

Kandidatnummer: 10004

Kan lidenskap predikere tilbøyeligheten for flyt:

En undersøkelse av lidenskap sin påvirkning på
tilbøyeligheten for flytopplevelser.

Bacheloroppgave i Psykologi
Veileder: Adrian Dybfest Eriksen
Mai 2023

Kandidatnummer: 10004

Kan lidenskap predikere tilbøyeligheten for flyt:

En undersøkelse av lidenskap sin påvirkning på
tilbøyeligheten for flytopplevelser.

Bacheloroppgave i Psykologi
Veileder: Adrian Dybfest Eriksen
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for psykologi



Kunnskap for en bedre verden

Kandidatnummer: 10004

Kan lidenskap predikere tilbøyeligheten for flyt:

En undersøkelse av lidenskap sin påvirkning på
tilbøyeligheten for flytopplevelser.

Bacheloroppgave i Psykologi, PSY2900

Veileder: Adrian Dybfest Eriksen

Mai 2023, Trondheim

Antall ord: 8191

Norsk teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for psykologi



Norwegian University of
Science and Technology

Forord

Denne oppgaven er en avsluttende bacheloroppgave i psykologi ved Norsk teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim. Oppgaven tar for seg forskjellige motivasjonsfaktorer, og ser spesifikt på forholdet mellom lidenskap og tilbøyeligheten for flytopplevelser. Datasettet var ferdig behandlet, og hadde noen manglende data på visse variabler. Problemstillingen ble laget ved å lese litteratur som videre var med å vekke mer interesse. Det er jobbet jevnt med oppgaven, og prosessen startet tidlig i januar 2023. Jeg har også forsøkt å bruke noe av det vi har lært underveis i semesteret, at det krever tid og innsats for å mestre noe. Dette har trolig påvirket oppgaven og prosessen på en positiv måte. Jeg har fått god hjelp og hatt gode diskusjoner med medstudenter. Jeg ønsker å takke alle medstudentene i bachelorgruppen som har bidratt til gode diskusjoner og stilt kritiske spørsmål. Videre vil jeg takke Dina og Trygve for korrekturlesning, og Pappa, Patrik og Per Helge for spennende samtaler og diskusjoner. Takk til Adrian for god veiledning og konstruktive tilbakemeldinger, samt Hermundur for spennende samtaler på kontoret. Jeg vil også takke familie og venner som har støttet meg i prosessen, samt alle som var med å svare på nettskjema. Til slutt vil jeg påpeke at dette har vært et givende semester jeg ikke vil være foruten.

Trondheim, 07.05.2023

Sammendrag

Denne oppgaven ser på hvordan det å ha en lidenskap kan være med å predikere tilbøyeligheten for flytopplevelser, i et norsk utvalg på 671 deltagere. Lidenskap er en brennende interesse man bruker mye tid og krefter på, mens flyt er en subjektiv følelse av riktige opplevde ferdigheter i forhold til de utfordringene man står ovenfor. Begge disse er sentrale for mestring, prestasjoner og det å utvikle gode ferdigheter. Det ble utført en hierarkisk regresjonsanalyse for å predikere tilbøyeligheten for flytopplevelser. Resultatene viste at det å ha en lidenskap for noe kan forklare 23 % av variansen i tilbøyeligheten for flyt, $R^2 = .23, p < .001$. Modellen med alle prediktorene, lidenskap, kjønn og voksende tankesett bedret modellens forklaringssevne med 2 %, $\Delta R^2 = .02, R^2 = .25, p < .001$. Dette viser viktigheten av å ha en lidenskap man bruker mye tid og krefter på, og at det kan føre til mer flytopplevelser. En implikasjon ved studiet er at en ny skala for tilbøyelighet for flyt er testet, og at dette gir en mer helhetlig forståelse av konseptet flyt. Fremtidig forskning burde bruke dette målet, som videre kan bidra til økt innsikt mellom de forskjellige motivasjonsfaktorene. Konklusjonen er at lidenskap predikerer tilbøyeligheten for flyt.

Nøkkelord: Lidenskap, Flyt, Motivasjonsfaktorer og Prestasjoner.

Det å lære å utvikle ferdigheter innen både arbeidslivet og fritidsaktiviteter vil være viktig for å kunne oppleve mestring og bidra til et godt og lykkelig liv (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Det skarpe skillet mellom jobb og fritid har blitt mer flytende (Thoidis & Pnevmatikos, 2014), og hovedvekten ligger nå på de ferdighetene og den kunnskapen man har. Csikszentmihalyi (1975) har vektlagt at det å oppleve fornøyelse og glede i aktiviteter ikke er avhengig av at aktiviteten har med fritid eller jobb å gjøre, og at det er mulig å oppleve flyt i alt fra fjellklatring til kirurgi. Ferdigheter og ekspertise innen disse feltene er forankret i flere læringsprinsipper som er sentrale for hvordan man kan oppnå gode prestasjoner (Sigmundsson et al., 2017). Læringsprinsippene viser hvordan interaksjoner mellom gener og miljø kan være med å påvirke nevralt strukturer i hjernen, og hvordan ferdigheter kan utvikles og forbedres (Gottlieb, 2007; Sigmundsson et al., 2017).

Ericsson og Charness (1994) har bidratt stort med forskning på ekspertise og prestasjoner, hvor målrettet trening (ENG: Deliberate practice) er en essensiell fellesnevner for eksperter. De viser til at det er mulig å bli god i forskjellige aktiviteter hvis man legger ned et godt stykke arbeid og innsats. Ekspertise vil også være avhengig av andre faktorer som eksempelvis genetiske forutsetninger, men de viser til at det såkalte «talentet» ikke er like viktig som man tidligere antok (Ericsson & Charness, 1994).

Nyere forskning har vektlagt flere motivasjonsfaktorer som er sentrale for å utvikle gode ferdigheter og bli ekspert innen en aktivitet. Disse er lidenskap, pågangsmot/grit og tankesett (Sigmundsson et al., 2022). En brennende interesse, altså å ha en lidenskap, kan være en viktig brikke mot å utvikle gode ferdigheter og prestasjoner innen et område. Pågangsmot/grit handler om utholdenhet over tid, mens et voksende tankesett er at man tror på at innsats over tid vil lønne seg og gi resultater. Videre vises det også til hvor viktig det er med riktige utfordringer i forhold til opplevde ferdigheter (Ericsson & Charness, 1994), noe som nettopp kan gi en følelse av flyt (Nakamura og Csikszentmihalyi, 2014). Det kan derfor

være sentralt å vektlegge det som kan skape interesse og innsats, som igjen kan føre til at noe ikke blir for kjedelig eller for vanskelig i forhold til de ferdighetene man har. En studie på sykepleiere har vist at de som har lidenskap til jobben oftere opplever flytopplevelser, og at dette kan fungere som en beskyttende faktor mot utmattelse (Zito et al., 2022). Det argumenteres for at flyt er en sentral motivasjonsfaktor og at det derfor er viktig for samfunnet å tilrettelegge for flytopplevelser i utdanning, jobb og fritidsaktiviteter da det kan ha store påvirkninger på læring, velvære og livstilfredshet (Elnes & Sigmundsson, 2023). Videre vil også lidenskap være en sterk motivasjonsfaktor, som igjen kan føre til flytopplevelser og redusere utmattelse (Zito et al., 2022).

Denne oppgaven vil ta for seg lidenskap, og hvordan det å ha en lidenskap kan være med å predikere tilbøyeligheten for flyt. Mer innsikt i dette kan videre gi tilrettelegging av forskjellige aktiviteter eller strukturer i samfunnet, hvor man eksempelvis kan legge til rette for mer individuelle interesser. Ryan og Deci (2000) har også vist til hvordan psykologiske behov som autonomi, tilhørighet og kontroll kan være med å tilrettelegge for velvære og indre motivasjon, som igjen kan knyttes opp til teoriene om lidenskap og flyt. Dette viser hvorfor nettopp disse motivasjonsfaktorene er sentrale for prestasjoner og ferdigheter, og at mer innsikt i disse kan bidra til nyttig kunnskap.

Teori

Lidenskap

Ordet lidenskap (ENG: Passion) har flere betydninger. På latin heter det «passio» som direkte oversatt er lidelse (Vallerand, 2016, s. 32), noe som også vises på norsk med ordet «lide». Platon (429-347) og Spinoza (1632-1677) hadde et negativt syn på lidenskap som noe som kontrollerte mennesket, og hemmet det rasjonelle med uakseptable tanker (Vallerand, 2016; Vallerand et al., 2003). Andre teoretikere som Descartes (1596-1650) og Hegel (1770-

1831) kom med et mer positivt syn, hvor emosjoner kan være positive og nødvendige for å oppnå høye nivåer av oppnåelse og ferdigheter. Lidenskap kan også handle om å ha lidenskapelig kjærlighet for noen (Baumeister & Bratslavsky, 1999), eller det kan omhandle sterke emosjoner mot noe som er personlig viktig eller har en verdi (Jachimowicz et al., 2018; Vallerand, 2016). Nyere forskning vil definere lidenskap som en spesiell interesse for en aktivitet, ferdighet eller et tema, som man bruker mye tid og krefter på (Sigmundsson, Haga & Hermundsdottir, 2020a).

Et annet perspektiv på lidenskap er den dualistiske modellen som skiller mellom harmonisk lidenskap og tvangspreget lidenskap (Vallerand, 2016; Vallerand et al., 2003). Disse to formene for lidenskap står i kontrast til hverandre, og er forankret i tidligere filosofer og teoretikers perspektiver. Harmonisk lidenskap blir sett på som en lidenskap som er positiv for individet, hvor aktiviteten er autonomt internalisert, og hvor en selv står i full kontroll over lidenskapen (Vallerand et al., 2003). Dette kan føre til et harmonisk forhold med resten av livet, hvor forholdet til lidenskapen kan ha positive effekter (Sigmundsson et al., 2020a). Tvangspreget lidenskap blir sett på som et ukontrollert ønske om å handle etter lidenskapen, hvor det er lidenskapen som har kontroll over individet. Her skapes det et indre press om å handle etter lidenskapen (Vallerand et al., 2003). Tvangspreget lidenskap vil ofte ha en sammenheng med negative emosjoner, konflikter, frustrasjon og utmattelse (Sigmundsson et al., 2020a), som kan være negativt for individet.

Det er fire viktige elementer ved lidenskap, hvor de tre første er like i både harmonisk og tvangspreget lidenskap. Den første er at man liker aktiviteten, den andre at man vurderer aktiviteten som viktig for seg selv, og den tredje at man kan bruke mye tid og krefter på aktiviteten (Vallerand et al., 2003). Det fjerde elementet ved lidenskap skiller seg ved hvordan man internaliserer lidenskapen. Her har forskningen brukt deler av selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (1985, 2000), hvor internaliseringsprosessen handler om hvordan noe tas inn

og får en personlig verdi (Vallerand 2010, 2015; Vallerand et al., 2003, 2006). Lidenskap vil altså skille seg i forhold til om det er internalisert autonomt eller kontrollert (Mageau et al., 2009). Identifisering med aktiviteten kan ha stor påvirkning i forhold til hvordan en lidenskap kan utvikles og vedvare over tid. Her viser Vallerand et al. (2003) at en aktivitet kan bli en lidenskap ved at personen identifiserer seg med aktiviteten.

Nyere mål på lidenskap forsøker å se på lidenskap i forhold til et område, en aktivitet eller prestasjoner (Sigmundsson et al., 2020a). Lidenskap blir sett på som en sterk følelse mot noe av personlig verdi eller betydning som igjen vil føre til en intensjon og motivasjon mot dette (Jachimowicz et al., 2018). Det vektlegges spesielt at interesse vil kunne føre til at man bruker mye tid og krefter på en aktivitet (Sigmundsson et al., 2020a). Denne tiden og innsatsen over tid kan føre til at man forbedrer ferdighetene man har, og kan i noen tilfeller under riktige læringsprinsipper føre til ekspertise (Ericsson & Charness, 1994; Sigmundsson et al., 2017). Dette blir støttet av andre studier som har vist at lidenskap er sentralt for å utvikle gode ferdigheter og ekspertise, og at dette kan være spesielt viktig for gutter (Sigmundsson et al., 2020b, 2022). Disse studiene har diskutert om det er mulige kjønnsforskjeller i lidenskap hos menn og kvinner. Det har også blitt vist at lidenskap er domenespesifikt, altså at man har lidenskap til spesifikke aktiviteter (Bonneville-Roussy, Lavigne & Vallerand, 2011). Dette viser hvordan det å ha en brennende lidenskap kan være sentralt for å utvikle gode ferdigheter og oppleve mestring i aktiviteter.

Flyt

Flytteorien (ENG: Flow) tar for seg hvordan fornøyelse i aktiviteter kan oppleves. Teorien har et grunnlag i positiv psykologi og fenomenologi hvor Csikszentmihalyi (1975) ønsket å se på hvordan vi som voksne kan «leke» og oppleve fornøyelse i aktiviteter, gjennom autoteliske opplevelser. Ordet autotelisk består av to latinske ord, «auto» og «telos» som kan

oversettes til ordene «selv» og «mål», altså et mål som er indre motiverende (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Ordet flyt ble valgt over autotelisk opplevelse, grunnet at ordet autotelisk viser til kun indre motiverte opplevelser, når flyt også kan relateres til ytre mål og belønning. Det vil derfor kunne være noe misvisende å bruke ordet autotelisk. Videre ble det også vist at flere rapporterte og beskrev en følelse av å flyte, og at dette ordet virket mer ekte og konkret (Csikszentmihalyi, 1975).

Det vil også være sentralt å skille mellom autotelisk aktivitet, personlighet og opplevelse. Autoteliske aktiviteter tar for seg visse mønstre av handlinger som er med å direkte maksimere indre belønning for deltageren. Her ser man på aktiviteter som mer eller mindre autoteliske på et kontinuum, hvor det går fra autotelisk til eksotelisk som omhandler ytre belønning (Csikszentmihalyi, 1975). Dette kan også kobles tett opp til selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (2000), som omhandler indre og ytre motivasjon. Autotelisk personlighet tar for seg hvordan man har et trekk eller personlighet som er mer eller mindre autotelisk. Her skiller man mellom de som finner glede og fornøyelse i oppgaver i seg selv, i forhold til de som trenger mer ytre belønning ved oppgaver. Autotelisk opplevelse er det som fører aktiviteten og personligheten sammen, og gjør det mulig å vedlikeholde aktiviteten uten noe form for ytre belønning. Dette kan derfor bli sett på som indre motiverte opplevelser (Csikszentmihalyi, 1975).

Flytteorien har en strukturell modell som viser til hvordan man lettere kan oppleve flyt hvis man har riktige utfordringer i forhold til ferdigheter. Hvis en oppgave blir sett på som for vanskelig og utfordrende i forhold til ens ferdigheter, kan man oppleve bekymring og i noen tilfeller angst (Csikszentmihalyi, 1975). Derimot kan en for lett oppgave i forhold til de ferdighetene man har oppleves som kjedelig, og i visse tilfeller også føre til angst. Ifølge Nakamura og Csikszentmihalyi (2014) er dette en av de mest sentrale delene av flytteorien. Her blir flyt sett på som en balanse mellom utfordringer og ferdigheter som fører til en

optimal opplevelse (Csikszentmihalyi, 1990). Flytteorien tar altså for seg dynamiske systemer mellom en persons ferdigheter og de utfordringene miljøet kan by på, og hvordan dette kan føre til optimale opplevelser (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Selve kjernen i teorien er fenomenologi, altså hvordan noen vil oppleve noe og at dette er subjektivt. Studier har vist at riktige opplevde utfordringer i forhold til opplevde ferdigheter kan være sentralt for å utvikle gode prestasjoner og ekspertise innen en ferdighet (Ericsson & Charness, 1994).

Flytopplevelser kan være alt fra dypere konsentrasjon og full involvering, til det å distrahere seg med hverdagslige aktiviteter eller rutiner (Csikszentmihalyi, 1975). Det vil altså være grader av hvor kompleks flytopplevelsen er, fra ikke kompleks i det hele tatt, til veldig kompleks. Dyp flyt blir ofte kalt makroflyt, og handler om intens konsentrasjon over lengre tid. Ved disse opplevelsene vil det ofte kreves gode ferdigheter, og opplevelsen vil kunne ses på som kompleks (Csikszentmihalyi, 1975). Mer hverdagslige flytopplevelser som er automatiske og rutinemessige vil være simplere former for flyt og lettere å oppleve. Dette kalles mikroflyt, og befinner seg på den mindre komplekse siden av kontinuumet. I nyere forskning har man forsøkt å studere mer av disse flytopplevelsene, da de kan være enklere å oppleve og lettere å kjenne seg igjen i (Elnes & Sigmundsson, 2023).

Det er flere elementer som kjennetegner opplevelsen av flyt. Først er det en intens og fokusert konsentrasjon på det man holder på med, hvor man ikke legger merke til så mye annet rundt seg. Videre er det at handling og bevissthet smelter sammen ved at man mister identitet og blir en del av selve aktiviteten. Dette kan føre til en manglende selvbevissthet, ved at man ikke reflekterer rundt handlingene man gjør. Det å føle at man har kontroll over situasjonen og handlingene man gjør er også sentralt, og kan knyttes til riktige ferdigheter i forhold til utfordringer. Det oppleves også en følelse av at tiden flyr av gårde, og at aktiviteten er belønnende i seg selv (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Csikszentmihalyi (1975) la også vekt på at man kan få tydelige og direkte tilbakemeldinger på det man gjør. Tydelige

tilbakemeldinger har også vist seg viktig ved utviklingen av gode prestasjoner og ferdigheter (Sigmundsson et al., 2017).

Nyere forskning har lagt mer vekt på tilbøyeligheten for flyt, og hvordan noen er mer eller mindre anlagt for å kunne oppleve flyt (Elnes & Sigmundsson, 2023). Dette er hva Csikszentmihalyi (1975) kalte autotelisk personlighet. Noen personer vil lettere kunne oppleve flyt og se på aktiviteter som mer belønnende og indre motiverende i seg selv. Studier støtter denne antagelsen, og viser til at de som har større tilbøyelighet for flyt vil kunne se på store utfordringer som mer fornøyelige og mindre stressende (Asakawa, 2004). Nyere mål har også forsøkt å fange mer av den hverdagslige tilbøyeligheten for mikroflyt, og ikke kun den dype makroflyten. Dette gjøres med mål som Swedish Flow Proneness Questionnaire (Ullén et al., 2012) og The General Flow Proneness Scale (Elnes & Sigmundsson, 2023). Her kan man se på flyt uavhengig av spesifikke aktiviteter, men heller mer generelle aktiviteter. Videre har det også blitt sett på sammenhenger med flyt og nevrotransmittersubstansen dopamin (De Manzano et al., 2013), hvor tilbøyeligheten for flyt har sammenhenger med individuelle nivåer av dopamin. Dette er med å gi støtte for at noen er mer eller mindre tilbøyelige for å oppleve flyt.

Tidligere studier har ikke lagt like stor vekt på forholdet mellom flyt og lidenskap. Det er gjort flere studier som undersøker forholdene mellom lidenskap, pågangsmot/grit og tankesett (Sigmundsson, 2020c; Sigmundsson et al., 2020b, 2022), hvor flyt ikke har blitt inkludert i analysene. Dette kan skyldes at tidlig forskning ikke har kunnet bruke flyt som en lik motivasjonsfaktor som de førstnevnte. Disse motivasjonsfaktorene kan kobles mer direkte opp til personlige trekk, mens dette er noe man ikke har hatt muligheten til å gjøre med flyt hittil. Det nye målet på flyt, The General Flow Proneness Scale, ser mer på tilbøyeligheten man har for å oppleve flyt. Dette kan kobles tettere opp til personlige trekk slik som de andre motivasjonsfaktorene, noe som kan gjøre det mulig å inkludere flyt i videre analyser.

Forholdet mellom flyt og lidenskap har vist at det å ha en sterk interesse og et brennende engasjement kan påvirke flytopplevelser (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Det er imidlertid en del kunnskap som mangler på dette feltet, som denne studien forsøker å belyse.

Problemstillingen i denne oppgaven er: Kan det å ha en lidenskap være med å predikere tilbøyeligheten for flyt?

Hypotesen er: Det å ha en lidenskap kan predikere tilbøyeligheten for flytopplevelser.

Metode

Utvalg

Utvalget bestod av 671 respondenter. Responsrate kunne ikke bli undersøkt, da det ikke ble gjort målinger av hvor mange som ble spurt, og hvor mange av disse som svarte på spørreundersøkelsen. Alderen varierte fra 16 til 85 år ($M = 30.02$, $SD = 13.41$). Utvalget besto av totalt 395 kvinner (59 %) og 275 menn (41 %), hvor en respondent manglet. Dette kan skyldes at denne personen ikke identifiserte seg med en av disse kjønnene. De fleste tilhørte kategorien student ($n = 373$, 56 %), mens resterende tilhørte kategoriene forelder ($n = 140$, 21 %), videregående og ungdomsskoleelev ($n = 11$, 2 %), og annet ($n = 146$, 22 %). Det var også en manglende respondent i forhold til disse kategoriene. Fullført utdanningsnivå varierte fra deltagerne, da de fleste hadde fullført videregående skole eller yrkesfag ($n = 352$, 53 %), etterfulgt av bachelorgrad ($n = 197$, 29 %), mastergrad ($n = 95$, 14 %), grunnskole ($n = 20$, 3 %) og doktorgrad ($n = 7$, 1 %). Videre var det 509 som rapporterte at de hadde en lidenskap (76 %), mens 146 rapporterte at de ikke hadde det (22 %), hvor det var 16 respondenter som ikke hadde svart (2 %).

Prosedyre

Rekrutteringen skjedde i løpet av februar 2023, hvor deltagerne som ble rekruttert skulle svare på et spørreskjema på nett, invitasjon vist i appendiks. Det ble brukt bekvemmelighetsutvalg hvor nettskjemaet ble delt på sosiale medier og sendt til venner, bekjente og familie (Langdridge, 2006). I noen tilfeller ble det også brukt snøballmetode hvor nettskjema ble sendt videre, eller delt på arbeidsplassen eller skolen av respondentene selv. Det ble også satt en minste alder på 16 år, grunnet enklere samtykke til deltagelse, mens det ikke var noe øvre aldersgrense for rekrutteringen. Dette ble gjort for å kunne få mer variasjon i dataene. Andre studier har også sett på alder helt opp til 77 år (Sigmundsson, 2020c).

Spørreskjemaet ble laget av forskere på instituttet for psykologi ved NTNU i Trondheim, og bestod av flere motivasjonsfaktorer. Det ble ikke søkt om godkjenning fra REK, da dataene ikke omhandlet sensitive personopplysninger eller helseopplysninger (Helseforskningsloven, 2008).

Måleinstrumenter

Spørreskjemaet inneholdt flere instrumenter for forskjellige motivasjonsfaktorer, hvor Passion Scale målte lidenskap (Sigmundsson et al., 2020a), og The General Flow Proneness Scale målte tilbøyelighet for flyt (Elnes & Sigmundsson, 2023). Videre ble det også målt andre motivasjonsfaktorer, slik som Grit S-Scale for pågangsmot/grit (Duckworth & Quinn, 2009), Theories of Intelligence Scale for voksende tankesett (Dweck, 1999), Preseverance Scale for standhaftighet/utholdenhet (Sigmundsson & Dybendal, 2023, i trykk, a), og Growth Mindset Scale som er et nytt mål for et voksende tankesett (Sigmundsson & Dybendal, 2023, i trykk, b). I denne oppgaven ble hovedsakelig Passion Scale og The General Flow Proneness Scale benyttet, i tillegg til Theories of Intelligence Scale som et ekstra mål i regresjonsanalysen.

Passion Scale

Lidenskap ble målt ved Passion Scale (Sigmundsson et al., 2020a). Dette instrumentet skal måle nivået av lidenskap i forhold til oppnåelse, og målet består av 8 spørsmål. Eksempel på spørsmål er «Jeg har et område/tema/ferdighet som jeg virkelig brenner for», «Jeg bruker mye tid på de prosjektene jeg liker» og «Min lidenskap er viktig for meg» (Sigmundsson et al., 2020a, s. 3). Disse skal besvares på en likert skala fra 1 til 5, hvor 1 er «Ikke meg i det hele tatt» og 5 er «Veldig typisk meg». Her vil de som skårer høyt på lidenskap skåre nærmere 5, mens de som skårer lavt vil skåre nærmere 1. Studier har vist at Passion Scale har god indre konsistens med en Cronbach's alpha verdi på .86. Det er også vist gode korrelasjoner mellom individuelle spørsmål og den totale skåren, hvor korrelasjonene er mellom .51 til .69. Korrelasjonene mellom de individuelle spørsmålene er moderat mot høy, .22 til .67. Test-retest reliabiliteten har også vist seg sterk, da denne varierte fra .54 til .89. Intraklassekorrelasjonen (ICC) mellom test og retest målet var 0.92 ($n = 21$, $M = 23.67$, $SD = 2.41$). Skåren på lidenskap ble regnet ut basert på gjennomsnittet til de 8 spørsmålene (Sigmundsson et al., 2020a).

The General Flow Proneness Scale

Flyt ble målt ved hjelp av The General Flow Proneness Scale (Elnes & Sigmundsson, 2023). Instrumentet består av 13 spørsmål som skal måle flytopplevelser på et mer generelt vis, og ikke like domenespesifikt. Det baserer seg mer på hvor tilbøyelig man er for å oppleve flyt. Eksempler på spørsmål er «Når jeg fokuserer på noe, glemmer jeg ofte å ta pause» og «Jeg opplever som regel en god flyt i det jeg holder på med (ting er verken for lette eller for vanskelige for meg)» (Elnes & Sigmundsson, 2023, s. 4). Målet består av en likert skala fra 1 til 5, hvor 1 er «Helt uenig», og 5 er «Helt enig», hvor noen spørsmål også er reverserte. Her vil en skåre på 5 være høy tilbøyelighet for flyt, mens en skåre på 1 vil være lav tilbøyelighet

for flyt. Dette er et helt nytt instrument som hovedsakelig skal forsøke å ta for seg tilbøyelighet for flyt i hverdagen, samt i forhold til spesifikke aktiviteter (Elnes & Sigmundsson, 2023). Det er altså et mål på både mikro- og makroflyt. Målet har høy indre konsistens med en Cronbach's alpha verdi på .78. Test-retest reliabiliteten varierte fra .61 til .87. Intraklassekorrelasjonen (ICC) mellom test og retest målet var .96 ($n = 23$, $M = 22.52$, $SD = 1.31$). Skåren på tilbøyelighet for flyt ble regnet ut basert på gjennomsnittet av de 13 spørsmålene (Elnes & Sigmundsson, 2023).

Statistiske analyser

Dataene ble analysert via analyseprogrammet IBM SPSS Statistics (versjon 27). Deskriptiv statistikk som histogram, Q-Q-plot og P-P-plot ble undersøkt. Det ble utført regresjonsdiagnostikk, som viste at kravene for å utføre en regresjonsanalyse var møtt (Field, 2018). Det ble imidlertid vurdert om regresjon kunne gjøres da standardisert residual statistikk viste ganske ekstreme verdier, -3.15 og 2.90. Det ble besluttet at verdiene ikke overskred en kritisk verdi på -3.29 eller +3.29 som Field (2018) beskriver som en grense. Durbin-Watson test viste en verdi på 0.415, denne skal helst ha en verdi mellom en og tre. Korrelasjoner mellom flyt, lidenskap og voksende tankesett ble undersøkt. Videre ble det utført en hierarkisk regresjonsanalyse for å kunne predikere tilbøyeligheten for flyt. Prediktorene var lidenskap, kjønn og voksende tankesett. De kontinuerlige variablene som ble brukt var MEAN_Passion, MEAN_Flow og MEAN_GrowthMindset, mens det ble brukt en kategorisk variabel med kjønn som dummy variabel, hvor mann = 0, og kvinne = 1. Signifikansnivået ble satt til et nivå på $p < .05$.

Resultater

Tabell 1

Oppsummering av Pearsons korrelasjonsanalyse, med deskriptiv statistikk (N = 671).

	1	2	3	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Spredning</i>
1. Flyt	-	-	-	3.48	0.53	2.92
2. Lidenskap	.48***	-	-	3.84	0.71	3.88
3. Voksende tankesett	.14***	.12**	-	4.16	0.93	4.88

*Notat. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. (tohalet).*

Tabell 2

Oppsummering av deskriptiv statistikk for kvinner og menn (N = 670).

Kjønn	Kvinne ($n = 395$)			Mann ($n = 275$)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Spredning</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Spredning</i>
1. Flyt	3.39	0.52	2.92	3.60	0.52	2.77
2. Lidenskap	3.71	0.72	3.88	4.02	0.66	2.88
3. Voksende tankesett	4.18	0.85	4.13	4.12	1.04	4.88

Tabell 3

Oppsummering av hierarkisk regresjonsanalyse som skal predikere tilbøyelighet for flyt (N = 670).

Variabler	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>R</i> ²	ΔR^2
Modell 1				.23***	.23***
Lidenskap	0.36***	0.03	0.48***		
Modell 2				.24***	.01**
Lidenskap	0.35***	0.03	0.46***		
Kjønn ^a	-0.10**	0.04	-0.09**		
Modell 3				.25***	.01**
Lidenskap	0.34***	0.03	0.45***		
Kjønn ^a	-0.10**	0.04	-0.10**		
Voksende tankesett	0.05**	0.02	0.09**		

Notat. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

^a 0 = mann, 1 = kvinne

Deltagerne svarte gjennomsnittlig høyere på lidenskap ($M = 3.84$, $SD = 0.71$), enn de gjorde på flyt ($M = 3.48$, $SD = 0.53$). De svarte også gjennomsnittlig høyere på voksende tankesett enn både flyt og lidenskap ($M = 4.16$, $SD = 0.93$). Menn svarte gjennomsnittlig høyere på lidenskap ($M = 4.02$, $SD = 0.66$) og flyt ($M = 3.60$, $SD = 0.52$), enn det kvinner gjorde på lidenskap ($M = 3.71$, $SD = 0.72$) og flyt ($M = 3.39$, $SD = 0.52$). Kvinner svarte gjennomsnittlig litt høyere på tankesett ($M = 4.18$, $SD = 0.85$) enn det menn gjorde ($M = 4.12$, $SD = 1.04$).

Det var en positiv moderat til sterk korrelasjon mellom lidenskap og flyt som var statistisk signifikant, $r(668) = .48$, $p < .001$. Korrelasjonen var ikke like sterk mellom flyt og voksende tankesett, $r(668) = .14$, $p < .001$, og lidenskap og voksende tankesett, $r(668) = .12$, $p = .003$. Tolkningen av styrkene på korrelasjonene er basert på Cohens effektstørrelser, hvor liten er .10, moderat er .30 og sterk er .50 (Field, 2018).

Det ble utført en hierarkisk regresjonsanalyse for å kunne predikere tilbøyeligheten for flyt. I den første modellen var prediktoren lidenskap, hvor modellen forklarte 23 % av variansen i tilbøyelighet for flyt og var statistisk signifikant, $R^2 = .23, p < .001$. I den andre modellen ble prediktoren kjønn lagt til, og dette økte hvor mye modellen kunne forklare med 1 %, $\Delta R^2 = .01, R^2 = .24, p < .001$. I den tredje modellen ble prediktoren voksende tankesett lagt til, dette økte hvor mye modellen kunne forklare med enda 1 %, $\Delta R^2 = .01, R^2 = .25, p < .001$. I modell tre med alle prediktorene var lidenskap den sterkeste prediktoren, $\beta = 0.45, p < .001$, etterfulgt av kjønn, $\beta = -0.10, p = .005$, og voksende tankesett, $\beta = 0.09, p = .009$. Alle prediktorene var statistisk signifikante, med en p -verdi under .01.

Diskusjon

Problemstillingen i denne oppgaven tar for seg om det å ha en lidenskap kan være med å predikere tilbøyeligheten for flyt. Resultatene fra den hierarkiske regresjonsanalysen viser at prediktorene lidenskap, kjønn og voksende tankesett forklarer 25 % av variansen til modellen på tilbøyelighet for flytopplevelser, $R^2 = .25, p < .001$. Dette er med å støtte hypotesen om at lidenskap kan predikere tilbøyeligheten for flyt. Videre er det interessant å se at prediktorene kjønn og voksende tankesett ikke øker forklaringsvekten til modellen med mer enn 2 %, men at det fortsatt er en statistisk signifikant endring, $\Delta R^2 = .02, p = .009$. Dette vil indikere at disse prediktorene har liten prediksjonsevne på tilbøyeligheten for flyt. Den sterkeste prediktoren var lidenskap, $\beta = 0.45, p < .001$, som også var statistisk signifikant. Prediktorene kjønn, $\beta = -0.10, p = .005$, og voksende tankesett, $\beta = 0.09, p = .009$, var svake prediktorer for flyt, men fortsatt statistisk signifikante med en p -verdi under .01. Disse resultatene kan gi innsikt i hvordan lidenskap kan være med å predikere flytopplevelser, og at kjønn og voksende tankesett er dårligere prediktorer for tilbøyelighet til flytopplevelser.

Korrelasjonen mellom lidenskap og flyt viser en moderat til sterk positiv sammenheng, som også var statistisk signifikant, $r = .48$, $p < .001$. Dette vil si at det å ha en lidenskap kan være med å påvirke tilbøyeligheten for flytopplevelser og omvendt. Det er gjort lite studier på sammenhengen mellom disse motivasjonsfaktorene, men Zito et al. (2022) har funnet sterke positive korrelasjoner mellom harmonisk lidenskap og flytopplevelser på arbeidsplassen, $r = .79$, og tvangspreget lidenskap og flytopplevelser på arbeidsplassen, $r = .54$. Begge disse korrelasjonene var statistisk signifikante, $p < .01$. Det må imidlertid vises til at denne tidligere studien skiller mellom harmonisk og tvangspreget lidenskap, og at den hovedsakelig ser på flytopplevelser på arbeidsplassen.

Denne studien har gitt mer innsikt i forholdet mellom lidenskap og flyt, ved at prediktoren lidenskap alene kan forklare hele 23 % av variansen til tilbøyeligheten for flyt. Det vises til at prediktorene kjønn og voksende tankesett ikke bedrer modellens forklaringssevne betydelig. Tidligere studier har vist at det å ha en brennende lidenskap for noe vil gjøre at man bruker mer tid og krefter på nettopp denne aktiviteten (Sigmundsson et al., 2020a). Dette vil igjen gjøre at prestasjoner og ferdigheter vil utvikles, ved at man gjentar aktiviteten ofte (Sigmundsson et al., 2017). Sigmundsson et al. (2017) henviser til Hebs lov om hvordan man kan forbedre en ferdighet ved å repetere den, og at dette er koblet sammen med nevralt nettverk i hjernen. Nevrale nettverk kan ses på som stier i skogen, hvor de som blir brukt ofte og blir oppgått daglig vil lage tydeligere stier som også blir større og lettere å ferdes på. De stiene som ikke brukes vil kunne gro igjen og etter hvert forsvinne. Her legges det vekt på at repetering, trening og spesielt målrettet og fokusert trening er essensen i det å utvikle ferdigheter (Ericsson & Charness, 1994). Det kan derfor argumenteres for at det å være lidenskapelig interessert i noe og oppleve flyt ved aktiviteter vil gjøre at man oftere trener og fortsetter å bli motivert til å holde på med aktiviteten.

Videre viser resultatene at det å ha en lidenskap og bruke mye tid og krefter på noe kan føre til at man lettere opplever flyt. Her viser spesielt Csikszentmihalyi (1975) at flyt omhandler glede og en indre driv til å gjøre en aktivitet. Det kan derfor tenkes at etter hvert som man gjentar en aktivitet oftere, vil man kunne sette mer pris på den, og trolig oppleve mer mestring som gjør at man vil fortsette å holde på med den. Dette er også noe tidligere studier støtter, hvor det vises til mer rapportert glede og fornøyelse, og mindre stress ved store utfordringer (Asakawa, 2004). Csikszentmihalyi viser også til hvor viktig det er å ha riktige utfordringer i forhold til ens egne opplevde ferdigheter. Dette er også koblet til at man skal kunne oppleve mestring og ikke se på noe som for vanskelig eller for kjedelig slik at man mister interesse for det (Csikszentmihalyi, 1975).

Resultatene viser at menn skårer gjennomsnittlig høyere på lidenskap og flyt, mens kvinner skårer noe høyere på voksende tankesett. Dette støttes av tidligere funn på lidenskap og voksende tankesett, hvor det vises til at det er mulige kjønnsforskjeller i lidenskap (Sigmundsson, 2020c; Sigmundsson et al., 2020b). Her blir det diskutert om gutter har større behov for en lidenskap enn det jenter har, og at dette mulig kan påvirke ferdigheter og prestasjoner. Det at kvinner skårer gjennomsnittlig høyere på et voksende tankesett kan vise til at de har større tro på at trening og innsats kan føre til bedre prestasjoner (Dweck, 1999; Sigmundsson et al., 2020b). Dette er noe som kan være med å påvirke prestasjoner både innen utdanning og i arbeidslivet.

Den hierarkiske regresjonsanalysen viser at kjønn var en signifikant prediktor, men at betydningen av denne prediktoren er liten, $\beta = -0.10$, $p = .005$. Kjønn ble her brukt som en dummy variabel, hvor mann var 0, og kvinne var 1. Resultatene kan tolkes slik at for en økning fra null til én, vil dette føre til en reduksjon med -0.10 for kvinner i forhold til menn. Det er mulig å tolke resultatene slik at begge kjønn vil ha en økning i tilbøyelighet for flyt, men at menn vil ha en liten ekstra økning i forhold til kvinner. Det må imidlertid også

påpekes at for hver prediktor man legger til vil modellen kunne forklare mer. Dette er noe Field (2018) viser til er et problem med regresjon og flere prediktorer. Videre viser han til at man kan se på justert R^2 , hvor det vil bli lagt til en straff for hver prediktor som legges til. Justert R^2 skiller seg uvesentlig lite fra vanlig R^2 i disse dataene. Dette kan tolkes slik at den reelle forklaringssevnen til modellen er god, selv med tre prediktorer i modell tre.

Forholdet til voksende tankesett og de andre motivasjonsfaktorene har også blitt belyst. Resultatene fra den hierarkiske regresjonsanalysen viser at voksende tankesett som prediktor for tilbøyeligheten til flyt var signifikant, men at denne prediktoren sin betydning var liten, $\beta = 0.09$, $p = .009$. Ser man på sammenhenger mellom de forskjellige motivasjonsfaktorene er det også av interesse å se at sammenhengen mellom lidenskap og voksende tankesett er lavere enn tidligere studier, da denne studien har en korrelasjon på $r = .12$, $p = .003$. Tidligere studier har vist noe sterkere korrelasjoner fra, $r = .26$, $p < .05$, til $r = .17$, $p < .01$ (Sigmundsson, 2020c; Sigmundsson et al., 2020b), som kan skyldes forskjeller på måleinstrumenter. Dette kan være med å svekke en antagelse om moderate sammenhenger mellom lidenskap og voksende tankesett, med bakgrunn i at resultatene fra denne studien viser en svak korrelasjon mellom disse motivasjonsfaktorene.

I de første studiene til Csikszentmihalyi (1975) ble det vist hvordan fornøyelse og glede ved en aktivitet eller noe man holder på med, kan være med å tilrettelegge for flyt. Csikszentmihalyi skiller mellom de som finner glede i aktiviteten i seg selv og de som er mer ytre motivert og trenger et ytre press for å gjøre aktiviteten. Man vil kunne se på de som skårer høyere på tilbøyelighet for flyt, at de lettere opplever flyt, glede og fornøyelse i aktiviteten i seg selv (Elnes & Sigmundsson, 2023). Dette er mer forankret i personlige trekk, og kan vise til at noen lettere enn andre vil kunne oppleve flyt. Dette kan være til stor hjelp innen skole og arbeidsliv, hvor man kan kartlegge de som skårer lavere på tilbøyelighet for

flyt. Her kan det være mulig å gå inn for å tilpasse utfordringene i forhold til ferdigheter for å skape mer flytopplevelser (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

Riktige utfordringer i forhold til ferdigheter vil også være helt sentralt, da dette kan gjøre det lettere å oppleve flytopplevelser (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Det å anpasse utfordringene til individet vil være et tiltak visse skoler eller bedrifter kan gjøre for å tilrettelegge for flyt. Tidligere studier har vist hvor viktig målrettet og fokusert trening er for barn som skal lære bokstav- og lydkunnskap, og at dette er noe som kan forbedres med tiltak for hver enkelt elev og læringsprinsippene (Sigmundsson et al., 2017; Sigmundsson et al., 2018). Dette er konkrete tiltak man kan gjøre for å tilrettelegge for flytopplevelser, som i tillegg kan føre til bedre prestasjoner.

Det er også forskjeller i hva tidligere og nyere mål på flyt forsøker å måle. Tidligere studier har målt mer makroflyt, hvor det er mer komplekse flytopplevelser som krever høyere nivåer av ferdigheter (Elnes & Sigmundsson, 2023). Dette kan bli noe abstrakt for de aller fleste, og gjøre at færre rapporterer at de opplever flyt. Det nye målet på flyt, The General Flow Proneness Scale, forsøker å implementere mer mikroflyt i tillegg til makroflyt (Elnes & Sigmundsson, 2023). Her ønsker man å se på alt fra hverdagslige flytopplevelser, som oppleves oftere og ikke krever de samme nivåene av ferdigheter, til mer komplekse flytopplevelser som kan kreve høyere nivåer av ferdigheter. Ved å måle alt fra enklere former av flyt til mer komplekse, kan man lettere implementere og bruke dette i tilrettelegging av aktiviteter eller strukturer i samfunnet. Eksempelvis kan man tilrettelegge for mer mikroflyt i skole eller arbeidslivet, slik at barn og voksne kan oppleve fornøyelse og enklere former for flyt. Dette kan videre føre til hyppigere og mer komplekse flytopplevelser etter hvert som ferdighetene utvikles. Kunnskap om flyt og et mer helhetlig mål vil gjøre det lettere å få mer rik og nyttig informasjon om hvordan folk flest opplever flyt, og hvordan man kan tilrettelegge for at folk lettere skal kunne oppleve det.

Nyere studier forsøker å se på tilbøyelighet for flyt, som knyttes tett opp til personlighetstrekk. Dette kan gjøre det lettere å se sammenhenger mellom de forskjellige motivasjonsfaktorene. Tidligere modeller har unnlatt å inkludere flyt som en motivasjonsfaktor i analysene, men sett på flyt som en opplevelse og dermed et resultat av at man gjør en aktivitet (Sigmundsson, 2020c; Sigmundsson et al., 2020b). Det at Elnes og Sigmundsson (2023) har utviklet et nytt mål på flyt som forsøker å fange tilbøyeligheten for å oppleve flyt, vil gjøre det lettere å studere forholdet mellom flyt og andre motivasjonsfaktorer som også er forankret i personlige trekk og disposisjoner. Ullén et al. (2012) har sett på forholdet mellom forskjellige personlighetstrekk og hvordan disse vil predikere tilbøyeligheten for flytopplevelser. Deres resultater viste at planmessighet og nevrotisisme er med å forklare 22 % av variansen i tilbøyeligheten for flyt. Både prediktoren nevrotisisme ($\beta = -0.28, p < .001$) og planmessighet ($\beta = 0.30, p < .001$) var statistisk signifikante, mens nevrotisisme viste en reduksjon og planmessighet en økning i tilbøyeligheten for flyt. De andre personlighetsdimensjonene og intelligens viste en liten økning med 3 % i hvor mye modellen kunne forklare av varians, $\Delta R^2 = .03$. Dette gjør at man kan argumentere for at tilbøyelighet for flyt kan kobles til noen personlige disposisjoner, men ikke alle, og heller ikke intelligens (Ullén et al., 2012). Dette kan også være en av grunnene til at prediktoren voksende tankesett ikke bedrer modellens forklaringsevne med mer enn ett prosent. Målet på et voksende tankesett har tidligere omhandlet flere spørsmål som tar for seg intelligens (Dweck, 1999), og det kan derfor tenkes at et nyere mål som Growth Mindset Scale (Sigmundsson & Dybendal, 2023, i trykk, b) ville kunne gitt andre resultater.

Tidligere studier har hatt et dualistisk perspektiv på lidenskap, noe dette studiet forsøker å gå mer vekk fra. Vallerand et al. (2003) viser til tidligere filosofer og teoretikere som har skilt mellom lidenskap som noe som er negativt og positivt. Han argumenterer for at man har hatt dette skillet i flere århundrer, og det meste av hans forskning er basert på at

lidenskap er todelt. Ved en slik todeling fokuserer man mindre på prestasjoner og oppnåelse. Dette er noe Sigmundsson et al. (2020a) forsøker å legge mer vekt på. Her blir lidenskap sett på som en motivasjonsfaktor som er sentralt for å kunne oppnå gode prestasjoner og ferdigheter. Det kan også argumenteres for at internaliseringsprosessen som Vallerand baserer mye av sin forskning på kun er en liten del av selve konseptet lidenskap. Det kan derfor være hensiktsmessig å ha et inkluderende syn på lidenskap, som ikke utelukkende ser på positiv eller negativ lidenskap (Vallerand et al., 2003), men heller en lidenskap i et mer holistisk bilde koblet til prestasjoner og oppnåelse (Sigmundsson et al., 2020a).

Det er tidligere vist en sammenheng mellom konseptene lidenskap og grit, hvor disse konseptene er tett knyttet til hverandre (Sigmundsson et al., 2020a). Det har blitt foreslått at retningen på lidenskapen kan sammenlignes med en pil som peker mot et område, et tema eller en ferdighet, mens størrelsen og styrken på pilen er koblet til grit. På bakgrunn av resultatene i denne studien kan det argumenteres for at tilbøyelighet for flyt også teoretisk kan medregnes i denne modellen, og bli sett på som et brensel man tilfører lidenskapen. Det igjen kan føre til at man liker aktiviteten enda bedre og trolig lettere vil gjenta aktiviteten. Med dette vil tilbøyeligheten for flyt kunne fungere som en positiv tilbakemeldingssirkel, hvor man heller på mer og mer brensel, slik at aktiviteten verdsettes høyere. Altså vil tilbøyeligheten for flyt også kunne sidestilles med de andre motivasjonsfaktorene og bli inkludert i analyser. Dette er basert på resultatene i studien og tidligere forskning på feltet. Flyt vil gjøre at man får positive assosiasjoner til aktiviteten ved å mestre noe, og kan være med å bedre prestasjoner og ferdigheter. Det kan derfor tenkes at både lidenskap og tilbøyelighet for flyt er sentralt for å kunne prestere godt og bli ekspert innen visse områder eller aktiviteter (Sigmundsson et al., 2017).

Styrker og begrensinger

En klar styrke med studiet er hvor mange deltagere som svarte på nettskjemaet, og at disse ble kjapt og økonomisk rekruttert. Tidligere studier har hatt noe varierende utvalgsstørrelser (Sigmundsson, 2020c; Sigmundsson et al., 2020a), mens dette studiet har et utvalg på 671 deltagere, noe som er en styrke ved kvantitative studier og analyser (Field, 2018). Dette er fordi flere deltagere vil kunne representere flere fra populasjonen og dermed være mer representativt enn et lite utvalg, som oftere kan vise resultater som skyldes tilfeldigheter. Ved å bruke bekvemmelighetsutvalg og snøballmetoden var det mulig å rekruttere mange deltagere på en måneds tid. Langdridge (2006) viser at dette både er en økonomisk og tidseffektiv metode for datainnsamling. Dette var en fordel når studiet i seg selv kun skulle ta maksimalt fem måneder.

En annen styrke er at flere av deltagerne som ble rekruttert varierte en god del i alder, fra 16 til 85 år. Tidligere studier har også forsøkt å rekruttere fra et bredere aldersspekter (Sigmundsson, 2020c), noe som gjør at studiet blir mer representativt i forhold til eksempelvis den norske befolkningen. Det er imidlertid viktig å påpeke at denne studien hadde en overvekt av respondenter mellom 20 til 30 år, og at dette muligens er mer representativt for en populasjon av studenter eller unge voksne, enn Norges befolkning som helhet.

Det kan imidlertid også argumenteres for at utvalgsmetodene ved studien er en begrensning. Ved at man rekrutterer venner og de som er lett tilgjengelige, vil deltagerne ha flere likheter. Dette vises ved at over halvparten, 56 %, av deltagerne var studenter. Henrich, Heine og Norenzayan (2010) viser til at dette er et stort problem innen psykologi, hvor man hovedsakelig forsker på studenter og folk fra vestlige kulturer. Her vises det til at dette ikke representerer verdens befolkning, og at tidligere studier innen psykologi ofte ikke kan generaliseres til resten av verden. Videre blir det også vist at dette fortsatt er et problem i dag (Rad, Martingano & Ginges, 2018), og at det er behov for mer krysskulturell forskning. Det

må imidlertid vises til at dette studiet er et lite i det store bilde, og at krysskulturell forskning ikke var mulig med gitt tid og ressurser.

En annen begrensning er at Durbin-Watson testen viste en verdi på 0.415. Dette er en verdi som er under én. Field (2018) viser til at en Durbin-Watson test med verdi under en eller over tre burde tolkes med forsiktighet. Det vil derfor være sentralt å tolke resultatene med omhu, og være klar over denne begrensingen.

Implikasjoner og videre forskning

En implikasjon med dette studiet har vært at det har testet et nytt mål på tilbøyelighet for flyt. Det har bidratt til et mer holistisk bilde av hva flyt er, og at konseptet inneholder mikro og makroflyt (Elnes & Sigmundsson, 2023). Ved å måle mikroflyt har man sett mer objektivt på generelle flytopplevelser, hvor man har sidestilt dette med den mer tradisjonelle forskningen på flyt som tar for seg komplekse og subjektive opplevelser. Videre har det også gitt mer innsikt i forhold til motivasjonsfaktorer, hvor flyt ofte ikke har blitt inkludert med andre motivasjonsfaktorer.

Det har tidligere vært begrensinger ved konstruktet flyt. Flyt har vært et abstrakt konstrukt som er mer basert på subjektive opplevelser og fenomenologi. En annen begrensning er at den tidlige forskningen til Csikszentmihalyi (1975) som er selve grunnpilaren til konstruktet flyt, hovedsakelig er basert på små utvalg på 20 til 30 personer. Ved små utvalgsstørrelser vil det være stor sannsynlighet for tilfeldigheter ved kvantitative studier (Langdridge, 2006). Går man mer i dybden på disse studiene er de mer kvalitative i natur enn kvantitative, selv om det er brukt kvantitativ forskningsmetode. I senere tid har flere nyere studier forsøkt å kvantifisere konseptet flyt, slik at det skal bli mulig å måle hvor mye flyt man opplever og hvor tilbøyelig man er for å oppleve flyt (Elnes & Sigmundsson, 2023; Ullén

et al., 2012). Dette er med på å styrke konstruktet flyt, og det vil være viktig for videre forskning å ta i bruk nyere mål som forsøker å måle flyt mer objektivt.

Videre forskning burde ta for seg det nye målet på tilbøyelighet for flyt, og bruke dette i analyser sammen med andre motivasjonsfaktorer. Ved å gjøre dette kan man skape mer innsikt i forholdene mellom de forskjellige motivasjonsfaktorene, og dermed få bedre forståelse av hvordan disse forholdene er. Realiteten er ofte mer kompleks enn psykologiske modeller eller teorier, og forskning som støtter sammenhenger og påvirkninger mellom disse faktorene vil kunne skape mer støtte og tillit. Ved denne studien har The General Flow Proneness Scale blitt testet i forhold til Passion Scale, hvor man har sett at lidenskap kan forklare opp til 23 % av variansen i tilbøyeligheten for flyt. Videre studier vil kunne se om andre motivasjonsfaktorer også vil kunne påvirke, og forklare en del av variansen i tilbøyeligheten for flyt. Eksempelvis om det nye målet på voksende tankesett Growth Mindset Scale (Sigmundsson & Dybendal, 2023, i trykk, b) kan forklare mer enn det eldre målet Theories of Intelligence Scale (Dweck, 1999) kunne i denne studien.

Det nye målet på voksende tankesett (Sigmundsson & Dybendal, 2023, i trykk, b) går mer vekk fra å vektlegge intelligens i skalaen på samme måte som tidligere mål. Her ble intelligens sett på som mer konstant og mindre dynamisk. Intelligens har tidligere vist svake til ingen sammenhenger med tilbøyeligheten for flyt (Ullén et al., 2012). Det kan derfor tenkes at et nyere mål på voksende tankesett som går mer vekk fra intelligens, vil ha større sammenhenger med tilbøyeligheten for flyt. Det kan dermed være av interesse å forske videre på disse sammenhengene. Det har også skjedd et skille i betydningen av konstruktet voksende tankesett de siste årene (Dweck & Yeager, 2019), med bakgrunn i at konseptet er mer dynamisk. Dette vil kunne påvirke resultatene i forhold til tidligere og nyere måleinstrumenter. Yeager et al. (2019) har eksempelvis vist at man kan gjøre små og rimelige

intervensjoner, som kan ha gode effekter i forhold til kostnad og ressursbruk på voksende tankesett.

Det kan også være av interesse å inkludere pågangsmot/grit i analysene sammen med lidenskap, voksende tankesett og tilbøyeligheten for flyt. Det har ikke blitt gjort studier som har inkludert alle disse motivasjonsfaktorene, og dette kan bidra til ny kunnskap på feltet innen motivasjonsfaktorer. Det burde nevnes at Sigmundsson et al. (2020b) har påbegynt dette arbeidet hvor han har sett på flere motivasjonsfaktorer, men unnlatt å inkludere flyt. Med det nye målet på tilbøyelighet for flyt (Elnes & Sigmundsson, 2023) er det nå mulig å inkludere flyt i analysene, noe som kan bidra til å tette kunnskapshull.

Det kan også være av interesse å undersøke forholdet mellom dopamin og tilbøyeligheten for flyt. Studien til De Manzano et al. (2013) har vist at det er en signifikant positiv korrelasjon mellom tilgjengelige dopaminreseptorer og tilbøyeligheten for flytopplevelser, $r = .41$, $p < .05$. Dette er med å støtte tidligere studier av Ullén et al. (2012) som mener at tilbøyelighet for flyt er koblet til personlige trekk, og ikke er forbundet med intelligens. I tillegg vil dette støtte det nye målet på tilbøyelig for flyt, som er utviklet av Elnes og Sigmundsson (2023). Det kan være nyttig å undersøke disse forholdene i kommende studier, og eventuelt inkludere lidenskap i disse analysene.

Csikszentmihalyi (1975) viste til at flyt ikke alltid er forbundet med positive utfall eller konsekvenser, selv om konstruert flyt handler om glede og fornøyelse. Konstruert flyt er grunnleggende positivt for individet som utfører en aktivitet, men utfallet eller konsekvensene av aktiviteten kan være destruktivt, ødeleggende eller ha negative konsekvenser for en selv eller andre. Ved spillavhengighet vil en person trolig komme inn i flyt, hvor personen finner glede og fornøyelse i aktiviteten, selv om aktiviteten i seg selv er ødeleggende for individet og de rundt. Csikszentmihalyi (1975) viste også hvordan kirurger rapporterte en form for avhengighet til jobben, hvor de ikke ønsket å være borte fra jobb i mer

enn noen dager. Dette kan vise hvordan flytopplevelser kan forbindes med noe positivt for individet der og da, men ha senere følger for en selv og andre. Det kan tenkes at dette er koblet til mestringen og adrenalinet en flytopplevelse vil skape, som igjen trolig kan knyttes til De Manzano et al. (2013) sine funn på sammenhengen mellom tilgjengelige dopaminreseptorer og tilbøyeligheten for flyt. Videre kan også fjellklatring eller andre ekstreme aktiviteter før til død eller personskader om man gjør en feil. Dette viser hvordan flyt kan ha negative konsekvenser eller utfall, selv om konstruktet flyt er grunnleggende positivt for individet under aktiviteten. Det kan derfor også være av interesse å gjøre forskning på grupper som er forbundet med avhengighet eller mer destruktive aktiviteter. Kunnskap her kan trolig støtte eller svekke tidligere funn, og det vil også være mulig å koble dette til studier på lidenskap og tvangspreget lidenskap.

Konklusjon

Denne studien har vist at prediktorene lidenskap, kjønn og voksende tankesett kan forklare 25 % av variansen for tilbøyeligheten til flytopplevelser, $R^2 = .25, p < .001$. Videre viser resultatene at prediktoren lidenskap er den sterkeste prediktoren, $\beta = 0.45, p < .001$, som også var statistisk signifikant. Prediktoren kjønn, $\beta = -0.10$, og voksende tankesett, $\beta = 0.09$, var svake prediktorer for tilbøyelighet til flyt, men fortsatt statistisk signifikante med en p -verdi under .01. Det ble altså vist at predikotrene kjønn og voksende tankesett ikke økte forklaringsvevnen til modellen med mer enn 2 %, $\Delta R^2 = .02, p = .009$, men at endringen var statistisk signifikant, som viser at disse predikotrene har liten betydning for tilbøyeligheten for flyt i forhold til lidenskap. Det har også blitt vist en moderat til sterk signifikant korrelasjon mellom lidenskap og flyt, noe tidligere studier også har funnet (Zito et al., 2022). De andre korrelasjonene var svake, men også signifikante. I tillegg har denne studien gitt støtte til tidligere studier ved at det er forskjeller blant kjønn i rapportering av lidenskap og

voksende tankesett (Sigmundsson, 2020c; Sigmundsson et al., 2020b). På bakgrunn i resultatene i studien og tidligere funn, argumenteres det for at både lidenskap og flyt vil være sentrale motivasjonsfaktorer for å kunne oppnå gode prestasjoner og ferdigheter (Elnes & Sigmundsson, 2023; Sigmundsson et al., 2020a). Videre har det blitt diskutert at høye skårer på disse vil kunne føre til at man bruker mer tid og krefter på aktiviteter som videre vil føre til at man utvikler ferdighetene man har (Sigmundsson et al., 2017). Over tid med riktige læringsprinsipper og målrettet trening vil dette i noen tilfeller føre til ekspertise (Ericsson & Charness, 1994). Dette kan gi stor innsikt til utdanningssystemer og arbeidslivet, og vise hvordan det å ha en lidenskap er sentralt for å kunne oppleve mestring og glede ved aktiviteter, som igjen kan føre til flytopplevelser man gjerne vil gjenta og oppleve igjen. Det er også vist behovet for mer forskning rettet mot alle motivasjonsfaktorene, og at dette vil gi et mer helhetlig bilde av hvordan de forskjellige motivasjonsfaktorene vil kunne påvirke hverandre. Det nye målet på tilbøyelighet for flyt har gjort det mulig å sidestille flyt som et personlig trekk og derfor også som en motivasjonsfaktor på lik linje med de andre motivasjonsfaktorene som lidenskap, pågangsmot/grit og et voksende tankesett.

Referanseliste

- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
- Baumeister, R. F. & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and social psychology review*, 3(1), 49-67.
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L. & Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: the case of musicians. *Psychology of Music*, 39(1), 123–138.
<https://doi.org/10.1177/0305735609352441>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers*. Cambridge University Press.
- De Manzano, Ö., Cervenka, S., Jucaite, A., Hellenäs, O., Farde, L. & Ullén, F. (2013). Individual differences in the proneness to have flow experiences are linked to dopamine D2-receptor availability in the dorsal striatum. *NeuroImage*, 67, 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.10.072>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.

<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

Duckworth, A. L. & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit–S), *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.

Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.

Dweck, C. S. & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A View From Two Eras. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>

Elnes, M. & Sigmundsson, H. (2023). The General Flow Proneness Scale: Aspects of Reliability and Validity of a New 13-Item Scale Assessing Flow. *SAGE Open*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/21582440231153850>

Ericsson, K. A. & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49, 725–747

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Gottlieb G. (2007). Probabilistic epigenesis. *Developmental science*, 10(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2007.00556.x>

Helseforskningsloven. (2008). *Lov om medisinsk og helsefaglig forskning* (LOV-2008-06-20-44). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/LTI/lov/2008-06-20-44>

Henrich, J., Heine, S. J. & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *The Behavioral and brain sciences*, 33(2-3), 61–135.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>

Jachimowicz, M. J., Wihler, A., Bailey, R. E. & Galinsky, A. (2018). Why grit requires perseverance and passion to positively predict performance. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 155(40), 9980-9985.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1803561115>

Kleim, J. A. & Jones, T. A. (2008). Principles of Experience-Dependent Neural Plasticity: Implications for Rehabilitation After Brain Damage. *Journal of Speech Language and Hearing Research*, 51(1), 225. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2008/018\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2008/018))

Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode; En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger* (P. Røen, Trans.). Tapir forlag.

- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T. & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: the role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of personality*, 77(3), 601–646. <https://doi.org/10.1111/j>
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. I C. Snyder & S. Lopez (Red.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 89-105). University Press.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. I M. Csikszentmihalyi (Red.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (s. 239-263). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Rad, M. S., Martingano, A. J. & Ginges, J. (2018). Toward a psychology of Homo sapiens: Making psychological science more representative of the human population. *PNAS*, 1145(45), 11401–11405. <https://doi.org/10.1073/pnas.1721165115>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55(1), 68 – 78.
- Sigmundsson, H., Trana, L. M., Polman, R. & Haga, M. (2017). What is trained develops! Perspective on skill learning. *Sports 2017*, 5(2). [10.3390/sports5020038](https://doi.org/10.3390/sports5020038)
- Sigmundsson, H., Dybfest Eriksen, A., Ofteland, G. S. & Haga, M. (2018). Gender Gaps in Letter-Sound Knowledge Persist Across the First School Year. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00301>

- Sigmundsson, H., Haga, M. & Hermundsdottir, F. (2020a). The passion scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing passion. *New Ideas in Psychology*, 56, 100745.
- Sigmundsson, H., Haga, M. & Hermundsdottir, F. (2020b). Passion, grit and mindset in young adults: Exploring the relationship and gender differences. *New Ideas in Psychology*, 59, 100795. <https://doi.org/10.1016/J.NEWIDEAPSYCH.2020.100795>
- Sigmundsson, H. (2020c). Passion, grit and mindset in the ages 14 to 77: Exploring relationship and gender differences. *New Ideas in Psychology*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100815>
- Sigmundsson, H. & Haga, M. (2020d). Hvem blir eksperter. I H. Sigmundsson (Red.), *Ekspertise: Utvikling av kunnskap og ferdigheter* (s. 13–25). Fagbokforlaget
- Sigmundsson, H., Dybendal, B. H., Loftesnes, J. M., Olafsson, B. & Grassini, S. (2022). Passion a key for success: Exploring motivational factors in football players. *New Ideas in Psychology*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100932>
- Sigmundsson, H. & Dybendal, B. H. (2023a). Perseverance scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing perseverance (i trykk).
- Sigmundsson, H. & Dybendal, B. H. (2023b). Growth mindset scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing growth mindset (i trykk).

- Thoidis, I. & Pnevmatikos, D. (2014). Non-formal education in free time: leisure- or work-orientated activity? *International Journal of Lifelong Education*, 33(5), 657-673.
[10.1080/02601370.2014.918197](https://doi.org/10.1080/02601370.2014.918197)
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167–172.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M. & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756–767.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S. & Blanchard, C. M. (2006). Passion in Sport: A Look at Determinants and Affective Experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 454-478. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.454>
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. I M. P. Zanna (Red.), *Advances in experimental social psychology* (42. Utg., s. 97-193). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42003-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42003-1)
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.001.0001>

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., Hahn, P. R., Gopalan, M., Mhatre, P., Ferguson, R., Duckworth, A. L. & Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature* 573, 364–369. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-1466-y>

Zito, M., Emanuel, F., Bertola, L., Russo, V. & Colombo, L. (2022). Passion and Flow at Work for the Reduction of Exhaustion at Work in Nursing Staff. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/21582440221095009>

Appendiks

Invitasjon til deltagelse i spørreundersøkelse:

Invitasjon til spørreundersøkelse om lidenskap, pågangsmot og tankesett

Vil du delta i et forskningsprosjekt som handler om psykologiske faktorer som er viktige for positiv selvutvikling og læring? Vil du vite mer om hva som motiverer deg til å prestere godt og utvikle dine ferdigheter? Undersøkelsen tar ca. fem minutter.

Følg linken eller QR-kode for å delta!

<https://nettskjema.no/a/241161>

Spørreundersøkelsen er frivillig og anonym. Dataen vil bli benyttet i en større undersøkelse, og senere benyttet i artikler.

Har du spørsmål om undersøkelsen kan disse rettes til Hermundur Sigmundsson:

hermundur.sigmundsson@ntnu.no



