



Universitetet i Stavanger

Hvordan har Covid 19 påvirket menneskets frykt for å reise?

Norsk hotellhøgskole

Universitetet i Stavanger

Bacheloroppgave i Reiselivsledelse

Høsten 2023

Kandidatnr: 8105, 8134

Antall ord: 11615

Veileder: Annie Haver

Innholdsfortegnelse:

1.	FORORD	3
2.	SAMMENDRAG	4
	2.1 Figur -og tabelloversikt.....	4
3.	INNLEDNING	5
	3.1 <i>Bakgrunn for valg av tema</i>	5
	3.2 <i>Presentasjon av problemstilling</i>	8
	3.3 Begrepsavklaringer.....	8
4.	LITTERATUR	10
	4.1 <i>Frykt, hva er det?</i>	10
	4.2 <i>Teoretisk forståelsesramme</i>	11
	4.3 <i>Sigmund Freud' frykt teori</i>	11
	4.4 <i>Menneskets frykt for Covid 19</i>	13
	4.5 Tidligere forskning.....	14
5.	METODE	15
	5.1 <i>Hva er metode?</i>	15
	5.2 <i>Valg av metode</i>	15
	5.3 <i>Valg av problemstilling</i>	16
	5.4 <i>Valg av databaser og datainnsamling</i>	17
	5.5 <i>Valg av søkeord</i>	17
	5.6 <i>Utvelgning prosedyre</i>	17
	5.7 <i>Oversiktstabell</i>	18
6.	PRESENTASJON AV ARTIKLER	20
	6.1 <i>Artikkel 1</i>	20
	6.2 <i>Artikkel 2</i>	21
	6.3 <i>Artikkel 3</i>	22
	6.4 <i>Artikkel 4</i>	23
	6.5 <i>Artikkel 5</i>	24
	6.6 <i>Artikkel 6</i>	25
	6.7 <i>Artikkel 7</i>	26
	6.8 <i>Artikkel 8</i>	27
	6.9 <i>Ulikheter og likheter</i>	28
	6.10 <i>Studiens troverdighet</i>	29
7.	PRESENTASJON OG DISKUSJON OM FUNN	30
	7.1 <i>Ulik opplevelse av frykten</i>	30
	7.2 <i>Ulike årsaker som skaper frykt</i>	34
	7.3 <i>Metodediskusjon</i>	36
	7.4 <i>Resultat knyttet til teori</i>	37
	7.5 <i>Den psykiske påkjennelsen</i>	37
8.	AVSLUTNING	39
	8.1 <i>Konklusjon</i>	39
9.	LITTERATURLISTE	40

Forord:

Ved innlevering av denne bacheloroppgaven avslutter vi en lang og spennende bachelorgrad i Reiselivsledelse på UiS i Stavanger. De siste tre årene har vært lærerike og kunnskapsfulle, og vi går ut herfra med ny lærdom og nye perspektiver på reiselivet. I forbindelse med dette, har det åpnet nye interesseområder for oss som vi har valgt å trekke inn i vår bacheloroppgave.

Vi må først og fremst takke vår kjære veileder Annie Haver som har hjulpet oss når det trengtes gjennom bacheloroppgaven, og vi er veldig takknemlige som fikk akkurat henne som veileder. Etter veiledning med henne gikk vi alltid ut med mer motivasjon enn det vi kom inn med. Hun visste alltid hva hun skulle si for å motivere oss til å skrive bedre, og gjorde det enklere for oss til enhver tid og løse oppgaven på best mulig måte. Hun var motiverende, og ga oss tips til hva vi trengte og burde gjøre.

I tillegg vil vi takke venner, samboere og familie som har støttet oss gjennom denne prosessen over tre år på studiet, før og under skrivingen av denne bacheloroppgaven.

Sammendrag:

I denne bacheloroppgaven tar vi for oss hvordan Covid -19 påvirket menneskets frykt for å reise. Vi har sett nærmere på konsekvensene mennesker fikk under en verdens pandemi, og fokuserte på følelsen frykt. Vi satte også fokus på hva vi mennesker fryktet etter at verden åpnet igjen og vi måtte gå tilbake i tid til hvordan vi levde før pandemien inntraff. Vi har begge vært gjennom dette selv, og har erfaring og noe kunnskap om dette temaet fra før av. Vi fant ut at vi ville få mer kunnskap om dette temaet og valgte derfor problemstillingen “Hvordan har Covid 19 påvirket menneskets frykt for å reise igjen?”. I oppgaven er det beskrevet en teori av Sigmund Freud knyttet opp mot hvordan frykt fungerer for oss mennesker. For å finne svar på dette har vi valgt en litteratur metode for oppgaven vår og analysert flere artikler vi har synes var relevante for temaet vårt. Vi har trukket ut likheter og ulikheter fra disse artiklene, og analysert hva de forskjellige artiklene forteller oss. Når analyseringen var gjort, presenterte vi resultatene våre og kom frem til en konklusjon.

2.1 Figur -og tabelloversikt

Figuroversikt

Figur 1. Freuds isberg modell teori.....S 13

Tabelloversikt

Tabell 1. Oversiktstabell..... S 19

3. Innledning:

3.1 Bakgrunn for valg av tema:

I denne bacheloroppgaven har vi valgt å se nærmere på hvilke senskader vi mennesker kan ha dratt på oss som følge av Corona-utbruddet som brøt ut i år 2020. Vi har valgt å fokusere på frykt, og hvordan Corona utbruddet påvirket vår frykt for å reise. Vi vil gjerne forstå hvilke konsekvenser vi da fikk og enda kan få da Norge og hele verden stengte ned og innførte reisestopp. Tabeller fra SSB viser at det var en kraftig nedgang i reiser og overnattingssteder, og flyvningene ble redusert etter at det nesten ble umulig å fly mellom land. (SSB, 2022) Vi har selv opplevd å bli satt i isolasjon under Corona-utbruddet, og har erfaring med dette selv. Som de fleste andre, satt vi alene under utbruddet og fikk kjenne på de psykiske og fysiske symptomene de fleste andre fikk kjenne på når man ikke fikk kommet seg ut til omverden. Når vi kom ut av isolasjonen, fikk vi begge et slags sjokk når vi innså hva som sto foran oss. Frykten vi kjente på kom en etter en, og en av dem var å bruke fly igjen.

Da Covid 19 viruset brøt ut, ble det innført de strengeste tiltakene i Norge under fredstid etter andre verdenskrig, og dette dro med seg en haug av konsekvenser vi mennesker ikke var forberedt på (Aftenposten, 2020). Disse konsekvensene gikk både ut på den fysiske helsen vår men og den psykiske helsen. Vi mennesker fikk ikke vår sosiale kvote oppfylt, og man fikk heller ikke kommet seg ut av egen komfortsone. Når man ikke utfordrer komfortsonen jevnlig, og blir "tvunget" til å endre sine normale vaner, kan disse faktorene være med på å påvirke helsen vår på en negativ måte. Vi mennesker lever sammen og er vant til daglig møte med andre mennesker, noe flere enn andre. Når man da ikke får møtes på samme måte som før, kan mye endres på relativt kort tid. Hva skjedde egentlig da alle ble "innestengt" under corona-utbruddet? Flere mennesker levde under total isolasjon, og fikk ikke møte et eneste menneske på lang tid. Den eneste kontakten man fikk ha under Corona, var over internettet.

Her kunne man ha kontakt med hvem man ville, når man ville for å ikke føle seg alene. Det var uansett en annerledes hverdag for mange, og flere mennesker i dag sliter med senskader som følge av Covid 19-utbruddet. Flere mennesker fikk oppleve frykt allerede da de gikk ut døren. Frykt for å bli smittet, frykt for å ikke ha medisiner tilgjengelig, frykt for å ikke få hjelpen de trengte og frykt for å bli alvorlig syk. Når man endelig fikk lov å reise igjen med offentlig transport for å reise en plass var flere redde for både det ene og det andre.

(Lommelegen, 2022)

Dette temaet er veldig viktig for oss for å forstå oss bedre på oss menneskers psykiske helse, samtidig som man lærer mer om seg selv når man går gjennom en slik fase av livet. Når man går igjennom slik isolasjon, og ikke får reist og møtt de man vil får man kjenne på en psykisk påkjenning i kroppen. Dette kan både være positivt og negativt, for man lærer en hel del om seg selv i sånne sjeldne situasjoner. Det er viktig å snakke om hvilke påkjenninger vi har hatt etter Covid utbruddet, og hvordan vi kan forstå hvordan kroppen vår fungerer etter en sånn periode. Etter at restriksjonene ble opphevet var det for mange unaturlig å leve slik vi levde før Covid. Det var uvant å kunne møte mennesker, føle på kontakt og krysse landet for å møte mennesker man ikke hadde møtt på lenge. Det var uvant å ta kollektivtransport, fly og ta båt igjen med mennesker rundt seg når man ikke hadde gjort dette på en god stund. Disse kjennelsene er viktige å snakke om slik man vet man ikke er alene om disse følelsene, men og at man vet at andre er i samme båt som deg. For noen er det kanskje lettere enn andre å hoppe tilbake til sånn livet var før, men det er ikke like lett for mennesker som kanskje har synes dette å reise var en ubehagelig situasjon før Covid og nå skal tilbake til normalen.

Avgrensningene som vi har valgt å ha med i oppgaven er først og fremst tiden. Vi har fokusert på artikler som er under 3 år gamle, da det var da Corona brøt ut og det er i dette tidsrommet vi vil ha informasjon fra. Informasjonen vi leter etter er mellom år 2020 til per dags dato. En neste avgrensing vi har valgt å ha med i oppgaven er at vi har valgt svært lite

norske artikler å ha med i teksten vår, da flertallet av artikler vi synes var mest relevant er på engelsk. Det var flest relevante artikler på engelsk enn det var på norsk, så vi tok med oss flest engelske artikler. Sist men ikke minst har vi valgt å avgrense til den litterære metoden, for vi synes den metoden var mest hensiktsmessig i forhold til vår problemstilling. Vi ville fokusere mer på det litterære og opplevelser fra andre mennesker. Det var viktig for oss at artiklene var vitenskapelige da dette er mest hensiktsmessig for oss og ha med da disse er basert på forskning. De fleste ville nok valgt kvalitativ metode for denne problemstillingen, men vi valgte å tenke litt utenfor boksen og velge den litterære metode for å samle inn data.

Denne oppgaven kan bidra til å forhindre eller forminske reaksjoner mennesker har eller har hatt under slike omstendigheter som for eksempel et virusutbrudd der man blir satt i ufrivillig isolasjon. Oppgaven kan også være med på å forstå hvorfor slike reaksjoner oppstår, og være med på å spre det faktumet at man ikke står alene i slike tider. Å fremme slike ting som frykt, spesielt under slike omstendigheter, er viktig for ungdom og voksne slik de vet de ikke står alene om det. Da har de muligheten til å få en bedre forståelse av hele opplevelsen sin, og hvorfor akkurat dette skjer. Oppgaven er med på å bringe de som sliter med frykt, spesielt for å reise ut av sitt eget hjem, ut i Norge eller verden sammen. Oppgaven er nyttig for å skape en større forståelse av hvordan vi mennesker fungerer etter man kommer ut av isolasjon, og hvordan man eventuelt kan være mer bevisst på hvordan kroppen og hjernen fungerer. Ny kunnskap om dette temaet vil åpne opp, for høyere forståelse av hvordan mennesker opererer under vanskelige omstendigheter, og hvordan mennesker reagerer da livet blir snudd opp ned på bare et par dager. Dette temaet er lite forsket på fra før av, så vi ønsker med denne oppgaven å fremme temaet for å vise at dette er viktig å snakke om.

3.2 Presentasjon av problemstilling:

I denne bacheloroppgaven har vi lagt fokus på frykt og Covid. Vi har valgt dette tema, fordi Covid-19 er et veldig nytt og spennende område som har påvirket alle på en eller annen måte. Det gikk hardt ut på reiselivet, da verden stengte ned. Vi hadde også et brennende ønske om å inkludere senskader som følge av dette, da vi begge har gått gjennom det selv. Med dette som utgangspunkt, bestemte vi oss for å kombinere frykt som en senskade, med å reise etter Covid-19. Dermed ble problemstillingen som skal svares på i denne oppgaven “Hvordan har Covid-19 påvirket menneskets frykt for å reise?”. Vi synes dette er en viktig problemstilling ettersom at dette omhandler nåtiden og vi vil fremme det at folk ikke er alene med å føle frykt etter pandemien. Vi vil lære mer om temaet, og synes det er viktig å vise at det er helt normalt å føle seg annerledes etter en pandemi, og møte frykter man gjerne ikke har kjent på før.

3.3 Begrepsavklaringer:

Nevrose:

Nevrose er en fellesbetegnelse på en rekke psykiske lidelser som er forbundet med plagsomme symptomer, og hvor disse svekker din rolle til å gjøre dine daglige mål (Hult, 2022) Å gå på arbeid, gå på butikken eller i familiære sammenhenger kan alle være utfordrende under en nevrose. Mange nevroser kan være forbigående, spesielt hvis de er knyttet til alvorlige livshendelser, men det kan forekomme gode og dårlige perioder.

Isberg - modellen:

Isbergmodellen er en metafor Sigmund Freud viste til for å forklare hvor dyp bevisstheten vår går. Her viser han til et bilde av et isberg som forteller at til lenger ned på isberget man

kommer, desto mer er man i underbevisstheden din. Jo lenger opp man kommer på isberget, desto mer bevisst er man. Sigmund delte isberget opp i tre deler: Det bevisste sinnet, det førbevisste sinnet, og til slutt det ubevisste sinnet.

Psykoanalyse:

Psykoanalysen er en teori grunnlagt av Sigmund Freud om menneskets følelse og tanke liv, men også en behandlingsmetode og en forskningsmetode. Det er en modell som viser menneskers psyke, og han utviklet metoden for behandling av psykiske lidelser. Metoden går ut på at pasienter blir utspurt i en hypnose, som kan få dem til å huske tidligere glemte opplevelser, men også gå gjennom en såkalt renselse ved å fortrenge følelser.

Moderer:

Å moderere er å holde seg innenfor visse grenser eller en gitt grense, som er det samme som å dempe seg eller mildne noe ned.

Post-pandemic stress disorder (PPSD):

Post-pandemisk stresslidelse er ikke et offisielt uttrykk enda, men det ble utviklet av psykoterapeut Owen O'kane, som en måte å beskrive mental virkning av det å leve gjennom pandemien (Dr. Sarah Jarvis MBE, 2021)

I følge O'kane er symptomene på PPSD i samme område som posttraumatisk stresslidelse, som for eksempel: angst, håpløshet, lite motivasjon, følelsen av å være ute av kontroll, søvnplager, apettitplager, nummenhetsfølelse, mindre sosial, irritabel og pessimistisk tenking. Han mente at dersom man hadde slitt med noen av disse symptomene før pandemien, ville dette kunne forsterkes, men man kan likevel utvikle PPSD selv om man ikke slet fra før.

PAT-skala (PATS):

PAT er en test ved navn Progressive achievement test. Den ble opprinnelig brukt i skolesammenheng for å måle kompetanse hos elevene. Gjennom svarene måler de hvor elevene ligger i fag som matte, lesing og skriving. Testen skal bidra med å få innsikt i hvor elevene kan ha nytte av ekstra undervisning og hvordan læreren skal planlegge videre for hver enkelt. (Fogarty, Gerard J. 2007)

4. Litteratur

4.1 Frykt, hva er det?

Frykt er et ord som følger denne bacheloroppgaven fra start til slutt, hvordan kan følelsen frykt beskrives?

Følelsen frykt oppstår gjerne når noe eller noen truer deg eller dine nærmeste eller noe som er viktig for deg. Frykten overstyrer nærmest alt og får deg til å gjøre hva som helst for å komme deg vekk fra det som er farlig (*Sinding I. Aksel, 2018*).

Det er en av de aller eldste følelsene vi har, og har vært kritisk for å sikre overlevelse, rett og slett fordi det hjalp oss å unngå og komme oss vekk fra rovdyr og andre trusler. I dag er det kanskje vanligere å være redd for mennesker som er uforutsigbare og vil deg vondt, situasjoner som kjennes uoverkommelige, sykdommer eller ulykker. (*Sinding I. Aksel, 2018*)

4.2 Teoretisk forståelsesramme:

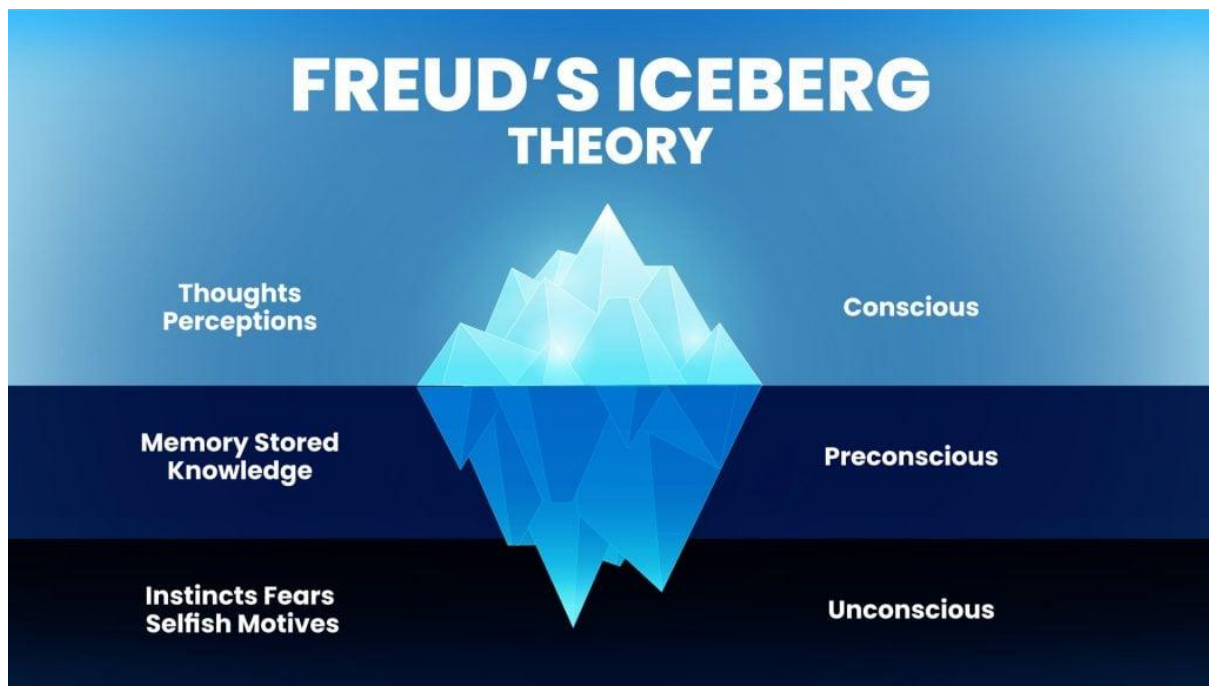
I dette kapittelet vil jeg gjerne presentere en teori som vi anser som viktig for å få en forståelse av menneskets frykt. Vi vil presentere Sigmund Freud sin teori om frykt, hvor vi tar for oss hva han mente om frykt, og hvordan frykt oppsto. Freud mente at frykten allerede startet i barndommen gjennom hendelser som kunne være traumatiserende, og videre påvirke voksenlivet (McLeod, 2023). Han mente at frykten lå i underbevisstheten, et sted vi gjerne ikke vet så mye om før man faktisk undersøker det. Så vil vi beskrive en modell Freud hadde på vårt sinn for å uttrykke hvor han beskrev de ulike funksjonene til vårt sinn. Til slutt vil vi redegjøre kort om hva Covid 19 er, og hvordan frykten spredde seg for det ukjente viruset da det ankom Norge gjennom innreisende mennesker.

4.3 Sigmund Freud' frykt teori

Psykoanalytiske teorier om frykt og angst begynte med Sigmund Freud, som er anerkjent som psykoanalysens far. Teoriene hans har ikke utviklet seg noe særlig til den dag i dag, og står derfor som de er. Freud har to teorier om angst/frykt: Han sa på angsten som et hverdagsfenomen, men også forklaringen på nevrosen. Han trodde at frykten eller angsten kom fra hendelser vi opplevde allerede da vi var barn, hadde en stor innflytelse på hvordan vi opplever frykt i fremtiden. Traumatiske opplevelser fra barndommen tar vi med oss videre i livet og er med på å forme personligheten til et menneske

Freud utviklet en modell som er formet som et isberg som viser menneskets sinn hvor han beskrev de forskjellige funksjonene til sinnet og hva de ble brukt til. På overflaten av isberget finner vi bevissthet som fokuserer på hva som skjer i øyeblikket og hvor vårt fokus er i

øyeblikket. På midten av isberget finner vi vår “før bevissthet” som inneholder opplevelser og minner vi kan være fokusert på om vi ville. Nederst på isberget som er under vann finner vi den ubevisste delen. Her ligger prosessen til vår egentlig grunn til hvordan vi oppfører oss. Som et isberg, er den viktigste delen den delen vi ikke kan se (McLeod, 2023). I denne delen mente Freud at frykten vår fantes. Videre sa han at informasjonen om de forskjellige tingene vi frykter ligger i underbevisstheten vår og var innelåst i det underbevisste sinnet. Målet med hele psykoanalysen til Freud var å bevisstgjøre det ubevisste, da det som ligger i underbevisstheten styrer atferden til en mye mer enn det vi tror.



Hentet fra: Freud and the Unconscious Mind (Iceberg theory). Simply Psychology, McLeod. S (2023)

Sigmund Freud detaljerte flere faktorer til angst og frykt, inkludert utslettelse frykten. I 1933 mente Freud at angst og frykt oppstår fra to kilder: Et direkte resultat av å være i en traumatisk situasjon, og fra forventningen om å være i en traumatisk situasjon. Han delte angsten opp i to kategorier: Signal angst og Traumatisk angst. Med en traumatisk situasjon

mente Freud en situasjon der personen blir møtt med en mengde stimulering som han eller hun ikke kan utlade eller på annen måte mestre (*Hurvin, Marvin, u.å*)

Sigmund Freud brukte to begrep om frykten: Det kjente og det ukjente. Det kjente var de tingene som er kjent fra før av av oss mennesker, og det ukjente er hva vi finner utenfor de områdene vi beveger oss i. Det som ikke er en del av hverdagen vår, og det vi ikke forstår oss på. For Freud oppsto frykten for det ukjente når det kjente blir fremmed eller det fremmede blir kjent. (*Simply Psychology, 2020*)

4.4 Menneskets frykt for Covid 19

Viruset SARS - CoV - 2 er navnet på viruset som forårsaker sykdommen Covid 19, som ble identifisert i Januar 2020 (*Eskild, 2022*) Forskning sier at viruset gir lette forkjølelser, men i andre tilfeller alvorlig sykdom og i verste fall død. Smitten skjer ved nær kontakt med en smittet person ved at man blir eksponert for dråpesmitte som inneholder viruset. I noen tilfeller kan man bli smittet uten å vite om det, men likevel bringe smitten videre.

Det finnes flere teorier om hvordan Covid 19 ble til, og forskere er uenige om hvordan viruset faktisk smittet mennesker (*Dæhlen, 2022*). Det ble lenge diskutert om hvor dette viruset kom fra, og det gjorde hele verdens befolkning usikre og redde. Vi ble usikre og redde for det ukjente. Den ukjente frykten kom snikende inn på oss når et virus vi i bunn og grunn ikke hadde noe tidligere forskning på, og visste lite om fra før av spredte seg som ild i tørt gress rundt omkring i verden. Smitten spredte seg over land, spesielt gjennom reising tvers over landegrenser og før vi visste ordet av det var allerede viruset ankommet Norge. Å krysse landegrenser med tog, buss, fly og båt ble raskt en stor smittekilde da dette var plassene der

mennesker var tett oppi hverandre innestengt på en eller annen plass for å komme seg fra A til B. Transport var en av de første tingene i Norge til å stenge ned da det var steder med masse mennesker samlet på en plass som ikke klarte å holde en meters avstand, regelen og da ble det regnet som en av de største smitekildene. Når man ikke klarte å holde avstanden som regjeringen anbefalte, forsvant flere og flere fra offentlig transport og heller valgte å ta privat transport som et alternativ (*Thompson, 2021*).

Tidligere forskning:

Tidligere studier viser at man har en god del kunnskap om frykt for å reise under en pandemi. Et tidligere eksempel finner vi fra verdens pandemien Ebola som hadde sitt primært utbrudd i 2014. Resultat fra en studie fra 2016 om at Ebola utgjorde en sikkerhetsrisiko for å reise rundt omkring i de infiserte landene, men også i Amerika. Her tok de for seg en spørreundersøkelse, som inneholdt svar fra 1613 mennesker bosatt i Amerika. Kvinnene utgjorde 52,7%, og mennene utgjorde 47,3%. Resultatene indikerte at internasjonale reiser virket mer risikable enn innenlandsreiser. Her var de fleste respondentene enige om at Ebola er en veldig skremmende sykdom som hindret mennesker i å reise, på grunn av frykt (*Cahyanto, 2016*).

Et annet eksempel på tidligere studier er en studie fra Taipei i Taiwan. Her viser de til SARS utbruddet som blomstret i 2003, og hvordan frykten for SARS gjorde at den offentlige bruken av transport i byen raste, og på toppen sank bruken av offentlig transport med hele 50%. Dette skjedde da det ble kjent at viruset kunne drepe, og da holdt flere mennesker seg inne i frykt for å bli smittet. SARS viruset som spredde seg i 2003, er i samme familie som

coronaviruset som er kalt “coronaviridae” som enda er i sving den dagen i dag (*Ying-Wang, 2014*)

5. Metode

I denne delen av oppgaven skal vi forklare hvilken metode vi har tatt i bruk. Her skal vi også inkludere valg av problemstilling, søkeord og databaser. Vi forklarer hvorfor vi har valgt de artiklene som er valgt, og til slutt setter vi opp en tabell med oversikt over de valgte artiklene.

5.1 Hva er metode?

Når man skal skrive en oppgave, i dette tilfellet bacheloroppgave, vil metode være fremgangsmåten for å samle inn data. Etter at data er samlet, skal dette gjerne analyseres. Metoden blir ofte fordelt i kvantitativ og kvalitativ metode, men også i litteraturoppgave. De ulike metodene passer til ulike forskningsspørsmål og oppgavens hensikt. Dette betyr at man må vurdere hvilken metode som passer best til oppgavens problemstilling, når man velger metode.

5.2 Valg av metode.

I denne bacheloroppgaven bestemte vi oss for å ta for oss en litteraturoppgave. En litteraturoppgave går ut på at man velger et tema, og deretter leter etter forskning som allerede er gjort innenfor tema. Etter vi har valgt hvilken forskning som passer, skal vi analysere disse. Grunnen til at vi valgte en litteraturoppgave, var fordi vi har valgt et tema som er sensitivt, og dermed vanskelig å få godkjent i tide til å gjøre undersøkelser. Dette er

fordi psykisk helse, alt som har med personlige følelser å gjøre, er et så sensitivt tema at sjansen for at vi fikk grønt lys til å ha en spørreundersøkelse var ganske liten.

Vi valgte også litteraturoppgave, fordi det er interessant for oss å se hva som er forsket på av senskader etter covid-19, og da spesielt knyttet til frykt for reising, og hvor langt de har forsket frem til basert på at dette er et veldig nytt tema.

Vi har valgt oss ut åtte forskningsartikler, i tråd med retningslinjene om hvor mange artikler som skal være inkludert i denne typen oppgave.

5.3 Valg av problemstilling.

Da vi først startet med bacheloren, var vi veldig bestemt på at vi ville ha et tema knyttet til Covid-19. Vi synes også at psykisk helse interesserte oss veldig, og prøvde å finne et område i reiseliv som knyttet begge disse temaene sammen. Her var vi ganske bredt ute, og vi skjønnte fort at dette blir altfor bredt tema, så vi tok en samtale med veileder, for å prøve å sette oss inn på et spor. Vi fortalte hva vi hadde tenkt, og fikk fort svar at psykisk helse var et tema vi burde trekke ned til for eksempel en bestemt følelse, da psykisk helse er et veldig stort tema. Veileder anbefalte oss også her å prøve oss på litteraturoppgave, da det ville ta lang tid å få godkjent spørsmål til en samfunnsvitenskapelig metode, og at det var liten sjanse for å få det godkjent med dette temaet. Da vi ble enige om å skrive litteraturoppgave, fikk vi tips om noen bestemte følelser av veileder, og etter mange søkeord og prøvesøk i ulike databaser, landet vi på frykt. Dermed kom vi frem til at problemstillingen vår skulle være "Hvordan har Covid-19 påvirket menneskets frykt for å reise?". Vi kom altså frem til problemstillingen vår i startfasen av oppgaven, men litt mer forsinket enn det vi skulle ønsket.

5.4 Valg av databaser og datainnsamling

Da vi skulle velge databaser, hadde vi for det meste hørt om Google Scholar. Oria hadde også blitt nevnt tidligere, men vi startet i Google Scholar sammen med veileder. Vi fikk også tips fra veileder om å spørre i biblioteket om søk i databaser. Da vi gikk til biblioteket anbefalte de oss å prøve UiS.Brage. Vi søkte litt i både google scholar og på Brage, men fant fort ut at google scholar var enklere å få resultater knyttet til vårt tema, dermed brukte vi hovedsakelig denne. Det var 1 tidligere bacheloroppgave på Brage som passet for oss. Etter vi hadde valgt 8 artikler, fant vi ut at ikke alle disse var så relevante, og vi følte ikke at artiklene fulgte den røde tråden vi ønsket. Da gikk vi videre og prøvde oss frem i Oria, hvor vi fant flere som passet.

5.5 Søkeprosess

Ved valg av søkeord, måtte vi tenke over hva vi ville finne svar på og hva som resulterte best i søkene. Vi prøvde oss frem med mange ulike ord, men fant ut at “fear of travel after covid”, “travel after covid” og “travel pattern post covid” fungerte best for oss. Vi brukte disse søkeordene i alle tre ulike databasene, og det er disse søkeordene som har ført oss til de artiklene vi har endt opp med.

5.6 Utvelging prosedyre

Når vi skulle velge artikler så vi først på overskrifter. Dersom det var noen som appellerte til vårt tema, og virket interessante, gikk vi inn å leste abstrakt. Dersom abstraktet var noe for oss, skumleste vi oss gjennom teksten for å finne ut om det var en aktuell artikkel å ta med videre, da det ikke nødvendigvis var en hel artikkel om frykt konkret, kunne det ofte være

egne kapitler om dette i artikkelen. Om vi fant noe om frykt, tok vi den med oss videre. Etter vi hadde funnet våre 8, leste vi gjennom hver og en, samtidig som vi tok notater på siden. Vi fant ut i løpet av lesingen at noen av de valgte artiklene ikke hadde så mye info som vi ønsket, og fortsatte letingen til vi fant de vi trengte.

5.7 Oversiktstabell

Tittel, forfatter og årstall	Sentrale temaer	Formål	Land	Metode	Database
Hvordan har frykt for Covid-19 påvirket folk sin reisevillighet? (Espen Myrvold Holtet & Luka Pejic) 2021	Undersøker hvor stort ønsket om å reise utenlands etter covid er	Å finne ut hvor stor reisevilligheten er etter pandemien med fokus på frykt og reiseatferd.	Norge	Kvantitativ metode brukt for å konstruere en spørreundersøkelse	Brage.uis
Too afraid to travel? Development of a pandemic (Covid-19) Anxiety travel scale. (Sebastian Zenker, Erik Braun & Szilvia Gyimóthy) 2021	PATS skalaens hjelp til å undersøke pandemier. Undersøker hvor stor frykten er for å reise i to helt forskjellige land.	Formålet i artikkelen vil være å danne metoder for å undersøke pandemiens reise frykt, da det mangler forskning på dette.	Danmark	Kvantitativ metode, brukt to store undersøkelser på nett.	Google Scholar
Reiseangst: travel anxiety and psychological resilience during and beyond the covid -19 pandemic. (Gerard T Flaherty & Nizrull Nasir) 2020	Frykt for å reise pga mangel på helsemuligheter og medisiner	Skinne lys på hvilke tema som forårsaker at mennesker har utviklet reise angst som følge av pandemien	Danmark	Litteraturstudie	Google Scholar
Post-pandemic stress disorder as an effect of the epidemiological situation related to the covid-19 pandemic. (Tao-hsun Tung & Roberta Ferrucci) 2022	Post-pandemisk stresslidelse hos befolkningen, spesielt utviklet hos medisinsk personell	Forklarer oss hvordan mennesker utvikler PPSD og hvordan medisinsk personell var en mangelvare under pandemien grunnet dette.	Polen	Litteraturstudie	Google Scholar

COVID-19, Fear and the future: An attachment perspective (Howard Steele, 2020)	Undersøker hva som er de sentrale temaene i menneskets frykt	Å finne ut hvilken rolle frykt spiller i menneskets liv, og hvordan mennesker er tilknyttet til frykt	Usa	Litteraturstudie	Doi.org
Afraid to travel after COVID-19? Self - protection, coping and resilience against pandemic 'travel fear'. (Zheng, D.,) 2021	Undersøker hva som påvirker og styrker frykten hos et mennesket, og hvordan man kan ta hånd om den.	Å finne ut forholdet mellom frykt, hvordan man kan ta hånd om den og motivasjonsteorien bak.	Kina	Kvantitativ metode, med spørreundersøkelse	Google Scholar
Psychological and Behavioral Response to the Coronavirus (COVID-19) Pandemic, (Fizra Balkhi, Aamna Nasir, Arhama Zehra & Rasha Riaz.) 2020	Undersøker hvordan frykt for covid påvirker den offentlige transporten	Å finne ut hvorfor mennesker flykter fra steder med mye smitte	Pakistan	Kvantitativ metode, med spørreundersøkelse	Cureus.com
Psychological impacts on the travel behavior post COVID-19, (Vikram Singh, Kamini Gupta, Amit Agarwal & Neelima Chakrabaty.) 2022	Frykten for å reise , og atferdsendringer under Covid	Finne endringer i reisemønsteret til mennesker med frykt	India	Kvantitativ metode. med spørreundersøkelse	Google Scholar

6. PRESENTASJON AV ARTIKLER:

6.1 Artikkel 1

COVID-19, Fear and the future: An attachment perspective (Steele, H., 2020.)

Steele oppsummerer to fremtredende psykologiske beretninger om rollen frykt spiller i menneskets liv. Steele mener at man enten er påvirket og drevet av terrorhåndtering frykten eller tilknytning frykten. Howard drar også inn psykoanalysens far Sigmund Freud sine teorier om menneskets atferd, og sier at det ikke finnes en bedre beskrivelse av en eksistensiell tanke forankret i Freud's ide om utslettelse angst som senere ble omfavnet som det grunnleggende frykten i et menneskeliv. Howard Steele påpeker videre at det finnes fire ulike typer frykter mennesker kan oppleve under Corona pandemien: Frykten for utslettelse, frykten for å miste de man er glad i, frykten for å miste kjærligheten og frykten for å separeres fra de man er glad i. Han forteller videre at den grunnleggende frykten i et menneskets liv er å bli utslettet fra verden. Denne frykten er det som driver oss mennesker for å søke etter styrke og leve et godt og suksessfullt liv her på jorden. Denne artikkelen fremhever også viktigheten og verdien av å vise "reflekterende funksjon" angående vår angst eller en "mentaliserende" frykt, slik at vi er bedre forberedt på fremtidige pandemier. Infrastrukturen blant folkehelsen må næres og forsterkes, slik at vi mer effektivt kan takle frykten, ødeleggelsene og døden som oppstår på regelmessig basis på grunn av de uønskede hendelsene som for eksempel branner, skadelige stormer eller andre hendelser forårsaket av klimaendringer. Til slutt konkluderer han med at vi mennesker må slutte å snakke om frykten vår, for snakker vi mer om den sprer den seg rundt og kan påvirke helhetsbilde til Covid 19, ved å farliggjøre det mer enn det egentlig er.

6.2 Artikkel 2:

Afraid to travel after COVID-19? Self - protection, coping and resilience against pandemic 'travel fear'. (Zheng, D.,2021).

Denne studien tar for seg hva som utløser menneskets reise skrekk etter pandemien ved hjelp av en spørreundersøkelse og hvordan mennesker tar grep for å ta på seg selvbeskyttelse, motstandskraft og mestring knyttet til å reise. Det har blitt utført en online undersøkelse med 1208 besvarere fra over hele Kina. Resultatet på denne online undersøkelsen fant ut at en av grunnene til at mennesker opplever reiseskrekk etter Covid 19 er trusselens alvorlighetsgrad og mottakeligheten til menneskene. Alvorlighetsgraden og mottakeligheten kan utløse reise skrekk hos de fleste, og her bekrefter studien at pandemien utløser folks frykt og beskyttende motivasjon ved å reise etter pandemien. Denne undersøkelsen viser til at det finnes reise skrekk og illustrerer at et pandemiutbrudd kan være en faktor som aktiverer reise skrekk.. Studien viser også til at mennesker fra høyrisikoland med mye smitte var mer engstelige å reise enn mennesker fra lavrisikoland med mindre smitte. Imidlertid fant denne forskningen at folks reise skrekk ikke er positivt relatert til deres beliggenhets pandemiske alvorlighetsgrad. Selv om de bekreftede COVID-19-tilfellene i provinser som Hubei var mye mer produktive enn det gjennomsnittlige infiserte området, viste resultatene at nivået av reise skrekk generelt var lavere enn deres kolleger. Siden covid-19 har vært strengt kontrollert over hele Kina, kan folk fra covid-19 høyt berørte områder vise mer optimistiske holdninger og oppleve mindre reise risiko etter pandemien. Studien fant dessuten ut at personer som fremkalte høy reise skrekk kan reise minst 4–6 måneder etter at reiserestriksjonene ble fjernet, mens personer med lav reise skrekk var mer sannsynlig å reise umiddelbart eller

innen 1–3 måneder.

I resultatet kan vi også se at menneskene som opplevde effekt av en såkalt pandemisk beskyttelse på reiser kan forbedre deres beskyttelsesmotivasjon. Beskyttelsesmotivasjonen kan ha en betydelig innvirkning på menneskers beskyttende atferd etter pandemien. I stedet for å unngå å reise for å håndtere risiko, avslører studien også at personer som har funnet beskyttelsesmotivasjon er mer villige til å velge forsiktige reiser i stedet for å unngå å reise mot pandemien. Dessuten gir studien bevis på at beskyttelsesmotivasjon kan påvirkes av reise skrekk og har opplevd effekt i post-pandemiske reiser. Til slutt forteller de videre at i folkehelsekrise sammenhenger kan mennesker generere beskyttelsesmotivasjon og bruke forskjellige mestringsstrategier for å håndtere frykten som er utløst av en infeksjonssykdom. Tidligere studier avslører dessuten at mestring av frykt kan øke menneskets motstandskraft, noe som bidrar til å modere opplevde tap og forbedre tilpasningsevnen mot katastrofen. Som en følelsesmessig respons på en trussel, er frykt mer uberegnelig og uforutsigbar enn risikoen. I stedet for å vurdere de opplevde risikoene i turisme, fant litteraturen ut at frykt i betydelig grad kan påvirke turistens valg i reisemål og aktiviteter.

6.3 Artikkel 3:

Psychological and Behavioral Response to the Coronavirus (COVID-19) Pandemic

(Balkhi.,Fizra, 2020)

I denne studien bretter de ut om de psykologiske atferdsendringene til befolkningen i Karachi i Pakistan fra mars 2020, basert på Covid -19 når det gjelder psykiske plager som frykt og angst. Dette ble utført gjennom en selvadministrert spørreundersøkelse basert på tidligere utførte undersøkelser som vurderer den psykologiske innvirkningen til Covid 19. Data ble

analysert ved hjelp av Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versjon 21.0 for å identifisere mulige risikofaktorer for psykologiske og atferdsendringer. 400 innbyggere i Karachi tok undersøkelsen basert på alder, kjønn og utdanning og spredning av viruset hadde resultert i utvikling av frykt rundt omkring innbyggerne. Undersøkelsen stilte spørsmål ut fra psykologisk påvirkning og atferdsmessig påvirkning. Kji-kvadrat-tester (tester til å bestemme om det er signifikant forskjell mellom observert og forventet frekvens av to datasett) ble utført og resultatene av den psykologiske og atferdsmessige påvirkningen av COVID-19 ble sammenlignet mellom ulike demografiske variabler som kjønn (menn/kvinner), aldersgrupper (under 35 år/mer enn 35 år) og nivå av utdanning (utdannede/postgraduates). Det var ikke noe særlig forskjell på besvarelsene deres utenom i noen få domener.

Undersøkelse av resultatene viser at 62,5 prosent av befolkningen hadde følt seg engstelige, og 74,5 prosent hadde svart at de hadde kansellert planene sine for enten familie, reunion, sosiale sammenkomster, å reise og møter. Disse tallene er nødvendige å ta grep om, og de forteller videre at det er viktig å fremheve viktigheten om den psykologiske atferden ved et utbrudd av en verdens pandemi.

6.4 Artikkel 4:

Psychological impacts on the travel behavior post COVID-19 (Singh, Vikram,. 2022)

Denne studien tar for seg effekten av endring i atferd til mennesker av Covid 19 basert på pendlermobilitet. For dette formålet ble det utarbeidet en spørreundersøkelse på nett som inneholdt mer enn 200 besvarere fra byen Delhi i India under den andre uken i juni 2020. Her fikk de spørsmål om både reisemønster, psykisk helse, arbeid og psykisk stress i periodene

før, under og etter Covid 19-utbruddet. Resultatene av spørreundersøkelsen viser at flertallet har valgt å bytte form for pendling fra offentlige pendler-områder til mer private pendler-områder. Videre diskuterer de at nedstengingen har påvirket menneskers helse i alle aldre, på grunn av frykten for å bli smittet. Som følge av dette psykiske stresset kan det påvirke reiseatferden da offentlig transport er en stor smittekilde, og da vil folk i frykt prøve mest mulig å unngå å bruke det. Bruken av offentlig transport så et kraftig fall under Corona, mens bruken av kjøretøy økte. Studien viser innsikt i de vanlige aktivitetene til Delhi innbyggerne, og resultatene sier at på grunn av Covid 19 ble prioriteringene til de reisende endret. Å være i en tilstand av frykt for å bli smittet, miste jobben og holde seg innendørs påvirket menneskers helse og ca. 51 % av respondentene har rapportert at de har ett eller flere psykiske problemer som bare var 6 % før COVID-19-situasjonen. Det ble rapportert om at flere personer slet med psykologiske problemer under Covid 19. 36% av de som svarte på undersøkelsen hadde søvn og appetittendringer, 31% humørsvinginger, 28% hadde følelse av å være frakoblet og 22% opplevde frykt under Covid 19. Tvangs karantene, frykt for infeksjon, mangel på sosial støtte, ensomhet og frustrasjon hjemme er noen av de dominerende årsakene til at friske personer led av psykiske problemer som følge av Corona - utbruddet.

6.5 Artikkel 5:

Hvordan har frykt for covid påvirket folk sin reisevillighet? - Bacheloroppgave (Espen Myrholt & Luka Pejic)

Denne artikkelen er en Bacheloroppgave skrevet i 2021 under reiselivsledelse studiet. Oppgaven har fokus på å reise villigheten til det norske folk etter Covid-19. De har fokusert på å finne ut av hvorvidt befolkningen ønsker å reise utenlands igjen etter pandemien har roet

seg. De skriver om teori innenfor turisme i perioder som er utfordrende, akkurat som pandemien, med et fokus på reiseatferd og frykt.

De har brukt kvantitativ metode i forskningen sin og med det laget en spørreundersøkelse for å finne svar på problemstillingen.

Resultatet av forskningen var at folk er usikre på hvorvidt de ønsker å reise med engang det er mulig, selv om det skal være like trygt som før pandemien. Gjennomsnitt svaret de fikk var at befolkningen ville vente rundt 3-4 mnd etter klarering til de vurderer å bestille utenlandsreiser.

6.6 Artikkel 6:

Too afraid to travel? Development of a pandemic(Covid-19) Anxiety Travel Scale

(Sebastian Zenker, Erik Braun & Szilvia Gyimóthy, 2021)

Denne artikkelen tar for seg endringer i turist, tro og reiseatferd. Forfatterne har utviklet en konstruksjon som måler intra-personlig angst hos reisende og ikke reisende. De har brukt to store nettstudier og inkludert to ulike kulturelle kontekster, USA og Danmark.

I den første studien bruker de eksplorative og bekreftende faktoranalyser i en kort 5 element løsning. I den andre studien ble PATS brukt til å bekrefte reliabilitet og validitet, ved å sette den inn i kontekst av ulike konstruksjoner som fremmedfrykt og forebygging frykt. Selv om PATS ikke er spesifisert for coronaviruset, fant de ut at dette var en god skala å bruke som et verdifullt måleverktøy, også for kommende pandemier.

Gjennom undersøkelsen fant de ut at folk hadde forminskert reiselysten, eller reisefeberen som var et uttrykk som ble populært på 1990-tallet. Befolkningen startet å unngå folkemengder og andre mulige smittekilder. De brukte spørsmål i undersøkelsen knyttet til

frykt, panikkanfall, depresjon, traumer og generell angst. Det resulterte i at befolkningen viste at de utviklet PPSD som et resultat av overtenking og bekymring.

Artikkelen viser et større fokus på å forklare å undersøke hvordan PATS skalaen kan undersøke spørsmål som følge av pandemien, foran å svare på overskriften i artikkelen.

Likevel finner de ut at i 2020 var det høyere frykt for å reise hos befolkningen i USA, enn det var i Danmark. De mente svarene var preget av hvor lang pandemien hadde utviklet seg i de to foreslåtte landene. På dette tidspunktet var USA på toppen av dødsfallet grunnet coronaviruset, mens Danmark allerede holdt på med gjenåpning.

6.7 Artikkel 7:

Reiseangst: Travel anxiety and psychological resilience during and beyond the Covid-19 Pandemic. (Gerard T Flaherty & Nizrull Nasir, 2020).

I denne artikkelen tar de for seg ulike studier om hvordan covid-19 påvirker menneskers frykt for å reise, og hva som utløser reise angst. De finner blant annet ut at frykten har økt betydelig under og etter covid ble til en pandemi. Mennesker startet å isolere seg selv å unngå store folkemengder. De startet med kurs og forelesninger på nett for å unngå reise og folk. Det som går mest igjen på resultatene av studier er at folk bekymrer seg for å reise av den grunn at de er redd det ikke skal være tilstrekkelig med helsehjelp i andre land, dersom noe skulle skjedd dem. Likevel viser det seg at mennesker flest, bekymrer seg mer for om sine nære og kjære skulle blitt syke, enn de bekymrer seg for seg selv. En annen ting studien viser er at de også bekymrer seg for om det skulle oppstå problemer med reisepass, før eller under reisen. Forfatterne av artikkelen mener disse problemene kan minskes, ved å ha en god reiseagent til hjelp i pre-travel fasen.

Et punkt som ikke nødvendigvis hører til vår del av undersøkelsen, er at selvmordsraten på reiser har økt siden pandemien startet, som også er bekymringsverdig.

Resultatet av artikkelen vil jeg oppsummere som at folk er redde for å reise, av den grunn at de er redd for at det skal være mangel på medisiner, helsehjelp og andre nødvendigheter som måtte trenge, dersom dem eller reisefølge skulle blitt smittet under reisen, eller at de potensielt kan smitte andre. De frykter også problemer under reisen knyttet til pass og regler i området de besøker.

6.8 Artikkel 8:

Post-pandemic stress disorder as an effect of the epidemiological situation related to the covid-19 pandemic. Tao-hsin Tung & Roberta Ferrucci, 2022

I denne artikkelen samler forfatterne informasjon som går dypere inn i pandemiens påvirkning hos befolkningen, som for eksempel post-pandemisk stresslidelse. Hoveddelene av artikkelen handler om eksponering for sykdommen i den generelle befolkningen og gjennomgang av litteratur om emnet. En annen del handler mer om medisinsk personell som er i frontlinjen i kampen mot Covid-19. Dette er den gruppen av befolkningen som har høyest risiko for å utvikle post-pandemisk stresslidelse.

Selv om denne artikkelen ikke nødvendigvis er knyttet opp til vår problemstilling, valgte vi å ta den med, da den styrker noen av de andre artiklene som omhandler menneskers frykt for å ikke kunne få den helsehjelpen de trenger. Denne artikkelen bekrefter at hjelpen var mindre å få, da det ble mer og mer permisjoner av sykepleiere grunnet PPSD eller koronarsykdom hos de som arbeidet med å hjelpe de som ble rammet.

6.9 Ulikheter og likheter:

I alle våre 8 artikler er det brukt frykt som et hovedelement knyttet til ulike forskninger innen reiser og sosiale sammenkomster etter covid-19 pandemien inntraff. Alle artiklene inkluderer et resultat i forskning som svarer at befolkningen i flere deler av verden, lar frykten for smitte på offentlige steder som transport, sammenkomster og reiser, ta overhånd om hvordan de skal planlegge livet fremover.

To av artiklene inneholder begrepet PPSD og viser oss at dette er en av de store bivirkningene av frykt knyttet til pandemien. Den ene artikkelen gir oss et innsyn på hvordan dette påvirker befolkningen generelt, mens den andre artikkelen gir oss mer forståelse for hvordan pandemien har påvirket medisinsk personell. I en av artiklene var hoved frykten for menneskene under reising, at de ikke skulle ha tilgang på nødvendig helsehjelp i andre land, noe som blir styrket da vi har artikkelen om hvordan medisinsk personell ble permittert grunnet PPSD og sykdom selv, som resulterte i mindre tilgjengelig helsehjelp.

I likhet med de to artiklene som inkluderer PPSD, har vi en annen artikkel som også tar for seg hvordan mennesker med og uten psykiske problemer før covid-19, har blitt påvirket etter pandemien .

Vi har også to artikler som har fått resultat gjennom spørreundersøkelser, hvor resultatet i begge viser at frykt mønsteret er høyere i land som er mer preget av pandemien, enn de med mindre påvirkning.

Så og si alle artiklene inkluderer frykt og andre følelser som har oppstått under pandemien. Den første artikkelen vår forklarer hvor viktig det er at befolkningen ikke under presser følelsene og frykten, for å klare å komme oss tilbake til normalen så likt som mulig.

Til slutt finner vi at flere av artiklene fant et resultat hvor mesteparten sier de vil vente 2-6 mnd etter vi er tilbake til såkalt “normal” og har fått klarsignal, før de vil bestille utenlandsreiser igjen.

Metodene som ble brukt i de ulike artiklene våre er også ulike. Vi har tre litteraturstudier og fem kvantitative studier. På grunn av at vi har dratt inn ulike metoder vil dette gi ulike svar med ulik relevant informasjon. Kvantitative metoder gir svar basert på målinger av tall, mens litteraturstudien, er studier basert på fakta som allerede er funnet.

Andre ulikheter vi har er at den ene av artiklene er skrevet på norsk, mens de andre 7 er på engelsk. De engelske artiklene kommer fra flere ulike land, dette er fordi det er et tema med manglende forskning, og da spesielt i Norge. Derfor ble det enda mer relevant for oss å inkludere flere engelske artikler.

6.10 Studiens troverdighet:

Studiens troverdighet, eller reliabilitet, beskriver hvordan forskningen vi har gjort er til å stole på. I Dalland sin bok, skriver han at selv om dataene er relevante, er det viktig at de også er hentet inn på en pålitelig måte. Han forklarer også at validitet som blir forsket på må ha en relevans til problemstillingen. Som i vårt tilfelle er “Hvordan Covid-19 har påvirket menneskers frykt for å reise”. Alle artiklene vi har valgt å ta med i vår bachelor er fagfelleurdert og innenfor tidssonen 2020-2023, som betyr at artiklene er nye og relevante for dagens problem (*Dalland, 2020*).

Vi startet innsamlingsprosessen ved å få veiledning av vår veileder til hvilke baser som var gode databaser, med troverdig informasjon. I vårt tilfelle ble dette Google Scholar og

Brage.uis. Vi undersøkte hvordan vi kunne søke og finne informasjon som var relativt ny og som omhandler reise og frykt i etterkant av pandemiens start.

Ved bruk av vår søkeprosess, i de databasene vi brukte og våre søkeord, vil vi si at det skal fint være mulig for andre å finne samme resultat som oss. Våre søk ble gjennomført i mars 2023, og siden dette er en problemstilling under utvikling, vil også ny forskning dukke opp etter våre søk. Det kan resultere i at ny forskning på problemstillingen i senere tid, kanskje vil kunne finne mer info enn det vi fant, men vi vil likevel konkludere med at våre funn var det vi trengte for å finne svar på vår problemstilling i skrivende stund.

7. PRESENTASJON OG DISKUSJON AV FUNN

7.1 Ulik opplevelse av frykten:

Videre skal vi diskutere funnene våre i de åtte artiklene vi har valgt, og de potensielle årsakene til hvorfor Covid har skapt frykt blant turistene.

Vi har valgt oss ut 8 veldig forskjellige artikler hentet fra ulike databaser, med det samme temaet i bunnen. I disse 8 artiklene har vi funnet forskjellige funn fra forskjellige land ut ifra kvantitative metoder, som i vårt tilfelle er spørreundersøkelser. Vi har også tatt med oss artikler som bretter ut om hva som skjer med mennesker som allerede sliter fra før av, og hva Covid gjorde med dem. Det gjentakende temaet som går igjen i nesten hver artikkel vi har med oss er hvor redde mennesker var under covid og etter covid og hva de var redde for. Her har de forskjellige artiklene tatt målinger fra mennesker fra ulike byer for å få svar på hva de

lurer på, og for å måle frykten for befolkningen og hva som gjorde at befolkningen følte seg truet av Covid 19.

Ifølge forfatterne i artikkel 4 hadde de funnet noen viktige funn under den psykologiske atferden til menneskene. For å nevne et betydelig antall mennesker var sannsynlig til å føle seg engstelig eller usikker på plasser med flere mennesker, og som et resultat av dette valgte de å endre sine transportmidler fra offentlig til privat. I tillegg viste studien at man valgte å heller gå for private transportmidler grunnet lavere risiko for å bli smittet. Man har bedre kontroll over egen smittesituasjon i privat transport, enn i det offentlige der man ikke vet om smitten er tilstede eller ikke. Dette ser ut som å samsvare med teorien til Sigmund Freud med å være redd for det ukjente. Man går bevisstheten til det man har mest kontroll over, og i dette tilfellet velger de aller fleste i undersøkelsen den “tryggeste” løsningen for å ha kontroll over smittesituasjonen (*Singh, 2022*).

I studien til artikkel 3 har de resultert i noenlunde like funn da resultatet fra deres spørreundersøkelse viser at 88.8% av menneskene som har besvart undersøkelsen var redd for å reise til steder som var overbefolket, og følte seg tryggere i sitt eget hjem. Å føle seg tryggere i sitt eget hjem ser man igjen som nevnt at man heller går den trygge veien bevisst for å ikke møte frykten for det ukjente. Naturen til mennesker er at man alltid går mot frykten, og ikke med. 62.5% av deltakerne i undersøkelsen følte seg engstelig på daglig basis. Høye tall viser økt psykiske påkjenninger, som er et resultat av en ukjent pandemi med et ukjent opphav som sprer ukjent frykt tvers gjennom mennesker. 71% av menneskene følte seg ikke-selvsikre da kontrollen kom ut av hånd. Selvtilliten blir dratt fra et menneske i likhet med kontrollen. I resultat av dette kan man gå inn for å bruke mestringsstrategier for å finne tilbake til den kontrollen man ønsker. Når et menneske havner i en uønsket situasjon er det vanlig å søke etter strategier for å overkomme det uønskede. Å søke etter strategier er for å

kunne vedlikeholde den psykiske og fysiske helsen din. Å gå i søkemodus kan ligge i underbevisstheten din, da dette er noe du gjør under frykt. Adrenalin under frykt kan hemme bevisstheten til å vite eksakt hva man egentlig gjør. Man går inn i overlevelsmodus for å håndtere frykten. En tidligere studie har vist sammenhengen mellom frykt og folks valg av mestringsstrategier. (Duhachek, 2005) For å beskytte seg mot trusselen fant studien ut at frykt positivt utløser menneskets følelse av økende mestring (Zheng, 2021). Her kan vi se sammenheng med artikkel 2, da beskyttelsesmetoder blir tatt i bruk når man kjenner på frykt.

I artikkel 1 nevner Steele to teorier som driver et mennesket når det gjelder frykten. Terrorhåndtering metoden og tilknytningsteorien, og dette stemmer med artikkel 3 da 95% av svarene var at de var bekymret for de nære sin helse, og frykten for at de kunne bli smittet. Her ser vi at mennesket blir drevet av tilknytning, og instinktvist bekymrer seg over sine kjære. Som et resultat av dette vil man også prøve å unngå sine kjære for å unngå å utsette dem for smitte ved å da ikke besøke dem og holde avstand slik man vet man ikke er grunnen til at noen man er glad i blir smittet. Familie og venner er det som står deg nærmest, og er som regel din høyeste prioritet utenom deg selv. Det er helt naturlig å kjenne på frykten for å miste noen man er glad i, eller at noen man er glad i blir utsatt for noe ukomfortabelt. Man kjenner på medfølelse, og alle mennesker går gjennom denne følelsen daglig. Medfølelse viser kjærlighet, og kjærlighet bringer oss mennesker sammen.

Kjenner du på frykt for å reise grunnet Covid 19 er ikke bare bekymringer en reaksjon på menneskekroppen. De fleste kan få kjenne på somatiske symptomer i kroppen man ikke har kjent på før. I artikkel 6 forteller de at symptomer man kan kjenne på som henger sammen med frykt er svimmelhet, høy puls, økt svette og hodepine. Frykten bringer ikke bare med seg kognitive symptomer, men også somatiske symptomer. I verste fall kan angsten utvikle seg til akutte sinnslidelser, som trenger medisinsk behandling. Menneskene med angst fra før covid tiden, kan bli utsatt for enda mer psykiske og fysiske påkjenninger som resultat av Covid 19.

Her kan vi se likheter i artikkel 8, da man ser at mennesker sliter både psykisk og fysisk med seg selv som følge av utbrenthet og stress.

I studien til artikkel 8 viser de til at mentale lidelser ikke vil være så synlige før etter Covid er over. Det er først da man ser omfanget av skaden som er gjort i de tre lange årene med pandemi. Av denne grunn er et mye hyppigere fenomen forekommet hos en rekke medisinere som er kalt “Covidian burnout”. Medisinere fikk desidert den tyngste belastningen under Covid pandemien, og det viser at de ble kraftig rammet av psykologiske lidelser som en senskade av Covid. “Covidian burnout” er en psykologisk lidelse som skyldes hyppig eksponering av psykologiske stressfaktorer i deres arbeidsmiljø. Her led medisinere av covid sin egen essens, mangel på energi til å leve og mangel på profesjonell effektivitet. En effekt av denne psykologiske forekomsten er at arbeids fraværet stiger til vørs, og dermed slår ned på kvaliteten helsepersonellet har å gi til de pasientene som trenger det mest (*Laskawiec, 2022*).

Ut ifra dårlig kvalitet på helsehjelp på grunn av utmattelse og stress, blir etterspørselen for helsepersonell høyere. Man blir usikker som menneske på om man får den helsehjelpen man trenger da svikt i helsesektoren som følge av covid 19 pandemien rammer helsepersonell, og utgjør en stor del arbeidsfravær.

7.2 Ulike årsaker som skaper frykt:

Gjennom analysing av artikler har vi kommet frem til en rekke resultater på hva det er som skaper frykt hos mennesker etter pandemien inntraff. I studien til artikkel 4 fant vi at spørreundersøkelsen i Dehli kom frem til at hovedgrunnene til at mennesker opplever økt frykt var tvangs karantene, mangel på sosial støtte, ensomhet og frustrasjon i hjemmet på

grunn av at de ikke kan forlate dette uten å risikere smitte. En årsak som går igjen i alle artiklene knyttet til årsaker som skaper frykt er selvfølgelig frykten for å bli smittet selv. Dette på grunn av at snakk om frykten øker helhetsbildet og farliggjør pandemien mer enn nødvendig. I artikkel 1 brettet Steele ut om at dersom man hadde snakket mindre om frykten, hadde den kanskje ikke vært så stor og vi kunne ha unngått spredning av frykt og økt psykisk stress. I den samme artikkelen fant vi også at Steele mener menneskene frykter fem ulike hovedpunkter:

- Frykt for at pandemien skal fortsette og begrensningene skal utsettes
- Frykten for å miste dem man er glad i
- Frykten for å miste kjærligheten
- Frykten for å bli separert fra dem man er glad i, som i artikkel 8 spesielt er en stor påkjennelse hos medisinsk personell
- Den største av de alle er frykten for å utslettes fra verden, altså å dø, med tanke på at dette er en av de verste tilfellene av sykdommen.

Han mente disse fryktene kom fra terrorhåndterings frykt og tilknytnings frykt, som gir mening fordi terrorhåndtering baseres ut på kritiske situasjoner med død som utfall, som pandemien faktisk gjorde, og tilknytning var basert på det å miste og separeres fra dem man holder kjær. Her kan vi også knytte til resultatene i artikkel 6, hvor mennesker er redde på grunn av opplevd sykdom eller det å være nær noen som har blitt syke.

I artikkel 2 fikk vi også enda mer bekreftelse på det at frykten er knyttet til det ukjente, da resultatet her var at mottakeligheten hos mennesker var så stor, man kunne bli smittet av den minste ting, og man kunne også være smittet og smittebærer uten å være klar over dette.

Mottageligheten og trusselgraden for hvor fort viruset spredde seg og hvor seriøst utfallet kunne bli, økte frykten betydelig. I artikkel 4 spiller også trusselgraden inn, her blir det fremstilt som at overdramatisering og innføring av veldig strenge regler påførte menneskene

betydelig mer psykisk stress som i lengden økte frykten. Da spesielt frykt for kollektivtransport og pendling. Folk som brukte pendling som en vei til ærender og jobb sluttet å ty til dette, som førte til at flere ble redd for å miste jobben på grunn av at de ikke hadde andre metoder å komme frem til jobb, i tillegg til at de ville unngå å være blant folk, også da i jobbsammenheng.

I artikkel 7 fant vi ut av at mennesker ville unngå reiser av den grunn at de selv eller reisefølget skulle blitt smittet under reisen. Det som skaper frykt her er at de ikke vet hvordan helsehjelpen i andre land er, medisinene er ukjente og det kan være mye vanskeligere å få den hjelpen de trenger. Menneskene fryktet også å reise etter pandemien basert på reisepass og regler i andre land, skulle det oppstå et problem med reisepasset før eller under reisen, fryktet de å være fast en annen plass enn hjemme og å ikke komme seg hjem igjen. I artikkel 8 fikk vi styrket denne artikkelen. Her undersøkte de med mer fokus på helsepersonell, som jobbet med koronapasienter. Det viste seg at det var veldig mange permitteringer innenfor denne gruppen på grunn av at de ble smittet selv, eller at de opplevde så mange ulike utfall av sykdommen at den psykiske helsen ble for dårlig til å kunne jobbe. Derfor kan vi forstå veldig godt at dette var en stor frykt årsak blant de som ønsket å reise.

Så alt i alt, er det mange ulike årsaker som skaper frykt hos mennesker etter at pandemien startet. Selv om vi ikke har så mange artikler knyttet til dagens situasjon, vil vi tørre å påstå at videre forskning på dette tema i nyere tid, fortsatt vil vise at folk sitter igjen med frykt knyttet til pandemien selv nå etter at vi så og si kan leve som normalt.

7.3 Metodediskusjon:

Vi har valgt å bruke metode litteratur, noe som kanskje er uvanlig da vi skulle finne ut av hvordan Covid 19 hadde påvirket frykten til folket for å reise. Her ser nok de fleste på denne problemstillingen som en problemstilling man bruker til kvantitativ metode, altså med en

spørreundersøkelse. Vi valgte å gå litt utenfor komfortsonen og gjøre noe litt nytt, nemlig å velge litteraturmetoden og analysere ulike artikler med ulike metoder for å samle fakta, å se på ulikheter og likheter fra allerede eksisterende artikler. Vi mener at vi har fått bredere kunnskap om temaet og lært nye metoder å søke etter tidligere forskning. Her har vi funnet fagfellede artikler skrevet av mennesker med god kompetanse fra land som Kina og India som var noen av de første landene som ble rammet av Covid. Forskningsmetodene de har brukt står i stil med problemstillingen vår, og det vi ville finne ut av. En ulempe med denne metoden vi har valgt å bruke er at vi ikke fant ferske spørreundersøkelser. De fleste spørreundersøkelsene var under Covid, og ikke etter covid men vi fikk fremdeles resultatet vi ønsket. En annen ulempe med å analysere tidligere forskning er at vi fant ingen undersøkelse fra vårt eget land, Norge. Her ville vi sett mer entusiasme overfor vår egen psykiske helse, og i vårt tilfelle følelsen frykt. Grunnen til mangelfull informasjon om dette temaet i Norge kan være at media i Norge ikke ser på dette som en viktig nok grunn til å belyse.

7.4 Resultat knyttet til teori:

I vår teoridel startet vi med å forklare hvordan frykt hos mennesker utvikles, da problemstillingen vår er *“Hvordan har covid-19 påvirket menneskers frykt for å reise”*. Ved bruk av Isberg-modellen kan vi ut fra funn forklare at på toppen av berget, er mennesker klar over situasjonen, og at smitten øker og sprer seg raskere enn en klarer å kontrollere. Det resulterer i at de tar aksjon i øyeblikket ved å unngå større folkemengder. Dette fordi vi vet at smitten sprer seg gjennom dråpesmitte, men vi kan ikke være helt sikre på om vi bærer smitte eller ikke. Det gjør at det blir lettere å bare unngå større folkemengder, reiser over landegrenser, og kollektivtransport, enn å risikere å smitte eller bli smittet. På midten av

isberget handler det om opplevelser og minner vi kan huske på dersom vi tillater oss selv, som i denne situasjonen kan være at en selv eller noen nær har vært smittet av viruset, og hva som skjedde med den selv eller den nære under sykdommen. Som påvirker den siste delen av isberget, underbevisstheten. Underbevisstheten er den som hovedsakelig holder på frykten, og som styrer mer enn de andre selv om en ikke tenker det. Når man starter å isolere seg på toppen av isberget, og noen rundt deg, eller deg selv har vært smittet, vil dette utvikle frykt for viruset i underbevisstheten, som igjen kan utvikle seg til større grad enn ønskelig om man ikke er klar over at den er der.

7.5 Den psykiske påkjennelsen

Vi har funnet 8 artikler, hvor så og si alle inkluderer det vi i introduksjonen påsto, at den psykiske helsen har blitt sterkt påvirket som en følge av pandemien. I artikkel 4 viste det at 51% av deltakerne i spørreundersøkelsen i Dehli krysset av på at de har opplevd et eller flere psykiske problemer på grunn av frykten etter pandemien. Vi fant også at folk som slet med psykisk helse før pandemien inntraff har fått enda større frykt for visse ting som fly og folkemengder, samtidig som de som ikke hadde disse problemene i forkant også har innrømmet å kjenne på symptomer som angst og depresjon. Dette som en følge av en brå isolasjon og medias påvirkning ved å råde oss til å holde oss unna andre mennesker under alle omstendigheter. Menneskene ble stengt inne i hjemmene sine og fikk restriksjoner som for eksempel holde 1 meter fra andre mennesker, ha et visst antall nærkontakter og å bruke munnbind dersom man skulle forlate den trygge basen sin hjemme. Dette gir mange mennesker en følelse av å være isolert og alene, som gjorde at flere slet med å bryte disse reglene, selv om de hadde fått klarsignal fra statene. I artikkel 7 har de inkludert at selvmordsraten på utenlandsreiser har vært bekymringsverdig allerede før pandemien, men at

den har økt enda mer etter covid-19 spredde seg. Som også er et resultat av at den psykiske helsen ble sterkt påvirket av det å være isolert og alene.

Menneskene i undersøkelsene knyttet til artiklene våre svarte at de fortsatt kjenner på frykten for å bli smittet, selv om faren ikke er i nærheten så stor som den var til å begynne med. Dette er på grunn av at vi i veldig lang tid måtte følge disse reglene, og dermed ble det vanskelig for mange å klare å få tilbake til normalen. Det sitter inne som en senskade som ligger i underbevisstheten at man ikke skal være nær andre mennesker. Dette påvirker også menneskene sin sosiale kvote, som nevnt tidligere, må utfordres for å kunne utvikles. Siden mennesker ble holdt inne så lenge, sitter det også langt inne å klare å utfordre denne kvoten, når en fortsatt frykter det verste.

8. Avslutning

8.1 Konklusjon:

Den stilte problemstillingen til oppgaven var:

“Hvordan har Covid-19 påvirket menneskets frykt for å reise?”

Målet med oppgaven var å undersøke å få mer forståelse innen frykt knyttet til reising som følge av Covid-19 pandemien. Vi fant ut ved å søke at dette var et tema det finnes lite forskning på den dag i dag, spesielt da i Norge som sannsynligvis er grunnet at pandemien var så nylig at den fortsatt i dag har smålig påvirkning, som igjen kan være en svakhet i oppgaven. Likevel var dette noe vi var klar over før vi startet å søke etter artikler, så vi valgte bevisst å ikke lage en problemstilling med landlig fokus.

Ut ifra artikkel funnene våre, fant vi ut at det er flere typer frykt, og ulike triggere til hvorfor folk bekymrer seg for reising etter pandemien. Det som viste seg å være det menneskene fryktet mest var å bli smittet selv eller at sine nærmeste blir smittet, hvis vi knytter dette opp til Sigmund Freuds teori, vil dette ligge på toppen og midten av isberget, og skape en trigger til enda større frykt. Dette resulterte i at menneskene begrenset sin kontakt med mennesker og da spesielt reiser, der transport for å reise inkluderte å sitte fast i en liten plass samlet med ukjente mennesker, som kunne være smittebærere, for å hindre å bli smittet selv eller å bringe smitte videre.

Det viste seg også å være stor frykt for helsemuligheter ved utenlandsreise, da medisin er ukjent, legene er ukjente og de ikke har riktig god kontroll på hvordan hjelpen kan nås. Siden vi inkluderte en artikkel om hvordan helsepersonell har blitt svært påvirket av viruset, fikk vi bekreftet denne artikkelens teori om at det faktisk var mindre tilgjengelig helsehjelp enn en skulle ønske, som igjen ga oss en til grunn til å ikke risikere noe ved å reise.

Vi har brukt artikler fra flere steder i verden, som gir oss et bredt bilde av hvordan ulike land frykter pandemien. Vi fant som sagt tidligere ut, at landene som har vært mindre preget av pandemien, gjerne kommer til å ta tilbake sine gamle reisevaner raskere enn de landene som har vært mer preget.

Til slutt så vil vi konkludere med at Covid-19 pandemien har satt spor i frykten hos mennesker når det gjelder reise. Selv nå etter at pandemien har roet seg, merker vi at mennesker henger etter med å reise og det grunnet frykt. Vi kom frem til at det trengs mer forskning på temaet, da dette temaet stadig er i utvikling at det kommer nok flere epidemier i fremtiden vi bør være forberedt på.

Litteraturliste:

Balkhi F, Nasir A, Zehra A, et al. (May 02, 2020) *Psychological and Behavioral Response to the Coronavirus (COVID-19) Pandemic*. *Cureus* 12(5)
<https://www.cureus.com/articles/31114-sychological#!/>

Bashforth. E (2021) *Covid -19: What is post pandemic stress disorder and how it can affect your heart?* *Patient.info*
<https://patient.info/news-and-features/covid-19-what-is-post-pandemic-stress-disorder-and-how-can-it-affect-your-heart>

Bergem. Anne K (2020) *Helseangst og coronavirus*. *Lommelegen.no*
<https://www.lommelegen.no/psykisk-helse/artikkel/helseangst-og-koronavirus/72554395>

Cahyanto. I, Wiblishauser. M, Pennington-Gray. L, Schroeder. A. (2016) *The dynamics of travel avoidance: The case of Ebola in the U.S. Tourism management perspective*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211973616300873>

Dalland, O. 2020. *Metode og oppgaveskriving*, 7. utgave. Gyldendal akademisk. (272s)

Duhachek. A (2005) *Consumer personality and Coping: Testing rival theories of process*. *Journal of consumer psychology*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1057740805700930>

Eskild. A (2022) *Koronaviruset kan ha vært i Norge allerede i 2019*. *Akershus universitetssykehus*.
<https://www.ahus.no/nyheter/koronaviruset-kan-ha-vert-i-norge-allerede-i-2019>

Fakta om Corona i Norge og EU (2. Mars 2022) I Statistisk sentralbyrå.
<https://www.ssb.no/helse/faktaside/konsekvenser-av-korona>

Flaherty. G.T (2020) *Reiseangst: Travel anxiety and psychological resilience during and beyond the covid 19 pandemic*. *Journal of travel medicine*
<https://academic.oup.com/jtm/article/27/8/taaa150/5900079>

Fogarty, Gerard J. (2007) *Research on the Progressive Achievement Tests and academic achievement in secondary schools*. *Research Gate*.
https://www.researchgate.net/publication/277854622_Research_on_the_Progressive_Achievement_Tests_and_academic_achievement_in_secondary_schools

Holtet .E. M, Pejic. L (2021) *Hvordan har frykt for covid 19 påvirket folk sin reisevillighet?* (Bacheloravhandling) *Universitetet i Stavanger*
<https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2773264/no.uis%3ainspera%3a80423940%3a34673871.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hurvich, M. S. (1989). *Traumatic moments, basic dangers and annihilation anxiety*. *Psychoanalytic Psychology*, 6(3), 309–323.

<https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2019/10/traumatic-moment-basic-dangers-annihilation-anxiety.pdf>

Kvittingen. I, Dæhlen. M. (2020) Kan mennesker ha skapt koronapandemien? *Forskning.no*
<https://www.google.com/url?q=https://forskning.no/epidemier-virus/kan-mennesker-ha-skapt-koronapandemien/1697563&sa=D&source=docs&ust=1683919428845037&usg=AOvVaw3er98y3P9lBuBN>
[SOzeaNs-](#)

Laskawiec. D, Grajek. M, Szlacheta. P, Korzonek- Szlacheta. I (2022) Post-Pandemic Stress Disorder as an effect of the epidemiological situation related to the Covid 19 pandemic. *National Library Of Medicine*
[PMC9222801](#)

Malt. U (2019) *Nevroser. Store medisinske leksikon.*
<https://sml.snl.no/nevroser>

Mcleod.S (2023) *Sigmund Freud: Theories and Influence on Psychology.* *Simplypsychology.org*
<https://www.simplypsychology.org/sigmund-freud.html>

Røed-Johansen. D, Torgersen. Hans.O (2020) Regjeringen setter inn “de sterkeste tiltakene vi har hatt i fredstid”. *Aftenposten.no*
<https://www.aftenposten.no/norge/i/mR4pRL/regjeringen-setter-inn-de-sterkeste-tiltakene-vi-har-hatt-i-fredstid>

Sinding. A. I (2019) *Hva er frykt? Følelseskompasset.no*
<https://www.folelseskompasset.no/informasjon/ulike-folelser/frykt/>

Steele, H., 2020. *COVID-19, Fear and the Future: An Attachment Perspective.* *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 97-99
https://center-for-attachment.com/wp-content/uploads/2020/08/Steele_2020_on_Covid_19_and_Fear-1.pdf?fbclid=IwAR2PEHNmevN_H8pYdM7wV1hkj3DmjZd0_PYJuKLxkdRca2tv-IDHthzvEXw

Thompson. S, Thompson. Linnea,H. (2021) *Vil Covid 19 pandemien gi langsiktig nedgang i kollektivtrafikken? NHO Transport.*
<https://www.transport.no/siteassets/dokumenter/rapporter/effekten-av-korona-i-kollektivtransporten-w eb.pdf>

Vikram, S., Gupta, Kamini, Agarwal, A, Chakrabaty, N (2022). *Psychological impact on the travel behavior post COVID-19.* *Asian transport studies.*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2185556022000335>

Wang K-Y (2014) *How Change of Public Transportation Usage Reveals Fear of the SARS Virus in a City.* *PLoS ONE* 9(3): e89405. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089405>

Zenker. S (2021) *Too afraid to travel? Development of a pandemic (Covid 19) Anxiety travel scale (PATS).* *Tourism management.*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261517721000054>

Zheng, D., Luo, Q., Ritchie, Brent (2021). *Afraid to travel after COVID-19? Self - protection, coping and resilience against pandemic 'travel fear' . Tourism management.*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261517720301874>