECD 2015a.)

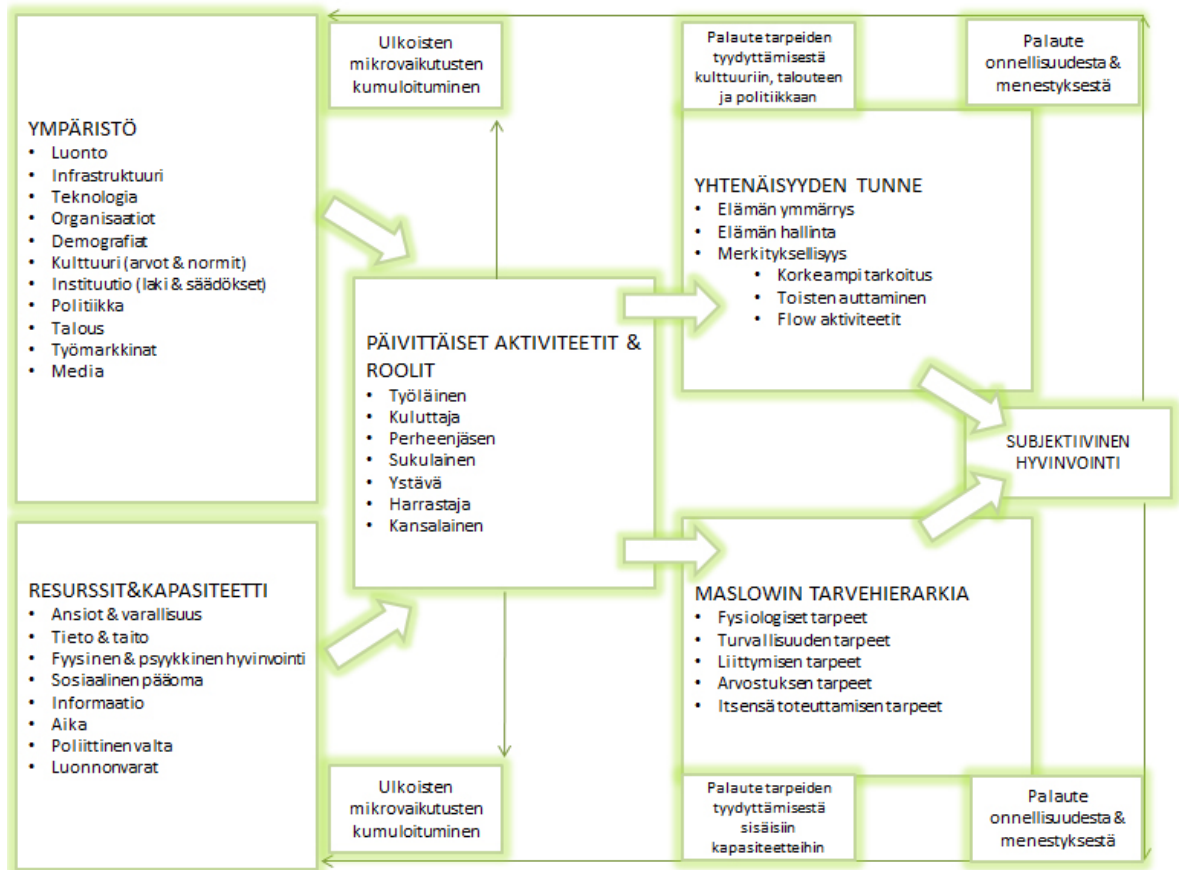


Kuvio 9. What Matters Most To People (OECD 2015b)

Kartta (Kuvio 9) osoittaa kärjistetysti maarajoittain jakautuvat ihmisten tärkeimpinä pitämät elämän arvot. Kartasta voidaan tulkita kolme suurinta maailmanlaajuista arvoa, joita edustaa terveyden, tyytyväisyyden elämään (Life Satisfaction) sekä koulutuksen arvostaminen. Näiden arvojen lisäksi Afrikan mantereeseen valtiot ovat osittain eri arvoja vaalivia kansakuntia. Näissä valtioissa tärkeimpinä pidettyjä arvot liittyivät myös ansiotuloihin, turvallisuuteen ja asumiseen. Kartan tarkoitus ei ole suoranaisesti kategorioida ihmisten elämänlaatuun liittyviä arvoja vaan tarkoituksena on luoda näkemys kuinka maakohtaiset ja kulttuurilliset erot voivat vaikuttaa elämänlaadun perusteisiin.

Tässä tutkimuksessa ei syvennyttä kovin syvällisesti hyvinvoinnin subjektiiviseen kulttuurillisiin tekijöihin ja vaikuttajiin, vaan esitellään se pienenä vaikkakin osittain merkittävänäkin tekijänä tutkimuksessa. Jokainen yksilö on jollain asteella osa kulttuuria ja samalla osa kulttuuria ja kulttuurilliset arvot ovat osa yksilöä. Tämän takia kulttuurin vaikutusta ei voi sivuuttaa tässä tutkimuksessa, vaikkakaan yksittäisten kulttuurien eroihin ei syvennyttäkään. On kuitenkin tärkeää tiedostaa kulttuuristen ja yhteiskunnallisten eroavaisuudet ja niiden perustavanlaatuiset vaikutukset yksilön arvoihin ja elämänlaatuun.

Tätä tukee myös tutkimukset jossa on osoitettu että, liian jyrkkä kulttuurillinen raja ja vertailu voi olla erittäin kyseenalaista ja samalla liian universaali oletamus voi vääristää vastausten luotettavuutta. Joten on tärkeää löytää tasapaino näiden ääripäiden välillä. Esimerkiksi kulttuurien välisissä tutkimuksissa on osoitettu, että terveyteen ja elämän tyytyväisyyteen vaikuttavat asiat voivat erota eri kulttuureissa. Luonnollisesti myös onnellisuus koetaan eri kulttuureissa osittain erilaisilla. Muita huomioitavia eroavaisuuksia on ilmennyt kuten subjektiivisen hyvinvoinnin rakenne ja -sisältö. Tähän vaikuttaa myös kulttuurilliset perustat ja sisäiset kokemukset, jotka voidaan esittää lukemattomin eri tavoin eri kulttuureissa. Dienerin mukaan lopulta on erityisen tärkeää mitata eri kulttuureita niiden omien arvojen pohjalta ja olla asettamatta eri kulttuureita paremmuusjärjestykseen. (Diener 2009, 10 – 11, 13.)



Kuvio 10. Avaintekijät päivittäisessä hyvinvoinnissa (Hämäläinen & Michaelson 2014, 24)

Yksilön subjektiivinen hyvinvointi (Kuvio 10) juontaa juurensa päivittäisten tarpeiden tyydyttämisestä, yhteisössä sekä yksittäisissä tehtävissä. Ihmisen perustarpeiden tyydyttämisessä kuvastaa hyvin perinteinen Maslowin tarvehierarkia sekä Antonovskyn yhtenäisyyden tunteeseen vaikuttavat tekijät. Maslowin tarvehierarkia kattaa hierarkisessa järjestyksessä ihmisen perustarpeet alkaen fysiologisista ja turvallisuuden tarpeista, yhteenkuuluvuuden sekä rakkauden tarpeista, joiden kautta päästään arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeisiin. Yhtenäisyyden tunne, Sense of Coherence (SOC) määritellään seuraavasti. Henkilön kokonaisvaltainen hallinta ja ymmärrys ympäristön vaikutuksista yksilön hyvinvointiin ja siihen mahdollisesta kyvystä ennakoita ja vaikuttaa. Idealistisesti niin että asiat järjestyvät niin hyvin kuin voi vain olettaa. Toisin sanoen sekoitus tervettä optimismia ja kontrollia. (Psychcentral 2014; Hämäläinen & Michaelson 2014, 24.)

Ihmisten elämään kuuluu tarpeiden tyydyttäminen jokapäiväisessä toiminnassaan, rooleissaan ja yhteisöissään. Henkilökohtaisten päämäärien saavuttaminen toimii yksilön sisäisten arvojen ja ulkoisten tekijöiden kanssa vuorovaikutuksessa. Hyvinvointia ei pidetä päämääränä yksittäisenä tekijänä, eikä sitä voi saavuttaa suoraan, vaan sen kokonaisuus

muodostuu pienistä ja vähän suuremmistakin onnistuneista jokapäiväisistä elämän osaluista. Yksilöiden käyttäytyminen on jatkuvasti vuorovaikutuksessa elinympäristön kanssa. Muun muassa yhteisö, elinolosuhteet, lait ja politiikka vaikuttavat yksilön tarpeisiin joko positiivisesti tai negatiivisesti. (Hämäläinen & Michaelson 2014, 25.)

Jokapäiväisiin valintoihin vaikuttavat pienet tahattomat valinnat, niin sanotut ulkoiset mikrovaikutukset. Nämä pienet valinnat voivat ajan myötä kumuloitua ja vaikuttaa yksilön resursseihin, kapasiteettiin ja elinympäristöön. Tällaiset vaikuttajat voivat olla joko negatiivisia kuten esimerkiksi sosiaalisten suhteiden rapistuminen tai ympäristön saastuminen tai vastaavasti positiivisia, jotka korostavat yksilön sisäisten ja ulkoisten tekijöiden tasapainoa ja yhteenkuuluvuutta. (Hämäläinen & Michaelson 2014, 25.)

Tutkimuksen taustalla vaikuttava niin sanottu vaihtoehtoinen elintapa Aurovillen tapaan, on myös yksi oleellinen lähestymistapa yksilön hyvinvoinnin kannalta. Aurovillen yksi keskeisimmistä tavoitteista on luoda yhteisö, jossa ihmiset, ympäristö ja luonto ovat keskenään harmoniassa. Samalla kannustetaan yhteisöä ja yksilöitä jatkuvaan kehittymiseen ja oppimiseen.

3.3 Henkinen hyvinvointi ja elämänlaatu

Aivan kuten elämänlaatu ja hyvinvointi, on ihmisten henkinen maailma yksilöllinen. Henkisyiden määritelmä abstraktina käsitteenä haastavaa, mutta sitä voi lähestyä jaottelamalla ihminen kolmeen yhtälöön, fyysiseen osaan, mielen maailmaan sekä itse henkisyteen. Kaikki nämä kolme tekijää muodostavat kokonaisvaltaisen olennon, ihmisen. Esimerkiksi ihmismieleen liittyviä lukuisia tutkimuksia on tehty tieteen piirissä vuosikautia, on mielen tiede silti vasta alkutaipaleella. (Harris 2014, 47.)

Tutkimuksen aihepiiri on kytköksissä eri psykologian, filosofian ja uskontojen koulukuntien näkemyksiin, jotka jätetään tämän tutkimuksen saralla omaan arvoon ja keskitytään lähinnä universaaliin, ilman dogmaan liittyviä näkemyksiä, tutkimaan kuinka merkittävästi mieli ja sen hallinta sekä henkisyys vaikuttavat yksilöiden elämänlaadun parantamiseen. Keskeisimpinä käsitteinä ja metodeina käytetään meditointia, mindfulnessia eli tietoisuustaitoa.

Tietoinen läsnäolo eli mindfulness on noussut yleisesti ihmisten tietoisuuteen viime vuosikymmenien aikana. Lukuisat tiedemiehet on tutkineet mielen, tietoisien läsnäolon sekä aivojen yhteyttä erittäin suurella mielenkiinnolla. Mindfulnessilla on kuitenkin pitkät juuret

ihmiskunnan historiassa ja se onkin keskeinen osa buddhalaisuuden harjoittamista. Tietoista läsnäoloa on monessa eri muodossa harjoitettu meditaation avulla jo 2 500 vuoden ajan. Mindfulness on siis eräänlainen riisuttu versio buddhalaisuudesta, mutta menetelmät ovat suoraan peräisin buddhalaisuuden alkulähteiltä. Länsimaissa mindfulness-menetelmää on sovellettu länsimaisiin toimintatapoihin muun muassa hoitotyössä, sosiaalityössä, kasvatuksessa että työelämässä. Laajimmalle levinnyt länsimaalainen mindfulness-suuntaus on amerikkalaisen tohtorin Jon Kabat-Zinnin 1970-luvulla kehittämä Mindfulness-Based Stress Reduciton-menetelmä (MBSR). (Silverton 2005, 12 – 13; Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 7 – 9, 96.)

Tietoisuus-termin käsittäminen ja sen määrittäminenkin on monimutkaista. Yksi yleisestä lähestymistavasta on, että tietoisuus voidaan määritellä vain ihmismielen sanalliseen toimintaan liittyvään kykyyn tai laajempaan toimintaan, joka muodostuu ei-sanallisista merkityksistä sekä mielikuvista. Tietoisuus on kuitenkin vain yksi osa ihmismielen toiminnallisuutta. Tietoisuudesta ja sen toiminnallisuuden ymmärtämisestä on tullut myös käytännöllisesti tärkeä, sillä näiden avulla on mahdollista luoda yhteys tietoisuuden tuntemuksista fyysiseen ja tunne-elämän syvempään hyvinvointiin. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 25.)

Tutkimusten mukaan mindfulness-aidon on todettu vähentävän muun muassa yksilöiden kivun, ahdistuksen ja masennuksen tunteita ja samalla lisäävän kognitiivisia, tajunnallisia toimintoja. Sillä on myös havaittu olevan yhteys harmaan aivomassan muodostumiseen sekä sen kasvuun. Näillä taas on yhteys yksilön oppimiseen, muistiin sekä itsetietoisuuteen. (Harris 2014, 35.) Yksi oleellisimmista tekniikoista tietoisessa läsnäolossa on olla luonnollisesti tietoinen ajatuksista ja tuntemuksista tässä hetkessä. Pyrkimyksenä on eri tekniikoiden avulla rauhoittaa mielen vaeltelua ja samalla vaikuttaa ajatusten syntyyn. Tutkimusten mukaan niin sanottu vaeltava mielin, joka vaeltelee ajatuksesta toiseen vaikuttaa ihmisten onnellisuuteen negatiivisesti, kuin taas läsnä oleva mieli on onnellisempi. Nämä tutkimukset perustuvat yksilöiden subjektiivisiin tuntemuksiin ja näin ollen on sen kiistaton tieteellinen perusta vaikea todentaa perusteellisesti. Tästä huolimatta mindfulness assosioidaan subjektiivisen hyvinvoinnin edistäjänä. (Harris 2014, 19 – 22.)

Tätä teoriaa tukee myös arvostetun SCIENCE -lehden julkaisema tutkimus A Wandering Mind Is An Unhappy Mind. Tutkimusta lähennyttiin ihmisten joka päivän elämän lähtökohdista kehittämällä puhelin applikaation nimeltä trackyourhappiness. Applikaation avulla saatiin tietokantaan yli viiden tuhannen vastaajan tietoja heidän päivittäisestä elämästä. Tutkimuksen kysymykset luokiteltiin siten, että niiden avulla oli mahdollista yhdistää henki-

lön arvio läsnä olevan mielen tai vaihtoehtoisesti vaeltavan mielen vaikutuksesta koettuun onnellisuuteen. Lopullisissa tulkinnoissa tultiin siihen tulokseen, että ihmismielelle on luonnostaan ominaista vaellella ajatuksesta toiseen, mutta samalla sen vaikutukset koettuun onnellisuuteen ovat negatiivisia. ”Kyky ajatella mitä ei ole tapahtumassa on ihmismielelle kognitiivinen saavutus, jolla on luonnostaan myös emotionaaliset seuraukset.” (Killingsworth & Gilbert 2010, 932.)

Tämän lisäksi on havaittu, että jatkuva mielen ja kehon stressitila saattaa aiheuttaa stressihormonien liiallisen käytön myötä sympaattisen hermoston ylivireystilan. Tästä vuorostaan seuraa uupumusta, väsymystä, ahdistusta ja paniikkikohtauksia. Pahimmillaan oireet voivat äityä krooniseksi psykofyysisiksi sairauksiksi kuten vatsahaavaksi tai masennukseksi. (Silverton 2005, 102.) Tästä syystä tietoisuustaitoa on käytetty muun muassa stressin hoidossa, joka on yksi merkittävimmistä sairauksien aiheuttajista länsimaissa. Jon Kabat-Zinn on järjestänyt stressiin liittyviä mindfulness kursseja jo 35 vuoden ajan. Kurssien avulla on saavutettu merkittäviä tuloksia lukuisten ihmisten elämähallinnassa. Tietoisien läsnäolon syvin tarkoitus ei ole pyrkiä eroon tai väistämään kohdattavia vaikeuksia vaan tietoisien läsnäolon avulla pystytään kohtaamaan tilanteen, juuri niin kuin ne sillä hetkellä koetaan. Sisäisiin stressin aiheuttamiin vaikutuksiin, ajatuksiin, voidaan siis kohdata tietoisien läsnäolon avulla. (Silverton 2005, 100.)

Tieteellisen tutkimuksen lähtökohdista katsottuna ollaan kiinnostuneita periaatteessa vain siitä kuinka tietoisuuden tilan muuttuessa se vaikuttaa aivojen toimintaan. Tämän tyyppinen lähestymistapa on tuottanut näkökulmia aivotoininnan ja tietoisuuden välisestä riippuvuudesta. Tähän lukeutuu melkein kaikki toiminta, jotka liittyvät mieleen. Näitä ovat muun muassa havaintojen ja mielikuvien koostuminen, tunne-elämä, muisti ja käyttäytymiseen liittyvät säätelyt. Tämän lisäksi Lehtosen mukaan (2011, teoksessa Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 28) neurofysiologisen toiminnan ja tietoisuuden todellista ja välitöntä yhteyttä toisiinsa on vahvistettu erinäisissä tutkimuksissa (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 28).

Viime vuosina neurotieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisten aivoja on mahdollista muokata sekä fyysisesti että toiminnallisesti. Aivojen kohdennettu käyttö on suorassa yhteydessä tähän tapahtumaan. Richard Davis ja Jon Kabat-Zinn ovat saaneet meditaatiotutkimuksissaan selville kuinka aivojen aktiivinen osa siirtyi vasemmanpuoleiselle osa-alueille. Nämä alueet ovat keskeisiä tunteiden säätelyssä. Koehenkilöiden havaittiin myös olevan enemmän tasapainoisia sekä positiivisia eri tilanteissa. (Silverton 2005, 22.)

Mielen ja siihen vaikuttavat tietoisuustaidot ovat yksi suurimmista ja oleellisimmista keinoista vaikuttaa yksilön henkiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kuten Diener ja Diener-Biswarin psykologisen vaurauden tutkimuksissa, jossa tähän vaikuttaa suurelta osin henkilön näkemys ja kokemus elämän tarkoituksenmukaisuuden ja merkityksellisyyden tässä maailmassa. (Diener & Diener-Biswar 2009, 6 – 7.) Tätä todellista ja syvintä näkemystä on mahdollisuus laajentaa ja ohjata pois minä-keskeisestä ajattelumallista tietoisien läsnäolon harjoitteilla. Sam Harrisin mukaan elämänlaadun määrittää ennen kaikkea mieli. Samalla hän painottaa kuinka mieli vaikuttaa kokemuksiin yhtäläillä kuin pelkät ulkoiset vaikuttimet. (Harris 2014, 45.)

3.4 Materialismi ja elämänlaatu

Maailman muuttuessa on myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvät vaikuttajat yhtäläillä jatkuvassa muutostilassa. Hyvinvointiin vaikuttavat ratkaisevat tekijät ovat myös merkittävästi muuttuneet viime vuosikymmeninä. Teollistuneet kansakunnat ovat tulleet vauraimmaksi, materiaaliset perustarpeet on tyydytetty, fyysinen terveys on parantunut, informaation määrä on kasvanut merkittävästi, ilmaston ja ympäristön ongelmat ovat kiihtyneet, teknologia on kehittynyt, kulttuureista on tullut yksilöllisempiä, markkinoiden vapauttaminen on kasvattanut kilpailua, kulutustottumukset vaikuttavat jokapäiväiseen elämään ja naisten tasa-arvo on kasvanut. Nuoremman sukupolven arvomaailma on pikkuhiljaa siirtymässä materiaalisista arvoista ekologiseen ja kestäväen kehityksen suuntaukseen. Inglehart mukaan (1997, teoksessa Hämäläinen & Michaelson 2014, 26 – 27) heidän arvomaailmansa on suuntautunut elämänlaadun parantamiseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin. Kasvavan kulttuurillisen suuntauksen myötä sosiaaliset ja psykologiset tarpeet ovat nousseet tärkeään asemaan. Tähän suuntaukseen nojaa myös Antovoskyn yhtenäisyyden tunne (Sense of Coherence), joka painottaa yksilön elämän ymmärryksen, hallinnan ja merkityksen tärkeyttä. (Psychcentral 2014.)

Kehittyneiden yhteiskuntien ihmiset elävät nykypäivänä maailmassa, jonka monet lähtökohdat ovat erilaiset kuin vaikkapa neljä vuosikymmentä sitten. Ihmisoikeudet, vapaus ja mahdollisuudet ovat moninkertaistuneet vaurauden ja pääomatulojen kasvun myötä. Kulttuurinormien avarakatseisuus, vapaan markkinatalouden ja sen kautta voimakkaan mainonnan ja internetin aikakaudella yksilöiden valinnan mahdollisuudet ovat luoneet valinnan vaikeuden kulttuurin. Näillä valinnoilla on vaikutus yksilön hyvinvointiin. Informaatiotulvan aalloissa yksilöiden valinnat moninkertaistavat ja monimutkaistavat yksinkertaisia-kin valintoja. (Hämäläinen & Michaelson 2014, 27.) Tämän lisäksi on arvioitu, että ylivoimainen valinnanvaikeus vaikuttaa ihmisten tyytymättömyyteen ja tämänkaltainen suunta-

us leviää pitkin nykyaikaista yhteiskuntaa (Schwartz 2004). Tätä näkemystä tukee myös Liftinin näkemys maailmasta joka perustuu rajattomaan taloudelliseen kasvuun, on tyytyväisyys lähes vallankumouksellinen tunne. Kriittinen suhtautuminen yksilöiden todellisiin tarpeisiin on haastavaa jatkuvassa mainontaan ja kuluttamiseen perustuvassa yhteiskunnassa (Liftin 2014, 104).

Ekokylien yksinkertainen ja perustarpeisiin keskittyvä elämäntyyli on yksi keino vaalia niitä perusarvoja ja taitoja joita voi luokitella tarpeelliseksi. Tämä ytimen ympärille rakentuu myös ekokyliä sosiaalinen rakenne. Ihmisten samansuuntaisten näkemysten avulla on mahdollista muuttaa myös yksilöiden suhtautumista materiaalisen maailman houkutuksiin ja asenteisiin.

Elämänlaadun ja materialismin välistä yhteyttä tutkinut Dienerin, tyytyväisyys elämään tutkimuksen mukaan, jossa vertailtiin tiettyjen valikoituja ryhmiä. Amish-, Inghuit- ja Maa-sai-yhteisöjen ihmisten tyytyväisyys elämään ei eroa merkittäväällä tavalla rikkaimmista amerikkalaisista. Vaikka tutkimus käsitteli kulttuurillisesti aivan eri ääripäitä ja osittain myös pelkistää kulttuurillisia eroja, voidaan ainakin todeta, että tulos on lähtökohdiltaan mielenkiintoinen. (Diener 2009, 14.) Tästä voidaan siis ainakin päätellä, että tyytyväisyys elämään ei ole suoranaisesti sidoksissa maailman materiaalsiin rikkauksiin.

Toisaalta Tohtori Gilovichin, joka on vuosia tutkinut onnellisuuden ja kokemuksiin käytetyn rahan yhteyksiä todistaa, että rahalla ja kuluttamalla voi suoraan myös vaikuttaa ja edistää omaa onnellisuuttaan sekä elämänlaatuaan. Gilovichin tutkimukset ovat osoittaneet että ihmiset, jotka käyttävät rahansa elämyksiin, kuten lomaan tai ravintolailalliseen ovat onnellisempia kuin esimerkiksi he, jotka käyttävät rahansa materiaalsiin asioihin. Samaa yhteyttä on vahvistettu myös toisesta näkökulmasta. Ihmiset jotka hankkivat rahalleen vastineeksi kokemuksia ovat kiitollisempia kuin he, jotka puolestaan hankkivat materiaalisia asioita. Tohtori Gilovichin kiitollisuuden jatkotutkimuksissa todettiin vielä, että henkilöillä havaittiin enemmän kiitollisuutta arvioidessa kokemuksia verkkopalveluiden kuten Tripadvisorin tai Yelpin kautta kuin taas niillä, jotka arvioivat materiaalisia hankintoja esimerkiksi verkkokauppa Amazonin kautta. (UC Berkley Psychology 2014.)

Samansuuntaista näkemystä tukee myös Berkeleyyn Yliopiston teettämän toinen tutkimus, jonka mukaan ihmiset joiden elämäntyyli korostavat materialistisia arvoja ovat vähemmän onnellisia kuin heidän vertaisensa. Samalla he kokevat vähemmän positiivisia tunteita, ovat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä ja kärsivät enemmän ahdistuksesta, masennuksesta ja päihteiden käytöstä. Lisäksi Jo-Ann Tsangin tutkimuksessa jossa mitattiin mate-

rialismia, elämän tyytyväisyyttä sekä kiitollisuutta, osoitettiin että materialismin kasvaessa, kiitollisuus sekä tyytyväisyys elämään laskee. Lopullisessa analyysissä todettiin materialistien elämän tyytyväisyyden laskun johtuvan kiitollisuuden puutteesta. Kiitollisuudella on siis merkittävä yhteys elämä tyytyväisyyden kautta myös elämänlaatuun. Yksilöt jotka ovat kiitollisempia pystyvät arvostamaan enemmän elämän hyviä hetkiä. (UC Berkley Psychology 2014.)

Solitude Farmilla arvostus ja myös kiitollisuus ruokaan ja ravintoa kohtaan konkretisoitui päivittäisissä toimissa. Hedelmien, juuresten ja kasvien kasvattamiseen käytettyjen prosessien, tiedon, taidon, ajan ja energian käyttö valaisi kuinka kauas nykyihminen on voinut vieraantua sille elintärkeästä ravinnon alkuperästä ja siihen kuuluvista osa-alueista. Solitude Farmilla voidaan sanoa olevan suora yhteys arvostuksen kasvuun ainakin ravintoa ja puhdasta lähiruokaa kohtaa.

Globaalilla ja yhteiskunnallisella tasolla tätä todentaa myös materiaalien ja taloudellisten arvojen vaaliminen. Luokkaerojen välisen kuilun kasvaessa myös yhteiskunnan mietittävä ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia edistäviä arvoja. Nykyisen painoarvon tulisi siirtyä materialistisesta ja taloudellista suuntauksesta psykologiseen sosiaaliseen hyvinvointiin koko yhteiskunnassa. Tämä on tärkeä ja merkittävä lähtökohta ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta. (Wilkinson & Pickett 2010, 4 – 5.)

Aurovillen yksi perustavoitteista on luoda yhteisö jossa ihmiset eläisivät harmoniassa keskenään. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa myös mahdollisuuden ihmisille kokea millaista elämä ekokylässä on ja mahdollisuuden oppia muun muassa erityyppisistä kestävästä kehitystä tukevista elämäntavoista. Huolen nykyisestä yhteiskuntien suuntauksesta esittivät myös Solitude Farmille osallistuvat vapaaehtoiset, joka tukee osittain edellä mainittua suuntausta. Varsinkin espanjalaiset sekä amerikkalaiset esittivät kriittisiä näkemyksiä kotimaidensa sosiaalisesta, poliittisesta ja taloudellisesta tilasta.

3.5 Elämänlaadun mittaaminen

Elämänlaatu ja ennen sen mahdollista mittaamista on tärkeää määritellä kuinka ja mistä elämänlaatu periaatteellisesti lopulta muodostuu. Tätä havainnoidaan tässä osiossa muun muassa muutamalla eri kuviolla, joita on käytetty esimerkiksi matkapalveluiden vaikutuksista elämänlaatuun mittaavissa tutkimuksissa.

Lähtökohtaisesti mitattaessa matkailun vaikutuksia matkailijan elämänlaatuun, tulee sillä olla huomattavasti laajempi ja pitkäaikaisempi vaikutus yksilön tyytyväisyyteen elämäänsä, kuin vaikkapa aktiviteetin tuoma hetkellinen onnellisuuden tunne. Merkittävimpiä elämänlaadunmittaajia ja tutkijoita matkailualalla ovat Neal, Sirgy ja Uysal (2004, teoksessa Dolnicar, Yanamandram & Cliff 2012, 62) jotka ovat tutkineet matkailupalveluiden vaikutuksia elämänlaatuun.

Nealin, Sirgyn ja Uysalin tutkimukset ovat osoittaneet, että tyytyväisyys matkapalveluihin ja kokemuksiin, matkan pohdiskelu, tyytyväisyys palvelutarjontaan eri matkan vaiheissa ja muun elämän piirissä, vaikuttavat yleisesti elämän tyytyväisyyteen. Tutkimuslähtökohtaisesti elämänlaatu voidaan määritellä luonteeltaan yksi- tai moniulotteiseksi. Yksiulotteista näkökulmaa on kritisoitu monilla eri perusteilla, jonka suurin tekijä on tutkimuksen mahdottomuus säilyttää arvio tutkittavien ihmisten sisäisestä johdonmukaisuudesta. Tästä syystä merkittävät elämänlaadun tutkimukset ovat luonteeltaan lähes järjestään moniulotteisia. (Kim, Eunju & Uysal 2014, 467 – 468.)

Myös tämä tutkimus on luonteeltaan moniulotteinen, joka mahdollistaa syvällisemmän joskin rajatumman määrän tutkimustuloksia. Moniulotteinen lähestymistapa on aihepiirin kannalta oleellinen, sillä sen avulla on mahdollistetaan laajempi käsitys tutkittavien ihmisten elämänlaadusta. Tämä tukee myös laadullisen tutkimustavan lähtökohtaista lähestymistapaa yksilöiden elämänlaadullisiin tekijöihin.

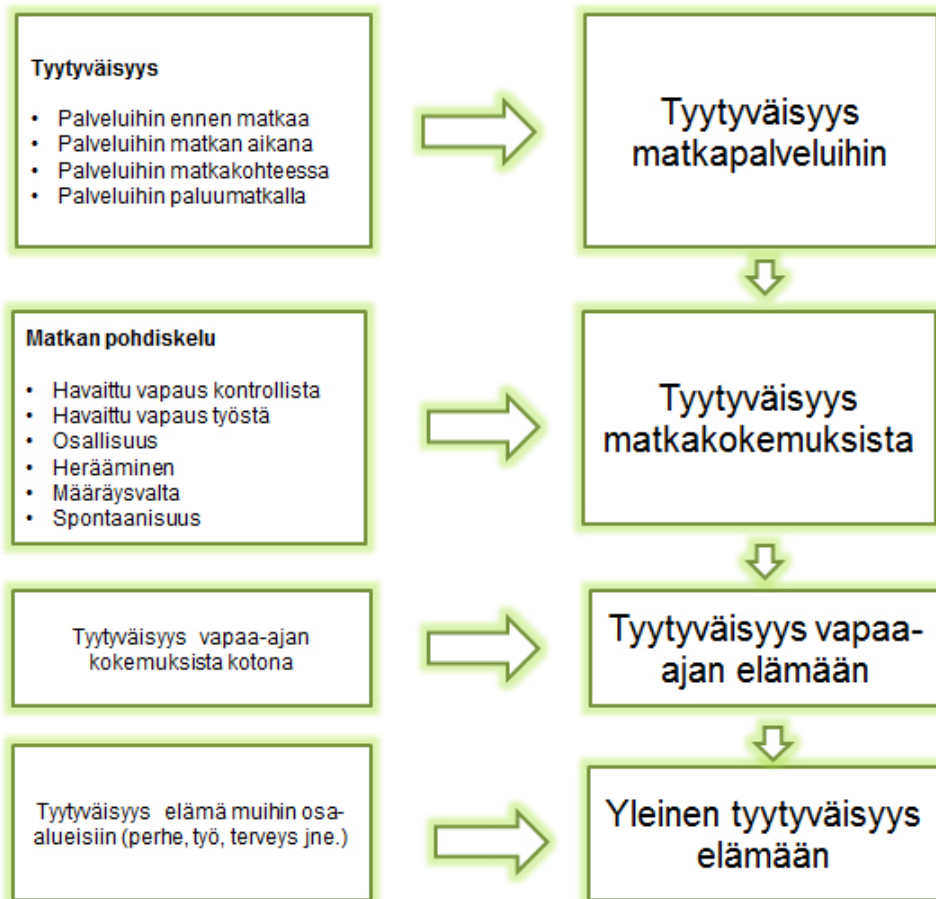
Tällä hetkellä on kaksi erityyppistä päätutkimussuuntausta matkailijan onnellisuuden ymmärtämisessä. Veenhovenin (2004, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy, 2012, 37) tutkimuksessa matkailijan onnellisuus, joka pohjautuu subjektiivisen hyvinvoinnin kautta hyvään elämään sekä aidon onnellisuuden kokemuksen tarkkailuun (Subjective Well-Being view of Good Life). Tätä tukee myös Seligmanin ja Wun näkemys (2002, 2010 teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy, 2012, 37), että ensimmäinen suuntaus kuvaa lähinnä käsitteellistä hyvän olon tunnetta kun taas toinen suuntaus kuvaa hyvän oloa, joka johtaa juurensa syvemmältä elämän tarkoituksesta.

Onnellisuuden ja varsinkin aidon onnellisuuden kokemuksen määrittelyssä ja sen mittaamisessa on huomattavia vaikeuksia. Esimerkiksi Veenhovenin tutkimuksessa yleisen käsityksen mukaan onnellisuutta ei voi mitata. Onnellisuus on mielentila, jota ei voi mitata objektiivisesti kuten henkilön painoa tai verenpainetta. Yksilöiden ulkoisten olemusten kuten hymyn tai kehonkielen avulla ei voida onnellisuutta määritellä eikä mitata. Haastattelutilanteessa yksilön omaan näkemykseen onnellisuudesta voi vaikuttaa esimerkiksi puolustus-

mekanismi, joka saattaa vääristää ja tehdä vastauksesta onnellisemman vaikutuksen kuin se todellisuudessa on. (Veenhoven 2004, 6.)

Elämänlaatua yhtäläillä kuin yksilöiden kokemia kokemuksia ei tuskin koskaan pystytä lähestymään objektiivisesta tai tieteelle perinteisistä lähtökohdista. Tämä haastava lähtökohta on myös merkittävänä vaikuttajana tämän tutkimuksen taustalla. Ihmistuntemus ja elämänlaatu tutkimuskohteena vaativat kuitenkin yksilöiden kokemuksiin perustuvaa lähestymistapaa myös tämän tutkimuksen saralla.

Lomien tai matkustamisen vaikutuksista elämänlaadun parantajana on loppujen lopuksi varsin rajallisesti tietoa. Tämän yhteyden tulkitsemista vaikeuttaa ihmisten yksilöllisyys, jonka lähes jokainen tulkitsee omalla tavallaan. Tämän lisäksi matkustaminen ja vierailu matkakohteessa eivät ole irrallisia asioita ihmisten kokonaisvaltaisesta elämänlaadun kokemisesta. (Dolnicar, Yanamandram & Cliff 2012, 59.)



Kuvio 11. Matkapalveluiden vaikutukset matkailijan elämänlaatuun (Neal 2014, 2)

Matkapalveluiden vaikutukset matkailijan elämänlaatuun (Kuvio 11) voidaan analysoida eri osa-alueittain vaikuttavia tekijöitä yksilön tyytyväisyyteen ja sitä kautta elämänlaatuun.

Kaavion vasemmalla puolella yksilöidyt tekijät kuten tyytyväisyys palveluihin ennen matkaa, matkan aikana, havaittu vapaus työstä ja tyytyväisyys elämän muihin osa-alueisiin ovat ulkoisia muuttujia. Oikealla puolella olevat kuvaukset taas kuvastavat yksilön sisäistä maailmaa. Yleinen tyytyväisyys elämään on suurin riippuva tekijä, johon kaikki muut tekijät vaikuttavat. Tämän yläpuolella olevat tekijät ovat hierarkkisessa järjestyksessä ja toimivat välittäjinä vaikuttaen kokemuksista riippuen ylhäältä alaspäin. Lopulta nämä vaikuttavat elämän yleiseen tyytyväisyyteen. (Neal 2014, 2.)

Tämän kaavio kuvastaa kuinka tutkimuksen uskottavuuden kannalta on myös tärkeää valaista haastateltavien taustoja ja lähtökohtia. Sillä juuri näillä tekijöillä on merkittävä vaikutus myös mahdolliseen elämänlaatuun edistävään kokemukseen. Monet tutkimukset ovat osoittaneet yhden yleisen yksimielisyyden elämänlaatuun liittyvistä havainnoinneista. Tähän vaikuttavat (Kuvio 9) mukaan ylhäältä alaspäin suuntautuvat tekijät eri elämän osa-alueille. Toisaalta tutkimuksissa ei ole päästy yhteisymmärrykseen siitä, mitkä ovat avain osa-alueita, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisen elämänlaadun rakenteeseen. (Kim, Eunju, & Uysal 2014, 468.)

Tätä tulkintaa rajoitetaan ja yksinkertaistetaan tämän tutkimuksen haastatteluissa antamalla haastateltavan arvioida omaa elämänlaatuun ja mikä tai mitkä ovat merkityksellisimpiä arvoja, jos oletetaan että Maslowin perustarpeet ovat tyydytty. Kyseisen lähestymistavan avulla yksinkertaistetaan tutkimusta hiukan, mutta samalla se selkeyttää tutkimuksen tulosten arviointia.

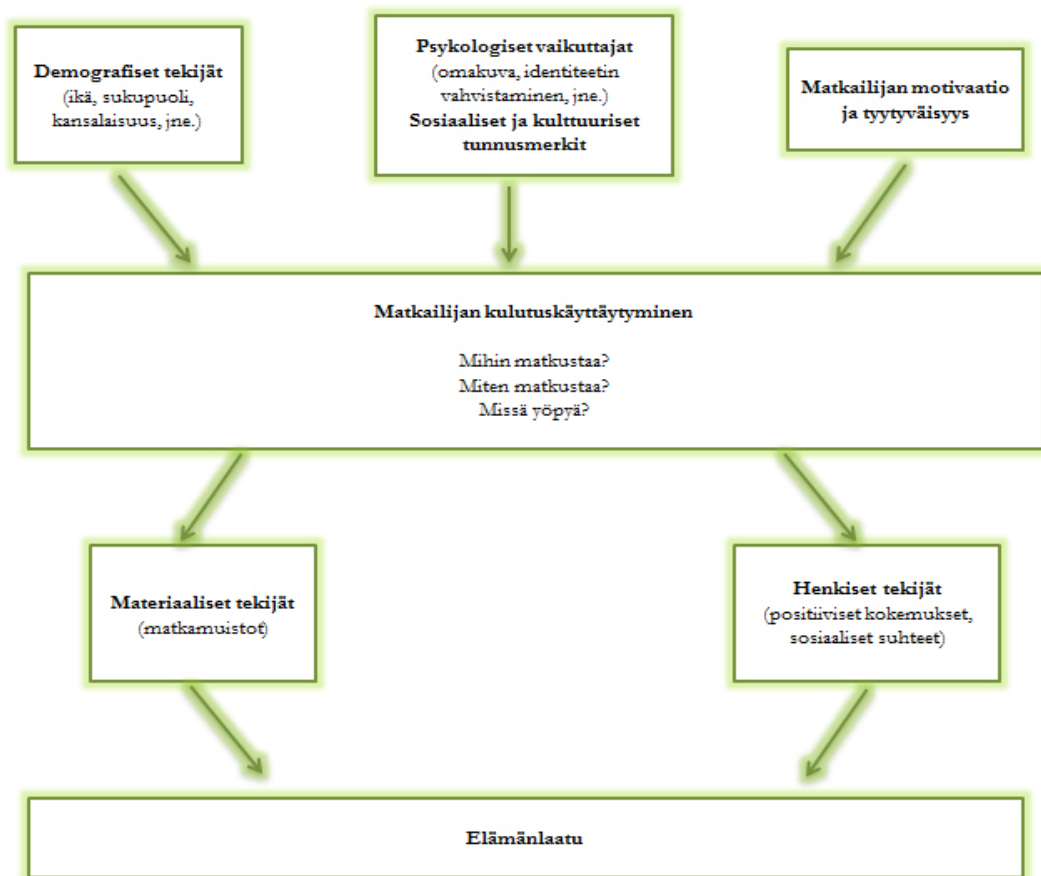
Samansuuntaista lähestymistapaa tukee myös sosiologi ja sosiaalipsykologi Veenhovenin positiivisen psykologian ja elämänlaatuun mittaavissa tutkimuksissa (2010, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 31) jossa keskitytään alustamaan tutkimuksen rajaamista mitä elämälaatuun tutkitaan. Onko kohteena yksilöön vai ryhmään kohdistuva otos. Tutkimuksen päämääränä on tutkia mitkä tietyt elämänlaatuun vaikuttavat tekijät vaikuttavat lopulta elämänlaatuun.

Elämän antamat mahdollisuudet ja sen tulema vaikuttavat yksittäisen ihmisen elämänlaadun määrittämiseen myös merkittäväällä tavalla. Tähän on sidoksissa myös näkökulma (Taulukko 1) elämänlaadun sisäisestä ja ulkoisesta kokemusmaailmasta. (Veenhoven 2006, 16 – 17.)

Taulukko 1. Neljä elämän arvoa (Veenhoven 2006, 18)

	Ulkoiset arvot	Sisäiset arvot
Elämän mahdollisuudet	Ympäristön elinkelpoisuus	Yksilön elinkelpoisuus
Elämän tulema	Elämän hyöty	Tyytyväisyys elämään

Neljän elämän arvon (Taulukko 1) näkökulmaa on tärkeää antaa haastateltavan avata haastattelutilanteissa. Se avaa oven yksilön kokemusmaailmaan ja maailmankatsomukseen antaen hänelle myös mahdollisuuden tulkita samalla myös omia tulkintoja verbaalisessa muodossa. Pyrkimyksenä on nähdä yksilöiden maantieteellisten, kulttuurillisten, ekonomisten ja sosiaalisten arvojen taakse ja tulkita yksilölliset elämänlaadun arvot yksilöllisinä, eikä niinkään sidoksissa mihinkään suurempaan stereotyyppiseen kokonaisuuteen.



Kuvio 12. Matkailijan kulutuskäyttäytyminen ja elämänlaatu (Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 137)

Matkailijan elämäntapa- sekä kulutustottumukset (Kuvio 12) heijastavat myös oleellisesti kuinka yksilö kokee elämänlaadun. Yksilöiden mielenkiinto sekä matkapalveluiden käytöllä on myös selkeä syy- ja seuraussuhde. Richardsin (1999, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 136) kuvion mukaan matkailijan elämänlaatuun vaikuttavat tekijät voidaan jakaa neljään kategoriaan, demografisiin, psykologisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin tunnusmerkkeihin.

Klassisen Ovidin runon mukaan matkailijat vaihtavat taivasta, eivät heidän sieluaan ylittäessä maiden rajoja, tulkintaa tukee myös (Kuvio 10) tässä asiayhteydessä. (Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 11)

Yhdistyneiden Kansakuntien teettämä maailman onnellisuusraportti 2013 on yksi merkittävimmistä ja laajimmista onnellisuustutkimuksista. Tutkimuksessa keskityttiin kuinka yksilöt luokittelevat onnellisuuden tunteen ja kuinka he kokevat elämän kokonaisvaltaisen onnellisuuden. Tutkimus on jaettu kolmeen eri tyyppiin, positiivisten tunteiden mittaus, kuten onnellisuus, negatiivisten tunteiden mittaus sekä elämän onnellisuuden kokonaisvaltainen arvio. Kahden ensimmäisen aihepiirin kohdalla kysymykset esitettiin edeltävänä päivänä, joka edesauttoi yksilön omien kokemusten tulkintaa. Tässä tutkimuksessa ensisijainen mittauskohde oli subjektiivinen hyvinvointi. Onnellisuustutkimuksessa on hyödynnetty kolmea pääarviointitapaa, Cantrilin elämänlaadun tikapuita, koettu tyytyväisyyttä elämään ja elämän kokonaisvaltaista onnellisuutta. (Helliwell, Layard & Sachs 2013, 3.)

Tämän tutkimuksen puitteissa käytettiin osittain samantyylistä lähestymistapaa. Ennen varsinaisia haastatteluja kirjoittaja kävi keskusteluita henkilöiden kanssa, jotka liittyivät elämänlaatuun, kokonaisvaltaiseen onnellisuuteen ja heidän mielteistään Solitude Farmista sekä Aurovillestä. Tämän ja päivittäisen toiminnan ohella annettiin henkilöille mahdollisuus pohtia aihepiiriä ja myös omia motiiveja ennen varsinaista haastattelua. Näin lähestymistavan avulla annettiin haastateltaville mahdollisuus prosessoida ennakkoon jokseenkin syvällistäkin aihealuetta.

Yhdistyneiden Kansakuntien onnellisuusraportissa käytettiin yhtenä tutkimusmenetelmänä Cantrilin elämänlaadun tikapuita, jolla mitataan yksilön tyytyväisyyttä elämään asteikolla yhdestä kymmeneen. Tämä on vain yksi tutkimuksen aineistokeruumenetelmästä, joka on ollut jatkuvassa käytössä monissa maailman gallupeissa. Tämän avulla mahdollistetaan laajin ja säännöllisin vertailu eri maiden osalta. (Helliwell, Layard & Sachs 2013, 11.)

Kirjoittajan tulkintojen mukaan Cantrilin elämänlaadun tikapuut antavat tukea lähinnä määrällisiin tutkimuksiin missä otanta on huomattavasti suurempi kuin laadullisissa tutkimuksissa. Tästä syystä tämän aineistonkeruumenetelmän arvo jää tässä tutkimuksessa maininnan tasolle.

Yhden merkittävän näkökulman elämänlaadun edistämiseksi ja matkakohteen välille esittää Diener ja Biswas-Diener, joiden mukaan kokemus voi myös rakentua matkan huippuhetkistä ennemmin kun kokonaisvaltaisesta kokemuspäivästä. Niin sanottu aktiivinen arvostaminen (active appreciation) hetkestä sekä siitä nauttiminen tai muistoon liittyvät vahvat kokemukset. (Diener & Biswas-Diener 2009, 197.) Langerin mukaan (2009, teoksessa Uysal, Perdue & Sirgy 2012, 25) erittäin oleellinen lähtökohta kokemuksen hetkestä nauttiminen, joka voidaan liittää myös mindfulnessin kokemuksiin luo synteettisen kokemuksen maksimaaliseen arvostamiseen ja positiiviseen ajatteluun. Tämänkaltaiset prosessit ovat osoittaneet vaikuttavan yksilön hyvinvointiin ja elämänlaadun parantumiseen.

Yksilön subjektiiviselle arvioinnille on myös esitetty vastakohtainen ja täydentävä tutkimusmenetelmä. Vastakohtainen näkökulma koostuisi matkailijan ystävien, perheenjäsenten tai muiden läheisten ihmisten arvioinneista, kuinka esimerkiksi lomamatka on vaikuttanut matkailijan onnellisuuteen, suvaitsevaisuuteen tai tyytyväisyyteen. Tämän tyyppistä tutkimusta on tehty ainakin vielä toistaiseksi rajallinen määrä. (Uysal, Perdue & Sirgy, 2012, 25.)

Matkailualan näkökulmasta tämänkaltaisella tutkimuksella, jotka liittyvät matkailijoiden tyytyväisyyteen ja elämänlaadun edistämiseen voi olla merkittävää hyötyä. Matkailijan kokemus paikasta tai itse matkasta vaikuttaa merkittävästi matkailijan mahdolliseen uudelleen vierailulle tai matkakohteen suosittelua muille. Oleellista on tutkia matkaan tai kohteen liittyvään käyttäytymistä ja kulutustottumusta. Yhdistämällä erilaiset vaikuttavat tekijät voidaan arvioida kuinka merkittävästä kokemuksesta on kysymys. (Prebensen, Woo, Muzaffer & Uysal 2013, 2.) Tämän tutkimuksen haastateltavista henkilöistä yhdeksän kymmenestä oli kuullut positiivisia kokemuksia ja ennakkotietoja Aurovillestä ja Solitude Farmista, joko ystävältä tai läheiseltä ihmiseltä, joka oli aiemmin vierailut paikan päällä. Lähtökohdiltaan tällainen kohteen suosittelun prosentuaalinen määrä tukee kyseistä teoriaa.

Matkakohteen ja elämänlaatuun liittyvät tutkimukset voivat siis rakentua monella eri tavalla. Tämän tutkimuksen perimmäinen tavoite on pyrkiä löytämään ihmisten elämän taustalla olevia syvempiä motiiveja, joiden ansiosta he suuntasivat matkansa Aurovilleen ja Solitude Farmiin. Tämän lisäksi tavoitteena oli selvittää kuinka heidän kokemukset Aurovilles-

sä vaikuttivat heidän elämänlaatuun. Tässä tutkimuksessa esitellyt teoriat, jotka liittyvät elämänlaatuun ovat valittu sillä periaatteella, että ne liittyvät merkittävästi aihealueeseen. Luonnollisesti tästä tutkimuksesta jouduttiin karsimaan tilan ja ajanpuutteen takia tiettyjä todennettuja ja mielenkiintoisia teoriatietoja, jotka liittyivät muun muassa luonnon ja ympäristön suorasta ja epäsuorasta vaikutuksesta elämänlaatuun. Tämän lisäksi myös ravinnon vaikutuksella on todennettu olevan merkittävä vaikutus yksilön hyvinvoinnin kannalta. Näistä puutteista huolimatta elämänlaadun teoriaosuudesta on koottu yhteenveto lukuisista eri lähteistä ja tutkimustuloksista (Kuvio 13).



Kuvio 13. Keskeiset elämänlaadun edistäjät

Yhden teoriapohjan sijasta tässä tutkimuksessa käytettiin tässä osiossa esitettyjä teorioita, jotka täydentävät ja syventävät toinen toisiaan. Tätä näkökulmaa tukee myös Cohenin teoria, jonka mukaan (1976, teoksessa Dolnicar, Yanamandram & Cliff 2012, 61) matkailualan mutkikkaan epäyhtenäisen rakenteen takia ei ole kannattavaa lähestyä tutkimuksia teoreettisen pohjan kautta vaan tuottoisin toimintamalli on yhdistää eri näkökulmia havainnoitavaan ongelmaan. Tämän tutkimuksen kannalta keskeiset elämänlaadua edistävät tekijät ovat (Kuvio 13) mukailtu eri teoriaosuuksista ja ovat kirjoittajan mukaan oleellisia tekijöitä, jotka ilmenivät ja toistuivat elämänlaadua käsittelevien teorioiden eri osa-

alueilla. Osa-alueet ovat jaettu varsin suurpiirteisesti ja ovat osittain yksilöllisesti tulkinnanvaraisia sekä niissä saattaa esiintyä päällekkäisyyksiä, mutta antavat joka tapauksessa selkeän suunnan siitä mitkä asiat ovat todettu tutkitusti parantavan onnellisuutta, tyytyväisyyttä elämään sekä sitä kautta myös elämänlaatua.

4 Tutkimuksen kulku

Tässä luvussa käsitellään tutkimukseen liittyviä keskeisimpiä tutkimusmenetelmiä sekä perustellaan syyt miksi kyseisiin menetelmiin päädyttiin. Tutkimuksen ydinrakenne perustuu laadullisen tutkimusmenetelmään sekä sitä tukeviin kokemuksen tutkimukseen ja tapaututkimukseen. Tutkimuksen keskeisimpänä aineistonkeruumenetelmänä toimii teemahaastattelu sekä havainnointi.

4.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tärkeimpiä ominaisuuksia tämän tutkimuksen piirissä sen mahdollistama näkökulma. Tähän lukeutuu muun muassa tutkittavan kohteen kokonaisvaltainen lähestymistapa, jolla pyritään kuvailemaan henkilöiden oikeaa ja todellista elämää. Todellinen elämä muovautuu lukuisista tekijöistä joiden yhdistäminen vaatii kokonaisvaltaista ymmärrystä sekä lähtökohdan, joka mahdollistaa tällaisen saavuttamisen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157.)

Kvalitatiivisella tutkimuksen keskeisimpiä tavoitteita on tuoda esille uusia yhteyksiä tutkittavaan ilmiöön. Uusien ennalta odottamattomien asiayhteyksien luominen on myös tunnusomaista laadulliselle tutkimukselle. Tutkimustulos ja selitys on siis sidonnainen tutkimushetken aikaan ja paikkaan, todellisiin ainutlaatuisiin tilanteisiin, eikä niinkään yleispäteväksi hyväksyty määräällisen tutkimuksen tulos. Tutkittava joukko on tarkoituksenmukaisesti valittu tiettyjen kriteereiden avulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157, 160.)

Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä on Aurovilleen matkustaneet matkailijat, vapaaehtoistyöntekijät jotka asuvat ja työskentelevät permakulttuuriin perustuvalla Solitude Farmilla vähintään kuukauden ajan. Merkittävä lähtökohta tutkimussuuntauksen valintaan tekee sen mahdollistama yhdistävä sidos, aikaan, paikkaan sekä ainutlaatuiseseen tilanteeseen. Tämä määritelmä linkittää keskeisimmän tutkimuksen ytimen yhteen, Solitude Farmin, vapaaehtoistyöntekijän sekä elämänlaadun edistämisen, ja mahdollistaa myös tulkinnat näiden välisistä suhteista.

Laadullinen tutkimusmenetelmä asettaa tutkijan haastavaan asemaan, sillä esimerkiksi haastatteluja on tulkittava ja analysoitava syvällisesti perehtyen. Erityisen tärkeää tässä tutkimuksessa on, että tutkimusmetodi on joustava ja sillä on mahdollisuus muokkautua ja suuntautua uudelleen tutkimuksen edetessä. Pelkkien vastausten sijaan on tärkeää tulkita haastateltavaa ja toimia myös muissa tilanteissa mahdollisimman joustavasti. Laadullisen

tutkimussuuntauksen joustavuutta lisää myös mahdollisuus alatyypisten menetelmien linkittämisen tutkimukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 158 – 159, 161; Alasuu-tari 2011, 81.)

Tutkimusmetodin joustavuus on yksi oleellisimmista tekijöistä tämän tutkimuksen edetes-sä. Tutkimusongelman puretuessa osittain yksilöiden sisäiseen maailmaan ja sen yhdis-täminen abstraktiin elämänlaadun käsitteeseen luo lähes mahdottoman lähestymistavan monivalintaiselle ja universaalille vastauskaaviolle, jota esimerkiksi määrällinen tutkimus edustaa. Joustava lähestymistapa mahdollistaa myös enemmän yksilöidyn haastatteluti-lanteen, jolla esimerkiksi vastaajan henkilökohtaiset tulkinnat pääsevät paremmin esiin. Tämän tutkimuksen haastattelujen aihealueen tulkinnat ja analysointi perustuvat myös muuhunkin kuin pelkkiin suullisiin vastauksiin. Oleellinen asia tutkimustavan valinnassa on myös sen täydentäminen ja näkökulman tarkentaminen erilaisilla alatyypeillä. Tässä tut-kimuksessa alatyyppejä edustaa kokemuksen tutkimus sekä tapaustutkimus

Tutkimuksen alussa on oleellista, että tutkija analysoi aihealueen teorioita, havaintoja ja käsitteellistää niiden merkityksiä yhdistäen niitä jo olemassa oleviin teorioihin ja selitys-malleihin. Tutkimuksen kulkuun kuuluu myös kokeilu ja korjailu, jonka avulla eri prosessi-en vaiheilla haetaan tutkimuksen vakuuttavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimus-lähtökohta on induktiivinen, jonka avulla yksittäisistä havainnoista päädytään yleisiin mer-kityksiin. Tutkija aloittaa empiirisistä havainnoista kuten keskusteluista, havainnointirapor-teista tai kirjallisista dokumenteista. Näiden havaintomateriaalien avulla nivoutuu tutki-muksen pääasiallinen teema. Tähän on edellytyksenä syvä tuntemus aihepiiristä. (Hirsjär-vi, Remes & Sajavaara 2008, 260 – 261.)

Elämänlaatu ja sen käsitteet toimivat tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä. Teorian tutkiminen, tulkinta ja sen oikeanlainen lähestymistapa oli monella tapaa haas-teellinen tutkimuksen alussa. Elämänlaatuun vaikuttavat asiayhteydet, jotka tunnetaan kokonaisvaltaisina määreinä ja subjektiivisina tulkintoina. Tämän lisäksi haastetta lisäsi elämänlaadun luokittelu ja mittaus lukuisalla eri tavalla.

Muun muassa nämä lähtökohdat tekivät teorian perehtymisestä erittäin haasteellisen. Lukuisten eri tutkimusten tuloksia ja taustoja tutkiessa elämänlaadun punainen lanka alkoi löytyä. Tämä monimutkainen vyyhti alkoi lopulta avautua kirjoittajan yhdistäessä eri aihe-alueen teorioita. Tämän tutkimuksen keskeisimpänä teoksena ja teoriapohjana toimi vuonna 2012 julkaistu Handbook of Tourism and Quality-of-Life Research, jonka avulla mahdollistettiin pohjustava teorian tiedot elämänlaadun ja matkustajien välille. Tätä teoria-

tietoa tuki lukuisat yliopistojen verkossa olevat tiedejulkaisut, jotka käsittelivät elämänlaata ja siihen liittyviä tutkimuksia. Tämän lisäksi Google Books ja Google Scholar -palvelimet toimivat merkittävässä asemassa tutkimukseen liittyvän kirjallisuuden hahmottamisessa. Teorian taustojen tuntemusta ei tämän tutkimuksen saralla voi olla liikaa korostamatta. Henkilökohtaisen näkökulman laajentumisen ohella teorioiden yhdistäminen haastateltavien vastauksiin ja havaintoihin oli lopulta merkittävin tekijä tämän tutkimuksen tulosten ja tulkintojen muodostumisessa.

4.1.1 Kokemuksen tutkimus

Kokemuksen tutkimus on varsin uusi ja vielä vähän käytetty tutkimussuuntaus, josta on julkaistu kirjallisuutta varsin vähän. Lähteinä toimii kuitenkin kaksi merkittävää kokemuksen tutkimuksen teosta. Tämän tutkimuksen yleisen teeman mukaisesti pyritään yhdistämään osittain vähän tutkittuja aihepiirejä kuten ekokylä ja elämänlaatu. Samaan yhteyteen voidaan liittää siis myös kokemuksen tutkimus. Suhteellisen uusi, haasteellinen ja jokseenkin vähän käytetty tutkimussuuntaus sopii tutkimuksen yhteyteen sopivasti. Tutkimussuuntauksen tavoitteena ei ole kokeilla pelkästään tavanomaisuudesta poikkeavaa lähestymistapaa, vaan oleellisempaa on näiden näkemysten yhtenäisyys sekä toistensa täydentäminen muun tutkimusaineiston kanssa.

Kokemuksen tutkimuksen mukaan kokemus on tajunnallisen ihmisen intentionaalinen eli mielellinen toiminta, jossa kohtaavat kokevan subjekti ja kohdettava objekti. Kokemuksessa kohde vaikuttaa henkilöön jollain tavalla, joka luo todellisuuteen tarkoitusta. Kokemuksen kohdentaminen ja tunnistaminen voi olla helppoa suoran syyn ja seurauksen ansiosta tai vastaavasti lähes mahdotonta luoda yhteys kokemuksen kohteeseen. Kokemus on joka tapauksessa kokijalle todellinen vaikka kohteen alkuperä jäisikin epäselväksi. Kokemuksessa on kyse asian merkityssuhteesta, tiedostavan subjektin tajunnallisesta toiminnasta johonkin tiettyyn kohteeseen. Kokemus muodostuu näiden tekijöiden myötä yhdeksi kokonaisuudeksi. Kokemuksen tutkimukset, jotka rajaavat tutkimuksen esimerkiksi vain koettuun kohteeseen eivät näin ollen pysty ymmärtämään kokonaisvaltaista merkityssuhdetta. (Perttula & Latomaa 2009, 116 – 117.)

Todellisuus on yleisenä tieteellisenä käsitteenä hankala ymmärtää, joten sitä on helpompi käsitellä elämäntilanteena, joka on myös tämän tutkimuksen tärkeitä peruskäsitteitä. Elämäntilanteessa subjekti ja objekti ovat jatkuvasti merkityssuhteessa. Ihmisen elämäntilanne koostuu eri ulottuvuuksista, aineellisesta, ideaalisesta, elämänmuodollisesta sekä keuhollisesta, jotka vaikuttavat kokijan todelliseen elämäntilanteeseen. Ihminen on jatkuvasti

kokevassa elämäntilanteessa, johon kyseiset ulottuvuudet vaikuttavat omina osatekijöinä. (Perttula & Latomaa 2009, 117.)

Tutkimuksen tavoitteiden kannalta on oleellista valottaa yksilöiden taustoja ja kuinka he esimerkiksi kokevat tämän hetkisen elämäntilanteen. Kokemuksen tutkimuksen avulla tuodaan oleellinen näkökulma tähän lähestymistapaan, jolla mahdollistetaan yksilöllinen lähestymistapa ja tulkinta. Jokaisen elämäntilanne on ainutlaatuinen, jonka jatkeeksi on pyrkimyksenä luoda yksilöiden lähtökohdista riippumatta yhdistäviä tekijöitä elämänlaadun edistäjinä. Kuten aiemmassa elämänlaatua käsittelevässä teoriaosuudessa tuli ilmi, elämänlaatu muodostuu lukuisista tekijöistä. Osa on tunnistettavissa ja osa ei, mutta tämän tutkimuksen saralla on mahdollista luoda lähes suora merkityssuhde kokijan ja koettavan kohteen välillä. Tämän mahdollistaa yksilön fyysinen läsnäolo Solitude Farmilla. Tämän lisäksi yksilöltä vaaditaan myös kykyä nähdä ja tulkita omia kokemuksia. Tähän on osittain myös sidoksissa tiedostava läsnäolo. Näiden kokemusten kielellinen ja kehollinen tulkinta jää lopulta haastattelijan tulkittavaksi. Tutkimuksen aihealue luo haastattelun taustalle piileviä asioita, joka tekee esimerkiksi elämänlaadun tulkinnoista haasteellisia. Tähän lähestymistapaan liittyy tietoinen molemminpuolinen tulkinnallinen haaste, mutta samalla se on tutkimuksen kannalta myös merkittävä mahdollisuus.

Laadullisen tutkimuksen alatyypeistä narratiivinen tutkimus oli toinen vaihtoehto jota harkittiin. Narratiivinen tutkimus lähestyy tutkimusta kertomusten ja tarinoiden muodossa, jonka pääpaino on kielenkäytön tulkinnoissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 260 – 261). Kyseisessä tutkimusalatyypissä on samankaltaisuuksia ja päällekkäisyyksiä kokemuksen tutkimuksen kanssa. Lopulliseen valintaan vaikutti kuitenkin merkittävästi tutkimuksen haasteellisesti tulkittava aihealue, eli elämänlaatu. Tätä aihealuetta on mahdollista tukea paremmin kokemuksen tutkimuksen painotuksilla, kuten merkityssuhteiden välillä tekijöillä, subjektiivisilla kokemuksilla sekä eri kokemusten vertailulla keskenään.

Kokemus on yhteydessä ihmisen mieleen ja mieli koettaviin ja merkityksellisiin kokemuksiin. Mieli siis mahdollistaa yksilöiden kokemukset. Kokemuksen luotettavuutta voidaan pitää tieteellisesti jokseenkin arveluttavana, mutta kokemuksen tutkimuksen lähtökohtana on pitää yksilön koettuja kokemuksia totena sekä aitoina tuntemuksina. Kokemuksen merkitys on kuitenkin aina subjektiivinen ja on mahdollista että toisen maailman kokeminen voi olla taas ristiriidassa verrattaessa toisen yksilön kokemuksen piiriin. Tähän vaikuttaa esimerkiksi yhteys tiedostamattomaan maailmaan, joka pyrkii luomaan merkitystä ilman kielellistä, käsitteellistä ja sosiaalisesti jaettuja merkityksiä. Tätä toimintaa voidaan kutsua myös ajattelemiseksi. Yksilöiden ymmärtämisen omasta kokemusmaailmasta ja

niiden verbaalinen tulkinta muille muodostaa ensimmäisen haasteellisen tulkintoihin perustuvan solmukohdan. Tutkimuksen kannalta oleellista onkin yhdistää kokemukset ja niiden ymmärtäminen. Tämän kautta saavutetaan esimerkiksi haastateltavien kokemusten vertailu keskenään. Syvällinen kokemustuntemus voi mahdollistaa joissain tapauksissa paremman ymmärryksen kokijan kokemuksista kuin kokija itse. (Koivisto, Kukkola, Latomaa & Sandelin 2014, 14 – 15; Perttula & Latomaa 2009, 117 – 118.)

Lähtökohdiltaan tutkimuksen teorian abstraktin ja syvällisen luonteen takia on tärkeä tukea tätä näkökulmaa myös tutkimuksellisista lähtökohdista. Kokemuksen tutkimus lähestyy tieteellisellä painotuksella yksilön subjektiivisia kokemuksia ja niiden vaikutuksia. Haastateltavien kokemusten tulkinta, niiden ymmärtäminen sekä lopullinen vertailu ovat tämän tutkimuksen keskeisessä asemassa. Tämän avulla on mahdollista luoda yhteenveto ja tulkinta kokemusten mahdollisista yhtäläisyyksistä, kuinka ne muodostuvat ja niiden vaikutuksista elämänlaatuun. Tämä on usein myös ensiaskel teoreettisen tiedon luomiselle.

4.1.2 Tapaustutkimus

Tapaustutkimuksessa ei ole pelkästään kyse tapahtumasta tai paikasta, vaan sen keskeisestä yhteydestä tutkimusongelmaan. Paikka erottuu jollain erikoispiirteellä muista, ja sitä pyritään ymmärtämään muun muassa sanoilla miten, miksi ja mitä. Tapaustutkimuksen lähtökohdiana on, että sen käyttöön sisältyy useampi tutkimusmenetelmä. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 10; Thomas 2011, 13.)

Tapaustutkimuksen yksi merkittävimmistä ominaisuuksista on että sen avulla on mahdollista oppia tutkittavasta kohteesta jotain uutta. Tuloksen kannalta on oleellista lisätä ymmärrystä tutkittavasta kohteesta, ja analysoitava sitä kuinka lopputulokseen lopulta päädyttiin. Tutkijan kannalta alustavan tieto ja tunne siitä että tutkittavalla kohteella on tärkeä merkitys, on myös yksi oleellisista tekijöistä. Tutkimuksen lopulliset merkitykset nivoutuvat yhteen vasta tutkimuksen edetessä. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 10.)

Tutkimukseen liittyy vahvasti myös havainnointi, jonka avulla on osittain mahdollista tukea haastatteluista saatua aineistoa. Ihmisten puheet ja teot voivat olla usein päällekkäisyyksiä tai ristiriitaisuuksia. Tämä on tärkeää tiedostaa sillä puhe ja varsinainen elämäntätö voi olla erilaisia arvomaailmoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 207.)

Tutkimuksen käytännönläheinen havainnointi perustuu kuukauden ajan jokapäiväiseen elämään Solitude Farmilla helmikuussa 2015. Havainnot rajataan maatilalla ja sen lähi-alueen ympäristössä tapahtuviin asioihin, jota Auroville kokonaisuudessaan edustaa. Kirjoittajan vapaaehtoistyön ohella pyrittiin ajoittain myös tarkkailemaan muiden vapaaehtoisten päivittäisiä toimia.

Havainnointilajista luontevin tutkimuksen piirissä on osallistuva havainnointi. Osallistujana on tarkoitus olla osa ryhmän elämää, joka mahdollistaa myös kysymysten teettämisen tutkittaville. Osana ryhmää tutkijan pyrkimyksenä on myös jakaa elämäkokemuksia muiden ryhmän jäsenien kanssa, joka syventää tutkittavien kulttuuriseen ja symboliseen maailmaan pääsyn. Havainnoinnin mahdollisiin haasteisiin lukeutuu tutkittavaan tilanteeseen liiallinen emotionaalinen sitoutuminen, josta tutkimuksen objektiivisuus saattaa kärsiä. Toinen havainnoinnin haasteista on sen toteuttamiseen vaadittava aika. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 209 – 211.)

Kuukauden havainnointiajanjakso Solitude Farmilla mahdollisti luomaan henkilökohtaisia luottamussiteitä muiden vapaaehtoisten kanssa, jonka johdosta myös havainnoinnille ja niiden tulkinnoille voidaan antaa varsin vankka painoarvo. Kyseisille tulkinnoille luodaan mahdollisuus osallistuvalla havainnoinnilla, eli elämällä hetkellisesti osana vapaaehtoisryhmää, joka luo varsin tiiviin yhteisön. Elämä Solitude Farmilla perustuu päivittäisiin vapaaehtoistöihin, joiden ohella on mahdollista ja joskus suotavaakin ottaa niin sanotusti myös omaa aikaa. Tästä huolimatta tietyt toimet oli maatilalla usein hoidettava. Tähän liittyen henkilöihin liittyviä tarkkailtavia asioita oli muun muassa kuinka he asennoituivat päivittäisiin työrupeamiin, yhteisössä elämiseen, erinäisiin vastuunottoihin sekä millaisia ajatuksia nämä toimet kulloinkin mahtoivat herättää. Toisaalta tällaisessa yhteisössä eläminen saattaa johtaa inhimillisiin tunteisiin ja tuntemuksiin, jotka saattavat vaikuttaa tulkin-toihin ja yhtäläillä tutkimuksen objektiivisuuteen. Osittain tästä syystä havainnointi ei ole kuitenkaan tutkimuksen ainoa aineistonkeruumenetelmä vaan se nähdään enemmän haastattelua tukevana osa-alueena.

4.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumetodina

Tämän tutkimuksen aineistonhankintametodina käytetään teemahaastattelua jota tukee kokemuksen tutkimussuuntaus. Lisäksi tapaustutkimuksen osallistuva havainnointia on myös merkittävässä asemassa. Teemahaastattelun avulla luodaan avoin ja joustava haastattelumalli. Tämän avulla syvennyttään tutkimuksen tärkeimpiin kysymyksiin, joilla luodaan mahdollinen yhteys elämänlaadun edistämiseen

Tutkimuksen pääasiallisena aineistonkeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua. Teemahaastattelun avulla aihepiirin voi rajata selkeästi, antaen haastattelijalle vapauden soveltaa haastattelutilanteessa. Tutkimuksen tärkeä tavoite on tutkia ja tulkita ihmisten merkitysrakenteita, eli sitä kuinka esimerkiksi elämänlaatu käsitetään ja kuinka se hahmotetaan. Haastattelujen painoarvo on puheen formaaleissa piirteissä, keskustelun etenemisessä sekä keskustelijoiden välisessä vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 203 – 204; Alasuutari 2011, 83.)

Haastattelussa on tavoitteena päästä havainnoissa pintaa syvemmälle. Haastattelukysymyksiin saatuja suullisia vastauksia ei sellaisenaan voida pitää tutkimustuloksina. Tämä ei kyseenalaista tietenkään haastateltavan totuudenmukaisuutta vaan tarkoituksena on tulkita esimerkiksi kuinka kysymyksiin vastataan ja kuinka haastattelun ulkopuolinen käytös on yhteydessä haastattelun tulkintoihin. Taustalla on käsitys ja yhteys muihin muuttujiin, joita tulkitaan ja joiden avulla ne johdattavat johtolangan tavoin tutkijan tuloksiin ja johtopäätöksiin. (Alasuutari 2011, 81.)

Haastattelut tehtiin paikan päällä Solitude Farmilla ja tutkimuksen haastattelujen määrällinen tavoite täyttyi kymmenellä henkilöhaastattelulla. Teemahaastattelun mukaisesti haastattelu oli jaettu kolmeen selkeään osa-alueeseen ja niiden avulla haastattelut antavat tulkinnallisen vapauden haastateltavalle. Haastattelun kysymykset (Kuvio 11) rakentuvat teemojen mukaisesti.

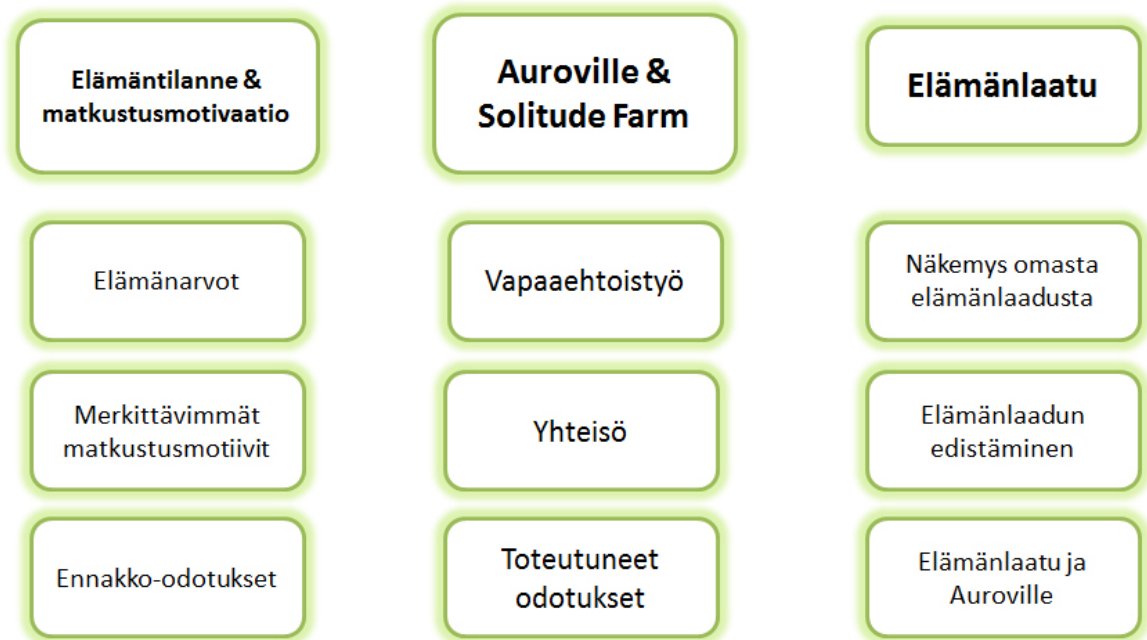
Tutkimusaika oli rajattu yhteen kuukauteen ja sinä aikana Solitude Farmilla eri vapaaehtoisten lukumäärä oli 35. Yhtäaikaisesti vapaaehtoisia oli parhaimmillaan 25. Yhdeksi haastattelukriteeriksi muodostui haastateltavan osallistuminen maatilalla kahden viikon ajan, ennen varsinaista haastattelutilannetta. Tämän lisäksi jokaisen haastateltavan vapaaehtoisen maatilalla viettämä kokonaisaika oli vähintään yksi kuukausi. Kymmenen henkilöä joita haastateltiin saapuivat Solitude Farmille noin viikkoa ennen tai jälkeen kirjoittajan saapumisesta.

Tämän tutkimuksen resurssien puitteissa tutkimus rajataan henkilöiden välittömään kokemukseen Aurovillestä, Solitude Farmista ja niiden yhteyksistä mahdollisiin omiin elämänlaadullisiin arvoihin. Tämä ei välttämättä anna yhtä syvällistä ja prosessoitua ajatuksia kuin esimerkiksi matkan jälkeiset haastattelut. Henkilöiden tuntemusten virhearviointi tai liioittelu voi siis olla mahdollinen.

Kyseinen aika mahdollisti haastateltavan muodostavan tarpeeksi laajan kokemuksen paikasta ja sen luomista tuntemuksista. Tämä aika mahdollisti myös ihmisiin tutustumisen sekä luottamussiteen muodostamisen. Toinen merkittävä kriteeri oli haastateltavilta vaadittava selkeä ja sujuva englanninkielen taitoa. Tämä kriteeri oli monella tapaa oleellinen sillä yksilöiden tulkinnat omista kokemuksistaan, tuntemuksistaan ja elämänlaadusta vaati kohtalaisen kuvailevaa ja moniulotteista kielenkäyttöä. Kyseinen kriteeri sulki pois muutamien potentiaalisen haastateltavan. Haastateltavien joukossa oli viisi englantia äidinkielenään puhuvaa sekä loput haastateltavat hallitsivat englanninkielen erinomaisesti.

Ennen varsinaisia haastattelutilanteita haastateltavia pyydettiin alustavasti pohtimaan keskeisiä kysymyksiä kuten: matkustusmotiveista Aurovilleen, kokemuksista Solitude Farmista sekä niiden yhteydestä henkilökohtaiseen elämänlaatuun ja sen edistämiseen. Tämän avulla mahdollistettiin haastateltavan pohdiskella ennakkoon omia kokemuksiaan, joka taas edesauttoi mahdollisesti syvällisempien tulkintojen muodostumista. Kyseistä lähestymistapaa on kokeiltu käytännössä kirjoittajan toisessa projektissa, jossa havaittiin elämänlaadun tulkintojen olevan haasteellisia, jos aiheelle ei suoda pohdiskeluaikaa. Varsinaiset haastattelut tehtiin rauhallisessa paikassa Solitude Farmin ympäristössä. Lopullinen haastattelu-aika muodostui 30 – 45 minuutin välillä. Haastattelu-aika oli rajattava tiettyihin ajallisiin raameihin, jotta mahdollistettiin haastateltavien selkeimmät ja oleellimmat tulkinnat. Ajan käyttö oli riittävä kaikissa haastatteluissa, vaikka hiukan eroavaisuuksia löytyikin. Haastattelut olisivat myös voineet venyä muutamassa tapauksessa kohtuuttoman pituiseksi, joten haastattelu ajan rajaaminen oli perusteltua. Keskustelu aihepiiristä jatkui monen osalla myös haastattelun jälkeenkin. Haastattelut nauhoitettiin Samsung puhelimen nauhoitusohjelmalla, jonka ohella tehtiin keskeisimmistä tulkinnoista muistiinpanoja. Nämä nauhoitukset kuunneltiin myöhemmin perusteellisesti läpi ja samalla täydennettiin muistiinpanoja haastatteluissa ilmenevistä asioista.

Haastateltavien ikäjakauma oli 22 – 32 sekä yksi 53-vuotias. Yhteensä eri kansallisuuksia oli viisi. Sukupuolijakauma oli tasainen sillä miehiä edusti neljä ja naisia kuusi vastaajaa. Haastattelu muodostui kahdesta pariskunnasta ja kuudesta itsenäisestä matkaajasta (Taulukko 2).



Kuvio 14. Kysymykset teemoittain

Kysymysten (Kuvio 14) perusteella ei ole tarkoitus vertailla haastatteluja elämänlaatua keskenään vaan perimmäinen tarkoitus on löytää mahdollisia yhteyksiä niiden edistämiseksi. Käsitys yksilöiden taustasta, matkustusmotivaatioista ja odotuksista ovat niitä tekijöitä jotka oleellisesti liittyvät tutkimuksiin. Kuinka yksilöt näkevät Aurovillen ja Solitude Farmin tässä yhtälössä, mahdollisena ja potentiaalisena elämänlaadun edistäjänä, on tutkimuksen keskeisin ja tärkein tutkimusongelma. Haastattelun avulla pyritään myös saamaan esille ja luomaan yhteyksiä teoriaosuudessa esitettyihin elämänlaatuun vaikuttaviin tekijöihin.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen tulosten kannalta on tärkeää arvioida sen luotettavuutta ja pätevyyttä. Käytännössä tätä todentaa se, että tulokset ovat toistettavissa. Laadullisen tutkimuksen reliäbeliutta ja on mahdollista todentaa mahdollisimman tarkalla henkilö-, paikka- ja tapahtumakuvailulla. Tutkimuksen validiteettia arvioidaan taas selitettyjen mallien ja tulkintojen välisillä yhteensopivuuksilla. Tavoitteena on luoda mahdollisen luotettava selitys tutkittavalle asialle. Mikään tutkimus ei ole täydellinen, joten luotettavuuden kannalta on myös oleellista selittää mahdolliset haastattelutilanteissa ilmenneet häiriötekijät tai virheelliset tulkinnat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 226 – 228.)

Tämän tutkimuksen tulosten ja luotettavuuden kannalta haastattelutilanteissa on monia mahdollisia asiakohtia joita on hyvä tuoda esille. Tutkimukseen lopullisten tulosten tulkintoihin ovat voineet vaikuttaa kirjoittajan omat kokemukset ja ajatukset, jotka ovat voineet ohjailta tulosten analysointia ja tulkintoja. Toisaalta tämä myös tukee sitä näkökulmaa, että haastateltavat olivat samanhenkisiä yksilöitä, joiden elämänarvot olivat pääsääntöisesti lähellä toisiaan. Nämä lähtökohdat antavat suunnan tulkintojen yhtenäistämiseen. Teoriataustojen yhdistäminen, sisäistäminen ja ymmärtäminen on vaatinut ajoittain kohtalaisia ponnisteluja. Nämä tulkinnat ovat voineet olla myös virheellisiä tutkimuksen alusta lähtien. Yksilöiden elämänlaatua tutkittaessa on yleinen teoria kuitenkin suuntaa antavaa ja pelkistävää teoriaa, eikä lopullinen totuus. Tämän todennäköisyys ja vaikutus ei välttämättä ole lopulta kovin merkittävä.

Varsinaiset haastattelutilanteet tehtiin rauhallisessa ja mahdollisimman yksityisessä ympäristössä Solitude Farmilla. Näihin lukeutui muun muassa maatilalla sijaitseva pieni paviljonki tai muu rauhallinen yhteisöön kuuluva tila. Toisaalta tiiviissä yhteisössä ihmisiä pyöri lähes kaikkialla ja osassa haastatteluissa kolmas osapuoli tuli hetkellisesti haastattelutilannetta ihmettelemään. Tämä luonnollisesti häiritsi haastateltavaa hetkellisesti, ennen kuin pyydettiin kolmatta osapuolta ystävällisesti poistumaan. Haastateltavien omat tulkinnat ovat subjektiivisia ja kirjoittajan tulkinnat mahdollisimman objektiivisia, joten näiden tekijöiden väliset mahdolliset virhetulkinnat ovat voineet vaikuttaa myös tutkimuksen tuloksiin. Toisaalta tämän aihepiirin tulkinnoissa se on ollut tietoinen vaikuttaja, jota on pyritty kuitenkin minimoimaan esimerkiksi äänittämällä jokainen haastattelu. Jälkeenpäin nämä äänitteet on kuunneltu uudelleen ja analysoitu syvällisemmin.

5 Tulokset

Tutkimuksen tulokset perustuvat haastatteluista ja päivittäisistä havainnoinneista saatuihin tietoihin. Analyysi on jaettu kolmeen suurempaan kokonaisuuteen, jotka selkeyttävät analyysin rakennetta ja tutkimukseen vaikuttavia tekijöitä. Nämä kokonaisuudet koostuvat matkustusmotiveista ja elämäntilanteesta, kokemuksista Aurovillessä ja Solitude Farmilla sekä elämänlaadullisista tekijöistä. Tulokset ovat suoraan vastauksista tulkittuja sekä näitä tukevia eleitä ja toimintoja on haettu myös päivittäisistä toimista. Tulokset ovat lopulta suoraan riippuvaisia tulkinnoista. Analysoinnissa pohjimmaisena tavoitteena ei ole ollut eritellä yksilöiden yksittäisiä kokemuksia, vaikka niitä esimerkkeinä käytetäänkin. Pääasiallisena tarkoituksena on ollut löytää mahdollisia yhdistäviä tekijöitä motiivien, kokemusten ja elämänlaadullisten tekijöiden taustalla.

Tuloksissa esitellään myös haastateltavien kansalaisuuden sekä iän lisäksi pieni pohjustus yksilön elämän taustoihin. Näin mahdollistetaan syvällisempi tulkinta haastateltavien henkilöiden lähtökohdista.

Taulukko 2. Vapaaehtoisten taustatietoja

NIMI	IKÄ	SUKUPUOL	KOTIMAA	NIMI	IKÄ	SUKUPUOLI	KOTIMAA
Sai	26v	M	Intia	Gunther	27v	M	Saksa
Sai on työskennellyt insinöörinä sekä osa-aikaisena opettajana. Suunnitelmassa uran vaihdos ja perustaa permakulttuuri maatila ystävien kanssa.				Gunther on ammatiltaan puutarhuri ja haluaa oppia lisää permakulttuurillista periaatteista. Ensimmäinen kaukokohdematka. Taustalla varsin värikäs nuoruus.			
Frida	27v	N	Saksa	Priyanka	22v	N	Intia
Frida on vastavalmistunut lääkäri. Lähes vuoden kestäväällä pyörämatkallaan pysähtyi kuukauden ajaksi Solitude Farmille. Aikeina perustaa pienimuotoinen yhteisö kotikaupunkiinsa.				Priyanka on opiskellut kansainvälistä kauppaa Englannissa. Osallistuu toista kertaa vapaaehtoisena Solitude Farmilla. Viettää osan Välivuodesta Aurovillessä. Suunnitelmassa jatkaa opintoja New Yorkissa.			
Miranda	25v	N	Amerikka	Magdalena	26v	N	Espanja
Miranda päätyi lopulta sattumien kautta Solitude Farmille. Opiskelee yliopistossa antropologiaa ja harrastaa muun muassa joogaa sekä puutarhan hoitoa. Parisuhteessa Markin kanssa.				Magdalena on ammatiltaan ravintoterapeutti. Tarkoitus lisätä ammatitaitoa permakulttuurin sekä luonnonmukaisen ravinnon kautta. Parisuhteessa Gonzalezin kanssa.			
Mark	32v	M	Amerikka	Gonzalez	27v	M	Espanja
Mark opiskelee myös yliopistossa antropologiaa ja toimii osa-aikaisena joogaopettajana. Aikaisempi ammatti merijalkaväessä. Kokenut Afganistanin sodan sotaveteraani. On parisuhteessa Mimin kanssa ja matkustavat yhdessä.				Gonzalez on ammatiltaan fysiikkavalmentaja. Kiinnostunut oman puutarhan hoidosta sekä luonnollisesta maanviljelytavoista. Parisuhteessa Magdalenan kanssa.			
Peppi	22v	N	Suomi	Margareth	53v	N	Amerikka
Peppi opiskelee Ruotsissa kansainvälistä politiikkaa. Suorittaa opintoihin liittyvän työharjoittelun Solitude Farmilla. Osallistunut aiemmin vastaavanlaisen yhteisölliseen projektiin.				Margareth on aiemmin ollut vapaaehtoisena Aurovillessä. Tämän lisäksi vierailut muun muassa Findhornen ekokylässä. Vankka osaaminen permakulttuurista. Osallistuu myös kotimaassaan pienen omavaraisen yhteisön toimintaan.			

5.1 Matkustusmotiivit ja elämäntilanteet

Yksi tutkimuksen kannalta tärkeimmistä aihealueista on pohjustaa ja luoda näkemys sekä ymmärrys tutkittavien henkilöiden toimien taakse. Kuten tämän tutkimuksen elämänlaatua käsittelevässä teoriaosuudessa on todettu lukuisia kertoja, että elämänlaatu muodostuu

lopulta kokonaisvaltaisesta elämäntilanteesta. Tähän näkemykseen sitoutuu myös yksilön suhtautuminen tulkinta omasta elämästä. Kyseisen kysymyskokonaisuuden (Kuvio 14) avulla on saatu selville tietoa (Taulukko 2) haastateltavien elämäntilanteesta, elämännäkemyksestä, elämäntavoista, matkustusmotiiveista aiemmin sekä Aurovilleen liittyessä.

Yksilöiden elämänarvot muodostavat arvomaailman, joka luo suoran perustan sille minkä jatkeeksi voi rakentaa ainakin periaatteellisen ja yksilöllisen elämänlaadun ja sen edistämisen. Aiheen ollessa erittäin laaja keskityttiin tässä pääasiallisesti yksilöiden kaikkein tärkeimmiksi kokemiin arvoihin. Arvomaailmalla (values) merkitystä tarkennettiin tarpeen mukaan liitettäväksi mihin tahansa kulttuurilliseen, yhteiskunnalliseen, fyysiseen, abstraktiin tai muihin liittyviin asioihin, jotka yksilö kokee subjektiivisesti tärkeäksi. Haastattelun kysymys muotoiltiin yksinkertaisesti; millaisia arvoja vaalit henkilökohtaisessa elämässäsi?

Vapaaehtoisten keskeisimmiksi elämänarvoiksi nousi kestävän kehityksen mukainen ajatusmaailma. Yksilöiden, luonnon sekä yhteisöjen hyvinvointi olivat asioita mitä korostettiin lähes jokaisessa haastattelussa. Elämän tasapaino ja harmonia ympäröivän ympäristön ja yhteisöjen välillä oli toinen vallitseva aihealue. Haastateltavien yleinen ajattelu- maailma ja elämänarvot olivat maanläheisiä, jotka vaalivat yksinkertaisten asioiden arvostamista. Puhdas ja terveellinen ravinto sekä sen arvostaminen nostettiin myös erityisen korkealla haastateltavien keskuudessa.

Vapaaehtoisten valveutuneisuus ja osittain erittäin kriittinen näkemys maailman tilanteesta oli läsnä lähes jokaisen arvomaailmassa. Keskusteluissa tuli esille tietynlainen huoli maailman tulevaisuuden suuntauksesta, ympäristön tilasta, ilmaston muutoksista sekä muun muassa poliittisista ja taloudellisista suuntauksista. Tulkittavissa ei ollut kuitenkaan epätoivoa, vaan enemmän henkilökohtaisia ja yksilöistä kumpuavia vastarintaliikkeitä. Markin mukaan *”on erittäin tärkeää kyseenalaistaa vallitsevia yhteiskuntakäytänteitä ja konkreettisesti vaikuttaa siihen oman toiminnan kautta, esimerkiksi hakemalla vaikutteita muista toimintamalleista, kuten Aurovillestä.”* Valtavirran suunnan kyseenalaistaminen ja sen vaihtoehtoisen suunnan löytäminen oli myös merkittävässä läsnä haastateltavien elämänarvoissa.

Suurinta osaa haastateltavaa yhdisti myös heidän tietynlainen elämäntilanne. Muutama yksilö oli valmistunut opinnoistaan sekä useampi oli tietynlaisessa ammatillisessa murros- vaiheessa. Edeltävän ammatinsuuntauksen vaihtaminen uuteen korostui useammassa

haastattelussa. Kaikkia näitä suuntauksia korosti yksilöiden halu tehdä jotain merkittävää ja mielekästä.

Merkittävimmät matkustusmotiivit -kysymyksellä oli tavoitteena saada tietoa yksilöiden matkustusmotiveista Aurovilleen sekä Solitude Farmille.

Vapaaehtoisten matkustusmotiivit olivat vahvasti sidoksissa oppimiseen ja omien taitojen kasvattamiseen. Opittavan ympäristön keskiössä oli luonnonmukainen maanviljely sekä permakulttuuriin perustuva maanviljely. Vastaukset heijastuivat suurelta osin vastaajien elämänarvoihin. Pääasiallisia yhdistäviä tekijöitä olivat oman luonnonmukaisen ravinnon kasvattaminen, maatilalla työskentely sekä yhteisöllinen elämäntapa. Esimerkiksi Sain suurin motivaatio oli oppia maanviljelytaitoja ja hänen mukaan *”olen motivoitunut Fukuokan One Straw Revolutionin elämänfilosofiasta ja koen olevani samanlaisessa elämäntilanteessa, jossa Fukuoka aikoinaan oli muuttaessaan elämäntapaansa”*. Myös Guntherin yksi merkittävä motiivi oli permakulttuurin avulla oman ammattitaidon lisääminen. *”Haluan viedä myös oppimaani tietoa kotimaahani, jakaa ja hyödyntää niitä mahdollisimman laajasti.”*

Lähes kaikilla haastateltavilla osa motiveista oli sidoksissa kiinnostukseen ravinnon puhtaaseen tuotantoon. Muun muassa Frida korosti omaa näkemystään seuraavasti *”tulevaisuuden kannalta tärkeitä oppeja, joita mahdollisesti hyödynnetään kehittämällä oma yhteisö kotimaahansa.”* Samalla *”going back to the roots”* korosti lähes kaikkien motivaatioiden osalta tietyn tyyppistä asennetta kädentaitojen ja sekä luonnonmukaisten menetelmien oppimiseen. Aurovillelle ominaisten kädentaitojen ja tietojen oppimisen mahdollisuus houkutti myös suurta osaa matkaajista. Yhteys luontoon ja sen ymmärtäminen oli myös merkittävässä asemassa vastaajien keskuudessa. Pepin mukaan *”halusin hyödyntää työharjoitteluni omalta kohdaltani järkevästi ja muodostaa tietynlaisen jatkumon aiempaan ja hyvään vapaaehtoisuuskokemukseeni”*. Amerikkalaiset vastaajat korostivat myös heidän osamotiiviksi länsimaaisen yhteiskuntamallin, joka jo itsessään loi pienen työntövoimatekijän vaihtoehtoiselle elämäntyyliille ja yhteiskuntarakenteille.

Priyankan mukaan hän haki myös tietoisesti mukavuusalueensa ulkopuolelle, johon oli normaalisti tottunut. Länsimaalaisilla vastaajilla Aurovillen vierailu oli samalla myös osa pitempiaikaista vierailua Intiassa. Auroville oli jokaiselle vapaaehtoiselle merkittävä osa matkaa, mutta periaatteessa se ei ollut kuin yhden pääasiallisen matkan päämäärä.

Aurovillen lukeutuessa tietyntyyppiseksi henkiseksi keskuukseksi oli haastattelujen perusteella sen suuntaiset motiivit vähäisiä. Vain Margareth koki *”Matrimandirin yhdeksi keskeisimmäksi Aurovilleä yhdistäväksi tekijäksi, jota ei mielestäni hyödynnetä tarpeeksi”*. Muutama muu vastaajista koki henkisyiden tai meditaation osaksi elämää, vaikkakaan ei kaikkein oleellisimmaksi ainakaan sanojen perinteisissä merkityksissä.

Ennako-odotukset -kysymyksellä oli tarkoitus määritellä millaiset haastateltavan ennako-odotukset olivat Aurovillestä sekä Solitude Farmista. Minkälaisen kokemuksen vapaaehtoinen olettaa saavansa? Mistä oli alun perin kuullut Aurovillestä ja Solitude Farmista sekä niiden suomista mahdollisuuksista?

Kaikki Solitude Farmin haastateltavista oli ennen Aurovilleen tuloa kuullut ja saanut suosituksia joko kotoisilta ystäviltä tai matkanpäällä tavatuista matkakumppaneilta. Kuusi vastaajaa oli myös saanut suositteluja erityisesti Solitude Farmin toiminnasta. Kaksi vastaajaa löysi Solitude Farmin internethaulla Auroville & permaculture. Loput kaksi vastaajaa olivat olleet aiemmin vapaaehtoistyössä Aurovillessä.

Odotukset olivat pääasiallisesti liitoksissa permakulttuuriin ja luonnonmukaiseen maanviljelyyn. Tämän lisäksi monelle uudentyyppinen kokemus yhteisössä uusien sekä samanhenkisten ihmisten keskuudessa kiehtoi. Huomionarvoinen toistuva tulkinta liittyi Aurovillen filosofiaan universaalina kaupunkina. Yhdenkään vastaajan mielestä he eivät olleet löytävänsä Aurovillestä utopiaa tai senkaltaista yhteisöä. Esimerkiksi Gunther pohti *”Auroville ei todennäköisesti ole sama paikka kuin se mitä se oli aikoinaan”* Puolet vastaajista painotti kuitenkin sitä, että saapui Aurovilleen ilman suurempia ennako-odotuksia ja halusivat tällä tavalla mahdollistaan oman mielikuvan ja mielipiteen paikasta.

5.2 Auroville ja Solitude Farm

Haastattelun keskeisimpiä tavoitteita oli tulkita vapaaehtoisten kokemuksia Aurovillestä. Ekokylä oli tutkimuksen keskiössä ja oli suoranaudessa yhteydessä kaikkeen siellä tapahtuvaan toimintaan. Aurovillen ollessa varsin laaja alue ja tarjoten lukuisia eri kohteita ja kokemuksia, oli myös oleellista kysymysten avulla tarkentaa kokemuksia tietyistä paikoista kuten Matrimandirista. Tämän lisäksi haastateltavilta kysyttiin Aurovillestä sekä Solitude Farmista kokonaisvaltaisena kokemuksena.

Solitude Farm koettiin vapaaehtoisten keskuudessa hiukan erilliseksi yksiköksi, muusta ympäröivästä Aurovillestä. Muu ympäröivä Auroville koettiin pääsääntöisesti varsin miel-

lyttäväksi ja mielenkiintoiseksi vaikka pääasiallisesti suurin osa ajasta vietettiin omassa tiiviissä yhteisössä. Jokainen vastaaja koki Aurovillen varsin suvaitsevaisesti yhteiseksi, jossa ei esimerkiksi painostettu millään tietyillä elämännäkemyksillä. Toisaalta Pepin mukaan Auroville tuntui osittain ”kuplalta”, joka oli erillään muusta ympäristöstä. Tällä oli hänen mukaansa hyvät sekä hiukan huonotkin puolensa. Priyanan mukaan ”*Aurovillen ulko-kuori on osittain kiillotettu*”. Myös Sai kuvaili Aurovilleä ytimekkäästi ”*ei hyvä, ei paha*”. Guntherin mukaan joillekin vierailijoille Aurovilleen tulon tarkoitusperät ovat niin sanottu ”*lifestyle tai statusmatkailua*”. Markin mukaan Auroville oli ”*osiensa summa*” jota Magdalena täydensi ”*kaupunkina joka tarjoaa jokaiselle jotakin*”. Maailman erinäiset haasteet koettiin olevan kuitenkin läsnä myös Aurovillessä. Auroville ja sen luomia mahdollisuuksia ja potentiaalia pidettiin yleisesti erittäin merkittävänä ja hyvänä asiana.

Yhdeksän kymmenestä vastaajasta vierailivat Aurovillen henkisessä keskuksessa, Matrimandirissa. Neljä vastaajaa kymmenestä piti rakennuksen olemassaoloa jokseenkin arveluttavana. Tätä tulkintaa tarkennettiin siihen käytetyt maan resurssit, aika ja energia, jotka eivät välttämättä kulje käsi kädessä Aurovillen kestävä kehityksen arvojen kanssa. Esimerkiksi Sai pohti myös ”*onko rakennus lopulta välttämätön?*”. Suurimman osan vastaajien tuntemuksista olivat varsin ristiriitaiset. Peppi kuvaili rakennusta ”*absurdiksi kokonaisuudeksi*”. Tästä huolimatta lähes kaikki vastaajat kuitenkin kokivat Matrimandirin alueen rauhaisaksi ja otolliseksi esimerkiksi hiljentymiselle tai meditaatiolle. Vain yksi kymmenestä haastateltavasta vieraili säännöllisesti Matrimandirissa ja koki tämän henkilökohtaisesti merkittäväksi. Tämän lisäksi Solitude Farmin ulkopuolisesta toiminnasta erityismaininnan ansaitsi Sadhana Forestin toiminta, jota Miranda kuvailee ”*upeaksi toiminnaksi, joka hyödyntää tietoja ja taitojaan myös kansainvälisissä projekteissa Haitissa sekä Keniassa*”. Kaikki vapaaehtoiset, jotka vierailivat Sadhana Forestissa pitivät sitä monin tavoin kiehtovana projektina.

Solitude Farmin ylläpidon mahdollistaa pitkälti vapaaehtoistyö. Työ maatilalla on päivittäisten toimien keskiössä, joten tätä asiaa tarkennetaan haastateltavien mietteillä vapaaehtoistyöstä? Lisäksi sitä täydennetään ajatuksista tekemisen kautta oppimiseen? Sekä lopuksi kysytään onko toiminnassa vielä kehitettävää?

Vapaaehtoistyö Solitude Farmilla koettiin ajoittain kovin tiiviiksi ja päivät vietettiin muun muassa viljelyksillä työskennellessä. Osittain vapaaehtoistyö miellettiin varsin fyysiseksi ja joskus myös puuduttavaksi toistoksi, mutta pääasiallisesti se koettiin antoisaksi kun sen tiedettiin olevan sidoksissa suurempaan ja merkittävämpään kokonaisuuteen. Lähes jokainen vastaaja ei tuntenut tekevänsä maatilalla töitä, ainakaan jos työ yhdistetään sen

yleiseen merkitykseen. Tunne siitä, että mahdollisuus vaikuttaa ja tehdä asioita joilla on merkitystä oli vahvasti läsnä.

Vapaaehtoistyöhön yhdistyi luonnollisesti myös uusien taitojen ja asioiden oppiminen. Haastateltavien aiempi tieto- ja taitotaso luonnollisesti vaikuttivat yksilöiden alkuasetelmiin, mutta pääsääntöisesti vapaaehtoiset pitivät työtä ja tekemisen kautta oppimista erittäin oleellisena ja merkittävänä asiana. Myös monipuoliset ja vaihtelevat toimenkuvat toivat lisäarvoa lähes jokaisen vastaajan mielestä. Magdalenan mukaan ”*konkreettiset käden taidot*” olivat yksi merkittävimmistä vapaaehtoistyön anneista.

Osa vastaajista myös painotti sitä, että he pitivät tärkeänä asettua hetkeksi päivittäisrytmiin. Osallistuminen maatilan toimintaan, joka yksinkertaisuudessaan koettiin myös varsin mieltä rauhoittavana toimena.

Solitude Farmin vapaaehtoistyöstä kertyi kuluja vapaaehtoisille 350 Intian rupiahiin eli noin viiden euron verran. Näillä tuloilla tuettiin maatilan toimintaa ja turvattiin sen taloudellista toimintaa. Tätä periaatetta osa vapaaehtoisista kummasteli, mutta lähes kaikki yhtyivät siihen että maksuperiaate on ymmärrettävää sekä tavallaan oikeutettua.

Solitude Farmin vapaaehtoiset, maatilan paikalliset työntekijät, Krishna perheineen muodostivat keskeisen työ- sekä osittaisen asuinyhteisön. Tämä luo yhteisöön inhimilliset tekijät ja sosiaalisen näkökulman. Haastattelun kysymyksessä oli tarkoitus selvittää miten Solitude Farmin yhteisö toimii ja kuinka tärkeänä se nähdään vapaaehtoistyön onnistumisen kannalta? Mitä mahdollisesti parantaisi?

Jokaiselle vastaajalle yhteisön sosiaalinen puoli oli erittäin merkittävä. Tiiviin yhteisön koettiin myös luovan tiiviit ihmissuhteet. Mirandan yhtenä motiivina oli myös uteliaisuus, ”*I was always curious if I could live in a community like this, and how it would be?*”. Magdalena kuvaili yhteisöä jopa ”*pieneksi Solitude perheeksi*”, toisaalta samaan hengenvetoon totesi myös yhteisön ”*dynamiikan*” muuttuvan vapaaehtoisten tullessa ja lähtiessä. Jokainen koki yhteisössä elävien ihmisten olevan pääsääntöisesti samanhenkistä, joka monelta osin edesauttoi onnistuneen yhteishengen muodostumisessa. Tämän lisäksi vapaaehtoisten ja paikallisten työntekijöiden välinen kanssakäyminen oli monille mieleenpainuva kokemus.

Fridan mukaan jokaiselle *"löytyi oma paikka yhteisössä"*, joka korosti myös yhteisön jäseniä yksilöinä ja jokaisen persoona oli myös vahvasti läsnä päivittäisissä toimissa. Saman hengenvetoon toisaalta lisäten, ettei välttämättä eläisi samaisessa yhteisössä pidempään.

Toteutuneilla odotuksilla oli tarkoitus valottaa haastateltavien mahdollisia odotusten mukaisia tavoitteita ja toiveita sekä mahdollisesti mitkä odotukset eivät toteutuneet.

Vastausten perusteella Aurovillestä jäi tietynlainen suuremman yhteisön tunne hiukan puuttumaan. Esimerkiksi Solitude Farm koettiin todella tiiviiksi ja samalla yhtenäiseksi. Kontakti muihin Aurovilleläisiin oli enimmäkseen sidoksissa kahvilan lounasasiakkaissa. Gunther *"en tavannut yhtään Aurovilleläistä Krishnaa lukuun ottamatta"*. Aurovillen yleinen byrokratia ja vapaaehtoiseksi rekisteröinnin osittain mutkikas toimenpide oli jotain, mitä suurin osa vapaaehtoisista ei odottanut. Toisaalta taas Solitude Farmin lämminhenkinen ympäristö ja Krishnan luoma intohimoinen lähestyminen projekteihin ja elämään ylipääntään koettiin inspiroiviksi.

Auroville ympäristönä yllätti vapaaehtoiset myös sen toimiminen osittaisena turistikohteena. Varsinkin viikonloput koettiin haastateltavien keskuudessa osittain erihenkisenä paikkana, josta huokui myös hiukan kaupallista toimintaa. Toisaalta jokainen omalla tavallaan ymmärsi myös tämän arvon. Mirandan mukaan toteutuneet odotukset *"vahvisti sen että kokemus ei ole sidoksissa pelkkään paikkaan, vaan siihen lukeutuu monia eri tekijöitä"*.

5.3 Elämänlaatu

Tutkimuksen teoria muodostuu elämänlaadun ympärille. Elämänlaadulle luonteenomaista on subjektiivinen kokemusmaailma. Kysymyksenä elämänlaatu käsittelee osittain samoja teemoja kuin elämänarvot osio. Toisaalta elämänlaatu teema tarkentaa tätä aihealuetta syventymällä lähinnä haastateltavien elämänlaatuun vaikuttaviin asioihin.

Haastattelussa pyydettiin haastateltavaa kuvailemaan kuinka heidän henkilökohtainen elämänlaatu muodostuu ja kuinka se ilmenee päivittäisessä elämässä?

Elämänlaatu muodostuu luonnollisesti eri tavalla eri vastaajilla. Kysymyksellä tarkennettiin haastateltavan näkemys henkilökohtaisesta elämänlaadusta, jotka vaikuttavat jos tai kun esimerkiksi Maslowin tarvehierarkian perustarpeet on tyydytetty. Luonnollisesti vastauksista löytyi yhtäläisyyksiä, jotka heijastuvat ainakin laajemmassa mittakaavassa toisiinsa. Samalla elämänlaatua sekä aiemmin käsitelty elämänarvoja käsiteltävässä kysymyksessä

esiintyy samankaltaisia vastauksia. Vaikka vastauksissa ilmeneekin samankaltaisuuksia, tällä tavoin mahdollistettiin haastateltavan käsitys elämänlaadusta, jonka avulla kysymys yhdistettiin myös tätä tukeviin jatkokysymyksiin.

Tästä hyvänä esimerkkinä sosiaaliset suhteet, jotka olivat merkittävässä osassa suurimmalla osalla vastaajista. Pia kuvaili itselleen merkittäväksi ja tärkeiksi *"luotettavat ja läheiset ihmissuhteet"*. Myös tarkoituksellinen elämä kuvastaa ihmisten elämänlaatua. Intohimo omaan tekemiseen tuli myös esille lukuisissa haastatteluissa. Intohimoa kuvailtiin lukuisilla sanoilla kuten, *"drive, motivation, passion, urge and desire"*. Pääpaino oli varsin selkeästi henkilökohtaisesti mielekkäässä tekemisessä. Gunther: *"löydettyäni intohimon puutarhurin ammatin kautta, on minulle selkeää mitä haluan tehdä elämässäni"*. Tähän liittyi myös palo löytää tekemisestä tarkoituksenmukaisuutta itselle, sekä muille joka olisi samalla myös osa suurempaa kokonaisuutta. Tämänkaltaisen suunnan löytäminen koettiin vaikuttavan myös sosiaalisten suhteiden ohella merkittävimmin lähes jokaisen elämänlaatuun. Näiden tekijöiden yhdistyminen yhteisöelämässä korosti myös sitä, että tekijöiden vaikutus tuntui kasvavan kun esimerkiksi tarkoituksenmukainen tekeminen kohtasi samanhenkiset ihmiset.

Elämänlaadun edistämiseksi tarkennettiin haastatteluissa sitä näkökulmaa jolla yksilöt mahdollisesti edistävät elämänlaatuun.

Tähän näkökulmaan heijastui suuren osan haastateltavien elämäntilanteen muutos tai vaihdos. Haastatteluissa kävi ilmi kuinka esimerkiksi oman arvomaailman seuraaminen ja sitä myötä sen täydentyminen luo syvälle juurtuvia elämänlaatuun vaikuttavia asioita. Se minkä kokee merkittäväksi ja tarkoituksenmukaiseksi kokonaisvaltaisessa elämässä. Esimerkiksi Mark löysi Afganistanin sodan jälkeen uuden suunnan opintojen ja joogan avulla. *"Vaikka opiskelenkin antropologiaa, ei minusta tule antropologia, haluan vain opettaa joogaa, mutta haluan myös oppia ihmisistä. Siksi opiskelen antropologiaa."* Samansuuntaisia ajatuksia esitti Peppi, joka vapaaehtoistyökokemusten jälkeen näkee lähes mahdottomaksi suunnata työelämässään perinteiseen toimistotyöhön. Pepin mukaan *"jään kaipaamaan lisää tätä"* mitä Auroville, Solitude Farm ja vapaaehtoistyö tarjosi.

Elämänlaadun niin sanottu jokapäiväinen edistäminen koettiin olevan sidoksissa siihen suurempaan kokonaisuuteen mikä ympäröi jokaisen elämää, mutta merkille pantavaa oli myös kyky huomata pieniä päivittäisiä iloja ja asioita.

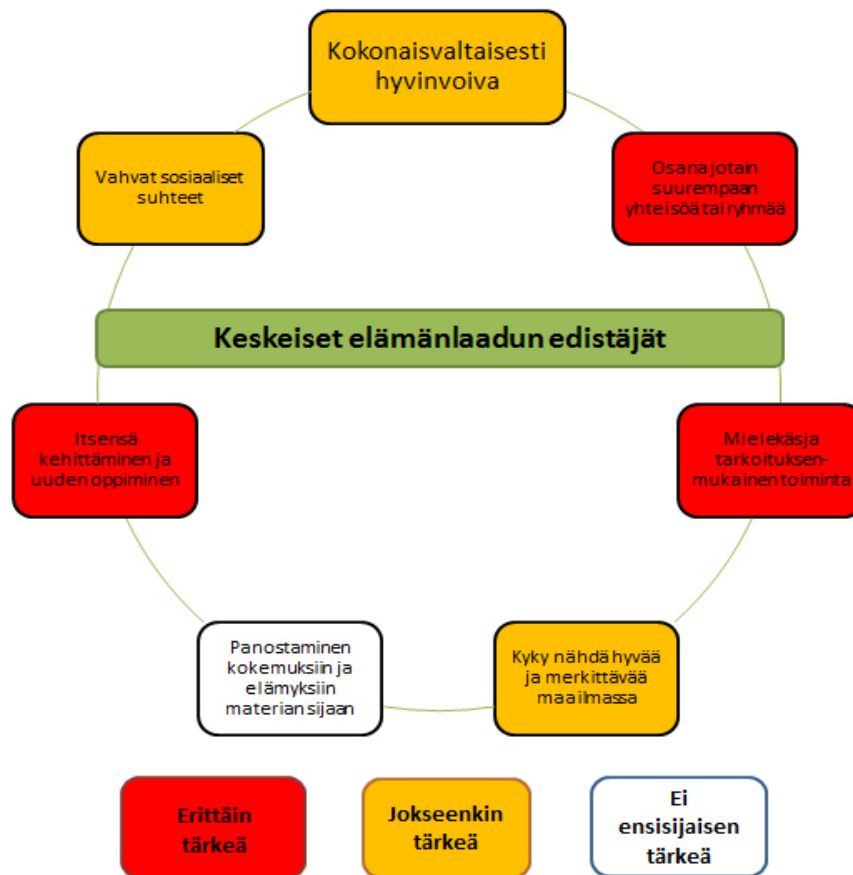
Osa vapaaehtoisista korosti myös elämän varjopuolien tärkeyttä, jotka yhtälailla muokkaavat yksilöiden elämänlaatua. Kärjistäväenä esimerkkinä Markin kokemukset sodan raadollisuudesta, *"it was an unique experience in my life, but i would never ever do it again"*. Markin mukaan kokemus mahdollisti ja edesauttoi myös tämänhetkiseen elämänmuutoksen. Haastatteluissa myös Gunther ja Sai kokivat vastaavia tuntemuksia, että heidän oli koettava muun muassa värikäs nuoruus tai pienimuotoinen uraputki omien arvojen vastaisella alalla päästäkseen tähän tilanteeseen. Tämä korostaa ainakin näiden yksilöiden kohdalla, että tarkoituksenmukaisella ja mielekkäällä tekemisellä on merkittävä painoarvo elämänlaadun edistäjänä. Luonnollisesti muilla vapaaehtoisilla olivat omat lähtökohdat, jotka eivät välttämättä olleet niin äärimmäisiä kokemuksia. Joka tapauksessa lähes jokainen koki mielekkään ja tarkoituksenmukaisuuden erittäin oleelliseksi elämänlaatuun vaikuttavaksi asiaksi.

Teemahaastattelun viimeisessä kohdassa syvennyttiin tarkentamaan tämän tutkimuksen keskeisintä tutkimusongelmaa. Haastateltavia pyydettiin arvioimaan ovatko heidän elämänlaatunsa parantuneet tai edistyneet Aurovillessä vietettynä aikana? Ja jos on niin kuinka merkittäväksi se koetaan? Tätä pyrittiin tarkentamaan nimeämällä mahdollinen tai mahdolliset elämänlaadun edistäjät?

Vastaaminen näihin kysymyksiin oli yhtälailla helppoa, mutta samalla hankalaa. Peppi vastasi *"kysy sama kysymys vaikka vuoden päästä, niin vastaus voi olla syvällisempi"*. Mirandan mukaan *"kokemus oli kaikin puolin merkittävä ja koen sen samalla vaikuttava edistävästi omaan kokonaisvaltaiseen elämänlaatuuni"*. Sosiaaliset siteet loivat merkitystä omaan toimintaan, joka heijastui yhtenäisenä toimintana. Tähän oli sidoksissa myös oman toiminnan merkittävyys, jonka suurin osa koki tärkeäksi asiaksi. Samalla vapaaehtoistyön merkityksellisyys yksilötasolla korostui. Myös konkreettinen työn vaikutus oli samoille henkilöille tärkeää. Yksinkertaisten asioiden vaaliminen, kuten esimerkiksi istutettujen kasvien kasvamisen seuraaminen toi monille suurta onnistumisen tunnetta. Osa vastaajista korosti myös askeettisen elämäntyylin hienouksia, joka korosti kuinka vaatimattomasti käytännössä ihminen pystyy elämään.

Magdalenan kokemus tiivistää ytimekkäästi ajatukset Aurovillestä *"meaningful experience with a lot of useful knowledge, fascinating philosophies behind the projects and pragmatic way of learning definitely enhanced my quality of life"* johon lisäsi *"but it strengthen my thoughts about how experiences are not necessary intact to certain places that much, but rather in your inner world"*.

Aurovillen yhdistettäviä vapaaehtoisten elämänlaadun edistäjiä kuvastaa (Kuvio 15), jonka avulla saadaan selkeämpi kokonaisvaltainen kuva siitä, mitkä edistäjät koettiin tärkeimmiksi. Kuvio perustana toimii (Kuvio 13). Kuvion mukaiset painotukset luokitellaan siten, että punaisella korostetut edistäjät olivat useimpien vapaaehtoisten mielestä erittäin tärkeitä tekijöitä. Näitä arvoja seurasivat oranssilla korostettavat edistäjät, jotka koettiin jokseenkin tärkeiksi. Lopuksi valkoisella korostettava edistäjä ei koettu ensisijaisen tärkeäksi.



Kuvio 15. Aurovillen keskeiset elämänlaadun edistäjät

6 Pohdinta

Aurovillen vaikutuksista yksilöiden elämänlaatuun pohdittaessa on ensisijaisen tärkeää ymmärtää yksilön elämäntilannetta ja arvomaailmaa mahdollisimman syvällisesti. Ei siis välttämättä ole riittävää löytää asiayhteyttä yksilön, paikan ja elämänlaadun edistämisen välillä. Yksilön ollessa Aurovillessä ei heidän kokonaisvaltainen elämänlaatunsa ole irrallinen esimerkiksi heidän muusta päivittäisestä elämästä. Tätä tukee myös Dolnicar, Yanamandram & Cliff (2012) teoria, jonka mukaan matkustamien ei ole irrallinen kokonaisuus ihmisten kokonaisvaltaisesta elämänlaadun kokemisesta. Tätä teoriaa tukee myös WHO:n (1997) elämänlaadun kokonaisvaltainen määritelmä. Syvällisten pohdintojen kannalta on siis tärkeää ymmärtää millaisista lähtökohdista yksilö on lähtöisin. Kokonaisvaltainen elämä muodostuu pienistä ja suurista asioista kuten Antonovskyn yhtenäisyyden tunne -teoriasta sekä (Kuvio 10) lukuisista muista tekijöistä, jotka vaikuttavat päivittäiseen hyvinvointiin. Tästä syystä on tärkeää rakentaa niin sanotut raamit yksilön elämänlaadun ympärille. Ymmärrys yksilön motiiveista ja taustoista on lopullisten tulosten ja pohdintojen kannalta varsin oleellista.

Aurovillen lopullista vaikutusta vapaaehtoisten elämänlaatuun on vaikea todentaa tieteellisenä tutkimustuloksena. Haastateltavien tulkinnat ovat yksilöllisesti subjektiivisia, sekä elämänlaatuun liittyvät tulkinnat saattavat myös voimistua tai jopa muuttua matkanjälkeisenä reflektointina. Perttula & Latomaa (2009) mukaan perinteisistä tieteellisistä lähtökohdista ihmisten subjektiivista kokemusta voidaan pitää arveluttavana. Tätä tukee myös Harris (2014), jonka mukaan subjektiivisia tuntemuksia on tieteellisin perustein vaikea todentaa. Osittain näistä syistä pohdintojen tuloksia ei voida pitää perinteisestä näkökulmasta tieteellisesti totena. Perttula & Latomaa (2009) mukaan kokemus on kuitenkin todellinen kokijalle. Tähän perustuu myös tämän tutkimuksen pohdinnalliset tulokset, joita tuetaan lukuisilla elämänlaatuun liittyvillä tutkimustuloksilla. Näiden lisäksi tulkinnat ovat loppujen lopuksi sidoksissa myös kirjoittajan tulkintoihin ja mahdollisiin näkemyksiin, joka voi vaikuttaa myös pohdintojen lopullisissa tulkinnoissa.

Varsinaisia elämänlaatua edistäviä tekijöitä oli Aurovillessä havaittavissa lukuisia. Yksilöiden kokemat painoarvot saattavat erota tapauskohtaisesti, mutta pääpiirteittäin lähes jokainen koki seuraavat asiat merkittäväksi elämänlaadun vaikuttajaksi. Ensimmäisenä vastauksissa tuli vahvasti ilmi sosiaaliset suhteet sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Vahvat ja merkittävät sosiaaliset suhteet ovat yksi keskeisimmistä hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä. Muun muassa Spiers & Walker (2008) Helliwell, Layard & Sachs (2013) sekä Suontausta & Tyni (2005) pitävät vahvoja sosiaalisia suhteita yhtenä merkit-

tävimpinä elämänlaatua edistävänä tekijänä. Merkillepantavaa tämän yhteyden esille tuomisessa lähes jokaisessa haastattelussa oli, että samansuuntaisten motiivien ajamat ihmiset vaikuttavat toisiinsa jollain merkittävällä tavalla. Esimerkiksi Maslow korostaa tarvehierarkiassa (Kuvio 10) liittymisen tarvetta yhtenä ihmisen perustarpeena. Ihmisten luoma ryhmähenki sekä yksilöiden yhteenkuuluvuuden tunne oli selkeästi myös vapaaehtoisille tärkeä elämänlaatuun vaikuttava tekijä.

Elämänlaatuun koettiin vaikuttavan merkittävästi myös yksilön motiivit ja tarkoituksenmukainen toiminta. Tarkoituksenmukaisuuden tunne muodostuu usein yksilöidyistä tekijöistä sekä intohimosta johonkin tärkeäksi kokemaan asiaan tai tekijään. Tämän tutkimuksen saralla oli havaittavissa, että tekeminen suuremmissa yhteisöissä ja samalla kohti yhteistä suurempaa tarkoitusta vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi vapaaehtoistyön lähtökohtaisiin motivaatioihin. Diener & Diener-Biswar (2009) mukaan yksilön psykologiseen vaurauteen vaikuttaa vahvasti henkilön näkemys ja kokemus tarkoituksenmukaisuudesta sekä merkityksellisyydestä. Vapaaehtoisuuteen liittyy yhtäläillä oman ajan ja energian antaminen, joka Kotkavuori (2010) mukaan on tutkitusti liitetty vaikuttavan onnellisuuden sekä elämänlaatuun.

Vapaaehtoistyö oli yksi keskeisin osa Aurovillessä ja Solitude Farmilla vietettävää aikaa. Suurimman osan haastateltavien mielestä ”työ” koettiin mielekkääksi, opettavaiseksi ja merkittäväksi. Vapaaehtoistyössä koettiin onnistumisen ja oppimisen riemuja, joita ei välttämättä normaaleissa päivätöissä ole niinkään koettu. Liftin (2014) mukaan ekokylien kestävän kehityksen mukaisella elämäntyyllillä pyritään korostamaan myös yksilöiden hyvinvointia. Tämän suuntaiset opit, joita on mahdollista soveltaa jokapäiväisessä arkielämässä olivat tärkeitä suurimmalle osalle maatalan toimintaan osallistuvalla. Vapaaehtoiset kokivat tekemisen mielekkyyden muodostuvan lukuisista tekijöistä, mutta tulkintojen painotus oli jatkuvassa uuden oppimisessa, vastuunkannossa sekä oman sisäisen motivaation seuraamisessa. Oppimisen kautta luodaan yhteys myös itsensä kehittämiseen. Tähän toimintaan voidaan yhdistää myös tietyn tyyppinen tietoisien läsnäolon vaikutus työnteon ohessa. Vaikka perinteisestä meditaatiosta ei puhutakaan, voidaan tekemisen tiedostaminen sekä tarkkaavainen tekeminen laskea tietoisien läsnäolon kehittämiseksi. Tätä teoriaa tukee myös Harris (2014) sekä Killingsworth & Gilbert (2010) joiden mukaan läsnä oleva mieli on onnellisempi kuin vaeltava mieli. Tietoinen läsnäolo tukee samalla merkittävänä tekijänä elämänlaadun edistämistä.

Oppimisen yhteyteen kuuluu myös oleellisesti opetus ja ohjaaminen opittaviin asioihin joka on yhteydessä antamiseen Kotkavuori (2010), sekä erään Aurovilleläisen kiteyttä-

mään lauseeseen: ” *it’s not a payoff if it does it just by itself, it needs to be spread and shared with the world.*” Näiden tekijöiden välillä oli merkittävä yhteys Aurovillissä sekä Solitude Farmilla ja nämä tekijät luovat Aurovillestä sen mikä se suurimmalta osin on. Aurovillen alue tarjoaa lukuisia mielenkiintoisia ja kestävän kehityksen mukaisia projekteja, joiden vetovoimatekijöitä ei voida sivuuttaa. Suurin osa vapaaehtoisista oli erittäin ympäristötietoisia ja haki myös tietoja ja taitoja niiden saralla. Suurimmaksi osaksi tietoa ja taitoa haettiin Solitude Farmin permakulttuurillisista periaatteista sekä luonnonmukaisesta viljelystä. Lähi- ja luomuruoan kasvava suosio oli myös muutaman vapaaehtoisen pääasiallinen motiivi. Fyysinen hyvinvointi rakentuu luonnollisesti nautitun ravinnon ympärille. Tästä syystä ravintoon ja ruokaan liittyvät valinnat ovat myös yhteydessä elämänlaatuun, vaikka niiden teoreettinen tausta tästä tutkimuksesta puuttuikin.

Kaikkien näiden suurempien linjausten lisäksi Auroville loi kokonaisvaltaisen ympäristön, joka tuki myös suurimman osan vapaaehtoisten arvomaailmaa. Paikkana Auroville ei missään tapauksessa koettu täydelliseksi, mutta sen suuriksi eduksi laskettiin luonnon ympäröimä maatila, laajat oppimismahdollisuudet lukuisissa eri projekteissa, askeettiset asuinolot ja herkullinen sekä ravinteikas ruoka muun muassa vaikuttivat kokonaisvaltaiseen kokemukseen. Keskittyminen hetkeen ja pienten asioiden, kuten luonnonrauhan ja juoksevan veden arvostaminen olivat myös niitä tekijöitä, jotka vaikuttivat vapaaehtoisten kokemuksiin. Tämän tyyppiset kokemukset ovat ainakin osittain yhteydessä tietoisuustaidon, Harris (2014), sekä kiitollisuuden, Kotkavuori (2010), tuomiin hyötyihin elämänlaadun kannalta.

Haastattelutilanteissa vapaaehtoisten omat näkemykset ja puolustusmekanismit ovat voineet vaikuttaa lopullisten vastausten antoon. Tätä teoriaa tukee myös Veenhoven (2004) näkemys haastateltavien liian hyvän tai onnellisen kuvan antaminen kokemuksistaan. Tämän lisäksi haastattelutilanteissa on voinut vaikuttaa Diener & Biswas-Diener (2009) teoria, jonka mukaan kokemus on voinut koostua huippuhetkistä, jotka voivat vaikuttavaa kokonaisvaltaisen kokemuksen määrittelemiseen. Näiden lisäksi Filep (2009) mukaan matkanjälkeiseen reflektointiin perustuva haastattelu voi luoda uudenlaisia näkemyksiä kokemuksista. Tämän tyyppisen haastattelumetodin puuttuminen tästä tutkimuksesta on kirjoittajan mukaan myös sen suurin puute, joka olisi luonut mahdollisesti täydentävää tietoa yksilöiden kokemusmaailmasta ja Aurovillen yhteydestä heidän elämänlaatuunsa. Tämän tutkimuksen yhdistäessä kirjoittajalle lukuisia uusia ja haasteellisia teorioita ja tutkimusmenetelmiä, sekä vastaavanlaisen tutkimuksen olemassaolon puute vaikuttavat varmasti myös jossain määrin tutkimuksen reliabiliteettiin sekä sen validiteettiin. Siitäkin

huolimatta, että kirjoittaja mahdollisimman syvällisesti perehtyi teoria- ja tutkimusmenetelmiin.

Aurovilleä ei tuskin paikkana ja pelkästään sellaisenaan voida pitää suoranaisesti kenenkään elämänlaadun edistäjänä. Haastateltavien kohderyhmä tosin voidaan sanoa lukeutuvan tähän ryhmään, joiden elämänlaatu edistyi ja parantui ainakin jollain edellä mainituista tavoista. Tätä edesauttoivat todennäköisesti yksilöiden henkilökohtaiset motiivit. Tästä syystä yhteyttä elämänlaadun edistämiseen ja vapaaehtoistyöllä Aurovillessä ei välttämättä voida pitää itseisarvona ja jokaisella vierailijalla tai vapaaehtoisella soveltuvana. Tämän lisäksi vapaaehtoisten tuntemuksiin vaikutti todennäköisesti tietyn tyyppinen muutosvaihe elämäntilanteessa sekä osittainen elämän tarkoituksen etsintä, joka saattoi voimistaa jokaisen henkilökohtaisia kokemuksia. Tämän tutkimuksen tuloksien perusteella Auroville ei pelkästään sellaisenaan edistä elämänlaatua. Elämänlaatu on niin merkittävästi sidoksissa kokonaisvaltaiseen elämään ja sen luomiin mahdollisuuksiin kuin motiiveihin. Parhaassa tapauksessa Auroville voi kuitenkin edistää elämänlaatua jopa merkittävästikin, mutta lopulta tämä on vahvasti sidoksissa yksilön sisäiseen arvo- ja kokemusmaailmaan.

Tämän tutkimuksen jatko- ja kehittämisehdotuksiksi voidaan ehdottaa mahdollisesti sille vastaavaan tyyppistä tutkimusta jostain muusta ekokylästä tai mahdollisesti ekokylissä elävien ja asuvien näkökulmasta heidän elämänlaadun edistymiseen. Tämän lisäksi määrällisellä tutkimustavalla mahdollistettavalla suuremmalla otoksella voisi olla mahdollista todentaa tässä tutkimuksessa esitettyjä mahdollisia elämänlaadun edistäviä tekijöitä todeksi tai vastaavasti epätodeksi. Näiden lisäksi elämänlaatuun liittyviä tutkimuksia voi liittää esimerkiksi lukemattomiin erilaisiin matkakohteisiin tai matkustajasegmentteihin, jonka vaikutuksia tulevaisuudessa voidaan pitää jopa varsin merkittävänä.

Henkilökohtaisella tasolla opinnäyteprosessi oli varsin haastava, mutta samalla se pysyi loppuun asti mielenkiintoisena oppimatkana. Tähän vaikutti suurelta osin opinnäytetyön henkilökohtaisesti tärkeänä pitämä aihealue. Uusien asioiden oppimisen kannalta kirjoittaja koki opinnäyteprosessin merkittäväksi ja yhdeksi parhaaksi tavaksi sisäistää syvällistään teoriatietoa sekä niiden hyödyntämistä tulosten analysoinnissa. Aivan kuten haastateltavat kokivat maatilatyötehtävät pääsääntöisesti merkittäviksi ja mielekkäiksi, samaa voidaan sanoa tämän opinnäytetyön oppimisprosessista. Tästä oli merkittävää hyötyä ainakin kirjoittajan henkilökohtaisella matkalla Aurovilleen, sekä samalla koko opinnäytetyöprosessissa, jotka molemmat edistivät merkittävästi myös kirjoittajan omaa elämänlaatua.

Lähteet

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. Tampere.

Auroville 2014a. Auroville in brief. Luettavissa: <http://www.auroville.org/contents/95>. Luettu: 12.1.2015.

Auroville 2014b. Environmental work. Luettavissa: <http://www.auroville.org/contents/516>. Luettu: 12.2.2015

Auroville 2014c. Matrimandir. Luettavissa: <http://www.auroville.org/contents/252>. Luettu: 13.1.2015.

Auroville 2014d. Solitude Farm. Luettavissa: <http://www.auroville.org/contents/2897>. Luettu: 14.1.2015.

Auroville 2014e. How to be a true Aurovilian. Luettavissa: <http://www.auroville.org/contents/526>. Luettu: 10.1.2015.

Auroville 2015. Intian kartta. Luettavissa: <http://www.auroville.org/contents/1154.jpg>. Luettu: 22.3.2015.

Aurovillepermaculture 2015a. Solitude Cafe. Luettavissa: <http://www.aurovillepermaculture.com/cafe>. Luettu: 15.1.2015.

Aurovillepermaculture 2015b. About. Luettavissa: <http://www.aurovillepermaculture.com/about>. Luettu: 15.1.2015.

Birnbau, J. & Fox, L. 2014. Sustainable Revolution. Permaculture in Ecovillages, Urban farms and Communities Worldwide. North Atlantic Books. Berkeley.

Camfield, L. & Skevington, S. M. 2008. On Subjective Well-Being and Quality of Life. University of Bath. SAGE Publications. London. Luettavissa: http://www.academia.edu/468190/On_subjective_well-being_and_quality_of_life. Luettu: 21.12.2014.

Diener, E. 2009. Culture and Well-Being. The Collected works of Ed Diener. Springer Netherlands.

Diener, E. & Biswas-Diener, R. 2009. Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishing. Oxford.

Dolnicar, S., Yanamandram, V. & Cliff, K. 2011. The Contribution of vacations to quality of life. University of Wollongong. Australia. Luettavissa:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160738311000788>. Luettu: 10.11.2014.

GEN 2014a. Luettavissa: <http://gen.ecovillage.org/en/page/what-gen>. Luettu: 24.1.2015.

GEN 2014b. Luettavissa: <http://gen.ecovillage.org/en/article/what-ecovillage>. Luettu: 24.1.2015.

Harris, S. 2014. Waking Up. A Guide to Spirituality without religion. Simon & Schuster. New York.

Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. 2013. World Happiness Report 2013. Luettavissa:
http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013_online.pdf.
Luettu: 21.12.2014.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

His Holiness the Dalai Lama & Cutler, H.C. 2009. Art of Happiness. A Handbook for Living. 10th anniversary edition. Riverhead Books. New York.

Hämäläinen, T. J. & Michaelson, J. 2014. Well-being and Beyond. Broadening the Public and Policy Discourse. Edward Elgar Publishing Limited. UK.

Kangas, T. Aurovillen kartta, Matrimandir, Visitor centerin ilmoitustaulu, Solitude Farmin vapaaehtoistyöntekijät 12.2.2015, Sadhana Forest 6.2.2015, Permaculture Workshop 27.1.2015.

Killingsworth, M. A. & Gilbert D. T. 2010. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. SCIENCE. Luettavissa:

<http://www.wjh.harvard.edu/~dtg/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20%282010%209.pdf>. Luettu: 29.4.2015.

Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. 2014. Kokemuksen tutkimus IV. Anna kokemukselle mahdollisuus. Hansaprint Oy. Vantaa.

Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Juvenes Print. Tampere.

Kotkavuori, J. 2010. Onnelliset antavat. Tilastokeskus. Luettavissa: http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2010/art_2010-12-22_001.html?s=0. Luettu: 28.12.2014.

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, J. 2007. Tapaustutkimuksen taito. Gaudeamus. Helsinki.

Liftin, K. T. 2014. Ecovillages : Lessons for sustainable community. Polity Press. Cambridge.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. 2005. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Education Publishing Foundation. Luettavissa: <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>. Luettu: 7.12.2014.

Morrow, R. 2007. Earth user's guide to Permaculture. Second Edition. Simon & Schuster. Australia.

Neal, J. D. 2014. How Tourism Services Impact Travelers. Quality of Life (QOL): A Macromarketing Perspective. The University of North Carolina at Greensboro. USA. Luettavissa: <http://fama2.us.es:8080/turismo/turisonet1/economia%20del%20turismo/calidad%20y%20turismo/how%20tourism%20services%20impact%20tourists%20quality%20life%20QOL.pdf>. Luettu: 10.11.2014.

OECD 2015a. Better Life Index. Luettavissa: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/about/better-life-initiative>. Luettu: 3.5.2015.

- OECD 2015b. World map: What Matters Most To People. Luettavissa:
<http://www.movehub.com/sites/default/files/filemanager/oecd-map-1200px.png>. Luettu:
3.5.2015.
- Permatil (Permaculture Timor Lorosa'e) 2006. A Resource Book for Permaculture. Solutions for Sustainable Lifestyle. Yasan IDEP. Bali.
- Perttula, J. & Latomaa, T. 2009. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – Tulkinta – Ymmärtäminen. Juvenes Print. Tampere.
- Prebensen, N., Woo, E. & Uysal M. 2013. Experience value: antecedents and consequences. Current Issues in Tourism. Luettavissa:
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13683500.2013.770451#.VIQhQcn4J2k>.
Luettu: 7.12.2014.
- Psychcentral 2014. Your Sense of Coherence. Luettavissa:
<http://psychcentral.com/lib/your-sense-of-coherence/000241>. Luettu: 29.12.2014.
- Sadhaneforest 2014. Trees. Luettavissa: <http://sadhaneforest.org/causes/trees>. Luettu:
15.1.2015.
- Schwartz, B. 2004. The Tyranny Of Choice. Scientific American. Luettavissa:
<http://www.swarthmore.edu/SocSci/bschwar1/Sci.Amer.pdf>. Luettu: 4.5.2015.
- Silverton, S. 2012. Mindfulness – Tietoisien läsnäolon läpimurto. Duncan Baird Publishers.
- Solarcooking 2015. Dish1. Luettavissa: <http://solarcooking.org/images/dish1.jpg>. Luettu:
15.4.2015.
- Spiers, A. & Walker, G. J. 2008. The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life. University of Alberta. Edmonton. Luettavissa: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01490400802558277>.
Luettu: 7.12.2014.
- Sustainabletourisonline 2010. Luettavissa:
<http://www.sustainabletourisonline.com/destinations-and-communities/destination-performance/review-of-the-planning-framework>. Luettu: 4.4.2015.

Thomas, G. 2011. How to do your case study – A guide for students & researchers. SAGE Publications. London.

UC Berkley Psychology. 2014. Thanksgiving And Gratitude: The Science Of Happier Holidays. Luettavissa: <http://psychology.berkeley.edu/news/thanksgiving-and-gratitude-science-happier-holidays>. Luettu: 20.12.2014.

Uysal, M., Perdue, R. R. & Sirgy J. M. 2012. Handbook of Tourism and Quality-of-Life Research: Enhancing the Lives of Tourist and Residents of Host Communities. Springer Science+Business Media B.V.

Veenhoven, R. 2004. Happiness As An Aim In Public Policy. The greatest happiness principle. Luettavissa: <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2004c-full.pdf>. Luettu: 5.1.2015.

Veenhoven, R. 2006. The Four Qualities of Life. Ordering concepts and measures of the good life. Luettavissa: <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2006f-full.pdf>. Luettu: 3.1.2015.

WHO. 1997. Programme on mental health. WHOQOL. Measuring Quality of Life. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. World Health Organization. Luettavissa: http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf. Luettu: 8.12.2014.

Wilkinson, R. & Pickett, K. 2010. Spirit level : why equality is better for everyone. Penguin Books. London.