

# Kan reiser hjelpe styrke mental og emosjonell helse for unge voksne?

**Bacheloroppgave, 2024**

**Bachelor i Reiselivsledelse**

**Universitetet i Stavanger**

**Norsk hotell høgskole**



## Forord:

Denne bacheloroppgaven er resultatet av en grundig utforskning av hvordan reiser kan styrke mental og emosjonell helse blant unge voksne, spesielt millennias. Arbeidet har vært en givende reise i seg selv, og jeg har fått muligheten til å fordype meg i både eksisterende teori og nye empiriske data. Jeg vil takke min veileder for uvurderlig støtte og veiledning gjennom hele denne prosessen. Jeg vil også takke alle deltakerne i studien som delte sine personlige erfaringer og innsikter. Deres åpenhet og villighet til å bidra har vært avgjørende for denne oppgaven. Til slutt vil jeg takke min familie og venner for deres støtte og oppmuntring under arbeidet med denne oppgaven.

## Sammendrag:

Denne bacheloroppgaven undersøker hvordan reiser kan påvirke mental og emosjonell helse blant unge voksne, med spesielt fokus på millennias. Studien benytter en kvalitativ forskningsmetode basert på semi-strukturerte intervjuer for å få en dypere innsikt i deltakernes personlige erfaringer og opplevelser med reising. Med utgangspunkt i Self-Determination Theory (SDT) undersøker oppgaven hvordan reiser kan tilfredsstille de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, og dermed forbedre mental helse.

Resultatene viser at reising generelt har en positiv effekt på mental helse blant unge voksne. Deltakerne rapporterte om redusert stress, økt glede og en følelse av tilfredshet som følge av reiseopplevelser. Disse effektene ble knyttet til oppfyllelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene identifisert av SDT. Reising ga deltakerne en følelse av frihet og selvbestemmelse (autonomi), mulighet til å utvikle nye ferdigheter og meste nye situasjoner (kompetanse), og styrke sosiale bånd gjennom møter med nye mennesker og kulturer (tilhørighet).

Studien identifiserte også eventyrlyst og opplevelseskvalitet som viktige faktorer for mental helse. Deltakerne søkte aktivt nye og utfordrende opplevelser, og høy opplevelseskvalitet ble assosiert med økt livstilfredshet og redusert stress. Videre fant studien at reising kan ha en vedvarende positiv effekt på mental helse ved å gi individer noe å se frem til og planlegge for, noe som hjelper dem å håndtere hverdagsstress.

Denne oppgaven konkluderte med at reising kan spille en viktig rolle i å styrke den mentale og emosjonelle helsen til unge voksne. Reiselivsnæringen kan bruke disse innsiktene til å utvikle og markedsføre reisetilbud som fremmer mental helse gjennom meningsfulle og autentiske opplevelser. Videre forskning bør sette søkelys på større utvalgsstørrelser og

inkludere diverse demografiske grupper for å få et mer omfattende bilde av hvordan reising påvirker mental helse. Det anbefales også å undersøke langtidseffektene av reising og hvordan ulike typer reiser kan bidra til varig velvære.

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord:</b> .....	<b>2</b>
<b>Sammendrag:</b> .....	<b>3</b>
<b>1.0 Introduksjon</b> .....	<b>7</b>
1.1 Bakgrunn .....	7
1.2 Behov for studien.....	8
1.3 Hensikten med studien .....	9
1.4 Teoretisk rammeverk.....	9
1.5 Forskning spørsmål .....	11
1.6 Begrensning.....	12
1.7 Avgrensning.....	12
1.8 Termer og definisjoner .....	13
<b>2.0 Litteraturkapittel</b> .....	<b>15</b>
2.1 Millennials/unge voksne .....	15
2.2 Mental helse.....	17
2.3 Eventyrlyst.....	19
2.4 Opplevelseskvalitet.....	19
2.5 Reising .....	20
2.6 Reise, millennials, mental helse og SDT .....	21
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>24</b>
3.1 Innsamling av data .....	25
3.2 Etiske hensyn .....	26
<b>4.0 Analyse av data</b> .....	<b>26</b>
Tabell 1. Viser en oppsummering av kandidatene og noen av intervju spørsmålene. ....	27
<b>5.0 Analyse og diskusjon</b> .....	<b>31</b>
5.1 Destinasjoner og reisevaner .....	31
5.2 Eventyrlyst og opplevelseskvalitet .....	32
5.3 Påvirkning på mental helse .....	32
5.4 Sosiale relasjoner og personlig vekst .....	33
5.5 Funn i intervju.....	33
5.6 Positiv effekt.....	34
<b>6.0 Oppsummering</b> .....	<b>35</b>

<i>6.1 Metode og teoretisk rammeverk</i> .....	35
<i>6.2 Funn og analyse</i> .....	36
<i>6.3 Eventyrlyst og opplevelseskvalitet</i> .....	36
<i>6.4 Langsiktig effekter og reisevaner</i> .....	37
<i>6.5 Sosiale relasjoner og personlig vekst</i> .....	37
<i>6.6 Oppsummering av hovedfunn</i> .....	37
<b>7.0 Konklusjon</b> .....	<b>37</b>
<b>8.0 Videre forskning</b> .....	<b>39</b>
<b>Litteraturliste:</b> .....	<b>41</b>
<b>Vedlegg 1:</b> .....	<b>44</b>
<b>Vedlegg 2:</b> .....	<b>47</b>

## 1.0 Introduksjon

Reising har lenge blitt sett på som en måte å flykte fra hverdagens stress og utfordringer. Med fremvekst av sosiale medier som Instagram og TikTok, har vi sett en økning i deling av reiseopplevelser, spesielt blant unge voksne som ofte søker tilflukt i spontane turer for å håndtere livets vanskeligheter. Denne studien vil utforske om og hvordan slike reiser virkelig kan bidra til langvarig forbedring av mental og emosjonell helse. Tidligere forskning, som studien av DeBloom (2013) i Nederland, viser at folk føler seg bedre etter en ferie, men effekten kan være kortvarig. Dette reiser spørsmål om lignende resultater ville bli observert blant norske unge voksne, og om spesifikke typer reiser kan gi mer varige mentale helsefordeler.

### 1.1 Bakgrunn

Jeg har alltid vært interessert i å se hvordan vi blir påvirket mentalt og emosjonelt av reiser, vi ser mye nå på Instagram om TikTok, videoer om når livet blir vanskelig, så booker man en tur til utlandet eller bare reiser på en kort helgetur. Det jeg kommer til å se nærmere på er hvorfor vi gjør dette og om det hjelper i lengden eventuelt for hvor lenge det hjelper før man booker neste tur. I følge DeBloom (2013), som utførte en studie i Nederland, føler folk seg bedre etter en ferie, men når de kommer hjem, vender de tilbake til sitt vanlige humør. Dette reiser spørsmålet om lignende resultater ville bli observert blant norske unge voksne, og om spesifikke typer reiser kan gi mer varige mentale helsefordeler.

Denne oppgaven tar for seg om reiselivet kan styrke den mentale og emosjonelle helsen. Med økningen i reiselivsaktiviteter er det viktig å utforske hvordan disse to områdene kan samvirke, og om reiselivet faktisk har en positiv innvirkning på den mentale helsen. En studie utført i Nederland undersøkte om folk følte seg bedre etter en ferie, men erfarte at når de kom

hjem, vendte de tilbake til sitt vanlige humør (DeBloom, 2013). Dette reiser spørsmålet om hvorvidt lignende resultater ville bli observert blant norske unge voksne. Den nederlandske studien fokuserte på helse og velvære, varigheten av effekten etter at folk hadde returnert til arbeid, og hvilke ferieaktiviteter som hadde størst innvirkning (DeBlom, 2013). I denne studien vil jeg også utforske disse temaene, men med særlig fokus på unge voksne i Norge og om reiselivet har en lignende effekt på dem som den observerte blant deltakerne i Nederland.

## 1.2 Behov for studien

Denne studien er viktig fordi den utforsker et relativt utforsket område i Norge. Ved å forstå hvordan reising kan påvirke mental helse blant unge voksne, kan vi gi verdifulle innsikter til reiselivsbransjen og helsevesenet. Dette kan føre til utvikling av spesialtilpassede reisetilbud, som velværeopphold eller helgeturer, som fremmer mental helse og trivsel. Videre kan denne forskningen bidra til å markedsføre Norge som en destinasjon for mental helse og velvære.

Tidligere forskning på dette temaet har vært omfattende i andre land, men det har vært begrenset forskning i Norge. Å utforske denne problemstillingen kan bidra til å videreutvikle hvordan reiselivet presenteres i fremtiden, samt hvordan reisebedrifter kan markedsføre seg for å tiltrekke seg mer turister.

Ferier gir ansatte en mulighet til å gjenopprette sine ressurser som energi og fritid, som ellers blir brukt opp av arbeid. Under ferier kan ansatte bruke sin tid og penger på aktiviteter som fremmer hvile og rekreasjon, slik som å reise til nye steder eller delta i avslappende aktiviteter hjemme. Dette resulterer i en netto økning i psykisk velvære, ettersom de reduserer tapte ressurser og samtidig øker nye ressurser (Brosch, 2023)

Dette funnet er viktig for reiselivssektoren. Reising kan være en av de mest effektive måtene å øke lykke på. Spesielt kulturelle turer, som gir dypere opplevelser ved å berike mennesker fra



ulike aspekter, skaper ikke bare avslapning, men også en flukt fra den daglige rutinen. Dette gir viktige innsikter for å skape meningsfulle reiseopplevelser (Albayrak & Atçi, 2023).

### 1.3 Hensikten med studien

Hensikten med denne studien er å undersøke hvordan forskjellige typer reiser kan bidra til å styrke mental og emosjonell helse. Vi vil se på hvilke typer reiser som er mest effektive for ulike individer, hvordan disse reisene gir fordeler, og hvor lenge disse fordelene varer før det er behov for en ny reiseopplevelse. Målet er å fremme en forståelse av hvordan reiser kan hjelpe mennesker på forskjellige måter.

Nå man er på ferie, øker det affektive velvære sammenlignet med før ferien, fordi arbeidskravene reduseres og dermed lindres arbeidsrelaterte belastninger. Stress oppstår når individer er truet med ressurstap, enten de faktisk mister ressurser eller ikke klarer å oppnå ressurser. Å være på ferie og fysisk borte fra jobbstress og krevende arbeidsoppgaver, gjør det mulig for ansatte å fysisk og mentalt løsrive seg fra arbeidet. Dette reduserer deres nivå av negativ aktivering og øker deres styrkenivå (Brosch, 2023).

Brosch (2023) understreker at ferie fungerer som en viktig mekanisme for å gjenopprette ansattes psykiske velvære. Ved å redusere eksponering for stressfaktorer knyttet til arbeidslivet, kan ferie hjelpe ansatte å gjenopprette tapte ressurser og bygge nye. Dette innebærer at tiden borte fra arbeid tillater individer å engasjere seg i aktiviteter som fremmer avslapning og glede, noe som fører til en betydelig forbedring i deres mentale tilstand. Ferie gir dermed ikke bare en midlertidig flukt fra hverdagsstress, men også en varig positiv effekt på ansattes generelle velvære.

### 1.4 Teoretisk rammeverk

Teorien som har blitt valgt for denne oppgaven er Self-determination theory (SDT) eller oversatt til norsk, selvbestemmelsesteorien. Denne teorien går ut på indre motivasjoner. Selvbestemmelsesteorien (Self-determination theory, (SDT) er en omfattende teori om menneskelige motivasjoner og velvære, utviklet av psykologen Edward L. Deci og Richard M. Ryan. SDT fokuserer på indre motivasjoner og hvordan sosiale og miljømessige faktorer kan støtte eller hindre tilfredsstillende av tre grunnleggende psykologiske behov: autonomi, kompetanse og tilhørighet. Disse behovene er avgjørende for å oppnå optimal funksjon, lykke og velvære (Deci & Ryan, 2000).

Autonomi refererer til følelsen av å ha kontroll over egne handlinger og valg. Når individer opplever høy grad av autonomi, føler de seg fri til å følge sine egne interesser og verdier. Kompetanse innebærer å føle seg dyktig og effektiv i å håndtere utfordringer og oppgaver. Det er viktig for individets selvtillit og følelser av mestring. Tilhørighet betyr å føle seg sosialt knyttet til andre, å ha meningsfulle relasjoner og å føle seg akseptert og verdsatt i en sosial kontekst.

I følge DeHaan (2014) fremhever SDT hvordan sosiale og miljømessige faktorer som støtter disse grunnleggende behovene, legger til rette for personlig vekst, motivasjon og velvære. Dette gir praktiske og bevisstøttende retninger for menneskelig forbedring, både på individ- og samfunnsnivå.

Videre undersøker SDT hvordan biologiske, sosiale og psykologiske faktorer påvirker vekst, engasjement og velvære. Forskning innen SDT har vist at når grunnleggende psykologiske behov er tilfredsstillt, fremmes vitalitet, motivasjon og sosial integrasjon. På den andre side,

når disse behovene ikke tilfredsstilles, kan det føre til utmattelse, fragmentering, antisosial atferd og ulykkelighet (Ryan & Deci, 2017).

STD har blitt anvendt i en rekke kontekster, fra utdanning og arbeidsliv til helse og fritid, for å forstå og fremme menneskelig blomstring. Teorien gir en ramme for å undersøke hvordan ulike miljøer kan strukturere og støtte menneskers utvikling og trivsel, og hvordan individers indre drivkraft kan styrkes for å oppå høyere nivåer av tilfredshet og lykke.

Denne teorien er svært relevant for denne studien, som undersøker hvordan reising kan styrke den mentale og emosjonelle helsen til unge voksne, spesielt millennias. Reising kan sees som en aktivitet som potensielt kan tilfredsstille de tre grunnleggende behovene som SDT fremhever. Ved å bruke SDT som teoretisk rammeverk, kan denne studien bedre forstå hvordan reiseopplevelse påvirker mental helse ved å tilfredsstille de grunnleggende psykologiske behovene. Det gir også en struktur for å undersøke hvordan ulike typer reiser og reisemotivasjoner kan bidra til personlig vekst, redusere stress og fremme generelt velvære blant unge voksne. Dermed gir SDT en solid teoretisk basis for å utforske sammenhengen mellom reising og mental helse i denne studien.

## 1.5 Forskning spørsmål

Hva er sammenhengen mellom eventyrlyst, opplevelseskvalitet og mental helse blant unge voksne?

Hva er den viktigste faktoren som påvirker unge voksnes valg av reisende destinasjoner, og hvordan påvirker disse faktorene deres mental helse?

Hvordan påvirker ulike typer reisemotiver unge voksnes opplevelse av glede og tilfredshet med reiseopplevelsen?

## 1.6 Begrensning

I dette kapitlet diskuteres studiens begrensninger. Formålet er å anerkjenne de mulige svakhetene og utfordringene i forskningsdesignet og metoden som blir brukt, samt gi innsikt i hvordan disse begrensningene kan påvirke tolkningen av resultatene.

Studiens utvalgsstørrelse er begrenset til 6-8 deltakere. Det ble begrenset til 6-8 personer for å få nok informasjon og jobbe med i tillegg til at det ikke blir for mye informasjon.

Deltakerne ble rekruttert gjennom sosiale medier og nettverk, som er en begrensning for de som ikke bruker sosiale medier, eller ikke er medlem i de gruppene som innleggene ble publisert.

Til tross for disse begrensningene gir studien verdifull innsikt i om reising kan styrke den mentale og emosjonelle helsen til unge voksne. Ved å anerkjenne og diskutere begrensninger, legges det grunnlag for forbedring i fremtidig forskning.

## 1.7 Avgrensning

I dette kapitlet presenteres avgrensninger for studien. Formålet med å klargjøre avgrensningene er å definere omfanget av forskningen og forklare de spesifikke valgene som ble gjort for å fokusere undersøkelsen.

Studien fokuserer på millennias, definert som personer født mellom 1980-2000. Denne generasjonen ble valgt fordi denne generasjonen er kjent som å verdsette opplevelser og reiser.

Deltakerne ble valgt basert på følgende kriterier:

- Alder mellom 23-33 år
- Regelmessig reiseerfaring

- Bosatt i Norge for å sikre en viss kulturell homogenitet
- Villighet til å delta i semi-strukturert intervju.

Deltakerne ble bedt om å reflektere over alle sine reiser gjennom årene for å en oversikt over hvordan de har endret reisevanene fra når de var yngre til dagen i dag. Studien fokuserte på sammenheng mellom reising, eventyrlyst, opplevelseskvalitet og mental helse. Andre faktorer som kan påvirke mental helse, som økonomi, arbeidsstress eller sosiale relasjoner, ble ikke inkludert i denne undersøkelsen.

Studien fokuserte på personlige reiser, ikke arbeidsreiser. Dette valget ble gjort fordi personlige reiser antas å ha en annen påvirkning på mental helse sammenlignet med reiser i jobbrelatert sammenheng.

Denne studien er avgrenset til å undersøke sammenhengen mellom reising, eventyrlyst, opplevelseskvalitet og mental helse blant millennias i Norge. Ved å klargjøre disse avgrensningene sikres det en tydelig forståelse av studiens fokus og begrensinger, og legger til rette for en mer presis tolkning av funnene.

## 1.8 Termer og definisjoner

Mental helse - Mental helse er mer enn fravær av psykiske lidelser. Den eksisterer på et komplekst kontinuum, som oppleves forskjellig fra en person til en annen, med varierende vanskelighetsgrad og nød og mulig svært forskjellige sosiale og kliniske utfall.

Mental helsetilstander inkluderer psykiske lidelser og psykososiale funksjonshemminger samt andre mentale tilstander forbundet med betydelige plager, nedsatt funksjonsevne eller risiko for selvskading. Personer med mentale lidelser er mer sannsynlig å oppleve lavere nivåer av psykisk velvære, men dette er ikke alltid eller nødvendigvis tilfelle. (WHO, 2022)

Stress - Ettersom stress oppstår når individer er truet med ressurstap, når de faktisk mister ressurser, eller ikke klarer å få ressurser (Hobfoll, 1989) (Brosch, 2023).

Depresjon - Depressiv lidelse (også kjent som depresjon) er en vanlig psykisk lidelse. Det innebærer et deprimert humør eller tap av nytelse eller interesse for aktiviteter i lange perioder.

Depresjon er forskjellig fra vanlige humørsvingninger og følelser rundt hverdagen. Det kan påvirke alle aspekter av livet, inkludert forhold til familie, venner og samfunnet. Det kan skyldes eller føre til problemer på skolen og på jobben. (WHO, 2023)

Millennias/unge voksne - Millennials (født mellom 1980 og 2000). Sammenlignet med andre generasjoner, er millennials kjent med smartteknologi (f.eks. sosiale medier og mobilteknologi), noe som gjør det lettere for dem å søke informasjon når som helst og hvor som helst, og ta beslutninger så vel som mottakelige for forskjellige kulturer, inkludert språk (Bencken-dorff, Moscardo og Pendergast, 2010). Faktisk beskrives millennials som teknologikyndige, optimistiske, selvsikker, målorienterte og selvsikre (Chen & Choi, 2008). Følgelig er disse millennials villige til å forstå og innrømme mangfold som omfatter etnisitet, livsstil og kulturer i et samfunn og lett ta ulikheten i forhold til andre generasjonskull. (Kim, 2019)

Self-determination theory - (SDT), er en robust og global vedtatt evidensbasert teori, som artikulere de grunnleggende psykologiske behovene som er nødvendig for at et individ, i enhver sammenheng, skal oppleve subjektivt velvære. (Buzinde, 2020)

Nevrotisisme – et personlighetstrekk som beskriver en tendens til å oppleve negative følelser som angst, depresjon, irritabilitet og følelsesmessige ustabilitet. Personer med høy nevrotisisme har ofte hyppige og mer intense humørsvingninger og en lavere terskel for stress. (McCrae & Costa, 1997)

## 2.0 Litteraturkapittel

Dette kapittelet gjennomgår eksisterende forskning og teorier som belyser forholdet mellom reising, mental helse og millennias (unge voksne). Formålet er å bygge en teoretisk ramme som understøtter studiens forskningsspørsmål.

### 2.1 Millennias/unge voksne

Millennias, også kjent som internettgenerasjonen, er personer født mellom 1980 og 2000. De har vokst opp med betydelige teknologiske fremskritt og er kjent for deres unike karakteristikk som optimisme, samfunnsengasjement, og et sterkt fokus på balanse mellom arbeid og privatliv. Deres forhold til teknologi gjør dem mer tilpasningsdyktige og mottakelige for nye erfaringer, inkludert reiser. Denne generasjonen verdsetter autentiske opplevelser og søker ofte reisemål som tilbyr dype og meningsfulle opplevelser. Dette kapittelet vil utforske hvordan disse karakteristikkene påvirker deres reisevaner og mentale helse.

For å definere millennias og unge voksne må vi først se litt nærmere på de andre generasjonene. Når man definerer en generasjon, ser man på alder, periode og kohort. (DeVaney, 2015). Alder refererer til livshendelser og overganger som flere personer har til felles, som for eksempel å starte i arbeid, giftet seg eller pensjonert seg. Periode refererer til hendelser og forhold i en persons liv, som historiske hendelser eller teknologiske

gjennombrudd. Kohort refererer til personer som har delt erfaringer og hendelser som kan føre til lignende holdninger og atferd resten av livet. (DeVaney, 2015)

Det amerikanske samfunnet består av fire hoved generasjoner (DeVaney, 2015).

- Den stille generasjonen (født mellom 1930-1945)
- Babyboomers (født mellom 1946-1964)
- Generasjon X (født mellom 1965-1981)
- Millennials (født mellom 1980-2000)

Millennias, også kjent som internettgenerasjonen, er den gruppen født mellom 1980 og 2000.

De har vokste opp med betydelig teknologiske fremskritt og har en rekke karakteristiske trekk (DeVaney, 2015).

- Optimisme, millennials er kjent for å være optimistiske og fremtidsrettede, ofte med høye forventninger til hva de kan oppnå.
- Samfunnsengasjement: de er mer samfunnsbevisste og ønsker å bidra positivt til verden rundt seg, ofte gjennom frivillighet og samfunnsengasjement.
- Nærhet til foreldrene: denne generasjonen har en tettere relasjon til sine foreldre sammenlignet med tidligere generasjoner, ofte på grunn av teknologiske muligheter som gjør det lettere å holde kontakten.
- Balanse mellom arbeid og privatliv: millennials verdsetter balanse mellom jobb og fritid og søker fleksibilitet i arbeidslivet for å opprettholde denne balansen.
- Utålmodighet: de er vant til rask tilgang til informasjon og tjenester, noe som kan gjøre dem mindre tålmodige i ulike aspekter av livet.
- Multitasking: millennials har vokst opp med teknologi som har lært dem å håndtere flere oppgaver samtidig.
- Teamorientering: de foretrekker å jobbe i team og verdsetter samarbeid, noe som reflektert i deres arbeidsstil og sosiale interaksjoner.



Millennias har blitt sterkt påvirket av de kulturelle og teknologiske endringene som har skjedd i løpet av deres oppvekst. Internett, mobilteknologi og sosiale medier har formet deres kommunikasjon, læring og arbeidsmetode. Dette har ført til at de ofte er mer teknologiske kompetente og tilpasningsdyktige enn tidligere generasjoner.

Millennias skiller seg ut på grunn av deres unike oppvekst med teknologiske fremskritt og kulturelle endringer. Deres kjennetegn inkluderer optimisme, samfunnsengasjement og en verdsetting av balanse mellom arbeid og privatliv. Disse faktorene spiller en viktig rolle i hvordan de navigerer verden, inkludert deres tilnærming til reising og mental helse.

## 2.2 Mental helse

Mental helse er en tilstand av velvære som gjør det mulig for individer å håndtere livets utfordringer, utnytte sine evner, lære effektivt, jobbe produktivt og bidra til samfunnet. Den har både egenverdi og nytteverdi og er en viktig del av menneskers generelle helse (WHO). Psykiske lidelser som depresjon og angst er utbredt, og det er nødvendig med effektive strategier for å håndtere disse tilstandene. Regelmessig fysisk aktivitet, som ofte inkluderes i reiseopplevelser, har vist seg å ha positive effekter på mental helse, inkludert reduksjon av symptomer på depresjon og angst (Kelly et al. 2018)

En god mental helse er en tilstand av velvære som gjør det mulig for mennesker å håndtere livets utfordringer, utnytte sine evner, lære effektivt, jobbe produktivt og bidra til samfunnet. Den har både egenverdi og nytteverdi, og er en viktig del av menneskers generelle helse (WHO, 2022).

Mental helse er mer enn fravær av psykiske lidelser; det er en tilstand av velvære som gjør det mulig for individer å håndtere livets utfordringer, realisere sitt potensial, lære effektivt, jobbe produktivt og bidra til samfunnet (WHO, 2022). I 2019 var det 970 millioner mennesker

globalt som levde med en psykisk lidelse, der angst og depresjon var de mest utbredte.

Regelmessige fysisk aktivitet, som kan inkluderes i reiseopplevelser, har vist seg å ha positive effekter på mental helse, inkludert reduksjon av symptomer på depresjon og angst (Kelly et al., 2018)

Depresjon er en utbredt psykisk lidelse som kjennetegnes av en vedvarende følelse av nedstemthet eller tap av interesse for aktiviteter som vanligvis gir glede, over lengre perioder. Depresjon skiller seg fra normale humørsvingninger og daglige følelser, og kan påvirke alle områder i livet, inkludert relasjoner til familie, venner og lokalsamfunn. Det kan også føre til eller oppstå på grunn av problemer på skolen og i arbeidslivet (WHO, 2023).

Alle kan oppleve angst av og til, men personer med angstlidelser kjenner ofte på intense og overdreven frykt og bekymring. Disse følelsene er vanligvis ledsaget av fysisk spenning og andre atferds- og kognitive symptomer. De er vanskelige å kontrollere, forårsaker betydelig stress og kan vedvare i lang tid uten behandling. Angstlidelser kan forstyrre daglige aktiviteter og påvirke familie-, sosial-, skole- og arbeidsliv negativt. (WHO, 2023)

Eventyrlyst, definert som en sterk trang til å oppleve nye utfordrende situasjoner, er ofte knyttet til positive mentale helseutfall. Deltakere som søker eventyr rapporterer ofte økt selvfølelse og personlig vekst (Deci & Ryan, 2000)

For millennias er reising ofte sett på som en måte å forbedre mental helse på. Reiser gir muligheter for avkobling, utforskning og personlig vekst, noe som kan bidra til redusert stress og økt velvære. Deres verdsetting av opplevelser og nye erfaringer gjør at de ofte søker reisemål som tilbyr autentiske og meningsfulle opplevelser. (DeVaney, 2015)

Reising gir millennias muligheter for avkobling, utforskning og personlig vekst. Gjennom reiser kan de oppleve nye kulturer, møte nye mennesker og engasjere seg i aktiviteter som kan forbedre deres mentale helse. Positive reiseopplevelser kan redusere stress, øke velvære og fremme en følelse av selvrealisering.

En god mental helse er avgjørende for individets evne til å fungere optimalt i hverdagen. For millennias kan reising være en effektiv måte å styrke mental helse på, gjennom opplevelser som fremmer personlig vekst, stressreduksjon og fysisk aktivitet. Eventyrlyst og høy opplevelseskvalitet under reiser kan ytterligere forbedre deres mentale velvære.

### 2.3 Eventyrlyst

Eventyrlyst, definert som en sterk trang til å oppleve nye og utfordrende situasjoner, er ofte knyttet til positive mentale helseutfall. Ifølge Adams og Boutwell (2020) kan eventyrlyst redusere nevrotisme og humørsvingninger, og øke antall år med skolegang. Dette er spesielt relevant for millennias, som verdsetter opplevelser og personlig vekst. Reiser kan tilby nettopp disse utfordrende og nye situasjonene som eventyrlystne individer søker.

### 2.4 Opplevelseskvalitet

Denne studien undersøker hvordan reiser kan bidra til å styrke den mentale og emosjonelle helsen til unge voksne. Holbrook og Hirschmans (1982) forskning om opplevelseskvalitet i forbindelse med forbruk peker på betydningen av å ta hensyn til følelsene og opplevelsene som oppstår under konsum av produkter og tjenester. På samme måte kan reiseopplevelser tilby unge voksne muligheten til å utforske nye omgivelser, oppleve forskjellige kulturer og møte nye mennesker, noe som kan føre til økt tilfredshet, trivsel og følelsen av livsoppfyllelse.

## 2.5 Reising

Reising gir millennias mulighet til å utforske nye kulturer, møte nye mennesker og delta i meningsfulle aktiviteter. Dette kan hjelpe med å forbedre selvfølelsen og redusere nevroisisme, som vist av Adams og Boutwell (2020). Ved å inkludere fysiske aktiviteter som fotturer og sykling, kan reiser tilby en omfattende strategi for å forbedre mentalt velvære.

Reisemotivasjon er et komplekst fenomen som kan forstås gjennom psykologiske og sosiologiske perspektiver. Richard Sharpleys *Travel and Tourism* (2006) og Philip L. Pearce *Tourist Behavior: Themes and Conceptual Schemes* (2005) gir verdifulle innsikter i hvorfor mennesker reiser, og hvordan dette påvirker mental helse og stressnivå. Disse innsiktene er spesielt relevante når man ser på reiseatferden til millennias og unge voksne. Sharpley beskriver hvordan reisemotivasjon er forankret i behov som selvrealisering, læring, avslapning og flukt fra hverdagen. Mange reiser for å komme bort fra dagliglivets stress og problemer, noe som viser at reising kan fungere som er form for terapi eller stressreduksjon (Sharpley, 2006). Dette er spesielt viktig for millennias som ofte opplever høye nivåer av stress relatert til karriere, økonomi og sosialt press. Pearce (2005) bygger videre på dette ved å introdusere sin "Travel Career Ladder" (TCL), som viser hvordan turistens motivasjoner endres over tid, han diskuterer også konseptet "optimal experience" eller flyt, hvor reisende søker aktiviteter som gir høy grad av engasjement og tilfredshet. Dette kan redusere stress og forbedre mental helse ved å fremme positive psykologiske tilstander. For millennias, som ofte søker meningsfulle og autentiske opplevelser, kan dette være en nøkkel til å oppnå bedre mental og emosjonell helse. Sharpley (2006) diskuterer også reisemotivasjoner som et sosialt fenomen, hvor sosiale faktorer og relasjoner spiller en avgjørende rolle. Ønsket om å oppnå sosial status, bygge og styrke relasjoner, og påvirkningen av sosiale medier er sentrale aspekter (Sharpley, 2006). Millennias er spesielt påvirket av disse faktorene, da sosiale medier spiller en stor rolle i deres liv og ofte påvirker deres valg av reisemål og aktiviteter. Pearce

legger til en sosiokulturell dimensjon ved å analysere hvordan kulturelle normer og samfunnsmessige forventninger påvirker turistens atferd og motivasjoner. Han introduserer konseptet “tourist roles”, som reflekterer ulike sosiale og kulturelle motivasjoner for reising, og hvordan disse påvirker reiseopplevelsen (Pearce, 2005). For millennials, som verdsetter autentisitet og personlig vekstopplevelser, kan dette bety at deres reiser ofte er drevet av et ønske om å lære og vokse både personlig og sosialt. Reising har blitt identifisert som en potensiell kilde til bedre mental helse. I følge Sharpley (2006), søker mange mennesker å reise som en måte å flykte fra stress og daglige problemer. Denne flukten gir rom for avslapning og mental rekreasjon, noe som er essensielt for å opprettholde god mental helse. Videre peker Pearce (2005) på at reiser som gir “optimal experience” kan fremme følelser av velvære og redusere symptomer på stress og angst. Reisemotivasjon blant millennials og unge vokse er en kompleks blanding av psykologiske behov og sosiologiske påvirkninger. Sharpley og Pearce gir begge verdifulle bidrag til forståelse av hvorfor mennesker reiser. Sharpley fokuserer på behov og sosiale faktorer, mens Pearce legger vekt på personlig utvikling og kulturelle påvirkninger. Disse innsiktene gir en helhetlig forståelse av de mange motivasjonene som driver mennesker til å reise og hvordan dette kan påvirke deres mentale helse og stressnivå.

## 2.6 Reise, millennials, mental helse og SDT

Reising kan ses som en aktivitet som mulig kan tilfredsstillende de tre grunnleggende behovene som SDT fremhever. For millennials, kan reising gi en følelse av autonomi ved å gi frihet til å utforske nye steder og ta egne beslutninger. Kompetanse kan oppnås gjennom å mestre nye situasjoner og utvikle nye ferdigheter under reisen. Tilhørighet styrkes gjennom møter med nye mennesker og kulturer, noe som kan utvide sosiale nettverk og fremme en følelse av fellesskap. Ved å bruke SDT som teoretisk rammeverk, kan vi bedre forstå hvordan

reiseopplevelser påvirker mental helse ved å tilfredsstille disse grunnleggende psykologiske behovene.

I dagens samfunn er mental helse en kritisk komponent av generelt velvære, og reising er anerkjent som en aktivitet som kan ha betydelige positive effekter på mental helse.

Millennias, definert som personer født mellom 1980 og 2000, har unike kjennetegn og preferanser som påvirker deres reisevaner og mentale helse. Denne gruppen, ofte kalt internettgenerasjonen, er kjent for sin tilknytning til teknologi, verdsettelse av opplevelser og balanse mellom arbeid og privatliv. Denne gjennomgangen vil utforske om reising kan styrke den mentale og emosjonelle helsen blant millennials/unge voksne.

Mental helse er en tilstand av velvære som gjør det mulig for individer å håndtere livets utfordringer, realisere sitt potensial, lære effektivt, arbeide produktivt og bidra til samfunnet (WHO). En god mental helse har både egenverdi og nytteverdi, og er en integrert del av helheten. Ifølge verdens helseorganisasjon (WHO) levde 970 millioner mennesker globalt med denne psykiske lidelsen i 2019, hvor angst og depresjon var de mest utbredte. Psykisk helseproblemer kan påvirke alle livsområder, inkludert relasjoner, skole og arbeidsliv.

Reising har betydelige positive effekter på mental helse, spesielt for millennials. Gjennom å tilby muligheter for fysisk aktivitet, personlig vekst, og avkobling fra daglig stress, kan reiser forbedre mental helse og generelt velvære. Millennials, med deres unike kjennetegn og verdsettelse av opplevelser, er spesielt godt posisjonert til å dra nytte av disse fordelene.

Regelmessig gange er kjent for å gi mange fysiske helsefordeler, inkludert bedre fysisk form, redusert risiko for sykdom og lavere risiko for sykdomsspesifikk og generell dødelighet. I tillegg til fysiske helsefordeler, bidrar mental helse betydelig til den globale helsebyrden. Det

finnes godt etablert bevis for sammenheng mellom fysisk aktivitet og flere mentale helseutfall. Dette inkluderer varierende grad av bevis for forbedring i depresjon, angst. Psykologisk stress, osv. (Kelly, 2018)

Forskning viser at reising kan ha mange positive effekter på mental helse. En studie av Chen og Petrick (2013) fant at reising gir betydelig stressreduksjon og økt velvære. Dette er i tråd med funnene til Csikszentmihalyi (1990) som viser at reiseopplevelser ofte kan føre til tilstander av “flow”, hvor individer føler dyp glede og engasjement. Opplevelseskvalitet refererer til hvor meningsfulle og tilfredsstillende reisene oppleves. Studier viser høy opplevelseskvalitet knyttet til økt livstillfredshet og redusert stress (Otto & Ritchie, 1996) Richard Sharpley (2006) og Philip L. Pearce (2005) gir innsikt i hvorfor mennesker reiser og hvordan dette påvirker mental helse og stressnivå. Sharpley fremhever reisemotivasjon knyttet til behov som selvrealisering, læring, avslapning og flukt fra hverdagen, hvor reising fungerer som en form for terapi eller stressreduksjon. Pearce bygger videre på dette med sin “Travel Career Ladder” (TCL), som viser hvordan turistenes motivasjoner endres over tid. Han diskuterer også “optimal experience” eller fly, hvor reisende søker aktiviteter som gir høy grad av engasjement og tilfredshet, noe som kan redusere stress og forbedre mental helse.

Både Sharpley og Pearce understreker viktigheten av sosiale faktorer og relasjoner i reisemotivasjon. Sharpley fokuserer på hvordan ønsket om sosial status, relasjonsbygging og påvirkning av sosiale medier spiller en stor rolle. Pearce tilfører en sosiokulturell dimensjon ved å analysere hvordan kulturelle normer og samfunnsmessige forventninger påvirker turistenes atferd og motivasjoner. Millennials, som verdsetter autentisitet og personlig vekst, søker ofte reiser som gir meningsfulle og autentiske opplevelser, sterkt påvirket av sosiale medier og kulturelle forventninger.

Self-determination theory eller selvbestemmelsesteorien (SDT), utviklet av Richard M. Ryan og Edward L. Deci, fokuserer på mennesker iboende veksttendenser og psykologiske behov. Teorien identifiserer tre grunnleggende psykologiske behov: autonomi, kompetanse og tilhørighet. Når disse behovene er tilfredsstilt, fremmer det optimal funksjon, vekst og velvære (Ryan & Deci, 2017).

- Autonomi: følelsen av å være i kontroll over egne handlinger og valg. Reising kan gi en følelse av frihet og selvbestemmelse, noe som er spesielt viktig for millennias som verdsetter fleksibilitet og uavhengighet.
- Kompetanse: følelsen av å være dyktig og effektiv i å håndtere utfordringer. Reising gir mulighet for å utvikle nye ferdigheter og mestre nye situasjoner, noe som kan øke selvfølelse og redusere angst.
- Tilhørighet: følelsen av tilknytning til andre. Gjennom reising kan millennias møte nye mennesker og oppleve nye kulturer, noe som kan styrke deres sosiale nettverk og følelse av fellesskap.

Ved å integrere SDT i forståelsen av reisemotivasjon, kan man se hvordan reiser kan tilfredsstille grunnleggende psykologiske behov og dermed forbedre mental helse og velvære.

### 3.0 Metode

Denne studien benytter en kvalitativ forskningsdesign med semi-strukturerte intervjuer for å utforske om reisen kan hjelpe styrke mental og emosjonell helse for unge voksne/millennias. Den kvalitative tilnærmingen ble valgt for å få en dypere innsikt i deltakernes personlige erfaringer og opplevelser. Denne metoden gjør det mulig å utforske komplekse fenomener i detalj og forstå nyansene i hvordan reising påvirker mental helse.



Fagansvarlig for BRLBAO søkte Sikt januar 2024 og fikk godkjent felles meldeskjema for NHS februar 2024, referansenummer 230474.

For å rekruttere kandidater til intervjuene ble det lagt ut et innlegg på NHS sin Facebook-side, samt på en gruppe kalt "av jenter for jenter". Det opprinnelige aldersspennet for deltakerne var 25-35 år, men på grunn av manglende respons ble det endret til 23-33 år, noe som resulterte i større interesse. Totalt meldte fem kandidater seg etter å ha sett innleggene, mens tre av mine venner også meldte deg. En kandidat trakk seg senere, men de resterende fem ga verdifulle svar.

Innlegget som ble lagt ut på de ulike Facebook sidene var dette:

"Hei alle sammen!

Trenger fremdeles kandidater å intervjuer for bacheloroppgaven, "Kan reiser hjelpe styrke mental og emosjonell helse for unge voksne". Hvis det høres interessant ut, send meg en melding eller mail [stine\\_mr@hotmail.com](mailto:stine_mr@hotmail.com), så kan vi avtale tid eller ta det over zoom. Trenger rundt 5-7 kandidater mellom alderen 23-33."

Det ble også lagt ved informasjonsskriv for å gi potensielle deltakerne et bedre innblikk i hva studien omhandlet.

### 3.1 Innsamling av data

Data ble samlet inn ved hjelp av semi-strukturerte intervjuer som varte mellom 12-40 minutter og ble gjennomført enten ansikt til ansikt eller via Zoom. Intervjuguiden inkluderte spørsmål om deltagerens reiseerfaringer, eventyrlyst, opplevelseskvalitet og hvordan disse faktorene påvirket deres mentale helse. Pilotintervju ble gjennomført for å teste og justere spørsmålene, noe som sikret at de var relevante og dekket forskningsspørsmålene. Intervjuguiden ble delt

opp i 6 deler for å få en systematisk tilnærming. Det ble gjort et testintervju, vi testet ut spørsmålene for å se om problemstillingen og forskningsspørsmålene ble besvart eller om det måtte gjøres endringer. Jeg gjord noen endringer, men siden det var semi-strukturerte intervjuer så var det mer bare å ha spørsmålene som en guide.

Eksempler på intervju spørsmål:

- Kan du beskrive hva eventyrlyst betyr for deg?
- Hvordan tror du opplevelseskvaliteten på dine reiser påvirker din mentale helse?
- Ser du en sammenheng mellom økt eventyrlyst/opplevelseskvalitet og bedre mental helse blant unge voksne?

Intervjuene ble transkribert og analysert ved hjelp av Nettskjema.

## 3.2 Etske hensyn

Studien fulgte etiske retningslinjer for forskning på mennesker, inkludert informert samtykke, deltakerne ble informert om studiens formål, metode og deres rettigheter, og de ga skriftlig samtykke. Konfidensialitet, deltakernes identitet ble beskyttet gjennom anonymisering av dataen. Rett til å trekke seg, deltakerne ble informert om at de kunne trekke seg fra studien når som helst uten konsekvenser.

Ved å følge disse etiske retningslinjene ble det sikret at studien ble gjennomført på en forsvarlig måte, med respekt for deltakernes rettigheter og velferd.

## 4.0 Analyse av data

Intervjuene avslørte at kandidatene hadde et bredt spekter av reiseerfaringer, både innenlands og utenlands. Destinasjoner varierte fra korte helgeturer til lengre utenlandsreiser, med varighet fra noen dager til en måned. Reisefrekvensen varierte også, fra en gang i måneden til en gang i året. De fleste kandidatene reiste med venner og familie, men noen uttrykket også et

ønske om å reise alene. Hovedfunnene viste at reising hadde en gjennomgående positiv effekt på mental helse, med følelser av glede, redusert stress og økt velvære. I dette kapittelet kommer jeg til å gå med detaljert gjennom funnene mine.

Kandidat:	Destinasjoner	Varighet	Frekvens	Reisepartnere	Eventyrlyst	Påvirkning på mental helse	Langsiktig strategi for mental helse
Kandidat 1	Norgesturer, Tyrkia, London, Belgia, Danmark, Sverige, Milano	3-4 dager til en uke	Varierer	Venner, familie og har lyst å reise alene	Søker spenning, sosialisering	Glede og redusert stress	Ja
Kandidat 2	Bulgaria, Spania, Hellas, USA, Tyskland, Sverige, Danmark	Fra en uke til tre uker	Minst en gang i året	Familie og alene	Opplive nye steder og kulturer	Positive, sterke bånd til steder og mennesker	Ja
Kandidat 3	Spania, Thailand, Kypros, Budapest, Danmark, Sverige, Tyskland, London, Manchester og Aberdeen	Fire dager til to uker	Rundt en gang i året	Familie og venner	Utforske nye steder	Glede og redusert stress	Ja
Kandidat 4	Danmark, England, Slovenia, Italia	Tre til fire dager	En gang i måneden	Venner, jobben	Frihet	Avkobling og redusert stress	Nei
Kandidat 5	Thailand, Sør-Korea, Danmark, Tyskland, Mallorca, Malta, Kypros, Kroatia, London og Rhodos	En uke til en måned	Ikke ofte	Venner og familie	Opplive noe som gir glede	Glede og avkobling	Nei

Tabell 1. Viser en oppsummering av kandidatene og noen av intervju spørsmålene.

Tabellen gir en strukturert oversikt over de fem kandidatenes reisevaner og opplevelser, med fokus på destinasjoner, varighet, frekvens, reisepartnere, eventyrlyst, påvirkning på mental helse og om reising fungerer som en langsiktig strategi for mental helse. Her er en mer detaljert analyse av hovedfunnene, inkludert mer informasjon fra transkriberingene.

Kandidatene har besøkt en rekke ulike destinasjoner både innenlands og utenlands, men ulike reisemål. Varigheten på reisene varierer fra noen dager til en måned, mens reisefrekvensenes spenner fra en gang i måneden til en gang i året. For eksempel, kandidat 4 reiser så ofte som en gang i måneden, mens andre reiser rundt en gang i året.

De fleste kandidatene reiser med venner og familie, men noen uttrykker også et ønske om å reise alene. For eksempel, kandidat 2 har reist med venner og familie, men ønsker også å prøve å reise alene.

Eventyrlyst er et fremtredende tema blant alle kandidatene. De søker spenning, sosialisering og nye opplevelser som ga glede. For eksempel, kandidat 2 sier: “For meg betyr eventyrlyst å oppleve nye steder og kulturer, alt fra små ting på stedet til større ting, og virkelig bare utforske så mye som mulig”. Kandidat 1 nevner at eventyrlyst betyr å oppleve nye ting og kulturer, noe som gir dem en følelse av glede og tilfredshet.

Opplevelseskvalitet oppleves som høy blant kandidatene, noe som bidrar positivt til deres mentale helse. Kandidat 2 forteller at opplevelseskvalitet er svært positivt, og små ting kan gjøre dem glade. Kandidat 3 nevner reiseopplevelse gir både glede og redusert stress, noe som er en felles erfaring blant de fleste kandidatene.

Reising gir kandidatene en følelse av frihet og eventyrlyst. De beskriver reiseopplevelsene som høy kvalitet, meningsfulle og minneverdige. For eksempel, kandidat nr4, nevner reising gir motivasjon og at eventyrlyst betyr frihet, mens kandidat nr. 2 forbinder eventyrlyst med å oppleve nye steder og kulturer.

Reising har generelt en positiv påvirkning på mental helse blant kandidatene. De forteller om følelser av glede, redusert stress og avkobling. Kandidat 3 nevner at reising gir både glede og redusert stress. Kandidat 1 sier: "Jeg føler meg gladere og mindre stresset under og etter reiser." Flere kandidater forteller at reising gir dem en følelse av tilfredshet og glede, som kan bidra til bedre mental helse. Kandidat 2 nevner at reising gir dem nye inntrykk og opplevelser som bidrar positivt til deres mentale helse. Flere kandidater ser på reising som en langsiktig strategi for å opprettholde og styrke deres mentale helse dette viser at reising ikke bare har kortsiktige fordeler, men også kan ha en vedvarende positiv effekt på mental helse ved å gi individer noe å se frem til og planlegge for (Sharpley, 2006). Kandidat 2 og 3 nevner at det å ha en reise å se frem til hjelper dem med å håndtere hverdagsstress og gir dem en følelse av formål og mening. Kandidat 2 sier: "Jeg ser på reiser som en langsiktig strategi for å styrke min mentale og emosjonelle helse. Det at jeg vet at jeg skal reise mer, er absolutt med på å styrke min mentale helse og hjelper med her og nå." Selv om kandidat 4 og 5 ikke nødvendigvis ser på reising som en langsiktig strategi, erkjenner de at det har en positiv effekt på deres mentale helse. Kandidat 5 nevner at reising gir dem glede og avkobling, selv om de ikke ser på det som en langsiktig strategi for mental helse. Flere kandidater rapporterer at reising har en positiv innvirkning på deres mentale helse. De nevner at det gir dem mulighet til å koble av hverdagens stress og oppleve nye ting. For eksempel, kandidat nr. 1 og nr. 3 føler seg gladere og mindre stresset under og etter reiser. De fleste opplever også at reising gir med en følelse av tilfredshet og glede, som kan bidra til bedre mental helse.

Selv om reising stort sett er positivt, nevner noen kandidater også stressende opplevelser, for eksempel, kandidat nr. 5 opplevde stress da en reiseplan måtte endres på grunn av visumproblemer, og kandidat nr. 2 følte stress da reiseplanleggingen ble påvirket av ytre faktorer. Flere kandidater ser på reising som en langsiktig strategi for å opprettholde og styrke

deres mentale helse. Kandidat nr. 2 og nr. 3 nevne at det å ha reiser å se frem til hjelper dem med å håndtere hverdagsstress og gir dem en følelse av formål og mening.

Tabellen viser at reising har en betydelig positiv effekt på mental helse blant millennials. Det gir dem mulighet for avkobling, redusert stress og opplevelser som tilfredsstillende deres eventyrlyst. Selv om ikke alle ser på reising som en langsiktig strategi for mental helse, forteller de fleste om de betydelige mentale helsefordelene fra sine reiser.

Reising ser ut til å påvirke de sosiale relasjonene positivt for flere kandidater. De har fått nye venner, styrker eksisterende relasjoner, og opplever personlig vekst gjennom møte med nye kulturer. Kandidat nr. 3 og nr. 5 nevner hvordan reising utfordrer dem til å være sosiale og åpne, noe som styrker deres sosiale nettverk. Kandidat 1 nevner at reising gir dem en følelse av å kunne være seg selv og oppføre seg fritt, noe som styrker deres mentale helse. Kandidat 2 sier: "Det å snakke med andre folk fra andre land og kulturer gir meg noe positivt. Det er en ting jeg kan ta med meg videre." Dette viser hvordan reising kan fremme personlig vekst og forbedre sosiale relasjoner.

Reising kan forstås i lys av selvbestemmelsesteorien (SDT) av Ryan og Deci (2017), som identifiserer tre grunnleggende psykologiske behov: autonomi, kompetanse og tilhørighet. Reising kan gi autonomi gjennom friheten til å utforske nye steder, kompetanse ved å mestre nye situasjoner og tilhørighet gjennom møter med nye mennesker og kulturer. Disse elementene bidrar til bedre mental helse og personlig vekst for millennials. Intervjuene viser at reising har en betydelig positiv effekt på mental helse blant millennials. Det gir dem mulighet for personlig vekst, stressreduksjon, og tilfredsstillende av grunnleggende psykologiske behov

som beskrevet i SDT. Samtidig kan enkelte stressende opplevelser oppstå, men de ser ut til å bli oppveid av de generelle positive effektene.

## 5.0 Analyse og diskusjon

I denne analysen vil jeg undersøke om reising kan styrke den mentale og emosjonelle helsen til millennias, basert på dataen som er samlet fra intervjuene. De viktigste temaene som oppsto inkluderer destinasjoner og reisevaner, eventyrlyst og opplevelseskvalitet, påvirkning på mental helse, og sosiale relasjoner og personlig vekst. Disse temaene vil bli analysert og knyttet til eksisterende teori og litteratur.

### 5.1 Destinasjoner og reisevaner

Kandidatene reiser til en rekke destinasjoner, både innenlands og utenlands, men varighet fra noen dager til en måned og en frekvens fra en gang i måneden til en gang i året. Denne variasjonen viser at millennias har fleksible reisevaner, tilpasset etter deres livsstil og preferanser. Reisevanene til kandidatene indikerer et behov for både kortere, hyppigere reiser og lengre, sjeldnere reiser, som gir dem muligheten til å balansere arbeid og fritid på en måte som passer deres individuelle behov og livsstil. Denne fleksibiliteten kan bidra til å redusere stress og forbedre mental helse ved å gi muligheter for regelmessige avkoblinger og rekreasjon. Variasjonen i destinasjoner og reisevaner blant kandidatene viser at millennias er åpne for å utforske forskjellige kulturer og miljøer. Dette kan være knyttet til deres verdsetting av autentiske opplevelser og personlig vekst, noe som også kan bidra til deres mentale helse. Den fleksible tilnærmingen til reiser tyder på at millennias ser verden i både korte og lange reiser, noe som gir muligheten til å tilpasse reiseopplevelsen til deres spesifikke behov og omstendigheter.

## 5.2 Eventyrlyst og opplevelseskvalitet

Alle kandidater visen en sterk eventyrlyst, hvor de søker nye opplevelser og kulturer. Reising oppleves som meningsfullt og tilfredsstillende, noe som reflekteres i høy opplevelseskvalitet. Dette stemmer overens med tidligere forskning som viser at høy opplevelseskvalitet er knyttet til økt livstilfredshet og redusert stress (Holbrook & Hirschman, 1982) (Otto & Ritchie, 1996). Eventyrlyst driver millennias til å søke nye opplevelser og utfordringer, som kan gi en følelse av mestring og tilfredshet. Opplevelseskvalitet, definert som hvor meningsfulle og tilfredsstillende reiseopplevelser er, er avgjørende for å forstå hvordan reiser kan styrke den mentale og emosjonelle helsen. Høy opplevelseskvalitet kan redusere stress og øke velvære ved å gi dype, meningsfulle erfaringer. Eventyrlyst og opplevelseskvalitet er avgjørende faktorer for millennias. Deres søk etter nye opplevelser og utfordringer gir dem en følelse av mestring og tilfredshet, noe som bidrar til deres mentale velvære.

## 5.3 Påvirkning på mental helse

Reising har en gjennomgående positiv effekt på mental helse blant kandidatene. De forteller om redusert stress, økt glede og generelt velvære. Dette støtter funnene til Chen og Petrick (2013) og Csikszentmihalyi (1990), som viser at reiseopplevelser kan føre til stressreduksjon og tilstander av "flow". Flow er en tilstand hvor individer er fullstendig oppslukt i en aktivitet, noe som kan føre til dyp glede og tilfredshet. Kandidatene beskriver hvordan reising gir dem mulighet til å koble av fra hverdagsstress og oppleve nye ting, understøtter teorien om at reising kan være en effektiv strategi for å forbedre mental helse. Den positive påvirkningen fra kandidatene på mental helse understreker hvordan reiser kan fungere som en viktig strategi for stressmestring og emosjonell regulering blant millennias. Reising gir dem muligheten til å ta en pause fra dagliglivet og gjenopprette deres mentale balanse, noe som kan ha en langvarig positiv effekt.



## 5.4 Sosiale relasjoner og personlig vekst

Reising ser ut til å påvirke de sosiale relasjonene positivt for flere kandidater. De får nye venner, styrke eksisterende relasjoner, og opplever personlig vekst gjennom møter med nye kulturer. Kandidat 3 og 5 nevner hvordan reising utfordrer dem til å være sosiale og åpne, noe som styrker deres sosiale nettverk. Kandidat 1 nevner reising gir dem en følelse av å kunne være seg selv og opprører deg fritt, noe som styrker deres mentale helse. Det kandidat 2 sier om hvordan det å snakke med andre mennesker fra andre land og kulturer, viser til hvordan reising kan fremme personlig vekst og forbedre sosiale relasjoner. Reising styrker sosiale relasjoner og fremmer personlig vekst. Kandidatene forteller om positive møter med nye mennesker og kulturer, noe som gir dem en følelse av tilhørighet og utvider deres sosiale nettverk. Dette er i tråd med SDT, som identifiserer tilhørighet som et grunnleggende psykologisk behov. Gjennom reiser kan millennias bygge og styrke sosiale bånd, noe som kan bidra til økt trivsel og redusert følelse av isolasjon. Kandidatene har forskjellige preferanser i reisepartnere. Noen foretrekker tryggheten og felleskapet som kommer med å reise med venner og familie, mens andre søker selvstendig utforskning og personlig vekst gjennom å reise alene. Denne variasjonen understreker hvordan reiser kan tilpasses for å tilfredsstille individuelle behov for sosiale interaksjoner eller personlig refleksjon.

## 5.5 Funn i intervju

Funnene fra intervjuene støtter og utvider eksisterende teorier og litteraturer, spesielt SDT. Kandidatens beskrivelse av hvordan reising gir med mulighet til å koble av fra hverdagsstress og oppleve nye ting, understøtter teorien om at reising kan være en effektiv strategi for å forbedre mental helse. De grunnleggende psykologiske behovene for SDT ble tilfredsstilt gjennom reiseopplevelser, noe som resulterte i bedre mental helse.

Funnene fra intervjuene støtter og utvider eksisterende teorier og litteratur. Sharplet (2006) og Pearce (2005) beskriver hvordan reisemotivasjon er knyttet til behov som selvrealisering, læring, avslapning og flukt fra hverdagen. Denne studien bekrefter disse behovene blant millennias, som opplever reising som en viktig strategi og for å håndtere hverdagsstress og oppnå personlig vekst. Sharpley (2006) fremmer også viktigheten av sosiale faktorer og relasjoner i reisemotivasjon, noe som bekreftes av kandidatene som verdsetter muligheten til å styrke eksisterende relasjoner og bygge nye nettverk gjennom reising. Pearce (2005) legger til en sosiokulturell dimensjon ved å analysere hvordan kulturelle normer og samfunnsmessige forventninger påvirker turistenes atferd og motivasjoner. Millennias, som verdsetter autentisitet og personlig vekst, søker ofte reiser som gir meningsfulle og autentiske opplevelser.

Selvbestemmelsesteorien (SDT) av Ryan og Deci (2017) er spesielt relevant i denne konteksten, da den identifiserer tre grunnleggende psykologiske behov: autonomi, kompetanse og tilhørighet. Reising kan gi autonomi gjennom frihet til å utforske nye steder, kompetanse ved å mestre nye situasjoner og tilhørighet gjennom møter med nye mennesker og kulturer. Disse elementene bidrar til bedre mental helse og personlig vekst for millennias.

Et mønster som går igjen i intervjuene er den positive påvirkningen av reising på mental helse. Alle kandidatene fortalte om følelser og glede og redusert stress som følge av reising. I midlertidig nevner enkelte også stressende opplevelser knyttet til reiseplanlegging og utforutsette hendelser, noe som viser at selv om reising generelt er positivt, kan det også medføre utfordringer. Dette antyder at reiselivsnæringen kan forbedre reiseopplevelser ved å tilby bedre planleggingstjenester og støtte til reisende.

## 5.6 Positiv effekt

De viktigste funnene av denne studien viser at reising har en gjengående positiv effekt på mental helse blant millennials, spesielt ved redusert stress og gi en følelse av glede og tilfredshet. Dette understøtter teorien om at reising kan være en effektiv strategi for å forbedre mentalt velvære, spesielt ved å tilfredsstillende grunnleggende psykologiske behov som autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). Disse funnene har viktige implikasjoner for reiselivsnæringen, som kan bruke denne kunnskapen til å markedsføre reiser på en måte å forbedre mental helse på. Videre støtter funnene SDT og viser hvordan reising kan bidra til å tilfredsstillende grunnleggende psykologiske behov.

Sammenfattende viser denne studien at reising har en betydelig positiv innvirkning på mental helse blant millennials. Dette understøtter teorien om at reising kan være en effektiv strategi for å forbedre mentalt velvære, spesielt ved å tilfredsstillende grunnleggende psykologiske behov som autonomi, kompetanse og tilhørighet. Reiselivsnæringen kan bruke disse innsiktene til å utvikle tilbud som fremmer mental helse gjennom meningsfulle og autentiske reiseopplevelser.

## 6.0 Oppsummering

Denne bacheloroppgaven har utforsket om reising kan styrke den mentale og emosjonelle helsen til unge voksne, med særlig fokus på millennials, definert som personer født mellom 1980 og 2000. Motivasjonen bak studien var å forstå hvordan reiseliv kan bidra til bedre mental helse og trivsel blant unge voksne, samt å undersøke hvilke typer reiser som har størst innvirkning. Studien tok utgangspunkt i Self-Determination Theory (SDT), som fremhever de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet som essensielle for å oppnå lykke og velvære.

### 6.1 Metode og teoretisk rammeverk

Studien benyttet en kvalitativ tilnærming med semi-strukturerte intervjuer for å samle inn data fra fem deltakere. Disse deltakerne ble rekruttert gjennom sosiale medier og nettverk, og intervjuene fokuserte på deres personlige reiseerfaringer, eventyrlyst, opplevelseskvalitet og hvordan disse faktorene påvirket deres mentale helse. Self – Determination theory (SDT) ble brukt som teoretisk rammeverk for å forstå hvordan reising kan tilfredsstillende grunnleggende psykologiske behov og dermed forbedre mental helse.

## 6.2 Funn og analyse

Intervjuene avslørte at reising generelt har en positiv effekt på mental helse blant unge voksne. Deltakerne fortalte om deres fordeler, inkludert stress, økt glede, og en følelse av tilfredshet og velvære som resultat av reiseopplevelsen. Disse effektene kan forklares gjennom oppfyllelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene identifisert av SDT:

- **Autonomi:** deltakerne opplevde en følelse av frihet og selvbestemmelse når de reiste. Friheten til å utforske nye steder og ta egne valg uten de vanlige hverdagslige forpliktelsene bidro til en sterk følelse av autonomi.
- **Kompetanse:** reising ga deltakerne mulighet til å utvikle nye ferdigheter og mestre nye situasjoner. Denne opplevelsen av å være kompetent og effektiv i å håndtere utfordringer økte deres selvfølelse og redusert angstnivå.
- **Tilhørighet:** gjennom reising fikk deltakerne mulighet til å møte nye mennesker og oppleve nye kulturer, noe som styrket deres sosiale nettverk og ga en følelse av felleskap og tilhørighet.

## 6.3 Eventyrlyst og opplevelseskvalitet

Eventyrlyst, definert som en sterk trang til å oppleve nye og utfordrende situasjoner, var et fremtredende tema blant deltakerne. De beskrev reising som meningsfylt og tilfredsstillende, mange søkte aktivt nye opplevelser og kulturer. Opplevelseskvaliteten, eller hvor

meningsfulle og tilfredsstillende reiseopplevelsen var, ble også nevnt som en viktig faktor.

Høy opplevelseskvalitet var knyttet til økt livstilfredshet og redusert stress.

## 6.4 Langsiktig effekter og reisevaner

Studien fant at reising ikke bare har kortsiktige fordeler, men også kan ha en vedvarende positiv effekt på mental helse ved å gi individer noe å se frem til og planlegge for. Flere deltakere fortalte at det å ha en kommende reise å glede seg til hjalp dem med å håndtere hverdagsstress og ga dem en følelse av formål og mening. Reisevaner varierte blant deltakerne, med noen som foretrakk kortere, hyppigere reiser, mens andre foretrakk lengre, sjeldnere turer. Denne variasjonen tillot deltakerne å balansere arbeid og fritid på en måte som passet deres individuelle behov og livsstil.

## 6.5 Sosiale relasjoner og personlig vekst

Reising påvirket også deltakernes sosiale relasjoner positivt. De fikk nye venner, styrket eksisterende relasjoner, og opplevde personlig vekst gjennom møter med nye kulturer. Dette støttet teorien om at reising kan fremme personlig vekst og forbedre sosiale relasjoner ved å gi muligheter for autentiske og meningsfulle interaksjoner.

## 6.6 Oppsummering av hovedfunn

Studien har vist at reising har en betydelig positiv innvirkning på mental helse blant unge voksne. Reising gir muligheter for avkobling, personlig vekst og sosiale interaksjoner som bidrar til en forbedret følelse av velvære. Disse effektene kan forklares gjennom oppfyllelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene til SDT.

## 7.0 Konklusjon

Denne bacheloren har utforsket om reising kan styrke den mentale og emosjonelle helsen til unge voksne, spesielt millennials, gjennom en kvalitativ tilnærming basert på semi-strukturerte

intervjuer. Studien var basert på Self-Determination Theory (SDT), som fokuserte på de grunnleggende psykologiske behovene. Resultatene viser at reising har en betydelig positiv effekt på mental helse ved å tilfredsstillere disse behovene. Reiselivsnøringen kan bruke disse innsiktene til å utvikle og markedsføre reisetilbud som fremmer mental helse gjennom meningsfulle og autentiske opplevelser.

Forsknings spørsmål:

Hva er sammenhengen mellom eventyrlyst, opplevelseskvalitet og mental helse blant unge voksne?

Oppgaven fant at det er en sterk sammenheng mellom eventyrlyst og opplevelseskvalitet og forbedret mental helse. Deltakerne forteller at reiser som involverte nye og utfordrende opplevelser bidro til økt glede, redusert stress og en generell følelse av tilfredshet. Høy opplevelseskvalitet ble assosiert med meningsfulle og tilfredsstillende reiseopplevelser som hadde en positiv effekt på mental helse.

Hva er den viktigste faktoren som påvirker unge voksnes valg på reisemål og hvordan påvirker disse faktorene deres mentale helse?

Den viktigste faktoren som påvirker unge voksnes valg av reisemål var muligheten for autentiske og meningsfulle opplevelser. Deltakerne valgte ofte reisemål som tilbød ulike kulturelle opplevelser og nye utfordringer. Disse faktorene bidro positivt til deres mentale helse ved å tilfredsstillere deres behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Hvordan påvirker ulike typer reisemotiver unge voksne opplevelse av glede og tilfredshet med reiseopplevelsen?

Ulike reisemotiver, som ønske om eventyr, personlig vekst og sosial tilhørighet, påvirket deltakernes opplevelse av glede og tilfredshet. Reiser som ga muligheter for å lære nye ferdigheter, møte nye mennesker og oppleve nye kulturer, ble sett på som svært tilfredsstillende og bidro til økt livstilfredshet og redusert stress.

Studien konkluderer med at reising har en betydelig positiv effekt på den mentale og emosjonelle helsen til unge voksne. De grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, som fremhevet av SDT, blir tilfredsstilt gjennom reiseopplevelser, noe som resulterer i bedre mental helse. Reising gir muligheter for avkobling, personlig vekst og sosiale interaksjoner, som alle bidrar til en forbedret følelse av velvære.

Resultatene viser også at reising kan fungere som en langsiktig strategi for å opprettholde og styrke mental helse ved å gi individer noe å se frem til og planlegge for. Selv om reising noen ganger kan være stressende, ble de generelle fordelene betraktet som overlegne de negative aspektene.

Totalt sett viser denne oppgaven at reising kan spille en viktig rolle i å styrke den mentale og emosjonelle helsen til unge voksne, noe som gir verdifull innsikt for både individer og reiselivsindustrien.

## 8.0 Videre forskning

Resultatet av denne studien har viktige implikasjoner for reiselivsnæringen. Ved å forstå hvordan reising kan forbedre mental helse, kan reiselivsnæringen utvikle og markedsføre reisetilbud som fremmer mental helse gjennom meningsfulle og autentiske opplevelser.

Videre forskning bør fokusere på større utvalgsstørrelse og inkludere diverse demografiske grupper for å få et mer omfattende bilde av hvordan reising påvirker mental helse. Det

anbefales også å undersøke langtidseffekten av reising på mental helse og hvordan ulike typer reiser kan bidra til varig velvære.



## Litteraturliste:

Adams, C. D., & Boutwell, B. B. (2020). Adventurousness: A double-edged sword? *Journal of Personality and Social Psychology*, xx(xx), xxx-xxx.

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.12.20034918v1.full>

Albayrak, Z., & Atçı, D. (2023). Which travel package makes people happier? Cultural or 3s. *Studies of the Ottoman Domain*, 20(3), 389-405.

[https://dergipark.org.tr/en/pub/soid/issue/80273/1333433#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/en/pub/soid/issue/80273/1333433#article_cite)

Brosch, T. (2023). The role of general work engagement and well-being for vacation effects and for vacation fade-out. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.

<https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apps.12488>

Buzinde, C. N. (2020). Theoretical linkages between well-being and tourism: The case of self-determination theory and spiritual tourism. *Tourism Management Perspectives*, 36, 100746.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160738320300645>

Chen, C.-C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719.

<https://journals-sagepub-com.ezproxy.uis.no/doi/full/10.1177/0047287513496477>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

[https://mktgsensei.com/AMAE/Consumer%20Behavior/flow\\_the\\_psychology\\_of\\_optimal\\_experience.pdf](https://mktgsensei.com/AMAE/Consumer%20Behavior/flow_the_psychology_of_optimal_experience.pdf)

De Bloom, J., Kompier, M. A. J., Geurts, S. A. E., de Weerth, C., Taris, T. W., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13-25.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1539/joh.K8004>

De Haas, M., Scheepers, C. E., Harms, L., & Kroesen, M. (2022). Gender differences in mental health and travel behavior among university students during the COVID-19 pandemic. *Transportation*, 49(1), 271-297.

<https://link-springer-com.ezproxy.uis.no/article/10.1007/s11116-021-10231-2#ref-CR11>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

<https://web-p-ebshost-com.ezproxy.uis.no/ehost/detail/detail?vid=6&sid=531e7bbb-64a3-4a43-a976-4585cd0c48bb%40redis&bdata=JnNjb3BIPXNpdGU%3d#AN=3926504&db=a9h>

DeVaney, S. A. (2015). Understanding the millennial generation. *Journal of Financial Service Professionals*, 69(6). Hentet

[https://scholar.google.com/scholar?hl=no&as\\_sdt=0%2C5&q=DeVaney%2C+S.+A.+%282015%29.+Understanding+the+millennial+generation.+Journal+of+Financial+Service+Professionals%2C+69%286%29.+Hentet+fra+&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=no&as_sdt=0%2C5&q=DeVaney%2C+S.+A.+%282015%29.+Understanding+the+millennial+generation.+Journal+of+Financial+Service+Professionals%2C+69%286%29.+Hentet+fra+&btnG=)

Holbrook, M. B., & Hirschman, E. C. (1982). The experiential aspects of consumption: Consumer fantasies, feelings, and fun. *Journal of Consumer Research*, 9(2), 132-140.

<https://web-p-ebshost-com.ezproxy.uis.no/ehost/resultsadvanced?sid=3902411a-4285-4ff3-8b88-280c47546c34%40redis&vid=4&HistoryItemID=S2&bquery=the+experiential+aspects+of+consumption%3a+consumer+fantasies%2c+feelings%2c+and+fun&bdata=JmRiPWE5aCZ0eXBIPTEmc2VhcmNoTW9kZT1SZWxldmFuY3kmc2NvcGU9c2l0ZQ%3d%3d#resultListAnchor>

Kelly, P., Kahlmeier, S., Gotschi, T., Orsini, N., Richards, J., Roberts, N., Scarborough, P., & Foster, C. (2018). Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *British Journal of Sports Medicine*, 52(12), 800-805.

<https://bjsm-bmj-com.ezproxy.uis.no/content/52/12/800.info>

Kelly, P., Kahlmeier, S., Gotschi, T., Orsini, N., Richards, J., Roberts, N., Scarborough, P., & Foster, C. (2018). Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 79.

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-014-0132-x>

Kim, J. H. (2019). Rethinking millennials: How are they shaping the tourism industry? *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 24(9), 899-914.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10941665.2019.1667607>

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.

<https://psycnet.apa.org/record/1997-04451-001>

Otto, J. E., & Ritchie, J. R. B. (1996). The service experience in tourism. *Tourism Management*, 17(3), 165-174.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0261517796000039>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2014). Chapter 3 - Symptoms of wellness: Happiness and eudaimonia from a self-determination perspective. In S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*(pp. 97-112). Academic Press.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780124114784000035>

Sharpley, R. (2006). *Travel and tourism*. SAGE.

Skilbrei, M.-L. (2023). *Kvalitativ metoder: Planlegging, gjennomføring og etisk refleksjon* (2. utg.). Fagforlaget.

World Health Organization. (2023). Depression. Hentet fra:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

World Health Organization. (2023). Mental health: Strengthening our response. Hentet fra:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## Vedlegg 1:

### **Vil du delta i forskningsprosjektet**

#### ***Kan reiser hjelpe styrke mental og emosjonell helse for unge voksne?***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er en bacheloroppgave i reiselivsledelse ved Universitetet i Stavanger. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Prosjektet er en bacheloroppgave som skal undersøke hvordan reiser kan hjelpe styrke den mentale og emosjonell helse for unge voksne.

Hva er sammenhengen mellom eventyrlyst, opplevelseskvalitet og mental helse blant unge voksne?

Hva er den viktigste faktoren som påvirker unge voksnes valg av reisende destinasjoner, og hvordan påvirker disse faktorene deres mental helse?

Hvordan påvirker ulike typer reisemotiver unge voksnes opplevelse av glede og tilfredshet med reiseopplevelsen?

Dette er forskningsspørsmålene mine som jeg også kommer til å intervju deg for å finne svar på disse spørsmålene.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet i Stavanger, Det samfunnsvitenskapelige fakultet, Norsk hotellhøgskole er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg har valgt deg til å bli med i min undersøkelse siden du er mellom alderen 23-33, du er godt reist og du er norsk statsborger.

## Hva innebærer det for deg å delta?

Metoden jeg skal bruke er dybdeintervju og jeg kommer til å ta lydopptak/videoopptak.

Hvid du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du sitter ned med meg eller så kan vi ta det på zoom, det vil ta gjerne rundt 45 minutter til en time. Intervjuet inneholder spørsmål om hvordan du føler deg når du reiser, hva føler du før, under og etter reisen, er det et behov for deg og reise, hvordan føler du deg når du ikke har en reise planlagt. Svarene dine blir registrert elektronisk.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Ved Universitetet i Stavanger er det kun meg/oss og min/vår veileder og eventuelt prosjektansvarlig ved instituttet som vil ha tilgang til informasjonen.
- Ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene dine. Navnet og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Alle data blir lagret innelåst eller kryptert.
- Det er mulig du selv vil kjenne igjen dine svar, men ingen andre vil kjenne dem igjen.

### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet vil etter planen avsluttes 31.07.24. Etter prosjektslutt vil dine personopplysninger, inkludert lydopptak, bli slettet.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg

- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

### Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med Universitetet i Stavanger, ved en av disse adressene:

- Studentens navn: Stine Marie Rasmussen, [stine\\_mr@hotmail.com](mailto:stine_mr@hotmail.com), tlf: 94888467
- Veileder: Åsa Helen Grahn, [asa.grahn@uis.no](mailto:asa.grahn@uis.no), tlf: 51 83 37 44
- Prosjektansvarlig ved instituttet: Olga Gjerald, [olga.gjerald@uis.no](mailto:olga.gjerald@uis.no), tlf: 51 83 37 63
- Personvernombud ved UiS: Rolf Jegervatn, [rolf.jegervatn@uis.no](mailto:rolf.jegervatn@uis.no), tlf: 51 83 30 81

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via epost: [personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no), eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

*Prosjektansvarlig*  
(Veileder)

*Eventuelt student(er)*

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Kan reiser hjelpe styrke mental og emosjonell helse for millennias, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i dybdeintervju
- At opplysninger om meg publiseres slik at jeg kan gjenkjennes på noen punkter

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.07.24.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 2:

Intervjuprosess:

Spørsmål å stille når jeg står fast:

Hvorfor, Hvorfor ikke, Kan du utdype mer, hva gjord det positivt/negativt,

### **Informasjon:**

Navn:

Alder:

Arbeid, student eller ledig:

Sivilstatus:

### **Generelle erfaringer: (Albayrak, 2023)**

Hvilke destinasjoner har du besøkt?

Hvor lenge pleier du å være vekke?

Hvor ofte reiser du?

Hva vil du si er din reiseerfaring?

Hvem reiser du med?

### **Opplevelse: (Albayrak, 2023)**

Hva betyr eventyrlyst for deg?

Har du hatt noen spesielle opplevelser som har påvirket din mentale helse?

Hvordan vil du definere opplevelseskvaliteten i dine eventyr?

Hvordan tror du opplevelseskvaliteten påvirker din mentale helse?

Ser du en sammenheng mellom økt eventyrlyst/opplevelseskvalitet og bedre mental helse blant unge voksne?

### **Emosjonelle reaksjoner: (WHO, 2022)**

Hvilken rolle spiller reising i ditt liv, og hvordan påvirker det deg personlig?

Hvordan føler du deg vanligvis før du reiser, hvordan endres dette under og etter reisen?

Kan du dele spesifikke øyeblikk eller opplevelser på reiser som har påvirket dine følelser?

Var det gode følelser eller negative

Hva gjorde at du følte det slikt

Hvordan føler du din mentale helse endrer seg gjennom hele prosessen?

### **Mening og formål: (Buzinde, 2020)**

Opplever du at dine reiser har bidratt til å gi ditt liv mening eller formål?

Hvordan har reiser påvirket din personlige vekst og selvforståelse?

Hvordan opplever du at reising påvirker dine sosiale relasjoner og nettverk?

### **Behov: (DeHaan, 2014)**



Er det et behov for deg å reise?

Hvorfor/hvorfor ikke

Er det mer behovet for å ha en reise planlagt eller er det selve reisen?

Hvordan føler du deg når du ikke har noen reiser planlagt?

Hvilke nødvendige behov har du når du reiser?

**Framtidige forventninger: (de Bloom, 2009)**

Hva håper du å oppnå gjennom reiser i fremtiden?

Hvordan tror du dine reisevaner forandres på 5 år frem i tid?

Vil du reise på de samme stedene

Ser du på reiser som en langsiktig strategi for å styrke din mentale og emosjonelle helse?

Har du noen reiser planlagt nå?