



# Áhrif bakpokaferðalaga á ferðalanginn

Ólafur Valur Sigurðsson



**Líf- og umhverfisvísindadeild  
Háskóli Íslands  
2019**



# Áhrif bakpokaferðalaga á ferðalanginn

Ólafur Valur Sigurðsson

10 eininga ritgerð sem er hluti af  
*Baccalaureus Scientiarum* gráðu í ferðamálafræði

Leiðbeinandi  
Guðmundur Björnsson

Líf- og umhverfisvísindadeild  
Verkfræði- og náttúruvísindasvið  
Háskóli Íslands  
Reykjavík, janúar 2019

Áhrif bakpokaferðalaga á ferðalanginn  
10 eininga ritgerð sem er hluti af *Baccalaureus Scientiarum* gráðu í ferðamálafræði

Höfundarréttur © 2019 Ólafur Valur Sigurðsson  
Öll réttindi áskilin

Líf- og umhverfisvísindadeild  
Verkfræði- og náttúruvísindasvið  
Háskóli Íslands  
Sturlugötu 7  
101 Reykjavík

Sími: 525 4000

Skráningarupplýsingar:  
Ólafur Valur Sigurðsson, 2019, *Áhrif bakpokaferðalaga á ferðalanginn*, BS ritgerð, Líf- og umhverfisvísindadeild, Háskóli Íslands, 27 bls.

Reykjavík, janúar 2019

# Útdráttur

Bakpokaferðalög eru lífsreynsla sem fjöldi fólks upplifir á lífsskeiði sínu, yfirleitt á yngri árum. Í umfjöllun um bakpokaferðamennsku eru persónuleg þróun ferðalagsins á ferðalaginu mikið nefnd. Rannsóknir benda á hana sem hvata og útkomu ferðalagsins. Í þessari ritgerð er sú persónulega þróun sem á sér stað á bakpokaferðalögum skoðuð. Markmiðið er að sjá hvaða persónulega þróun á sér stað á bakpokaferðalögum. Til þess voru tekin viðtöl við þrjár konur sem allar áttu það sameiginlegt að hafa farið í bakpokaferðalag á eigin vegum. Við rannsóknina var hafður til hliðsjónar skali sem var sérstaklega gerður til þess að meta persónulega þróun bakpokaferðamanna. Niðurstöðurnar voru að talsverð jákvæð þróun átti sér stað og má þar helst nefna aukna trú á eigin getu, aukna samskiptahæfni, umburðarlyndi og aðlögunarhæfni. Lítið kom fram um neikvæð áhrif ferðalagsins.

## Abstract

A backpacking journey is a life experience that a large amount of people experiences, most often in their younger years. In discussions on this type of tourism personal development is a much used term. Studies indicate personal development both as a potential motivation as well as outcome of backpacking. In this paper the personal development that happens on backpacking trips is examined. The goals of this paper are to see what type of personal development backpackers most contribute to the trip. For that purpose three interviews were conducted with women that had gone on solo backpacking trips. During this work a scale developed specifically to measure the backpacker's personal development was used. The results indicate that substantial positive personal development occurred during the trip. Most notably including increased confidence, communication skills, tolerance and adaptability. Few mentions were of negative impact due to the trip.



# Efnisyfirlit

<b>Myndir</b> .....	<b>vi</b>
<b>Töflur</b> .....	<b>vii</b>
<b>Þakkir</b> .....	<b>ix</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Persónuleg þróun í ferðalögum</b> .....	<b>3</b>
2.1 Lærdómur og persónuleg þróun á ferðalögum .....	6
2.2 BPD skalinn.....	8
<b>3 Aðferðarfræði</b> .....	<b>11</b>
<b>4 Niðurstöður</b> .....	<b>13</b>
4.1 Tilfinningar.....	13
4.2 Hæfileikar.....	14
4.3 Heimsmynd .....	14
4.4 Geta .....	15
4.5 Sjálfsmeðvitund.....	16
<b>5 Umfjöllun</b> .....	<b>19</b>
<b>6 Lokaorð</b> .....	<b>21</b>
<b>Heimildir</b> .....	<b>23</b>
<b>Viðauki A</b> .....	<b>27</b>

# Myndir

Mynd 1 Munur á fjöldaferðamönnum og bakpokaferðamönnum (Larsen o.fl., 2011) ..... 6



# Töflur

Tafla 1 Atriðin í ramma Scarinci og Pearce (2012).....	5
Tafla 2 Flokkar lærdóms (Falk o.fl., 2012) .....	7
Tafla 3 BPD skalinn (Chen, Bao & Huang, 2014) .....	9



# **Þakkir**

Ég vill þakka fjölskyldunni minni og kærustu fyrir að styðja mig og hafa trú á mér við vinnu þessarar ritgerðar. Einnig þakka ég viðmælendunum fyrir að bjóða fram tíma sinn og aðstoð og gera þessa ritgerð mögulega. Að lokum vill ég þakka leiðbeinenda mínum, Guðmundi Björnssyni, fyrir góð ráð og mikla þolinmæði.



# 1 Inngangur

*„Þú þroskast, vikkar sjóndeildarhringinn, kynnist nýjum hliðum á sjálfum þér...“ (Kilroy, 2018).*

Þessa setningu má finna á vef ferðafyrirtækisins Kilroy þar sem kostum þess að fara í bakpokaferðalög er lýst. Þegar leitin að umfangsefni þessarar ritgerðar stóð yfir var ýmislegt sem kom upp í hugann. Þjóðgarðar, hvalaskoðun og áhættuferðamennska á meðal annars. En bakpokaferðalag sem ég sjálfur fór í árið 2014 til Suður Ameríku með þrem vinum var alltaf í huganum sem mögulegur innblástur fyrir verkefni. Þessi setning hér að framan frá Kilroy á vel við um þær væntingar sem ég hafði fyrir ferðina. Að auka sjálfstraust og jafnvel að „finna sjálfan sig“ var eitthvað sem ég man líka eftir að hafa hugsað um fyrir ferðina. Ýmsar væntingar stóðust og bakpokaferðalagið hafði mikil áhrif á mig. Niðurstaðan varð því sú að skoða þetta betur, hvaða áhrif bakpokaferðalög hafa á þá sem í þau fara og hvað breytist.

Á vefsíðum fyrir ferðafólk er persónuleg þróun sögð hluti af kostum þess að fara í bakpokaferðalag. Vefsíðan Nomadsworld nefnir í lista sínum um af hverju bakpokaferðalög eru góð að þau veiti styrk og sjálfstraust, kenni fólki að vera sveigjanlegt og víkka hugann (Barlow, á.á.). Vefsíðan gapyear.com nefnir meðal annars að fólk geti enduruppgötvað sig, víkkað hugann og kannað takmörk sín (Philpott, 2013). Einnig má nefna tilvitnuna sem þessi ritgerð byrjar á frá ferðafyrirtækinu Kilroy.

Markmiðið er því að kynnast því hvaða persónulega þróun á sér stað á bakpokaferðalögum og hvort setningin sem ritgerðin hefst á eigi rétt á sér. Tekin var ákvörðun um að hafa rannsóknina eigindlega, taka viðtöl við nokkra bakpokaferðalanga og sjá hvað þeir höfðu um málið að segja. Á fyrstu skrefum ritgerðarinnar fann ég skala sem gerður hafði verið til þess að rannsaka persónulega þróun bakpokaferðamenna sérstaklega sem mér fannst hentugur til þess að byggja viðtölin á. Á því stigi myndaðist rannsóknarspurning sem hefur síðan þróast aðeins, meðal annars út frá hverjir viðmælendurnir voru, og hljómar núna svona

- Finna konur sem fara einar í bakpokaferðalög fyrir jákvæðri persónulegri þróun eftir ferðalagið? Ef svo er, hvers konar þróun er það helst?

Til þess að ná markmiðum ritgerðarinnar var farið í viðtalsvinnu þar sem þrjú viðmælendur voru fundnir og teknir í viðtal. Spurningarnar sem spurt var að í viðtalinu voru þær sömu og eru til staðar á spurningalista BPD skalans sem fjallað verður nánar um hér á eftir í kafla 3.3.1. Þær taldi ég nægilega fjölbreyttar og fjalla um það efni sem markmiðin ná yfir.

Uppbygging ritgerðarinnar er á þann hátt að fyrst er fræðilegur kafli þar sem fjallað verður um nokkrar rannsóknir sem gerðir hafa verið á bakpokaferðamennsku til þessa. Þar verða meðal annars skoðaðar þær skilgreiningar sem til eru á bakpokaferðalögum og hverjir þeir eru. Einnig verður fjallað um lærdóm og persónulega þróun almennt á ferðalögum. Að auki verður BPD skalinn sem viðtalsramminn er unnin úr kynntur. Á eftir því verður aðferðarfræðin kynnt, hverjir viðmælendurnir voru og hvernig rannsóknin var unnin. Að því

loknu verða niðurstöðurnar kynntar, þar sem svör viðmælendanna verða dregin fram. Þeim kafla er skipt niður í fimm hluta, tilfinningar, hæfileikar, heimsmynd, geta og sjálfsmeðvitund, en það eru skiptingin sem er til staðar í BPD skalanum. Næst verður umræðukafli þar sem svörin verða sett í samhengi við rannsóknarspurninguna og fræðilegan grundvöll. Að lokum koma lokaorð þar sem ritgerðin verður gerð upp, rannsóknarspurningunni svarað, hugmyndum að frekari rannsóknum settar fram og það sem hefði mátt fara betur við vinnslu þessarar rannsóknar komið á framfæri.

## 2 Persónuleg þróun í ferðalögum

Í rannsóknum á ferðamönnum hefur lengi verið reynt að skipta ferðamönnum niður í hópa eða flokka. Einhver ákveðin einkenni eða hegðun hjá ferðamönnum eru dregin fram og þeim skipt niður eftir þeim. Ein af fyrstu og mest notuðu slíkum skiptingum kemur frá Erik Cohen (1972). Hann skiptir ferðamönnum í tvo flokka. Innan hvors flokks eru svo tveir hópar.

Annar flokkurinn eru svokallaðir stofnanavæddir ferðamenn. Það eru hefðbundnir ferðamenn sem nýta sér til dæmis ferðaskrifstofur, hótél og fleiri fyrirtæki sem gerð eru til þess að þjónusta ferðamenn. Stofnanavæddum ferðamönnum er svo skipt í tvo hópa, það eru skipulagðir fjöldaferðamenn og einstaklings fjöldaferðamenn. Skipulagði fjöldaferðamaðurinn treystir mikið á ferðir með leiðsögn og er talinn minnst ævintýragjarn af þeim fjórum hópum sem Cohen (1972) nefnir. Skipulagði einstaklings fjöldaferðamaðurinn er ólíkur að því leytnu að hann fer ekki í ferðir sem eru skipulagðar af öðrum og eru undir leiðsögn. Hann treystir því á ferðþjónustuaðila til að bóka ferðina en ekki mikið meira en það (Cohen, 1972).

Hinn flokkurinn, sem nær yfir þann hóp sem þessi ritgerð fjallar um, eru óstofnanavæddir ferðamenn. Þessir aðilar tengjast stofnunum ferðþjónustunnar aðeins lauslega. Cohen (1972) skiptir þessum flokk í landkönnuði og ráfara. Landkönnuður skipuleggur ferðir sínar sjálfur og reynir að halda sér utan hefðbundinna áfangastaða en kýs samt þægilega gistaðstöðu. Landkönnuðir reyna að tengjast heimamönnum og tala þeirra tungumál. Að lokum er það ráfarinn, en það má segja að hann sé hin algjöra andstæða við skipulagða fjöldaferðamanninn. Ráfarar halda sig alveg frá öllum ferðþjónustuaðilum og reyna eftir bestu getu að blanda sér inní líf heimamanna og deila með þeim mat og venjum (Cohen, 1972).

Þessi greining á ferðamönnum er vel þekkt innan ferðamálafræðinnar og hefur verið notuð mikið við rannsóknir á ferðamálum og ferðamönnum. Flokkunin hefur þó verið gagnrýnd, meðal annars fyrir að einblína á miðstéttar vestræna ferðamenn og að vera of stírf. Ferðamönnum er ekki gefið tækifæri til að tilheyra meira en einum hópi eða flakka á milli hópa. (Prince, 2017). Bakpokaferðamenn koma ekki fram í skiptingu Cohens en skilgreiningarnar á þeim í dag deila þó mörgum einkennum með ráfurum og landkönnuðum.

Í grein eftir Vogt (1976) er fjallað um ráfarann sem kom fram í formgerð Cohen (1972). Hann notar ekki orðið bakbokaferðalag en hópurinn sem hann fjallar um passar þó vel við þann sem fjalla á um í þessari ritgerð. Til þess að útskýra hvatann á bakvið ferðalög ráfarans fjallar hann um þrjá hvata fyrir ferðalögum sem hafa verið dregnar fram. Sá fyrsti er viðhald persónulegra tengsla, annur er félagsleg viðurkenning og álit og sá þriðji og seinasti er uppfylling innri persónulegra þarfa (Vogt, 1976).

Ráfarinn uppfyllir hvata númer tvö með því að ferðast á framandi máta á framandi staði. Þriðji hvatinn er samt sá sem mestu máli skiptir. Ráfarar hugsa mikið um þessar innri persónulegu þarfir. Þar má nefna leitina að persónulegri þróun, að læra um og skilja sjálf, annað fólk og aðra menningu. Ferðalagið sem ráfarinn fer í veitir þær áskoranir sem þarf til þess að uppfylla þessi atriði. Auk þess gefur ferðalagið tækifæri til þess að þróa einkenni

sem þessi hópur hefur áhuga á, eins og sjálfstæði, aðlögun og úrræðasemi (Vogt, 1976). Varðandi hvata eru konur líklegri til þess að ferðast til þess að sýna sjálfstæði frá fjölskyldunni sinni og sýna fram á eigin getu (Riley, 1988).

Í þessi samhengi er kenning Edward Lewis Walker um sálfræðilega áskorun nefnd (1980). Þar kemur fram að lífverur vilji hafa umhverfið sitt krefjandi upp að ákveðnu marki en það eru kjöraðstæður til þróunar (Walker, 1973). Vogt (1976) telur að daglegt líf nútíma mannsins uppfyllir ekki þessar kjöraðstæður. Það að fara í svona ferðalag þar sem stöðugt þarf að taka ákvarðanir getur því verið mjög uppörvandi reynsla (Vogt, 1976).

Hugtakið bakpokaferðamaður eins og það er notað í rannsóknnum í dag kemur frá Philip L. Pearce (1990). Sú skilgreining hljómar svona

*“Hópur af aðallega ungu fólki sem er líklegur til að gista á ódýrum gististöðum, leggja áherslu á að kynnast öðrum ferðamönnum, eru sjálfstæðir og hafa breytilega ferðaáætlun, eru lengri en stutt frí og einbeita sér að óformlegum og þátttökutengdum athöfnum”* (Pearce, 1990)

Nokkur atriði í þessari skilgreiningu, áherslan á sjálfstæði, breytilega ferðaáætlun og óformlegar athafnir (e. activities) gætu komið beint úr formgerð Cohen á ráfara og landkönnuði. Eftir að þessi skilgreining kom fram er bakpokaferðamennska orðin „*vel ígrundað umfjöllunarefni sem vaxandi magn rannsókna fjallar um*“ (Dayour, Kimbu & Park, 2017). Það er þó ekki algert samræmi í skilgreiningu bakpokaferðamanna í rannsóknnum. Rannsóknir nota mismunandi aldurshópa í skilgreiningum sínum og mismunandi einkenni. Þetta veldur því að gildi rannsókna gæti minnkað og samanburður á rannsóknnum verður erfiðari (Dayour o.fl., 2017). Í grein sinni um hugtakið bakpokaferðamaður í fræðagreinum kalla Dayour og félagar (2017) eftir því að reynt verði að finna samræmda skilgreiningu til þess að auka gildi rannsókna á bakpokaferðamönnum. Þau nefna einnig að skilgreining Pearce (1990) sé ekki fullkomin. Hvað ef eitt einkennið sem er nefnt passar ekki við einstakling, getur hann samt verið bakpokaferðamaður? (Dayour o.fl., 2017)

Í einni greininni sem notar skilgreiningu Pearce (1990) er verið að rannsaka þróun almennra hæfileika og persónulegrar getu í gegnum bakpokaferðalög. Þar kemur fram að sú reynsla og þekking sem skapast í bakpokaferðalögum sé einskonar hliðstæða formlegrar menntunar í skóla. Búinn var til rammi sem inniheldur 20 atriði til þess að meta þróun þessara hæfileika og þekkingar (Pearce & Foster, 2007). Ramminn var svo notaður í rannsókn Scarinci og Pearce (2012) á bandarískum háskólanemendum um það hvernig ferðalög almennt, ekki bara bakpokaferðalög, standast samanburð við háskólanám. Niðurstaðan var að í 14 af 20 atriðum mældist jákvæð þróun. Einnig var niðurstaðan sú að sterkari tengsl voru á milli þessara atriða og ferðalaga heldur en á milli þeirra og náms (Scarinci & Pearce, 2012). Á töflu 1 hér að aftan má sjá hvaða atriði rammans mældist breyting á og hvaða atriðum engin breyting mældist.



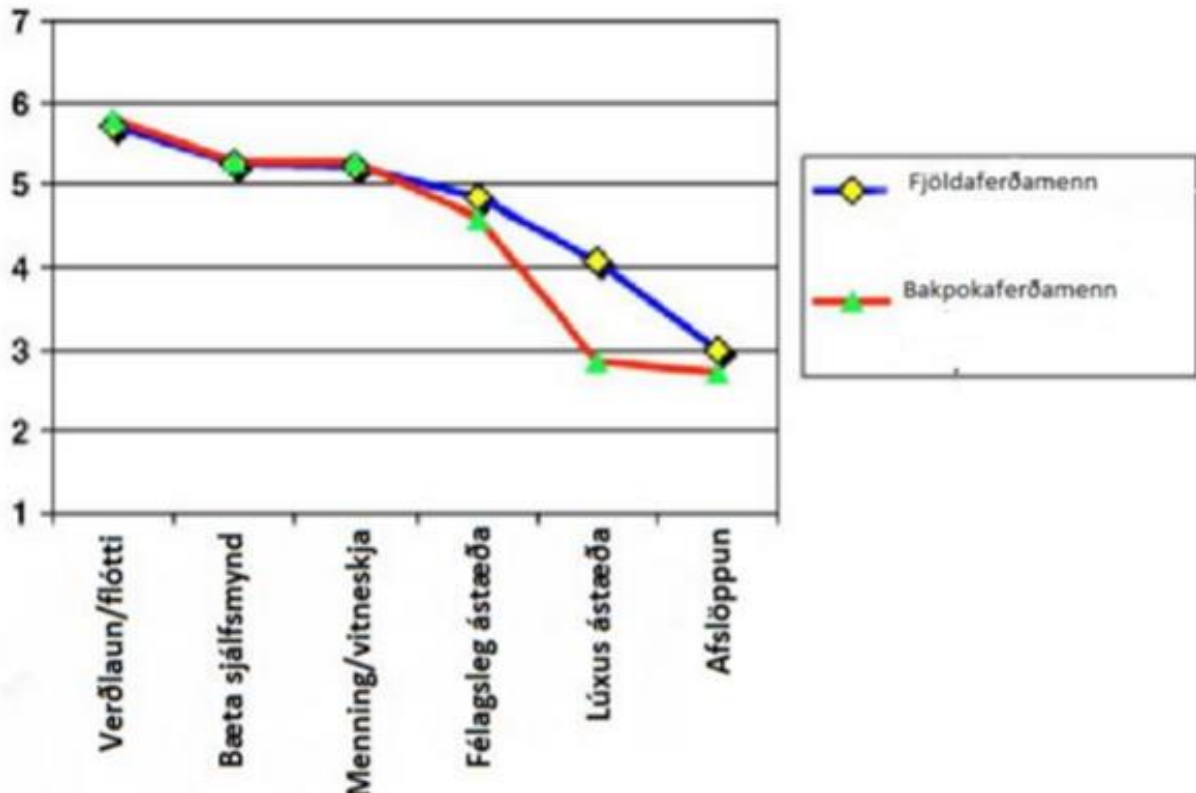
Tafla 1 Atriðin í ramma Scarinci og Pearce (2012)

Breyting	Ekki breyting
Áhrifarík samskipti	Að vera með opið hugarfar
Sjálfsstraust	Almenn þekking
Ákvarðanataka	Umburðarlyndi
Skilningur og meðvitund	Þolinmæði
Að líða vel í kringum allar týpur fólks	Sýna varúð og árvekni
Aðlögunarhæfni	Búa til og viðhalda samböndum
Sjálfstæði	
Hugsa fram í tímann	
Stjórn á fjárhag	
Sjálfs hvatning	
Sjálfs mat	
Fást við pressu, tilfinningar og stress	
Mannlegur skilningur	

Í skilgreiningum á ferðamönnum er fólk sem fer í bakpokaferðalög oft með aðra hvata og hegðun en hefðbundnir ferðamenn. Pearce (1990) segir þá vilja kynnast öðrum ferðamönnum og hafa breytilega ferðaáætlun, Porter (1972) segir að bæði ráfarar og landkönnuðir vilji tengjast menningu staðanna sem þeir heimsækja og Noy (2004) leggur áherslu á að bakpokaferðamenn hafa meiri áhuga á áreiðanleika (e. authenticity) heldur en hefðbundnir ferðamenn.

Rannsókn á bakpokaferðamönnum í Noregi gefur þó til kynna að að hvatarnir að baki bakpokaferðalaga eru ekki svo ólíkír hvötum hefðbundinna ferðamanna. Við rannsóknina voru fengin svör frá 1880 ferðamönnum. Þar af voru 211 skilgreindir sem bakpokaferðamenn. Fólk var látið meta hversu mikil áhrif sex þættir höfðu á ákvörðunina að fara í ferðalagið (Larsen, Øgaard & Brun, 2011). Eins og sjá má á mynd 1 hér að aftan voru svör hópanna svipuð.

Mesti munurinn mældist á áhuga fólks á lúxus í ferðalaginu. Bakpokaferðamennirnir mældust þar með talsvert minni áhuga. Það að ná afslöppun í ferðalaginu er einnig þáttur þar sem marktækur munur, þó ekki mikill, mælist. Bakpokaferðamenn hafa minni áhuga á afslöppun. Hinir fjórir þættirnir sem mældust eru að verðlauna sig fyrir eitthvað eða flýja eitthvað, bæta sjálfsmynd sína, auka vitneskju eða upplifa menningu og að lokum félagslegi hvatinn. Enginn marktækur munur mælist á þessum fjórum þáttum á milli bakpokaferðamanna og hefðbundinna ferðamanna (Larsen o.fl, 2011).



Mynd 1 Munur á fjöldaferðamönnum og bakpokaferðamönnum (Larsen o.fl., 2011)

Bakpokaferðamenn eru því ef til vill ekki jafn frábrugðnir hefðbundnum ferðamönnum og þeir sjálfir vilja halda fram (Larsen o.fl., 2011).

## 2.1 Lærdómur og persónuleg þróun á ferðalögum

Hugtakið bakpokaferðamaður eins og Pearce (1990) notar það kemur frá svokölluðu Grand Tour, eða Hringferðin Mikla sem efnað enskt fólk fór í á 17. og 18. öldinni (Dayour o.fl., 2017). Hringferðin Mikla var lærdóms- og menningarferð sem jafnframt var ákveðin vígsluathöfn (e. rite of passage). Síðan þá hafa lærdóms- og menningarferðir vakið áhuga almennings á að sjá staði sem skrifað hefur verið um í bókum og til þess að kynnst hinu óþekktu (Towner, 1995). Hringferðin Mikla er eitt fyrsta dæmið um menntun sem hvata í ferðamennsku (Pearce & Foster, 2007). Hugmyndin um lærdóm sem á sér stað á ferðalögum kemur lauslega fram í rannsóknum á hvötum og upplifunum ferðamanna til dæmis. Það er

þó lítið um beinar rannsóknir á efninu. Lagt hefur verið til að tímabært sé að rannsaka þessa hlið ferðamennsku meira meðal annars vegna þess að „*leitin að þekkingu og skilningi í gegnum ferðalög mun halda áfram að vera ráðandi þema á þessari öld*“ (Falk, Ballantyne, Packer & Benckendorff, 2012).

Sá lærdómur sem á sér stað á ferðalögum er breytilegur og tegund ferðamanns, ferðalags og aðstæðna hefur áhrif á það. Í grein John Falk og féлага (2012) er settur fram rammi með mismunandi tegundum lærdóms. Rammann má sjá hér á eftir í töflu 2. Hann byggir á hugmyndum Aristótelesar um vísu. Flokkað er eftir því hvort um sé að ræða virkan eða óvirkan lærdóm. Óvirkur lærdómur er þegar einhver ný þekking skapast án þess að það sé markmiðið. Einhver hluti ferðalagsins býr til nýja þekkingu. Virkur lærdómur er aftur á móti þegar markmið ferðalagsins eða einhverrar athafnar innan þess er að skapa nýja þekkingu. Tegundum lærdóms er síðan skipt í þrennt og nokkur dæmi um virka og óvirka þróun þess lærdóms gefin (Falk o.fl., 2012).

Tafla 2 Flokkar lærdóms (Falk o.fl., 2012)

	Óvirkt	Virkt
Praktískir hæfileikar (techne)	Tilviljanakennd þróun almennra hæfileika og aðgerða (t.d samskipti, skipulag, leysa vandmál og leiðsögn)	Virkt leit að stjórn og leikni í líkamlegum og huglægum hæfileikum (t.d golf, siglingar, ljósmyndun)
Þekking (episteme)	Óvænt og hvatvís öflun þekkingar (t.d óvæntur lærdómur um staði, aðstæður og tegundir)	Skipulögð leit að þekkingu og skilningi (t.d viljandi lærdómur um staði, aðstæður og tegundir)
Praktísk víska (phronesis)	Uppsöfnun „lífs reynslu“ í gegnum upplifun mismunandi aðstæðna og staða (t.d sjálfsmeðvitund, menningar og félagsleg meðvitund)	Virkt leit að góðu og virðulegu lífi (t.d virkur lærdómur um sjálfbæra og siðferðislega hegðun og menningarleg sjónarhorn)

Lærdómur sem á sér stað með ferðalögum almennt hefur verið hluti af umfjöllunarefni ýmissa fræðigreina. Í rannsókn á Suður Afrískum nemendum sem tóku sér árs pásu eftir nám áður en farið var á vinnumarkaðinn, svokallað pásu ár (e. gap year), komu fram jákvæð áhrif sem nemendurnir töldu ferðalagið hafa haft. Áhrifin lágu helst í jákvæðum áhrifum á persónulegan þroska og lífsleikni hæfileika. Þessir kostir, eins og aukinn þroski, þóttu leiða til aukinnar starfshæfni (Coetzee & Bester, 2009). Í rannsókn George D. Kuh og fleiri (1995) var skoðað hvaða reynslu utan kennslustofunnar nemendur tengdu mest við lærdóm og persónulega þróun. Niðurstöðurnar sýndu að oftast var minnst á samskipti við jafningja og að vera í leiðtogahlutverki. Fyrir þá sem minnstust á ferðalög í þessu samhengi voru þau “oft

öflug reynsla fyrir þroskun” (Kuh, Douglas, Lund & Ramin-Gyurnek, 1994). Í viðtölum við 40 Ísraelska bakpokaferðamenn lýstu þeir “*Oft djúpstæðri og mikilli persónulegri breytingu í kjölfar ferðalagsins. Þessar breytingar eru alltaf taldar jákvæðar og er lýst sem umtalsverðri þróun og þroskun í mikilvægum persónueinkennum*” (Noy, 2004). Í öllum þessum greinum er talað um að ferðalögin stuðli að auknum þroska.

Það skiptir ekki öllu máli hvort ferðast er með eða án ferðafélaga. Mikið af því fólki sem fjallað er hér um ferðast alveg sjálfstætt án ferðafélaga. En einnig eru dæmi um ferðamenn sem ferðast í pörum eða hóp sem fá einhverja persónulega þróun úr ferðalaginu. Það sem virðist skipta máli varðandi það hvort ferðamenn nái persónulegri þróun er hversu mikið er lagt úr því að horfast í augu við óttann í stað þess að treysta á ferðafélagann/ana. Bent hefur verið á hugrekki sem mögulegan lykil að persónulegri þróun (Hirschom & Hefferon, 2013)

Aukið sjálfstraust og persónuleg þróun kvenna sem ferðast einar er efni sem skoðað hefur verið sérstaklega. Konur sem fara í viðskiptaferðir og frí lýsa meðal annars auknu sjálfstrausti, frí frá ábyrgðum og auknum félagshæfileikum sem fylgifiskum ferðalaga (Harris & Wilson, 2007). Þessi áhrif koma þó ekki alltaf í ljós fyrr en ferðalaginu er lokið. Í annari rannsókn Wilson og Harris (2006) á þýðingarmiklum ferðalögum kvenna kemur fram að sjálfstæð ferðalög geta haft stór áhrif á líf fólks. Konurnar sem tekin voru viðtöl við fyrir þá rannsókn mundu frekar eftir ferðum sínum vegna innri persónulegrar þróunar. Sjálfstæði, sjálfstraust og ábyrgð gagnvart öðrum og heiminum eru dæmi um það sem konurnar lærðu á sínum ferðalögum (Wilson & Harris, 2006).

Í rannsókn Andrew King (2011) er fjallað um hvaða áhrif ungu fólki finnst pásu ár hafa haft á þeirra möguleika á hærri menntun. Í viðtölunum sem tekin voru fyrir rannsókn King (2011) kom fram að viðmælendurnr drógu fram sjálfstraust, þroska og sjálfstæði. Viðmælendurnir töldu sig hafa fullorðnast á reynslunni og sjá mun á sér fyrir og eftir pásuna. Það sem gerðist á pásu árinu er einnig notað til þess að aðgreina einstaklinginn frá öðrum og staðsetja sig félagslega (King, 2011).

Á Nýja Sjálandi er ákveðin hefð þar sem ungt fólk fer í langt ferðalag um heiminn, oft nokkur ár, til þess að safna reynslu og þekkingu til að undirbúa sig fyrir vinnumarkaðinn. Þetta ferðalag er kallað “The Big OE” (Overseas Experience) (Inkson & Myers, 2003; Bell, 2002). Meðal svara sem fólk hefur gefið varðandi hvað það græðir á þessu ferðalagi er aukið sjálfstraust, geta til að hugsa hnattrænt um persónuleg og starfstengd vandamál, sjálfstæði og víðari heimsmynd (Inkson o.fl., 2003). Bell (2002) fjallar um að ferðalangarnir kunnu betur að meta heimalandið sitt. Þau töldu ferðalagið hafa veitt þeim innsýn í heiminn en einnig heimalandið (Bell, 2002).

## 2.2 BPD skalinn

BPD stendur fyrir Backpacker’s Personal Development, eða persónuleg þróun bakpokaferðamanna. Á skalnum eru 16 atriði sem skipt er í 5 flokka. Það voru þeir Chen, Bao og Huang (2014) sem hönnuðu skalann. Markmið þeirra var að hanna skala til þess að mæla persónulega þróun sem á sér stað á bakpokaferðalögum sérstaklega. Þeir gera það meðal annars vegna þess að þeir telja að þróunin sem á sér stað á bakpokaferðalögum geti verið öðruvísi en sú sem hefur verið rannsökuð áður og á sér stað í öðrum tegundum ferðalaga (Chen o.fl., 2014).

Þrátt fyrir að persónuleg þróun hafi verið mikið nefnd sem hvati fyrir ferðalög (Vogt, 1976; O'Reilly, 2006; Pan, 2012) hefur lítið verið rannsakað hvort persónuleg þróun eigi sér virkilega stað á bakpokaferðalögum. Hugtakið persónuleg þróun er ekki bara notað í ferðamálafræði heldur er það meðal annars notað í heimspeki, sálfræði, stjórnun og sálfræði (Chen o.fl., 2014).

Til þess að finna hvaða þættir ættu heima á skalanum var þriggja skrefa ferli beitt. Fyrsta skrefið var að velja einstaka þætti persónulegrar þróunar sem hægt væri að skoða sérstaklega. Til þess voru tekin 11 viðtöl auk þess sem greinar og spjallsvæði á veraldarvefnum um bakpokaferðalög voru skoðuð og greind. Eftir að hafa greint öll gögnin og borið þau saman var niðurstaðan að 30 atriði voru valin til þess að mæla persónulega þróun bakpokaferðalanga (Chen o.fl., 2014).

Næsta skref var að setja þessi atriði í spurningalista og leggja fyrir bakpokaferðamenn og nota niðurstöðurnar til þess að gera skalann enn nákvæmari. 450 spurningalistum var dreift og 421 fengust til baka útfylltir. Nokkrum spurningum var hent út sem stóðust ekki kröfur og eftir stóðu 16 atriði. Að lokum var svo staðfesting á virkni skalans. Það var gert með frekari spurningalistum, tölfræðilegri vinnu og samanburði við aðra skala. Rannsakendurnir eru kínverskir og öll skref uppbyggingar rammans áttu sér stað í Kína (Chen o.fl., 2014). Niðurstöðuna, 16 atriði skipt í 5 flokka, má sjá á töflu 3 hér að aftan.

Tafla 3 BPD skalinn (Chen, Bao & Huang, 2014)

Tilfinningar	Hæfileikar	Heimsmynd	Geta	Sjálfsmeðvitund
Neikvæðu tilfinningar mínar hafa verið leiðréttar	Tímastjórnunin mín hefur batnað	Viðhorf mitt til heimsins hefur breyst	Geta mín til að aðlagast umhverfum hefur aukist	Bakpokaferðalagið hefur látið mér líða öðruvísi
Kvíði og stress hefur minnkað hjá mér	Peningastjórnun mín hefur batnað	Viðhorf mitt til lífsins hefur breyst	Geta mín til að auðkenna og leysa vandamál hefur batnað	Viðhorf fólks í kring um mig hefur breyst
Betri stjórn á hlutum sem ollu þirringi áður	Stjórn mín á neyslu hefur batnað	Virðismat mitt hefur breyst	Samskiptahæfni mín hefur aukist	Sjálfsstraustið mitt hefur aukist
				Sjálfssagi minn og sjálfsstjórn mín hefur aukist

Það að BPD skalinn er byggður á kínverskum ferðamönnum er vekur upp spurninguna hvort menningarmunurinn á milli Kína og vesturlandanna geri skalann minna markverðan þegar hann er notaður á vestræna bakpokaferðamenn. Í rannsókn Chen og Huang (2017) er sömu viðurkenndu aðferðunum og voru notaðar í upprunalegu rannsókninni beitt til þess að skoða hvernig skalinn lýsir vestrænum bakpokaferðamönnum. Niðurstaðan var að virkni hans í rannsóknum á persónulegri þróun vestrænna bakpokaferðalanga var staðfest (Chen & Huang, 2017). Einnig kom það fram að persónuleg þróun kínverskra bakpokaferðamanna er helst félagslegs eðlis, þeir sýna frekar hópeinkenni og samheldni (Chen o.fl., 2014). Hins vegar er þróun hins vestræna bakpokaferðamanns einstaklingsmiðaðari, þeir horfa meira inn á við (Chen & Huang, 2017).

### 3 Aðferðarfræði

Í þessari rannsókn er notast við eigindlegar aðferðir. Sú aðferðarfræði byggist helst á aðleiðslu aðferðinni þar sem áherslan er lögð á að mynda kenningar í ferlinu sjálfu og út frá gögnunum sem safnað er. Í eigindlegum rannsóknum er ekki notast við tölfræðileg gögn eins og venjan er á sumum sviðum þar sem meginlegum aðferðum er beitt. Með eigindlegi aðferðarfræði fæst annað sjónarhorn á félagslega veruleikann sem er síbreytilegur (Bryman, 2012).

Einnig hefði verið hægt að framkvæma þessa rannsókn með því að beita meginlegum aðferðum. Í meginlegum rannsóknum er áherslan á að sannreyna einhverja kenningu með því að beita vísindalegum og tölfræðilegum aðferðum. Á meðan félagslegi veruleikinn er talinn síbreytilegur eftir gjörðum fólks í eigindlegum rannsóknum er veruleikinn talinn vera hlutlægur í meginlegri aðferðarfræði (Bryman, 2012). Ástæðan fyrir því að eigindlega aðferðin varð fyrir valinu er að mér fannst betra að gefa þátttakendum rannsóknarinnar tækifæri á að fara dýpra í þá persónulegu þróun sem átti sér stað á ferðalögunum. Ýmis innsýn hefði ekki fengist með því að beita meginlegum aðferðum eins og einföldum spurningakönnunum.

Hluti viðtalanna var hálf staðlaður. Þá eru spurningarnar frekar almennar og gefið er tækifæri á að spyrja nánar út í svör viðmælenda (Bryman, 2012). Hinn hluti viðtalanna var nær því að vera staðlaður. Það er sá hluti viðtalanna sem unninn er upp úr BPD skalanum, en þar voru spurningarnar allar ámóta orðaðar og spurt um ákveðið efni. Þó var viðmælendum gefið tækifæri til þess að fara með svörin sín í mismunandi áttir og spurt var nánar út í ýmis svör eftir þörfum. Einn kostur þess að hafa stóran hluta viðtalsins staðlaðri heldur en óstaðlaðri er að kóðun verður auðveldari. Allir fá sömu spurninguna og hægt er að bera saman svörin við hverri spurningu (Bryman, 2012).

Til þess að finna viðmælendur var óskað eftir bakpokaferðalöngum í hópum á Facebook fyrir þá sem hafa farið eða ætla sér í slík ferðalög. Niðurstaðan var að þrjár konur stigu fram og voru tilbúnar að láta taka við sig viðtal. Notast var við markvisst úrtak þar sem markmiðið er að ræða við fólk sem fyllir inn í ákveðin skilyrði. Í markvissu úrtaki er mikilvægt að vera með skýra hugmynd um hver skilyrðin eru og velja viðmælendur út frá því (Bryman, 2012). Í tilfelli þessarar rannsóknar var reynt að fá fólk sem passar inn í þá skilgreiningu á bakpokaferðalagi sem kynnt var fyrir í ritgerðinni.

Viðtölin fóru fram í mars árið 2018. Fyrsta viðtalið var tekið á kaffistofu í Reykjavík. Hér eftir verður sú sem tekið var viðtal við þá kölluð Magnea. Hún hefur ferðast mikið, meðal annars 6 mánaða ferð í kring um heiminn. Einnig voru fleiri ferðalög sem flokkast þó ekki sem bakpokaferðalög sem hún notaði sem dæmi í svörum sínum. Viðtöl númer tvö og þrjú voru bæði tekin í Öskju, byggingu þar sem kennsla í Líf- og umhverfisvísindadeild Háskóla Íslands fer fram. Viðtal númer tvö var við nemanda í uppeldis og menntunarfræði. Hún hefur farið í tvö bakpokaferðalög bæði til Mið og Suður Ameríku og Karabíska hafsins. Hún verður kölluð Bríet Seinasti viðmælandinn var í námi í stjórnmálafræði með ferðamálafræði sem aukagrein. Hún lét draum sinn rætast þegar hún fór ein í tvo mánuði til Nýja Sjálands og Ástralíu í bakpokaferðalagi. Hún verður kölluð Dísá

Öll viðtölin voru tekin upp með leyfi viðmælanda og stuttu seinna voru viðtölin afrituð. Öll samskipti fóru fram í gegnum Facebook. Viðtölin voru öll á bilinu 20-30 mínútur. Eftir að afritun hvers viðtals var lokið var það kóðað. Í því felst að flokka og merkja svör viðmælanda og finna hvaða þemu koma fram í viðtölunum (Bryman, 2012). Í þessu tilfalli voru þemun einfaldlega þeir flokkar sem BPD skalinn skiptist í, tilfinningar, hæfileikar, heimsmynd, geta og sjálfsmeðvitund. Mesta vinnan fólst í því að kóða hálf staðlaða hluta viðtalanna. En þrátt fyrir að spurningar staðlaða hluta viðtalsins hafi verið skipt eftir þessum flokkum voru sum svör sem pössuðu betur í annan flokk og því þurfti að kóða þann hluta einnig.



## 4 Niðurstöður

Hér á eftir koma fram niðurstöður og úrvinnsla viðtalanna sem fram fóru í tengslum við þessa ritgerð. Viðfangsefninu verður skipt niður í sömu flokka og BPD skalinn notar, tilfinningar, hæfileikar, heimsmynd, geta og sjálfsmeðvitund.

### 4.1 Tilfinningar

Þegar svörin við spurningunum um tilfinningar eru skoðaðar kemur í ljós að öllum viðmælendunum fannst eitthvað við bakpokaferðalagið hafa hjálpað þeim að kljást við mismunandi tilfinningar. Varðandi kvíða og stress hafði Magnea mikið að segja. Hún glímir við þunglyndi og kvíða en hefur ekki látið það stöðva sig í að ferðast mikið um allan heim. Hún segir að á ferðalögum séu þessar tilfinningar skildar eftir heima. Hún hafði þetta um það að segja:

*„Ég er að kljást við þunglyndi og kvíða. En í ferðalögum þá skil ég það eftir heima. Það kemur alveg upp, það eru erfiðir dagar og svona en það er miklu auðveldara að kljást við það í ferðalagi heldur en heima. Að losna frá þessu daglega amstri, það er rosalega gott að komast aðeins frá“.*

Hún notar því ferðalög, meðal annars bakpokaferðalög, til þess að fá einhverskonar frið frá þessum vandamálum og njóta lífsins. Bríet talaði einnig um að bakpokaferðalagið hefði hjálpað henni að slaka meira á. Hún segir meðal annars:

*„Það eru hlutir sem pirruðu mig áður og eru að pirra vini mína eins og að vera fastur í umferð, allskonar þannig hlutir, ég lærði kannski að lifa meira í núinu.“*

Hinir tveir viðmælendurnir komu einnig með svipuð ummæli. Vandamálin og óþægindin sem komu upp í bakpokaferðalaginu valda því að þegar eitthvað kemur upp í daglegu lífi, til dæmis seinkun á áætlun strætó eins og kom fram í einu viðtalinu, eiga þær auðveldara með að hafa stjórn á þeim neikvæðu tilfinningum sem geta myndast við það. Coetsee og Bester (2009) og Noy (2004) tala meðal annars um ákveðinn þroska sem myndast á ferðalögum. Þessi stjórn á eigin tilfinningum getur verið dæmi um það.

Þegar spurt var beint um hvort neikvæðar tilfinningar hafi lagast komu allir viðmælendur með góða punkta. Dísá orðar þetta svona „... Ég myndi segja að ég á auðveldara með að meðtaka og setja mig í spor annars, fólk hefur lent í verra“. Bríet talar um að Kólumbía til dæmis hafi verið land sem var ekki með mjög jákvæða ímynd í hennar huga, var kannski svolítið hættulegt. En það að hafa upplifað landið og fólkíð sem býr þar hafi breytt þessari ímynd hennar. Magnea nefnir þetta einmitt líka, að upplifunin sé alltaf önnur en búist var við og þar með minnka fordómar.

## 4.2 Hæfileikar

Spurningar BPD skalans um hæfileika báru með sé misleitari svör heldur en hvað varðar tilfinningar. Allir viðmælendurnir voru sammála um það að tímastjórnun hefði ekki batnað. Magnea taldi ferðalagið bara haft neikvæð áhrif á tímastjórnun en Dís segist alltaf hafa verið mjög skipulögð og segir ferðalagið ekki hafa haft áhrif á það.

Þegar spurt var um peningastjórnun var rauður þráður sem tengdi svör allra viðmælendanna saman. Þær voru allar sammála um að vilja ferðast meira og að peningastjórnun var í samræmi við það. Bríet sagði til að mynda „Maður er alltaf á leiðinni út aftur. Þannig það þarf aðeins að spara peninginn“. Dís sagði að „... eitthvað sem ég hugsa um allan daginn alla daga er að ferðast næst, hvert ég fer næst. Hver einasta skipti sem ég nota kort hugsa ég að þetta væri betra á McDonalds í Suður Ameríku heldur en hér.“

Ferðalagið virðist hafa kveikt einhvern eld í viðmælendunum sem slökkvar ekki fyrr en við næsta ferðalag. Þessi mikli vilji til þess að ferðast veldur því að þær þurfa aðeins meira að hugsa um sinn fjárhag og útgjöld heima fyrir til þess að hafa svo efni á því að ferðast aftur. Það er því kannski ekki markmiðið í sjálfu sér að fara vel með peningana, heldur er markmiðið að nýta þá í eitthvað betra. Hæfileikinn felst því í sjálfsstjórninni að neita sér um eitthvað núna til þess að geta eytt peningnum í eitthvað mikilvægara seinna.

## 4.3 Heimsmynd

Viðmælendurnir svöruðu allir játandi þegar spurt var hvort viðhorf til heimsins hafi breyst. Magnea og Bríet svöruðu á svipaðan máta á meðan Dís fór í örlítið aðra átt. Þær Dís og Magnea töluðu um viðhorf sem þær höfðu haft fyrir ferðalagið sem hafi breyst á góðan máta. Til dæmis að Kólumbía væri ekki land sem horft var á jákvætt fyrir heimsóknina en það hafi breyst eftir að hafa upplifað landið. Magnea talar um að hún hafi búist við frekar hastarlegu viðmóti frá heimamönnum í Ísrael en það sem tók við henni var allt annað en það. Hún segist frekar finna fyrir því viðmóti í London heldur en Ísrael, þessu landi sem hún taldi áður áfangastað þar sem hún fengi þetta neikvæða viðmót. Bríet segir þetta:

*... Hvað fólk getur haft það gott þrátt fyrir að eiga ekkert. Sem ég er alveg óvön hér. Það hefur það enginn rosalega gott ef hann á ekkert. En þar gat fólk alveg búið sér til eigin hamingju úr engu. Heimsmyndin hefur kannski breyst á þann veg að dæma ekki lönd, fólk, þjóðfélagshópa út frá því sem maður sér í fréttum*

Bakpokaferðalag Dísu var ólíkt Magneu og Bríetar að því leiti að hún fór til vel settari þar sem þessi fátækt og stéttarmunur á er ekki til staðar í sama magni. En hún nefnir ferðalög til Afríku og Nepal og áhrifin sem þau höfðu á viðhorfið. Hún sagði

*... þá ertu í aðstæðum þar sem þú sérð virkilega hvað fólk á bággt... og ég fæ oft í dag “flashback” þar sem ég hugsa hvað fólk á það virkilega slæmt*

Bríet talaði einnig um það að hafa séð fátækt sem hafði verið henni fjarstæð áður en hún fór í ferðalagið.

Virðismat var eitthvað sem öllum fannst hafa breyst á einhvern hátt. Hér er þó svar sem fór í þrjár mismunandi áttir. Magnea talaði um muninn á ávöxtum úr búð og beint frá náttúrunni og hversu góðir þeir geta verið beint af trénu. Hún talaði um að mangó beint af tré væri alveg himneskt. Á meðan talaði Bríet um vini sem hún hitti á ferðalögum sínum sem séu þakklátir fyrir það eitt að eiga sjampó. Hún talar því um hvernig sitt virðismat breytist í takt við það fólk sem hún hittir.

Dísa talar um það að í kjölfar þess að hafa byrjað að skipuleggja ferðalagið hafi hún kynnt sér hvað hún geti lært af öðrum. Hún horfði til dæmist mikið á myndbönd af fólki að sýna hvernig það þakkar fyrir sín ferðalög. Það er fólk sem eyðir lífinu sínu í það að ferðast. Hún sá þar að þetta fólk hafði annað viðhorf til lífsins, hafði ekki endilega áhuga á hefðbundnu vestrænu lífi með vinnu, húsi og börnum. Hún sá þarna fólk sem fylgdi sínum draumum og gerði eitthvað sem hún myndi líka vilja gera og það hafði breytt hennar viðhorfi til lífsins.

## 4.4 Geta

Allir voru ferðalangarnir sammála því að getan til að aðlagast mismunandi umhverfum hafi aukist á einhvern máta. Á ferðalögunum er oft umhverfið framandi, önnur menning og krefjandi aðstæður sem oft krefjast breytinga á eigin venjum til þess að fá notið. Magnea lýsti þessu á þennan veg.

*Já, það er bara þannig á ferðalögum, þú bara lærir að móta þig eftir umhverfinu. Mér fannst þínu myndið að þegar maður ferðast, ekki að maður skipti um persónuleika en maður er eftir aðstæðum þolinmóðari, maður tekur með sér ýmislegt*

Þetta er eitthvað sem hinir tveir viðmælendurnir komu báðir á framfæri með öðrum orðum. Það að við þessi ferðalög til þessara framandi staða við þessar aðstæður, að vera einar á ferð og mikið á flakkinu hafi krafist aðlögunar sem meðal annars fólst í aukinni þolinmæði, virðingu og eins og einn viðmælendanna sagði „ef það kemur eitthvað upp þá er ég með meira „fokk it“ hugarfar“.

Getan til að auðkenna og leysa vandamál töldu tveir viðmælendur, Magnea og Bríet hafa aukist á meðan Dísu fannst það ekki sérstaklega hafa breyst. Þær fóru ekki í mikil smáatriði hvað lá að baki svörum þeirra en Bríet sagði þó að henni fannst hún „færari í að sjá mismunandi sjónarmið og að það er ekki allt svart og hvítt“.

Samskiptahæfni viðmælendanna og spurningin um það hvort hún hafi aukist á ferðalaginu kallaði fram góð viðbrögð. Þær voru allar með þá skoðun að ferðalögin höfðu haft jákvæð á samskiptahæfnina. Í viðtalinu við Magneu orðaði hún þetta svona.

*Já, það er líka það sem þú þróar í ferðalögum. Það að tala við alla. Ég ferðast með fólki sem er afskaplega lokað. Og núna að ferðast í Ísrael, að ferðast með einhverjum amerískum túristum sem sjá bara allt með sínum gleraugum. Það er svo erfitt að ferðast svoleiðis, þú færð alltaf miklu leiðinlegra viðmót og svona sem þú þarft að kljást við*

Á hennar ferðalagi fannst henni að fólkið sem hún kynntist og ferðaðist meira með hefði kennt henni mismunandi tegundir samskipta. Amerískir túristar í Ísrael hafi til dæmis verið

frekar erfiðir í samskiptum. Það krafðist líklega einhverrar þolinmæði meðal annars til þess að vinna úr eins og hún nefndi í spurningunni um getuna til að aðlagast mismunandi umhverfi.

Bríet og Dísu eru því sammála að ferðalögin ollu því að þær voru opnari og áttu auðveldara með að ganga inn í hópa. Í ferðalaginu var eðlilega mikið um ókunnugt fólk og allir viðmælendurnir voru einir á ferð sem ýtir undir þörfina að eiga samskipti við annað fólk og stíga yfir þá tálma sem eru til staðar hjá bakpokaferðalaginu. Dísu lýsti því að áður en hún fór í bakpokaferðalagið sitt til Nýja Sjálands hafi hún verið mikið útaf fyrir sig og forðast að eiga samskipti að fyrra bragði. Hún beið til að mynda alltaf eftir að vera ein eftir sem vantaði félagu í hópaverkefnum í skóla til þess að forðast að biðja ókunnugan um að vera með sér í hóp. En eftir ferðalagið er það henni lítið mál og hún kýlir bara á það að tala við fólk.

## 4.5 Sjálfsmeðvitund

Spurningin um það hvort bakpokaferðalagið hafi látið viðmælendunum finnast þeir líða öðruvísi en öðrum er fyrsta spurningin í flokknum um sjálfsmeðvitund. Hún var einnig mögulega sú dýpsta þar sem svörin byggja mikið bæði á hvernig spurningin er skilin og einnig fyrir fram hugmyndum um efnið. Öllum fannst bakpokaferðamönnunum sem tóku þátt í þessari rannsókn þó svarið við spurningunni vera já. Reynslan sem átti sér stað á ferðalögnum, upplifanirnar og allt sem gerðist fannst þeim breyta ýmsu. Bríet orðaði þetta svona

*Já, ég kann ekki alveg að útskýra það en þegar ég tala við vinkonur mínar sem hafa ekki farið í svona þá skilja þær mig ekki. Bara allt sem ég er að segja. Ein besta vinkona mín hefur farið í eiginlega nákvæmlega eins ferð og ég finn mikinn mun þegar ég er að tala við hana og þá sem hafa ekki farið. Já allskonar skilningur sem tengist ekki beint ferðinni. Þótt það séu heimsmál þá einhvern veginn er miklu meiri skilningur hjá þeim sem hafa séð eitthvað annað en bara góða lífið á Íslandi*

Í þessu svari lýsir Bríet bæði því að henni finnst hún eitthvað ólík þeim sem hún reglulega umgengst en líka undantekningunni sem er vinkona hennar sem fór í svipað ferðalag og upplifði svipaða hluti. Þarf af leiðandi finnst henni þær tengjast einhverjum böndum í gegnum ferðalögin þrátt fyrir að þau hafi ekki átt sér stað saman. Dísu talar einnig um samskipti sín við vinkonur sínar og hvernig henni finnst sitt hugarfar vera öðruvísi. Á meðan vinkonurnar tala um hræðslu við að vera einar heima eftir myrkur þá hugsar Dísu um hvernig það er að vera í Asíu um miðja nótt að leita að hótelinu sínu. Henni finnst það hjálpa í þessum aðstæðum til dæmis að hafa upplifað aðrar aðstæður.

Viðmælendurnir fóru inn í ferðalögin sín með mismikið sjálfstraust en öllum fannst þeim það hafa batnað. Þessi löngu ferðalög án stöðugs ferðafélaga kölluðu á það að þær stæðu í eigin fætur og leystu úr vandamálunum sem komu upp á eigin spýtur. Það að hafa komist í gegnum ferðalagið, góðu og slæmu dagana, óvæntu uppákomurnar og áskoranirnar jók sjálfstraust þeirra allra.

*Ég held að það að þurfa að standa á eigin fótum og þurfa að kynnast fólki hafi gert það. Og það er enginn annar, þú bara verður að treysta á sjálfan þig. Þá er þetta of bara að duga eða drepast dæmi. Og þá sérðu hvað þú ert megnugri um miklu meira en þú hélst fyrir. Sem þú tekur þá væntanlega með þér heim. Of kemur sú hugun upp að ef ég gat þetta þarna í þessum aðstæðum þá get ég þetta hérna*

Þetta var hluti úr svari Bríetar að tala um hvernig sjálfstraustið hennar hafði aukist við bakpokaferðalagið. Næst kemur hluti úr svari Magneu við þessari spurningu.

*Við hvert ferðalag þá eykst það [sjálfstraustið]. Stundum þegar maður kemur heim þá fer það aftur niður en það fer alltaf upp við ferðalög. Þú þarft að hafa trú á þér, ef þú hefur ekki trú á þér þá geturðu ekki ferðast svona. Trúa að þú getir þetta. Þú þarft að vita að þú ert með allavega þrjár heilafrumur í lagi til að redda þér og svona.*

Þær tala hér báðar eins og að á bakpokaferðalaginu hafi kannski komið upp aðstæður sem þurfi eitthvað sérstakt til að komast í gegn um og með því að sýna sjálfum sér að þær gátu það þá sjá þær að þær eru megnugri en þær héldu eins og Bríet orðaði það.



## 5 Umfjöllun

Hvernig má þá svara rannsóknarspurningunni sem sett var fram í upphafi ritgerðarinnar? Má finna eitthvað í ummælum þeirra Magneu, Dísu og Bríetar sem svarar henni? Hér á eftir verður spurningunni svarað auk þess sem fræðilegur grundvöllur ritgerðarinnar verður tengdur við niðurstöður viðtalanna og rannsóknarspurninguna. Til þess að rifja upp rannsóknarspurninguna eru hún svohljóðandi

- Finna konur sem fara einar í bakpokaferðalög fyrir jákvæðri persónulegri þróun eftir ferðalagið? Ef svo er, hvers konar þróun er það helst?

Eins og fram kemur hjá Riley (1988) eru konur líklegri til þess að vilja sýna fram á sjálfstæði sitt með því að ferðast. Viðmælendurnir töluðu allir um að ferðalagið hafi kennt þeim að standa á eigin fótum og að það hafi staðfest getu þeirra til þess. Varðandi áskoranir þess að vera kona ein á ferð nefndi Magnea fyrstu nóttina sína á gististað með svefnaðstöðu þar sem konur og karlar voru saman. Hún var smeyk þá nóttina vegna þess að hún var eina konan og karlarnir voru við drykkju. Hún leysti úr því með því að forðast blandaða gistaðstöðu það sem eftir lifði ferðarinnar. Dísu nefndi að það er til stórt samfélag af konum sem ferðast einar sem mikla hjálp er hægt að finna í. Dæmi um það er stór hópur kvenna í hóp á Facebook sem heitir The Solo Female Traveller Network og telur, þegar þetta er skrifað, tæplega 184 þúsund meðlimi. Þar leita margar konur eftir góðum ráðum og tímabundnum ferðafélögum.

Samskipti við aðra og félagsleg hæfni er búið að koma fram sem dæmi um persónulega þróun á ferðalögum hér að framan (Kuh, 1995; Harris & Wilson, 2007). Það að vera einir á ferð olli því að allir viðmælendurnir fundu fyrir auknum samskiptahæfileikum. Á ferðalaginu var nauðsynlegt að opna sig svolítið fyrir öðru fólki til þess að eignast vini og ferðafélaga. Það að geta gengið inn í hóp ókunnugra og kynnt sig er dæmi um þá persónulegu þróun sem átti sér stað í bakpokaferðalögunum. Það er einmitt það sem kom fram í máli Pearce og Foster (2007). Þeir sögðu að það væru nánari tengsl milli þróunar áhrifaríkra samskipta og ferðalaga heldur en áhrifaríkra samskipta og náms innan skólaveggja (Pearce & Foster, 2007)

Sumar breytingarnar koma í ljós þegar heim er komið eins og fram kom hjá Wilson og Harris (2006). Samkvæmt Bell (2002) kunna ferðalangar betur að meta heimalandið sitt eftir ferðalög. Þeir telja að ákveðin innsýn hafi fengist í hinn ytri heim en einnig heimalandið (Bell, 2002). Þetta passar sérstaklega vel við það sem Bríet sagði um virðismat og það að hafa kynnst fólki sem er þakklátt fyrir það eitt að eiga sjampó. Dísu nefndi aukna öryggistilfinningu á Íslandi eftir að hafa upplifað að vera ein um miðja nótt í Asíu villt. Einnig fundu allir viðmælendurnir fyrir þörf til þess að ferðast aftur. Áhrif þess felast í því að fara sparlegar með peninga vitandi að þeir geta nýst betur á næsta ferðalagi.

Í byrjun ritgerðarinnar var vitnað í heimasíðu ferðafyrirtækisins Kilroy þar sem segir „Þú þroskast, víkkar sjóndeildarhringinn, kynnist nýjum hliðum á sjálfum þér...“ (Kilroy, 2018). Á þessi setning rétt á sér? Miðað við þau viðtöl sem tekin voru fyrir þessa rannsókn og það sem hefur komið fram hér á undan er svarið við því já. Þroski átti sér stað að því leyti að

viðmælendurnir tóku eftir betri samskiptahæfileikum og meiri getu til að aðlagast mismunandi umhverfum til að mynda. Sjóndeildarhringurinn víkkaði við það að sjá fjölbreytta hópa, aðra menningu og annan lífsstíl. Að lokum kynntust þær Magnea, Dís og Bríet sjálfum sér betur og sáu hversu megnugar þær væru um að kljást við krefjandi aðstæður og sýna sjálfstæði.

Það að ferðast á eigin vegum ýtti undir þessa þróun hjá viðmælendum. Bæði Bríet og Dís nefna það að ef þær hefðu ferðast í hóp hefðu áskoranirnar sem framkölluðu hjá þeim persónulegri þróun ekki átt sér stað. Þar má nefna að þurfa að tala við fólk til þess að fá félagsskap og að hafa engan annan til að treysta á og þurfa því að standa á eigin fótum. Hirschorn og Hefferon (2013) benda á að það er hægt að ná persónulegri þróun í ferðalögum með ferðafélaga. Ummæli viðmælenda þessarar ritgerða benda þó til þess að konur sem farið hafa í bakpokaferðalög telji meira fást úr því að ferðast án ferðafélaga. Það þurfi ekki að vera langt ferðalag endilega, en það að ferðast á eigin vegum gefur ýmislegt til baka.

Þegar það sem fram hefur komið hér að framan er tekið saman er svarið við rannsóknarspurningunni já, jákvæð persónuleg þróun á sér stað hjá konum sem fara einar í bakpokaferðalög. Það atriði sem viðmælendur þessarar ritgerðar minntust oftast og mest á var sjálfstraust og trú á eigin getu. Það að ferðast á eigin vegum átti þar stóran þátt. Önnur atriði sem fram hafa komið sem kalla má jákvæða persónulega þróun eru samskiptahæfileikar, umburðarlyndi og aðlögunarhæfni. Lítið sem ekkert kom fram í viðtölunum sem mætti skilja sem neikvæðar afleiðingar ferðalagsins. Það eina sem mætti nefna er að viðmælendum fannst stundum erfiðara eftir heimkomu að tengja við fólk sem hefur ekki farið í svipuð ferðalög og upplifað svipaða hluti.



## 6 Lokaorð

Í þessari rannsókn hefur skapast ný innsýn í þá persónulegu þróun sem getur átt sér stað í bakpokaferðalögum sem konur fara í án ferðafélaga. Efnid hefur lítið verið rannsakað þrátt fyrir mikinn fjölda íslenskra ungmenna sem fara í þessa tegund ferðalaga. Alþjóðlega eru rannsóknir á efninu einnig í takmörkuðu magni en þessi ritgerð bætir vonandi einhverju við þann grunn sem er til staðar. Í rannsókninni kom fram að talsverð jákvæð áhrif verða á einstaklingum sem fara í bakpokaferðalög. Það að standa á eigin fótum, stundum í fyrsta skipti, fást við fjölbreyttar aðstæður og fólk virðist auka sjálfsöryggi, samskiptahæfni og margt fleira.

Ýmsir þættir við bakpokaferðalög ýta undir þessa þætti meira en hefðbundin ferðalög. Ófyrirsjáanleiki, framandi aðstæður, lengd ferðalagsins og tegund ferða- og gistimáta ýta undir þessa þróun. Þessir þættir geta átt sér stað á hefðbundnum ferðalögum en sjaldan í sama magni og í bakpokaferðalögum.

Það sem hefði mátt fara betur við gerð þessarar ritgerðar er helst að hún tók lengri tíma heldur en gengur og gerist og hefði gagnast af styttri úrvinnslutíma. Viðmælendurnir þrír höfðu margt fram að færa og komu með einstök sjónarhorn sem veittu nægan efnivið fyrir þessa ritgerð. Þó hefðu fleiri og fjölbreyttari viðmælendur mögulega getað gefið meiri innsýn í efniviðinn.

Úr miklu er að velja þegar kemur að frekari rannsóknnum. Samanburðarrannsókn á fólki sem hefur farið í bakpokaferðalög og þeim sem ekki hafa farið í þau væri áhugaverða að sjá. Einnig er möguleiki að taka viðtöl við fólk áður en það fer í slíkt ferðalag og aftur eftir ferðalagið og sjá hvernig ferðalagið stóðst væntingar. Að lokum mætti gera megindlega rannsókn á bakpokaferðalögum með BPD skalann sem grunn.

Til þess að loka þessari ritgerð læt ég orðið liggja hjá Bríeti. Hún var spurð hvort og hvernig hún myndi hvetja fólk til að fara í bakpokaferðalag. Þetta var það sem hún sagði:

*Ég er ekki viss um að ég hefði orðin til að sannfæra einhvern um það, ég væri bara „farði bara“. Það er bara geggjað. Þú færð svo margt út úr því sem þú munt ekki fá annars, í 16 helgarferðum til Glasgow eða háskólanum til dæmis. Þú kynnst sjálfum þér ótrúlega mikið. Ég er bara allt önnur manneskja áður en ég fór og eftir að ég kom heim. Þú hefur engu að tapa!*



# Heimildir

- Barlow, L. (á.á.). 6 Reasons Backpacking is Good for You. Sótt af <https://nomadsworld.com/6-reasons-backpacking-good/>
- Bell, C. (2002). The big 'OE': Young New Zealand travellers as secular pilgrims. *Tourist Studies*, 2(2), 143-148. doi: 10.1177/146879702761936635
- Bryman, A. (2012). *Social research methods*. Oxford: Oxford University Press
- Chen, C., Bao, J. & Huang, S. (2014). Developing a Scale to Measure Backpacker's Personal Development. *Journal of Travel Research*, 53(4), 522-536. doi: 10.1177/0047287513500392
- Chen, G & Huang, S. (2017). Towards a theory of backpacker personal development: Cross-cultural validation of the BPD scale. *Tourism Management*, 59(2017), 630-639. doi: 10.1016/j.tourman.2016.09.017
- Coetzee, M & Bester, S. (2009). The possible value of a gap year: A case study. *South African Journal of Higher Education*, 23(3), 608-623. doi: 10.4314/sajhe.v23i3.51050
- Cohen, E. (1972). Toward a sociology of international tourism. Toward a Sociology of International Tourism, *Social Research*, 39(1), 164-182. Sótt af <http://www.csus.edu/indiv/s/shawg/courses/182/articles/cohen/cohen.pdf>
- Dayour, F., Kimbu, A.N & Park, S. (2017). Backpackers: The need for reconceptualisation. *Annals of Tourism Research*, 66, 191-193. doi: 10.1016/j.annals.2017.06.004
- Falk, J.H., Ballantyne, R., Packer, J. & Benckendorff, P. (2012). Travel and Learning: A Neglected Tourism Research Area. *Annals of Tourism Research*, 39(2), 908-927. doi: 10.1016/j.annals.2011.11.016
- Harris, C. & Wilson, E. (2006). Meaningful travel: women, independent travel and the search for self and meaning. *Turizam: međunarodni znanstveno-stručni časopis*, 54(2), 161-172. Sótt af <https://hrcak.srce.hr/161466>
- Harris, C. & Wilson, E. (2007). Tourism and Gender: Embodiement, Sensuality and Experience, Í Annette Pritchard (ritstj.), *Tourism and Gender* (bls. 236-248). Bretland: Biddles Ltd, King's Lynn.
- Hirschorn, S. & Hefferon, K. (2013), Leaving It All Behind to Travel: Venturing Uncertainty as a Means to Personal Growth and Authenticity. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(3), 283-306. <https://doi.org/10.1177/0022167813483007>
- Inkson, K. & Myers, B.A. (2003). "The Big OE": Self-Directed Travel and Career Development. *Career Development International*, 8, 70-181. doi: 10.1108/13620430310482553

- Kilroy. (á.á.). Heimsreisa - Veldu lífið. Sótt 21. febrúar 2018 af <https://travels.kilroy.is/flug/heimsreisa>
- King, A. (2011). Minding the gap? Young people's accounts of taking a Gap Year as a form of identity work in higher education. *Journal of Youth Studies*, 2011(3), 341-357. doi: 10.1080/13676261.2010.522563
- Kuh, G.D, Douglas, K.B, Lund, J.P & Ramin-Gyurnek, J. (1994). *Student Learning Outside the Classroom: Transcending Artificial Boundaries*. Washington: George Washington University
- Larsen, S., Øgaard, & Brun, W. (2011). Backpackers and mainstreamers: Realities and Myths. *Annals of Tourism Research*, 38(2), 690-707. doi: 10.1016/j.annals.2011.01.003
- Maoz, D. (2007). Backpackers' motivations the role of culture and nationality. *Annals of Tourism Research*, 34(1), 122-140. doi: 10.1016/j.annals.2006.07.008
- Noy, C. (2004). This trip really changed me: Backpackers' Narratives of Self-Change. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 78-102. doi: 10.1016/j.annals.2003.08.004
- O'Reilly, C.C. (2006). From drifter to gap year tourist: Mainstreaming Backpacker Travel. *Annals of Tourism Research*, 33(4), 998-1017. doi: 10.1016/j.annals.2006.04.002
- Pan, T.J. (2012). Motivations of volunteer overseas and what have we learned - The experience of Taiwanese students. *Tourism Management*, 33(3), 1493-1501. doi: 10.1016/j.tourman.2012.02.003
- Pearce, P.L. & Foster, F. (2007). A "University of Travel": Backpacker learning. *Tourism Management*, 28(5), 1585-1598. doi: 10.1016/j.tourman.2006.11.009
- Pearce, P.L. (1990). *The backpacker phenomenon: Preliminary answers to basic questions*. Queensland: Department of Tourism, James Cook University of North Queensland
- Philpott, V. (2013, nóvember). 27 Reasons Why Backpacking is Awesome. Sótt af <https://www.gapyear.com/features/210551/27-reasons-why-backpacking-is-awesome>
- Prince, S. (2017). Cohen's Model of Typologies of Tourists. Í Lowry, L.L (ritstj.), *The SAGE International Encyclopedia of Travel and Tourism* (bls. 280-282). Thousand Oaks: Sage Publications
- Riley, P.M. (1988). Road culture of international long-term budget travelers. *Annals of Tourism Research*, 15(3), bls. 313-328. doi: 10.1016/0160-7383(88)90025-4
- Scarinci, J. & Pearce, P. (2012). The perceived influence of travel experiences on learning generic skills. *Tourism Management*, 33(2), 380-386. doi: 10.1016/j.tourman.2011.04.007
- Towner, J. (1995). What is tourism's history?. *Tourism Management*, 16(5), 339-343. doi: 10.1016/0261-5177(95)00032-J
- Vogt, J.W. Wandering: Youth and travel behaviour. *Annals of Tourism Research*, 4(1), 25-41. doi: 10.1016/0160-7383(76)90051-7
- Walker, E.L. (1980). *Psychological complexity and preference: a hedgehog theory of behavior*. Enginn útgáfustaður: Brooks/Cole.





# Viðauki A

Viðtalsramminn sem farið var eftir

## Almennar spurningar

- Segðu mér aðeins frá ferðalaginu almennt, hvert fórstu, með hverjum, hversu lengi, hvert og fleira
- Af hverju ákvaðstu að fara í bakpokaferðalag og af hverju fórstu til \*þangað sem manneskjan fór\*
- Er lífið þitt eitthvað öðruvísi eftir ferðalagið?
- Hafðir þú einhverjar væntingar fyrirfram um hvort ferðalagið myndi skila þér einhverri persónulegri þróun eða hæfileikum sem myndu nýtast í framtíðinni?
- Finnst þér ferðalagið hafa skilað þér einhverri persónulegri þróun eða hæfileikum sem hafa eða munu nýtast þér?
  - o Spyrja úti það sem viðmælandinn nefnir. Hvað við ferðalagið olli þessari þróun? Hvernig hefur þetta nýst?

## Spurningar í BPD skalanum

- Hver finnst þér helsti munurinn á svona bakpokaferðalagi og venjulegri útlandaferð?
- Finnst þér neikvæðar tilfinningar sem þú hafðir áður hafa lagast?
- Finnst þér að kvíði og stress hjá þér hafa minnkað?
- Finnst þér þú hafa betri stjórn á hlutum sem pirruðu þig áður?
- Finnst þér að tímastjórnunin þín hafi batnað?
- Finnst þér að peningastjórnunin þín hafi batnað?
- Finnst þér að neyslustjórnin þín hafi batnað? (Matur, dagleg neysla)
- Finnst þér að viðhorf þitt til heimsins hafi breyst?
- Finnst þér að viðhorf þitt til lífsins hefur breyst?
- Finnst þér að virðismatið þitt hafi breyst?
- Finnst þér geta þín til að aðlagast mismunandi umhverfum hafa aukist?
- Finnst þér geta þín til að auðkenna og leysa vandamál hafa batnað?
- Finnst þér að samskiptahæfni þín hafi aukist?
- Finnst þér að bakpokaferðalagið hafi látið þér líða öðruvísi en aðrir?
- Finnst þér viðhorf fólks í kring um þig hafa breyst?
- Finnst þér að sjálfstraustið þitt hafi aukist?
- Finnst þér að sjálfsgagninn þinn og sjálfstjórnin þín hafi aukist?