



# Kunsten å gå: Pilegrimsvandring og subjektiv livskvalitet

## The art of walking: Pilgrimage and subjective wellbeing

Helga Synnevåg Løvoll

*Førsteamanuensis, Idrett og friluftsliv, Høgskulen i Volda*

[helgal@hivolda.no](mailto:helgal@hivolda.no)

Wenche Torrissen

*Professor, Drama og teater, Høgskulen i Volda/ Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg*

[torrissen@hivolda.no](mailto:torrissen@hivolda.no)

### Sammendrag

Målet med studien: å undersøke hvordan en pilegrimstur påvirker deltakernes subjektive livskvalitet og hvilke faktorer som muligens kan identifiseres som støttende for den enkelte deltakers subjektive livskvalitet.

Design: I prosjektet “Kunsten å gå”, ble elleve deltakere (alder 38–70) fra en organisert mestringsgruppe fulgt opp før og etter deres 6–16 dager lange pilegrimsvandring i Spania. Tiltaket ble tilbudt som et helsefremmende initiativ. Pre- og postmålinger av subjektiv livskvalitet (SWLS; tilfredshet med livet, WEMWBS; mental wellbeing og PG; personlig vekst) alle med tre repeterte målinger (før, like etter tur og 14 dager etter tur), ble etterfulgt av individuelle intervju.

Funn: Pilegrimsturen hadde stor innflytelse på deltakernes subjektive livskvalitet, men turen hadde ulik betydning for deltakerne, målt med tre ulike tilnærminger. Effekttørrelsene viste endringer med middels og liten effekt. Åtte ulike temaer knyttet til gjennomføringen av pilegrimsturen ble funnet på tvers av materialet, og ble identifisert som psykologisk støttende: livsmestring, fellesskap, selvaksept, fysiske utfordringer, sanseopplevelser, opplevelse av mening, glede og latter samt lekenhet.

Praktiske implikasjoner: Studien gir støtte for at langdistansevandring, slik som pilegrimsvandring, har betydelig helsefremmende potensiale, gitt at rammene er velorganiserte og at deltakeren har mulighet til å realisere noen av de identifiserte støttende faktorene.

Verdi: Denne enkeltstudien gir systematisk kunnskap om hvordan de støttende faktorene påvirker forståelsen av pilegrimsvandring som et helsefremmende tiltak.

### Nøkkelord

Subjektiv wellbeing, eudaimonisk wellbeing, natur-kultur-helse, langdistansevandring

### Abstract

Purpose: The aim of the study is to examine how pilgrimage can affect the participants' subjective wellbeing, and what possible factors that might be identified as psychologically supportive of the participants' subjective wellbeing.

Design: In the project “The art of walking”, eleven volunteer participants (age 38–70) from an organized support group were followed before and after their 6–16-day pilgrimage in Spain, offered as a health-promoting initiative. Pre and post measures of wellbeing (SWLS; satisfaction with life, WEMWBS; mental wellbeing, PG; personal growth), all with three repeated measures (before, after and after 14 days) were followed up by individual interviews.

Findings: The pilgrimage had a great impact on the participants' wellbeing, measured on different dimensions. Effect sizes demonstrated change with medium and small effects. Eight different themes related to experiences from the completion of the pilgrimage were identified as psychologically supportive: Life skills, community, self-acceptance, physical challenges, sensory experiences, experiences of meaning, joy and laughter, and playfulness.

Practical implication: The study provides support for the idea that long-distance walking, such as pilgrimage, has a health-promoting potential, given well-organized initiatives and the realization of several psychological supportive properties.

Value: This single case study adds systematic knowledge about supporting factors in relation to pilgrimage as a health promoting initiative.

Keywords

Subjective wellbeing, eudaimonic wellbeing, nature-culture-health, long distance walking

## Introduksjon

Bevisstheten om at pilegrimsvandring kan være et effektivt tiltak for å styrke psykisk helse og gi en bedre livskvalitet, øker. Mange beskriver pilegrimsvandringen Camino de Santiago de Compostela (heretter Caminoen) som “la ruta de terapia”; den terapeutiske veien (Frey, 1998, s. 45). Pilegrimsvandringen har blitt beskrevet som en transformativ og selvforbedrende aktivitet med en åndelig, personlig, terapeutisk og psykologisk referanseramme (Lunga, 2006; 2010).

En lang vandring, som Caminoen utgjør, kan være en belastning for kroppen, men de helsemessige gevinstene kan være store dersom deltakeren i forkant er godt nok trent til å kunne gjennomføre lange dagsetapper (Harris, 2019). Harris viser til en korrelasjon mellom fysisk form, selvrapportert psykologisk livskvalitet og spirituell livskvalitet. Den fysiologiske påkjenningen vandringen kan ha, omfatter mange aspekter: Vandring på Caminoen, med dagsmarsjer på ca. 20 km, fører til en negativ energibalanse. Stadig opplevd sultfølelse kan bidra til at flere føler de står nærmere emosjonelle og spirituelle opplevelser underveis. I tillegg utforskes verdien av høydeopphold, vekslende temperaturer og dagslys som faktorer som påvirker evnen vår til å oppleve eufori og styrket livskvalitet (Harris, 2019). Det er mange ulike faglige tilnærminger som søker etter å forstå de viktige mentale prosessene som kan settes i gang i løpet av en pilegrimsvandring. En slik tilnærming er mer eksistensiell: det å forstå verdien av å *være til stede i seg selv som pilegrim* mens man vandrer (Smith, 2018). I tillegg er det en rekke andre støttende egenskaper som har betydning for opplevelsen som godt selskap, stillhet, fysisk aktivitet og opplevelsen av landskapet. Denne beskrivelsen kan ha mye til felles med det å delta på andre guidede turer (Maddrell, 2013). En mulig helsemessig kobling mellom pilegrimsvandring og livskvalitet synes å være åpenbar, men forskningen på effekter enkeltturer kan ha, er begrenset, og dette løftes fram som et viktig forskningsfelt fremover (Uysal, Perdue & Sirgy, 2012).

Pilegrimsvandring blir i økende grad brukt i sosial- og helsearbeid i Norge (Bjåen, 2006; Mikaelsson, 2011; Holm, 2015; Back in the ring, 2019), men det foreligger fortsatt lite forskning og drøfting på området fra faglige perspektiver (Jørgensen, 2017). Med denne studien vil vi bidra til å øke kunnskapen rundt bruken av pilegrimsvandring i sosial- og helsearbeid, ved å følge prosjektet “Kunsten å gå” som ble arrangert i regi av CRUX-Huset oppfølgingscenter i perioden 2017–2019. Her følges en gruppe som har hatt forskjellige utfordringer knyttet til hverdagslivet (psykiske utfordringer, rusavhengighet og/eller kriminalitet), og som har vært med på pilegrimsvandringen Camino de Santiago de Compostela som et ledd i eget livsmestringsprosjekt. Overordnet handler “Kunsten å gå” om sammenhengene mellom å bli kjent med seg selv og egne ressurser og å kunne ha en meningsfull hverdag å gå til. Prosjektet har som mål å fremme mestring, følelsen av å stå på egne bein og å øke deltakernes livskvalitet.

## Natur, kultur og subjektiv livskvalitet

Troen på at pilegrimsvandringen har potensial i arbeidet med å styrke helsen og livskvaliteten til befolkningen, henger sammen med en økt forståelse for det helsefremmende samspillet mellom natur, kultur og helse (Fancourt & Finn, 2019; Tellnes, 2017). Mens det mentale fokuset primært knyttes til natur, kultur og gjennomføringen av selve turen, kan prosessene som settes i gang, i seg selv ha en støttende effekt på opplevelsen av hvordan vi har det. For å forstå hvordan folk opplever egen livskvalitet, danner studier av subjektive opplevelser et viktig psykologisk utgangspunkt (Diener, Oishi & Lucas, 2009). Subjektive opplevelser er knyttet til begrepet “livstilfredshet”, som sier noe om hvordan vi føler vi har det her og nå, og hvordan vi vurderer livene våre. De grunnleggende psykologiske behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi (Ryan & Deci, 2017), velvilje (Martela & Ryan, 2016) og behovet for naturkontakt (Kaplan, 1995; Gladwell, Brown, Wood, Sandercock & Barton, 2013; Zhang, Howell & Iyer, 2014), har betydning for hvordan vi vurderer livene våre. Naturen bidrar for eksempel til å regulere følelser (Johnsen og Rudseth, 2013), og naturmiljø gir raskere restitusjon etter stressende hendelser enn urbane miljø (Laumann, Garling & Stormark, 2003). Måten vi vurderer livene våre på, er en viktig komponent i vurderingen av hvordan vi generelt sett har det, der sosiale, psykologiske og naturmessige forhold spiller inn i helhetsvurderingen.

Å forstå komponentene i et godt liv avhenger av komplekse sammenhenger. I denne sammenhengen har “subjektiv livskvalitet”, som er en oversettelse av det engelske “wellbeing”, blitt etablert på norsk. Dette begrepet fanger opp flere dimensjoner: en kognitiv dimensjon (livstilfredshet), betydningen av affekt (positive følelser) og opplevelsen av eudaimonisk wellbeing (Nes, Hansen & Barstad, 2018, Vittersø, 2016). Eudaimonisk wellbeing forstås som de skapende, meningsseekende og initiativrike sidene ved et godt liv. Når vi er engasjerte, vokser vi på den eudaimoniske dimensjonen. Hvis vi ikke får tilfredsstilt behovet for engasjement, risikerer vi å føle kjedsomhet og tomhet. Eudaimonisk wellbeing handler også om å ha støttende og givende sosiale relasjoner, og om å kunne bidra aktivt til andres lykke og livskvalitet (OECD, 2013). Ryff (2013) fremhever seks ulike kjerneegenskaper ved eudaimonisk wellbeing: personlig vekst, positive relasjoner til andre, å oppleve mening i livet, å takle vanskelige og komplekse livssituasjoner (livsmestring), å kjenne seg selv gjennom selvakseptering og å føle uavhengighet og selvbestemmelse.

En person kan være kreativ og skapende og samtidig rapportere lav livstilfredshet, og motsatt; kan rapportere høy tilfredshet, men være lite engasjert. Det er derfor viktig å fange opp begge disse dimensjonene for å kunne si noe helhetlig om subjektiv livskvalitet (Keyes & Annas, 2009).

## Betydningen av positive opplevelser

I løpet av en tur kan flere opplevelser identifiseres som styrkende for subjektiv livskvalitet, men det er ikke gitt at erfaringene fra en pilegrimstur er positive. I et forsøk på å forstå hva som kan være støttende faktorer underveis på en rekreasjonstur, identifiseres opplevde utfordringer, oppfattet risiko, egne valg, sosiale interaksjoner, behovsstøttende motivasjonsklima, naturmiljø, fysisk aktivitet og unike kroppssansinger som viktige komponenter til å forstå psykologisk støttende prosesser (Mackenzie & Hodge, 2019). Så lenge opplevelsen skjer innenfor trygge rammer, mener forskerne at opplevelsen bidrar til økt subjektiv livskvalitet. Vi vet ikke om disse karakteristikkenes også gjelder for en mestringssgruppe der deltakerne ønsker å endre subjektiv livskvalitet. Målet med artikkelen er derfor å belyse to forskningsspørsmål: 1) Hvordan påvirker pilegrimsturen deltakernes subjektive livskvalitet? 2) Hvilke faktorer identifiseres eventuelt som psykologisk støttende for deltakernes subjektive livskvalitet?

## Metode

### Mixed methods

Et samlet mål på subjektiv livskvalitet, representert med tre forskjellige skalaer, ble innhentet ved tre forskjellige tidspunkt, og supplert med intervjuer i etterkant. Studien har dermed en rik tilnærming til å studere stabilitet og endring av subjektiv livskvalitet. Mens målinger av subjektiv livskvalitet gir indikasjoner på effektstørrelser og endring, vil intervjumaterialet kunne tilføre dybde slik at vi kan forstå hvilke faktorer som påvirker en eventuell endring. Studien har en induktiv-deduktiv tilnærming, der forståelsen av selve pilegrimsturen står i kjernen i den induktive tilnærmingen, mens veletablerte måletilnærminger til subjektiv livskvalitet brukes i den deduktive tilnærmingen. Studien søker ikke å finne kausale sammenhenger. Vi legger en pragmatisk tolkning til grunn, med en sekvensiell tilnærming. En styrke ved dette designet er å inkludere en kontekstuell tilnærming for å forstå fenomenet (Greene, Caracelli & Graham, 1989).

### Utvalg og prosedyre

Alle som deltok i prosjektet “Kunsten å gå”, fikk mulighet til å delta i studien. Av de sytten som meldte interesse i utgangspunktet, ble elleve deltakere med på turen, og alle ønsket å være med på forskningsprosjektet. Utvalget består av en mann og ti kvinner i alderen fra 38 til 70 år. Som en forberedelse til pilegrimsvandringen fikk alle deltakerne tilbud om et kurs i livsstyrketrening på 40 timer, ukentlige felles gåturer i et halvt år, temakvelder og individuell veiledning ca. to ganger i måneden. Minstekravet var at de skulle være i god nok fysisk form til å kunne gjennomføre turen.

Studien måler selvrapportering av subjektiv livskvalitet før turen, like etter turen og fjorten dager etter turen, sortert etter koblingsnøkkel. Materialet ble etterfulgt av individuelle intervjuer. Prosjektet er godkjent av norsk senter for forskningsdata (NSD). Samtykke ble innhentet fra samtlige informanter etter at muntlig og skriftlig informasjon om studien var gitt. Alle navn som brukes, er fiktive, og detaljer som kan føre til at deltakere gjenkjennes, er fjernet eller omskrevet. Deltakerne ble orientert om at de når som helst kunne trekke seg fra undersøkelsen, uten å oppgi grunn.

### Pilegrimsturen

Pilegrimsvandringen ble gjennomført i mai/juni 2018, inndelt i to puljer. Ni deltakere, en ansatt og en frivillig var med i den første puljen, som gikk i ti dager (209 km), før den andre puljen koblet seg på. Den andre puljen (to deltakere, en ansatt og to frivillige) slo følge med den første puljen de seks siste dagene (111 km) inn til Santiago de Compostela. De ni deltakerne fra den første puljen gikk til sammen i seksten dager og 320 km.

Dagsrytmen på turen kan i korte trekk skisseres som følgende: Grappa ble vekket kl. 07.00, fulgt av morgenstell med fokus på å helbrede og forebygge gnagsår, pakke sekk, spise frokost og planlegge dagens etappe med felles lunsjsted. Deretter la grappa ut på vandring, med mange små pauser underveis. Grappa hadde en lengre felles lunsjpause, som var frivillig å være med på, før de la ut på vandring igjen. Dagsetappene var på mellom 10 og 26 km (i gjennomsnitt 20 km), og grappa gikk fra fire til ti timer hver dag. Når deltakerne nådde fram til herberget, ble det vanligvis tid til dusjing og mulighet for klesvask, før alle samlet seg til middag, samtale og planlegging av neste dags vandring. Flere deltakere opplevde personlige utfordringer underveis, og grappa støtte på noen problemer knyttet til dårlig vær og sykdom. Noen fikk derfor organisert taxi enkelte dagsetapper, men til tross for dette gjennomførte alle turen.

## Måling av subjektiv livskvalitet

### Livstilfredshet

Dette ble målt med Satisfaction with life scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Følgende oversettelse av de fem leddene i denne skalaen ble brukt: (1) På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt. (2) Mine livsforhold er utmerkede. (3) Jeg er tilfreds med livet mitt. (4) Så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet. (5) Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe. Disse utsagnene ble besvart med en Likert-skala der 1 er "helt uenig" og 7 er "helt enig". Totalsummen av disse fem spørsmålene ble brukt i analysen.

### Mental wellbeing

Warwich-Edinburgh Mental Wellbeing scale (WEMWBS) er en sammensatt skala med 14 ledd (Tennant et al., 2007). Følgende oversettelse er brukt: (1) Jeg har vært optimistisk med hensyn til fremtiden. (2) Jeg har følt meg nyttig. (3) Jeg har følt meg avslappet. (4) Jeg har følt interesse for andre ting. (5) Jeg har hatt masse energi. (6) Jeg har håndtert problemer godt. (7) Jeg har tenkt klart. (8) Jeg har vært fornøyd med meg selv. (9) Jeg har følt nærhet til andre mennesker. (10) Jeg har følt meg selvsikker. (11) Jeg har vært i stand til å ta beslutninger. (12) Jeg har følt meg elsket. (13) Jeg har vært interessert i nye ting. (14) Jeg har vært i godt humør. Disse utsagnene ble besvart med en Likert-skala der 1 er "ikke i det hele tatt" og 5 er "hele tiden". Totalsummen av disse 14 spørsmålene ble brukt i analysen.

### Personlig vekst

Et sammensatt mål på personlig vekst inkluderer tre utsagn knyttet til fire ulike dimensjoner, målt med til sammen tolv ledd. Personal Growth Composite : CACC; Curiosity (Amabile, Hill, Hennesey & Tighe, 1994), Absorption (Kashdan, Rose & Fincham, 2004), Complexity og Competence basert på California Psychological Inventory (CPI) fra International Personality Item Pool (IPIP, 2002). Eksempler på ledd er "jeg elsker å komme på nye måter å gjøre ting på", og "jeg kan utføre en rekke ulike oppgaver". Enigheten i utsagnene ble målt ved hjelp av en Likert-skala, der 1 er "helt uenig" og 5 er "helt enig". Denne målingen av personlig vekst er brukt i flere publikasjoner (Kopperud & Vittersø, 2008; Straume & Vittersø, 2015). Gjennomsnittsverdien av disse 12 leddene ble brukt i analysen.

### Individuelle intervju

Alle deltakerne på pilegrimsturen ble spurt om å delta i et kvalitativt intervju, og alle samtykket i å være med. Intervjuene med alle deltakerne ble gjennomført etter at de hadde returnert til Tromsø. Sju deltakere ble intervjuet umiddelbart etter hjemkomsten, og fire deltakere ble intervjuet etter en måned. Intervjuet var basert på en delvis strukturert intervjuguide (Kvale og Brinkmann, 2015), der målet var å fange opp hva slags betydning pilegrimsturen hadde hatt for den enkelte deltaker. Deltakerne ble derfor oppfordret til å fortelle om de positive og negative erfaringene de hadde hatt. I intervjuet var spørsmålene formulert på en måte som skulle oppfordre deltakerne til å fortelle personlige historier knyttet til pilegrimsturen. Eksempler på spørsmål som ble stilt er: Kan du fortelle litt om bakgrunnen til at du valgte å bli med på Caminoen? Kan du fortelle litt om målene du hadde med turen? Kan du fortelle om hvordan det var å gå en så lang tur? Kan du fortelle om hva slags følelser du hadde på turen? Kan du fortelle om hva slags betydning du tror turen har hatt for deg? Oppfølgingsspørsmål ble stilt for å få en best mulig forståelse av erfaringene deltakerne hadde hatt. Intervjuene varte mellom 15 og 59 minutter (i gjennomsnitt 41 minutter), og de ble tatt opp på bånd og transkribert i sin helhet.

## Analyse

Målingen av subjektiv livskvalitet ved hjelp av de tre skalaene ble utført ved tre ulike tidsintervaller: før turen, rett etter turen og 14 dager etter turen. Analyser ble utført via SPSS, versjon 25. Gjennomsnittsverdier og standardavvik ble beregnet. Effektstørrelser ble beregnet med Cohen's *d*. Effektstørrelser ble målt for alle tre måletidspunkt.

De transkriberte dataene fra intervjuene ble analysert etter en temaorientert analysestrategi utviklet av Braun og Clarke (2006). Hensikten med den kvalitative delen av studien har vært å forstå deltakernes erfaringer og opplevelser knyttet til turen, der hovedfokuset har vært å forstå pilegrimsturens potensial i arbeidet med å styrke subjektiv livskvalitet. Den tematiske analysen var derfor rettet mot å identifisere temaene informantene trakk fram som styrkende og støttende faktorer underveis på turen. For å sikre validitet, har begge forfatterne analysert datamaterialet hver for seg og blitt enige om endelige temaer på tvers av intervjuene. Resultatet fra analysen har også blitt presentert for deltakerne i studien for å sikre innholdets validitet.

## Manglende data

Blant de elleve deltakerne finnes det datamateriale fra alle. Det er likevel noen manglende rapporteringer i det kvantitative materialet. For å håndtere manglende utfyllinger fremsendes dataene hovedsakelig på individnivå. Når det gjelder utregningen av gjennomsnittet for gruppa, er de manglende dataene beregnet med "delete listwise"-funksjonen i SPSS, versjon 25.

## Funn

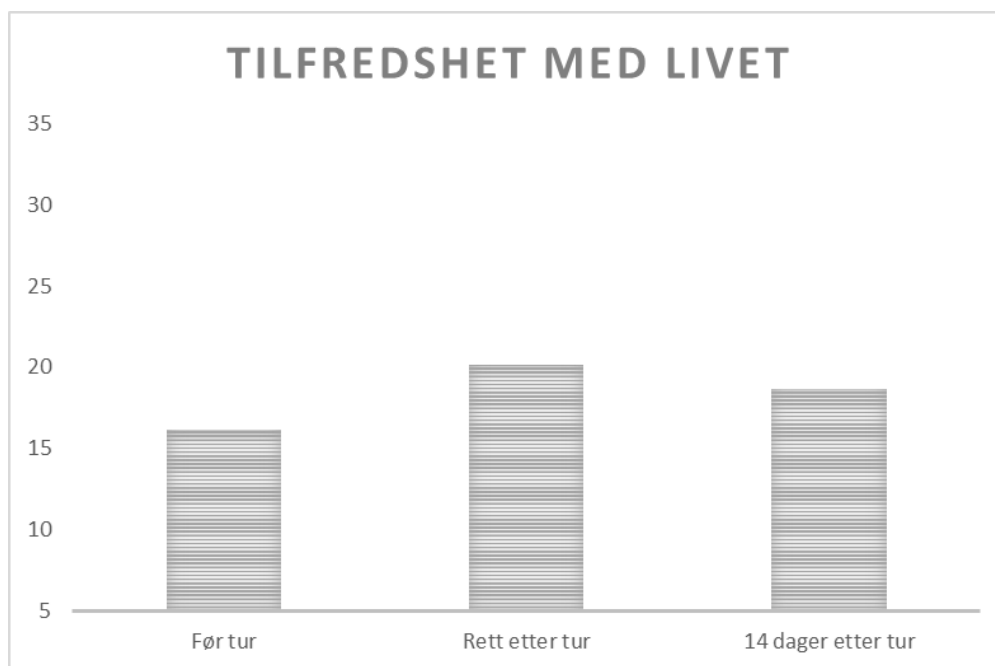
### Subjektiv livskvalitet

I gjennomsnitt ble livstilfredshet (SWLS) målt med verdier mellom 16,2 og 20,2 ved de ulike tidsintervallene. Mental wellbeing (WEMWBS) ble målt med gjennomsnittsverdier mellom 47,0 og 53,6. Personlig vekst (PG) har ikke tradisjon for å bli målt med gjennomsnittsverdi, men gjennomsnittsverdiene målt med en skala fra 1–5 lå mellom 3.21 og 3.67 ved de ulike tidsintervallene (se Tabell 1).

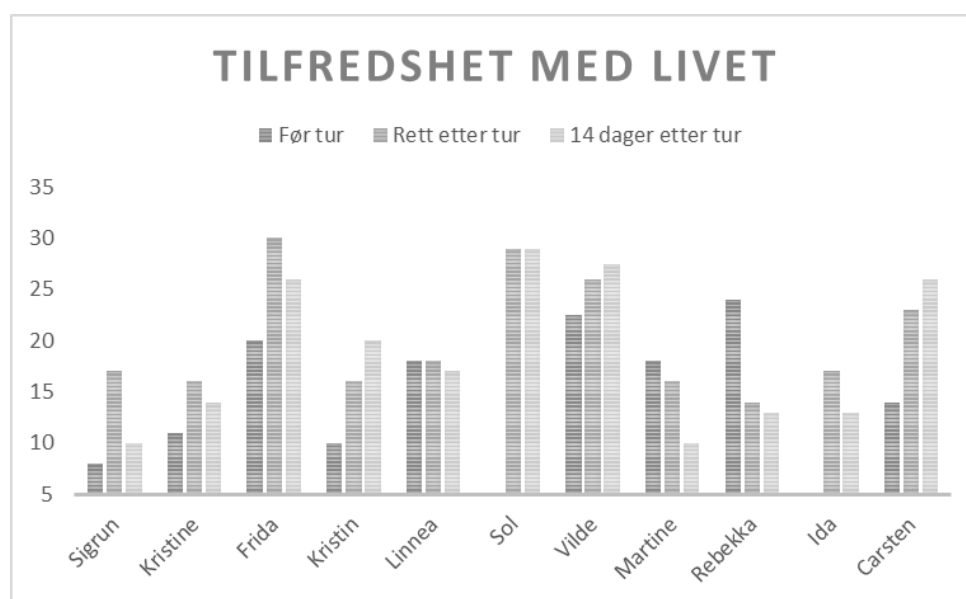
**Tabell 1.** Deskriptiv statistikk over alle variabler som er med i studien

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
SWLS før tur	9	8	24	16.17	5.69
SWLS rett etter tur	11	14	30	20.18	5.76
SWLS 14 dager etter	11	10	29	18.68	7.30
WEMWBS før tur	9	30	62	47.00	11.15
WEMWBS rett etter tur	11	39	64	53.63	7.89
WEMWBS 14 d etter	11	27	69	47.81	11.20
PG før tur	9	1.67	4.42	3.21	0.77
PG rett etter tur	11	1.50	4.67	3.63	0.94
PG 14 dager etter	11	1.58	4.83	3.48	0.91

For livstilfredshet var effektstørrelsen for en positiv endring middels fra før tur til rett etter tur, med Cohen's  $d = 0.70$ ,  $CI = [0.21, 1.61]$ ,  $p = 0.155$ . Mellom før tur og 14 dager etter tur var effektstørrelsen liten:  $d = 0.38$ ,  $CI = [0.51, 1.27]$ ,  $p = 0.455$  (se Figur 1a).

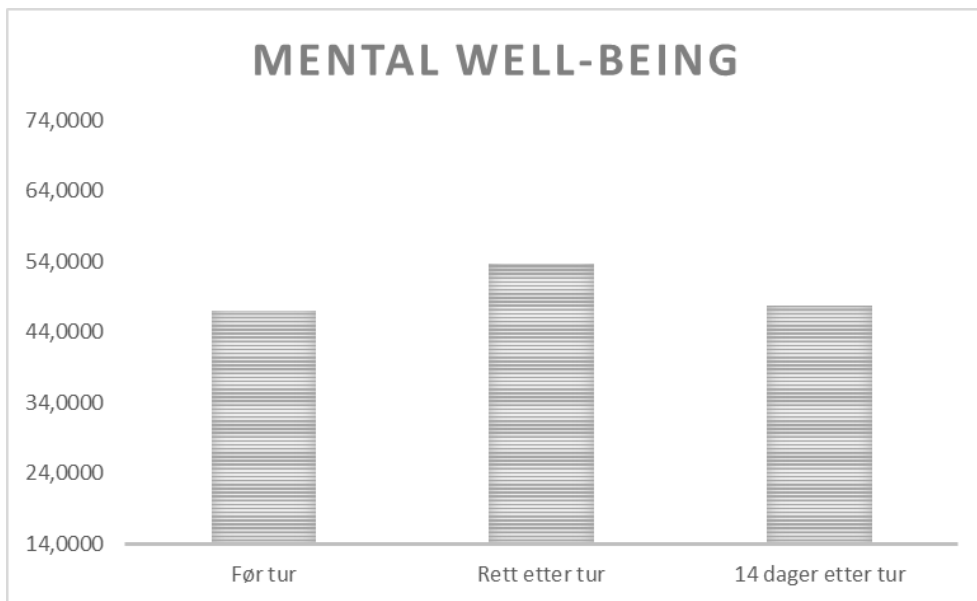


**Figur 1a.** Gjennomsnitt på Satisfaction with Life Scale (SWLS), målt før, rett etter og 14 dager etter pilegrimsturen (n= 11)

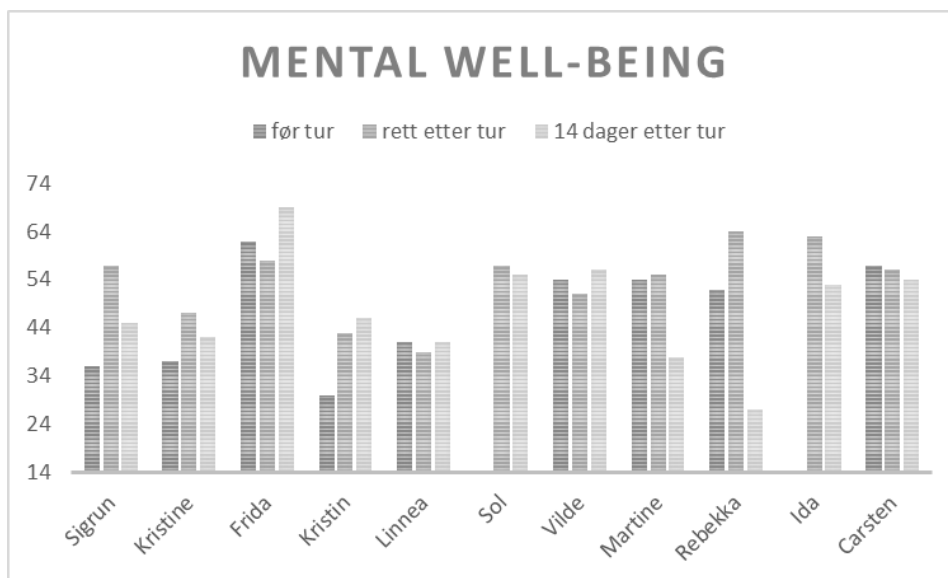


**Figur 1b.** Individuelle profiler på Livstilfredshet (SWLS)

For mental wellbeing ble effektstørrelsen målt som middels rett før tur til rett etter tur med  $d = 0.70$ ,  $CI = [0.21, 1.61]$ ,  $p = 0.118$ , men fra før tur til etter tur var denne effektstørrelsen redusert til svak:  $d = 0.07$ ,  $CI = [0.91, -0.76]$ ,  $p = 0.182$  (se Figur 2a).



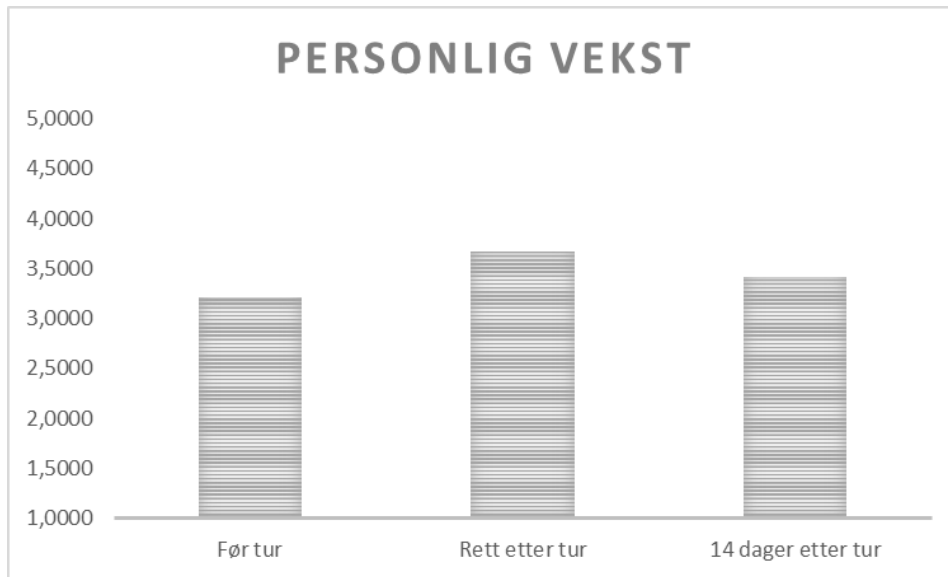
**Figur 2a.** Gjennomsnitt etter Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS), målt rett før pilegrimstur, rett etter tur og 14 dager etter tur (n = 11)



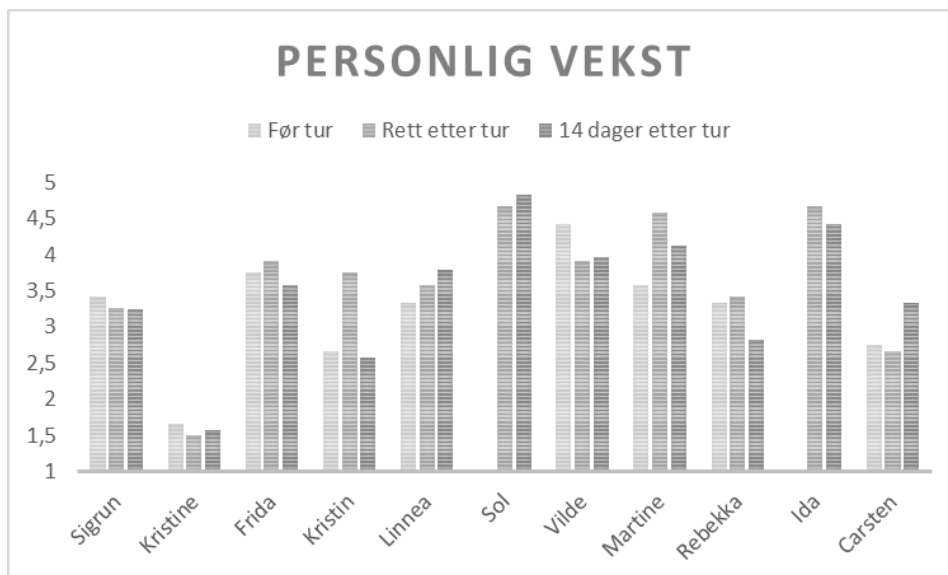
**Figur 2b.** Individuelle profiler på Mental Wellbeing (WEMWBS)

Personlig vekst hadde en middels positiv endring fra rett før tur til rett etter tur, med en effektstørrelse på  $d = 0.51$ ,  $CI = [1.43, -0.40]$ ,  $p = 0.279$ . Ved sammenligning av målingene før tur og 14 dager etter tur var effektstørrelsen for endring i personlig vekst liten:  $d = 0.32$ ,  $CI = [1.20, -0.57]$ ,  $p = 0.922$  (se Figur 3a).





**Figur 3a.** Gjennomsnitt av Personlig Vekst, før, rett etter og 14 dager etter pilegrimsturen (n=11)



**Figur 3b.** Individuelle profiler på Personlig Vekst

Det var store individuelle variasjoner i rapporteringen av subjektiv livskvalitet. Den laveste summen for livstilfredshet var 8, og den høyeste var 30. For mental wellbeing varierte resultatene fra 26 til 68, mens for personlig vekst varierte resultatene fra 1,5 til 4,7 (se Figur 1b, 2b og 3b). Ved å sammenligne målingene av livstilfredshet og mental wellbeing var det noen mønstre som sammenfalt. Selv om de individuelle utgangspunktene varierte, hadde fem personer (Sigrun, Kristine, Frida, Kristin og Vilde) samme utviklingslinje: Positiv utvikling fra før pilegrimsturen til 14 dager etter pilegrimsturen, der flere rapporterte høydepunkt ved turavslutningen i Santiago. Carsten har en sterk positiv endring på tilfredshet med livet, mens utviklingen på mental wellbeing-skalaen var stabil og relativt høy. Linnea og Sol hadde relativt lite endring rapportert. Martine og Rebekka viste et annet mønster ved at de hadde

lavere verdier etter turen enn på de tidligere målingene. Målingene for personlig vekst viste andre utviklingslinjer, der vi så en positiv utvikling hos fire personer (Linnea, Sol, Martine og Carsten). Funnene identifiserer livstilfredshet og mental wellbeing som mer beslektede fenomen enn mental wellbeing og personlig vekst. Det er bare to personer som ikke viser positiv endring på noen av målingene, men Ida, som er en av dem, ligger helt i øvre sjikt på rapportering av personlig vekst. Vi mangler målingen hennes før turen, så vi kan ikke si noe om endring. Den andre personen, Rebekka, viser nedgang på alle de tre målingene. Målingene viser positiv utvikling for ni av deltakerne i den ene eller den andre dimensjonen vi har målt.

### Temaorienterte funn knyttet til pilegrimsturen

På et overordnet nivå kunne alle deltakerne, bortsett fra én, fortelle at turen hadde vært veldig betydningsfull for dem. Åtte ulike temaer ble funnet som særlig betydningsfulle i de individuelle intervjuene (Braun & Clarke, 2006). Disse åtte ulike temaene kommer fram som koherente gjennom materialet. Her presenteres et utvalg av typiske sitater, representert ved flere av informantene.

#### 1) Livsmestring

Det å takle en krevende eller utfordrende situasjon, som å planlegge og gjennomføre Caminoen, var viktig. For mange var det knyttet usikkerhet og frykt til å være med på turen, og flere forteller at de lenge var usikre på om de kom til å reise. Det å gjennomføre turen ble derfor beskrevet som en stor bragd for mange.

Jeg sitter jo igjen med en mestring. Altså det å ha klart noe som jeg egentlig ikke turte i utgangspunktet [...] Jeg tør litt mere. Og i neste uke skal jeg på seminar i Oslo. Jeg har sagt ja til å være med. Fortelle om pilegrimsturen til rundt 60 personer. Og jeg som knapt turte å si hei jeg heter [Sigrun] på de foreldremøtene i barnehagen. Altså det er en stor forandring.

Carsten sier at han aldri har klart å gjennomføre noe i livet sitt før. Han ser på dette som et vendepunkt i livet:

Jeg har jo aldri klart å gjennomføre noe jeg har planlagt tidligere. Dette er første gangen. Og jeg har planlagt mye, men jeg har aldri gjennomført det. [...] Det er jo egentlig helt utrolig. Ja det er helt utrolig. Så, jeg gleder meg til neste planlegging (Carsten).

#### 2) Fellesskap

Åtte av elleve sier at fellesskapet de opplevde, både i forberedelsesfasen på CRUX-Huset oppfølgingscenter og på selve turen, har hatt stor betydning for dem. For de fleste deltakerne er ikke fellesskap, samhold, nære relasjoner og vennskap en selvfølge. Flere beskriver at erfaringer i livet har ført til at de har følt seg ensomme, utenfor og annerledes. Flere beskriver at de har knyttet tette vennskapsbånd i løpet av turen:

Altså på en måte så føler jeg en samhörighet med hele gruppa. [...]. Men så er det jo enkelte man får mer kontakt med, og det er jo sånn på en måte vennskap som at man kommer så nært personene, som også er nytt for meg (Kristine).

Nei, jeg synes at det har vært herlige mennesker, disse her. Det er akkurat som en stor familie (Frida).

### 3) Selvaksept

Sju av elleve sa at de har fått et bedre forhold til seg selv i løpet av turen, og at de ser seg selv i et nytt lys. Kristine forteller at hun aldri har hatt særlig stor tro på seg selv, og at hun ikke har følt at hun er noen, eller at hun har verdi. Hun har følt seg usynlig, men det har turen forandret på:

Det har gjort meg mer synlig for meg selv. At jeg kan klare ting, at jeg kan ... at jeg er noe på en måte. Både med tilbakemelding fra andre og i gruppe og ... ikke sant. Jeg blir på en måte synlig også for meg selv (Kristine).

Carsten sier at han har blitt akseptert akkurat som han er: "Jeg har følt at jeg har vært meg selv på turen". Dette setter han umåtelig stor pris på, fordi han har vanket i miljøer der han har vært nødt til å være tøff for å overleve. For ham har det vært en befrielse å få lov til å være seg selv.

### 4) Fysiske utfordringer

Flere uttrykker fascinasjon over hva egen kropp egentlig er i stand til. Sol beskriver det slik:

Det jeg blir så fasinert av, er kroppen, hvordan det maskineriet jobber. Og den rytmen jeg har, og at vi alle finner våre rytmer, og. [...] Altså vi har jo alt i oss selv, om det er smertestillende kroppen sender ut for at du har vondt i føttene eller kroppen etter du har gått så mange mil, eller ... så ordner kroppen opp i det selv.

Og Carsten sier:

Du hadde kanskje fått deg noen blemmer, og du uroa deg kanskje til dagen etterpå. Men fytti helvete hvor en natt kan hvile en kropp. Og det er også noe jeg tok med meg fra denne turen. Du kunne være så lemster og stiv og støl, men med noen timer søvn så er du like klar som du var første dagen.

### 5) Sanseopplevelse

Det å være til stede i nuet, og det å legge merke til omgivelsene med alle sanser, går igjen hos flere. Mange beskriver det som å være i en boble, utenfor tid og sted, og at dette gjør godt:

Jeg var som i en boble. Jeg tenkte ikke på ... jeg tenkte bare på her og nå. Skjønner du, JEG VAR DER. Jeg tenkte ikke på de rundt meg og ungene begynte å sende melding: "Hvor er du mamma, hva gjør du?". Det er første gang jeg har opplevd det. Det var helt utrolig (Frida).

Det var jo djeveltungt, det var det. [...] Man føler seg jo veldig til stede når man går, selv om man går alene. Så legger man plutselig merke til en masse ting som man ikke har lagt merke til før, og ting som er rundt deg og ... Nei det var en helt euforisk opplevelse (Martine).

### 6) Opplevelse av mening

Uttrykk for opplevd mening knyttet både til her og nå og til større sammenhenger i livet:

Det er noe med at når man ser så mye skjønt, det gir en sånn, ja, glede og mening og livslyst, liksom. Man får lyst til å kjenne mer av det. Rundt hver sving var det noe nytt vakkert, på en måte. Det styrker den troen på det gode. At det finnes noe her i livet som kan være bra. For meg også, liksom (Linnea).

Det har fylt livet mitt med mye innhold, og fornuftig innhold. Dette er den første turen jeg har reist ut av Norge uten å ruse meg (Carsten).

### 7) Glede og latter

Mange forteller at det var mye humor, latter og glede på turen. Mange beskriver dette som en kontrast til livet hjemme, som i større grad er fylt av bekymringer, usikkerhet og alvor. Frida beskriver at hun for første gang i livet følte seg fri og lykkelig og uten bekymringer:

Jeg var lykkelig når jeg gikk. Jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare det. Men det var, det er helt utrolig [...]. Jeg føler meg jo lykkelig. Jeg føler meg lykkelig. Jeg har liksom ingen bekymringer, eller.... Vi damer er jo så snar å bekymre oss for alt mulig [...]. Så jeg har ikke kunnet slappe av når jeg reiste bort. Men det var en befriende tur, egentlig. Så den turen kommer jeg aldri til å glemme (Frida).

Martine beskriver hvordan naturen gir henne glede:

Jeg kunne jo selvfølgelig kjenne at jeg var i dårlig form og kanskje litt nedstemt og i dårlig humør, men så snart man begynte å gå, så skjedde det ett eller annet. Man blir liksom sånn, æh, ja man tenker litt annerledes, man får naturen midt i trynet, sant, og det, du legger liksom merke til alt, og så snur det bare, sant, og så kjenner du bare at du blir glad (Martine).

### 8) Lekenhet

Flere beskriver at de har hatt en leken holdning underveis, og at de har utforsket ting på en leken og uhyøytidelig måte. Dette har føltet godt:

Og det var godt å [...] leke litt. Og ta fram barnet og leken. Og ikke være redd for det. At det er godtatt (Carsten).

Og det å være, bare leke litt, egentlig. Og det blir utenfor tid, sted og rom. Så det er, jeg havner i en egen tilstand. Som er veldig behagelig (Sol).

## Diskusjon

Gjennom målinger av subjektiv livskvalitet fra pilegrimsturens start til slutt ble det påvist en endring, noe som tilsier at turen som ble arrangert for mestringsgruppa, har vært betydningsfull for deltakerne. Studien støtter tidligere forskning om å forstå verdien av naturbaserte opplevelser for subjektiv livskvalitet generelt (Mackenzie & Hodge 2019), og verdien av å gjennomføre pilegrimsvandring spesielt (Lunga, 2006). Temaer knyttet til sosiale, fysiske og mentale aspekter ble identifisert som støttende for forståelsen av endring underveis på turen. Ulike måletilnærminger bidrar til at vi kan forstå ulike wellbeing-dimensjoner som har funnet sted på en og samme tur.

### Subjektiv livskvalitet

Før pilegrimsturen var gjennomsnittsverdien for gruppas livstilfredshet lavere enn i befolkningen ellers. Rett etter turen var gjennomsnittet for gruppa 20,2, noe som er helt på høyde med befolkningen i Norge. Konfidensintervallet for normalbefolkningen ligger mellom 18,6 og 20,1 for et aldersspenn fra 25 til 66 år (Reneflot, Aarø, Aase, Reichborn-Kjennerud, Tambs & Øverland, 2018). Denne endringen på gruppenivå er i seg selv bemerkelsesverdig. For målingen av mental wellbeing finner vi en tilsvarende endring: Målingen rett etter

turen, som ligger på 53,6, er helt på høyde med gjennomsnittet i et britisk utvalg, der konfidensintervallet var mellom 48,4 og 52,4 i aldersspennet fra 25 til 64 år (Tennant et al, 2007).

Utvalget er riktignok lite, men effektstørrelsen ble målt som liten til middels for personlig vekst, og som middels for livstilfredshet og mental wellbeing. Disse funnene indikerer en endringsprosess som støtter ideen om at en pilegrimsvandring også fremmer psykisk helse (Lunga, 2010). I målingen utført fjorten dager etter turen gikk effektstørrelsen ned, men i målingene for både personlig vekst og for livstilfredshet opprettholdt endringen seg som svak, men fortsatt positiv. Gjennom intervjuene kommer det fram at turen ble oppfattet som betydningsfull for ti av elleve deltakere, noe som understøtter funnene fra de kvantitative målingene.

På individnivå ser vi mer variasjon. For omtrent halve gruppa er det en stabil positiv utvikling på livstilfredshet og mental wellbeing fra før turen til etter turen, men for resten av gruppa er ikke mønsteret like tydelig. Det finnes også enkeltpersoner som rapporterer om lavere subjektiv livskvalitet 14 dager etter turen enn ved starten av turen. Målingene av personlig vekst viste individuelle variasjoner, men målingene viste også at det er forskjeller mellom opplevd livstilfredshet og opplevd personlig vekst, som er to ulike dimensjoner av å ha det bra. Dette er i tråd med forskning på eudaimonisk wellbeing, som fremhever at livstilfredshet og personlig vekst er ulike dimensjoner (Vittersø, 2013). For eksempel har Martine og Ida lav rapportering av tilfredshet med livet fjorten dager etter turen, samtidig som de har høye rapporteringer av personlig vekst på samme tid.

Mental wellbeing og personlig vekst er i teorien begge mål for eudaimonisk wellbeing (Nes, Hansen & Barstad, 2018). Funnene demonstrerer hvor viktig det er å bruke flere måletilnærminger for å kunne fange opp subjektiv livskvalitet som et overordnet fenomen, og særlig hvor viktig det er å inkludere personlig vekst i forståelsen av eudaimonisk wellbeing (Ryff, 2013; Vittersø & Straume, 2020). Det er påfallende at de fem personene som viser positiv utvikling på både livstilfredshet og mental wellbeing, ikke er de samme personene som de fire med positiv utvikling på personlig vekst.

De to ulike tilnærmingene til å forstå subjektiv livskvalitet gjennom målinger og intervju, demonstrerte hver for seg at en positiv endring er fanget opp. Effektstørrelsen vi målte, gir en indikasjon på endring. Den største endringen skjedde fra turens start til turens slutt. Det var med andre ord vesentlige ting som skjedde i løpet av turen som har betydning for subjektiv livskvalitet. Etter turen minsket denne effektstørrelsen. De kvalitative bidragene gir oss en forståelse av prosessene underveis på pilegrimsturen, noe deltakerne oppfattet som støttende for endring av subjektiv livskvalitet.

### Pilegrimsturens støttende psykologiske egenskaper

Ti av elleve deltakere identifiserer mange støttende psykologiske egenskaper ved turen. Rebekka, som viser nedgang på alle tre målingene, opplevde ikke at turen var støttende for den subjektive livskvaliteten. Hun sier at turen ble for tung og at hun opplevde ting på slutten av turen som hun ikke ønsker å utdype, men som hadde negativ innvirkning på mestringsfølelsen og den generelle følelsen av tilfredshet med livet. For de andre var det å sette seg et mål om å gjennomføre pilegrimsturen, med alt fra å delta i planleggingen, pakkingen av sekken, reisen til Spania og deretter å gjennomføre hver eneste dag med nye utfordringer, trukket fram som en svært viktig erfaring. Sammen med følelsen av selvaksept, opplevelsen av et sosialt fellesskap og opplevelsen av mening, utgjør disse konseptene sentrale egenskaper i eudaimonisk wellbeing (Ryff, 2013). Det er en sterk sammenheng mellom de teoretiske beskrivelsene av et godt liv og refleksjonene informantene gir om selve turen.

I tillegg til disse beskrivelsene tar informantene opp temaer som i stor grad knyttes til selve

vandringen, slik som fysiske utfordringer og rike sanseopplevelser. Disse egenskapene er typiske i identifisering av hvordan friluftsliv kan støtte subjektiv livskvalitet (Mackenzie & Hodge, 2019). Sanseopplevelser gir næring til det grunnleggende behovet vårt for naturkontakt (Zhang, Howell & Iyer, 2014). Sanseopplevelser i naturen gir oss positive følelser (Ballew & Omoto, 2018). I tillegg ble glede, latter og lekenhet trukket fram som positive opplevelser. Humor er også en viktig faktor i opplevelsen av positiv affekt og bedre psykisk helse (Cann & Collette, 2014).

Til sammen utgjør disse åtte ulike temaene en mulig forklaring på økningen av effektstørrelsene som er målt for subjektiv livskvalitet. Disse åtte temaene nyanserer derfor modellen som forklarer betydningen av rekreasjonsturer generelt (Mackenzie & Hodge, 2019), der risikopersepsjon knyttet til utfordrende aktiviteter, slik som det å ferdes med bratt eksponering eller innslag av spennende og risikoassosierte aktiviteter, viser seg å være mindre viktig i vårt materiale. På den andre siden fant vi at utfordringer knyttet til turen bidro til å øke opplevelsen av livsmestring i gruppa. I tillegg fant vi at rike sosiale opplevelser fant sted underveis, slik som opplevelsen av glede, latter og lek. Dette ble fremhevet som svært betydningsfulle egenskaper ved pilegrimsvandringen. Det ble funnet støtte for at det å tilfredsstillende grunnleggende psykologiske behov underveis på turen, er helt sentralt i en forklaringsmodell om styrkende livskvalitet (Mackenzie & Hodge, 2019).

Når effektstørrelsen går noe ned 14 dager etter turen, kan dette forklares ved at noen av disse støttende egenskapene falt bort i møte med hverdagens kanskje mer kompliserte livssituasjoner og samfunnets krav (alene/ensomhet, sorg over at turen er over og å ikke vite om det blir flere, møter hos NAV, usikkerhet knyttet til fremtiden, og så videre). På den andre siden er det mulig at turen har satt varige spor. Forskning på langtidsperspektiv ved gjennomføring av ekspedisjonspregede turer i ungdommen viser en varig, positiv effekt (Ramirez, Allison, Stott & Marshall, 2020). Det er derfor ikke usannsynlig at pilegrimsturen kan ha spilt en viktig rolle for flere av deltakerne.

Vi kan anta at dybden i en del av opplevelsene kan ha estetiske eller spirituelle dimensjoner som trolig er individuelle, men som kan ha vært svært betydningsfulle. For eksempel refererer Martine til en sanseopplevelse hun kaller "euforisk", som kan referere til en form for spirituell inspirasjon hun har hatt i møte med naturen (Fredrickson & Anderson, 1999). Funnene bekrefter at pilegrimsvandring er et komplekst felt (Warfield, Baker & Foxx, 2014; Lunga, 2010).

I intervjumaterialet kom det fram at pilegrimsturen har vært en døråpner for en endringsprosess for flere, noe som har likhetstrekk med en grenseoverskridende (liminal) opplevelse (Goodnow & Bordoloi, 2017). De tre ulike fasene i den liminale erfaringen kan identifiseres ved at det å komme seg vekk, sanse og erfare underveis på tur, og ikke minst det å oppnå et mål, oppleves som et vendepunkt og som en mulighet til å endre retning på livet hjemme. Turen har gitt nye innsikter. Flere av informantene uttaler en endringsprosess helt direkte: Sigrun og Martine sier for eksempel at de tør mer etter reisen, og at de har større mestringstro enn det de hadde før. Carsten har liknede opplevelser, og beskriver reisen som et vendepunkt i livet; en ny start. Intervjuene peker på en intensitet i erfaringen som innebærer de grundige forberedelsene før turen, vurderingen av "skal-skal ikke" bli med på pilegrimsvandringen, det tette sosiale fellesskapet, også med sine utfordringer, og den intense fysiske påkjenningen. Påkjenningen bidro også til ny erkjennelse om kroppens iboende kraft. I tillegg kom de intense naturopplevelsene som trekker oppmerksomheten mot her og nå. Gjennom denne intense livserfaringen har det oppstått en mulighet til å tenke annerledes om seg selv og om fremtiden.

### Styrker, begrensninger og behov for videre forskning

Studien må regnes som en pilot på feltet, der det er snakk om en liten gruppe menneskers erfaringer med pilegrimsvandring som helsefremmende tiltak. Styrken med studien er at den inneholder kombinasjoner av induktive og deduktive tilnærminger. Designet, med mixed-methods, har gitt oss muligheten til å utforske informantenes opplevelser gjennom delvis strukturerte intervjuer, og disse sammenholdes med vekstprofiler for både gruppe og individ målt ved ulike dimensjoner av subjektiv livskvalitet. Studien viser at muligheten for vekst er basert på ulike dimensjoner for ulike personer, og at disse mulighetene har oppstått som en konsekvens av pilegrimsturen. Studien tilfører empiri til en kompleks forståelse av subjektiv livskvalitet, der personlig vekst identifiseres som annerledes enn vekst på livstilfredshet og mental wellbeing. En utforsking av ulike typer underveisopplevelser som den enkelte har hatt, og som støtter de ulike wellbeing-dimensjonene, er en naturlig oppfølging for videre forskning.

Utvalget er for lite for å finne signifikante p-verdier. For å kunne generalisere, trenger studien replikasjoner fra et større utvalg og gjerne også flere. Selv om funnene identifiserer sentrale elementer fra subjektiv livskvalitet, ser vi at sammenhengen mellom de ulike elementene ikke er helt tydelig. Det er ikke helt lett å se hva som har skjedd underveis på turen, hvordan eventuelle negative hendelser kan ha påvirket gruppa, og hva som er refleksjoner i etterkant. Det er nødvendig med flere studier for å se nærmere på forskjellene mellom pilegrimsvandring som tiltak og den generelle oppfølgingen mestringsgruppa blir tilbudt. Det er også nødvendig med longitudinelle studier, for å se en eventuell langtidseffekt.

Utvalget for pilegrimsturen var kjønnsmessig skjevt. Bare én mannlig deltaker var med, men den mannlige kontingenten inkluderte to menn til; en ansatt og en frivillig. Det kan være tilfeldige årsaker til at det bare ble én mann med i studien, men det kan også være at kvinner oftere søker seg til hjelpetjenester enn menn. Forholdene rundt dette har vi ikke undersøkt nærmere. For å kunne avdekke om det er noen kjønnsforskjeller i opplevelsen av verdien av pilegrimsvandring som tiltak, trengs studier med bred representasjon fra begge kjønn.

Den subjektive livskvaliteten ble målt med noen av de relevante målemetodene, men flere mål kunne gjerne ha vært tilføyd, som blant annet opplevelser av livsmestring (coping) og affekt (Nes, Hansen & Barstad, 2018). Likevel gir summen av målingene fra tre ulike tilnærminger en sterk indikasjon på at gjennomføringen av pilegrimsturen har hatt en positiv betydning for gruppa. Studien kan ha oversett viktige momenter ved turen som ikke ble fanget opp, for eksempel betydningen av å gjennomføre pilegrimsturen på den kjente Caminoen i forhold til en pilegrimsvandring eller langdistansevandring et annet sted. Videre forskning bør i større grad inkludere den affektive dimensjonen underveis på tur, i tillegg til å undersøke betydningen av det religiøse innholdet i pilegrimsvandringen i en post-sekularisert verden (Mikaelsson, 2012). Forhold rundt den enkeltes livssituasjon kunne gjerne også ha blitt utforsket mer, ettersom det har vært en seleksjon gjennom frivillig deltakelse til pilegrimsturen.

### Konklusjon

Analysene viser at svært mange faktorer som er styrkende for subjektiv livskvalitet, aktualiseres gjennom pilegrimsvandringen. Til tross for at vi trenger mer forskning, ikke minst for å avdekke eventuelle langtidseffekter av tilrettelagte pilegrimsvandringer, indikerer studien at turen ga deltakerne en opplevelse av økt subjektiv livskvalitet. Fem av deltakerne opplevde vekst på både livstilfredshet og mental wellbeing, og fire av deltakerne opplevde vekst

på personlig utvikling, hvorav en av dem også hadde vekst på livstilfredshet. I tilnærmingen til å forstå subjektiv livskvalitet er det behov for en kompleks tilnærming, der ulike dimensjoner av eudaimonisk wellbeing også må inkluderes. Betydningen av positive opplevelser, det å være underveis på tur, opplevelsen av å ha det bra; av å føle seg vel og inkludert i et fellesskap, skal ikke undervurderes. Disse elementene har vist seg å være viktige i arbeidet med å fremme subjektiv livskvalitet i forbindelse med psykiske helseproblemer og/eller rusproblemer. Flere støttende prosesser for subjektiv livskvalitet ble identifisert gjennom pilegrimsturen, eksemplifisert gjennom de fysiske, sansemessige, sosiale, humoristiske og meningssøkende aspektene ved pilegrimsturen.

## Erklæring om interesse

Forfatterne har ikke mottatt finansiering for arbeidet.

## En avsluttende takk

Vi ønsker å rette en stor takk til deltakerne i prosjektet “Kunsten å gå”. En spesiell takk går til prosjektleder Tone Rønbeck for tilrettelegging og tett oppfølging i alle faser av forskningsprosjektet.

## Referanser

- Amabile, T. M., Hill, K. G., Hennesey, B. A. & Tighe, E. M. (1994). The work preference inventory: Assessing intrinsic and extrinsic motivational orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 950-967. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.950>
- Back in the ring (2019). Pilegrimsvandring. Hentet 25. august 2020 fra <https://www.backinthering.no/post/pilegrimsvandring>
- Ballew, M.T. & Omoto, A.M. (2018). Absorption: How Nature Experiences Promote Awe and Other Positive Emotions. *Ecopsychology*, 10(1), 26-35. <https://doi.org/10.1089/eco.2017.0044>
- Bjåen, B. (2006). Friskare av å vandre. *Vårt Land*, 15 juni. Hentet 8 april 2019 fra <https://www.pilegrim.no/news.php?id=1159996592>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cann, A. & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464–479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and wellbeing? A scoping review*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Fredrickson, L. M. & Anderson, D. H. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19(1), 21-39. <https://doi.org/10.1006/jevp.1998.0110>
- Frey, N. (1998). *Pilgrim stories: on and off the road to Santiago*. Berkley: University of California Press.
- Gladwell, V., Brown, D., Wood, C., Sandercock, G. & Barton, J. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(3), 1-7. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>



- Goodnow, J. M. & Bordoloi, S. (2017). Travel and insight on the limen: A content analysis of adventure travel narratives. *Tourism Review International*, 21(3), 223-239. <https://doi.org/10.3727/154427217x15022104437701>
- Greene, J. C., Caracelli, V. J. & Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255-274. <https://doi.org/10.3102/01623737011003255>
- Harris, M. B. (2019). The Physiological Effects of Walking Pilgrimage. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 7(1), 85-94. <https://doi.org/10.21427/q6de-av43>
- Holm, T. (2015). Pilegrimsvandring og åndelig helse: Et kvalitativt studie av pilegrimsvandringens betydning for åndelig helse. Masteroppgave. Diakonhjemmet Høgskole.
- IPIP. (2002). International personality item pool. A scientific collaboration for the development of advanced measurement of personality traits and other individual differences. Hentet fra <http://ipip.ori.org/>
- Johnsen, S. Å. K. & Rydstedt, L. W. (2013). Active Use of the Natural Environment for Emotion Regulation. *Europe's Journal of Psychology*, 9(4), 798-819. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i4.633>
- Jørgensen, N. N. K. D. (2017). Pilgrimage walking as green prescription self-therapy? In I. S. McIntosh & L. D. Harman (Eds.), *The many voices of pilgrimage and reconciliation* (s.124-137). Wallingford: CAB International.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kashdan, T. B., Rose, P. & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experience and personal growth opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 82(3), 291-305. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203\\_05](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203_05)
- Keyes, C. L. M. & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197- 201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Kopperud, K. H. & Vittersø, J. (2008). Distinctions between hedonic and eudaimonic well-being: Results from a day reconstruction study among Norwegian jobholders. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 174-181. <https://doi.org/10.1080/17439760801999420>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Laumann, K., Garling, T. & Stormark, K. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 125-134. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00110-X](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00110-X)
- Lunga, E. (2006). Den terapeutiske veien. *Pilegrimen*, 2(10), 47-51.
- Lunga, E. (2010). *Terapeutisk vandring. Hva er det som gjør at pilegrimsvandring kan fungere terapeutisk?* Peripatetiske notater: Meditative tanker om vandring og pilegrimsferder. Hentet fra <https://lungariuswalk.wordpress.com/?s=Terapeutisk+vandring&submit=S%C3%B8k>
- Mackenzie, H.S. & Hodge, K. (2019). Adventure recreation and subjective well-being: a conceptual framework. *Leisure Studies*, 1, 1-15. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1577478>
- Maddrell, A. (2013). Moving and being moved: More-than-walking and talking on pilgrimage walks in the Manx landscape. *Culture and Religion*, 14(1), 63-77. <https://doi.org/10.1080/14755610.2012.756409>
- Martela, F. & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84(6), 750-764. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>
- Mikaelsson, L. (2011). Gjenfødelse på Caminoen til Santiago de Compostela. *Tidsskrift for religion og kultur*, 1(2), 94-108.
- Mikaelsson, L. (2012). Pilgrimage as post-secular therapy. *Scripta Instituti Donneriani Aboensis*, 24(1), 259-273. <https://doi.org/10.30674/scripta.67418>

- Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem*. (IS-2727). Oslo: Helsedirektoratet.
- OECD. (2013). OECD guidelines on measuring subjective well-being. Hentet fra <https://www.oecd.org/statistics/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being-9789264191655-en.htm>
- Ramirez, M.J., Allison, P., Stott, T. & Marshall, A. (2020). The long-term influence of expeditions on people's lives. In J. Parry & P. Allison (eds) *Experiential learning and outdoor education* (s. 91-111). New York: Routledge Focus.
- Reneflot, A., Aarø, L.E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Folkehelseinstituttet. Hentet fra <https://www.fhi.no/publ/2018/psykisk-helse-i-norge/>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: mapping consequences of self-realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us. Positive psychology perspectives on eudaimonia* (s. 77-98). York. Maple Press.: American Psychological Association.
- Smith, A. T. (2018). Walking Meditation: Being Present and Being Pilgrim on the Camino de Santiago. *Religions*, 9(3). <https://doi.org/10.3390/rel9030082>
- Stebbins, R. A. (2016). Hedonism, Eudaimonia, and the serious leisure perspective. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (s. 497-506). Switzerland: Springer International Publishing.
- Straume, L. V. & Vittersø, J. (2015). Well-being at work: Some differences between life satisfaction and personal growth as predictors of subjective health and sick-leave. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 149-168. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9502-y>
- Tellnes, G. (2017). *Helsefremmende samhandling: Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. & Stewart-Brown, S. R. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Uysal, M., Perdue, R. & Sirgy, R. (2012). *Handbook of tourism and quality-of-life research: Enhancing the lives of tourists and residents of host communities*. Dodrecht: Springer.
- Warfield, H. A., Baker, S. B. & Foxx, S. B. P. (2014). The therapeutic value of pilgrimage: a grounded theory study. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(8), 860-875. <https://doi.org/10.1080/13674676.2014.936845>
- Vittersø, J. (2013). Feelings, meanings and optimal functioning: Some distinctions between hedonic and eudaimonic well-being. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us. Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning* (s. 39-56). Washington: APA Books.
- Vittersø, J. (2016). The feeling of excellent functioning. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (s. 253-276). Basel: Springer International Publishing.
- Vittersø, J. & Straume, L. V. (2020). Personal Growth. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (1 ed.). Springer Nature Switzerland AG: Springer International Publishing.
- Zhang, J. W., Howell, R. T. & Iyer, R. (2014). Engagement with natural beauty moderates the positive relation between connectedness with nature and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 55-63. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.013>