



Hyvinvointimatkailun mahdollisuudet Tallinnassa

Chakira Hooker

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

Matkailun koulutusohjelma

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Chakira Hooker
Tutkinto Matkailun restonomi
Raportin/Opinnäytetyön nimi Hyvinvointimatkailun mahdollisuudet Tallinnassa
Sivu- ja liitesivumäärä 26+ 5
<p>Opinnäytetyössä tutkittiin hyvinvointimatkailua ja sen mahdollisuuksia Tallinnassa. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen raportti, jonka tavoitteena on selvittää hyvinvointimatkailun tilaa Tallinnassa syksyllä 2022. Lisäksi tutkittiin, millaisia palveluita hyvinvointimatkailun piiriin luokitellaan sekä millaisia kokemuksia haastateltavilla on erilaisia hyvinvointimatkailun palveluista. Opinnäytetyön päätavoitteena on avartaa näkemystä Tallinnasta matkailun kohteena sekä lisätä tietämystä hyvinvointimatkailusta ja sen eri mahdollisuuksista Tallinnassa. Haastattelut tehtiin Helsingin länsiterminaalissa 1.11.2022 laivayhtiöllä työskentelevien henkilöiden kanssa sekä kirjallisesti 10.11-11.11.2022 Tallinnassa saman laivayhtiön palveluksessa olevan henkilön kanssa. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä.</p> <p>Työn teoriaosuus käsittelee hyvinvointimatkailua ja sen trendejä, sekä Tallinnaa kaupunkina. Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty teemahaastatteluja.</p> <p>Hyvinvointimatkailun kulmakiviä ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen sekä itsestä huolta pitäminen. Hyvinvointimatkailu on kasvussa matkailualalla ja sillä riittää runsaasti kysyntää. Tallinna on matkakohteena tuttu kaupunkikohteena, mutta tarjontaa myös hyvinvointipalveluille löytyy kaupungista. Suosiota nauttivat etenkin kauneusalan palvelut sekä eri kylpylät ja niiden tarjoamat hoidot. Hyvinvointimatkailun ytimessä on henkilön oman hyvinvoinnin edistäminen, parantaminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy. Hyvinvointimatkailun moniulotteisuus syntyy siitä, että jo itse hyvinvoinnin määritelmä on alati muovautuva ja riippuvainen hyvinvointia määrittelevästä henkilöstä itsestään. Kiinnostavaa onkin, millaisia palveluita voidaan luokitella osaksi hyvinvointimatkailua. Opinnäytetyössä ilmeni, että huomio ja tietoisuus kauneusalan palveluista on kasvanut. Opinnäytetyössä huomattiinkin, että Tallinnan kauneusalan tarjonta on mittavaa ja todella monipuolista ulottuen hiustenlaitosta pistoshoitoihin, hierontoihin sekä kylpylälomiin. Viro on jo perinteisesti aina ollut tunnettu hienoista kylpylöistään ja uusia kylpylöitä syntyykin yhä jatkuvasti lisää. Erilaiset terveyskylpylät ovatkin kasvattaneet roimasti suosiotaan etenkin seniorimatkustajien keskuudessa.</p> <p>Muuttuva maailmantilanne ja Ukrainan sota on vaikuttanut myös Viron matkailuun. Venäjän markkinat ovat tippuneet täysin pois ja turistien määrä on vähentynyt. Kohonneet sähkönhinnat vaikeuttavat kylpylöiden toimintaa sekä huonontunut talouden tila asettaa myös hyvinvointimatkailulle lisähaasteita.</p>
Asiasanat Hyvinvointimatkailu, Tallinna, Matkailun trendit

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tallinna matkakohteena	3
2.1	Saavutettavuus	3
2.2	Nähtävyydet ja matkailuvetovoima	4
2.3	Matkailupalvelut	5
3	Hyvinvointimatkailu.....	10
3.1	Hyvinvointi.....	10
3.2	Hyvinvointimatkailu.....	11
4	Matkailun trendit.....	13
5	Tutkimus ja sen kulku	14
5.1	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	14
5.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	14
5.3	Tutkimuksen toteutus	15
5.4	Tutkimus luotettavuus	17
6	Tulokset.....	18
6.1	Hyvinvointimatkailu käsitteenä	18
6.2	Tallinna hyvinvointimatkailukohteena	19
6.3	Tallinnan heikkoudet/vahvuudet ja uhat Hyvinvointimatkailun kohteena	20
7	Pohdinta	22
7.1	Johtopäätökset.....	22
7.2	Oma oppiminen	23
	Lähteet.....	25
	Liitteet.....	28
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	28

1 Johdanto

Opinnäytetyössä tutkitaan hyvinvointimatkailua ja sen mahdollisuuksia Tallinnassa. Työssä käydään myös läpi hyvinvoinnin määritelmää ja mitä se tarkoittaa. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen raportti, jonka tavoitteena on avartaa käsitystä hyvinvointimatkailusta. Työn päätavoite on tutkia Tallinnaa hyvinvointimatkakohteena sekä selvittää mitkä ovat sen vahvuudet ja heikkoudet, mahdollisuudet ja haasteet.

Tallinna on monelle suomalaiselle tuttu vierailukohde ja sinne matkustaminen on helppoa ja suhteellisen edullista. Monelle syntyy mielikuva Tallinnasta halpana ja hauskanpitoon liittyvänä lomakohteena, mutta Tallinnan koko potentiaalia hyvinvointimatkailukohteena ei ole vielä tutkittu tarpeeksi. Opinnäytetyön tavoitteena onkin tutkia ja tarkastella, mitä kaikkea hyvinvointimatkailuun kuuluvaa löytyy Tallinnasta. Opinnäytetyön idea syntyi työpaikkani myötä, sillä työskentelen yrityksessä, joka harjoittaa risteily -ja matkailuliikennettä Itämeren alueella, Tallinnan ollessa sen vilkkain matkailukohde. Aloin pohtimaan erinäisiä syitä sille, miksi erityisesti suomalaiset valitsevat Tallinnan lomakohteeksi.

Hyvinvointimatkailu on Business Finlandin (2020) mukaan yksi kansainvälisen matkailun nopeimmin kasvavista osa-alueista. Hyvinvointimatkailun kansainväliset markkinat kasvoivat Global Wellness Tourism Economyn raportin (2018) mukaan 6,5 % vuosien 2013-2017 aikana, mikä on noin puolet nopeammin kuin matkailuala yleensä. Syitä hyvinvointimatkailun nopeaan kasvuun ja trendikkyyteen voidaan löytää esimerkiksi hektisestä ja stressaavasta elämäntyylisestä, jota elämme ja kiireisestä ja nopeatempoisesta työstä, jota teemme. Kiire on monilla läsnä arjessa, jolloin lomalta toivotaan irtioton lisäksi hyvinvointia tukevaa toimintaa. Suosiota lisää hyvinvointivoimatkan helppous, sillä hyvinvointimatkaan ei välttämättä tarvita kokonaista viikkoa vaan jo muutama päivä voi lisätä hyvinvointia ja terveyttä edistävää virkeyttä.

Voidaan todeta, että hyvinvointimatkailun tavoitteena on lisätä ja edistää henkilön omaa henkilökohtaista hyvinvointia. Globaalisti hyvinvointimatkailun ajatellaan kuitenkin olevan kytköksissä kylpylätoimintaan ja hyvinvointikeskuksiin. Kylpylälomat ovat luksusta monille ja olenkin itse Tallinnassa matkustaessani vierailut kylpylähotelleissa, jotka toivat arkeen ihan uutta virtaa ja hyvää oloa. Tallinna tunnetaankin erityisesti hienoista kylpylöistään, jonka takia minäkin halusin päädyin tekemään opinnäytetyöni tästä aiheesta. (Minkkinen 2020).

Työn teoriaosuus käsittelee hyvinvointimatkailua ja sen trendejä, sekä Tallinnaa hyvinvointimatkailun kohteena. Aineistonkeruu pohjautuu asiantuntijahaastatteluihin. Työ sisältää aluksi esittelyn Tallinnasta kaupunkina ja sen suosituimmista kohteista. Teoreettisessa perustassa selvitetään lukijalle hyvinvointimatkailua käsitteenä, sen trendejä ja mahdollisuuksia.

Haastattelujen avulla selvitan mitä kaikkea Tallinnassa voi hyvinvoinnin kannalta tehdä ja lopuksi työni sisältää päätelmät siitä, mitä hyvinvointimatkailun kohteita ja trendejä Tallinnasta löytyy sekä yleisen pohdinnan hyvinvointimatkailun roolista matkailualan kentällä.

2 Tallinna matkakohteena

Tässä luvussa käydään läpi Tallinnaa matkakohteena kolmen eri näkökulman kautta, jotka ovat saavutettavuus, nähtävyydet ja matkailuvetovoima sekä matkailupalvelut.

2.1 Saavutettavuus

446 396 asukkaan Tallinna on jo pitkään ollut suomalaisten suosima kaupunkikohde, jonne matkustetaan yhä enenevässä määrin. Suomalaismatkailijat myös kokevat, että he ovat Viroon tervetulleita ja Viron ravintoloiden hinta-laatusuhde on hyvä. (Visit Estonia 2021). Viron hintataso on ollut nousussa, mutta turisteille tärkeät asiat, kuten majoitus, sekä ruoka ja juoma ravintoloissa ovat silti alle kaikkien EU-maiden hintatason keskiarvon. (Ryynänen s.a.)

Aivan Suomen naapurissa sijaitseva Tallinna sopii useimmille matkustajille kohteeksi, sillä vaikka Helsingistä sinne on helppo matkustaa vain kahdessa tunnissa. Tallinnaan lähtee esimerkiksi Länsisatamasta muutaman tunnin välein laivoja. Kahden tunnin pikalaivat esimerkiksi Tallink Siljalla ovat osoittautuneet helpoksi ja nopeaksi reitiksi Tallinnaan. Tallinnaan liikennöiviä laivayhtiöitä ovat Tallink Siljan lisäksi Viking Line ja Eckerö Line. Laivamatkat ovat yleensä suhteellisen edullisia hinnaltaan: hinta vaihtelee risteilyn tyypistä ja hytti luokasta riippuen noin 20–100 euron välillä. (Khanji 2020). Matkustajien on Tallinnan matkustajaterminaaleissa helppo kulkea ja infotaulut antavat kaiken tarpeellisen tiedon matkustajille. Kaupungissa on helppo liikkua jalan, julkisilla kulkuvälineillä tai esimerkiksi taksilla.

Laivamatkojen lisäksi Tallinnaan voi saapua myös lentäen. Finnair liikennöi suoria lentoja Helsingin ja Tallinnan välillä, ja edestakaiset lennot maksavat noin 70–200 euroa. (Finnair 2022) Tallinnan Lennart Meri -lentokenttä sijaitsee noin neljän kilometrin päässä keskustasta.

Tallinna vetää matkustajia puoleensa useista eri syistä. Kaupunki on monipuolinen ja mielenkiintoinen matkakohde, josta löytyy tekemistä ympäri vuoden. Keliolosuhteet eivät myöskään haittaa Tallinnan matkailua: moderni lento- ja laivakalusto takaa matkustusmukavuuden ympäri vuoden. Tallinna toimii lisäksi porttina myös muille kohteille Virossa ja yhteydet muualle Viroon ovat hyvät. (Visit Estonia s.a.)

Matkustajatilastojen valossa suomalaiset ovat Virossa ylivoimaisesti suurin matkailijaryhmä. Kaikista Viron ulkomaalaisista turisteista on suomalaisia 35 %. Suuren osan turisteista muodostavat suomalaisten lisäksi latvialaiset ja liettualaiset. (Visit Estonia 2021). Viron matkailun edistämiskeskus on monien muiden maiden mukana panostanut 2010-luvun alusta saakka voimakkaasti Aasian

markkinoihin ja tulokset ovat olleet menestyksekkäät. Vuodesta 2012 vuoteen 2017 aasialaisten turistien määrä Virossa kolminkertaistui. Tallinnan-laivoilla ja satamissa on nykyään kuulutuksia ja opasteita kiinaksi ja japaniksi, ja aasialaiset turistiryhmät Tallinnan vanhan kaupungin kaduilla ovat jokapäiväinen näky. (Massa 2018)



Kuva 1. Tallinnan sijainti Viron kartalla (iStock 2015.)

2.2 Nähtävyydet ja matkailuvetovoima

Tallinna on matkakohteena yhdistelmä keskiaikaisia hienoja nähtävyyksiä sekä modernia, Neuvostoliiton jälkeistä eurooppalaistunutta kaupunkitunnelmaa. Matkailija voi viettää aikaa Unescon maailmanperintökohteisiin kuuluvassa vanhassa kaupungissa, kokea vilkasta yöelämää sekä modernia rauhallista kaupunkikulttuuria. Tallinna on Pohjois-Euroopan parhaiten säilynyt keskiaikainen kaupunki. Kiemurtelevat mukulakivet, goottilaiset tornit ja viehättävä keskiaikainen arkkitehtuuri vetää matkailijoita puoleensa ympäri maailmaa. Tallinnassa on helppo kulkea jalkaisin ja minnekään ei ole pitkä matka. Nähtävää ja koettavaa riittää ja useimmat turistit ehtivät jo päiväristeilyn aikana näkemään paljon. Tyypillisintä matkailijoille on kaupungin kiertely, ostosten tekeminen ja ravintola-ruokailu. Tallinnan hintataso on Suomeen verrattuna alhaisempi, mikä houkuttelee erityisesti suomalaisia turisteja puoleensa. (Visit Estonia s.a.)

Tallinna on maailman ainut pääkaupunki, jossa on tallella keskiaikaiset kaupungin muurit. Vanha kaupunki on laaja ja moniosainen alue, joka sisältää paljon erilaisia historiallisia kohteita. Juuri tästä syystä Tallinnan vanhakaupunki on yksi vetovoimaisimmista vierailupaikoista. Vanhakaupunki sijaitsee aivan kaupungin keskustan kupeessa, se on kävelymatkan päässä esimerkiksi Viru-hotellilta. Perinteisin tapa astua sisään kaupungin vanhimpaan osaan on kahden puolustustornin muodostaman Viru-portin kautta. (Helin s.a.) Vanhaakaupunkia voidaan pitää suosituimpana turistikohdeena Tallinnassa. Vanhankaupungin keskus ja ydin on raatihuone, joka on valmistunut vuonna 1404. Raatihuone on yksi Euroopan parhaiten säilyneitä kaupungintaloja.



Kuva 2. Virun Portti (Pixabay 2020)

2.3 Matkailupalvelut

Turisteille suunnatut palvelut Tallinnassa ovat muovautuneet turistimäärien kasvun myötä. Kaupungissa on tarjolla virallista opastusta infopisteellä, jos matkailija tätä tarvitsee. Virallisia Tallinnan

infopisteitä eli Tallinna Turismi infokeskus- pisteitä löytyy yhteensä kolme eri puolelta Tallinnaa. (Matkailuopas s.a.)

Tallinnassa on majoittautumiseen paljon mahdollisuuksia ja matkailupalveluiden kirjo on monipuolinen. Tallinna houkuttelee turisteja kulttuurin ja historian sekä kylpylöiden vuoksi. Erityisesti kylpylähotellit ovat yksi Tallinnan vetovoimaisimmista majoitusvaihtoehdoista. Viron kylpyläperinteet saivat alkunsa jo vuonna 1813 Tallinnan Kadriorgin kaupunginosassa, jonne tohtori Benedikt Georg Witten perusti Viron ensimmäisen kylpylaitoksen, jossa jopa Venäjän keisariperhe vietti muinoin kesiään. (Visit Tallinn 2021.)

Virolainen kylpyläkulttuuri on siis vanha ja sillä on pitkät perinteet. Kylpylähotellit ovatkin yksi suosituimmista paikoista yöpyä Tallinnassa. Kylpylähotellit sopivat myös perheellisille, sillä usein on tarjolla viihdykettä myös lapsille. Joissain kylpylöissä on myös kuntosaleja, joissa vieraat voivat kuntoilla. (Visit Estonia s.a.) Hintataso on Suomeen verrattuna edullisempi, mikä vetää puoleensa turisteja. Kylpylöitä on tarjolla runsaasti Viron eri kaupungeissa ja kylpylöiden hoitojen ja palveluiden kirjo on monipuolinen.

Kalev Spa kylpylähotelli (kuva 3), joka sijaitsee vanhassakaupungissa on yksi tunnetuimmista. Muista kuuluisista a kylpylähotelleista mainittakoon esimerkiksi Metropol Spa Hotel kylpylähotelli, joka sijaitsee aivan Tallinnan keskustassa sekä Tallink Spa & Conference Hotel, joka sijaitsee Tallinnan sataman A-terminaalin kupeessa. (Helminen 2019.)



Kuva 3. Kalev-spa. (Kalev spa s.a.)

Kylpylähotellien lisäksi Tallinnasta löytyy paljon hyviä hotelleja erilaisille budjeteille. Parhaat alueet laivamatkustajille ovat uusi Rotermann-kortteli sekä vanhakaupunki, joista pääsee kätevästi tunnetuimpiin nähtävyyksiin sekä satamaan. Hotellien klassikko Original Sokos Hotel Viru on monille suomalaisille tuttu yöpymispaikka, joka säilyttää paikkansa suosituimpana hotellina edelleen. Muita hyviä hotelleja Tallinnassa ovat esimerkiksi Cru Hotel, joka on kohtuuhintainen, tunnelmallinen, pienempi hotelli. Kalliimpaa etsivälle löytyy esimerkiksi Swisshotel Tallinn, joka on viiden tähden hotelli. Swisshotel sijaitsee Tallinnan korkeimmassa hotellirakennuksessa ja on suosittu liike- ja vapaa-ajan matkustajien keskuudessa. (Rantapallo 2022.)



Kuva 3. Viru hotelli. (Pixapay 2016)

Tallinna pitää sisällään arkkitehtuurin ja historian lisäksi monipuolisen valikoiman ravintoloita, kahviloita ja kuppiloita. (Helin s.a.) Tallinnassa on runsas ja korkeatasoinen ravintolatarjonta, joka yhdistyy kohtuulliseen hintatasoon. Tallinna tarjoaa laaturavintoloita runsain mitoin ja kaupungista löytyy ravintolatarjontaa joka maailman keittiöistä. Trendinä on nyt myös niin kutsuttu New Nordic tyyppiset ruokalihat, joissa panostetaan terveellisyyteen järvistä, metsistä ja soilta saatavien kausiluontoisten raaka-aineiden kautta. (Ryynänen s.a.) Kulttuurin ystäville Tallinna tarjoaa museoita ja teattereita sekä hienoa historiallista arkkitehtuuria. Myös muualla Tallinnassa riittää nähtävää, suosittuja ja vierailun arvoisia paikkoja ovat esimerkiksi Kalamaja, joka sijaitsee vanhankaupungin lähetyillä, Kadriorgin palatsi (kuva 4) ja huvilakaupunginosa ja Rocca Al Maren alue, jossa sijaitsee suosittu eläintarha ja hienot rannat. (Pieni matkaopas Tallinna).



Kuva 4. Kadriorgin palatsi (Pixapay s.a.)

3 Hyvinvointimatkailu

Tässä luvussa käydään läpi hyvinvointia käsitteenä, hyvinvointimatkailun teoriaa sekä ajankohtaisia matkailun trendejä. Hyvinvoinnin käsitteen ymmärtäminen auttaa ymmärtämään hyvinvointimatkailun pääpiirteitä. Teoriaosuus avartaa jo tutkittua tietoa ja ajankohtaiset trendit kertovat mitkä ovat tällä hetkellä matkailun kentällä korostuvia ilmiöitä.

Maailmanlaajuisesti hyvinvointimatkailu on yksi merkittävimmistä matkailun uusista toimialoista ja vuonna 2017 se pystyi tarjoamaan jo yli 118 miljoonaa työpaikkaa alan toimijoille. Kasvuun on vaikuttanut myös se, että hyvinvointimatkailijat kuluttavat enemmän kuin keskimääräinen turisti ja esimerkiksi vuonna 2017 kansainvälisesti hyvinvointimatkailijat kuluttivat noin 53 % verrattuna tavalliseen matkailijaan. Hyvinvointimatkailun nopeaa kansainvälistä kasvua on vilkastuttanut maailmanlaajuinen keskiluokan vaurastuminen sekä kuluttajien lisääntynyt tarve omaksua terveelliset elämäntavat osaksi elämää. Lisäksi kiinnostus kokemuseräiseen matkustamiseen on laajentunut entisestään. Kasvu on ollut tasaisen nousujohteista edelleen ympäri maailmaa. (Global Wellness Tourism Economy 2018, 7, 23 & 26.)

Hyvinvointimatkailu voidaan nähdä kokonaisuutena, jonka useat erilaiset tuotteet ja palvelut pyrkivät ylläpitämään ja edistämään käyttäjänsä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvointimatkailu tarjoaa esimerkiksi työntekijöiden työkyvyn ylläpitoon ja terveyden edistämiseen tarkoitettua matkailua. Lisäksi hyvinvointimatkailu tarjoaa wellness-tuotteita ja -paketteja, jotka rakentuvat muun muassa rentoutumisesta, liikunnasta, kylpylöistä sekä sauna- ja hemmotteluhoidoista. Hyvinvointimatkailulla tavoitellaan myös ennaltaehkäisevää sekä parantavaa vaikutusta esimerkiksi sairauksiin. Hyvinvointimatkailun palvelut tuovat luksuksen tuntua matkaan sekä tuovat matkustajille mielekkäitä kokemuksia ja muistoja elämään. (Suontausta & Tyni 2005, 40, 42 & 43) Myös teatteri-, ooppera-, konserttievailut ja museoiden taidenäyttelyt yhdistettynä majoituspaketteihin voivat olla luonteeltaan hyvinvointimatkailua sen virkistävän vaikutuksen vuoksi.

3.1 Hyvinvointi

Hyvinvoinnilla tarkoitetaan WHO:n määritelmän mukaan kokonaisuutta, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Määritelmää on myös täydennetty hyvinvoinnin muovautuvuudella sekä henkisyydellä. (WHO s.a.)

Global Wellness Instituten (2018) mukaan hyvinvointi on aktiivia tekoja ja valintoja, jotka johtavat kokonaisvaltaiseen terveydentilaan. Hyvinvointiajattelu näkyy henkilön päivittäisissä valinnoissa liittyen esimerkiksi ruokavalioon, uneen ja stressin hallintaan. Myös henkinen hyvinvointi ja

sosiaalisuus ja itsensä toteuttaminen sekä onnellisuuden etsiminen liitetään hyvinvointiajatteluun. (GWI 2018). Hyvinvoinnin määritelmässä tärkeimpänä on ihmisen oma kokemus hyvinvointinsa tilasta. Hyvinvointi muovautuu ja usein myös muuttaa merkitystään ihmisen elämän aikana. Hyvinvointi onkin kokonaisuus, jonka eri ulottuvuuksien kokemus riippuu täysin henkilöstään itse, eikä siitä miten muut sen näkevät. (Tiedenaiset 2021).

Hyvinvointi voidaan myös nähdä yhteisöllisenä hyvinvointina ja yksilön hyvinvointina. Yksilöllä on luontainen halu kuulua yhteisöön tai ryhmään. Yhteisöllisessä hyvinvoinnissa voi olla monta erilaista ryhmää, kuten esimerkiksi työyhteisö, perhe ja sukulaiset tai vaikka harrastusryhmät. Tässä määritelmässä hyvinvointia koetaan ja toteutetaan vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa sekä henkilön oman yksilöllisen hyvinvoinnin kanssa. (Ala-Poikela 2010).

Yksilö, joka on saanut omat henkilökohtaiset tarpeensa ja toiveensa toteutettua, voi saavuttaa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja näin ollen voi olla osana rakentamassa hyvinvoivaa yhteisöä. Oman terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen vaatii yksilön omaa halua ja aktiivisuutta, mutta se on oleellista hyvinvoivan yhteisön rakentamisessa. Yksilöt muodostavat yhteisön, jolloin molemmat osapuolet ovat vahvasti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Ala-Poikela 2010).

Global Wellness Day verkkosivuston mukaan hyvinvointi on tietoista itsensä kehittämistä. Hyvinvointimatkalta astumista voidaan pitää prosessina, jossa yksilö etsii itselleen sopivia työkaluja hyvinvoinnin saavuttamiseen ja opettelee käyttämään näitä työkaluja itsensä kehittämiseen matkalla kohti onnellisempaa ja terveempää elämää. Elämän monimuotoisuus tuo myös hyvinvoinnille useita eri ilmenemis- muotoja, kuten esimerkiksi tasapainon löytämisessä sekä itsensä kokemiseksi hyvänä. Jokainen elämän eri osa-alue on vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, ja jos esimerkiksi henkinen hyvinvointi kärsii, se vaikuttaa myös henkilön fyysiseen hyvinvointiin. Positiivinen elämänsäsenne ja vastuu omista valinnoista rakentavat ihmisen hyvinvointia. (Global Wellness day s.a.).

3.2 Hyvinvointimatkailu

Hyvinvointimatkailu on lisääntynyt suuresti viime vuosien aikana, vaikka tutkimuksen aiheena se on suhteellisen uusi. Markkinat ovat kasvaneet ja hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeyttä kuulutetaan yhä enemmän ja enemmän. Hyvinvointi on myös erittäin trendikästä ja markkinat ovat suuret ja kilpailulliset. Hyvinvointi ulotetaan myös matkustamiseen, johtuen esimerkiksi arjen kiireestä ja stressistä. Terveyttä ja hyvinvointia halutaan sisällyttää myös lomamatkoihin. (Konu 2017, 77)

Yritykset ovat myös huomanneet kysynnän ja ovat kiinnostuneita tarjoamaan hyvinvointimatkailutuotteita. Hyvinvointimatkailutuotteet ovat yrityksille kiinnostavia myös siksi, etteivät ne ole sesonkeihin sidottuja, kuten muut matkailutuotteet. Hyvinvointiin liitetään kattokäsite nimeltään terveysmatkailu, jonka alle tyypillisesti luokitellaan hyvinvointimatkailu, jolla tarkemmin tarkoitetaan hyvinvointia ja terveyttä edistävää matkailua, sekä terveydenhoitomatkailu, jolla tarkoitetaan sairauden parantamiseen tarkoitettua matkailua. (Konu 2017,77)

Hyvinvointimatkailulla ja muiden matkailumuotojen välillä on paljon yhteneväisyyksiä. Hyvinvointimatkailuun liittyy usein liikuntaa ja urheilua ja näin ollen linkittyy liikunta- ja urheilumatkailuun. Näissä kuitenkin pääpiste on itse urheilussa, kun taas hyvinvointimatkailulla on abstraktimmat tavoitteet hyvinvoinnin edistämiseen eikä niinkään tietyn aktiviteetin suoritus. (Konu 2017,78)

Läheistä sukua hyvinvointimatkailulle on myös sosiaalinen matkailu, jolla on samantapaiset tavoitteet (elämänlaadun parantaminen). Sosiaalinen matkailu kuitenkin eroaa hyvinvointimatkailusta esimerkiksi siinä, että tyypillisesti sosiaalinen matkailu tähtää esimerkiksi kuntoukseen ja on tiukempi rajattua osallistujien osalta. Lisäksi sosiaalinen matkailu on usein tuettua ja erinäisin perustein myönnettyä (terveydellinen tai vaikka taloudellinen syy matkan tarpeelle). (Konu 2017,79–80)

Yleisesti voidaan todeta, että matkan motiivi/perimmäinen syy indikoi onko kyse hyvinvointimatkailusta. Hyvinvointimatkailuksi luokiteltavissa olevassa matkassa perimmäinen syy lähdölle on hyvinvoinnin kokonaisvaltainen edistäminen. Hyvinvointi matkailun kuluttajat ovat usein itse aktiivisessa roolissa matkojen aikana ja henkilökohtaista matkan elämysten räätälöintiä asiakkaan toiveisiin ja odotuksiin tuotetaan paljon. Hyvinvoinnin tavoittelu on myöskin yhteiskunnallisella tasolla toivottavaa, koska silloin yksilö toimii vastuullisesti itseään ja ympäristöään kohtaan. (Suontausta & Tyni 2005, 105.)

Palveluympäristö eli hyvinvointimatkakohde on tärkeä osatekijä asiakkaan elämysten ja odotusten toteutumisessa. Palveluympäristössä korostuvat esimerkiksi alueelle tyypilliset hyvinvoinnin hoitomuodot. Hyvinvointimatkakohteen luontoa ja ympäristöä voidaan pitää vetovoimatekijänä, eli syynä siihen miksi jokin kohde on vetovoimainen kuluttajan silmissä. Luonnon merkitystä hyvinvoinnissa on korostettu viime vuosina, sillä sen on todettu edistävän psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Kohdemaan ympäristöä voidaankin tehokkaasti hyödyntää hyvinvointimatkailussa.

Kohteet voivat käyttää paikallista kulttuuria ja tapoja palveluiden tehostamiseksi ja erottautumiseksi muista kilpailijoista. (Konu 2017,78)

4 Matkailun trendit

Koronapandemia mullisti matkailualaa. Koronarajoitukset pakottivat kuluttajat miettimään tarkemmin matkojen varaamista, ja alalla vallitsi epävarmuus ja liiketappiot olivat suuria. Nyt kuitenkin koronarajoitusten poistuttua lähes kokonaan, ihmiset ovat taas uskaltaneet matkailemaan. Niin kutsuttu ”Revenge Travelling”, eli kostomatkailu on lisääntynyt koronan jälkimainingeissa. Tällä tarkoitetaan ilmiötä, jossa ihmiset käyttävät enemmän rahaa ulkomaanmatkoihin kuin tavallisesti. (Kucher 2022). Ensimmäisen puolen vuoden aikana (2022) matkustaja määrät lisääntyivät lentokentillä miltei 250 %. (Kucher 2022).

Taloudellinen matkailu on myös lisännyt suosiotaan. Elinkustannusten noustessa ja pandemian jättämän epävarmuuden edelleen vallitessa, matkailijat haluavat olla varmoja siitä, että matka toteutuu ja peruutusehdot ovat voimassa. Premium tuotteiden kulutus sekä ylellinen 5-tähden matkailu väheni 8 % vuoden 2022 aikana. Toisaalta joustava peruutusturvattujen matkojen varaaminen on lisännyt suosiotaan, sillä matkailijat haluavat olla varmoja taloudellisista päätöksistään. Matkojen varaaminen etukäteen on lisääntynyt ja viime hetken äkkilähdöt ovat vähentyneet. (Kucher 2022).

Matkailun kuluttajatrendejä vuodelle 2022 ovat myös esimerkiksi lisääntynyt oman tilan tarve. Pandemian myötä ihmiset tottuivat omaan tilaan ja väljyyteen. Matkailuautot, luonnossa liikkuminen sekä vapaa-ajan asunnot ovat lisänneet suosiotaan. Esimerkiksi Van-Life -trendi, eli itse tuunatussa matkailuautossa matkustaminen on noussut Suomessakin entistä suosittumaksi. (Finland Travel 2021). Van Life -trendi on lisännyt suosiotaan sosiaalisen median kautta, jossa jaetaan vinkkejä ja tutoriaaleja oman matkailuauton tuunaamiseen ja rakentamiseen.

Koronapandemia pakotti väestön kiinnittämään huomiota hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvinvointia on ollut pakko katsoa uusista näkökulmista, kun yllä oli uusi ja tuntematon terveysuhka kuten COVID-19 virus. Lisääntynyt huomio hyvinvointia kohtaan onkin vauhdittanut hyvinvointimatkailutuotteiden myynnin kasvua, sillä hyvinvointi halutaan sisällyttää kaikkiin elämänosa-alueisiin, matkailun ollessa yksi niistä. (Finland Travel 2021).

Omatoimisuus on kasvava trendi matkailualalla. Matkoja halutaan varata itse, eikä niinkään kolmannen osapuolen, kuten matkatoimistojen kautta. Myös kontaktien minimoiminen on siirtynyt teknologiaan, ja digitalisaatio on lisääntynyt tällä saralla, esimerkiksi hotelleihin voidaan kirjautua sisään ilman lähikontakteja ja kaikki on omatoimisempaa, ihmiskontakteja välttäen. (Smartvel blog). Turisteilla on sovelluksia moniin eri tarkoituksiin, esimerkiksi kääntäjä ja valuuttamuunnin -sovelluksia sekä majoitus- ja ravintolapaikantimia, kaikki omassa puhelimessa. Matkustajat ovat omatoimisempia ja ottavat vastuuta enemmän matkansa käytännön järjestelyistä, myös matkan aikana.

5 Tutkimus ja sen kulku

Tässä luvussa käyn läpi laadullisen tutkimuksen käsitteitä ja teoriaa. Lisäksi kartoitan syitä tämän tutkimusmuodon valintaan sekä selvennän sen piirteitä aineistonkeruumuotona. Luvussa esitellään myös haastatteluihin valitut teemat ja kysymykset. Lisäksi käyn läpi tutkimuksen toteutusta sekä tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä asioita.

5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sillä aineistona olivat tässä opinnäytetyössä teemahaastattelut. Kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. (Koppa 2021.) Laadullisten tutkimusten tavoitteena on selvittää, analysoida sekä arvioida erilaisia tapahtumia yhteiskunnassamme. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 17 2007, 134).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimushenkilöt saavat suhteellisen vapaamuotoisesti kertoa aihealueeseen liittyvistä kokemuksistaan ja mielipiteistään. (Tilastokeskus s.a.) Kvalitatiivisen tutkimuksen käyttö on lisääntynyt monilla tieteenaloilla suuresti viime vuosina. Kvalitatiivinen tutkimusote pitää sisällään lukuisia aineistonkeruumenetelmiä sekä erilaisia analyysimenetelmiä. Työkaluina kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä toimivat esimerkiksi erilaiset haastattelut, lomakkeet ja havainnointi erilaisten aineistojen avulla. (Proakatemian esseepankki 2018).

Valitsin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, sillä halusin haastateltavien voivan kertoa vapaamuotoisesti ja omassa tahdissaan näkemyksistään liittyen hyvinvointimatkailuun. Laadullista tutkimusta tehdessä keskiössä on ihmislähtöisyys, joka mielestäni sopi hyvin tähän opinnäytetyön tutkimukseen. Työ tutkii haastateltavien omia kokemuksia, näkemyksiä ja mielikuvia hyvinvointimatkailusta, jolloin pohtiva työote on tutkimukseen sopiva. Laadullisessa tutkimuksessa yleistettävissä olevaa tietoa ei ole mahdollista saada, kuten määrällisessä tutkimusmenetelmässä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yksilöllisiä tarinoita ja merkityksiä, mikä sopi mielestäni hyvinvointimatkailun tutkimukseen, sillä hyvinvointi on jo itsessään hyvin henkilökohtainen asia ja sen kokeminen riippuu täysin omistajastaan.

5.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu ja on yksi yleisimmistä haastattelutyypeistä. Teemahaastattelu mahdollistaa haastattelijan ja haastateltavan välisen laaja-alaisen vuorovaikutuksen.

Teemahaastattelussa aiheiden esittämisellä ei ole tiukkaa rajaa ja kysymysrunko on lähinnä haastattelijaa varten, ja sillä on joustovaraa tilanteen mukaan. Teemahaastattelu vaatii aiheeseen paneutumista ja tarkkaa harkintaa haastateltavia valitessa. Teemat ovat huolellisesti valittu ja niihin on paneuduttu jo etukäteen, kuten myös haastateltaviin henkilöihin. (Saaranen-Kauppinen 2006)

Teemahaastattelu on pohtiva keskustelutilanne, jossa keskustelun kautta tuodaan esille ennalta suunniteltuja teemoja. Teemojen puhumisjärjestys ei ole ennalta määritelty ja jokaisen haastateltavan kanssa asioista puhutaan eri suuruussuhteessa. Teemahaastattelussa kysymyksiä ei välttämättä myöskään muotoilla tarkasti ennen itse haastattelutilannetta. Tutkija perehtyy ensi tutkimusaihettaan koskevaan kirjallisuuteen ja aineistoon ja sitten valitsee omat kysymyksensä sekä tutkimuksen näkökulman. Tämän jälkeen tutkija päättää mitkä ovat tutkimuksen kannalta keskeiset teemat. Haastattelija kysyy sitten vapaasti muotoillen kysymyksiä näistä teemoista. (Saaranen-Kauppinen 2006)

Teemahaastattelun suosio perustuu siihen, että vastaamisen vapaus antaa enemmän tilaa ja luottavuutta haastateltavan vastauksille. Haastattelussa keskitytään yksilön ajatusmaailmaan ja kokemuksiin aiheesta. Teemoihin keskittynyttä haastattelua on myös suhteellisen helppoa ryhtyä analysoimaan teemoittain. (Hyvärinen s.a.) Teemahaastattelun hyviä puolia ovat joustava aineistonkeruu ja sen avulla voidaan tutkia vähemmän tunnettujakin aiheita. Huonoja puolia teemahaastattelussa voivat olla haastateltavien tunnetilojen vaikutus vastauksiin sekä se, että vastauksia saatetaan muokata enemmän sosiaalisesti hyväksytyihin muotoihin. Haastattelija voi kuitenkin havainnoida vastaajan oheisviestintää, eli tulkitta vastaajan käyttäytymistä ja ilmeitä. (Taideteollinen korkeakoulu s.a.)

5.3 Tutkimuksen toteutus

Teemahaastattelu valittiin opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi. Teemoja on haastatteluissa kolme ja jokaisen teeman alla haastateltavilta kysytään kolme kysymystä. Teemahaastattelussa aloitetaan yleisellä tasolla ja siirrytään asteittain teemojen saralta yksityiskohtaisempaan tarkasteluun. Valitsin teemahaastattelun, sillä halusin tutkia hyvinvointimatkailua rennossa keskustelunomaisessa tilanteessa. Teemat kuitenkin tuovat tutkimukseen tarvittavaa struktuuria ja helpottivat tutkimuksen jaottelua.

Haastateltavia on kolme henkilöä; kaksi haastateltavista työskentelee Helsingin länsiterminaalissa laivayhtiön palveluksessa ja yksi haastateltavista on laivayhtiön Tallinnan puolella myyntitehtävissä. Haastattelut toteutettiin kasvotusten länsiterminaalissa henkilöiden kanssa ja kirjallisesti Tallinnassa työskentelevän henkilön kanssa. Haastateltavat valittiin matkailualan ammattitaidon ja

kokemuksen vuoksi. Valintoihin vaikuttivat lisäksi henkilöiden tietämys hyvinvointimatkailusta sekä Tallinnasta matkakohteena. Haastateltavat ovat päivittäin tekemisissä Tallinnan matkailun ja matkustajien parissa. Kaikki haastateltavat ovat myös matkustaneet Tallinnassa runsaasti, ja heillä on myös paljon omakohtaista kokemusta Tallinnan matkailutuotetarjonnasta. Haastattelut toteutettiin kahden haastateltavan kanssa Helsingin länsiterminaalissa 1.11.2022 ja Tallinnassa työskentelevän kanssa kirjallisesti sähköpostin välityksellä 10.11-11.11.2022.

Teemoja haastatteluissa ovat hyvinvointimatkailu, Tallinna hyvinvointimatkailun kohteena sekä Tallinnan heikkoudet/vahvuudet ja uhat hyvinvointimatkailukohteena. Halusin kysyä haastateltavilta monipuolisesti asioita teemoista. Koin, että kysymykset heikkouksista ja vahvuuksista ja uhista Tallinnasta hyvinvointimatkailun kohteena olivat relevantteja siinä mielessä, että tavoitteena oli selvittää, nähdäänkö Tallinna hyvinvointimatkailun kohteena. Monilla on oman kokemukseni mukaan kuva Tallinnasta viihde- ja yöelämämatkailun kohteena.

Hyvinvointimatkailua lähestytään teema 1. haastatteluissa ensin kysymällä haastateltavalta mitä heille tulee mieleen sanasta hyvinvointimatkailu. Halusin kysyä tämän kysymyksen ensimmäiseksi, sillä kiinnostavaa on se, onko hyvinvointimatkailu terminä tuttu ja se, mitä mielikuvia se herättää. Lisäksi hyvinvointimatkailun teemasta kysyn haastateltavilta mitä se heidän mielestään tarkoittaa. Lopuksi kysyn, mitä hyvinvointimatkailun palveluita he ovat itse käyttäneet. Tämän teeman kysymyksistä sai hyvän kuvan siitä, miten hyvinvointimatkailu nähdään matkailun kentällä ja mitä siitä tulee mieleen.

Teema 2. eli Tallinna hyvinvointimatkailun kohteena tarkastelee haastateltavien näkemyksiä Tallinnasta, ensimmäisen kysymyksen ollessa se, että mitä Tallinnassa voi tehdä. Toinen kysymys kysyy mitä hyvinvointipalveluita haastateltavat tietävät Tallinnassa. Lisäksi kysymyksenä on se, että mitkä ovat heidän näkemyksensä mukaan Tallinnan mahdollisuudet/potentiaali hyvinvointimatkailun kohteena. Tutkimuksen kannalta olisi kiinnostavaa saada informaatiota Tallinnassa käytetyistä hyvinvointipalveluista.

Teema 3. Kysymykset tiedustelevat sitä, mitkä ovat Tallinnan heikkoudet/vahvuudet hyvinvointimatkailun kohteena, sekä uhkia, joita haastateltavat näkevät kohdistuvan hyvinvointimatkailuun. Vastauksissa esille tulleista vahvuuksista voidaan hahmottaa tulevaisuuden näkymiä Tallinnalle hyvinvointimatkailun kohteena. Heikkouksista ja uhista voi myös pohtia mahdollisia hidastavia tekijöitä hyvinvointimatkailun kehitykselle Tallinnassa.

5.4 Tutkimus luotettavuus

Luotettavuus on tutkijayhteisön yhteinen ymmärrys siitä, mitä tänä päivänä pidetään tieteellisenä tutkimuksena. Reliabiliteetti on tutkimuskielen termi sanalle luotettavuus, jolla tutkimuksen näkökulmasta tarkoitetaan aineiston tulkinnan ristiriidattomuutta. (Haltia 2013)

Luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tutkijan täytyy jatkuvasti arvioida omaa työtään ja sen luotettavuutta. Myös analyysin kattavuus on tärkeää pitää arvioinnin alla tutkimusprossin edetessä. Tutkija on oman tutkimuksensa ratkaiseva tutkimustyökalu. Tutkijan on lisäksi aina pysyttävä subjektiivisena roolissaan. Kvalitatiiviset tutkimusraportit ovat henkilökohtaisempia, tutkijan omaa pohdintaa ja ajatuksia sisältäviä verrattuna kvantitatiivisiin tutkimuksiin. (Eskola & Suoranta 2003, 210–213.)

Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin koherenssi, eli sisäinen johdonmukaisuus korostuu. Tutkimuksen tarkoitus ja kohde sekä aineistonkeruu täytyy olla sopusoinnussa toistensa kanssa. Henkilökohtainen sitoumus tutkimukseen on tutkijalta tärkeää ja aiheen täytyy myös puhutella tutkijaa itseään. (Haltia 2013)

Omassa tutkimuksessani luotettavuus toteutuu monella tapaa. Tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuuteen vaikuttavat asiantuntijahaastattelut, sillä haastateltavilla on kokemusta Tallinnan liikenteestä ja he työskentelevät matkailun parissa. Tutkija uskoo aiheeseensa ja on työhönsä motivoitunut, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Aineistonkeruussa haastateltavat on huolellisesti valittu, jotta he voisivat tuoda arvokasta tietoa tutkimukseen. Työn ote on pohtiva ja tutkija uskoo tutkittavan aiheen olevan tärkeä osa matkailualan kenttää. Tutkimuksen tulkinta, joka perustuu aineistoon, on pystyttävä todentamaan päteväksi. Mahdollisuus virhetulkinnoille ja päätelmille on olemassa, mutta tutkija on pyrkinyt huomioimaan parhaansa mukaan siihen mahdollisesti liittyviä tekijöitä.

6 Tulokset

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia ja vastauksia. Osiossa avataan haastatteluiden kysymysten teemojen mukaisesti haastateltavien vastauksia. Haastattelurungossa (Liite 1) teemat ovat tietyssä järjestyksessä, joten vastauksia käydään läpi samassa jäsentelyssä. Joistain kysymyksistä haastateltavilla oli enemmän annettavaa ja sanottavaa kuin toisista ja toisessa suullisessa haastattelussa keskusteltiin aiheesta kysymysten ulkopuolella enemmän. Haastattelut toteutettiin laivayhtiön matkustajaterminaalin työntekijöiden kanssa paikan päällä terminaalissa ja Tallinnassa toimivan henkilön kanssa sähköpostin välityksellä.

Tutkimuksessa on päätavoitteena selvittää hyvinvointimatkailun mahdollisuuksia Tallinnassa. Teemoja oli haastatteluissa kolme ja kysymykset rakentuivat näiden ympärille. Kysymyksiä teemojen alla oli yhteensä yhdeksän. Haastatteluja tehdessä ilmeni, että kysymykset olivat riittävän kattavia ja monipuolisia aiheesta. Keskustelua syntyi luontevasti teemojen ympärille ja haastateltavilla heräsi hyvin sanottavaa kysymysten perään.

6.1 Hyvinvointimatkailu käsitteenä

Haastattelut lähtivät liikkeelle teema 1. mukaisesti hyvinvointimatkailusta käsitteenä. Kysyttäessä vastaajilta, mitä heille tulee mieleen sanasta hyvinvointimatkailu, haastateltavista yksi (H1) vastasi rentoutusloma eli kylpylämatka (erilaiset hoidot ja kylpyläosasto saunoineen). Haastateltavista yksi (H2) vastasi, että hänelle tulee mieleen matka, jonka henkilö tekee voidakseen henkisesti ja fyysisesti paremmin. Hyvinvointimatkailusta tuli yhdelle vastaajista (H3) mieleen ensimmäisenä rento-hyvänolon matka, johon kuuluu esimerkiksi kauneushoitolat, manikyyrit ja jalkahoidot.

Kun haastateltavilta kysyttiin mitä hyvinvointimatkailu heidän mielestään on, haastateltava (H1) vastasi:

"Paras hyvinvointimatkailu on tietysti kun pääsee irti arjesta ja menee kylpylähotellimatalle majoituksen kanssa. Se on majoitusta hyvätasoisessa hotellissa, jossa ihanat korkeat ja mukavat sängyt. Lisäksi se on saunomista, lillumista altaissa ja käymistä hoidoissa (kasvohoidot, hieronnat, vartalohoidot)." H1.

Haastateltava (H3) puolestaan korosti, että hänen mielestään hyvinvointimatkailu tarkoittaa juuri erilaisia kauneuden hoitoja ja palveluita, kuten hiustenlaittoa, meikkauspalveluita sekä esimerkiksi erilaisia täyteainehoitoja. Esille tuli myös haastateltava (H3) keskustelussa, että hänelle hyvinvointimatkailu tarkoittaa ihmisen mielelle ja keholle positiivista ja rauhoittavaa tekemistä, kuten esimerkiksi matkaa rauhalliseen kylpylään.

Kysyttäessä Teema 1. viimeistä kysymystä, joka oli haastattelurungossa (Liite 1) mitä hyvinvointimatkailun palveluita haastateltavat tietävät, haastateltava (H1) vastasi:

” Virossa on tosi paljon kylpylähotelleja eri puolella maata. Esimerkiksi Tallinnassa Tallink Spa & Conference hotelli, Kalev Spa hotelli & Vesipuisto, Viimsi Spa. Ilman majoitusta hyvä uusi kylpylä Mustamäe elämyskeskus ja vasta viime viikolla avattu RING sauna- ja allasosasto Öismäe kaupungin osassa. Kaikki kylpylät tarjoavat laajan valikoiman hoitoja, saunoja ja altaita. Kaikissa kylpylöissä on altaiden yhteydessä myös baari, josta on mahdollista nauttia virkistäviä juomia.” H1.

Haastateltava (H2) puolestaan vastasi luonnossa matkailu ja kylpylät/saunat. Haastateltava sanoi myös, että hänelle tulee mieleen erilaiset kauneutta ylläpitävät palvelut, joista Viro on tunnettu. Haastateltava (H3) oli samoilla linjoilla, sillä hän vastasi miltei identtisesti, tuoden ilmi erilaiset kauneuspalvelut.

6.2 Tallinna hyvinvointimatkailukohteena

Keskusteltuamme hyvinvointimatkailusta yleisellä tasolla siirryimme Teema 2 pariin. Tämä käsitteli Tallinnaa hyvinvointimatkailukohteena. Kun kysyttiin mitä hyvinvointipalveluita Tallinnassa turistit suosivat eniten, vastauksissa ilmeni, että kylpylämatkat ja sen oheistuotteena tulevat palvelut ovat suosituin palvelu Tallinnassa. Lisäksi molemmat haastateltavat H2 ja H3 toivat esiin kauneuteen liittyviä palveluita, kuten kulmien pigmentointi, tatuoinnit ja manikyyrit, vartalohoidot sekä erilaiset pistoshoitopalvelut. Syitä näiden suosioon vastaajat listasivat Tallinnan halvan hintatason verrattuna Suomeen sekä paremman laadun. Ammattitaidon koettiin olevan parempi kauneushoitosten osalta Tallinnassa. Suosiota lisääviä tekijöitä haastateltava (H2) nimesi Tallinnan helpon saavutettavuuden. Haastateltava H1 puolestaan totesi näin:

” Tilastojen perusteella suosituin hoito kylpylöissä on klassinen hieronta, jonka jälkeen tulee jalkahoito ja käsihoito. Turistit suosivat kylpylähotelleissa majoitusta eli kylpylähotellien käyttöaste on aina paljon korkeampi kuin tavallisten hotellien käyttöaste. Terveyskylpylät ovat kovassa suosiossa seniorimatkustajien keskuudessa, koska sieltä löytyy edullisella hinnalla terveyspaketit, johon sisältyy lääkärin vastaanotto ja terveyshoidot esim. mutahoito, sähköhoidot, suolakamari, erilaiset kylvyt jne.” H1.

Haastateltava H1 kertoi, että on kokeillut kaikkia wellness-hoitoja terveyshoitoja sekä rentoutumista saunoissa ja altailla. Vastaaja H2 kertoi, että hän käy monta kertaa vuodessa kumppanin kanssa kylpylämatkoilla Tallinnassa. Vastaaja (H3) kertoi kokeilleensa pistoshoitoja, manikyyriä, pedikyyriä sekä kosmetologipalveluja. Haastateltava (H3) kertoi käyneensä Viru-ostoskeskuksessa olevassa Nail-spa nimisessä salongissa jo kauan, ottamassa esimerkiksi rakennekynsiä ja kesto-lakkauksia. Myös hammashoidot ja erilaiset kasvohoidot olivat hänelle tuttuja. Hän myös kertoi, että työn jälki on aina hyvää ja hintataso on halvempi kuin Suomessa. Haastateltava H3 myös totesi, että

Virossa palveluiden valvonta on tiukempaa kuin Suomessa sekä asiakaskunta myös paikallisesti vaativampaa.

Kysyttäessä Tallinnan mahdollisuuksia hyvinvointikohteena kaikki vastaajat toivat esiin Tallinnan helpon saavutettavuuden etenkin naapurimaiden asukkaille. Laaja valikoima ja tarjonta palveluissa tuli esille kaikkien haastateltavien vastauksissa. Lisäksi esille tuotiin uusien trendien ja tuotteiden nopeaa saantia markkinoille, edullisuutta sekä Viron mainetta kylpylälomakohteena, joka vetää puoleensa matkailijoita. Mahdollisuuksiin haastateltavat lisäksi listasivat viehättävän arkkitehtuurin sekä paikallisen kulttuurin. Haastateltava (H1) sanoitti vastauksensa näin:

” Verrattuna Suomeen koko Virossa on tosi paljon kylpylöitä (sekä wellness- että terveyskylpylöitä). Meillä on kylpyläliitto, joka mainostaa palveluita eri maissa ja meillä on hyvin paljon hyvinvointituristeja sekä ulkomailta että myös Virosta. Paikalliset käyttävät ahkerasti kylpyläpalveluita. Ulkomaalaisista eniten hyvinvointituristeja on Suomesta ja Ruotsista, kenelle paikallinen hintataso on hyvin edullinen.” H1.

6.3 Tallinnan heikkoudet/vahvuudet ja uhat hyvinvointimatkailun kohteena

Haastatteluiden viimeisessä teemassa haastateltavilta kysyttiin mielipiteitä Tallinnan heikkouksista ja vahvuuksista hyvinvointimatkailun kohteena. Haastateltava H2 toi esiin vahvuuksina Tallinnan helpon sijainnin, jonne myös matkanjärjestäjien on helppo tehdä kysynnässä olevia matkapaketteja. Vahvuuksista kaikki haastateltavat listasivat esimerkiksi tasokkaan palvelun ja kilpailukykyiset hinnat. Vahvuuksiin he listasivat myös lisääntyneen kauneusleikkausturismien, joka on tasaisesti noussut halvemman hinnan ja suositusten myötä. Yllättävää oli, että kaikista vastauksista tuli ilmi kauneusleikkausturismi ja sen suosio etenkin plastiikkakirurgian palveluita haluavien suomalaisten asiakkaiden keskuudessa. Kysyttäessä Tallinnan heikkouksia hyvinvointimatkailun kohteena, haastateltava H2 vastasi:

”Huono asiakaspalvelu. Jos ajatellaan siitä näkökulmasta, että halutaan suomalaisia matkailijoita, niin ei ehkä ole niin helppo. Sillä suomalaiset haluavat yleensä suomenkielistä palvelua ja jonkisortin pelko, että palvelut olisivat epähygieenisia esim ”tatuoinnin otto ulkomailla on vaarallista, koska neuloista tulee tauteja”. Toki tämä voi olla joissakin paikoissa totta. Mutta itse ainakin varaan palvelut ulkomailla sekä täällä Suomesavtarkasti. Katson arvosteluita ja minkälaista jälkeä esim tatuojia on tehnyt. Helposti mielestäni tunnistaa, jos tekijällä ei ole puhtaat jauhot pussissa.” H2.

Haastateltava H1 puolestaan oli sitä mieltä, että henkilöstöongelmien takia palvelujen laatu on hie- man kärsinyt sekä kieliongelman (nykyään virolaiset eivät puhu Suomea ja ulkomaalaiset vanhemmat turistit haluavat palveluja omalla kielellä). Haastateltava H3 oli samaa mieltä H1 kanssa siitä, että huonontunut kielitaito on yksi heikkouksista. Hän myös totesi, että paikallisia palveluita on

ajoittain hankala löytää ja useilla palveluntarjoajilla on niin kutsuttu vakiasiakaslista, jonne voi olla turistin hankala päästä.

Uhista kysyttäessä haastateltava H1 vastasi:

” Matkailu on herkkä kaikille muutoksille kuten on viime vuosien aikana todettu (korona, geopoliittinen tilanne Ukrainassa, hintojen nousu.) Tallinnan hyvinvointipalvelut ovat riippuvaisia ulkomaalaisista turisteista ja kuten huomattiin korona- aikana, kun matkailu loppui, oli suljettava kaikki palvelut. Vieläkään tilanne ei ole elpynyt, vaikka suomalaiset ovat jo palaneet hyvin, mutta ruotsalaiset esimerkiksi pelkäävät matkustamista, koska Venäjä on hyvin lähellä. Venäjän markkina on pudonnut kokonaan pois, josta oli myös paljon hyvinvointimatkustajia. Nykyään sähköhinnan nousu uhkaa kylpylöitä, koska saunojen ja altaiden lämmittely on äärettömän kallista. Henkilöstö- ongelmat, eli on todella vaikea löytää ammattitaitoista henkilökuntaa, koska koronan aikana hyvin moni vaihtoi alaa.” H1.

Myös toinen haastateltava H2 mainitsi Venäjän läheisen sijainnin uhaksi Tallinnalle hyvinvointimatkailukohteena. Lisäksi haastateltavat mainitsivat, että Tallinnan kehitykselle hyvinvointimatkailukohteena voi olla uhkana sen maine alkoholin- ja tupakanhakukohteena. Lisäksi haastateltava 2 mainitsi Tallinnan vähäisen tunnettavuuden kylpylä/rentoutumiskohteena verrattuna esimerkiksi Pärnuun. Tallinna tunnetaan myös haastateltava H3 mielestä enemmän kaupunkikohteena kuin vaikkapa rantalomakohteena. Uhkiin mainittiin kuuluvan kaikissa vastauksissa myös huonontunut maailmanlaajuinen talous niin turistien kuin yritysten kannalta sekä poliittiset jännitteet johtuen Viiron maantieteellisestä sijainnista.

7 Pohdinta

Tässä luvussa käyn läpi haastatteluiden tuloksia ja vertaan niitä tietoperustaan. Käyn läpi sitä, että oliko samoja teemoja, samoja korostuksia tai ei. Lisäksi tarkastelen mitä asioita nousi eniten haastatteluissa esille, ja mihin näiden perusteella Tallinnan kannattaisi panostaa hyvinvointikohteena. Lisäksi tuon esille muutamia päätuloksia ja niistä syntyneitä johtopäätöksiä sekä tuon esille oman pohdintani hyvinvointimatkailusta matkailualan kentällä. Luvun lopussa arvioin omaa oppimisprosessia, mitä opin opinnäytetyön kirjoituksen aikana, mikä oli haastavaa ja mikä antoisinta.

Opinnäytetyön päätavoitteena oli tutkia hyvinvointimatkailun mahdollisuuksia sekä erilaisia hyvinvointipalveluiden vaihtoehtoja Tallinnassa. Tarkasteltavana oli myös se, millaisia hyvinvointipalveluita haastateltavat ovat itse käyttäneet Tallinnassa ja mitä palveluita he tietävät.

7.1 Johtopäätökset

Haastattelujen ensimmäisessä teemassa tarkasteltiin hyvinvointimatkailua käsitteenä. Tuloksissa ilmeni, että suurin osa vastaajista koki hyvinvointimatkailun tarkoittavan hyvinvointia lisäävää matkailua, itsensä hemmottelua, liikuntaa ja kauneudenhoitoa. Kylpylät nousivat vastauksissa suosituimmiksi hyvinvointimatkailun palvelun tuottajiksi.

Tietoperustassa nousi esille hyvinvointimatkailun määritelmä, joka on WFO:n mukaan kokonaisuus, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Määritelmää on myös täydennetty hyvinvoinnin muovautuvuudella sekä henkisytydellä. Hyvinvoinnin määritelmä ilmeni yhdellä vastaajista etenkin kauneuteen keskittyvänä toimintana, jolloin voidaan ymmärtää yhteys WFO:n määritelmän ja haastattelujen vastausten välillä. Fyysinen ulottuvuus voidaan ymmärtää kauneutena ja sen hoitona, joka puolestaan voi johtaa hyvinvoinnin paranemiseen esimerkiksi itseluottamuksen lisääntymisen myötä. Hyvinvoinnin määritelmä on tietoperustassa esille tulleen tutkimuksen mukaan muovautuva ajan saatossa. Hyvinvoinnin kokeminen myös riippuu täysin henkilöstä, sillä hyvinvointi voi merkitä ihmisille eri asioita. Kauneuden hoito ja sitä ylläpitävät palvelut ja esimerkiksi lisääntynyt kauneusleikkausmatkailu Viroon ovat lisääntyneet ja ovat suosittuja. Yhteiskunta on nykyään hyvin ulkonäkökeskeinen ja sosiaalinen media on lisännyt ulkonäköön keskittyneisyyttä ja ulkonäköpaineita. Hyvinvoinnin käsite on näin ollen voinut ulottua enemmän ulkoisiin tekijöihin, sisäisten sijaan. Hyvinvoinnin edistäminen voi merkitä monille oman fyysisen kuoren ylläpitoa, ehostamista ja panostamista.

Kylpylöiden noustessa esiin useasti haastatteluissa, voidaan todeta esimerkiksi se, että kylpylät ja sen hoidot nähdään Tallinnan matkailun parissa työskentelevien silmissä rentouttavana, itsensä

hemmotteluna ja niin sanottuna perinteisenä hyvinvointimatkailun palveluna. Näitä palveluita haastateltavat osasivat nimetä ja sanoivat myös itse kokeilleensa. Viron matkailussa kylpylät ja erilaiset wellness-hoidot ovat suosittuja edelleen ja uusia kylpylöitä on perustettu Tallinnaan ihan viime aikoina. Hyvinvointimatkailu nähdään selkeästi itsensä hemmotteluna, jossa on luksuksen tuntua.

Tallinnan mahdollisuuksiin ja vahvuuksiin voidaan haastattelujen pohjalta nimetä etenkin läheinen sijainti, halvempi hintataso ja ammattitaitoinen henkilökunta. Palveluntarjoajat seuraavat alan kehitystä ja pystyvät ja haluavat pysyä trendien aallonharjalla. Tallinnassa riittää hyvinvoinnin tarjontaa monille ja sieltä voi saada sellaisia palveluita, joita ei välttämättä muualta löydy.

Tallinnalla on paljon potentiaalia hyvinvointimatkailun kohteena, vaikka on tekijöitä, jotka mahdollisesti alentavat sitä. Näitä voidaan ajatella olevan esimerkiksi Tallinnan ja Viron maine alkoholin- ja tupakanhakumaana, varsinkin suomalaisten keskuudessa sekä henkilökunnan heikko vieraiden kielten taito. Maailman poliittinen tilanne sekä Euroopan ja Venäjän kanssa väliset jännitteet, koronan jälkimainingit ja talouden epävakaa tilanne vaikuttavat kaikki myös hyvinvointimatkailun tilanteeseen Tallinnassa negatiivisesti. Henkilöstöongelmat ja kustannusten nousu asettavat lisähaasteita hyvinvointimatkailun tulevaisuuden kehitykselle.

Tavat ja työympäristöt ovat kuitenkin jatkuvan muutoksen alla ja Tallinna voisi panostaa lisää esimerkiksi kauneusalan palveluihin, niiden markkinointiin ja myyntiin. Kylpylät ja rentoutumiseen tähtäävät hoidot ovat vakiinnuttaneet asemansa hyvinvointimatkailun kentällä Virossa, mutta parantamisen varaakin on. Palveluiden löytäminen voisi olla helpompaa ja markkinointi tehokkaampaa. Opinnäytetyön haastatteluiden tuloksista sai suhteellisen pienen koonnin käsityksistä Tallinnan hyvinvointimatkailun tilasta, mutta näkemyksistä voi kuitenkin päätellä Tallinnalla olevan hyvä maine etenkin kylpylöiden ja erilaisten hyvinvointihoitojen osalta ja se koetaan ja nähdään helppona ja hyvänä matkailukohteena.

7.2 Oma oppiminen

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli erittäin opettavainen ja mielenkiintoinen kokemus. Projekti vaati suunnittelua, organisointikykyä ja myös aiheeseen tutustumista. Hyvinvointimatkailu on aina kiinnostanut minua, sillä hyvinvointi on tärkeä osa arkeani. Matkailun ja hyvinvoinnin yhdistäminen on kiehtonut minua sekä sen markkinat, ja kehitys ovat olleet osa restonomi opintojeni kiinnostuksen kohteita. Opinnäytetyön kirjoittaminen on laajentanut ja syventänyt käsitystäni hyvinvointimatkailusta ja sen määritelmästä. Myös teoriaosuus ja eri tutkimusmenetelmät tulivat tutuksi opinnäytetyön myötä. Oppimani pohjalta aion jatkossa kokeilla enemmän erilaisia hyvinvointipalveluja.

Tallinnan matkailu on ollut työni puolesta tuttua, sillä teen itsekin töitä sen parissa. Työpaikkani takia kiinnostuin Tallinnasta kaupunkina ja halusin tietää siitä enemmän. Olen itse matkaillut suhteellisen paljon Tallinnassa, mutta opinnäytetyön kirjoittamisen myötä opin lisää ja sain tietää uusia asioita kaupungista. Kaupungin helppo saavutettavuus yhdistettynä vanhaan upeaan arkkitehtuuriin on aina viehättänyt minua.

Haastavaa opinnäytetyö projektissa oli kirjoittamisen alkuun pääseminen. Koen, että suunnittelu ja menetelmätapa oli suhteellisen helppo saada alulle, mutta kirjoittaminen tuotti haasteita. Koronaviiruksen vuoksi valmistumiseni viivästy ja ote kirjoittamiseen täten huonontui. Suorittamillani verkkokursseilla ei ollut tarvinnut kirjoittaa pitkiä asiatekstejä, joten tietyssä muodossa vaaditun opinnäytetyön kirjoittamisen aloittaminen oli hankalaa.

Alkukankeuksien jälkeen kuitenkin kirjoittamiseen sai hyvän rutiinin ja työstinkin opinnäytetyötä pienin palasin, sivu kerrallaan. Myös täysipäiväisesti töissä käymisen yhdistäminen opinnäytetyön kirjoittamiseen toi omaan jaksamiseen haasteita. Minulla oli myös useita muita kursseja rästissä, joita tein samaan aikaan valmiiksi. Ajoittain aloin epäilemään itseäni ja opinnäytetyön etenemistä, mutta vaikeuksien kautta sain kuin sainkin työn valmiiksi.

Antoisinta ja opettavaisinta prosessissa oli se, että pystyin todistamaan itselleni, että pystyn tekemään näinkin ison työn valmiiksi ja tiesin lopussa tehneeni parhaani. Olisin mielelläni haastatellut useampia ihmisiä ja koonnut isomman haastatteluaineiston, mutta aikataulut tulivat vastaan. Pienestä määrästäään huolimatta haastattelut olivat hedelmällisiä ja mielenkiintoisia. Oli myös mukava huomata, kuinka auttavaisia ihmiset olivat opinnäytetyöni suhteen ja haastateltavat olivat iloisia saadessaan vastata kysymyksiin. Hyvinvointimatkailu herätti myös runsaasti spontaania keskustelua. Kaiken kaikkiaan, hyvinvointimatkailu on ehdottomasti ala, jonka parissa toivon tekeväni enemmän töitä tulevaisuudessa.

Lähteet

- Ala-Poikela, H. 2010. Hyvinvointi käsitteenä ja edistämisen kohteena. Luettavissa: <https://docplayer.fi/239662-Hyvinvointi-kasitteena-ja-edistamisen-kohteena.html> Luettu 23.9.2022
- Business Finland 2020. Luettavissa: <https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiakkaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tuotekehitys-ja-teemat/hyvinvointimatkailu> Luettu: 20.9.2022
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Finland Travel. Viisi matkailun kuluttaja trendiä vuodelle 2022. Luettavissa: <https://finlandtravel.fi/fi/viisi-matkailun-kuluttajatrendia-vuodelle-2022/> Luettu: 25.9.2022
- Finnair 2022. Luettavissa: <https://www.finnair.com/fi-fi> Luettu: 23.10.2022
- Global Wellness Tourism Economy Report 2018. Luettavissa: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf Luettu: 20.9.2022
- Global Wellness Tourism Economy 2018. Global Wellness Institute 11/2018. Luettavissa: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf Luettu: 20.10.2022
- Global Wellnes day verkkosivu. Luettavissa <https://www.globalwellnessday.org/about/what-is-wellness/> Luettu 21.9. 2022
- Haltia N. & Nieminen M. 13.3.2013. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Luettavissa: https://document.site/download/laadullisen-tutkimuksen-luotettavuus_pdf Luettu: 22.10.2022
- Helin, A. s.a. Tallinna – matkaopas kaupunkiin, joka lumoo aina uudelleen. Luettavissa: <https://kerranelamassa.fi/viro-matkailu/tallinna/>. Luettu 26.9.2022.
- Helminen,J. 2019. Kylpylähotelli Tallinna: Tässä top 7 kohteet! Luettavissa: <https://www.skyscanner.fi/uutiset/kylpylahotelli-tallinna-tassa-top-7-kohteet> Luettu: 28.8.2022
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Haltia N. & Nieminen M. 13.3.2013. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Luettavissa: https://document.site/download/laadullisen-tutkimuksen-luotettavuus_pdf Luettu: 22.10.2022

Hyvärinen M., Suoninen E. & Vuori, J. S.a. Haastattelut. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/> Luettu: 23.10.2022

iStock 2015. Tallinn on a map of europe. Luettavissa: <https://www.istockphoto.com/photo/tallinn-pinned-on-a-map-of-europe-gm465387740-59117630> Luettu: 28.9.2022

Kalev spa. s.a. Luettavissa: <https://www.kalevspa.ee/fin/hotelli/galleria/> Luettu: 26.10.2022

Khanji I. Venttola E. 2020. Rantapallo. Historiallinen Tallinna on suomalaisten suosima lähikohde. Luettavissa: <https://www.rantapallo.fi/viro/tallinna/> Luettu: 19.10.2022

Konu, H. 2017. Hyvinvointimatkailu. Teoksessa Edelheim, J. & Ilola, H. (toim.). Matkailututkimuksen avainkäsitteet

Koppa 28.10.2021. Jyväskylän yliopisto. Laadullinen tutkimus. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus> Luettu: 23.10.2022

Kucher, S. 5.8.2021. Travel Trends study 2021. Luettavissa: <https://www.simonkucher.com/nl/blog/travel-trends-study-2021-revenge-traveler-here-stay> Luettu 25.9.2022

Matkailu-opas s.a. Tallinna turismi. Luettavissa: <https://matkailu-opas.com/tallinna-turismi.html>

Massa S. 9.11.2018. Yle Uutiset. Suomalaisturistien määrä Virossa laskee – Ovatko suomalaiset ja virolaiset kyllästyneet toisiinsa kuin vanha aviopari? Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10498795> Luettu: 19.10.2022

Minkkinen, T. 5.6.2020. Hyvinvointipalvelut matkailussa: mistä on kyse? Luettavissa: <https://verkkoledet.jamk.fi/propelli/2020/06/hyvinvointipalvelut-matkailussa-mista-on-kyse/> Luettu: 20.9.2022

Näpärä L. 12.4.2017. Haastattelun lajityypit. Luettavissa: <https://spoken.fi/2180/> Luettu: 21.10.2022

Pieni matkaopas Tallinna. Luettavissa <https://www.pienimatkaopas.com/tallinna/> Luettu: 21.9.2022

Pixabay s.a. Kadriorgin palatsi. Luettavissa: <https://pixabay.com/fi/photos/tallinna-kadriorg-viropys%c3%a4k%c3%b6id%c3%a4-4269456/> Luettu: 19.10.2022

Pixabay 2020. Virun Portti. Luettavissa: <https://pixabay.com/fi/photos/virun-portti-tallinna-arkkitehtuuri-5271620/> Luettu 22.9.2022.

Pixabay 2016. Viru hotelli. Luettavissa: <https://pixabay.com/fi/photos/tallinna-viro-kaupunki-1892496/> Luettu: 19.10.2022

Proakatemia essee pankki 2018 s.a. Soluessee: kvalitatiivinen tutkimus. Luettavissa: <https://essee pankki.proakatemia.fi/soluessee-kvalitatiivinen-tutkimus-2/> Luettu: 20.10.2022

Rantapallo a.s. 2022. Näin valitset hotellin seuraavalle Tallinnan-lomillesi – 10 tärppiä erilaisiin matkoihin. Luettavissa: <https://www.rantapallo.fi/hotellit/tallinnan-hotellivinkit/> Luettu: 28.9.2022

Ryynänen V. a.s. Loma Euroopassa. Matkaopas Euroopan matkakohteisiin. Tallinna. Luettavissa: <https://www.lomaeuroopassa.fi/kohteet/viro/tallinna/> Luettu: 19.10.2022

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Luettavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html Luettu: 23.10.2022

Smartvel Blog a.s. Travel Trends in 2021: What to expect from the future of travel after COVID-19. Luettavissa: <https://blog.smartvel.com/blog/travel-trends-in-2021-what-to-expect-from-the-future-of-travel-after-covid-19> Luettu 25.9.2022

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – Hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Edita. Helsinki.

Taideteollinen korkeakoulu s.a. Kyselevät tutkimustavat. Luettavissa: http://www2.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/1364_empiir.html#teemahaas Luettu: 21.10.2022

Tiedenäiset 24.4.2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Luettavissa: <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi> Luettu: 20.9.2022

Tilastokeskus s.a. Kvalitatiivinen tutkimus. Luettavissa: https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html Luettu: 20.10.2022

Verkkolehti Propelli 5.6.2020. Luettavissa: <https://verkkolehdet.jamk.fi/propelli/2020/06/hyvinvointi-palvelut-matkailussa-mista-on-kyse/> Luettu: 21.9.2022

Visit Estonia. Luettavissa: https://www.visitestonia.com/fi?gclid=EAlaIQobChMI9lrZ6YSq-gIVV-qyCh1_3wPwEAAYASAAEglU2_D_BwE Luettu 21.9.2022

WHO Constitution a.s. Luettavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution> Luettu: 28.9.2022

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Haastattelurunko

Haastattelija: Chakira Hooker

Haastattelijan asema: Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opiskelija, matkailun koulutusohjelma

Ajankohta ja aika: Loka-Marraskuu 2022

Teema 1. Hyvinvointimatkailu

Mitä sinulle tulee mieleen sanasta hyvinvointimatkailu?

Mitä se on mielestäsi?

Mitä hyvinvointimatkailun palveluita tiedät?

Teema 2. Tallinna hyvinvointimatkailukohteena

Mitä hyvinvointipalveluita Tallinnassa turistit suosivat eniten?

Mitä hyvinvointipalveluita olet itse kokeillut Tallinnassa?

Mitkä ovat Tallinnan mahdollisuudet hyvinvointimatkailukohteena?

Teema 3. Tallinnan heikkoudet/vahvuudet Hyvinvointimatkailun kohteena

Mitkä ovat Tallinnan vahvuudet hyvinvointimatkailukohteena?

Mitkä ovat sen heikkoudet?

Uhat?