



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Meningsfulle naturbaserte turistopplevelser

Hva sier forskning om individuelle naturbaserte turistopplevelser sett fra et eudaimonistisk velværeperspektiv?

Meaningful nature-based tourist experiences

What does research say about individual nature-based tourism experiences in relation to eudaimonic well-being?

Marthe Hardie Olsvik

Natur- og opplevelsesbasert reiseliv

Fakultet for økonomi og samfunnsvitenskap/institutt for økonomi og administrasjon.

Veileder: Endre Hovland

19.05.2021

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Sammendrag

Formålet med denne artikkelen var å svare på et rop i forskningen etter å belyse individuelle turistopplevelser i naturbaserte aktiviteter, for å identifisere hvorvidt naturbasert reiseliv kan være en kilde til meningsfulle opplevelser med potensiale til å få langvarige virkninger på eudaimonistisk velvære.

Denne artikkelen har undersøkt tre artikler som beskriver subjektive perspektiver på eudaimonistisk velvære blant deltagere og tilretteleggere av naturbaserte reiselivsopplevelser. Dette har blitt gjort gjennom en litteraturstudie for å få et overblikk over forskningen på dette emnet. Funnene fra denne studien belyser et bredt spekter av forskjellige aktivitetsformer, og identifiserte tre fellesnevner for eudaimonistisk velvære. Dette inkluderte opplevelser av, i og med naturen, mening gjennom dype relasjoner eller indre intensjoner i tillegg til mestring gjennom å overkomme redsel eller uforutsette utfordringer.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	–	s. 2
Innledning og bakgrunn for valg av tema	–	s. 3-4
Teoretisk forankring	–	s. 5
Eudaimonia	–	s. 5-6
Metode	–	s. 6
Litteraturstudie	–	s. 7
Etikk og kritikk	–	s. 7
Søkestrategi	–	s. 7-8
Presentasjon av forskningsartiklene	–	s. 8
Shaping tourists' wellbeing through guided slow adventures	–	s. 9-10
The inner feeling of glacier hiking: an exploratory study of “immersion” as it relates to flow, hedonia and eudaimonia.	–	s. 11-12
Experience, Emotion, and Eudaimonia: A Consideration of Tourist Experiences and Well-being	–	s. 13-15
Diskusjon	–	s. 15
Naturen	–	s. 15-16
Meningsfulle opplevelser og relasjoner	–	s. 16 – 17
Mestring	–	s. 17 – 18
Konklusjon	–	s. 18
Kilder	–	s. 19 - 20

Innledning og bakgrunn for valg av tema

Depresjon er en vanlig sykdom verden over, som har rammet mer enn 264 millioner mennesker. Når vanlige humørsvingninger og følelsesmessig responser på utfordringer i hverdagen varer over lengre tid med moderat eller alvorlig intensitet, kan depresjon medføre store lidelser for personens helsetilstand. Dette kan blant annet føre til at man fungerer dårlig på jobb, i skole eller med familie. I verste fall kan det føre til selvmord. Nærmere 800 000 mennesker dør hvert år av selvmord, og blant 15-29-åringer er det den nest største årsaken til dødsfall (World Health Organization, 2020). I Storbritannia ble det rapporterte en femdobling av antall studenter som avdekket psykiske lidelser siden 2007, selv om antall mennesker som studerer kun hadde økt moderat. Dette vises spesielt blant unge jenter, som viste en 68% økning i selvskading blant jenter fra 13-16 år (Gunnell, Kidger & Elvidge, 2018, s. 1). Som følge av Covid-19 pandemien har det blitt et ytterligere trykk på menneskers psykiske helse. Folkehelseinstituttet (2020) rapporterte om at det er flere som sliter med ensomhet, hvor én av tre studenter var ensomme. I tillegg ble det rapportert om flere som sliter med psykiske plager, hvor én av fire ikke var fornøyd med livet.

Japan har en lang tradisjon innen medisin kalt Shinrin-yoku eller skogsbadning, som kan defineres som å ta kontakt med og ta imot skogens atmosfære. Hensikten er å forbedre individets tilstand gjennom mental og fysisk avslapning (Park et al., 2009, s. 17). Shinrin-yoku har blant annet vist å fremme lavere cortisolnivå, hvilket er relatert til stresshåndtering, lavere puls og lavere blodtrykk som er relatert til avslapning og forebygging av sykdom, i tillegg til større parasympatisk nerveaktivitet og lavere sympatisk nerveaktivitet hvilket fremmer kroppens evne til å rehabilitere. Det er også vist til at skoger i høye høyder med lavt atmosfærisk trykk kan redusere depresjon (Park et al., 2009, s. 25).

I vesten behandles personer med psykiske helseproblemer hovedsakelig med reseptbelagte legemidler og kurs i psykoterapi (Buckley 2020, s. 1413). Van den Berg (2017, s. 1) påpeker at de store fremskrittene innen forskningen på de helsemessige fordelene av grøntområder, har ført til at mange land aktivt jobber med å implementere naturbaserte tiltak for å benytte seg av det forebyggende og terapeutiske potensialet til natur. Imidlertid er fortsatt helsepersonell motvillige til å skrive ut dette til pasienter.

Gabrielsen, Kerlefsen & Storsveen (2018) gjorde en kvalitativ studie hvor de undersøkte hvordan terapeuter opplevde å bruke naturen som arena for terapi. Fem erfarne terapeuter ble intervjuet. De måtte alle ha erfaring fra vanlig poliklinisk terapiarbeid, i tillegg til å ha hatt med seg to eller flere grupper i friluftsterapi. Resultatene fra undersøkelsen viste blant annet at terapeutene opplevde økt tilstedeværelse, mer helhetlig behandling og dypere relasjon til klientene. På den andre siden støttest terapeutene på utfordringer rundt det rent praktiske ved å gjennomføre friluftsterapi. En av informantene forteller om sine utfordringer:

«På den ene siden er jeg terapeut, men på den andre siden er jeg miljøarbeider. Man er fjellguide, jeg skal organisere dagen, jeg skal sørge for at vi har nok mat, jeg må være til stede for planlegging, organisering ... Hvis noen skader seg blir jeg sykepleier, og hvis noen blir sulten så blir jeg kokk, skal det slås opp telt blir jeg den praktiseren som hjelper til. Alle funksjoner og oppgaver som kommer i tillegg blir ofte ganske store.»

(Gabrielsen, Kerlefsen & Storsveen 2018, s 48)

Utfordringer rundt naturens uforutsigbarhet, arbeidets kompleksitet i tillegg til en mengde nye arbeidsoppgaver ble ansett som betydelige for flere av informantene. Terapeutens begrensninger kan medføre til å undergrave målet om å bedre klientens helse (Gabrielsen, Kerlefsen & Storsveen 2018, s. 49).

Videre viser Buckley (2019, s. 164) til samme problem; at sektoren innen psykisk helse ønsker å skrive ut utendørsterapi, men foreløpig mangler evne og kompetanse til å gjennomføre dette på egenhånd. Han påpeker at naturbaserte reiselivsaktører besitter denne manglende kunnskapen, og at dette potensielt kan representere en stor økonomisk mulighet for naturbasert reiseliv. Videre etterlyste han mer forskning på om det kunne identifiseres velværefordeler for individuelle turister som deltar på bestemte typer naturbasert turisme.

Denne artikkelen vil derfor se på tre kvalitative studier som så på hvordan individuelle turister og guider opplevde forskjellige naturbaserte reiselivsaktiviteter i lys av eudaimonistisk velvære.

Teoretisk forankring

I dette kapittelet vil det bli presentert relevant teori knyttet til problemstillingen i oppgaven. Teorien belyser eudaimonistisk velvære forankret i positiv psykologi og selvbestemmelsesteori.

Eudaimonia

Ryan et al. (2006) formulerte et rammeverk for den generelle studien av eudaimonistisk velvære med base i selvbestemmelsesteorien, som blant annet knyttes til verdier, motiver, trivsel, mening, vitalitet, intimitet og livskvalitet.

Eudaimonisme blir ofte satt opp mot hedonisme, som motstridende perspektiver på menneskers velferd. Den hedonistiske tilnærmingen definerer velvære som lykke eller nytelse som følge av positive påvirkninger og fravær av negative påvirkninger. Eudaimoni er generelt definert som å leve et komplett liv ved å realisere og verdsette vårt menneskelige potensiale, derfor skilles disse ved at de har forskjellige underliggende intensjon (Ryan et al., 2006, s. 140).

Tradisjonell forskning på velvære har ofte blitt vurdert ut ifra fravær av sykdom. I den moderne positive psykologien, hvor hedonisme og eudaimonisme har vært fremtredende, har man gått bort fra dette, og begynt å forske på tilstedeværelsen av positive følelser. Dette kan føre til en ny måte å utvikle intervensjoner på, ettersom målet med behandlingen endrer seg med dette perspektivet. Positiv psykologi har dog fått kritikk for å kunne være en blindvei, ved å kun fokusere på å maksimere glede og unngå smerte. En slik tilnærming kan føre til egoisme, materialisme og seksuell objektivering, hvilket sannsynligvis kan produsere et liv uten dybde, mening og fellesskap. Derfor er det blitt desto viktigere å rette fokuset mot en eudaimonistisk livsstil, som antas å gi et mer komplett og meningsfylt liv med mer stabil og langvarig lykke (Ryan et al., 2006, s. 141).

Opphavsmannen til den eudaimonistiske tradisjonen innen velværestudier var Aristoteles, gjennom hans lykkefilosofi. Mange av Aristoteles oppfatninger om eudaimoni er i tråd med kjernen av selvbestemmelsesteoriens synspunkter rundt velvære (Ryan et al., 2006, s. 146). Selvbestemmelsesteorien antar at mennesker har en naturlig medfødt tendens til å ville utvikle seg. Den hevder at mennesker aktivt søker etter utfordringer, som kan være med på å utvikle deres iboende potensiale. Teorien tar utgangspunkt i at tre grunnleggende behov er tilstedeværende for at motivasjon skal oppstå. Dette innebærer behovet for kompetanse, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan, 2002).

Ryan et al. (2006, s. 163) beskriver eudaimoni som å leve godt, ved å forfølge mål som er verdsatt av indre verdier og prosesser som er preget av selvstendighet og bevissthet. Videre blir eudaimoni assosiert med et bredt spekter av velværefuller. Disse utfallene inkluderer hedonistisk lykke, men også en fyldigere, mer stabil og varig form for lykke. Blant disse varige utfallene beskrives en følelse av mening, vitalitet, høy kvalitet i sosiale forhold og bedre fysisk helse, særlig med hensyn til stress. Til slutt hevdes det at eudaimoni tilfredsstiller de grunnleggende psykologiske behovene; autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan et al., 2006, s. 163).

Metode

I Dalland (2012, s. 111) definerer Vilhelm Aubert metode slik: «En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder».

En forskningsmetode er et redskap som hjelper forskere med å lokalisere og samle inn informasjon, for å kunne utføre en undersøkelse, som besvarer et forskningsspørsmål. Det skilles mellom to forskjellige forskningsmetoder, som anvendes avhengig av studiens problemstilling og formål. Metoden som blir brukt for å måle, telle eller sammenligne harde data, kalles for kvantitativ metode. Med kvantitativ metode har forskeren mulighet til å gjøre analyser av målbare enheter ved å gjennomføre forskjellige statistiske utregninger, som for eksempel prosent, gjennomsnitt eller regresjonsanalyse. Dette gjør det mulig å få presise utregninger, som kan brukes til statistikk. På den andre siden har vi kvalitativ metode, hvor dataen som analyseres oftest består av tekst, intervjuer eller beskrivelser, heller enn tall, og

er dermed ikke like enkle å måle i samme forstand. Med kvalitativ metode kan forskeren blant annet undersøke dypere spørsmål rundt meninger, tolkninger og opplevelser (Dalland, 2012, s. 111-114). To viktige grunnsteiner for begge disse forskningsmetodene er reliabilitet og pålitelighet. Dette handler om at den dataen som blir presentert i forskningen skal være pålitelig, relevant og gyldig (Dalland, 2021, s. 52).

Litteraturstudie

Denne studien er en litteraturstudie, som er en kvalitativ forskningsmetode. En litteraturstudie er et skriftlig dokument som presenterer en logisk argumentert sak basert på en forståelse av dagens kunnskap om et emne. Denne argumentasjonen etablerer en avhandling for å svare på studiens forskningsspørsmål (Machi & McEvoy, 2016, s. 5).

Etikk og kritikk

En litteraturstudie har både positive og negative aspekter. En fordel ved å benytte seg av denne metoden, er at man har tilgang til store mengder skriftlige kilder. Dette gjør at man er i stand til å danne et overblikk over forskning på et valgt emne. Ulempen er at man er bundet til å forholde seg til eksisterende forskning, hvilket kan være begrensende for nye problemstillinger. Dette gjør at en litteraturstudie ikke kan bidra til ny forskning, men ved å få overblikk har den mulighet til å se på eksisterende forskning i nye sammenhenger. Et viktig etisk moment for litteraturstudier er at forskeren ikke må velge ut litteratur med hensikt å forsvare et ønsket utfall av studien. Det er viktig at man evaluerer sin egen kritiske evne, gjennom å hele tiden vurdere og korrigere både hvordan man går frem, og kvaliteten på datamaterialet man velger å inkludere (Machi & McEvoy, 2016, s. 11-12). I tillegg er ikke engelsk forfatterens morsmål, dermed kan misforståelser ha oppstått under tolkningen av materialet.

Søkestrategi

I denne litteraturstudien ble datamaterialet hentet fra Oria og Google Scholar. Søkeordene som ble brukt til innhenting av dataen var: Eudaimonia* OG Tourism* OG Nature OG Experience. Dette ga 206 treff. Deretter ble søket begrenset til fagfelleverderte artikler som kvalitetsstempel på datamaterialet (n: 144). Deretter ble søket ytterligere begrenset under emnet «tourism» (n: 19). Disse artiklene ble så scannet på tittel og abstract for å finne

datamaterialet som så på individuelle turistopplevelser i natur, og utvalget ble til slutt bestående av de tre artiklene som vil bli presentert i neste kapittel.

Presentasjon av forskningsartiklene

Det har blitt valgt ut tre aktuelle forskningsartikler for denne studiens problemstilling. I dette kapitlet presenteres bakgrunnen for studiene, valg av metode i tillegg til hvilke funn som ble gjort.

Shaping tourists' wellbeing through guided slow adventures

Skrevet av Jelena Farkić, Sebastian Filep & Steve Taylor. Artikkelen ble publisert i Journal of Sustainable Tourism i 2020.

Bakgrunn

Depresjon- og stressrelaterte sykdommer har blitt en bekymring på global basis. Verdens helseorganisasjon så for seg at depresjonsrelaterte sykdommer ville bli de største årsakene til dårlig helse i 2020. Med den nåværende Covid-19-pandemien har det blitt reist ytterligere bekymringer rundt menneskers psykiske helse med stengte grenser, sosial isolasjon og nedstenging av samfunn. På bakgrunn av dette med hold i FNs bærekraftsmål nummer tre, god helse og livskvalitet, søkte denne studien etter å undersøke hvordan natur-guider oppfattet sin rolle som tilretteleggere av turistenes velvære i deltagelse av opplevelsesformen «Slow Adventure» (SA). SA-opplevelser ble karakterisert som saktegående naturopplevelser, hvor det handlet om å bare være i naturen, heller enn å søke spenning. Denne formen for turisme ble knyttet til litteraturen om det norske friluftslivet, hvor det å komme tilbake til naturens rytme og føle tilhørighet til både naturen og menneskene man deler opplevelsen med ble vektlagt. Studien tilnærmet seg menneskelig velvære basert på forskningen rundt positiv psykologi, med hedonistiske og eudaimonistiske former for velvære. De definerte hedonistisk velvære som opplevelser av positive følelser og velbehag. Eudaimonistisk velvære ble bredt definert som mening med livet, personlig vekst og transformasjon.

Metode

I denne studien ble det benyttet kvalitativ metode. Det ble gjort semistrukturerte dybdeintervjuer med ti erfarne natur- og opplevelsesguider fra høylandet og øyene i Skottland i august 2016. Tolkningen av intervjuene ble analysert med en fenomenologisk tilnærming. Dette ble gjort for å forstå guidenes refleksjoner rundt betydningen slike tilrettelagte SA-opplevelser har for turistenes velvære og dypere mening.

Funn

Intervjuene illustrerte hvordan guidene rapporterte turistenes følelse av velvære gjennom deres SA-praksiser. Tre sentrale temaer viste seg å være fremtredende fra dybdeintervjuene

Kvalitetstid

Deltakerne fremhevet potensialet for at SA-opplevelsene kunne bidra til at turistene fikk roet ned tempoet, og tillate seg å nyte naturopplevelsen i øyeblikket. Dette ble hovedsakelig knyttet til hedonistisk velvære.

Blomstring gjennom meningsfulle øyeblikk

Det andre temaet som ble avdekket i funnene var det å komme i en blomstringstilstand, hvilket er eudaimonistisk velvære. Dette ble oppnådd ved at guidene formidlet og konstruerte meningsfulle øyeblikk under turene. Guidene oppmuntret til å redusere stressrelaterte forhold ved å lære gruppen hvordan de kunne glemme sin travle hverdag med lange gjøremålslistor, og dykke inn i den naturlige verden for å muliggjøre deres egen psykologiske velvære. Disse øyeblikkene mente deltakerne ga rom for at turistene fikk slappe av, få en følelse av frihet i tillegg til åpenbaringer og åndelig tilknytning til stedet. Disse meningsfulle øyeblikkene ble beskrevet som transformerende, og ble sagt å være kjernen i en SA-opplevelse. Guidene viste seg å spille en nøkkelrolle i å muliggjøre potensielt livsforandrende blomstrende effekter hos turistene. Gjennom tilstedeværelse, empati og med et ønske om å se hver enkelt person i gruppen som individer, bidro guidene til at turistene følte seg komfortable. Guiden tok på seg rolle som spirituell rådgiver, og hjalp turistene med å få dypere innsikt, i tillegg til å tilrettelegge for deres indre reise og blomstring.

Følelse av fellesskap

Det tredje fremtredende emnet var det sosiale aspektet ved SA-opplevelser. Guidene skapte hyggelige og inkluderende atmosfærer. Det oppsto gradvis en følelse av fellesskap og tilhørighet gjennom samvær og intimitet, som ledet til en følelse av tillit, likeverd og vennskap. Dette bidro til at turistene tillot dypere, mer meningsfulle øyeblikk å oppstå gjennom å blant annet dele personlige historier. Dette ga en følelse av stabilitet og ontologisk trygghet, hvilket innehar eudaimonistiske kvaliteter.

The inner feeling of glacier hiking: an exploratory study of “immersion” as it relates to flow, hedonia and eudaimonia.

Skrevet av Helga S. Løvoll. Publisert i Scandivaian journal of hospitality and tourism I 2019.

Bakgrunn

Isbreer har fått økt oppmerksomhet som følge av at de smelter vekk. Dette har ført til at brevandring har blitt populære opplevelsesprodukt for mange turister. Videre har dette ledet til økt oppmerksomhet rundt forskning på breturisme. I diskusjonen om breguidens kompetanse, har det blitt lagt vekt på deres kunnskap om turistenes subjektive opplevelser. I denne sammenheng dukket det opp forskning på sentrale temaer rundt flyt og oppslukende opplevelser. Flyt ble relatert til en tilstand hvor man ble utsatt for fysiske prøver, som man evnet å overkomme. Oppslukende opplevelser ble beskrevet som en form for tilhørighet i verden preget av dyp tilstedeværelse i øyeblikket. Dette ble også omtalt som villmarkens væremåte, hvor man er følelsesmessig sterkt engasjert i situasjonen.

Studien trakk frem ett sentralt spørsmål inspirert av positiv psykologi: om oppslukende opplevelser kunnen inneha hedonistisk eller eudaimonistisk kvalitet? Hedonistisk velvære ble beskrevet som glede, avslapning, stimulering av sansene og kortvarige opplevelser. Eudaimonistisk velvære ble beskrevet som preget av tilhørighet, karriereutvikling, innsats og utholdenhet, kunnskap, trening og ferdigheter, selvoppfyllelse og identitetsbygging og langvarige opplevelser. Ett av motivene for studien var å finne ut om opplevelser, som går utover hedonistisk velvære, kan ha implikasjoner for velvære, livskvalitet og markedsføring av opplevelser, hvilket gjør kunnskap om slike opplevelser verdifulle.

Denne studien antok at disse forskjellige tilnærmingene til velvære kunne være relatert til oppslukende opplevelser og dermed ha mulige implikasjoner på hvordan man forstår verdien og konteksten av brevandring. Forfatterne valgte derfor å studere individers subjektive opplevelser for å kunne inkludere både hedonistiske og eudaimonistiske komponenter. Studien tar til sikte på å utforske om det finnes typiske forskjeller på oppslukende og ikke-oppslukende opplevelser under toppepisoder.

Metode

Denne studien benyttet seg av en kombinasjon av kvantitative målinger og kvalitative beskrivelser. Med denne tilnærmingen ble det forsket på om det fantes typiske forskjeller mellom oppslukende og ikke-oppslukende opplevelser, ved å sammenligne disse.

Dataen fra studien var hentet fra tjueseks friluftslivsstudenter ved et norsk universitet. Disse studentene hadde et obligatorisk brekurs som varte over fem dager. Studentene ble tildelt spørreskjemaer etter hver ekskursjon, hvor de ble bedt om å beskrive dagen sin gjennom flere perspektiver. De ble bedt om å beskrive én toppepisode som skilte seg ut som et klimaks i tillegg til å rangere om de opplevde toppepisoden som oppslukende eller ei, grad av konsentrasjon og hvorvidt de opplevde mening. I tillegg ble de bedt om å krysse av hvilke følelsesmessige tilstander de opplevde basert på tre hedonistiske og tre eudaimonistiske beskrivelser av velvære. Materialet ble så kategorisert i oppslukende og ikke-oppslukende opplevelser, hvilket gjorde det mulig å arrangere funnene til kvantitative data for sammenligningsanalyser.

Funn

21 av totalt 54 analyserte toppepisoder ble opplevd som oppslukende. Beskrivelsene av disse opplevelsene hadde både elementer med og uten fysisk aktivitet. Noen opplevde det å utføre redning av en medstudent som oppslukende, mens andre opplevde det å se ut over breplataet som oppslukende. Funnene indikerte at oppslukende opplevelser var mer følelsesmessig intense og preget av positive evalueringer som mestring. De ikke-oppslukende opplevelsene ble ofte relaterte til eudaimonistisk velvære og et ønske om å lære. Studien identifiserte et bredt spekter av meningsfulle erfaringer relatert til brevandring. Meningsfulle opplevelser viste seg å gå utover kategoriseringen av oppslukende og ikke-oppslukende opplevelser.

Den kvalitative dataen i denne studien er dog noe smal, ettersom respondentene kun ble tildelt tre linjer til besvarelsene og utvalget besto av få respondenter.

Experience, Emotion, and Eudaimonia: A Consideration of Tourist Experiences and Well-being

Skrevet av Uli Knobloch, Kirsten Robertson & Rob Aitken. Publisert i Journal of travel research i 2017.

Bakgrunn

Denne studien viser til forskning som peker på at markedsføring av og søken etter å skape minneverdige og ekstraordinære opplevelser har blitt et sentralt tema innen turismefeltet. Studien avdekker visse mangler i forskningen, spesielt knyttet til kunnskap om hva som gjør opplevelser minneverdige. Siden opplevelser skapes og konsumeres i nuet, vises det til et behov for å få en dypere forståelse for hva det er som gjør en opplevelse minneverdig fra et subjektivt turist-perspektiv. Videre vises det til at forskningen på dette området i hovedsak har dreid seg rundt hedonistisk velvære. Med denne bakgrunnen ønsket studien å belyse et bredere perspektiv, ved å se på eudaimonistisk velvære i individuelle turistopplevelser.

Metode

Det ble gjennomført kvalitative dybdeintervjuer med deltakere fra tre forskjellige turistaktiviteter i New Zealand. Aktivitetene ble valgt ut på bakgrunn av hvilke aktiviteter tidligere forskning anså som spesielt minneverdige og ekstraordinære. De tre aktivitetene som ble utvalgt var rafting, fallskjermhopping og hvalsafari. Intervjuene ble gjennomført rett etter at opplevelsen hadde funnet sted. I hver aktivitet ble syv deltakere intervjuet, og det samlede utvalget besto av 21 uavhengige turister i alderen 21 til 42 fra forskjellige land. Det ble brukt en induktiv tilnærming for å unnlate å lede an intervjuene med forutinntatte hypoteser fra litteraturen.

Funn

Resultatene fra denne studien tydeliggjør at folk har forskjellige opplevelser, selv når de deltar på den samme aktiviteten. Mange elementer ble oppfattet som viktige for folk flest, dette inkluderte blant annet vakker natur/fin utsikt, profesjonelt og vennlig personale og å gjøre noe for første gang. Studien diskuterte funnene hver aktivitet for seg, og koblet disse funnene til hedonistisk eller eudaimonistisk velvære.

Hvalsafari

Følelser av ærefrykt, undring og forundring var utbredt blant deltakerne på hvalsafari. Noen beskrev at det å møte hvalen i sitt naturlige habitat, heller enn å se dyr i fangenskap, vekket spesielle følelser. Andre refererte til den imponerende størrelsen på hvalen. Å se en hval var dypt rørende for mange, hvilket viste seg å være knytte til å føle seg liten, men også til å føle tilhørighet til en større helhet. Disse følelsene kan kategoriseres som eudaimonistiske ettersom de berører et dypere plan. For noen var det å skulle beskrive intensiteten av følelsene sine overveldende. Dette kan også tyde på at opplevelsen kunne ha effekter på lang sikt, ettersom den etterlater dypere avtrykk enn bare et lykkelig minne.

Helhetsinntrykket indikerte en dyp og nesten åndelig opplevelse for noen, men dette gjaldt ikke for alle. En respondent var ikke særlig begeistret for hvalen, men rapporterte om at opplevelsen ble minneverdig av den uventede overraskelsen av å se delfiner. En annen av respondent fikk ikke se hval på turen, men denne skuffelsen ble transformert til innsikt om selvet, ettersom det var hennes første gang ute på havet, og hun oppdaget at hun var en av de få som ikke ble sjøsyk. Slik innsikt ble kategorisert av eudaimonistisk kvalitet.

Fallskjermhopping

Deltakerne på fallskjermhopping rapporterte om både hedonistiske og eudaimonistiske velværeelementer. Flere snakket om aktiviteten i seg selv som morsom, spennende, hvilket er knyttet til hedonisme. I tillegg fortalte flere at de fikk rush, adrenalin og «lykkerus».

Andre respondenter la mer vekt på hvor nervøse og engstelige de følte seg før hoppet. De fortalte om en følelse av prestasjon etter hoppet som følge av at de hadde overvunnet frykten. Dette gjenspeiler følelser av kompetanse og mestring som er knyttet til eudaimonia.

For en annen respondent ble fallskjermhopping en del av å fine seg selv etter ektemannens død. Hun var ikke på jakt etter adrenalin eller spenning, men brukte aktiviteten for å bevise for seg selv at hun kunne klare seg uten han. Hennes opplevelse markerte det å takle fortiden og finne tillit og trygghet for fremtiden. Dette kan kobles til en følelse av å finne en ny mening med livet, hvilket er knyttet til eudaimonia.

Funnene viste også at det sosiale elementet ved fallskjermhoppingen hadde betydning både for hedonistisk velvære, å ha det mer moro mens de deltok i opplevelsen sammen, og eudaimonistisk velvære, å knytte meningsfulle bånd som går ut over selve opplevelsen.

Rafting

Deltagerne på rafting likte mange aspekter rundt selve aktiviteten, naturen, den fysiske aktiviteten, team-ånden samt moro og spenning, som alle er knyttet til hedonisme.

Andre snakket om det å lære seg en ny ferdighet, og å måtte overkomme uventede vanskeligheter som var mer utfordrende enn forventet. Noen beskrev opplevelsen som skummel. Disse skumle og utfordrende elementene som involverte negative følelser, ble dog senere oppfattet å gjøre den samlede opplevelsen minneverdig. Slike følelser av prestasjon er knyttet til eudaimonistisk velvære. I tillegg fortalte noen respondenter om at de ble bevisst på elvens kraft. Dette kan linkes til følelser av å være sårbar, ærefrykt for natur og en følelse av å være en del av en større helhet.

Diskusjon

Alle artiklene som er tatt med i denne studien viste til eudaimonistiske utfall. Denne diskusjonen vil trekke frem de mest fremtredende eudaimonistiske utfallene på tvers av de forskjellige opplevelsene. Det ble identifisert tre eudaimonistiske utfall som skilte seg ut på tvers av opplevelsene. Disse var å oppholde seg i naturen, oppnå mening og føle mestring.

Naturen

Fellesnevneren for artiklene er at de dreier seg rundt forskjellige type opplevelser i natur. Naturen i seg selv ble nevnt som årsak til eudaimonistisk velvære på tvers av de forskjellige aktivitetene.

I studien til Farkić et al. (2020, s. 2074) fortalte guidene om at turistene generelt verdsatte den komfortable følelsen av å bli oppslukt i naturen gjennom å oppleve stedet med sansene. Lyden av bølgeskvulp, lukten av sjøgress og synet av en sandstrand var store kontraster til mange menneskers urbane livsstiler. I tillegg forsøkte guidene å hjelpe turistene med å bli oppslukt i naturen, ved å fortelle historier og tradisjoner fra stedet. Dette medførte i mange tilfeller til at turistene fikk en følelsesmessig tilknytning til stedet, som guidene antydte at spiret et ønske om å ta vare på naturen. En eudaimonistisk livsstil har ofte blitt koblet til å kunne fremme slik pro-sosial adferd (Ryan et al., 2008).

Flere av deltakerne på brevandringsekskursjonen beskrev sine toppopplevelser i forhold til de naturlige omgivelsene. Disse øyeblikkene var blant annet når de nådde breplatået og fikk se den majestetiske utsikten, når en buldrestein løsnet fra fjellsiden og falt ned eller å bevege seg på isen omringet av vakker natur (Løvoll, 2019, s. 305). Noen av deltakerne på hvalsafari vektla det å se hvalen i sitt eget element som mest minneverdig, og syntes at havets skjønnhet gjorde opplevelsen mer emosjonell. Noen fortalte at de fikk en nesten spirituell opplevelse av å være vitne til hvalen (Knoblock, Robertson & Aitken, 2017, s. 654-655). Vakker natur viste seg dermed å være en viktig grunnfaktor eudaimonistiske følelser rundt opplevelsen, kanskje kan dette ha sammenheng med de påviste velværefordelene ved å oppholde seg og ta inn over seg atmosfæren i naturen (Park et al., 2009). Noen av deltakerne på rafting påpekte også det å føle på elvens ukontrollerbare kraft. Slik bevissthet kan linkes til følelser av å føle ærefrykt til naturen, ved at man føler seg liten og uten kontroll over situasjonen. Dette kan lede til en følelse av tilhørighet til noe større enn seg selv (Knoblock, Robertson & Aitken, 2017). Disse studiene viste at mange forskjellige former for naturopplevelser, kan skape flere forskjellige eudaimonistiske følelser for turister.

Meningsfulle opplevelser og relasjoner

De deltakerne som beskrev toppepisoden sin som meningsfull under breekkursjon, opplevde både hedonistiske og eudaimonistiske følelser. Opplevelsene som skapte mening viste seg å gå utover skillet mellom hedonistiske og eudaimonistiske følelser (Løvoll, 2019). Meningsfulle opplevelser blir sett på som eudaimonistiske. Dette samsvarer med Park et al. (2009) forståelse av at hedonistiske følelser kan forekomme av eudaimonistiske opplevelser.

For en av respondentene som deltok i fallskjermhopping, ble opplevelsen en markering for å takle tapet av mannen sin, og finne sin indre styrke. Ryan et al. (2006, s. 163) beskrev eudaimonisme som å forfølge mål som er verdsatt av indre verdier samt prosesser som er preget av selvstendighet og bevissthet. Hennes fallskjermhopp-opplevelse ble kanskje særlig meningsfull, fordi hun hadde en eudaimonistisk intensjon bak. Hun ønsket å bevise for seg selv at hun kunne finne ny mening med livet og klare seg på egenhånd.

Et annet element som dukket opp rundt mening, var relasjoner til både guiden og de andre man delte opplevelsen med. Ifølge guidene verdsatte turistene det sosiale aspektet ved turen, gjennom å sitte sammen rundt bålet eller dele en dag med utendørsaktiviteter. Guidene beskrev at turistene gradvis ble knyttet til hverandre, som skapte en følelse av fellesskap og tilhørighet. Gjennom å dele saktegående opplevelser med andre, ble deltakerne gradvis knyttet til hverandre, som skapte en følelse av fellesskap og tilhørighet. Dette kunne resultere i varige vennskap. Dette førte videre til at folk følte seg trygge nok til å ta opp dype og personlige samtaleemner (Farkić et al., 2020).

Meningsfulle relasjoner ble også trukket frem som berikende for opplevelsen blant de som hoppet fallskjerm. Fra et hedonistisk perspektiv var det gøy å gjøre aktiviteten sammen og se hverandre hoppe, og fra et eudaimonistisk perspektiv kunne det skape meningsfulle relasjoner som varte lenge etter at opplevelsen var over. På denne måten fikk relasjoner en varig effekt på deltakernes velvære, hvilket er karakteristisk for eudaimonia (Ryan et al., 2006). De sosiale aspektene ved meningsfulle opplevelser kan være viktige å ha med seg i utviklingen av reiseliv, som følge av at Covid-19 pandemien har ført til at mange mennesker føler seg ensomme (Folkehelseinstituttet, 2020).

Mestring

Eudaimonistiske følelser skilte seg ut som knyttet til opplevelser av mestring i oppslukende opplevelser i tillegg til å være knyttet til læring og konsentrasjon i ikke-oppslukende opplevelser. Dette var blant annet når de øvde på å redde hverandre i bresprekker eller hadde breelære i morenelandskapet (Løvoll, 2019). Disse dataene kan være preget av at respondentene var på tur i skolesammenheng, i motsetning til uavhengige turister. Likevel var mestringsfølelse en positiv gjenganger blant de fleste aktivitetene.

Flere av deltakerne på rafting fremhevet det å lære en ny ferdighet, som en følelse av mestring, og ble ofte linket til å overkomme uventede utfordringer. Det viste seg at negative følelser rundt redsel ble transformert til følelser av stolthet og triumf etter gjennomførelsen. Disse eudaimonistiske følelsene av å overkomme hindringer, så ut til å gjøre opplevelsen minneverdig for deltakerne. (Knoblock, Robertson & Aitken, 2017). Depresjon kan komme av gjentatte følelsesmessige reaksjoner på utfordringer i hverdagen over tid (World Health Organization, 2020). Eudaimonistiske opplevelser karakteriseres av å gi langvarige virkninger på velvære (Ryan et al., 2006). Kanskje kan det å oppleve mestring i en naturbasert setting, hjelpe mennesker å trå inn i sin egen kraft, og få mot til å møte utfordringene de står ovenfor i hverdagen.

Konklusjon

Denne artikkelen har sett på subjektive perspektiver på eudaimonistisk velvære blant deltagere og tilretteleggere av naturbaserte reiselivsopplevelser. Funnene fra denne studien gir et overblikk over flere elementer ved forskjellige naturbaserte reiselivsaktiviteter som skapte meningsfulle opplevelser for deltakerne. Denne studien har dog sine begrensninger ved at den baserer seg på få artikler, noe som kan skyldes at forskning på eudaimonia i forhold til naturbasert reiseliv er et forholdsvis nytt tema. Likevel ble det identifisert klare linker mellom individuelle naturopplevelser utfall og eksisterende tolkninger av eudaimonistisk velvære, hvilket bygger videre på rekken med forskning som antar at naturbaserte reiseliv har potensiale til å skape velvære hos individer og potensielt være et hjelpemiddel for helsevesenet i prosessen med å tilby mer naturbaserte terapiløsninger.

Kilder

Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation.

Journal of sustainable tourism, 28(9), 1409-1424. <https://doi-org.galanga.hvl.no/10.1080/09669582.2020.1742725>

Buckley, R.C. (2019). Therapeutic mental health effects perceived by outdoor tourists: A large-scale, multi-decade, qualitative analysis. *Annals of Tourism Research*, 77, 164–167.

<https://doi.org/10.1016/j.annals.2018.12.017>

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademiske.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. In Deci, E. L., & Ryan, R.M. (Eds.), *Handbook of self-determination research* (3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.

<http://www.elaborer.org/cours/A16/lectures/Ryan2004.pdf>

Farkić, J., Filep, S. & Taylor, S. (2020). Shaping tourists' wellbeing through guided slow adventures. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(12), 2064-2080. <https://www-tandfonline-com.galanga.hvl.no/doi/full/10.1080/09669582.2020.1789156>

Folkehelseinstituttet. (2020, 12. desember). *Livskvalitet og psykisk helse under koronapandemien november-desember 2020*.

<https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>

Gunnell, D., Kidger, J. & Elvidge, H. (2018). Adolescent mental health in crisis. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 361, k2608–k2608. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2608>

Kerlefsen, R., Gabrielsen, L. E., Storsveen, E. B. (2018). Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid*, 1, 40-51. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-05>

Knoblock, U., Robertson, K. & Aitken, R. (2017) Experience, Emotion and Eudaimonia: A Consideration of Tourist Experiences and Well-being. *Journal of Travel Research*, 56(5), 651-662). <https://doi.org/10.1177/0047287516650937>

Løvoll, H. S. (2019). The inner feeling of glacier hiking: An exploratory study of "immersion" as it relates to flow, hedonia and eudaimonia. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 19(3), 300-316. [https://www.tandfonline-com.galanga.hvl.no/doi/full/10.1080/15022250.2019.1581084](https://www.tandfonline.com.galanga.hvl.no/doi/full/10.1080/15022250.2019.1581084)

Matchi, A. & McEvoy, B. T. (2016). *The literature review: Six steps to success* (3rd edition). California: Corwin.

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L. (2006). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>

Van den Berg, A. E. (2017) From Green Space to Green Prescriptions: Challenges and Opportunities for Research and Practice. *Frontiers in Psychology*, 8, 268-268. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00268>

World Health Organization. (2020, 30. januar). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave - BO6- 2011

BO6-2011-BO-2021-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	05-05-2021 09:00	Termin:	2021 VÅR
Sluttdato:	19-05-2021 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgåve	Studiepoeng:	15
SIS-kode:	203 BO6-2011 1 BO 2021 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	215
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	5485
----------------------	------

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja
registrert

oppgavetittelen på
norsk og engelsk i
StudentWeb og vet at
denne vil stå på
vitnemålet mitt *:

Gruppe

Gruppenavn:	(Anonymisert)
Gruppenummer:	33
Andre medlemmer i gruppen:	Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei