

Luontoelämyksen vaikutus ulkomaalaisen matkailijan mielialaan

Emilia Stålhammar, Iina Tervo



Tekijä(t) Emilia Stålhammar, Iina Tervo	
Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Luontoelämyksen vaikutus ulkomaalaisen matkailijan mielialaan	Sivu- ja liitesivumäärä 53 + 7
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia luonnossa liikkumista osana hyvinvointimatkailua, sekä selvittää sen vaikutusta ihmisten mielialaan. Keskeisiä tutkimuskysymyksiä ovat muun muassa: Miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa ulkomaalaisten turistien mielialaan? Millaisena ulkomaalaiset kokevat Suomen luonnon? Onko Suomella potentiaalia hyvinvointimatkailumaana kansainvälisillä markkinoilla? Tämän selvityksen pohjalta opinnäytetyön päätavoite on tarjota toimeksiantajalle Visit Finlandille uusia näkökulmia heidän FinRelax-konseptinsa kehittämisen tueksi. FinRelax on Visit Finlandin kasvuo-ohjelma, jonka tavoitteena on tehdä Suomesta hyvinvointimatkailun kärkimaa.</p> <p>Teoreettisessa viitekehyksessä perehdytään Suomen matkailun vetovoimatekijöihin, matkailutopografiaan, hyvinvointimatkailuun matkailun viitekehyksessä sekä jokamiehenoikeuksiin. Lisäksi esitellään luonnossa oleskelun ja liikkumisen positiivisia terveysvaikutuksia ihmisen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusosuudessa käytettiin laadullisia, eli kvalitatiivisia tiedonkeruumenetelmiä. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Haaga-Helian vaihto-opiskelijoiden kanssa. Tutkimukseen osallistui kahdeksan kansainvälistä opiskelijaa, joilla oli syyslukukauden 2016 ajalta jokin luontokokemus Suomesta. Kokoonnuimme vaihto-opiskelijaryhmämme kanssa yhteen 12.12.2016 Haaga-Helian Porvoon Campuksella ja pidimme heille yhteisen tutkimustilaisuuden. Tilaisuudessa vaihto-opiskelijoille näytettiin 12 kuvaa Suomen luonnosta, ja heitä pyydettiin kirjoittamaan heränneet tuntemukset paperille. Seuraavaksi heitä pyydettiin kirjoittamaan lyhyt tarina valitsemastaan luontokokemuksesta Suomessa. Viimeisenä pidimme kaikille yhteisen ryhmähaastattelun. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat iältään 19–23 vuotiaita naisia, kaikki Euroopan alueelta kotoisin.</p> <p>Tarkastelemalla opinnäytetyön teoriaperustaa ja tutkimustuloksia, voidaan todeta, että luonnossa oleskelulla on positiivinen ja rentouttava vaikutus ulkomaalaisten vieraidemme mielialaan. Suomen luonto koetaan potentiaalisenä matkailumaana, ja edellytykset kehittyä hyvinvointimatkailun kärkimaaksi ovat hyvät.</p>	
Asiasanat Hyvinvointimatkailu, luonto, rentoutuminen, vetovoimatekijät.	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomen luonnon vetovoimaisuus.....	4
2.1	Suomen matkailutopografia.....	4
2.2	”Euroopan viimeinen erämaa”	5
2.3	Kysynnän ja työntövoiman alueelliset lähtökohdat	6
2.4	Jokamiehenoikeudet	7
2.4.1	Jokamiehenoikeuksien erot Pohjoismaiden ja muiden EU-maiden välillä ...	8
2.4.2	Jokamiehenoikeuksien lainsäädännölliset erot.....	9
2.5	Suomen kansallispuistot	9
2.6	Nuuksion esittely	10
2.7	Levin esittely	11
3	FinRelax ja Visit Finland.....	13
3.1	FinRelax-konsepti	14
3.2	MyStay – yritykset.....	14
3.3	Markkinointiteemat.....	16
4	Hyvinvointi matkailijan motiivina	18
4.1	Mitä on terveystmatkailu?	18
4.2	Terveys- ja hyvinvointimatkailun historiaa Suomessa.....	20
4.3	Luonnon vaikutus mielialaan	21
4.4	Ympäristöpsykologian näkökulma	22
4.5	Metsäkylvyt	24
4.6	Wellness-matkailijan motiivit	25
4.7	Incoming-matkailijoiden kiinnostuksenkohteet Suomessa	26
5	Tutkimuksen kulku	29
5.1	Haastattelu.....	29
5.2	Ryhmähaastattelu	30
5.3	Tarinat tutkimusaineistona	31
5.4	Sisällön analyysi	32
5.5	Aineiston kerääminen.....	33
5.6	Aineiston käsittely & analysointi	36
6	Tulokset	38
6.1	Kuva-analyysi	38
6.2	Lappiin matkanneiden tarinat	41
6.3	Nuuksioon matkanneiden tarinat	42
6.4	Haastattelu.....	44
6.5	Tulosten yhteenveto.....	46
7	Pohdinta.....	49

7.1 SWOT-analyysi	49
7.2 Yhteenveto ja kehitysideat	51
7.3 Arvio opinnäytetyöprosessista.....	52
Lähteet	54
Liitteet.....	61
Liite 1. Tutkimuksessa käytetyt kuvat	61
Liite 2. Kaikki Suomen kansallispuistot (järjestyksessä suurimmasta pienimpään)	67

1 Johdanto

Metsä on aina ollut suomalaisille tärkeä virkistymisen lähde, niin liikunnan kuin henkisen voimaantumisen kannalta. Lisäksi metsän antimet ovat tärkeä hyvinvoinnin lähde. Tällaista suomalaista superruokaa ovat muun muassa marjat ja sienet. Suomen luonnon rauha ja hiljaisuus taas edistävät mielen rauhaa ja poistavat stressiä. Lisäksi ympäröivä hiljaisuus ja etenkin talven kaamosaika edesauttavat hyvää unta ja näin virkistää suomalaisia työpäivän varalle. Fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä huolehtiminen onkin nousut yhdeksi tämän päivän matkailun trendeistä. Suomen matkailulla onkin paljon potentiaalia vastata tämän trendin kysyntään. (Visit Finland 2016a.) Miksi emme siis jalostaisi näitä luonnon tarjoamia rikkauksia entistä tehokkaammin, ja tarjoaisi hyvinvointia tulevaisuudessa myös kansainvälisille vieraillemme?

Luonnolla on tutkitusti positiivinen vaikutus ihmisten mielialaan. Lyhytkin retki luonnon keskellä voi olla piristävää, rentouttava ja kokemusrikas. Retkeily yhdistää liikunnan tuoman fyysisen rasituksen luonnonrauhan tarjoamaan henkiseen virkistäytymiseen, tuottaen kokonaisvaltaisen hyvänolon tunteen. Henkiseen rentoutumiseen voi riittää vaikkapa maisemien ihailu, veden soljumisen tai tuulen huminan kuuntelu, nuotion ääressä istuskelu tai metsäneläinten toimien seuraaminen. Suomen luonto tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet ympärivuotiseen retkeilyyn, johon vuodenaajat tuovat omat erityispiirteensä. Vuodenaajat lumisine talvineen ja ruskanvärisine syksyineen ja päivänvalon vaihteluineen tarjoavat erityisesti ulkomailta saapuville turisteille uniikkeja elämyksiä. Suomella on valtava potentiaali hyvinvointimatkailun tarjoajana, ja sitä olisi tärkeää vaalia. (Luontoon.fi 2017a.) Hyvinvointimatkailulla tarkoitetaan matkakokonaisuutta, joka sisältää kehon, mielen ja sielun hyvinvointia ylläpitäviä ja edesauttavia palveluja. Tällaisia palveluja ovat esimerkiksi sauna, hiljentyminen, liikunta sekä luontaishoidot. (MEK 2005, 56.) Elämys on ihmiseen voimakkaasti vaikuttava kokemus. Esimerkiksi ulkomaanmatka, jokin maku tai vaikka patikkaretkien aikana nähty upea maisema voi olla ihmiselle elämyksellistä. (Suomi Sanakirja 2017.)

Opinnäytetyön aihetta miettiessämme tutkimme Visit Finlandin sivuja. Sivustolla törmäsimme FinRelax – Suomesta hyvinvointimatkailun kärkimaa -kasvuohjelmaan ja tämä sai meidät innostumaan aihepiiristä. Tästä syystä otimme yhteyttä Visit Finlandin Kiti Häkiseen, joka toimii kasvuohjelman projektipäällikkönä. Hän kiinnostui opinnäytetyömme ideasta ja Visit Finland ryhtyi toimeksiantajaksemme.

Opinnäytetyömme päätavoitteena on tukea Visit Finlandia ja heidän FinRelax-konseptiaan löytämään uusia näkökulmia konseptin kehittämiseen. Osana tätä prosessia teemme tut-

kimusta retkeilystä ja luonnossa liikkumisesta osana hyvinvointimatkailua, sekä selvittämme niiden vaikutusta ihmisten mielialaan. Tutkimuskysymyksiämme ovat: Miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa ulkomaalaisten turistien mielialaan? Millaisena ulkomaalaiset kokevat Suomen luonnon? Onko Suomella potentiaalia hyvinvointimatkailumaana kansainvälisillä markkinoilla?

Tutkimustulostemme perusteella saamme selville, kuinka voimaannuttavana ulkomaalaiset turisit pitävät luontokokemusta ja virkistääkö se heidän mielialaansa. Samalla selviää, minkälainen on luonnonrauhan markkina-arvo; kuinka arvokkaana ulkomaalaiset vieraat sen kokevat, tuntuuko luonnon keskellä rauhoittuminen ahdistavalta vai positiiviselta kokemukselta? Visit Finland saa tutkimustulosten perusteella lisää tietoa ulkomaalaisten kiinnostuksesta retkeilyä ja hyvinvointimatkailua kohtaan, ja sen avulla voi tarkastella FinRelax – konseptia. Onko jotain, jota esimerkiksi markkinoinnissa tulisi painottaa lisää, tai jotain jättää vähemmälle huomiolle? Myös matkailuyritykset esimerkiksi Nuuksiossa voivat tarkastella ja muokata tarjontaansa saatujen tulosten pohjalta.

Opinnäytetyömme toisessa luvussa käymme läpi Suomen luonnon vetovoimatekijöitä. Selvitämme, mitkä ovat Suomen luonnon valttikortit, mitkä saavat Suomen kansalaiset ja ulkomaalaiset turistit nauttimaan Suomen luonnosta, ja valitsemaan Suomen matkailukohteeseen. Esille nousee myös piirteitä, jotka erottavat Suomen luonnon muista maista. Luvussa käymme läpi Suomen matkailutopografiaa ja selvitämme Suomen alueellisen kysynnän ja työntövoiman matkailullista jakaumaa. Selvitämme jokamiehenoikeuksia Suomessa ja vertaamme niitä muiden Euroopan maiden jokamiehenoikeuksiin. Toisen luvun lopuksi käymme läpi Suomen luonnon tärkeitä matkailukohteita eli kansallispuistoja ja syvennymme tutkimuskohteemme retkeilykohteisiin: Nuuksioon ja Leviin.

Kolmannessa luvussa avaamme toimeksiantajamme Visit Finlandin toimenkuvaa ja FinRelax – konseptia. Kerromme mikä FinRelax-konsepti on, mitkä ovat sen tavoitteet ja toimintamallit. Lisäksi käymme läpi Visit Finlandin hyvinvointimatkailuyrityksille suunnattua My Stay-sivustoa, johon lukeutuvat myös FinRelax-yritykset. Esittelemme Visit Finlandin markkinointiteemat ja Suomen aluejaon neljä osiota, jotka ovat Helsinki, saaristo ja rannikko, Järvi-Suomi ja Lappi.

Neljännessä luvussa syvennymme matkailijoiden motiiveihin lähteä hyvinvointimatkalle. Kerromme mitä terveysturismi on ja mistä se on lähtöisin. Käymme läpi mitkä ovat terveys-, terveydenhoito- ja hyvinvointimatkailun erot, sekä millä lailla ne ovat Suomen matkailussa esillä. Teorian kautta selvitämme luonnon terveellisiä vaikutuksia ihmisten fyysi-

seen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja tarkastelemme näitä aiheita myös ympäristöpsykologian kautta. Hyvinvointimatkailun esimerkiksi olemme nostaneet metsäkylvyt, joissa tarkoituksena on keskittyä metsän terapeuttiseen vaikutukseen. Lopuksi kerromme wellnessmatkailijoiden motiiveista, sekä Suomeen matkustavien henkilöiden motiiveista ja mikä on hyvinvointimatkailun arvo tämän päivän Suomeen matkustavien turistien silmissä.

Tutkimuksen kulku käydään läpi viidennessä luvussa. Aluksi selvennämme miksi valitsimme kvalitatiivisen tutkimuksen opinnäytetyöhömmä. Käymme läpi tutkimusmenetelmämme teoriaa ja selvennämme miksi päädyimme tekemään tutkimuksemme näiden menetelmien kautta. Menetelmäkuvauksien jälkeen kerromme tutkimusaineistomme sisällön analysoinnista ja mitä tekniikoita käytimme saavuttaaksemme mahdollisimman tuottoisan analysoinnin. Teorian jälkeen käymme läpi tutkimusaineiston keruun. Tässä osiossa kerromme tutkimuskohteestamme ja käymme läpi vaiheittain, miten tutkimuksen toteutimme ja minkälaisia tulkintoja/ajatuksia halusimme herättää vastaajissamme käytettyjen menetelmien kautta. Viidennen luvun lopuksi kerromme kuinka käsitelimme ja analysoimme tutkimuksesta saadun aineiston. Kuudennessa luvussa analysoimme tutkimuksesta saadun aineiston. Käymme vaihe vaiheelta läpi jokaisesta tutkimusmenetelmästä saadut tulokset. Kokoamme yhteen yhtäläisyydet ja vastakkaisuudet, sekä nostamme esille tutkimukseen liittyen tärkeitä ja yllättäviä seikkoja. Lopuksi teemme yhteenvedon kaikkien menetelmien tuloksista.

Pohdintaluvussa kertaamme analyysimme tuloksia ja vertaamme niitä tutkimuksemme teoriaan. Tässä luvussa käy ilmi saimmeko tutkimuksemme kautta vastaukset tutkimuskysymyksiin ja kuinka luotettava tutkimuksemme on. Luvussa nousee esille saadun tutkimusaineiston pääseikat, tutkimuksen kannalta tärkeät johtopäätökset sekä kehitysideat Visit Finlandin FinRelax-konseptille. Luvun lopuksi arvioimme omaa oppimisprosessiamme ja opinnäytetyön kautta saavuttamiamme uusia taitoja.

Opinnäytetyömme viimeisiin osioihin kuuluvat kaikki työhömmä käytetyt lähteen ja viimeisenä liitteet. Tärkeimmiksi lähteiksemme lukeutuvat muun muassa toimeksiantajamme Visit Finland ja Matkailun edistämiskeskus. Kirjalähteistä esille nostamme Kirsi Salosen teoksen *Mielen Luonto* sekä Vuoriston & Vesterisen teoksen *Lumen ja suven maa*. Liitteistä löytyy tutkimusmenetelmänä käytetyn kuva-analyysin kuvat, sekä tauluko Suomen kaikista kansallispuistoista järjestyksessä vanhimmasta nuorimpaan, sekä kävijämäärän mukaan. Kuva-analyysin kuvat olivat tärkeä osa tutkimuksen aineistonkeruuta ja näin koimme, että niiden tulisi olla raportissa esillä myös näkyvänä osana. Kansallispuistotaulukon valitsimme liitteeksemme, koska siitä käy ilmi mitkä kansallispuistot ovat vierailijoiden suosiossa, sekä missä päin Suomea ne sijaitsevat.

2 Suomen luonnon vetovoimaisuus

Suomi on ulkomailla tunnettu tuhansista järvistään, lumesta, pakkasesta ja revontulista. Suomen maata peittävät järvien lisäksi isot vihreät metsäalueet ja laajat peltoaukeat. Perinteistä Suomalaista kansanmaisemaa edustavat myös lumenvilkeat koivut. Edellä mainitut seikat herättävät suomalaisissa erilaisia tunteita ja rauhoittavat suomalaista mieltä. Ovatko nämä seikat kuitenkin tarpeeksi vetovoimaisia houkuttelemaan ulkomaalaisia turisteja matkustamaan Suomeen?

2.1 Suomen matkailutopografia

Suomen matkailun luonnonmaantieteellisen perustan tärkeimmät elementit ovat maan pohjoinen sijainti ja vuodenaikojen vaihtelu. Lisäksi maastomme vaihtelevuus vesistöistä metsiin, sekä rannikot ja saaristot ovat luoneet maallemme ominaisen matkailutopografian. Nämä elementit määräävät Suomen luonnonmaantieteellisen matkailuimagon sisällön. Matkailuimago on elementeistä riippumatta muokattavissa ihmiskeinoin. Esimerkiksi painottamalla joitakin tiettyjä elementtejä toisten sijaan voidaan imagoa johdatella haluttuun suuntaan. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 45.)

Suomi on kuitenkin hyvin yhtenäinen alue, jota voidaan yleistetysti kutsua vesien ja metsien sekä kesän ja talven matkailumaana, jonka yksikään osa-alue ei luonnonmaantieteellisistä syistä jää mahdollisten matkailukehyksien ulkopuolelle. Kuitenkin, Suomen luonnonvetovoiman osatekijät ovat jakautuneet maantieteellisesti siten, että on muodostunut matkailupotentiaaliltaan eriarvoisia alueita. Toisin sanoen, matkailupotentiaaliltaan tärkeät ominaisuudet kasautuvat yhtäällä, mutta jäävät vajaaksi toisaalla. Tämä tarkoittaa sitä, että Suomen eri alueilla on erilaiset edellytykset vuodenaikojen hyödyntämiseen, sekä eri edellytykset erilaisiin matkailumuotoihin ja -rakenteisiin. Ympäri vuoden matkailupotentiaalinsa ylläpitää Pohjois-, Keski- ja Itä-Suomi, kun taas Etelä- ja Lounais-Suomen rannikko-seuduilla luontoretkeilijät suosivat kesäsesonkia. Kuitenkin Etelä-Suomi on aiempaa enemmän alkanut vastaamaan kysynnän ja markkinoinnin paineeseen teknisin keinoin, joista hyviä esimerkkejä ovat talvimatkailukeskukset, jotka harjoittavat keinolumetus, tekomaäkiä ja hiihtoputkia. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 45–46.)

Paras luonnonmaantieteellinen matkailupotentiaali on paikoissa, joissa perinteinen metsä- ja järvitopografia on saanut vahvistukseksi voimakkaan reliefin. Vaihtelevaan korkokuvaan liittyy monia vetovoimatekijöitä, kuten rotkot, putoukset tai erikoiset luonnonmuodostumat. Tällaisia alueita ovat muun muassa Pohjois-Suomen vuoristot, Kainuusta Keski- ja Itä-

Suomeen ulottuva vuorimaavyöhyke, sekä Salpausselkä jatkeineen ja monet harjujaksojen kattamat alueet. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 46.)

Matkailijan silmiin hyvin vetovoimaisia piirteitä ovat dramaattiset ja äkilliset korkeuserot. Pohjois- ja Itä-Suomen suuret ja syvät jokilaaksot, kuten Tenon, Tornionjoen, Lemmenjoen, Nuorttjoen ja Oulankajoen laaksot, ovat matkailumaisemaa parhaimmillaan. Myös Utsjoen, Kevon kanjonin kallioperän murtumalinjoihin uurtuneet rotkolaaksot ovat vaikuttavia nähtävyyksiä. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 42.) Vaelluksen ja riskimatkailun edellytykset täyttävät Lapin tunturiseudut, joissa metsä vaihtuu asteittain tunturikivikkoihin sekä aivan pohjoisessa avoimiin tunturipaljakkoihin (Vuoristo & Vesterinen 2009, 46).

2.2 ”Euroopan viimeinen erämaa”

Suurin osa Suomen matkailuvetovoimasta perustuu tietynlaiseen erämaisyyteen. Tämä ilmenee tilan ja luonnonrauhan, metsien ja soiden sekä vesistöjen yhdistelmänä. Koko Suomea voidaan kutsua kansainvälisessä matkailussa syrjäisenä erämana, jonka tehtävä on olla urbaanisen Euroopan virkistysalue. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 33.)

Useissa matkailijoiden motivaatiotekijöitä koskevissa teorioissa korostetaan yhtäältä niin sanottuja pakomotiiveja (eskapismi, Iso-Ahola 1982), sekä arkirutiineista poikkeavia, vastakkaisten ympäristöjen ja olojen etsimistä. Jälkimmäisessä tapauksessa puhutaan ns. inversiökäyttäytymisestä. Tämä tarkoittaa käännteistä tai vastakkaista käyttäytymistä normaaliolotiloihin (Graburn 1983). Suurin osa matkustajista on kotoisin suurkaupungeista ja vaikka useimmiten he toteuttavat eskapismiaan hakeutumalla aurinkoisiin/lämpimiin kohteisiin, on joukossa myös niitä, jotka kaipaavat paluuta takaisin luontoon, pois ruuhkan keskeltä. Graburnin malli soveltuu juuri tähän käytökseen, jossa turvalliseen elämään totuneiden urbaanisten massojen vastakkaiskäyttäytyminen näkyy eristäytymisen haluna ja hakeutumisena takaisin luontoon ja nimenomaan luonnonrauhaan. Tähän liittyy myös halu hakea riskejä turvalisuuden sijaan. Luonnonympäristö tarjoaa mahdollisuuksia riskien ottoon muun muassa koskenlaskun, kiipeilyn ja erävaellusten muodoissa. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 33.)

Suomi on Norjan ohella mantereisen Euroopan harvaanasutuinta aluetta. Suomessa on 15 asukasta / km² ja Norjassa 14 asukasta / km². Jokaista suomalaista kohti on 6 hehtaaria, joka on esimerkiksi 15-kertaisesti saksalaisiin verrattuna. Otettaessa huomioon, että 80 % väestöstä asuu taajamissa, koko laajan maaseutualueen asukastiheys on vai vajaat 3 henkeä neliökilometrillä. Maaseutujen autioituessa, erämaat valtaavat alaa. Suomen suurimpia resursseja on juuri tila ja siihen liittyvä luonnonrauha. Näiden elementtien arvo

kasvaa vapaa-ajan ja matkailun markkinoilla kaupungistumisen myötä. Luonnonrauhan ja tilan markkina-arvoa on kuitenkin hankala selvittää, ja päävaikuttimeksi nouseekin se, kuinka paljon matkailijat ovat todellisuudessa valmiita sijoittamaan luonnonrauhaan ja ruuhkattomuuteen, sekä kuinka hyvin nämä resurssit voidaan tuotteistaa luontomatkailun osana ja suhteuttaa muihin kilpaileviin maankäyttömuotoihin. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 34.)

2.3 Kysynnän ja työntövoiman alueelliset lähtökohdat

Suomen kannalta tärkeimpiä incoming-matkailun lähtömaita ovat äärimmilleen kaupungistunut läntinen Keski-Eurooppa; esimerkiksi Iso Britannia ja Saksa. Maantieteellisesti Suomen lähetyvillä sijaitsevat maat Ruotsi, Norja, Viro ja Venäjä ovat myös tärkeitä incoming-maita. Huomiota kannattaa myös kiinnittää Euroopan ulkopuolelle sijoittuviin korkean elintason omaaviin maihin, kuten Yhdysvaltoihin ja Japaniin. Lisäksi ei pidä unohtaa Keski-Euroopan itäosia, Etelä-Euroopan nopeasti kehittyvät maita. Myös jättivaltiot, kuten Kiina ja Intia, lisäävät tuntuvasti kaukomatkailun potentiaalia nopeasti nousevalla keskiluokallaan. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 99.)

Päiväkävijät huomioon ottaen Suomeen matkailijoiden kärkimaat olivat vuonna 2007 Venäjä (2,1 milj.), Ruotsi (768 000) ja Viro (561 000). Kuitenkin, jos huomioon otetaan majoitusliikkeissä yöpyneet matkailijat kärjen muodostaa Venäjä, Ruotsi ja Saksa. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 99.)

Pääosa Suomeen keskittyvästä matkailusta liittyy vapaa-ajan viettoon. Kuitenkin, kolmannes majoitusliikkeissä yöpyneistä matkailijoista on liikkeellä ammatillisista syistä. Vapaa-ajan matkailijat ja työmatkailijat erottuvat toisistaan jo majoitusmuodon valinnoilla. Työmatkailijat yöpyvät hotelleissa ja keskittävät oleskelunsa Suomen tärkeimpiin taloudellisiin kaupunkeihin sekä yliopisto- ja korkeakoulupaikkakunnille. Vapaa-ajan matkailijoiden valinnoissa korostuu jälleen Suomen luonnon vetovoimaisuus, sillä he valtaavat lähes yksinomaan lomakylät ja leirintäalueet. Vapaa-ajan matkailijoiden valinnat alueellisesta sijoittautumisestaan on puolestaan jakautunut tasaisemmin kuin työmatkailijoiden valitsemat kohteet. Vapaa-ajan matkailijoiden kohteina toimivat yhtä hyvin maaseutu kuin Suomen tärkeimmät kaupungit. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 101.)

Lomamatkailu ja työmatkailu säätelevät myös omalla tavallaan Suomen matkailun vuotuista rytmiä. Suomen lomakauden hallitsevaa asemaa pitää sydänkesä ja etenkin heinäkuu, mutta nykyään käytettävissä oleva vapaa-aika jakautuu tasaisemmin eri vuodenaiko-

jen kesken ja näin ollen myös matkailu sesonkeja on enemmän kuin yksi. Kuitenkin kesäkuukausien vahvuus näkyy Suomen majoitusliikkeissä yöpyneiden vuotuisessa jakaumassa edelleenkin. Kevättalvi, ruska-ajan huippu ja vuodenvaihteen huiput ovat voimakkaita Lapin matkailukeskuksissa, kun taas työ- ja vapaa-ajanmatkailu säätelevät ihan omalla tavallaan kaupunkien matkailun rytmiä. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 102.)

2.4 Jokamiehenoikeudet

Suomessa jokamiehenoikeuksilla tarkoitetaan jokaisen Suomessa oleskelevan oikeutta ja mahdollisuutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka alueen omistaa tai on sen haltija. Luonnosta nauttimiseen ei tarvitse maanomistajan lupaa, eikä siitä tarvitse maksaa. Jokamiehenoikeutta käyttämällä ei kuitenkaan saa aiheuttaa haittaa tai häiriötä ympäristölle. Suomen laajat luonnonalueet ja harva asutus luovat hyvät edellytykset jokamiehenoikeuksien käyttämiselle. Kuitenkin eri lait antavat, ohjaavat tai rajoittavat jokamiehenoikeuksia. (Ympäristö.fi 2017.)

Tiivistettynä jokamiehenoikeuden oikeuttavat Suomessa liikkumaan jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla, joita ovat muun muassa viljelys-pellot. Ne oikeuttavat oleskelemaan tilapäisesti alueilla, joissa liikkuminen on sallittua, esimerkiksi telttailu on sallittua riittävän kaukana asutuksesta. Jokamiehenoikeuksien mukaan on myös mahdollista poimia luonnonmarjoja, kukkia sekä sieniä. Ne oikeuttavat onkimaan, pilkkimään ja kulkemaan vesistöissä, sekä jäällä. (Ympäristö.fi 2017.)

Jokamiehenoikeudet eivät salli häiriön ja haitan aiheuttamista toisille tai ympäristölle. Luonnossa liikkuvat eivät saa teoillaan aiheuttaa harmia ja häiritä linutujen pesintää tai muita riistaeläimiä. Jokamiehenoikeudet eivät myöskään salli puiden kaatoa tai vahingoittamista. Lisäksi luonnossa liikkuja ei saa ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta luonnosta. Kotirauhan häirintä ja roskaaminen on myös kielletty. Maanomistajan lupa tarvitaan, jos aikeena on liikkua moottoriajoneuvolla luonnossa. Lisäksi kalastukseen ja metsästämiseen tarvitaan asianomaiset luvat. (Ympäristö.fi 2017.)

Suojelualueilla luonnonsuojelulaki mahdollistaa tiettyjen rajoitteiden asettamiselle jokamiehenoikeuksille. Luonnonsuojelulaille voidaan rajoittaa liikkumista suojelutavoitteiden saavuttamiseksi. Esimerkiksi eläinkantojen tai kasvillisuuden säilyttämiseksi voidaan rajoittaa luonnossa liikkumista kyseisillä alueilla. Lisäksi leiriytymistä voidaan rajoittaa tai se voidaan kieltää kokonaan. Kasvien ja kasvinosien kerääminen, sekä hyönteisten pyydystäminen on pääsääntöisesti luvanvaraista toimintaa ja sallittu vain tieteellistä tutkimusta varten.

Tällaiset rajoitukset löytyvät alueen järjestyssäännöistä tai sen perustamispäätöksen rauhoitusmääräyksistä. Eri luonnonsuojelualueet usein poikkeavat merkittävästi toisistaan näissä suhteissa. (Luontoon.fi 2017b.)

Soidensuojelualueilla jokamiehen oikeuksia ei pääsääntöisesti ole rajoitettu millään tavalla. Suoalueilla saa liikkua, leirytyä, sienestää, sekä poimia marjoja ja kukkia vapaasti. Vain tietyillä suoalueilla liikkumista on rajoitettu lintujen pesimisaikaan. Kansallispuistoissa saatetaan olla alueita joilla vapaata liikkumista on rajoitettu, mutta pääsääntöisesti puistoissa liikkuminen on vapaata. Kansallispuistossa saa leirytyä leirintään sallituilla alueilla, sekä marjastus, kalastus, pilkkiminen ja sienestys on sallittu. Sellaiset jokamiehen oikeuteen kuuluvat liikkumismuodot kuin ratsastus, pyöräily ja koiravaljakkoajelu ovat sallittua niille erikseen merkityillä reiteillä. Pienemmillä suojelualueilla, kuten vanhojen metsien ja lehtojen suojelualueilla, on leirytyminen kokonaan kielletty. Muuten alueilla on liikkuminen, sienestys ja marjastus vapaata. Tiukimmin suojelluilla alueilla on liikkuminen sallittua vain Metsähallituksen luvalla. Tällaisia alueita ovat esimerkiksi luonnonpuistot ja hylkeidensuojelualueet. Poikkeuksen muodostavat ne luonnonpuistot, joissa retkeilyreitti kulkee puiston läpi. Lisäksi Kevon luonnonpuisto on poikkeuksellinen verrattuna muihin luonnonpuistoihin, sillä alueella on mahdollisuus leirytyä leirintään tarkoitetuilla paikoilla. (Luontoon.fi 2017c.)

2.4.1 Jokamiehen oikeuksien erot Pohjoismaiden ja muiden EU-maiden välillä

Suomessa jokamiehen oikeudet ovat hyvin laajat verrattuna muihin maihin. Samankaltaiset joka-miehen oikeudet ovat voimassa vain Ruotsissa ja Norjassa. Jokamiehen oikeudet ovat kaiken kaikkiaan laajimmillaan Pohjoismaissa, joissa luonnossa vapaa liikkuminen muun muassa marjastaen ja sienestäen on tärkeä osa kulttuuria. Jokamiehen oikeudet eivät kuitenkaan ole Pohjoismaissa yhtenäinen käsite vaikka lainsäädännölliset edellytykset ovat yhteiset. Jokamiehen oikeudet merkitsevät, kaikissa Pohjoismaissa, mahdollisuutta oleskella ja liikkua luonnossa vapaasti, ilman että se olisi lailla kiellettyä tai maanomistajan kiellettävissä. Pohjoismaissa jokamiehen oikeudet ovat rajoitettavissa luonnonsuojelulakien pohjalta tai viranomaismääräyksellä. (Luonnossa 2012.)

Suomessa ja Ruotsissa jokamiehen oikeudet ovat hyvin samankaltaiset ja takaavat periaatteessa liikkumislupaa maanomistajan mailla. Norjassa liikkumislupa taataan ulkoilu-laissa, sen määriteltäessä myös jokamiehen oikeudet. Sen sijaan Tanskan lainsäädäntö on melko yksityiskohtainen ja rajaa jokamiehen oikeuksia, sekä näin antaa maanomistajille suuren määräysvallan maihinsa. Tanskassa esimerkiksi metsän koko vaikuttaa oikeuteen käyttää toisen omistamaa maata. Tanskan lisäksi myös Islannin maanomistajilla on suuri määräysvalta maihinsa. (Luonnossa 2012.)

Jokamiehenoikeudet muualla EU-maissa ovat suurelta osin rajatummia. Rajoitukset johtuvat pääasiassa suuresta väestön määrästä, metsien vähäisestä määrästä sekä erilaisesta maanomistajuusperinteestä. Euroopan unionin maissa yksityinen maanomistus on paljon laajamittaisempaa, jolloin maanomistajan päättävät saavatko ulkopuoliset liikkua maillaan. Liikkumisoikeutta on eräissä maissa rajoitettu myös muilla kuin yksityisillä alueilla, esimerkiksi Saksassa osavaltiot määräävät luonnon yleiskäytöstä. (Luonnossa 2012.)

2.4.2 Jokamiehenoikeuksien lainsäädännölliset erot

Alankomaissa, Englannissa ja Belgiassa lainsäädäntö kieltää toisen mailla liikkumisen. Englannissa ja Irlannissa liikkumisoikeus rajoittuu yleisille alueille. Tällaiset alueet voivat olla sekä yksityisessä, että julkisessa omistuksessa. Espanjassa, Ranskassa ja Kreikassa maanomistajat voivat kieltää maillaan liikkumisen. Kuitenkin Espanjassa rannikkolaki takaa ihmisten oikeuden liikkua vapaasti merenrannoilla, saarissa ja jokien varsilla. Mainituilla alueilla voi muun muassa oleskella, uida, purjehtia, kalastaa ja poimia kasveja. (Luonnossa 2012.)

Ihmisten oikeuksissa kerätä luonnontuotteita on myös eroja eri maiden välillä. Suomessa ja Ruotsissa luonnontuotteiden keräily on sallittua rauhoittamattomien kukkien, sienien ja marjojen osalta. Muissa Euroopan maissa luonnontuotteiden keräily poikkeaa toisistaan. Ilman maanomistajan lupaa luonnontuotteiden keräily on kielletty Belgiassa, Espanjassa, Ranskassa, Irlannissa, Isossa-Britanniassa sekä Kreikassa. Saksassa keräily on sidoksissa liikkumisoikeuteen, kun taas Italiassa maakunnat määräävät luonnontuotteiden keräilyoikeuksia. Hollannissa maanomistaja ja poimija voivat tehdä asiasta yhteisen sopimuksen. Tanskassa luonnontuotteiden poimiminen on sallittua, mutta vain omaan käyttöön. (Luonnossa 2012.)

Kaikissa maissa ei edes tunneta käsitettä jokamiehenoikeudet. Kuitenkin suurin ero Pohjoismaiden ja muiden EU-maiden jokamiestenoikeuksien välillä on se, ettei Pohjoismaissa tehdä eroa yksityisten ja yleisten alueiden välille. (Luonnossa 2012.)

2.5 Suomen kansallispuistot

Kansallispuistot ovat suuria noin 1000 hehtaarin kokoisia, lailla valtion maille perustettuja luonnonsuojelualueita, joiden tarkoituksena on säilyttää luonnon monimuotoisuus. Kansallispuistot ovat jokaiselle avoimia nähtävyyksiä. Kansallispuistot edustavat tyypillistä suomalaista luontoa, mutta ne ovat myös kansallisesti ja kansainvälisesti arvokkainta osaa

luonnostamme. Niihin kuuluu kansallismaisemia ja luonnonnähtävyyksiä. Luonnonsuojelun ehdoilla kansallispuistot palvelevat myös virkistystä. Suomen kaikkia kansallispuistoja ylläpitävät Metsähallituksen luontopalvelut. (Metsähallitus 2017a.)

Suomessa on yhteensä 39 kansallispuistoa. Ensimmäinen kansallispuisto perustettiin Suomeen vuonna 1938, lähes 60 vuotta kestäneen julkisen keskustelun ja lainsäädännöllisten kiemuroiden jälkeen. (Luontoon.fi 2017d.)

Viimeisin kansallispuisto on Teijon kansallispuisto, joka perustettiin vuonna 2015 (Metsähallitus 2017b). Liitteistä löydät Suomen kaikki kansallispuistot järjestyksessä suurimmasta pienimpään, sekä perustamisvuoden mukaan.

Vuonna 2016 Suomen kävijämääriltään suosituimmat kansallispuistot olivat seuraavat (Metsähallitus 2017b):

- Pallas–Yllästunturi: 538 800 käyntiä
- Nuukio: 339 400
- Urho Kekkosen kansallispuisto: 295 000
- Oulanka: 200 600
- Koli: 181 100
- Pyhä–Luosto: 153 000
- Repovesi: 148 500

2.6 Nuukion esittely

Viime vuoden kävijämäärältään toiseksi suosituimmaksi kansallispuistoksi on noussut Nuukio. Nuukio nousi tutkimuksessamme toiseksi kohteeksi Lapin Levin ohella. Puolet tutkimuskohteestamme oli Suomessa asumisensa aikana vierailut Nuukion kansallispuistossa.

Nuukion kansallispuisto on ulkoilijan paratiisi. Kansallispuisto muodostaa läntisimmän osan Nuukion järviylängöstä, jonka on Uudenmaan tärkein yhtenäinen saloalue. Nuukion kansallispuistossa on kauniita laaksoja, jyrkkiä rotkoja ja kallioita, sekä lehtoja, järviä, lampia ja soita. Alueella on useita kymmeniä uhanalaisia eläin-, kasvi- ja sienilajeja. Nuukion luonnon monimuotoisuus on alueen eteläisen sijainnin ansiota. Vaikutusta on myös antanut alueen rikkonainen kallioperä, joka on synnyttänyt suuren kirjon erilaisia elinympäristöjä. Nuukio on säilynyt yllättävän asuttamattomana, huolimatta sijainnistaan hyvin vilkkaan ja tiheästi asutetun alueen lähetyvillä. Yksi säilymisen syy lienee alueen huonot

tieyhteydet. Nuuksiossa on yhteensä noin 33 km merkittyjä ulkoilureittejä. Alueella on myös useita telttailualueita ja keittokatoksia, joiden ansiosta alue soveltuu erinomaisesti patikka-
retkikohteeksi. Vuosittain Nuuksiossa vieraileekin noin miljoona ulkoilijaa. Kansallispuiston
alueella on myös mahdollista yöpyä teltassa, laavuissa tai varustetuissa. Patikoinnin li-
säksi Nuuksiossa voi muun muassa hiihtää, marjastaa, kalastaa, uida, ratsastaa ja geo-
kätköillä. (Haltia 2017.)

Nuuksion alueella ei ole päivittäistavarakauppoja, mutta aivan kansallispuiston vieressä
sijaitsevasta luontokeskus Haltijasta voi ostaa retkievää tai käydä syömässä ravintola-
aterian ennen retkeilyä. Haltijasta saa myös tarvittaessa tietoa Nuuksion palveluista ja ret-
keilyopastusta alueella liikkumiseen. Lisäksi Haltija tarjoaa yläkoulukäisille retkiä Nuuk-
sion luontoon. (Luontoon.fi 2017e.) Haltijan lisäksi Nuuksion alueella sijaitsee Luontotupa
Haukanpesä, joka tutustuttaa halukkaat Nuuksion kansallispuiston luontoon ja eläimis-
töön, kuten Nuuksion tunnuseläimeksi valittuun uhanalaiseen liito-oravaan. Luontotuvassa
on pysyvä näyttely, jonka pääteemana onkin liito-orava ja sen elinympäristö. Lisäksi näyt-
tely tutustuttaa vierailijansa Nuuksion vanhaan, haapaa, kuusta ja lehtipuita sisältävään
rehevään metsään ja sen eliöihin. Kesäaikana Haukkalammen luontotuvan vieressä sijait-
sevassa Opastupa Haukanpesässä palvelee Nuuksion opas. Haukanpesästä on mahdol-
lista varata oppaan kertomaan kansallispuistosta luontotuvalla. Maasto-opastuksia kansal-
lispuiston oppaat tekevät vain koululais- ja päiväkotiryhmille. Haukanpesässä on myyn-
nissä muun muassa alueen karttoja, Nuuksio-aiheisia tuotteita, sekä pientä purtavaa ja
juotavaa. (Luontoon.fi 2017f.) Nuuksion alueella on myös kaksi vuokrattavaa tupaa: Ora-
vankolo ja Tikankolo. Vuokrattavia kokous- ja saunatiloja voi myös tiedustella muun mu-
assa luontokeskus Haltijasta (Luontoon.fi 2017g).

2.7 Levin esittely

Puolet tutkimukseemme osallistuneista vaihto-opiskelijoista vieraili Suomessa asumisensa
aikana Lapin Levillä. Lappi ja Levi ovatkin Suomen matkailun helmiä.

Lappi on suomen suurin elämyspuisto. Lapissa matkailija pääsee kokemaan taivaan tulet,
sydäntalven siniset hetket, ruskan monet värit, sekä valvomaan yön yli kesäyön auringon
paisteessa. Lapin monipuoliset kohteet ja luonto tekevät siitä ainutlaatuisen matkailukoh-
teen jokaisena vuodenaikana (Lappi, 2017a). Lapissa vuodenajat erottuvat selkeästi toi-
sistaan aina paukkuvista pakkasista helteisiin kesäpäiviin asti. Lapin luonnon tunnetuim-
pia ominaisuuksia ovat tunturit sekä vuolaana virtaavat joet. (Lappi, 2017b). Tuntureiden
ja vesistöjen lisäksi erämaat ovat Lapin luonnolle ominaisia piirteitä.

Levi on noussut lapinmatkailun kansainväliseksi menestystarinaksi. Levin sijainti lentokentän tuntumassa, tiivis kyläkeskus kaikkine palveluineen, lukuisat ympärivuotiset aktiviteetit, sekä lapin kaunis luonto ja sen eksotiikka ovat keskeisessä osassa luomassa Levin viehätysvoimaa. Levin valikoimiin kuuluvat lukuisat elämykset ohjelmapalveluyrittäjien johdolla ja upeat suomalaiset makuelämykset niin välipaloista pitkiin illallistilaisuuksiin. Levillä matkailija pääsee rentoitumaan luonnossa, kuin kylpylöissäkin, sekä tarjolla on Lapin korkeatasoisin viihdetarjonta erilaisine tapahtumineen. Kesällä Levin tunturimaisemat houkuttelevat matkailijan nauttimaan luonnosta ja sen seikkailuista, sekä tarjolla on mahdollisuus päästä golfaamaan upealla tunturikentällä. (Lappi.fi 2017.) Levin lukuisiin ohjelmapalveluihin kuuluvat muun muassa revontuli-, hiihto- ja lumikenkäretket. Levillä aktiviteetteihin lukeutuvat myös elämykselliset kokemukset. Matkailija voi halutessaan päästä poroajelulla pilkille, osallistua revontulisafareihin sekä vieraila huskytarhalla. (Levi.fi 2017.)

3 FinRelax ja Visit Finland

Visit Finland (31.12.2014 asti Matkailun edistämiskeskus), on Finpro Oy:n yksikkö, jonka päätehtävä on kehittää Suomen matkailullista imagoa maailmalla ja edistää Suomeen ulkomailta suuntautuvaa matkailua (Visit Finland 2016b.). Imagoa kehitetään pääasiassa markkinoinnin kautta, tapauskohtaisesti yhteistyössä esimerkiksi eri alan yritysten ja lähetystöjen kanssa. Tuote-markkinointi tapahtuu yhdessä elinkeinon kanssa. Tällä halutaan edistää verkostoitumista sekä aktiivista yhteistyötä matkailupalveluiden tuottajien ja –myyjien välillä. Visit Finlandin toimii noin 30 hengen voimin, ja toiminta rahoitetaan pääasiassa valtion budjetista. Visit Finlandilla ei ole toimistoja ulkomailla, vaan matkailua edistävät toimenpiteet ostetaan omilta markkinointiedustajilta, tai Finpro Oy:n viestikeskuksilta. Kotimaassa toiminta painottuu matkailullisen Suomi-kuvan markkinointiin. (Visit Finland 2016c.)

FinRelax on yksi Visit Finlandin teemapohjaisista kasvuohjelmista. FinRelax on nostettu esille Työ- ja elinkeinoministeriön kokoamassa Suomen matkailun kasvun ja uudistumisen tienkartassa 2025. FinRelaxin tavoitteena on nostattaa Suomi hyvinvointimatkailun kärki-maaksi. Kasvuohjelma sparraa alueellista kehitystä tukemalla alueellisten hankkeiden suunnittelua ja toimeenpanoa ja näin pyrkii lisäämään hankkeiden välistä yhteistyötä. FinRelax tukee tuotekehystä järjestämällä työpajoja, koulutuksia sekä tuottamalla ja välittämällä käytännössä testattuja käytäntöjä. Yritysten markkinointia tuetaan kohdemarkkinoille suunnatuilla toimenpiteillä. FinRelax- ohjelman kohdemaat ovat Venäjä, Saksa ja Japani. Muita seurattavia maita ovat Ruotsi, Ranska, Iso-Britannia ja Kiina. (Visit Finland 2016d)

FinRelax- ohjelmaan kuuluu myös FinRelax Akatemia, joka on yrityksille suunnattu hyvinvointimatkailutuotteiden tuotekehyskoulutus. Koulutus auttaa antamaan kehukset kansainvälisistä markkinoista kiinnostuneille yrityksille, kuinka yrityksen toimintaa tulee myydä ja markkinoida. FinRelax-ohjelma ja tuotteet sopivat yrityksille, joiden matkailutuotteet soveltuvat ja joilla on valmius kehittää hyvinvointimatkailutuotteita kansainvälisille matkailijoille. Tuotteiden ja palveluiden tulee olla vetovoimaisissa kohteissa. Lisäksi niiden tulee olla helposti saatavilla myös yksittäismatkailijoille ja räätälöitävissä niin aasialaisille kuin eurooppalaisillekin. (Visit Finland 2016e.)

3.1 FinRelax-konsepti

Suomalaiset liikkuvat paljon luonnossa, eivätkä luonto ja sen vetovoima ole tulleet meille vieraiksi. Suomalaisten normaaliin arkeen kuuluvat muun muassa metsissä marjastaminen ja sienestäminen, saunan jälkeinen istuskelu järven rannalla sekä luonnossa lenkkeily. Suomi on maa, jonka vetovoimatekijöihin kuuluu juuri luonto; järvet, metsät, pohjoinen eksotiikka, sauna ja luonnonrauha. (Visit Finland 2016f.)

Hyvinvointimatkailu on kansainvälisesti kasvava ala. Ihmiset pyrkivät edistämään omaa hyvinvointiaan ja varastoimaan uutta energiaa arjen töihin lomiansa aikana. He haluavat vastapainoa nykyajan kiireiseen ja teknologiseen arkeen. FinRelax pyrkii tuottamaan asiakkailleen mielialaa parantavan kokonaisuuden, joka tuo niin psyykkistä kuin fyysistä hyvää oloa. Jotta Suomi erottuisi kansainvälisestä hyvinvointitarjonnasta, on tuotetarjonnassa keskityttävä juuri Suomen luontaisiin hyvinvointimenetelmiin. Hyvinvointiloma Suomessa tuokin esille sen autenttisia erityispiirteitä, kuten perinteiset hoitomenetelmät, suomalaiset saunatekstiilit ja kotimaiset materiaalit. (Visit Finland 2016f.)

FinRelax- hyvinvointiloma koostuu kuudesta eri askeleesta, jotka ovat:

1. Suomalainen sauna ja saunaperinteet
2. Hyvinvointimökkiloma
3. Vesi
4. Metsä ja kevyet luontoaktiviteetit
5. Hiljaisuus, tila ja valo
6. Ruoka

Opinnäytetyössämme olemme päättäneet keskittyä kahteen näistä askeleista, jotka ovat metsä ja kevyet luontoaktiviteetit sekä hyvinvointi, tila ja valo. (Visit Finland 2016f.)

3.2 MyStay – yritykset

Visit Finlandin MyStay-tuoteosio tarjoaa matkailuyrityksille maksuttoman mahdollisuuden saada näkyvyyttä ja tunnettuutta kansainvälisillä markkinoilla. My Stay-sivusto onkin Suomen matkailun näyteikkuna maailmalle. Sivusto esittelee Suomen matkailualueiden kansainvälisiä kärkituotteita. Sivustolle pääsy edellyttää yrityksiltä Visit Finlandin kansainvälistymiskriteerien sekä MyStay-tuote edellytyksien täyttämistä. Perusedellytys on, että yrityksen tuote on omatoimimatkailijan varattavissa. Visit Finland kerää uusia MyStay-yrityksiä kaksi kertaa vuodessa, huhtikuussa ja lokakuussa. (Visit Finland 2017a.) MyStay-sivusto

lanseerattiin maaliskuussa 2016. Jo ensimmäisten kahden kuukauden aikana sivuston julkaisusta sivustolla oli vierailut jo yli 14 000 käyttäjää tutustumassa matkailutarjontaan (Visit Finland 2016g.).

MyStay-tuote edellytykset määrittelevät minkälaisia yrityksiä tuotetietokantaan hyväksytään. Tietokantaan valitaan yksittäisen matkailijan tai pienen ryhmän varattavissa olevia matkailutuotteita. Yhtenä perusedellytyksenä on, että yritykseltä löytyy englanninkielinen kotisivu, jossa tuote esitellään kaikkine oleellisine tietoineen. Esillä on oltava muun muassa hinta, kesto ja ryhmän koko. (Visit Finland 2017b.)

MyStay-sivustolle pääsy edellyttää myös Visit Finlandin kansainvälistymiskriteerien täyttämistä. Näiden kansainvälistymiskriteerien tarkoituksena on auttaa suomalaisia yrityksiä laatimaan tuotteistaan riittävän hyvälaatuisia, jotta ne ovat kilpailukykyisiä kansainvälisillä markkinoilla. Visit Finlandin kansainvälistymiskriteerejä ovat asiakaslähtöisyys, laatu, markkinatestaus, kapasiteetti ja verkostot, saavutettavuus, saatavuus, kielitaito, autenttisuus ja vetovoimaisuus, turvallisuus, sekä kestävyys. Edellä mainittujen kymmenen kriteerin lisäksi Visit Finland suosittelee yrityksille kansainvälisyysuunnitelman laatimista. (Visit Finland 2017, 1-2)

MyStay-yrityksiä on ympäri Suomea aina Maarianhaminasta pohjoiseen Utsjoelle asti. Yritysten toimenkuva vaihtelee aktiivisista ohjelmapalveluntuottajista majoitusyrityksiin. Matkailija voi halutessaan valita myös perheelle, shoppailuun tai kulttuuriin keskittyviä yrityksiä tuotteineen. MyStay-yritykset ovat luokiteltu sijaintinsa perusteella Visit Finlandin aluejaon mukaan neljään alueeseen, jotka ovat Lappi, Järvi-Suomi, Saaristo ja rannikko sekä Helsinki. Lisäksi yritykset tuotteineen on jaettu niistä saaman kokemuksen perusteella viiteen luokkaan. Nämä luokat ovat saaristo, Suomen kulttuuri, ulkoilu-Suomi, stopover ja FinRelax. (Visit Finland 2017c.)

FinRelax-kategoriaan kuuluvia yrityksiä löytyy ympäri Suomea, etelästä pohjoiseen ja ne kaikki ovat listattu My Stay-sivustolla. FinRelax-yritykset tuotteineen ovat uniikkeja suomalaisia hyvinvointituotteita ja palveluita. Yritysten toimenkuvat vaihtelevat erilaisten hyvinvointipalveluiden välillä. Toimenkuviiin kuuluvat muun muassa virkistysalueet, opetusta luonnonruuan valmistukseen, hevosvaellukset, kalastus luonnon vesissä, revontulisafarit, laskettelukeskukset ja mökkien vuokraus. My Stay-yrityksiin kuuluvat muun muassa Hämeenlinnan Aulangon luonnonsuojelualue, Helsingin Wild Food Master Class, jossa opetetaan laittamaan ruokaa Suomen luonnon antimista, Helsingin Löyly ja Laskettelukeskukset esimerkiksi Pyhän Luoston laskettelukeskus. MyStay-sivuston FinRelax-yritykset tuo-

vat Suomalaisia perinnemaisemia, aktiviteetteja ja kulttuuria toimenkuvassaan esille ja tarjoavat tämän kaltaisia palveluita asiakkailleen. (Visit Finland 2017c.)

3.3 Markkinointiteemat

Visit Finlandin markkinointiteemat on tarkoin määritelty perustuen matkailijoiden motiiveihin, sekä Visit Finlandin ydinarvoihin. Markkinointiteemat ovat jaoteltu kolmeen kategoriaan, jotka ovat, Wild & Free, Cultural Beat ja Silence, Please. (Visit Finland 2016h.)

Wild & Free kohdistaa huomionsa seikkailun haluisiin matkailijoihin ja tuo Suomesta sen luonnon suuret seikkailut matkailijan tietoisuuteen. Suomen luonto tarjoaa oivat mahdollisuudet erilaisten luontoaktiviteettien toteutukseen ja kokeiluun, muun muassa safareihin, ”island-hopping”- elämyksiin veneillen tai meloen saaristossa tai vaikkapa lumisotaan keskellä kaupunkia. Tällaisiin kuuluvat esimerkiksi koiravaljakko- ja moottorikelkkasafarit, lumen ja jäähän liittyvät aktiviteetit sekä veneily ja melontatuotteet. (Visit Finland 2016h.)

Cultural Beat tuo Suomalaista ainutlaatuista kulttuuria esille vahvistamalla sen maailmanlaajuisia ilmiöitä. Tällaisia ilmiöitä ovat esimerkiksi suomalainen design, joulu, musiikki ja herkullinen ruoka. Kulttuurillemme tyypillisiä tuotteita ovat muun muassa suomalainen elämäntapa, metallimusiikki, joulupukki ja erilaiset festivaalit. (Visit Finland 2016h.)

Silence, Please korostaa vastapainoa kiireiselle ja kiihtyvälle elämänrytmille. Suomesta löytyy tilaa rauhoittua hiljaisuudessa ja hengähtää, jopa kaupungeissa. Matkailija voi nauttia luonnosta ja olostaan suomalaisessa mökissä, rentoutua saunassa ja nauttia puhtaasta luonnosta, vedestä ja ilmasta. Tämän kategorian tuotteisiin kuuluvat esimerkiksi mökkeily, saunominen hyvinvointipalvelut. Suomalainen terveystuote, kuten marjat ja sienet ovat myös yksi tämän kategorian ainutlaatuisista tuotteista. (Visit Finland 2016h.)

Visit Finland jakaa kansainvälisen markkinoinnin käyttöön Suomen neljään, matkailijalle selkeään, yksinkertaistettuun aluejaotteluun. Jaottelu on tehty, jotta matkailijalle muodostuisi mahdollisimman selkeä kuva Suomesta matkailumaana. Matkailu-Suomi on jaettu neljään strategisesti profiloituun alueeseen, jotka ovat Helsinki, Lappi, Järvi-Suomi, sekä Rannikko ja saaristoalueet. (Visit Finland 2017d.)

Suomen pääkaupunki Helsinki edustaa yhtä neljästä jaottelutyypistä. Helsinki sijaitsee Itämeren rannalla Suomen eteläisessä päässä. Helsingin rantaviiva on 100 kilometriä pitkä, jonka lähetyksillä sijaitsee noin 300 saarta. Helsinki on monipuolinen kaupunki, joka on yhdistelmä korkeaa kulttuuria, sekä erittäin rentouttava, kauniin luonnon kaupunki, jossa on

mahdollisuus harrastaa erilaisia ulkoiluaktiviteetteja. Helsinki muuttuu vuoden aikojen mukaan ja tekemistä riittää niin kesällä, kuin talvellakin. (Visit Finland 2017d.)

Suomen rantaviiva on yhdessä ja saaristoalueen kanssa on yli 40 000 kilometriä pitkä ja on näin yksi maailman laajimmista. Rannikko ja saaristoalueet koetaan yhtenä Suomen matkailun vetonauloina, joissa matkailija pääsee tutustumaan kauniiseen rannikkoluontoon sekä historiallisiin satamakaupunkeihin. Paras tapa saaristoalueiden tutkimiseen on liikkuminen jalan, pyörällä tai veneellä. ”Island-hopping” eli saaristohyppely leirytyen on hieno tapa kokea rannikkoalueet. Yhtä upea tapa kokea rannikkoalueiden hienous on maajoittua vanhoihin puutalokaupunkeihin, kuten Raumaan ja Hankoon. (Visit Finland 2017d.)

Yksi tärkeimmistä Suomen identiteetin syntyipaikoista on Järvi-Suomi, jossa kimaltelevat järvet peittävät suurimman osan keskisuomesta. Suomalaiset rakastavat järviä ja ovat tottuneet asumaan vesistöjen rannoilla. Järvet ovatkin synonyymi lämpimille kesäpäiville, joita suomalaiset viettävät mökeillä rentoutuen veden ääressä erilaisten vesiaktiviteettien parissa, kuten kalastaen, uiden ja soutaen. Saunan lämpö yhdistettynä järvessä uimiseen on yksi loistava tapa vapauttaa mieli arjen huolista ja stressistä. Suomen suurin järvi on Saimaa, joka on myös koko Euroopan neljänneksi suurin luonnostaan puhdasvetinen järvi. (Visit Finland 2017d.)

Viimeinen alue Suomen jaottelussa on maamme pohjoisin maakunta Lappi. Suomalaisessa kansanperinteessä maamme mystisyys sijaitsee Lapissa. Mystisyyden elementtejä ovat kesän valoisat yöttömät yöt, talven öiden revontulet ja paukkuvat talvipakkaset, sekä syksyn ruskan monet värit, joista Lappi on myös parhaiten tunnettu. Tunnetuksi Lapin tekevät myös sen laskettelukeskukset, kansallispuistot, saamelaiset sekä tietysti porot ja Joulupukki. Lapin hengellisyys, villi, monipuolinen luonto ja oma tunnelmansa ovat uniikki kokemus niin kotimaanmatkailijalle, kuin turisteillekin. (Visit Finland 2017d.)

4 Hyvinvointi matkailijan motiivina

Suomella on paljon potentiaalia palvella matkailijaa, jota hyvinvointi motivoi matkustamaan. Suomen vahvuuksia ovat muun muassa puhdas ilma ja luonto, hiljaisuus, ulkolii-kunta, vahvat kansanperinteet sekä saunakulttuuri. Näistä aineksista on hyvä lähteä rakentamaan hyvinvointia edistäviä matkailupalveluita.

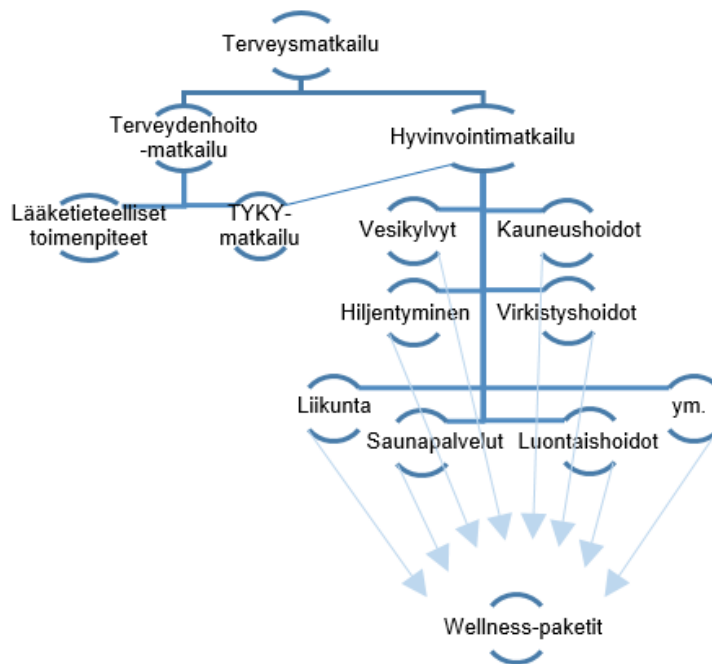
4.1 Mitä on terveysturmatkailu?

Terveysturmatkailu määritetään laajasti ”matkustamiseksi kotipaikkakunnalta terveyden liit-tyvien syiden vuoksi.” Matkustuksen tavoitteena voi olla terveyden parantaminen tai ter-veydentilan edistäminen, jolloin matkaan sisällytetään esimerkiksi parantavia hoitoja, me-netelmiä, aihetta käsitteleviä kursseja tai muita palveluja, jotka edistävät ja parantavat ter-veyttä. Terveysturmatkailupalveluiden kysyntä on jatkuvassa nousussa. Tätä ilmiötä voidaan selittää useilla demografisilla, ekonomisilla ja elämäntyyliin liittyvillä tekijöillä. Näitä teki-jöitä ovat muun muassa väestön ikääntyminen, muutokset elämäntyyliin, terveydenhoi-tosysteemin epäkohdat ja kokeneet turistit, jotka etsivät uusia kokemuksia. (Garcia-Altes 2005, 262–265.)

Matkailun edistämiskeskus on laatinut jaottelun, jonka avulla selvennetään terveys-, ter-veydenhoito- ja hyvinvointimatkailun nimikkeiden eroja. Tämän jaottelun kattoterminä pi-detään terveysturmatkailua, jonka alle sijoittuvat sekä terveydenhoitomatkailu, että hyvin-vointimatkailu. Matkat, joiden aikana matkailija on lääketieteellisen toimenpiteen koh-teenä, luokitellaan terveydenhoitomatkailuksi. Hyvinvointimatkailu taas käsitetään koko-naisuutena, joka sisältää mielen, kehon ja sielun hyvinvointia kehittäviä ja ylläpitäviä pal-veluja. Tällaisia palveluja voivat olla esimerkiksi vesikylvyt, kauneus- ja virkistyshoidot, hil-jentyminen, liikunta, saunapalvelut tai luontaishoidot. (MEK 2005, 55–56.)

Matkailun osaamiskeskus on määritellyt hyvinvointimatkailun matkailuksi, joka vielä mat-kan päätyttyäkin tuottaa matkailijoille hyvää oloa. Sen tarkoitus ei ole parantaa sairautta tai korjata kuntoa, vaan ylläpitää ja edistää matkailijan terveydentilaa sekä antaa virkeyttä elämään. Hyvinvointimatkailu tuottaa yksilöllistä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa, joka voi olla niin henkistä kuin fyysistäkin. (Visit Finland 2014, 5.)

Kuvio 1. Terveysmatkailun suositeltavat nimikkeet (MEK 2005, 55)



Wellness-tuote kuuluu osaksi hyvinvointimatkailua, ja siihen voi sisältyä kaikki edellä mainitut hyvinvointimatkailun piiriin kuuluvat tuotteet, tai vain yksi niistä. Wellness-paketit on suunniteltu stimuloimaan kaikkia aisteja esteettisessä ympäristössä. Hyvinvointituotteesta wellness-tuotteen erottaa usein tuotekokonaisuuksien, henkilökunnan ammattitaidon, ilmapiirin ja puitteiden korkea laatu. Lisäksi wellness-tuotteeseen kuuluu usein myös jokin kulttuurielämys, ja tuotteen yhteyteen mielletään kuuluvan hemmottelua ja luksuselementtejä. (MEK 2005, 56.) Wellness-tuotteen nähdään suuntautuvan ”terveille” asiakkaille, jotka pyrkivät hoitamaan terveyttään ennaltaehkäisevästi. Tämä taas eroaa terveydenhoitomatkailijoista, jotka hakeutuvat asiakkaisiksi, jos heillä on pakollinen tarve kohentaa olo- tai terveydentilaansa. (MEK 2005, 10.)

Suomessa wellness-tarjontaa on vielä tarjolla hyvin vähän. Matkailun edistämiskeskuksen raportista (2005, 27) selviää, että kyseisen nimikkeen alle luokiteltavat palvelut ovat Suomessa pääpiirteiltään hyvin samankaltaisia kuin hyvinvointimatkailupalvelut, joita on myös laajemmin tarjolla. Wellness-käsitteen sisältö on ehkä vielä suomalaisille palveluntarjoajille hieman epäselvä, ja käsite näkyykin enemmänkin pakettien myyvissä nimissä, kuin sisällössä. Hyvinvointimatkailu-nimikkeen alle sijoittuvia elementtejä Suomen matkailutarjonnasta sen sijaan löytyy reilusti. Tällaisia ovat esimerkiksi luontoon pohjaavat, monipuoliset aktiviteetit, luonnon tarkkailu, hiljentyminen ja rauhoittuminen, saunaelämys, sekä myös erilaiset tapahtumat ja kulttuuritarjonta. Suomeen tullaan mökkeilemään ja virkistäytymään

kylpylälomille, nauttimaan puhtaasta luonnosta, mutta myös viettämään urbaania hyvinvointilomaa. (Visit Finland 2014, 4.)

Alppien alueella hyvinvointimatkailusta puhutaan käsitteellä alppi-wellness, joka profiloii aluetta, sekä määrittelee alueen hyvinvointimatkailun kriteerit. Alppi-wellness tuotteiden keskeisiä elementtejä ovat kauniista vuoristomaisemista nauttiminen saunomisen ohella, raittiin alppi-ilman hengittäminen ulkoilun aikana tai perinteisistä hoidoista, kuten heinäkylvyssä käyminen. Wellness-lomaan mielletään kuuluvan myös luonnon rauhallisuus, hieronta ja muut hoidot, laadukas ruoka ja kylpyläpalvelut. Hotellin ja palvelun tason oletetaan olevan erityisen hyvää. Päämotiivina wellness-lomalle ovat yleensä halu rentoutua ja levätä. Oman ainutlaatuisen ripauksensa alppi-wellnessiin tuo sveitsiläisten arvojen, ympäristön, luonnonkauneuden ja varmuuden korostus. Myös alppi-ilman puhtauden ja laadun merkitys kuuluu oleellisena osana alppi-wellnessiin. Paikalliset hotellit mittaavat ilman puhtautta ja laatua, ja markkinoivat sillä itseään matkailijoille. Ilman puhtauden mittaamista markkinointimielessä voisi hyvin hyödyntää myös Suomessa, sillä puhdasta, rai-kasta ja laadultaan hyvää ilmaa riittää meilläkin. (MEK 2005, 18–24.)

4.2 Terveys- ja hyvinvointimatkailun historiaa Suomessa

Suomessa kylpylätoiminta alkoi kehittyä Ruotsin vallan aikana muutamien kuuluisien terveyslähteiden, kuten Naantalın kivennäisvesilähteen, yhteyteen. Terveyslähteillä nautittiin parantavaa mineraalivettä. Ensimmäinen terveyslähteiden yhteyteen perustettu kylpylälaitos rakennettiin Turkuun. 1800-luvun loppupuoliskolla kylpyläkohteita perustettiin hiljalleen ympäri Suomea, muun muassa Savonlinnaan, Iisalmeen, Kuopioon ja Loviisaan. Johtava kylpyläkaupunki 1800-luvun Suomessa oli kuitenkin Helsinki. (Hemmi & Vuoristo 1994, 27–28; Riekkinen 2004, 9-10.)

Jo tuohon aikaan kylpylöistä haettiin apua monenlaisiin vaivoihin. Esimerkiksi Naantalın kivennäisvedestä haettiin lievitystä ylensyönnin taipumukseen, polven jäykkyyteen ja sydämen tuskiaan. Kylpylöiden hoitotarjontaan ympäri Suomen kuului muta- ja savikylpyjä, tärpättihöyry- ja muurahaishappokylpyjä, sähkö hierontaa ja höyrykaappihoitoja. Kylpylöistä löytyi myös lääkäripalveluita. Hiljalleen kylpylöiden yhteyteen alkoi kehittyä vilkasta seuraelämää, ja kylpylävieraiden aktiviteetteihin kuuluivatkin muun muassa musiikkiesitykset, vierailu nähtävyyksillä, huviretket, kasino ja illanvietot. (Suontausta & Tyni 2005, 13.)

Nykyaikainen kylpylätoiminta Suomessa alkoi 1980-luvun lopulla. Silloin rakennettiin viihde- ja kylpylöitä, jotka suunniteltiin palvelemaan sekä perheiden vapaa-ajanvieton tarpeita että työkykyä ylläpitävään toimintaan. Kylpyläpalveluiden lisäksi keskuksista löytyy muita

aktiviteetteja sekä viihdepalveluita, jotka mahdollistavat arjesta irtautumisen ja stressittömän lomavieron. Kylpylöitä on hyödynnetty vuosikymmeniä myös sotaveteraanien kuntoutuksessa, ja hyödynnetään vielä tänäkin päivänä. Tänä päivänä Suomen kylpylätarjonta voidaan jakaa kahteen: hivi- ja viihdekylpylöihin sekä hoiva- ja kuntoutuskylpylöihin. (Riekkinen 2004, 9-10; Hemmi & Vuoristo 1994, 28; Hattula & Seppälä 2004, 52.)

4.3 Luonnon vaikutus mielialaan

Luonnon hyvinvointitekijät ovat monen osatekijän summa. Luontokokemukseen vaikuttavat niin ympäristön esteettisyys, turvallisuus sekä kiinnostavuus, sekä valon määrä, ilmanlaatu, lämpötila ja äänimaisema. Itse kokemisen lisäksi luonto tarjoaa toimintamahdollisuuksia edistään sosiaalista vuorovaikutusta sekä aktiivisuutta. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

Monipuoliset luontoalueet rauhoittumista, liikuntaa ja ulkoilua varten ovat edellytyksenä luonnosta saataville terveyshyödyille. Kaupungeissa asuville tärkeitä hyvinvoinnin lähteitä ovat kaupungin viheralueet sekä vehreät asuinalueet. Lähiluonnon lisäksi ihmiset hakevat luonnon läheisyyttä esimerkiksi vapaa-ajan maaseutuasumisesta sekä kansallispuistoista. Luonnosta saatavien, hyvinvointia edistävien tekijöiden vaikutusta väestön terveyteen, sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen on kartoitettu laajalti kansainvälisissä väestötutkimuksissa. Tutkimuksen kohteena ovat erityisesti olleet koettu terveys ja mielialan muutokset. Tutkimuksista saatu tieto puhuu luonnon tarjoamien hyvinvointivaikutusten puolesta, ja kannustaa niiden hyödyntämistä terveyden edistämiseksi. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

On kävijän taustasta ja toiveista riippuvaista, millainen luonto toimii parhaimpana virkistämisympäristönä. Osittain se on myös kulttuurisidonnaista. Pääsääntöisesti suomalaiset kokevat metsän positiivisena ja ylivermaisena ympäristönä virkistäytymiselle. Kaupungissa asuvat kokevat usein luontaiset metsäalueet, rannat sekä liikuntaan ja harrastuksiin liittyvät viheralueet voimakkaimmin virkistäviksi ja elvyttäviksi paikoiksi. Näissä paikoissa mieli rauhoittuu ja ajatukset irtautuvat arkisista huolista. Mitä enemmän ja useammin näissä paikoissa vietetään aikaa, sitä voimakkaampia myönteiset tuntemukset keskimäärin ovat. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

Luonnon hoitavat ominaisuudet pohjautuvat sen tarjoamiin aisteja stimuloiviin, vaihteleviin virikkeisiin sekä elvyttäviin ominaisuuksiin. Luonnossa oleskelu voi konkreettisesti lievittää fyysisiä ja psyykkisiä oireita, mutta myös harhauttaa ihmisen ajatukset pois niistä. Luonto vaikuttaa ihmiseen sekä aistien, että sisäisen kellon eli silmien havaitseman valon määrän välityksellä. Täten luontovierailut auttavat ylläpitämään hyvää unenlaatua ja mielialaa,

sekä voivat helpottaa esimerkiksi kaamosmasennuksen oireita. Luonnonrauhalla on myönteisiä vaikutuksia stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen oireiden lievittämiseen. Viheralueiden hyödyntämisellä onkin pitkät perinteet muun muassa mielenterveyskuntoutuksen tukena. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

Ikääntyneellä väestöllä viherympäristön tarjoamien virikkeiden ja aistimusten havainnointi voi voimistaa olemassaolon kokemusta, sekä nostaa esiin muistoja sekä mielikuvia menneisyydestä. Luonnon jatkuvuus, vuodenajat ja kiertokulku lisäävät tunnetta olemassaolon tarkoituksesta. Lapsille ja nuorille, jotka kärsivät keskittymisvaikeuksista ja huonosta motivaatiosta, luonnon läheisyys oppi- ja leikkiympäristönä auttaa kehittämään itseluottamusta ja malttavaisuutta, sekä tukee sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen kehitystä. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

4.4 Ympäristöpsykologian näkökulma

Luonnolla ja viherympäristöillä on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia ihmisiin. Positiivisia tutkimustuloksia on saatu muun muassa ympäristöpsykologian-, kasvatuksen, metsä-, puutarha- ja kasvitieteen tutkimuksissa, sekä ympäristösuunnittelun ja terveys-liikunnan tutkimuksista. Ympäristöpsykologiassa tutkimus kohdistuu lähinnä ympäristön elvyttävyyteen sekä ihmisten mielipaikkoihin eri ympäristöissä. Ympäristö kytketään usein seuraaviin tutkimusaloihin: hyvinvointiin, terveyteen, arkkiliikuntaan, tarkkaavaisuushäiriöihin, työviiltyvyyteen sekä elämän hallintaan. (Korpela 2017.)

Eko- ja ympäristöpsykologiaan erikoistunut psykologi Kirsi Salosen mukaan ihminen elpyy luontoympäristössä keskittymistä vaativista tehtävistä, sekä stressin ja uupumuksen oireista nopeammin kuin sisätiloissa. Salonen kertoo tutkimuksissaan esille nousseen myös luontoympäristön vaikuttavan paremmin ihmisten terveydentilaan kuin rakennettu ympäristö. Viheralueet vähentävät stressiä ja edistävät rauhoittumista. Vihreillä alueilla eläminen näkyy myös terveysindikaattoreissa, joiden mukaan esimerkiksi stressitilanteen jälkeen luonnon katseleminen edistää fysiologista palautumista ja parantaa mielialaa sekä keskittymiskykyä kaupunkimaisemaa tehokkaammin. (Kaplan & Kaplan 1989; Korpela 2007, Verheij ym. 2006; Hartig ym. 2003.)

Mielipaikkoihin tehtyjen tutkimusten mukaan suurin osa (n.60 %) tutkimuskohteen mielipaikoista liittyvät luontoympäristöön. Mielipaikkoihin mennään useasti rauhoittumaan, virkistymään sekä nauttimaan. Mielipaikoissa koetaan myös elpymistä, ajatusten ja tunteiden selkeytymistä, mielialan ja keskittymiskyvyn paranemista. Luontomielipaikat koetaan toimivina paikkoina puhdistaa mieli ja unohtaa kielteiset tuntemukset ja stressin oireista.

Tämä siis tarkoittaa, että ihmiset kokevat luontoympäristön lieventävän olemassa olevia stressin oireita. Mielipaikat eivät ole hetken mielijohteita, vaan 64 % vastaajista mainitsi 10 kuukauden päästä ensimmäisestä kyselystä mielipaikakseen saman kohteen. Tutkimuksessa, jossa tutkittiin helsinkiläisten ja tamperelaisten mielipaikkoja tuli ilmi, että laajahkot metsä- tai virkistysalueet ovat tärkeitä mielipaikkoja (54 % vastaajista). Metsä- ja virkistysalueiden ohella myös puistot (23 %) ja ranta-alueet (17 %) korostuivat tutkimuksessa. Kaikkein vahvimaksi elpyminen todettiin laajoilla metsä- ja virkistymisalueilla, sekä ranta-alueilla. (Chawla 1992; Tyrvänen 2007.)

Tunteet vaikuttavat siihen mitä havaitsemme ympäristöstämme. Ihmisten kielteinen tai positiivinen tunnetila eli affektiivinen tila, vaikuttaa siihen havaitseeko ihminen ryhmästä nopeammin kielteiset vai myönteiset kasvon piirteet. Salonen viittaa tutkimuksissa käyneen ilmi, että ihminen havaitsee luonnonympäristössä myönteiset kasvopiirteet nopeammin, kuin negatiiviset. Tutkimuksen mukaan ihmiset havaitsivat nopeammin myönteiset kasvopiirteet kuvista, jos he olivat katselleet luontokuvaa ennen havainnointikuvaa. Tämän lisäksi, tiedossamme on, että ihmisten tunteet tarttuvat toisilleen, erilaisten kasvopiirteiden havainnoinnin kautta. Ihmiset vastaavat havaitsemiinsa kasvopiirteisiin vastaavilla tunne-reaktioilla. Yhdistämällä ryhmän sisäisen tunteiden tarttumisen ja luonnon positiivisen vaikutuksen tunteiden havainnointiin voimme todeta, että ympäristön elementit (rakennettu-/luontoalueet) vaikuttavat siihen minkälaisia tunteita ryhmän sisällä alkaa muodostumaan. Näin ollen luontonäkymä nopeuttaa iloisen kasvopiirteiden tunnistamista ja levittää positiivisia tunteita ryhmän jäsenten kesken. (Korpela, Klemetilä & Hietanen 2002; Surakka 1999.)

Salonen kertoo luonnon vaikutuksista psykologin vastaanotolle tuleville ihmisille. Ihmiset ovat usein loukossa, eivätkä näe valoa, voivat tuntea olevansa umpikujassa, eivätkä näe jatkuvuutta elämässään. Usein psykologit ja terapeutit hoitavat näitä ongelmia keskustelemalla, mutta ratkaisuja ongelmiin voidaan myös etsiä fyysisen ympäristön kautta. Luontokokemuksiin liittyvät elementit kuten rauhoittavuus, helpottavuus ja vahvistavuus voidaan tuoda konkreettisesti mukaan psyykkiseen prosessiin. Luontokokemus voi auttaa ihmisiä muuttamaan ajattelumaailmaansa. Sopivan luontokohteen löytäminen ja sen kokeminen oikealta etäisyydeltä auttaa ajattelumaailman muutokseen. Salonen kertoo havaintojensa mukaan kohteen etäisyyden ja läheisyyden vaikuttavan kokijan mielialaan, tai kohteen sopivuuteen hänelle. Tällöin kokijan mieliala saattaa muuttua. Esimerkiksi puron kokeminen sopivalta etäisyydeltä ja sen aistiminen kuulon, näön ja tunteiden perusteella edesauttaa myönteistä vaikutusta. Puron vaikutus yltää mieleen ja näin ollen kokijan kielteinen olo helpottuu. Vaikutukset saattavat olla puhdistavia, virtaavia ja rauhoittavia. Maisemassa

jatkuva elementti, kuten puro tai polku, mahdollistavat jatkuvuuden ja eteenpäin kulkemisen, joka symboloi elämän jatkumista ja toivoa. (Salonen 2010, 63–66.)

4.5 Metsäkylvyt

2000-luvulla Japanissa on tutkittu metsän fysiologisia vaikutuksia ihmiseen, niin keskushermoston toimintaan kuin veressä ja syljessä esiintyviin stressin merkkiaineisiin. Näissä tutkimuksissa käytettyjä metsäalueita on sertifioitu terveystermiksi. Täyden hyödyn saamiseksi terveystermistä Japanissa koulutetaan erityisiä metsäterapeutteja opastamaan vierailijoita metsässä ulkoilun saloihin. (Suomen Mielenterveysseura 2015.) Japanissa terveystermiä on useita, ja merkittävimmät ja suosituimmat niistä ovat päässeet jopa Unescon maailmanperintölistalle (Lemmetti 4.9.2015).

Japanissa metsässä ulkoilemiselle on oma nimitys, shinrin-yoku, joka voidaan suomentaa metsäkylvyksi. Metsäkylvyllä tarkoitetaan terapeutista kävelyä metsän helmassa, jonka aikana ihminen voi stimuloida kaikkia aistejaan, ja tuntea olonsa kokonaisvaltaisesti hyväksi. Aisteja stimuloivat muun muassa veden liplatus, puiden tuoksu ja kauniiden maisemien ihailu. Näiden aistiärsykkeiden on tarkoitus aktivoida mielihyvää, ja voimistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta luonnon kanssa. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

Metsäkylvyt eroavat tavanomaisista vaelluksista siten, että niiden aikana on tarkoitus keskittyä nimenomaan luonnon terapeuttisiin vaikutuksiin. Metsäkylpemisen nouseva trendi on huomioitu myös Yhdysvalloissa, missä ihmiset viettävät suurimman osan ajastaan sisätiloissa sekä kulkuneuvoissa. Vastalauseena tälle luonnosta irtaantuvalla elämäntyyliä kasvava määrä amerikkalaisia on ryhtynyt shinrin-yokun harjoittajaksi. (Washington Post 17.5.2016.)

Visit Finlandin (5.2.2015) mukaan Suomessakin on alettu kehittää metsäkylpyretkiä. Trendin yleistymistä siivittää jatkuvasti lisääntyvä tutkimustieto metsän parantavasta voimasta sekä positiivisista vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat metsäkylpyjen alentavan huomattavasti verenpainetta, sykettä sekä stressihormoni kortisolinitasoa, rauhoittavan sympaattisen hermoston toimintaa sekä tuovan lievitystä stressiin ja masennukseen.

Suomessa metsäkylpyjen järjestäjiä löytyy esimerkiksi Lapista, Himokselta sekä Kuusamosta. YLE Uutisten artikkelissa (26.9.2016) haastatellaan muoniolainen eräopasta Paula Sieppiä, joka järjestää metsäkylpyjä lappilaiseen metsään. Hän kertoo opettavansa retkillä muun muassa tietoisista hiljentymistä. Siepin mukaan tietoinen hengittäminen on ikivanha

rauhottumiskeino, ja tätä hän tahtoo opastamillaan retkillä vaalia. Hän kertoo nähneensä, kuinka ihmisen ahdistus ja tunnelukot aukeavat metsäkylpyjen aikana, kun ihminen tietoisesti rauhoittuu. Tämä voi ilmetä esimerkiksi itkuun purskahtamisena, tai huomattavana ajatusten selkiintymisenä.

Ilta Sanomien (24.12.2015) nettijulkaisussa kerrotaan jopa japanilaisesta lääkäristä Fumio Hirano-Takemurasta, joka on matkustanut Suomeen jo useita kertoja metsäkylpyjen merkeissä. Hirano-Takemura on lääkärinurallaan tutkinut metsäkylpyjä ja niiden terveysvaikutuksia Japanissa, ja Suomessa hän on työskennellyt yhteistyössä muun muassa Itä-Suomen yliopiston kanssa metsäkylpyyn liittyvien tuotteiden kehityksessä. Suomi valikoitui Hirano-Takemuran suosikki metsäkylpykohteeksi, sillä täällä on niin paljon metsää, joka on helposti saavutettavissa. Japanissa metsät sijaitsevat pääsääntöisesti vuorten rinteillä, joten kulku sinne on usein haasteellista.

4.6 Wellness-matkailijan motiivit

Terveys ja siitä huolehtiminen nousee usein puheenaiheenaiheeksi yhteiskunnallisella tasolla. Nykyaikana ihmisten elämäntyyli on usein hektinen, ja työtahti kiivas. Tämä johtaa helposti stressiin ja sen aiheuttamiin fyysisiin oireisiin, väsymykseen sekä huonoihin ruokailutottumuksiin. Tämä kiireinen elämäntyyli on herättänyt kysynnän matkailulle paikkaan, jossa voi hengittää, rauhoittua ja löytää sisäisen tasapainon uudelleen. Tavoitteena on saavuttaa fyysinen ja psyykkinen harmonia, ja sitä kautta lisätä valmiuksia kohdata kiireinen, kuormittava arki sekä alituisen monimutkaistuva yhteiskunta. Nykyajan ihmiset eivät kuitenkaan välttämättä ole valmiita ponnistelemaan kovinkaan paljon hyvinvointinsa eteen, vaan hyvinvointia, harmoniaa ja tasapainoa haetaan mielihyvän kautta. (Joppe 2003.)

Wellness-matkailijan tarpeita ja motiiveja voidaan helposti tarkastella McIntoshin ja Goeldnerin esittämän matkailun motivaatiotekijöiden nelijaon avulla. Heidän mukaansa motiiviluokat muodostuvat fyysisistä tekijöistä (paineita ja jännitystä lievittävät tekijät: psyykkinen ja fyysinen virkistys, terveys, urheilu ja huvittelu), kulttuuritekijöistä (halu nähdä ja kokea eri kulttuureja, halu tietää enemmän eri kulttuurien tavoista, taiteesta sekä elämästä), ihmisten välisistä tekijöistä (halu tavata uusia ihmisiä, sukulaisten ja ystävien luona vierailu sekä päivittäisiä, rutiininomaisia ihmissuhteita pakeneminen) sekä status- ja arvostustekijöistä (halu vahvistaa omaa egoa sekä saada arvostusta muilta, täydentää opintoja tai syventyä harrastukseen). (Vuoristo 1998, 42.)

Erityisesti fyysiset tekijät ovat pääroolissa, kun tutkaillaan motiiveja wellness-matkailulle McIntoshin ja Goeldnerin luokittelun avulla. Fyysinen ja psyykinen virkistyminen, terveys, urheilu sekä huvittelu liittyvät kaikki oleellisesti wellness-käsitteeseen. Matkailijan motiivit kumpuavat omasta kehosta ja sen tarpeista. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen on yhtä tärkeä osa wellness-ajattelua. Tarve lievittää stressiä ja paineita voi olla jopa tekijä, joka saa hektisen elämän ja työpaineiden vaivaaman ihmisen lähtemään matkalle. Kulttuuritekijät eivät välttämättä ole kovin suuressa roolissa wellness-matkailijan motivoijana, mutta ne voivat kuitenkin täydentää sitä. Kulttuuri ilmenee wellness-matkailussa lähinnä aktiivisessa osallistumisessa ja toiminnassa, jota matkaan voi sisältyä. Tällaisia aktiviteetteja voivat olla esimerkiksi maalaaminen tai toiminnallinen ohjaaminen. Kun tarkastellaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, merkittävänä osana on otettava huomioon sosiaalinen hyvinvointi. Niinpä ihmisten väliset tekijät ovat fyysisten tekijöiden lisäksi keskeinen motivaation lähde. Sosiaaliset suhteet kuuluvat oleellisesti matkaan erityisesti silloin, kun matkalla ollaan yhdessä puolison, perheen tai ystävien kesken. Näinollen se myös ohjaa ja antaa sisältö aktiviteetteihin, jotka matkaan sisältyvät. Status ja arvostustekijöitä tarkastellessa keskeisimmäksi motivaation lähteeksi nousee halu syventyä harrastukseen ja kartuttaa tietojaan. Wellness-matkailijan tavoitteena on oman hyvinvoinnin parantaminen ja ylläpito, joten hän voi olla hyvinkin motivoitunut oppimaan uutta ja syventämään aiemmin oppimaansa esimerkiksi wellnessin eri osa-alueista. Oman egon vahvistaminen ja arvostuksen saaminen eivät kuitenkaan välttämättä ole merkittäviä motivaatiotekijöitä wellness-matkailijalle, sillä tähtäimessä on nimenomaan oma hyvinvointi. Tietysti trendisistä wellness-matkailua suosiva matkailija voi tähdätä myös siihen. (Suontausta & Tyni 2005, 101; Vuoristo 1998, 42.)

4.7 Incoming-matkailijoiden kiinnostuksenkohteet Suomessa

Vuonna 2015 Saksalaiset tekivät 121 000 lomamatkaa, joissa loman pääkohteena oli Suomi. Tästä johtuen saksalaisia vieraili Suomessa neljänneksi eniten Venäläisten, Viro-laisten ja Ruotsalaisten jälkeen. Helsinki on Saksalaisille Suomen suosituin kohde. Seuraavaksi suosituimmaksi kohteeksi nousee Lappi, jossa vierailee noin joka seitsemäs matkalainen. Lapin jälkeen kohteiksi nousevat Pirkanmaa (Tampere), Etelä-Savo (Mikkeli ja Savonlinna) ja Varsinais-Suomi (Turku ja Saaristo). Visit Finlandin aluejaon mukaan Saksalaisten suosikki alueet ovat: Helsingin seutu, Järvi-Suomi, Lappi ja viimeisenä Saaristo ja rannikko. (Visit Finland 2015, 29–34.)

Saksalaiset matkustavat Suomeen usein vierailemaan ystäviään tai sukulaisiaan ja he vierailevatkin Suomessa useammin, kuin lomamatkailijat. Tuttavavierailijoista huolimatta

Saksalaiset yöpyvät usein myös leirintäalueilla, retkeilymajoissa ja vuokramökeissä. Tämän lisäksi Saksalaiset yöpyivät paljon myös omissa mökeissään ja asunnoissaan, jonka ansiosta saattaa retkeily / mökkeily olla Saksalaisten lomamatkailijoiden keskuudessa jopa suositumpaa, kuin hotelleissa yöpyminen. (Visit Finland 2015, 29–34.)

Taulukko 1. Saksalaisten lomamatkailijoiden kiinnostus Suomen tarjoamiin aktiviteetteihin (Visit Finland 2015, 33)

Saksalaisten lomamatkailijat	Kokeilivat	
	Kiinnostunut	loman aikana
Suomalaiset kulttuurikohteet	65 %	78 %
Kesäaktiviteetit maalla (mm. pyöräily, vaellus, eläinten tarkkailu)	56 %	74 %
Suomalainen sauna	50 %	80 %
Kesäaktiviteetit vedessä (mm. uiminen, melonta, purjehdus, risteilyt, kalastus)	49 %	72 %
Suomalaiset makuelämykset (esim. suomalainen ruoka)	44 %	75 %
Suomalainen saaristo	29 %	55 %
Hyvinvointipalvelut ja hoidot	5 %	50 %

Saksalaisten kiinnostus hyvinvointipalveluita ja hoitoja kohtaan oli melko vähäistä. Tosin talvella haastateltujen Saksalaisten mielenkiinto oli neljä kertaa voimakkaampaa hyvinvointipalveluista ja hoidoista, kuin kesäkautena haastateltujen matkailijoiden. (Visit Finland 2015, 29–34.)

Venäläismatkustajia Suomessa vuoden 2015 aikana vieraili noin 800 000. Yhteensä Venäjällä asuvat matkajat tekivät 2,7 miljoonaa matkaa Suomeen. Kuitenkin matkojen määrä väheni 1,1 miljoonaa eli 30 % vuodesta 2014. Vaikka päivämatojen määrä tippui lähes miljoonalla vuoteen 2014 verrattuna, on silti päivämatojen määrä lähes kaksi kolmasosaa venäläisten tekemistä matkoista Suomeen. (Visit Finland 2015, 41, 55.)

Edulliset majoituspalvelut, kuten retkeilymajat ja leirintäalueet lisäsivät suosiotaan, kun taas hotelleissa ja vuokramökeissä yöpyminen väheni lähes 50 % vuodesta 2014. Yöpymisistä yhteensä 63 % oli lomamatkailijoiden yöpymisiä. Venäläiset valitsevat useimmiten matkakohteeseen pääkaupunkiseudun tai muun kohteen Etelä-Suomesta. Venäläisiä kiinnostaa Suomessa kaikkein eniten Suomen luontoon liittyvät aktiviteetit ja suomalainen sauna. Myös hyvinvointipalvelut koetaan kiinnostavina osina Suomen matkailua. Suomea matkustuskohteena muille suosittavat eritoten hyvätuloiset vierailijat, sekä Karjalan tasavallan matkailijat. (Visit Finland 2015, 41, 55.)

Vuonna 2015 seitsemänneksi eniten lomamatkoja Suomeen tekivät Japanissa asuvat ihmiset. Japanista tehtiin 100 000 lomamatkaa, joiden matkan pääkohde oli Suomi, ja kaikista japanilaisten tekemistä ulkomaanmatkoista Suomeen kohdistui 0,8 prosenttia. (Visit Finland 2015, 3-6.)

Japanilaisille Suomi näyttäytyy sekä lomakohteena, että välietappina matkan varrella. Lomamatkojen osuus japanilaisten Suomeen suuntautuvista vierailuista hipoo noin 50 prosenttia, kun mukaan lasketaan kaikki lyhyet pysähdykset, joiden aikana on poistuttu lentokentältä esimerkiksi kaupunkierrokselle. Japanista Suomeen saapuneista matkailijoista sekä lomamatkailijoista noin puolet asui Tokion metropolialueella. Toiseksi suurin osa japanilaisista suomenmatkailijoista, noin 21 prosenttia, asui Osakan alueella. (Visit Finland 2015, 3-6.)

Pääkaupunkiseutu oli vuonna 2015 japanilaisten matkustajien pääasiallinen matkakohde. Yli 90 prosenttia niistä japanilaisista, jotka ilmoittivat Suomen pääkohteekseen, keskittivät vierailunsa pääkaupunkiseudulle. Talvikaudella Lapin osuus matkakohteena nousi, ja sen ilmoitti pääkohteekseen noin 40 prosenttia japanilaisista lomamatkailijoista. Suomessa Japanilaisia kiehtoivat eniten kulttuurikohteet. Muutoin kiinnostus suomalaisia aktiviteetteja kohtaan on suhteellisen vähäistä. Esimerkiksi saunaelämyksestä oli kiinnostunut vain noin yksi kolmannes japanilaisista matkailijoista. Tämä vähäinen kiinnostus voi johtua vaikkapa pelkästä tiedon puutteesta. (Visit Finland 2015, 3-6.)

5 Tutkimuksen kulku

Tutkimusta tehdessämme käytimme laadullisia tiedonkeruumenetelmiä. Yleisimpiä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää tutkittavan ongelman ja tutkimukseen käytettävien resurssien mukaan joko rinnakkain, yhdisteltynä tai vaihtoehtoisesti valiten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

Koska tutkimusasetelmamme oli melko vapaa ja tutkimukseemme osallistunut joukko suhteellisen pieni, koimme tehokkaimmaksi tiedonkeruukeinoksi juuri haastattelun, kuviin perustuneen kyselyn ja tutkittavien kirjoittamien tarinoiden analysoinnin. Tutkimuksemme tavoite oli selvittää, millainen vaikutus luonnossa oleskelulla on ulkomaalaisten mielialaan, millaisia mielikuvia ja tunnelmia heillä on Suomen luonnosta ja siitä, miten he sen kokevat, joten tuntui luonnollisimmalta vaihtoehdolta kysyä sitä heiltä suoraan haastattelun ja tarinoiden muodossa.

5.1 Haastattelu

Haastattelun etu tiedonkeruumenetelmänä on sen joustavuus. Haastattelutilanteessa haastattelijan on mahdollista toistaa kysymys, oikaista väärinymmärryksiä ja keskustella tutkittavan kanssa. Tätä mahdollisuutta ei ole esimerkiksi postitse lähetettävässä kyselyssä. Joustavaa on myös se, että haastattelukysymykset voidaan esittää haastattelijan parhaaksi näkemässä järjestyksessä. Haastattelun etuna on myös se, että tutkittaviksi voidaan valita henkilöt, joilla on kokemusta halutusta aiheesta tai ilmiöstä. Koska haastattelussa on tarkoitus saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta, on hyvä antaa haastattelukysymykset, tai ainakin haastattelun teema ja aihepiiri, jo etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Tutkimukseemme osallistujat tiesivät etukäteen tutkimuksemme teeman ja aihepiirin, josta heitä haastattelimme, mutta eivät tarkkoja haastattelukysymyksiä.

Tutkimuksessamme käyttämä haastattelun tyyppi oli teemahaastattelu. Teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa edetään ennalta valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Teemahaastattelussa korostuvat tutkittavan tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Vaikka teemahaastattelu on tyyliltään avoin ja vain puoliksi strukturoitu, mitä tahansa ei kuitenkaan voi kysyä, vaan pyrkimys on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtävän ja tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Ennen haastattelua valitut keskeiset teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen, eli tutkittavasta aiheesta jo ennakkoon tiedettyyn tietoon.

5.2 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa paikalla on samaan aikaan useita haastateltavia, sekä mahdollisesti myös useita haastattelijoita. Tavoitteena on luoda ryhmäkeskustelu tutkittavasta aiheesta ja teemoista. Haastattelu tilanteen ei pidä olla liian strukturoitu, vaan tavoitteena olisi luoda mahdollisimman vapaamuotoinen, mutta asiassa pysyvä keskustelu. Ryhmähaastattelulle löytyy ainakin kaksi käyttötarkoitusta ja – tapaa. Ensinnäkin ryhmähaastattelua voidaan käyttää yksilöhaastattelun sijaan, esimerkiksi jos oletetaan haastateltavien jännittävän haastattelutilannetta niin paljon, ettei yksilöhaastattelusta saada toivottuja tuloksia. Tällöin ryhmän tuki antaa rohkeutta vastaamaan tutkijan kysymyksiin. Lisäksi ryhmähaastattelussa saatetaan saada tietoa tavallista enemmän. Tutkittavat voivat yhdessä muistella, jakaa mielipiteitä, herättää toisissaan muistikuvia ja saada tukea ja rohkaista toisiaan keskustelun edetessä, jolloin esille nouseva tieto on mahdollisesti monipuolisempaa ja laajempaa, kuin yksilöhaastattelun tulos. Tällöin tullaan lähelle nk. kollektiivisen muistelun menetelmää. (Eskola & Suoranta 2000, 94–95.)

Toinen käyttötapa on ryhmähaastattelun käyttö yksilöhaastattelun ohella. Ryhmähaastattelut voivat olla oiva keino saattaa haastattelija tutkittavien maailmaan, jolloin haastateltava voi saada käsityksen siitä mitä yksilöhaastattelulla voidaan saavuttaa. Molempien haastattelumenetelmien käyttö mahdollistaa niin yksilöpalautteen, kuin ryhmäpalautteenannon. Esimerkiksi, haastattelija voi haastatella tutkittavat ensin yksin ja sen jälkeen ryhmässä. Näin voidaan antaa palautetta yksilöhaastatteluista ja katsoa miten annettu palaute ja ryhmän tuki vaikuttavat haastateltavan vastauksiin. (Eskola & Suoranta 2000, 94–95.)

Sulkusen mukaan ryhmähaastattelun etuja yksilöhaastatteluihin nähden on muun muassa se, että ryhmähaastatteluissa haastateltavat kontrolloivat toisiaan. Erityisesti tutkittaessa kulttuurisia jäsennyksiä ja haastateltavien mielipiteitä on haastattelijan vaikutus haastateltavien mielipiteisiin usein yksilöhaastatteluissa liian suuri. Toisena etuna ryhmähaastatteluissa nousee esille sen tehokkuus. Yhdessä haastattelutilanteessa saadaan haastateltua useita ihmisiä. Kaikista tehokkain ryhmähaastattelu saadaan aikaiseksi, kun haastattelun aihe herättää erilaisia mielipiteitä haastateltavissa. Tällöin haastateltavat saattaa toimia mielipiteitä stimuloivina, jolloin asiat tulevat esiin toisella tavalla kuin yksilöhaastattelussa. (Sulkunen 1990, 264.)

Sulkusen (1990, 264–265) mukaan ryhmähaastatteluita voidaan käyttää ainakin viiteen eri tarkoitukseen:

1. Faktuaalisen informaation hankkiminen.
2. Yhteisten normien ja ihanteiden tutkiminen.
3. Ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen, siinä vallitsevien sosiaalisten suhteiden tutkiminen.
4. Ryhmän kommunikaation tutkiminen sosiolingvistisesti.
5. Ryhmähaastattelujen tuottaman materiaalin tutkiminen tekstinä, kulttuurituotteena.

Tutkimuksessamme käytimme ryhmähaastattelua, Sulkusen käyttötarkoitusten mukaan, tutkiaksemme yhteisiä ihanteita, sekä haastattelun tuottaman materiaalin tutkiminen kulttuurituotteena (Sulkunen 1990, 264–265). Pyrimme selvittämään minkälaisena ulkomalaiset näkevät ja kokevat Suomen luonnon. Lisäksi tahdoimme selvittää, kuinka luontoelämys tulisi järjestää ja miten he haluaisivat Suomen luonnon kokea.

Eskolan ja Suorannan mukaan ryhmähaastattelun yksi ongelmakohtista on haastattelun purkaminen. Haastattelun litterointi voi olla ongelmallista, jos moni vastaajista puhuu samaan aikaan, eikä tunnisteta kuka puhuu. Yksilöhaastattelun ansiosta saimme selville jokaisen henkilökohtaiset mielipiteet tutkimuskysymyksiin, sekä haastattelun analysointi oli helpompaa, kun jokaisen kansalaisuus ja ikä olivat tiedossa vastauskaavakkeissa. Yksilöhaastattelun jälkeen olimme tietoisia mistä maasta kukin vastaajista oli kotoisin, joten ryhmähaastattelussa olimme tietoisia kuka vastasi kysymyksiin. Lisäksi haastattelun tallentaminen voi olla myös ongelmallista. Eskola ja Suoranta korostavat yleiseksi käytännöksi noussutta keskustelun nauhoitusta tai haastattelun videointia. (Eskola & Suoranta 2000, 98.) Ryhmähaastattelua tehdessämme hyödynsimme nauhoitusmenetelmää, johon kysyimme jokaiselta osallistujalta luvan ennen tutkimuksen aloitusta.

5.3 Tarinat tutkimusaineistona

Eskolan (1975) mukaan tutkimuksessa aineistona käytettävä kirjallinen materiaali voidaan jakaa kahteen luokkaan: Joukkotiedotuksen tuotteisiin sekä yksityisiin dokumentteihin. Yksityisiä dokumentteja ovat muun muassa puheet, kirjeet, päiväkirjat, muistelmat ja sopimukset. Näiden lisäksi mukaan voidaan lukea myös esseet ja eläytymismenetelmät. Joukkotiedotuksen tuotteita taas ovat sanoma- ja aikakauslehtiä, elokuvia, radio- ja tv-ohjelmia, vaikka ne eivät kirjallista materiaalia olekaan. Kaikkia näitä edellä mainittuja dokumentteja voidaan analysoida tietyiltä osin sisällönanalyysin keinoin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 84.)

Kun yksityisiä dokumentteja käytetään tutkimusaineistona, oletuksena on, että tutkittava kykenee ja on parhaimmillaan ilmaistessaan itseään kirjallisesti. Tämän tiedonkeruumenetelmän kannalta oleellisia elementtejä ovat esimerkiksi kirjoittajan ikä ja kirjalliset kyvyt. Kirjallisesti kerättyjen aineistojen, kuten esseiden tai esseemuotoisten päiväkirjojen laatu ja niistä saatujen tietojen oleellisuus voi vaihdella suuresti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavat valitaan harkiten, joten näitä seikkoja on hyvä pohtia esimerkiksi tutkimusraportin perusteluissa.

5.4 Sisällön analyysi

Tyypillinen analyysimenetelmä, joka soveltuu kaikkiin laadullisen tutkimuksen perinteisiin, on sisällönanalyysi. Sitä voidaan pitää sekä yksittäisenä metodina, mutta myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka on mahdollista liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. Useimmat eri nimillä esiintyvät tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat tavalla tai toisella sisällönanalyysiin, jos sillä tarkoitetaan kuultujen, kirjoitettujen tai nähtyjen tutkimustulosten analysointia väljänä teoreettisena kehyksenä. Tästä syystä sisällönanalyysi ei ole pelkästään laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.) Tutkimustulostemme analysointi toteutettiin löyhästi mukaillen tutkija Timo Laineen (Jyväskylän yliopiston filosofian laitos) laatimaa laadullisen tutkimuksen analyysiä kuvaavan rungon mukaan. Analyysin kulku on kuvattu seuraavasti:

1. Päätös siitä, mikä aineistossa kiinnostaa – tee vahva päätös!
 - a) Käy aineisto läpi, erota ja merkitse asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseesi.
 - b) Jätä kaikki muu pois tästä tutkimuksesta.
 - c) Kerää merkityt asiat yhteen ja erilleen muusta aineistosta.
2. Teemoita, luokittele tai tyypittele aineisto.
3. Kirjoita yhteenveto.

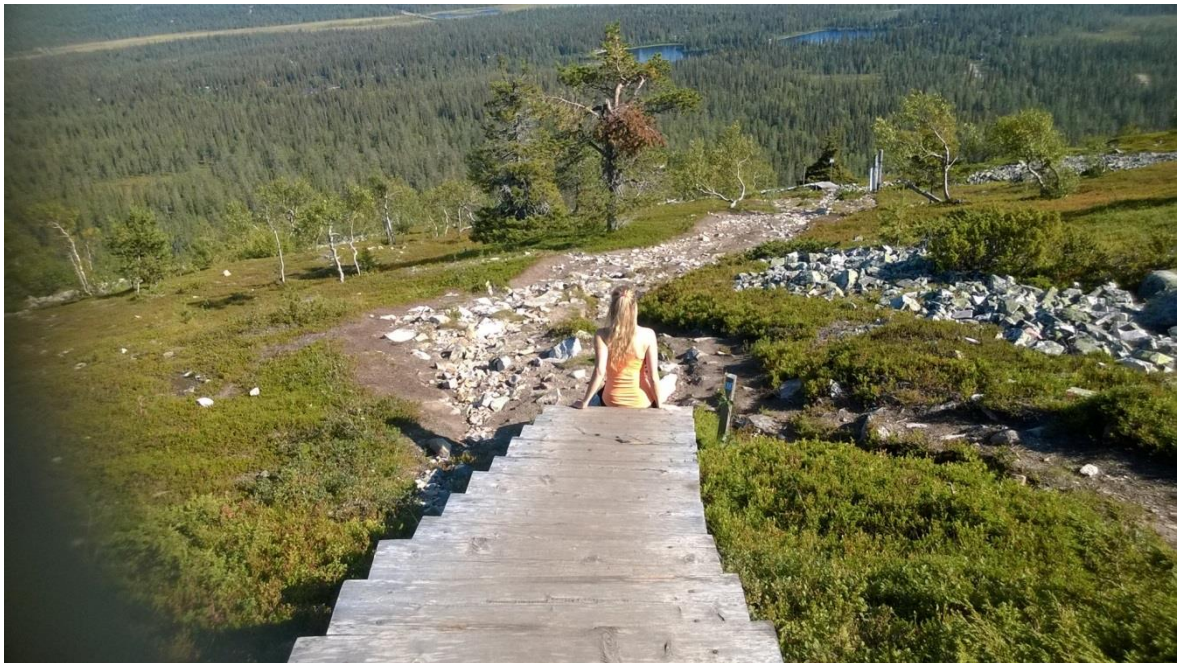
Ensimmäisessä vaiheessa on tärkeää keskittyä tutkimusongelman kannalta tärkeään tietoon, vaikka esiin nousisi odottamattomia, kiinnostavia asioita. Vaikka ennalta odottamattomia kiinnostavia näkökulmia olisi myös mielenkiintoista tutkia ja raportoida, on keskityttävä määriteltyyn tutkimusongelmaan ja – tehtävään, ja kerrottava siitä kaikki mahdollinen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92.)

Kohta kaksi toteutui tutkimuksessamme alleviivauksia käyttämällä. Koska tutkimusmateriaalimme oli suhteellisen pieni, alleviivaamista oli mahdollista hyödyntää ja se tuntui selkeimmältä vaihtoehdolta. Alleviivaamalla merkitsimme tuloksissa esiintyviä yhtäläisyyksiä, ja tutkimuksemme kannalta oleellisia asioita.

Kolmannessa vaiheessa teemoittelimme tutkimustuloksemme. Tällä tarkoitetaan laadullisen aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan. Tutkimuksemme sisälsi jo ennakkoon erilaisia osioita, kuten ryhmähaastattelu, kuva-analyysi ja tarinat, joten tulokset olivat jo automaattisesti jäsenneiltyinä. Jäsentelyn pohjalta etsimme aineistosta kutakin teemaa kuvaavia näkemyksiä, sekä yhteneväisyyksiä, että vastakkaisuuksia tutkimus tuloksissa.

5.5 Aineiston kerääminen

Tutkimuksemme toteutettiin yhteistyössä Haaga-Helian vaihto-opiskelijoiden kanssa. Rekrytoimme kuusi kansainvälistä opiskelijaa, joilla oli kuluneen syksyn ajalta jokin luontokokemus Suomesta. Kokoonnuimme vaihto-opiskelijaryhmämme kanssa yhteen ja pidimme heille ryhmähaastattelun. Haastattelututkimus toteutettiin 12.12.2016 Haaga-Helian Porvoon Campuksella. Kokonaisuudessaan tilaisuus kesti puolitoista tuntia. Täydentääksemme tutkimusmateriaaliamme, haastattelimme tilaisuuden ulkopuolella vielä kahta muuta Suomessa syyslukukaudella 2016 opiskellutta vaihto-opiskelijaa. Nämä haastattelut tapahtuivat 12.–14.12.2016 välisenä aikana. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat iältään 19–23 vuotiaita naisia. Neljä heistä oli Saksasta, kaksi Alankomaista, yksi Belgiasta ja yksi Sloveniasta.



Kuva 1. Tutkimuksessa käytetty kuva Luosto-tunturilta (Emilia Stålhammar 2016)

Tutkimus aloitettiin näyttämällä osallistujille 12 erilaista kuvaa Suomen luonnosta. Kuvien aiheet vaihtelivat tyhjiä, rauhoittavista metsäkuvista kuviin ihmisistä luonnossa. Saadak-

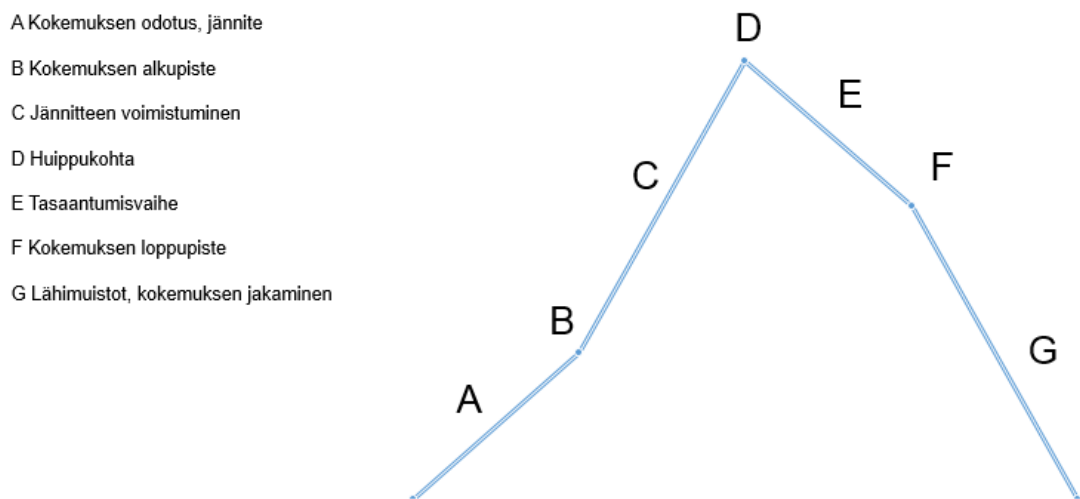
semme mahdollisimman kattavia vastauksia valitsimme kuvia eri puolilta Suomea. Pyrimme valitsemaan vuodenajaltaan, maisemaltaan ja tunnelmaltaan hyvin erilaisia kuvia, jotta saisimme selville tutkimuskohteemme todelliset mielipiteet Suomen luonnosta. Tarkoituksena oli kartoittaa kuvien vaihto-opiskelijoissa herättämiä tunteita. Jokaisen kuvan kohdalla pyysimme vaihto-opiskelijoita kertomaan, millaisia ajatuksia ja tunteita mikäkin kuva herätti. Jos kuvattuna oli jokin aktiviteetti, kysyimme, tahtoisivatko he osallistua kyseiseen tekemiseen. Halusimme tietää, näkivätkö vaihto-opiskelijat itsensä kuvissa esiintyneissä maisemissa. Pyysimme heitä myös kertomaan, miltä kuvat heistä vaikuttivat (esimerkiksi pelottavalta, rauhoittavalta, kiinnostavalta tai inspiroivalta). Vaihto-opiskelijat kirjasiivat paperille ylös miitteensä ja ajatuksensa jokaisesta kuvasta. Hyödynsimme tutkimusta tehdessämme Visit Finlandin kuvapankkia, josta otimme osan tutkimuksemme kuvista ja osa oli itse ottamiamme.



Kuva 2. Yksi tutkimusosuuden järvi-aiheisista kuvista (Emilia Stålhammar 2016)

Kuvien analysoinnin jälkeen pyysimme vaihto-opiskelijoita kirjoittamaan tarinanomaisesti yhdestä kokemuksestaan Suomen luonnossa. Olimme etukäteen muotoilleet tarinan kirjoittamista ja jäsentelyä helpottavat kysymykset. Kysymysten määrittelyn apuna käytimme palvelun draaman kaarta, joka on avattu seuraavassa kuviossa.

Kuvio 2. Palvelun draaman kaari (muokattu, Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti 2010)



Palvelun draaman kaarta voidaan hyödyntää muun muassa tuotekehityksen tuotteistamis- ja kohtaamisvaiheessa. Sen avulla suunnitellulla tuotteella on selkeä juoni, jonka ansiosta tuotteella on paremmat mahdollisuudet olla elämyksellinen ja ikimuistoinen. (Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti 2010.) Me hyödynsimme draaman kaarta kysymysten suunnittelussa, jotta saisimme tutkittaviltamme juoneltaan samankaltaisia tarinoita. Tarinoiden samankaltainen rakenne teki niiden analysoinnista helpompaa.

Tutkimuksen tarinaosiossa käyttämämme kysymykset olivat seuraavat:

- Missä ja milloin luontoelämyksesi tapahtui?
- Mikä oli motiivisi osallistua luontoelämykseen Suomessa?
- Kuinka valmistauduit luontoelämykseen?
- Millaisia odotuksia sinulla oli ennen elämystä?
- Kuinka pääsit perille kohteeseen?
- Mitä kulkuvälineitä käytit?
- Kenen kanssa matkustit?
- Millainen tunnelma matkalla kohteeseen oli?
- Millainen oli ensivaikutelmasi kohteesta?
- Oliko opas mukana luontoelämyksellä?
- Olivatko opastekyltit ja reititykset kohteessa hyvät?
- Kerro lyhyesti retkesi käännekohdat:
- Kuuluiko elämykseen jotain aktiviteetteja?
- Mikä oli elämyksen huippukohta?

- Miltä elämys tuntui?
- Kuvaile tunnelmaa elämyksen jälkeen:
- Oliko elämys onnistunut?
- Jäikö retkestä positiivinen vai negatiivinen tunnelma?
- Olisitko toivonut, että jotain olisi tehty toisin?

Viimeisenä keskustelimme ryhmänä avoimesti siitä, millainen luontoelämyksen tulisi heidän mielestään olla, että se olisi kiinnostava, ja miten he haluaisivat kokea luontoa Suomessa. Pyysimme heitä pohtimaan tätä kysymystä sekä oman ikäluokkansa, että kansalaisuutensa näkökulmasta.

5.6 Aineiston käsittely & analysointi

Saatuamme kokoon kaiken tutkimusaineiston, kävimme sen läpi kartoittaaksemme kokonaiskuvan. Sen jälkeen teimme keskenämme työnjaon: Toinen keskittyisi ryhmähaastattelun ja kuva-analyysin purkuun, toinen syventyisi tarinoihin. Tutkimusmateriaalimme jakautui mielestämme jo valmiiksi selkeästi eri luokkiin ja teemoihin. Tarinat jakautuivat Nuuksio- ja Lappitarinoin. Kuvat jakautuivat neljään eri osioon kuvien tunnelman ja aiheiden mukaan. Ryhmähaastattelu muodosti oman luokkansa.

Koska ryhmähaastattelu oli tallennettu nauhoitteelle, täytyi se ennen tarkempaa analysointia litteroida, eli purkaa kirjalliseen muotoon. Litterointi on tyypillisin keino saattaa haastatteluaineistot analysoitavaan muotoon. Käytimme haastattelumateriaalin purkuun niin kutsuttua peruslitterointia, jota käytetään yleensä silloin, kun halutaan analysoida etupäässä puheen asiasisältöä. Peruslitterointi tarkoittaa puheen sanatarkkaa litterointia puhekieltä noudattaen. Kuitenkin tässä litterointityylissä jätetään pois täytesanat (esimerkiksi tota, niinku...), toistot, keskenjääneet tavut sekä äännähdykset. Peruslitteroinnissa myös puhe, joka ei liity aihepiiriin, voidaan harkiten jättää litteroimatta. Puheen lisäksi tässä tyylissä litteroidaan merkittävät tunneilmaisut (esimerkiksi itku tai nauru). (Aineistohallinnan käsikirja 2016.) Kun haastattelu oli saatu luettavaan muotoon, oli sen analysoiminen helpompaa. Haastattelusta poimittiin tärkeimpiä huomioita liittyen Suomen luontoon ja sen vetovoimaisuuteen sekä ulkomaalaisten suomitietämykseen. Huomiot merkittiin alleviivauksia käyttämällä.

Tarina-, kuva- ja ryhmähaastattelumateriaalit käytiin useaan kertaan läpi. Ensimmäisellä kerralla vain luettiin, toisella kerralla keskityttiin usein toistuviin sanoihin, seuraavalla kerralla valikoitiin mieleenpainuvia sitaatteja, ja sitten keskityttiin löytämään materiaaleista

poikkeavuuksia, yhtäläisyyksiä ja vastakkaisuuksia. Toistuvista sanoista pidettiin lukemisen ohella kirjaa, ja sitaatteja merkittiin alustavasti alleviivauksilla. Merkintöjen teko pape-reihin helpotti pysymään kartalla ja jäsentelemään tutkimusaineistoa.

Kun aineistot oli läpikäyty erikseen useaan kertaan, kokosimme kaikki esille nousseet sanat ja ajatukset yhteen. Kun aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa tutkittava ilmaisee saman asian, tai kuinka monta kertaa sama asia tutkimusmateriaalissa esiintyy, puhutaan aineiston kvantifioinnista. Tämä on yksi keino jatkaa sisällönanalyysiä luokittelun ja kategorioiden muodostamisen jälkeen. (Cantanzaro 1988; Burns & Goves 1997.)

Kvantifioinnin jälkeen peilasimme tutkimustuloksiamme keräämäämme teoriaan, ja pohdimme, tukevatko ne toisiaan. Pohdiskelun aikana kirjasimme ylös myös tutkimuksen aikana mieleemme nousseet uudet näkökulmat sekä epäkohdat, joita mielestämme tulisi kehittää.

6 Tulokset

Tutkimuksen kautta saimme lisää tietoa siitä, miten Suomen luonto vaikuttaa ulkomaalaisten mielialaan, ja mitä tunteuksia se heissä herättää. Lisäksi saimme tietää, miten he haluaisivat luonnon kokea ja näin FinRelax sekä eri luontoretkeä toteuttavat yritykset saavat neuvoja oman toimintansa parantamiseksi. Vaihto-opiskelijoiden tarinoista saimme myös suoria sitaatteja kokemuksista ja tunteuksista, joita voi hyödyntää esimerkiksi FinRelax – ohjelman markkinoinnissa. Taataksemme tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin, käytämme sitaattien yhteydessä lyhennyksiä (H=haastateltava) H1, H2, H3 ja niin edelleen.

6.1 Kuva-analyysi

Tutkimuksemme 12 kuvaa voidaan jakaa 4 eri osioon. Ensimmäinen osio sisältää kuvat: Kukut, Koivut ja Suo. Nämä kuvat herättivät tutkimuskohteessamme eniten ristiriitaisia tunteita. Jokaisesta kuvasta heräsi niin surun kuin ilon tunteita. Villit päivänkakkarat kuvastivat 95 % mielestä eniten onnellisuutta. Kuva herätti kesäisiä tunnelmia ja kuvasti puhdasta luontoa. Kuitenkaan tämän kukkakedon vuoksi vastaajamme eivät matkustaisi Suomeen. Koivumetsä oli 5/8 vastaajan mielestä rauhoittava, kun taas 2/8 koki kuvan surulliseksi, yksinäiseksi, ei kutsuvaksi kuvaksi, jopa hieman pelottavaksi metsän synkkyyden vuoksi. Lapista ruska-aikaan otettu suokuva herätti eniten negatiivisia ja hämmentyneitä tunteita. Vastaajista 5/8 ei haluaisi olla kuvassa, ja yksi vastaajista ei ollut varma haluaisiko olla kuvassa vai ei. 3/8 vastaajasta pitää kuvaa surullisena, 2/8 pelottavana. Kuva herättää myös masennuksen ja kuolleiden puiden vuoksi pelon ja sairauden tunteita. 2/8 ei koe kuvaa iloisena eikä surullisena. Positiivisena suokuvassa koettiin takana nousevat uljaat tunturit.

”Calming & relaxed atmosphere, like going for a morning walk through Finnish nature. I could imagine doing that, also to unwind from busy daily life”- H1

”Calm, peace, freedom. Yes, I would love to be there” – H2

”This picture leaves me with mixed feelings, it is not happy or not sad. It is a little dark though because of the death trees etc.” – H3



Kuva 3. Eniten ristiriitaisia tuntemuksia aiheuttanut kuva (Emilia Stålhammar 2016)

Toiseen osioon kuuluvat kuvat; ihmiset syysnuotiolla, tyttö Luosto-tunturilla sekä Aulankojärvi. Tämän osion kuvat nähtiin kaikki positiivisesti. Jokainen vastaajista näkisi itsensä jokaisessa kolmessa kuvassa, nauttimassa Suomen luonnosta. Ihmiset syysnuotiolla kuva herätti jokaisessa yhteisöllisyyden tunnetta ja halua nauttia nuotiosta omien ystäviensä kanssa. Esille nousi myös arvostus siihen, että Suomessa on sallittua sytyttää retkinuotio nuotiopaikoille. Tyttö Luosto-tunturilla nosti kahden vastaajan mieleen sanan vapaus. Toiset kaksi vastaajaa kokivat kuvan paikan loistavana paikkana puhdistaa mieli arkipäivän huolista sekä stressistä. Yksi vastaajista koki kuvan myös hieman pelottavana tunturin korkeuden vuoksi. 8/8 vastaajista piti Lapin maisemaa upeana. Kuva Aulankojärvestä herättää onnellisuuden tunteita ja mielikuvan puhtaasta luonnosta. Kaikki vastaajat halusivat olla kuvassa tekemässä kesäaktiviteetteja. Yksi vastaajista korosti, että kuva on juuri sellainen, minkälaisena oli Suomen luonnon kuvitellut olevan.

”The lakes are beautiful thing Finland has and I would go there myself” – H4

”This picture looks very beautiful and it is exactly the nature how I am expecting it from Finland” – H2

Kolmanteen osioon kuuluvat kuvat; kokko, nainen & järvi ja auringonlasku. Tämän osion kuvat herättivät lämmön ja rentoutumisen tunteen kaikissa vastaajissa. Kaikkien kolmen kuvan arviot ovat vastaajilla samankaltaisia. Kuvat hehkuvat lämpöä, iloa ja halua olla ystävien kanssa. Kokko ja auringonlasku kuvia pidetään myös romanttisina. Kuvat olisivat vastaajien mielestä houkuttelevampia jos kuvissa olisi enemmän ihmisiä. Yksi vastaajista korosti, että nainen & järvi kuva on erittäin kaunis ja haluaisi olla siellä mutta ei yksin.

Enemmistö vastaajista haluaisi kokea kuvien aktiviteetit ja maisemat yhdessä ystäviensä kanssa.

"In this picture you can see the pure nature. It seems really beautiful. I would like to be there even though I would prefer to be there not alone as the person in the picture" – H7

"Relaxing, romantic, positive feeling."- H5

"Very beautiful, calming, romantic & relaxed atmosphere. I would love to enjoy a bonfire at sunset!"- H1



Kuva 4. Auringonlasku-kuva tutkimuksesta (Emilia Stålhammar 2016)

Neljännän osion kuvat ovat talvisia Lappikuvia. Osioon kuuluvat kuvat talvinen laavu, porot ja revontulimökki. Nämä kolme kuvaa etenkin revontulimökki ja talvinen laavu nousivat koko tutkimuksen suosikkikuviksi. Talvinen laavu herätti niin kylmyyden kuin lämmön tunteita. Laavun nuotion lämpö ja kylmä lumi tasapainottivat toisiaan ja saivat vastaajamme haluamaan laavulle istumaan. Kuva herätti osalla vastaajista hyviä muistoja lapin matkastaan. Lisäksi kaksi vastaajista korosti kuinka juuri lumen vuoksi matkailijat tulevat Suomeen ja juuri sen haluavat nähdä. Porokuva herätti iloa ja seikkailumieltä vastaajissa. Kuvasta herää myös harmonian tunne. Kuitenkin kaksi vastaajista ei ollut niin innostuneita kuvassa näkyvästä hiihdosta, eivätkä porot myöskään kiinnostaneet. Tästä huolimatta myös he haluaisivat olla mukana kuvassa. Kuvaosuuden kaikkein suosituin ja eniten positiivisia tunteita herättävä kuva on revontulimökki. Kuva revontulista herättää niin ihastusta

kuin kateutta. Vastaajat pitivät kuvan maisemaa uskomattomana, kuin unesta tulleelta. He korostavat kuinka maisema on uniikki ja juuri revontulien ja lumen vuoksi turistit haluavat tulla Suomeen ja ovat itsekkin tulossa juuri revontulien takia takaisin Suomeen. Revontulimökkikuva herätti myös muistoja lapinmatkasta, jonka osa vastaajista oli kokenut.

”Lovely picture. It would be nice to be surrounded by the reindeers & enjoy the beautiful winter wonderland.” – H1

“This is the picture I prefer the most to be there. The northern lights seem beautiful and very special and probably every tourist hopes to see them. It is amazing and makes you speechless.” – H7

“Amazed/interested. This picture shows one of the things that I would mostly want to see in my life” –H4

6.2 Lappiin matkanneiden tarinat

Tutkimukseemme osallistuneista neljä kertoi tarinassaan matkasta Lappiin, Leville. Kaikkien matka ajoittui talvikauteen, joten he pääsivät kunnolla kokemaan Suomen talven, lumen ja kylmyyden. Eräs tutkimukseen osallistuneista mainitsikin matkustusmotiivikseen juuri halun kokea ensimmäistä kertaa elämässään kunnan talven. Muita motivoivat matkustamaan mahdollisuus nähdä revontulet, halu kokeilla perinteisiä suomalaisia aktiviteetteja sekä Lapin upeaksi kuvailtu luonto.

”It was kind of a dream for me to go there.” –H1

Ennen matkaa kaksi haastatelluista oli etsinyt tietoa Lapin aktiviteeteistä sekä nähtävyyksistä internetistä ja kuvia sosiaalisesta mediasta. Osa tyytyi matkanjärjestäjältä saatuun tietoon. Koska matka oli valmiiksi järjestetty, osallistujilta ei vaadittu erityistä valmistautumista. Osa oli kuitenkin hankkinut talvikeliin sopivia vaatteita ennen matkaa, sillä heillä ei sellaisia ennestään ollut.

Matka Leville taittui matkajärjestäjän organisoimalla bussilla, ystävien seurassa. Osallistujat kuvailivat bussimatkaa uuvuttavaksi ja todella pitkäksi, mutta kuitenkin kaiken vaivan arvoiseksi. Matkalla tunnelma oli jännittynyt ja odottava. Ne, jotka eivät ennen olleet kokeneet kunnollista talvea, eivät vielä tieneet miten suhtautua perillä odottavaan kylmyyteen. Osallistujien mukaan lumen määrä lisääntyi koko ajan, mitä pohjoisempaan he matkustivat, ja tunnelma muuttui sitä mukaa entistä jännittyneemmäksi. Ensivaikutelmaa Leville

saapueissa kuvailtiin maagiseksi, henkeäsalpaavaksi ja ”satukirjamaiseksi”. Tunnelma paikalle saapueissa oli iloinen ja ilmapiiriä kuvailtiin ainutkertaiseksi.

“My first impression (of Finland) was really good, especially in Lapland because it was so fairytale-like.” – H4

“Within this trip I saw the beauty in snow and coldness and I am certain to say that this was the best trip I've had in my life.” “I didn't want to leave this place, because it was so magical to me.” –H4

Haastatellut kertoivat, että koko matkan heillä oli mukanaan opas, joka johdatti paikasta toiseen ja jakoi informaatiota. Tästä johtuen matkalaisten ei tarvinnut turvautua opaskyltteihin tai karttoihin. Eräs osallistujista kuitenkin kiinnitti huomiota siihen, että useimmat opasteet ja kyltit kohteessa olivat kirjoitettu suomeksi ja ruotsiksi. Tämä seikka hankaloittaisikin kyseisiä kieliä taitamattoman, omatoimisen ulkomaanturistin matkailua.

Lapinvierailullaan matkalaiset olivat kokeilleet useita eri aktiviteetteja. Mukaan ohjelmaan mahtui poro-, moottorikelkka- ja huskysafari, lumikenkäkävelyä, päiväretki jäämerelle Norjaan sekä kylpyläkäynti. Yksi osallistuneista kokeili elämänsä ensimmäistä kertaa myös laskettelua. Etenkin lumiaktiviteetteja kuvailtiin ainutlaatuisiksi, uniikkeiksi ja mahtaviksi kokemuksiksi. Kertomuksissaan osallistujat kertoivat nauttineensa Suomen luonnosta, ja ihastelivat lumen määrää kohteessa. Eräs osallistujista kuitenkin hämmästeli pinnanmuotoja Lapissa, sillä hän oli etukäteen kuvitellut maiseman vuoristoisemmaksi.

“I must say I really enjoyed the nature in Finland.” – H6

Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat erittäin tyytyväisiä matkaan, eivätkä he muuttaisi mitään. Matkaa kuvailtiin unelmien täyttymykseksi, joka suhteessa onnistuneeksi, ja tote-sipa yksi osallistuneista tuntevansa olonsa siunatuksi, kun sai kokea tuon kaiken. Kokemuksesta jäi siis kaikille ehdottoman positiivinen mieli. Useat haastatelluista mainitsivat, että Lappi oli sellainen kokemus, jonka takia Suomeen voisi ilomielin matkustaa uudestaan. Ainoa matkalaisia harmittamaan jäänyt seikka oli se, etteivät he nähneet revontulia. Sekin on kuitenkin yksi motiivi lisää matkustaa Lappiin uudestaan.

6.3 Nuuksioon matkanneiden tarinat

Loput neljä tutkimukseemme osallistuneista kertoi tarinassaan luontokokemuksesta Nuuksion kansallispuistossa. Retki ajoittui syyskuun puoleen väliin, ja kertoman mukaan sääsuosi retkeilijöitä tuona päivänä tehden siitä entistä onnistuneemman.

Retki järjestettiin osana Responsible Development of Tourism Destinations – kurssia, joten bussikuljetus kohteeseen oli järjestetty koulun puolesta. Matkatovereina osallistuneilla oli kanssaopiskelijoita sekä opettajia. Tunnelma matkalla oli innostunut ja odottava. Vaikka retki olikin ”pakollinen”, kaikki tutkittavat mainitsivat, että olisivat matkustaneet Nuuksioon joka tapauksessa itsenäisesti. Motiiveiksi matkustaa Nuuksioon mainittiin halu kokea Suomen luontoa mahdollisimman monipuolisesti sekä mahdollisuus päästä pienelle vaellukselle ja rauhoittumaan luonnon keskelle. Yksi tutkittavista totesi tullessaan Suomeen nähdäkseen paljon kaunista ja rauhallista luontoa, jota maallamme on tarjota. Sitä Nuuksiosta taatusti löytyi.

“My first impression was that the park was so incredible. It was so clean and real. I was amazed by the fact that the nature was so untouched and wild.” – H3

“I like to be in the nature to clear my mind and to escape the daily life.” “I like to hike in the nature and just enjoy the silence.” “I enjoyed the silence in the park.” – H5

Puolet tutkittavista oli tutustunut ennen retkeä Nuuksion nettisivuihin ja tutkinut kuvia Instagramissa. Kurssilla, johon retki kuului, oli myös kertoman mukaan käyty läpi Suomen kansallispuistoja, joten tutkitut olivat saaneet tietoa sitäkin kautta. Yksi kertoi, ettei valmistautunut retkeen erityisemmin, vaan antoi asioiden mennä omalla painollaan. Toinen mainitsi varautuneensa retkeen hyvillä vaatteilla ja eväillä. Ennakkoon tutkitut ajattelivat, että perillä odottaa kaunis luonnonpuisto mukavine, viitoitettuihin vaelluspolkuineen. Matkaan lähtijät toivoivat näkevänsä puhdasta, villiä luontoa ilman ihmisen kädenjälkeä. Tarinoita lukiessa käy ilmi, että osallistujien toiveet ja odotukset kävivät toteen.

Puistovierailu alkoi luontokeskus Haltiasta, jossa opas kertoi osallistujille Suomen luonnosta, Nuuksion kansallispuistosta, eläimistä ja kasveista. Tämä oli retken ainoa varsinaisesti opastettu osuus. Opastettua osuutta kuvailtiin mielenkiintoiseksi ja mukavaksi johdattukseksi puistoon tutustumiselle. Osa olisi halunnut kuulla oppaan luennointia jopa vielä pidempään. Luontokeskukseen tutustuminen oli retken ainoa ohjattu ”aktiiviteetti”. Tutkimukseen osallistujat kuitenkin totesivat, ettei Nuuksion retkelle olisi edes kaivattu erityisempää ohjelmaa.

“I came to Finland to see a lot of the beautiful and peaceful nature this country has to offer.” “It was a very peaceful and calming place.” – H2

“The highlight of the trip was just to see and experience the nature.” – H7

Haltia-keskuksesta retkeilijät siirtyivät omin päin tutustumaan Nuuksion luontoon. Tarinoissaan tutkittavat kuvailivat ensivaikutelmaa puistosta hyvin positiiviseksi. He totesivat, että luonnonpuisto oli hyvin huollettu ja todella kaunis. Luonnon puhtaus, koskemattomuus ja hiljaisuus tekivät vaikutuksen kävijöihin. Kehuja sai myös puiston järjestelyt ja valmius ottaa vastaan turisteja. Opaskyltit ja reititykset kohteessa olivat osallistujien mukaan hyvät ja selkeät, eikä kenelläkään ollut vaikeuksia liikkua puistossa. Opaskylttejä oli kertoman mukaan tarpeeksi paljon, mutta eräs osallistujista olisi toivonut jonkinlaisia yleistietoa eläimistä, kasveista ja luonnosta sisältäviä infotauluja puistoon.

Retkipäivän kohokokhdaksi tutkittavat mainitsivat itsessään Nuuksion luonnonpuiston upeat maisemat ja siellä tehdyn kävelyretken. Erityisesti näkymät puhtaille järville olivat kävijöiden mieleen. Puistossa vallinnut rauha ja hiljaisuus olivat myös mieleenpainuvia elementtejä. Eräs kuvaili tarinassaan, kuinka kirkas auringonvalo siivilöityi puiden välistä luoden uskomattoman hienon näyn. Tuo valon leikkittely yhdistettynä järvimaisemaan oli hänelle hyvin elämyksellinen kokemus. Retkeilijöitä suosinut sää sai kertoman mukaan maisemat näyttämään entistäkin upeammilta.

Nuuksiossa vierailleet tutkittavamme olivat kokonaisuudessaan todella tyytyväisiä ja positiivisesti yllättyneitä retkipäivään. Tunnelma jälkeinpäin oli iloinen ja kaikki olivat onnellisia osallistumisestaan retkelle. Kokemusta kuvailtiin tarinoissa rentouttavaksi ja rauhoittavaksi kokemukseksi. Eräs tutkittavista totesi, että aikaa puistossa olisi voinut viettää enemmänkin ja toinen toivoi pääsevänsä kokemaan Nuuksion kansallispuiston vielä talviaikaan.

6.4 Haastattelu

Viimeinen tutkimuksemme osioista oli ryhmähaastattelu. Haastattelun tavoitteena oli saada selville, kuinka tutkimuskohteemme haluaisivat kokea Suomen luonnon ja kuinka heidän kotimaansa kansalaiset haluaisivat sen kokea. Lisäksi puhuimme Suomen luontomatkailun markkinoinnista, kuinka hyvin ja mistä syistä Suomi on tunnettu heidän kotimaissaan. Saimme haastattelun kautta paremman käsityksen ulkomaalaisten tiedoista, kiinnostuksesta ja ennakkoluuloista Suomea kohtaan.

Haastateltavien mielestä Suomi on potentiaalinen matkailumaa. Suomessa on paljon nähtävää niin kesällä, kuin talvella. Suomen lapin ihmemaan ja revontulet ovat ehdoton Suomen valttikortti, mutta haastateltavamme olivat myös sitä mieltä, että Etelä-Suomen meri, oma luonto ja kansallispuistot ovat yhtäläillä elämys, kuin Lappikin. Kuitenkin suurin osa ulkomaalaisista ajattelee ensimmäisenä talvea, lunta ja pimeyttä, kun Suomesta puhutaan. Nimenomaan Lappi on haastateltavien mielestä kaikkien mielessä, kun Suomesta

puhutaan. Huolestuttavaa on, että haastattelussa esille nousi muun muassa joidenkin eurooppalaisten nuorten huono tietämys Lapista osana Suomea. Yksi haastateltavista korosti, kuinka suurin osa hänen ystävistään ei tiedä, että Lappi kuuluu Suomelle. He joko ajattelevat, että Lappi on osa Norjaa tai jopa oma maansa. Lisäksi esille nousi negatiivinen käsitys, että Suomi on vuodenajasta riippumatta kylmä ja pimeä maa. Tästä johtuen haastateltavat olivat sitä mieltä, että Suomen tulisi korostaa markkinoinnissaan myös kesäsesongin matkailua, koska Suomen valoisat kesäyöt ovat uniikki kokemus siinä missä kylmä talvikin.

Tutkimukseemme osallistuneet vaihto-opiskelijat olivat syyslukukaudella tehneet retken joko Nuuksion kansallispuistoon tai Lappiin. Ryhmähaastattelussa palasimme Nuuksion ja Lapin retkiin ja puhuimme, mitkä seikat olivat retkillä hyviä ja mitä paranneltavaa kokemuksissa olisi ollut. Lisäksi puhuimme siitä, minkälaisia kokemuksia heidän kotimaansa kansalaiset mahdollisesti odottaisivat matkatessaan Suomeen. Haastateltavat korostivat, kuinka hienoa oli, että Lapissa on mahdollisuus tehdä erilaisia uniikkeja aktiviteetteja, joita muualla ei voi tehdä, esimerkiksi huskysafari ja porojen näkeminen koettiin mieluisina kokemuksina. Esille nousi, että juuri edellä mainittuja aktiviteetteja heidän kotimaansa kansalaiset haluavat Lapista kokea. Etelä-Suomesta haastateltavien kotimaan kansalaiset odottavat eniten järvien näkemistä, koska Suomi on ulkomailla tunnettu kauniista tuhansista järvistään. Lisäksi Suomen pinnanmuodot kiehtovat ulkomaalaisia. Esille nousikin ero tasaisen Hollannin ja pinnanmuodoiltaan vaihtelevan Suomen välillä. Nuuksion matkalla ihmetystä herättivätkin kaunis metsä ja mäkinen maisema. Kuitenkin, haastateltavamme totesivat, että ammattitaitoisen oppaan kanssa Nuuksion retkeltä olisi voinut saada enemmän irti. Lisäksi he kokivat, että Nuuksiossa on potentiaalia tehdä ja kokea enemmän kuin vain kävellä ympäri puistoa. Kaiken kaikkiaan haastateltaville jäi luontoretkestään positiivinen ja hyvä kuva Suomen luonnosta. Lopuksi esille nousi, että onnistuneen luontokokemuksen tulee olla organisoitu, mutta tilaa tulee jättää myös vapaa-ajalle ja itsenäiselle luonnon tutkimiselle.

Ryhmähaastattelussa esille nousivat myös Suomen metsät. Haastateltavat kokivat ihmeellisenä sen, kuinka paljon metsää Suomessa on myös isojen kaupunkien lähetyvillä. Luontoa tuntuu olevan kaikkialla. Jokamiehenoikeudet tulivat haastattelussa myös ilmi ja haastateltaviemme mielestä on hienoa, että Suomessa on oikeus mennä metsään marjastamaan ja sienestämään ilmaiseksi ja he näkivät, että juuri jokamiehenoikeudet ovat yksi suurimmista motivaattoreista, jotka saavat ihmiset luontoon. Kaiken kaikkiaan haastateltavat näkevät Suomen luonnon yhtenä päätekijänä, joka saa ihmiset matkustamaan Suomeen. Etenkin Lappi revontulineen nähdään houkuttelevana tekijänä.

6.5 Tulosten yhteenveto

Kuva-analyysi toi kattavasti esille tutkimusryhmämme mielipiteet ja tuntemukset Suomen luonnosta. Analyysin kautta saimme tietoomme ryhmän mielipiteitä myös niistä kohteista, joissa ryhmämme ei ollut Suomessa asumisensa aikana vierailut. Suomen luonto herättää pääsääntöisesti positiivisia, ihastuksen tuntemuksia, mutta myös ristiriitaisuuden tunteille on oma sijansa luonnossamme.

Analyysistä kävi ilmi, että Suomen luonnon erämaiset piirteet herättävät ristiriitaisia tunteita haastateltavissamme. Tutkimuksemme ensimmäiseen kuvaosioon olimme valinneet perinteistä Suomalaista maisemaa, kukkaketo, koivumetsä ja suo. Haastateltavat kokivat Suomalaisissa ihastuksen tunteita herättävät koivut ja uniikkia luontoa kuvastavan suomalaisen, hyvin ristiriitaisina. Kuvien tulkinnassa esiintyi neljä kertaa sana suru ja kolme (neljä) kertaa sana pelottava. Lisäksi yksinäisyys, masennus ja sairaus esiintyivät haastateltavien vastauksissa.

Muiden osioiden kuvat saivat haastateltavissa positiivisia tuntemuksia esille. Kaiken kaikkiaan haastateltavat kuvailivat suomen luontoa 37 kertaa rauhoittavana/rentouttavana. Suomen luontoa kuvailtiin loistavana paikkana arjen stressistä irtautumiseen ja mielen puhdistamiseen yhteensä neljä kertaa. Ilo, onnellisuus ja positiivisuus esiintyivät vastauksissa yhteensä 25 kertaa. Haastateltaviemme vastauksista kävi selkeästi ilmi halu kokea maisemat ja aktiviteetit yhdessä ystävien kanssa. Sana yhdessäolo ystävien ja perheen kanssa tuli esille 10 kertaa. Yksi vastaajistamme korosti erikseen, ettei haluaisi olla yksin kuvassa Nainen ja järvi.

Suomea kuvailtiin kauttaaltaan sanalla kaunis 34 kertaa ja sanaa ihana käytettiin 6 kertaa. Lappi kuvat olivat kuitenkin ehdoton suosikki haastateltavillemme ja sitä kuvaillessa esiintyivät useat positiiviset ja ylistävät adjektiivit. Lappi aiheisissa kuvissa toistuvat muun muassa sanat uniikki, uskomaton, ihmeellinen, kuin unta ja täydellinen. Yhteensä näitä positiivisia adjektiiveja käytettiin 24 kertaa, kaikista eniten kuvauksissa käytettiin sanaa ihmeellinen, kaikkiaan kahdeksan kertaa. Kuvista nousi esille myös kateuden tunne. Suomen puhdasta ja koskematonta luontoa korostettiin kuusi kertaa ja sanaa vapaus käytettiin kahdeksan kertaa. Maisemat herättivät myös mielenkiinnon tunteita, kaikkiaan kuusi kertaa ja lisäksi kuvista välittyi hiljaisuuden tunne kaksi kertaa. Yllättävää oli, että sana yksinäisyys korostui sekä positiivisena, että negatiivisena elementtinä haastateltaviemme vastauksissa.

Vastauksista erottui kahden haastateltavamme mielenkiinnottomuus poroja ja hiihtoaktiiviteettia kohtaan, sillä muut haastateltavamme pitivät kuvaa mielenkiintoisena ja sana harmoninen esiintyi myös yhden haastateltavan vastauksessa. Haastateltaviemme vastauksissa kävi ilmi vain neljä kertaa haluttomuus olla kuvassa ja osallistua siinä esitettyyn aktiviteettiin. Kaiken kaikkiaan haastateltavamme korostivat halua päästä nauttimaan Suomen luonnosta, osallistua kuvien aktiviteetteihin ja kykyä nähdä itsenä juuri kyseisissä kuvissa, yhteensä 44 kertaa. Vastauksista korostettiin lunta ja revontulia motivaattoreina, joiden ansiosta matkailijat haluavat matkustaa Suomeen ja juuri näiden elementtien takia matkustavat uudelleenkin.

Tarinoita analysoidessa esiin nousi useita yhtäläisyyksiä tutkittavien sanavalinnoissa. Levin ja Nuuksion matkojen herättämiä tunteita ja tunnelmia kuvailtiin kuusi kertaa hyvällä tavalla jännittyneeksi, ja viisi kertaa mainittiin matkojen olleen positiivisia kokemuksia. Neljä kertaa matkan todettiin tuottaneen iloa, viisi kertaa mainittiin hämmästyks Suomen luontoa kohtaan ja kolme kertaa tarinoissa mainittiin retkien tuottaneen nautintoa.

Suomen luontoa kuvailtiin tarinoissa melko yhtenevästi. Viisi kertaa luontoa kuvailtiin kauniiksi tai erittäin kauniiksi ja kolme kertaa ainutlaatuiseksi. Kaksi kertaa kuvauksissa mainittiin sana taianomainen, kaksi kertaa henkeäsarpaava sekä kaksi kertaa uskomaton. Luonnon puhtaus ja koskemattomuus herättivät ihastusta, ja molemmat sanat esiintyivät tarinoissa kaksi kertaa. Luonnon mielialaa kohentavia vaikutuksia kuvailtiin sanoilla rentouttava, rauhaista ja rauhoittava, sekä pakopaikka päivittäisestä elämästä ja keino puhdistaa mieltä.

Tarinoista nousi esiin myös muutamia, usein toistuvia Suomeen liittyviä sanoja. Jokaisessa Lappi-tarinassa mainittiin revontulet. Kaikkiaan tarinoissa viisi kertaa mainittiin lumi tai kylmyys, jonka koettiin olevan Suomen talvelle tavanomaista. Hiljaisuus mainittiin kolme kertaa. Tyypilliset suomalaiset aktiviteetit (kuten sauna ja avantouinti) mainittiin kaksi kertaa, Lapissa koettujen aktiviteettien lisäksi. Kahdessa tarinassa mainittiin järvi- maiseman olleen yksi retken kohokohdista.

Tulkittaessa haastateltavien vastauksia niin kuva-analyysin, kuin tarinoiden pohjalta huomaamme kuvien herättämien tunteiden konkretisoituneen luontokokemuksen kautta. Positiivisena seikkana voimme huomata positiivisten tunteiden korostuvat itse kokemuksen kautta. Kuvat herättivät haastateltavissamme positiivisten tunteiden lisäksi myös negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, yksinäisyyttä ja surua. Näitä tunteita haastateltavamme eivät luonnossa kuitenkaan tunteneet. Luontokokemuksen pohjalta korostuivat samankaltaiset positiiviset adjektiivit, kuin kuvien analysoinnissa, esimerkiksi sanat uskomaton, kaunis ja

ilo. Ihmetys luonnon puhtautta ja koskemattomuutta kohtaan korostui tutkittaviemme tarinoissa, enemmän kuin kuva-analyysissa. Niin kuvien tulkinnan, kuin aidon kokemuksen kautta Suomen luonto herätti rentouttavia ja rauhoittavia tunteita. Lisäksi haastateltavamme kokivat Suomen luonnon oivana pakopaikkana puhdistaa mieli arkipäivän huolistista. Kuva-analyysi ja tarinat tukevat toisiaan ja haastateltavamme ovat kokeneet samantlaisia tunteita luonnossa, joita kuvat heissä herättivät.

Haastatteluissa esille nousi samantlaisia elementtejä kuin kuva-analyysissa ja tarinoissa. Haastateltavamme pitivät Suomea kokonaisuudessaan potentiaalisena hyvinvointimatkailun kohteena. Lapin vetovoimaisuus erottui jälleen ylitse muiden, eritoten uniikkien aktiiviteettien vuoksi. Erittäin yllättävänä seikkana esille nousi eurooppalaisten nuorten tietämättömyys Suomea kohtaan. Eräs haastateltavamme kertoi, kuinka osa hänen kotimaansa nuorista ajattelee Lapin olevan osa Norjaa tai he pitävät Lappia kokonaan omana maanaan, eikä suinkaan osana Suomea. Lisäksi esille nousi yleinen käsitys siitä, että Suomi on kylmä ja pimeä maa vuodenajasta riippumatta.

Suomen vetovoimaisimmiksi tekijöiksi koettiin revontulet, järvet, Suomen vaihtelevat pinnanmuodot sekä laajat metsäalueet. Jokamiehenoikeudet nousivat myös esille, ja haastateltavamme kokivat juuri jokamiehenoikeuksien innostavan kansalaiset luontoon. Suomen luonto koettiin turisteille tärkeänä vetovoimatekijänä valitsemaan Suomi matkakohteeseen.

Haastateltavamme kokivat luontokokemuksensa niin Nuuksiossa, kuin Levillä mieluisiksi kokemuksiksi. Kuitenkin ongelmallisena tekijänä Levillä haastateltavamme kokivat englanninkielisten ohjeistuksen ja kylttien puuttumisen. Nuuksiossa he jäivät kaipaamaan ammattitaitoisen oppaan ohjausta, jolloin luonnosta olisi voinut saada enemmän irti. Vaihtopilaiden mielestä onnistunut luontokokemus vaatii ohjatun ja hyvin suunnitellun ohjelman, jossa jää tarpeeksi aikaa luonnon omatoimiseen tutkiskeluun.

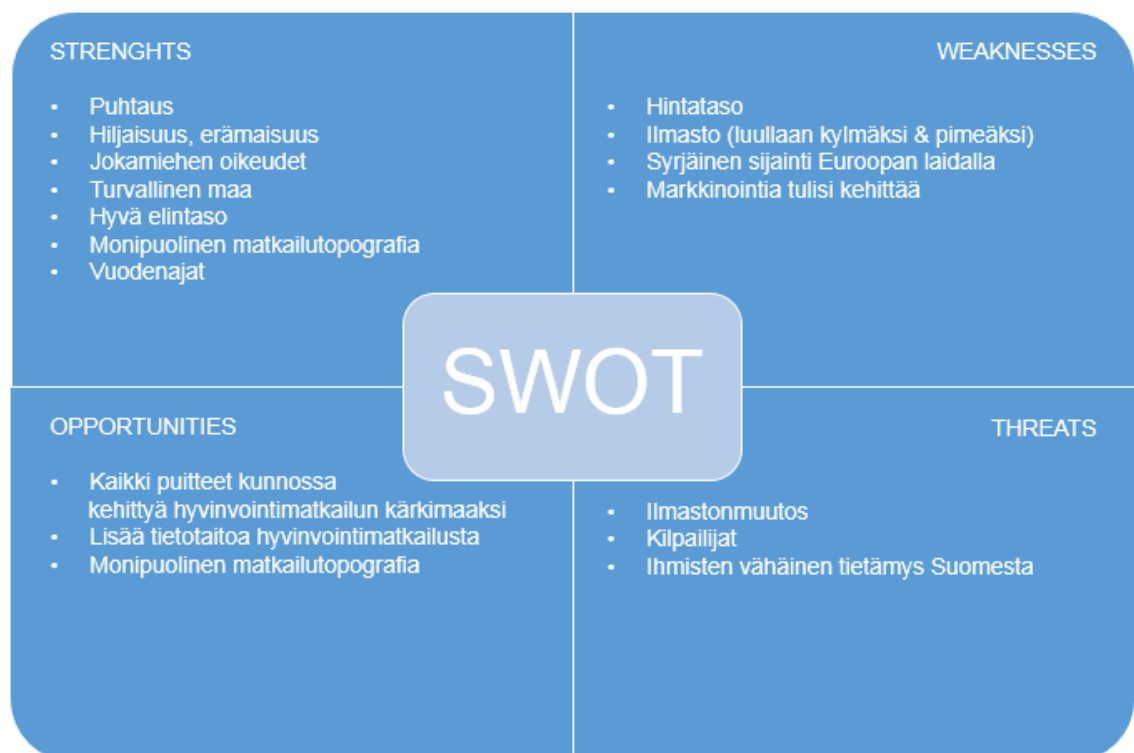
7 Pohdinta

Viimeisessä kappaleessa tarkastellaan SWOT-analyysin keinoin Suomea matkailukohteenä, ja hyvinvointimatkailupalveluiden tarjoajana. Lisäksi esitetään opinnäytetyön yhteenveto, sekä esiin nousseet kehitysiedat. Lopuksi opinnäytetyön laatijat arvioivat ja tarkastelevat omaa oppimistaan opinnäytetyöprosessin aikana.

7.1 SWOT-analyysi

Tutkimustulostemme pohjalta laadimme SWOT-analyysin Suomen vetovoimaisuudesta niin hyvinvointimatkailumaana, kuin matkakohteenä ylipäätään. Lyhenne SWOT tulee englannin kielen sanoista strengths (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) ja threats (uhat). Vahvuudet ja heikkoudet ovat analysoinnin kohteen sisäisiä tekijöitä, kun taas mahdollisuudet ja uhat ovat ulkoisia tekijöitä. (Opetushallitus 2017.)

Kuvio 3. SWOT-analyysi Suomen vetovoimaisuudesta hyvinvointimatkailumaana, ja matkakohteenä



Suomi on turvallinen maa matkustaa, ja elintaso on erittäin hyvä. Nämä yhdessä luovat hyvät puitteet matkailun kehitykselle. Suomen ehdottomia vahvuuksia hyvinvointimatkailumaana ovat puhdas ja runsas luonto. Suomi on onnistunut säilyttämään tietynlaisen erämaisuuden jatkuvasti kaupungistuvassa maailmassa. Tämän ansiosta Suomessa on yhä

laajoja metsäalueita ja täysin hiljaisia paikkoja, joihin voi vetäytyä nauttimaan luonnon rauhasta. Suomessa luonto on helposti saavutettavissa ja niin kuin yksi tutkittavamme totesi, ”ei Suomessa tarvitse mennä kymmentä metriä pidemmälle asutuksesta, kun on jo metsässä.” Päästäkseen täysin luonnonomaiseen maisemaan ei Suomessa tarvitse matkustaa pitkiä automatkoja, vaan luonto on käytännössä aina läsnä suomalaisten elämässä. Suomella on tarjota monenlaisia matkailutopografisia alueita, kuten saaristo- ja rannikkoalueet, tunturit ja Järvi-Suomi. Matkailutopografiat yhdessä vaihtelevien luonnonaikojen kanssa tarjoavat matkailijoille mielenkiintoisen ja houkuttelevan matkustusympäristön. Suomi tarjoaa kansalaisilleen ja maassa oleskelijoille jokamiehenoikeudet, joiden ansiosta luonnosta pääsee nauttimaan vapaasti. Jokamiehenoikeudet ovat harvinainen asia, eikä samankaltaisia oikeuksia ole näin laajassa mittakaavassa Pohjoismaiden ulkopuolella. Tutkittavamme hämmästelivät vapautta kerätä marjoja ja sieniä luonnosta vapaasti omaan käyttöön. He pitivät jokamiehenoikeuksia motivaattorina Suomen kansalaisille mennä luontoon, sekä yhtenä syynä ulkomaalaisille turisteille valita Suomi matkustuskohteeksi. Jokamiehenoikeuksien ansiosta metsiä voidaan helposti hyödyntää myös hyvinvointimatkailun tarkoituksiin, kuten liikunta-aktiviteetteihin, super foodin hankintaan sekä metsäkylpyihin.

Suomen hintataso ja syrjäinen sijainti asettavat kynnyksen matkustaa Suomeen. Englannin kielitaito on Suomessa hyvä, mikä helpottaa ulkomaalaisten asiointia Suomessa. Tutkittavamme kuitenkin nostivat esille englanninkielisten kylttien ja ohjeistuksen puuttumisen. Lapissa vierailleet kertoivat kyltitysten olleen vain suomeksi ja ruotsiksi. Nuuksiossa vierailleet korostivat, ettei ohjeistuksia englanniksi löytynyt, mikä omalta osaltaan söi luontokokemusten arvoa. Luontoretkestä olisi mahdollisesti saanut vielä paremman kokemuksen jos puistossa olisi ollut luonnosta ja eläimistöä kertovia kylttejä. Varsinaisesti ohjattuja aktiviteettejä ei osattu kaivata, mutta oppaan läsnäolo olisi voinut olla hyvä lisä. Tutkimukseen osallistuneet vaikuttivat hyvin tiedonjanoisilta eläimistön ja luonnon suhteen.

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että joillakin ulkomaalaisilla on Suomesta negatiivinen käsitys kylmänä ja pimeänä maana vuodenajasta riippumatta. Nämä negatiiviset ajatukset vähentävät Suomen vetovoimaisuutta näiden matkailijoiden silmissä. Tutkimuksessa esille nousi yllättävänä seikkana Saksalaisten nuorten epätietoisuus siitä kenelle Lappi kuuluu. Harhaanjohtavasti nuoret ajattelivat Lapin kuuluvan joko Norjalle, tai kuvittelivat Lapin olevan kokonaan oma maansa. Tällaiset harhakuvat vähentävät huomattavasti Suomen arvoa matkailijoiden silmissä. Suomelle ominaisia matkailun vetonauloja ovat lumi ja revontulet. Samankaltaiset vetonaulat ovat kuitenkin myös esimerkiksi Ruotsilla ja Norjalla. Samankaltaiset kohteet ovat kilpailijoita Suomelle ja näin heikentävät Suomen uniikkeja matkailuelementtejä.

Suomella on kaikki edellytykset tulla johtavaksi hyvinvointimatkailumaaksi, maustettuna omilla persoonallisilla elementeillään. Hyvinvointipalveluiden kehityksessä Suomen tulisi korostaa omia erityispiirteitään, kuten saunaa, luonnon ruokaa ja puhdasta luontoa, joiden kautta Suomi erottuisi kilpailijoista. Kehityksen tukena tulisi imeä oppia hyvinvointimatkailun saralla kehittyneemmistä maista, kuitenkin lähtemättä kopioimaan muiden tuotteita liikaa. Suomella on hyvät mahdollisuudet kehittää tietämystään hyvinvointimatkailusta. Tutkittavamme korostivat vastauksissaan Suomen luonnon monipuolisuutta ja kokivat Suomen olevan kansainvälisesti kilpailukykyinen maa. Tutkimukseemme osallistuneet totesivat, että Suomea tulisi markkinoida tehokkaammin myös muilta osin, kuin Lapin ja talven suhteen. Heidän kokemuksensa mukaan Suomea markkinoidaan voimakkaasti vain Lappi ja talvi edellä, vaikka meillä on neljä erilaista vuodenaikaa omine piirteineen sekä valtavasti erilaisia potentiaalisia matkailualueita ympäri maata.

Tutkimuksemme teoria ja saamamme tulokset tukevat toisiaan. Teoriaosuudessa esille nousevat Suomen luonnon positiiviset vaikutukset niin ihmisen fyysiseen, kuin henkiseen hyvinvointiin. Psykologi Kirsi Salonen korosti teoksessaan *Mielen Luonto*, viherympäristöjen elvyttävää vaikutusta. Salosen mukaan ihminen elpyi stressaavien tilanteiden jälkeen paremmin viherympäristössä, kuin rakennetulla alueella. Myös Suomen mielenterveysseura nostaa esille luonnonrauhan ahdistusta ja masennusta lieventävät vaikutukset. Luonnossa liikkuminen luo elinvoimaisuutta ja luonnon kokeminen vahvistaa elossa olemisen tunnetta. Tutkimuksemme tulokset olivat yhtenäiset muun muassa Salosen ja Suomen mielenterveysseuran kanssa. Haastateltavamme korostivat Suomen luonnon rauhoittavaa vaikutusta ja heidän kokemustensa perusteella luonto oli myös oiva paikka arjen stressistä irtaantumiselle. Suomen puhtaalla ja koskemattomalla luonnolla on tutkimuksemme tuloksien mukaan rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Luonnossa liikkuminen nähdään kaiken kaikkiaan mieltä puhdistavana ja virkistävänä kokemuksena.

7.2 Yhteenveto ja kehitysideat

Käyttämässämme teoriassa, kuin tutkimustuloksissamme korostuivat luonnon positiiviset vaikutukset henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistuneet mainitsivat useasti luonnon rauhoittavan, rentouttavan ja tarjoavan pakopaikan arjesta. Eräs tutkimukseen osallistunut mainitsi, että juuri tarve päästä luonnon keskelle rauhoittumaan motivoi häntä lähtemään metsäretkelle Nuuksioon. Tutkimustuloksia analysoidessa huomasimme myös, että luonnon helmassa jokin pieni yksityiskohta, kuten valon siivilöityminen puiden läpi tai tietynlainen maisema, voi olla matkailijalle itsessään hyvin elämyksellinen

kokemus. Hyvinvointimatkailun tarjontaa kehittäessä olisikin hyvä pitää mielessä tämä yksityiskohtien tärkeys. Jokin, joka meille suomalaisille on arkipäiväistä tai mitäänsanomatonta, voi toisesta maasta tulevalle olla hyvin kiehtovaa.

Visit Finlandin markkinointimateriaalia ja nettisivuja tarkkaillessa kiinnittää usein huomiota upeisiin maisemakuviin Suomesta. Yksi asia kuitenkin on tutkimuksemme jälkeen pistänyt silmään: Näissä kauniissa otoksissa harvoin esiintyy ihmisiä, tai jos esiintyy, ihmisiä on yksi. Tutkimuksemme osallistuneet totesivat useasti, että tahtoisivat kokea luontoelämyksiä ja osallistua aktiviteetteihin yhdessä perheen ja ystävien kanssa, mutta harvoin täysin yksinään. Onko mahdollista, että ihmisettömät kuvat syövät Suomen vetovoimaisuutta yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia kontakteja kaipaavan ulkomaalaisen silmissä? Tämä voisi olla yksi kehityskohde, jota markkinoinnin saralla kannattaa pohtia.

Vastauksissaan tutkimukseen osallistuneet korostivat, että matkaillessaan he haluavat nimenomaan kokea paikalle ominaisia aktiviteettejä ja perinteitä. Heidän mielestään erikoiset aktiviteetit, joita ei voi muualla kokea, ovat hyvä motiivi matkustaa juuri tiettyyn paikkaan. Tämä tukee ajatusta siitä, että Suomen pitäisi hyvinvointimatkailun kehityksessä keskittyä nimenomaan Suomelle ominaisiin hoitoihin, korostaa luontomme tarjoamia antimia ja aktiviteettejä. Kuitenkin oppia ja ideoita kannattaa ammentaa maista, joissa hyvinvointimatkailu on saavuttanut jo tukevamman jalansijan. Esimerkiksi, teoriaa tutkiesamme huomio kiinnittyi alppi-wellness – hotelleihin, jotka mittaavat ilmanpuhtauden laatua, ja markkinoivat sillä itseään. Tällaisen hyvän idean voisi lainata Suomeenkin, sillä puhdas ja raikas ilma on yksi meidänkin ehdottomista valttikorteistamme.

7.3 Arvio opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyö on tähän mennessä laajin itsenäinen kirjoitusprojekti, jonka opiskelun aikana olemme tehneet. Prosessin aikana opimme hahmottamaan, kuinka monesta eri osasta tutkimus koostuu, ja mitä kaikkea tulee ottaa huomioon, jotta tutkimus olisi onnistunut. Lähteiden lukutaito ja -arviointi parantuivat kirjoitusprosessin myötä ja tekstin tuottamisesta tuli sujuvampaa mitä pidemmälle työ eteni. Prosessin aikana huomasimme jälleen kerran aikatauluttamisen, ja siinä pysymisen, tärkeyden. Aina laatimamme aikataulut eivät kovasta yrityksestä huolimatta pitäneet, mutta uskomme, että kehityimme kuitenkin aikataulujen suunnittelussa. Opinnäytetyö opetti meille itsekuria ja pitkäjänteisyyttä. Kaikki työ tehtiin meitä itseämme varten, ja jos jotain jätti tekemättä, seuraukset näkyivät työmäärän kasautumisena ja aikataulujen venymisenä. Koska työtä teki kaksi henkilöä, opimme prosessin aikana myös parityötaitoja, ja myös kommunikoinnin tärkeys korostui. Onnistuimme jakamaan työt tasapuolisesti, ja prosessi sujui ongelmitta. Opimme luomaan erilaisen ja

mielenkiintoisen tutkimuksen, josta saimme meille uutta ja mielenkiintoisia tuloksia esille. Mielestämme opinnäytetyömme tutkimus oli onnistunut. Vaihto-oppilaita osallistui tutkimukseen otollinen määrä, joten saimme riittävästi aineistoa analysointia varten kasaan. Onnistuimme saamaan vastauksissa esille erilaisia tuntemuksia ja ilmaisuja, siinä muodossa, kuin olimme toivoneet. Oli hienoa huomata tutkimuksemme toimivan ja saimme sitä kautta tavoitteidemme mukaisia tuloksia ja vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Uskomme tutkimustuloksistamme löytyvän ideoita Visit Finlandille FinRelax-konseptin kehittämiseen.

Lähteet

Aineistonhallinnan käsikirja 2016. Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. Luettavissa: <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>. Luettu: 4.5.2017.

Burns, N. & Goves, S. K. 1997. The practice of nursing research. Conduct, critique & utilization. W.B. Saunders Company. Philadelphia. Teoksessa Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, s. 120. Tammi. Helsinki.

Cantanzaro, M. 1988. Using qualitative analytic techniques. Teoksessa Woods, P. & Cantanzaro, M. (toim.) Nursing Research: Theory and practice. C.V. Mosby Company. New York. Teoksessa Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, s. 120. Tammi. Helsinki.

Chawla, L. 1992. Childhood place attachments. Teoksessa Altman, I. & Low, S.M. (toim.). Place attachment, s. 63-86. Plenum press. New York. Teoksessa Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, s. 26–27. Green Spot. Helsinki.

Eskola, A. 1975. Sosiologian tutkimusmenetelmät 2. WSOY. Helsinki. Teoksessa Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, s. 120. Tammi. Helsinki.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Garcia-Altes, A. 2005. The Development of Health Tourism Services. Annals of Tourism Research. Vol. 32 (1). Teoksessa Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä, s. 39. Edita. Helsinki.

Graburn 1983. Teoksessa Vuoristo, K-V. 1998. Matkailun muodot. Porvoo. Teoksessa Vuoristo, K-V. & Vesterinen, N. Lumen ja suven maa. Suomen matkailumaantiede. WSOY. Helsinki.

Haltia 2017. Nuuksion kansallispuisto. Luettavissa: <https://www.haltia.com/fi/retkelle-suomen-luontoon/nuuksion-kansallispuisto/> Luettu: 28.3.2017

Hartig, T. & Evans, G.W. & Jamner, L.D. & Davis, D.S. & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field setting. Journal of environmental psychology, 23, 109–

123. Teoksessa Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, s. 24–25. Green Spot. Helsinki.

Hattula, M. & Seppälä, A. 2004. Runni. Sata vuotta vettä ja väkeä. Lomayhtymä Ry. Helsinki. Teoksessa Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä, s. 13. Edita. Helsinki.

Hemmi, J. & Vuoristo, K-V. 1994. Matkailu. WSOY. Porvoo. Teoksessa Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä, s.13. Edita. Helsinki.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki. Teoksessa Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, s. 75. Tammi. Helsinki.

Ilta Sanomat 24.12.2015. Japanilaiset saapuvat nyt Suomeen metsäterapiaan – tunnettu hoitomuoto vähentää masennusta, vihaa ja ahdistusta. Luettavissa: <http://www.is.fi/matkat/art-2000001056394.html>. Luettu: 20.4.2017.

Iso-Ahola, S. 1982. Toward a social psychological theory of tourism motivation: a rejoinder. *Annals of tourism research* 9 (2). Teoksessa Vuoristo, K-V. & Vesterinen, N. Lumen ja suven maa. Suomen matkailumaantiede, s.33. WSOY. Helsinki.

Joppe, M. 2003. The impact of the Wellness Revolution on the Spa Industry. Spa Ontario Media Event. Teoksessa Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä, s. 48. Edita. Helsinki.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature. Psychological perspective. Cambridge University Press. Cambridge. Teoksessa Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, s. 24–25. Green Spot. Helsinki.

Korpela, K. & Klemetilä, T. & Hietanen, J.K. 2002. Evidence for rapid affective evaluation of environmental scenes. *Environment and behavior*. 34, 572–589. Teoksessa Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, s.28–29. Green Spot. Helsinki.

Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. Psykologia 5/2007. Teoksessa Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, s. 23–25. Green Spot. Helsinki.

Lappi.fi 2017. Levi – Easy days in many ways. Luettavissa: <http://www.lappi.fi/matkailu/levi> Luettu: 1.4.2017

Lemmetti, M. 4.9.2015. Metsäkylvyt ovat japanilaisten suosiossa – miksei kohta meidänkin! Luettavissa: <http://retkipaikka.fi/vapaa/metsakylvyt-ovat-japanilaisten-suosiossa-miksei-kohta-meidankin/>. Luettu: 12.4.2017.

Levi.fi 2017. Lomaile Levillä. Luettavissa: <http://www.levi.fi/> Luettu: 30.3.2017.

Luonnossa 2012. Jokamiehen oikeus – Jokamiehen oikeudet muualla. Luettavissa: <http://www.luonnossa.fi/Jokamiehenoikeudet-muualla.php>. Luettu: 3.3.2017.

Luontoon.fi 2017a. Yleistä retkeilystä. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/yleistaretkeilysta>. Luettu: 12.1.2017.

Luontoon.fi 2017b. Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>. Luettu: 3.3.2017.

Luontoon.fi 2017c. Jokamiehen oikeudet luonnonsuojelualueilla. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/jokamiehenoikeudet/jokamiehenoikeudetluonnonsuojelualueilla>. Luettu: 3.3.2017.

Luontoon.fi 2017d. Kansallispuistojemme historiaa. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/kansallispuistojemmehistoriaa>. Luettu: 4.3.2017.

Luontoon.fi 2017e. Nuuksion palvelut. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/haltia> Luettu: 4.3.2017.

Luontoon.fi 2017f. Haukkalammen luontotupa. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/nuuksio/palvelut/haukkalampi> Luettu: 4.3.2017

Luontoon.fi 2017g. Nuuksion palvelut. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/nuuksio/palvelut> Luettu: 4.3.2017

Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti 2010. Draaman kaari. Luettavissa: <http://matkailu.luc.fi/Tuotekehitys/Tyokaluja-/Tuotteistamiseen/Palvelusta-elamykseksi/Draaman-kaari>. Luettu: 15.2.2017.

Kuvio 2. Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti 2010. Draaman kaari. Nähtävissä: <http://matkailu.luc.fi/Tuotekehitys/Tyokaluja-/Tuotteistamiseen/Palvelusta-elamykseksi/Draaman-kaari>. Katsottu: 15.2.2017.

MEK 2005. Matkailun edistämiskeskus. Hyvinvointi- ja wellness –matkailun peruskartoitus. Mekin julkaisusarja. MEK A:144. Matkailun edistämiskeskus, Helsinki. Luettavissa: [http://87.108.50.97/re-lis/REL_LIB.NSF/0/DA533EADA2F7F674C2256FD900399235/\\$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu_peruskartoitus.pdf](http://87.108.50.97/re-lis/REL_LIB.NSF/0/DA533EADA2F7F674C2256FD900399235/$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu_peruskartoitus.pdf). Luettu: 11.4.2017.

Kuvio 1. MEK 2005. Terveysmatkailun suositeltavat nimikkeet. Matkailun edistämiskeskus. Hyvinvointi- ja wellness –matkailun peruskartoitus. Mekin julkaisusarja. MEK A:144. Matkailun edistämiskeskus, Helsinki. Luettavissa: [http://87.108.50.97/re-lis/REL_LIB.NSF/0/DA533EADA2F7F674C2256FD900399235/\\$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu_peruskartoitus.pdf](http://87.108.50.97/re-lis/REL_LIB.NSF/0/DA533EADA2F7F674C2256FD900399235/$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu_peruskartoitus.pdf). Luettu: 11.4.2017.

Metsähallitus 2017a. Kansallispuistot ovat luontoaarteitamme. Luettavissa: <http://www.metsa.fi/suojelualueet/kansallispuistot>. Luettu: 4.3.2017

Metsähallitus 2017b. Suomen kansallispuistot pinta-alan, perustamisvuoden ja käyntimäärän mukaan. Luettavissa: <http://www.metsa.fi/kansallispuistotaulukot>. Luettu: 4.3.2017

Opetushallitus 2017. SWOT-analyysi. Luettavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi. Luettu: 10.5.2017.

Riekkinen, M. 2004. Kylpyläpalveluiden nykytila Suomessa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemus-, ja talousala. Teoksessa Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä, s. 13. Edita. Helsinki.

Salonen, K. 2010. Mielen Luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Green Spot. Helsinki.

Sulkunen, P.1990. Ryhmähaastatteluiden analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 264-285. Teoksessa Eskola, J. & Suoranta, J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen, s.95-96. Vastapaino. Tampere.

Suomen Mielenterveysseura 2015. Luonto hoitaa mieltä ja kehoa. Luettavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>. Luettu: 3.4.2017.

Suomi Sanakirja 2017. Sivistyssanakirja: Elämys. Luettavissa: <http://www.suomisana-kirja.fi/el%C3%A4mys>. Luettu: 29.5.2017.

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu –hyvinvointi matkailun viitekehyydessä. Edita. Helsinki.

Surakka, V. 1999. Tunteiden tarttuminen ja tunteiden modulaatiiviset vaikutukset. Luettavissa: <http://www.uta.fi/laitokset/kirjasto/vaitokset/1999/0899.html>. Teoksessa Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, s.28–29. Green Spot. Helsinki.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.

Tyrvänen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52. Luettavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>. Teoksessa Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, s.26–27. Green Spot. Helsinki.

Verheij, R. A. & Maas, J. & Groenewegen, P.P. 2006. Urban-rural health differences and the availability of green space. European urban and regional studies. Vol. 15, No. 4, 307–316 (2008). Teoksessa Salonen, K. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, s. 24–25. Green Spot. Helsinki.

Visit Finland 2014. Hyvinvointimatkailustrategia kansainvälisille markkinoille 2014–2018. Luettavissa: http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/01/HYVINVOINTIMATKAILUSTRATEGIA-2014-2018_final1.pdf?dl. Luettu: 10.5.2017.

Visit Finland 5.2.2015. Metsäkylvyssä aistit avoinna luonnolle. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/news/metsakylvyssa-aistit-avoinna-luonnolle/>. Luettu: 20.4.2017.

Taulukko 1. Visit Finland. Visit Finlandin matkailijatutkimus 2015: Saksa Katsaus. Tutkimus ja analysointikeskus TAK Oy. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2016/11/Visit-Finland-matkailijatutkimus-2015-Maakatsaukset.pdf?dl>. Luettu: 4.5.2017.

Visit Finland 2015. Visit Finland Matkailijatutkimus 2015. Maakatsaukset. Visit Finland tutkimuksia 6. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2016/11/Visit-Finland-matkailijatutkimus-2015-Maakatsaukset.pdf?dl> Luettu: 4.5.2017.

Visit Finland 2016b. Visit Finland. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/tama-on-visit-finland/> Luettu: 15.12.2016

Visit Finland 2016c. Visit Finlandin ydintehtävä pähkinän kuoressa. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/tama-on-visit-finland/tehtavat/> Luettu: 15.12.2016

Visit Finland 2016d. FinRelax - Suomesta hyvinvointimatkailun kärkimaa. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/tuoteteemat/hyvinvointimatkailu/> Luettu:15.12.2016

Visit Finland 2016e. FinRelax Akatemia. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/tuoteteemat/hyvinvointimatkailu/finrelax-akatemia-mita-missa-kenelle-ja-milloin/>. Luettu: 15.12.2016.

Visit Finland 2016f. FinRelax -konsepti. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/tuoteteemat/hyvinvointimatkailu/finrelax-konsepti/>. Luettu: 15.12.2016.

Visit Finland 2016g. My Stay – Tuotetietokanta. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/news/my-stay-tuotetietokanta/>. Luettu: 30.4.2017.

Visit Finland 2016h. Markkinointiteemat & aluejako Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/markkinointi-ja-myynti/haastajabrändi/markkinointiteemat-ja-aluejako/>. Luettu: 24.4.2017.

Visit Finland 2017 a. My Stay – Suomen matkailun näyteikkuna maailmalle. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/markkinointi-ja-myynti/visit-finland-kanavat/visit-finland-my-stay/>. Luettu: 30.4.2017.

Visit Finland 2017b. My Stay Tuote-edellytykset Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/news/my-stay-tuote-edellytykset/> Luettu:30.4.2017

Visit Finland 2017c. The Official Travel Guide of Finland. Luettavissa: <http://www.visitfinland.com/mystay/>. Luettu: 3.5.2017.

Visit Finland 2017d. The Great Four. Luettavissa: <http://www.visitfinland.com/destinations/>. Luettu 24.4.2017.

Visit Finland 2017. Visit Finlandin Kansainvälistymiskriteerit. Helsinki. Luettavissa: http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/04/VisitFinland_Kansainv%C3%A4listymiskriteerit.pdf?dl. Luettu: 30.4.2017

Tutkimuksessa käytetyt kuvat. Visit Finland.com 2016. Media. Luettavissa: <http://imagebank.visitfinland.com/f/CXrj> Luettu: 10.12.2016

Vuoristo, K-V. 1998. Matkailun muodot. WSOY. Porvoo. Teoksessa Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä, s. 100. Edita. Helsinki.

Vuoristo, K-V. & Vesterinen, N. 2009. Lumen ja suven maa. Suomen matkailumaantiede. WSOY. Helsinki.

Washington Post 17.5.2016. 'Forest bathing' is latest fitness trend to hit U.S. — 'Where yoga was 30 years ago' Luettavissa: https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2016/05/17/forest-bathing-is-latest-fitness-trend-to-hit-u-s-where-yoga-was-30-years-ago/?utm_term=.2a37ce2615a6. Luettu: 11.4.2017.

YLE Uutiset 16.9.2016. Metsäkylpy huuhtoo stressin pois. Luettavissa: <http://yle.fi/uutiset/3-9169474>. Luettu: 20.4.2017.

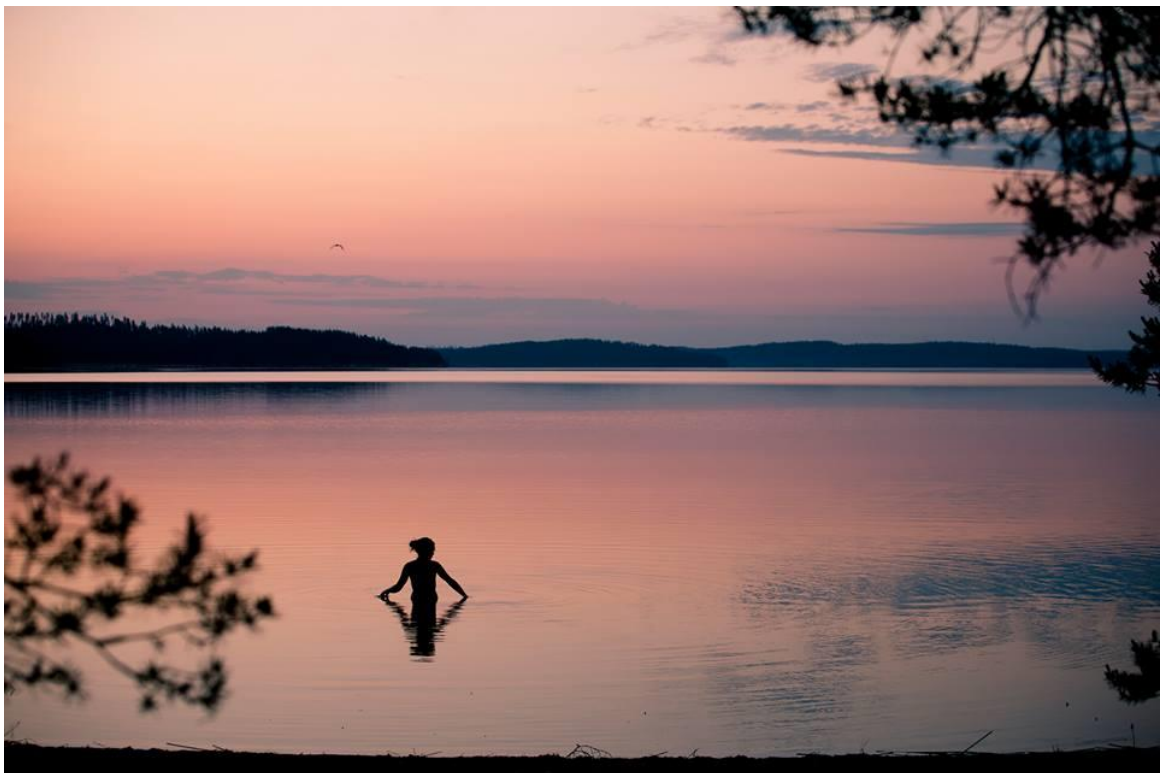
Ympäristö.fi 2012. Jokamiehen oikeudet. Luettavissa: [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989)). Luettu: 3.3.2017.

Liitteet

Liite 1. Tutkimuksessa käytetyt kuvat



Elina Sirparanta, Visit Finland.



Elina Sirparanta, Visit Finland.



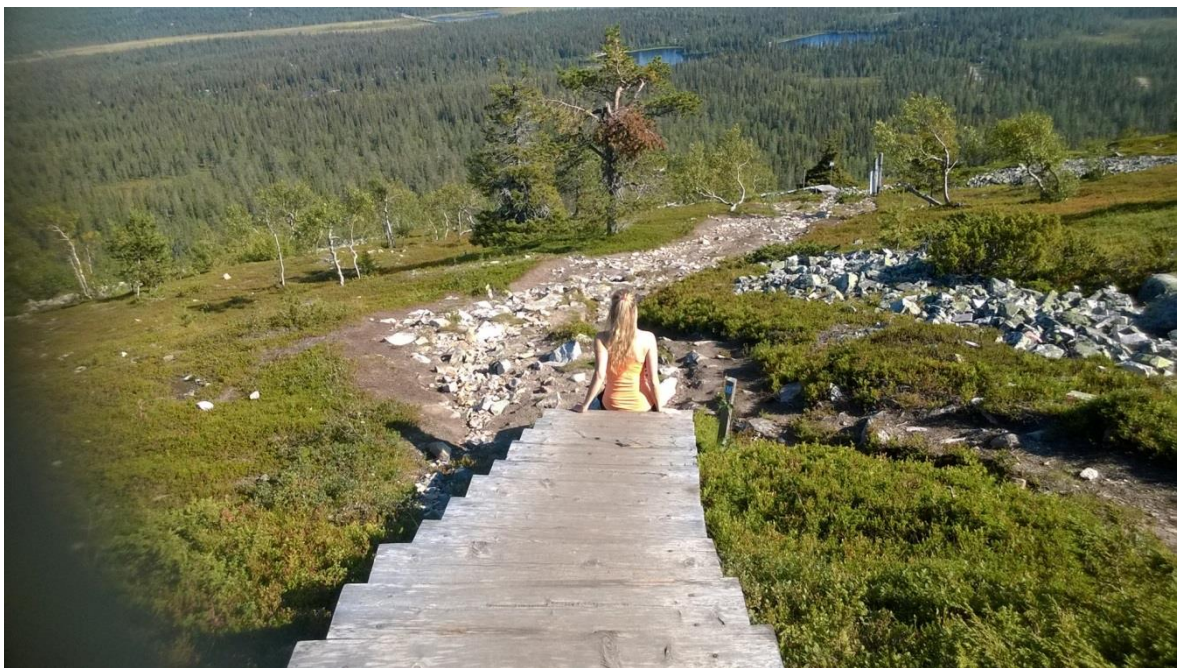
Visit Finland.



Miikka Niemi, Flatlight Films. Visit Finland.



Emilia Stålhammar.



Emilia Stålhammar.



Emilia Stålhammar.



lina Tervo.



Emilia Stålhammar.



Visit Finland.



Elina Sirparanta. Visit Finland.



Miikka Niemi, Flatfight films, Visit Finland

Liite 2. Kaikki Suomen kansallispuistot (järjestyksessä suurimmasta pienimpään)

Alkuperäinen taulukko nähtävissä (Metsähallitus 2017b).

Kansallispuisto Koko (km ²)			
Kansallispuistot järjestettynä suurimmasta pienimpään		Kansallispuisto	Perustamisvuosi
Lemmenjoki	2 860	Lemmenjoki	1956
Urho Kekkonen	2 550	Liesjärvi	1956
Pallas–Ylläs	1020	Linnansaari	1956
Selkämeri	940	Oulanka	1956
Saaristomeri	500	Petkeljärvi	1956
Syöte	299	Pyhä-Häkki	1956
Oulanka	290	Rokua	1956
Perämeri	157	Helvetinjärvi	1982
Pyhä–Luosto	142	Hiidenportti	1982
Patvinsuo	105	Isojärvi	1982
Linnansaari	97	Itäinen Suomenlahti	1982
Riisitunturi	77	Kauhaneva–Pohjankangas	1982
Salamajärvi	62	Lauhanvuori	1982
Kolovesi 60 K	60	Patvinsuo	1982
auhaneva–Pohjankangas	57	Riisitunturi	1982
Nuoksio	55	Salamajärvi	1982
Lauhanvuori	53	Seitseminen	1982
Tammisaaren saaristo	52	Tiilikkajärvi	1982
Helvetinjärvi	50	Saaristomeri	1983
Seitseminen	46	Urho Kekkonen	1983
Hiidenportti	45	Tammisaaren saaristo	1989
Teijo	34	Kolovesi	1990
Tiilikkajärvi	34	Torransuo	1990
Torransuo	30	Koli	1991
Koli	30	Perämeri	1991
Leivonmäki	30	Puurijärvi–Isosuo	1993
Kurjenrahka	29	Päijänne	1993
Puurijärvi–Isosuo	27	Nuoksio	1994
Isojärvi	22	Valkmusa	1996
Liesjärvi	22	Kurjenrahka	1998
Sipoonkorpi	19	Syöte	2000
Valkmusa	19	Leivonmäki	2003
Etelä-Konnevesi	15	Repovesi	2003
Repovesi	15	Pallas–Ylläs*	2005
Päijänne	14	Pyhä–Luosto**	2005
Pyhä-Häkki	13	Selkämeri	2011
Rokua	9	Sipoonkorpi	2011
Itäinen Suomenlahti	7	Etelä-Konnevesi	2014
Petkeljärvi	6	Teijo	2015