

Kandidatnummer: 10033

Lidenskap og flyttilbøyelighet: en undersøkelse av kjønnsforskjeller

Bacheloroppgave i Psykologi
Veileder: Adrian Dybfest Eriksen
Mai 2023

Kandidatnummer: 10033

Lidenskap og flyttilbøyelighet: en undersøkelse av kjønnsforskjeller

Bacheloroppgave i Psykologi
Veileder: Adrian Dybfest Eriksen
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Institutt for psykologi

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Lidenskap og flyttilbøyelighet: en undersøkelse av kjønnsforskjeller

Kandidatnummer: 10033

PSY2900 Bachelor oppgave i psykologi, innen lærings- og ferdighetsutvikling

Våren 2023, NTNU Dragvoll

Veileder: Adrian Dybfest Eriksen

Sammendrag

Lidenskap og flyt er to motivasjonelle faktorer som tyder å ha en innvirkning på læring og prestasjon. Lidenskap refererer til en sterk positiv affekt rettet mot en personlig preferanse, mens flyt beskriver en bevissthetstilstand som kjennetegnes av dyp konsentrasjon og innlevelse. Formålet med denne studien er å utforske kjønnsforskjeller i konstruktene hos 671 norske deltagere. Datainnsamlingen fant sted gjennom et digitalt spørreskjema. Skalaene som ble benyttet var «The Passion Scale» som måler lidenskap, og «The General Flow Proneness Scale» som måler flyttilbøyelighet. Forskjeller i gjennomsnittskåre ble undersøkt med hjelp av to uavhengige t-tester. T-testene viste at det var en signifikant gjennomsnittlig forskjell i lidenskap ($d = 0.44$) og flyttilbøyelighet ($d = 0.39$) mellom menn og kvinner, der menn skåret høyest på begge konstruktene. Resultatene antyder at menn skåret høyere på lidenskap ($M = 4.01$) og flyttilbøyelighet ($M = 3.60$), sammenlignet med kvinner i lidenskap ($M = 3.71$) og flyttilbøyelighet ($M = 3.40$).

Denne studien bidrar til forskning på menneskers unike forutsetninger til å oppnå lidenskap og flyttilbøyelighet. Kunnskap om kjønnsforskjeller kan bidra positivt til utforming av læringsstrategier eksempelvis i utdanningsvesenet, for best mulig tilrettelegging for læring og prestasjon på gruppenivå og individnivå. Videre forskning burde undersøke forholdet mellom lidenskap og flyttilbøyelighet, samt hvordan predisposisjonelle gruppeforskjeller som kjønn kan påvirke læring og prestasjonsoppnåelse. Ettersom mål på læring, prestasjon og dopaminaktivering ikke er utfallsvariabler benyttet i analysen, tar diskusjonen utgangspunkt i tidligere forskningslitteratur og empiri.

Nøkkelord; Lidenskap, Flyttilbøyelighet, Prestasjon, Dopamin

Lidenskap og flyttilbøyelighet: en undersøkelse av kjønnsforskjeller

I nyere tid har fagfeltet positiv psykologi vokst frem i det psykologiske landskapet (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Denne retningen markerer en endring fra å hovedsakelig å studere psykiske lidelser, til hvordan man kan fremdyrke livsglede og velvære. Eksempelvis: hvilke faktorer hjelper personer leve lykkeligere liv og vokse psykologisk? (Philippe, Vallerand & Lavigne, 2009). Gjennom psykologisk kartlegging har flere faktorer blitt foreslått som forklaringsmodell på læring og prestasjon. Flyt er en slik faktor som har blitt frontet av positiv psykologi (f.eks. fritid, lek, idrett, indre motivasjon), og i forskning på positive opplevelser i kontekster der dette står sentralt (f.eks. skolevesenet) (Csikszentmihalyi, 2017, s. 123). Flytteorien (mental innlevelse under en aktivitet) beskriver en subjektiv opplevelse som kjennetegnes av tilfredsstillelse under aktivitet utførelse (Csikszentmihalyi, 1975). Lidenskap er et annet sentralt konsept innenfor positiv psykologi (Philippe et al., 2009). Ifølge Curran, Hill, Appleton, Vallerand, og Standage (2015) er lidenskap (sterk emosjonell interesse) nødvendig for å kunne legge ned tilstrekkelig engasjement i treningen, slik at man kan prestere godt og opplever mer lykke i hverdagen (Philippe et al., 2009).

En sentral fellesnevner mellom konseptene lidenskap og flyt er opplevelsen av sterke positive følelser under aktivitetsutførelse, slik at denne i seg selv blir motiverende. På denne måten kan både lidenskap og flyt knyttes opp til indre motivasjon og positive emosjoner (Csikszentmihalyi, 1975; Ryan & Deci, 2000). Motivasjon er ikke et generelt personlighetstrekk, men påvirkes av individuelle forutsetninger og situasjonelle betingelser (Skaalvik & Skaalvik, 2005). En annen dimensjon er individuelle forskjeller grunnet biologiske og fysiologiske forskjeller. At motivasjon påvirkes av individets forutsetninger, har implikasjoner for hvordan man forstår forskjeller i læring og prestasjon. Følgelig kan

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

lidenskap og flyt forstås som to nøkkelkonsepter som kan forklare alt fra hvordan noen individer kan oppnå ekstraordinære bragder til hverdagsprestasjoner.

I denne konteksten er det hensiktsmessig å vurdere hva som gjør noen individer villige til å legge ned den treningen som skal til for å bli eksperter. I tillegg til predisponerte forutsetninger for prestasjon. En slik predisposisjon er kjønn. Kjernen i spørsmålet om kjønnsforskjeller er hva som gjør menn og kvinner like og ulike, da kunnskap om kjønnsforskjeller kan gi viktig kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for prestasjon og velvære på gruppe nivå og for enkelt individer. Følgelig er lidenskap og flyt motivasjonsorienterte konsepter som spiller en rolle for prestasjon og ekspertise, men også velvære og livsglede.

Målet med denne oppgaven er å undersøke hvorvidt det finnes signifikante kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet, ettersom positiv affekt under aktivitet utførelse er et sentralt aspekt ved begge konstruktene. Studien knytter kjønnsforskjeller i lidenskap og flyt opp mot dopaminaktivering ved bruk av tidligere forskningslitteratur, ettersom denne studien ikke studerer dette direkte. Som siste punkt diskuterer studien ytterligere rundt kjønnsforskjeller og hvorvidt kjønn utspiller seg annerledes på tvers av konstruktene.

Teoretisk bakgrunn

Lidenskap

Begrepet lidenskap (passion) benyttes først og fremst om en sterk entusiasme eller ønske om å oppnå et bestemt resultat (Oxford University Press, 2019). Jachimowicz et al. (2018) beskriver lidenskap først og fremst som en intens affektiv tilstand. Forfatterne hevder

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

at lidenskap gir gunstige effekter for ytelse gjennom at man blir dypt mentalt engasjert i et spesifikt domene. Følgelig er lidenskap noe man brenner for og har et ønske om å bli gode innenfor. I følge Sigmundsson et al. (2020b) er det lidenskap som bestemmer retningen for måloppnåelse. I tillegg til at lidenskap gir det nødvendige fokuset som er nødvendig for denne måloppnåelsen (Duckworth et al., 2011). Som underbygger at lidenskap er sterkt relatert til selvinvolving, forpliktelse og innsats (Sigmundsson, Haga & Hermundsdottir, 2020b). På denne måten kan lidenskap forstås som en nøkkelkomponent ved prestasjon og måloppnåelse. Med andre ord spiller lidenskap en rolle for hva man ønsker å bli god til, og hva man lykkes med i livet.

Tidlig forskning har hatt utgangspunkt i konseptet lidenskap som grunnleggende dualistisk. Vallerand med kollegaer (Vallerand et al., 2003; 2008) introduserte den dualistiske modellen for lidenskap (The Dualistic Model of Passion, DMP), som ble utviklet basert på Self-determination theory. DMP modellen definerer lidenskap som en sterk tilbøyelighet eller lyst til å utføre en spesifikk type aktivitet som man liker godt, synes er viktig og som man dermed investerer ens tid og energi (Philippe et al., 2009). Fordi mennesker opplever situasjoner ulikt, vil også tolkningen av hvor givende eller motiverende en aktivitet er oppleves ulikt. På den måten kan et individ oppleve dyp glede av en aktivitet, men være avhengig av ekstern motivasjon for utførelse av andre. Vallerand et al. (2016) argumenterer for at lidenskap innebærer at man investerer tid og engasjement i et område på jevnlig basis, med det formål å tilfredsstille psykologiske behov om autonomi og kompetanse. Ettersom lidenskap ofte innebærer investering av energi og tid i en spesifikk aktivitet man opplever som viktig eller liker godt er lidenskap også assosiert med identitet (Vallerand et al., 2016).

DMP modellen foreslår at det eksisterer to typer lidenskap, kalt harmonisk lidenskap (harmonius) og tvangsmessig lidenskap (obsessive) (Vallerand et al., 2003). Den harmoniske typen lidenskap kjennetegnes av kontroll og oppleves som positivt for individet, fordi denne

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

er i balanse med andre aspekter av en persons liv (Sigmundsson et al., 2020a). På denne måten bestemmer personen selv når man ønsker å utføre aktiviteten. Slik innebærer harmonisk lidenskap at personer har tilstrekkelig fokus og innlevelse til å utføre den spesifikke oppgaven, som er relatert til positive utfall (f.eks. positiv affekt, flyt og konsentrasjon) (Philippe et al., 2009). I denne positive fremstillingen utføres aktiviteter fordi disse oppleves som meningsfulle og motiverende, da harmonisk lidenskap innebærer at lidenskapen er internalisert i individets identitet og dermed reflekterer det man liker ved en selv (Curran et al., 2015). Vallerand et al. (2003) understreker at harmonisk lidenskap, er en mulig forklaring på hva som gjør livet meningsfullt. Dette underbygges av Philippe et al. (2009) som konkluderer at det å være harmonisk lidenskapelig til en aktivitet bidrar til ens velvære, i motsetning til tvangsmessig lidenskap. Harmonisk lidenskap overlapper spesielt med konseptet indre motivasjon, da begge vektlegger at lysten bak aktivitetsutførelse kommer fra individet selv og egne verdier og ikke fra ytre kilder (f.eks. ønsket om å være populær) (Vallerand et al., 2003; Curran et al., 2015), samt at harmonisk lidenskap kjennetegnes av kontrollert atferd og autonomi (Sigmundsson et al., 2020a). Likevel er harmonisk lidenskap mer stabil og langvarig enn indre motivasjon, ettersom denne er forankret i ens identitet (Curran et al., 2015).

Motparten til harmonisk lidenskap er tvangsmessig lidenskap, da denne typen er karakterisert av ubalanse og mangel på kontroll. Likevel innebærer denne også en sterk lyst til aktivitet utførelse, men at denne lysten er ute av individets kontroll (Philippe et al., 2009). I tillegg til at denne ikke er integrert inn i ens identitet. Vallerand (2016) knytter tvangsmessig lidenskap opp mot negative emosjoner (f.eks. frustrasjon), utmattelse (burnout) og helseproblemer. Her kan tvangsmessig lidenskap sammenlignes med ytre motivasjon, ettersom viljen til å utføre aktiviteter kommer fra ytre faktorer og press til å utføre disse.

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Nyere forskning på personlighet støtter Vallerand et al. (2003) dualistiske inndeling av lidenskap. I en studiet av Dalpé et al. (2019) indikerer nyere funn at harmonisk lidenskap er positivt korrelert med planmessighet i femfaktormodellen (FFM), mens tvangsmessig lidenskap er negativt korrelert med planmessighet. I tillegg er harmonisk lidenskap positivt korrelert med positive opplevelser som flyt, positiv affekt og konsentrasjon under oppgave utførelse (Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle, & Provencher, 2005; Vallerand et al., 2003).

En betydelig andel forskning på lidenskap er basert på Vallerand med kollegaer sin opprinnelige dualistiske konseptualisering av lidenskap. Imidlertid har nyere studier hatt større fokus på lidenskap som motivator for prestasjoner og måloppnåelse i livet, heller enn det direkte forholdet mellom lidenskap og en bestemt aktivitet eller tema (Sigmundsson et al., 2020a) Jachimowicz et al. (2018) definerer lidenskap som en sterk affekt knyttet til en personlig verdi eller preferanse, som fungerer som motivator for å aktualisere med intensjon om måloppnåelse. Videre poengterer Jachimowicz et al. (2018) at en ikke kan snakke om lidenskap uten begrepet immersjon eller innlevelse. Innlevelse innebærer evnen til å være dypt mentalt oppslukt i en spesifikk aktivitet. På denne måten legger forfatterne et større fokus på lidenskap som en motivasjonsfaktor, heller enn som et to-delt fenomen.

Flyt

Flyt teorien ble først introdusert av M. Csikszentmihalyi i 1975. Dette var den første vitenskapelige formuleringen av flyt som et fenomen. Begrepet er basert på beskrivelser gitt under intervjuer, når personer følte de ga sitt beste: «it was like floating» (Csikszentmihalyi, 2002, s. 40). Teorien ble utviklet med det formålet å undersøke indre motivasjon, og refererer til en optimal subjektiv sinnstilstand kalt autotelisk opplevelse. Denne opplevelsen oppstår når opplevd handlingskapasitet samsvarer med opplevd handlingsmulighet (Csikszentmihalyi &

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Nakamura, 2010). I tillegg til at opplevelsen oppstår under autotelisk aktivitet – det vil si aktiviteter som i seg selv oppleves som givende, der motivasjonen er uavhengig av prestasjon, måloppnåelse og andre former for ytre motivasjon (Csikszentmihalyi, 2017, s. 121). Det vil si at når aktivitetsutførelse i seg selv oppleves som en fornøyelse, er drivkraften til å utføre slike aktiviteter sterk (Csikszentmihalyi, 1975). Csikszentmihalyi (1998, 2017) vektlegger at det er nettopp denne positive opplevelsen, som medfører repetisjon som styrker ferdighet over tid. På denne måten er flyt en forklaring på hvorfor noe oppleves som mer attraktivt enn andre fordi aktiviteten blir motiverende i seg selv (Csikszentmihalyi, 2002). Dette underbygges av forskning av Deci & Ryan (1985) som støtter at aktiviteter som skaper glede i selve utførelsen øker selvtillit, mestringstro og livsglede.

Et av hovedkriteriene ved flytsonen er balanse mellom ferdighet og utfordring. Csikszentmihalyi & Nakamura (2010) beskriver flytsonen som en dynamisk og harmonisk mental tilstand, der individet er fullstendig oppslukt i en aktivitet i den grad at man ignorerer tid, trøtthet og andre distraksjoner (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010). Et annet kjennetegn ved flytsonen er opplevelsen av kontroll og målrettethet, slik at man nærmest intuitivt vet hva man skal gjøre (Csikszentmihalyi, 1975). Denne balansen mellom utfordring og ferdighet er sårbar, og dersom disse havner i ubalanse kan man havne i angst eller kjedsomhet (Csikszentmihalyi i 1975). Dersom den opplevde utfordringen overstiger ferdighetsnivået kan en oppleve frustrasjon og angst over oppgaven (Jackson, Eklund & Martin, 2010)

På den andre siden kan for lite utfordring lede til kjedsomhet og stagnerende utvikling. Når man havner i ubalanse, presses man til å justere enten utfordringsnivået eller handlingskapasiteten slik at man kommer tilbake i flyt. På denne måten søker man aktivt velbehag og vil justere sitt forhold til omgivelsene (en aktivitet) for å unnsnippe den negative tilstanden. Dette samsvarer med at flyt er positivt assosiert med læring og velvære, men

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

negativt assosiert med prokrastinering, angst og burnout (Elnes & Sigmundsson, 2023) Som konklusjon kan flyt initieres når opplevde utfordring samsvarer med opplevd ferdighetsnivå (Elnes & Sigmundsson, 2023).

Flyt er betinget av følgende åtte kriterier: opplevd utfordring tøyser grenser for ens ferdighetsnivå, tydelig mål og rask tilbakemelding, intens og fokusert konsentrasjon, tanke og handling er samstemt, lav selvbevissthet, følelse av kontroll og forvrengt tidsopplevelse, aktiviteten er autotelisk (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010).

Flyttilbøyelighet i hverdagen har blitt knyttet opp til personlighet, dermed kan man stille spørsmål til hvorvidt personer har ulik forutsetning til å oppleve flyt. Csikszentmihalyi (1975) beskriver autotelisk personlighet som en personlighetstype karakterisert av hyppigere tilbøyelighet til å oppleve flyt og større intensitet i flytopplevelsen. Dermed har såkalte autotelikere en større tendens til å ta del i slike aktiviteter. I tillegg til at motivet for utførelse er å oppsøke flytsonen (Elnes & Sigmundsson, 2023). Videre har en autotelisk personlighet blitt studert i kontekst av FFM (McCrae & Costa, 1990), der flyt tilbøyelighet var negativt assosiert med nevrotisisme og positivt assosiert med planmessighet (Ullén et al., 2012). Etersom tidligere forskning har funnet støtte for individuelle forskjeller i tilbøyelighet til flyt, er det relevant å stille spørsmål til hvorvidt autotelisk personlighet er mer utbredt blant et av kjønnene.

Tidligere forskning på lidenskap, flyt og kjønnsforskjeller

Teoretisk har sammenhenger mellom konseptene lidenskap og flyt blitt studert sammen tidligere (f.eks Carpentier et al., 2012; Curran et al., 2015; Elnes, 2020; Phillippe et al., 2009). En tidligere studie som har diskutert sammenhenger mellom lidenskap og flyt er Curran et al. (2015), der harmonisk lidenskap var sterkt positivt korrelert med flyt. Samtidig

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

benytter flere av disse studiene ulike skalaer for å måle både lidenskap og flyt, noe som underbygger at disse er av interesse å studere sammen. Videre er det få studier som undersøker disse i kontekst av kjønn, og hvordan disse kan utspille seg ulikt på tvers av konstruktene. Det kan derfor tenkes at visse korrelasjoner kan avvike avhengig av kjønn. Denne oppgaven skal nå referere til tidligere litteratur som redegjør for kjønnsforskjeller i konstruktene og hvorfor disse er av interesse å undersøke nærmere.

Tidligere forskning på kjønnsforskjeller antyder at menn og kvinner har ulike forutsetninger for å prestere godt innenfor ulike områder. Det er derfor av interesse å studere disse mønstrene nærmere. For det første er det en kjønnsforskjell akademiske prestasjoner og kognitive-tester, der kvinner generelt oppnår høyere karakterer enn menn (Halpern, 2004). I motsetning til menn som skårer høyere på tester innen matte og forskning, som ikke er direkte knyttet til en læringsplan. Med bakgrunn i de observerte forskjellene er det teoretisert at kvinner i større grad enn menn har egenskaper til å tilpasse seg skolehverdagen.

Forskningslitteraturen antyder at det er kjønnsforskjeller i faktoren lidenskap. I en studie av Sigmundsson et al. (2020b) som undersøkte unge voksne, skåret menn signifikant høyere på lidenskap enn kvinner. Forfatterne teoretiserer at lidenskap kan spille en større rolle for måloppnåelse for menn. Det vil si at menn i noe større grad enn kvinner behøver å brenne for noe for å motiveres til læring, og i neste omgang oppnå ekspertise. Eksempelvis å prestere godt i skolen. Dette støttes av Sigmundsson et al. (2021), der menn skåret høyere på korrelasjon mellom lidenskap og grit, og det var en signifikant forskjell mellom menn og kvinner. På den andre siden antyder empirien at kvinner skårer høyere på grit enn menn (Sigmundsson et al., 2020b). Samtidig som kvinner hadde en signifikant høyere korrelasjon mellom faktorene lidenskap, grit og mindset, som kan indikere at kvinner med høy lidenskap også skårer høyt på grit og mindset. Grit er en vesentlig faktor som kan ha innspill i hvorvidt man klarer å oppnå målet man setter, både i medgang og i motgang. Sigmundsson et al.

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

(2020b) forklaringsmodell på kjønnsforskjellen er at forholdet mellom faktorene er mer sammenvevd for kvinner enn for menn. Følgelig kan det tenkes at det er mindre overlapp mellom disse motivasjonelle konstruktene for menn, enn hos kvinner.

En annen forklaringsmodell for de observerte kjønnsforskjellene i lidenskap er at personer har ulike forutsetninger for prestasjon. Ettersom menn og kvinner har ulik biologisk predisposisjon til dopaminaktivering under aktivitetsutførelse, da dopamin spiller en sentral rolle i læring, oppmerksomhet, målrettet atferd og belønning (Sigmundsson, Guðnason & Jóhannsdóttir, 2021). Slik at menn kan være mer avhengig av dopaminaktivering (e.g. lykke følelse) for prestasjon og måloppnåelse. Dette underbygges av studier som indikerer at menn generelt har høyere nivå av dopamin enn kvinner (f.eks Munro et al., 2006; Tang & Dani, 2009).

Sigmundsson et al. (2020b) teoretiserer at den observerte kjønnsforskjellen i lidenskap kan knyttes opp mot at menn viser større tilbøyelighet til avhengighetsskapende atferd. Forfatterne illustrerer samtlige fellestrekk mellom lidenskapssirkelen og avhengighetssirkelen (Se Figur 1 og 2; Sigmundsson et al., 2020b). Lidenskapssirkelen (the passion circle) beskriver følgende årsak-virkning sekvens: Lidenskap innen et område/tema/ferdighet påvirker prestasjon, og frigjørelse av dopamin, som har en effekt på prestasjon eller belønning, som styrker lidenskap (Sigmundsson et al., 2020b). Forfatterne underbygger påstanden med at menn er mer tilbøyelig til å utrykke avhengighetsskapende atferd (f.eks. alkoholbruk og gambling). I tillegg til at menn skårer høyere på spenningssøkende atferd og risikotakning enn kvinner, som kan knyttes opp til belønningssystemer i hjernen (Dalton et al., 2009), der dopamin spiller en viktig rolle i avhengighetsskapende atferd (Tang & Dani, 2009).

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Litteraturen rundt kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet er i større grad enn for lidenskap ikke konkluderende. Likevel indikerer nyere forskning eksistensen av individuelle forskjeller i flyttilbøyelighet, (de Manzano et al., 2013; Elnes & Sigmundsson, 2023). De Manzano et al., (2013) argumenterer for dopaminsystemer spiller en sentral rolle for nevrobiologien bak flytopplevelsen. For det første har opplevelsen av glede under flytsonen en mulig sammenheng med belønningssystemer og motivasjon for spesifikke oppgaver. For det andre er striatal dopamin involvert i impuls kontroll og positiv affekt. Dette støttes av at visse personlighetstrekk er assosiert med flyttilbøyelighet, disse er lav nevrotisisme, lav impulsivitet og høy planmessighet (Ullén et al., 2012). Dette underbygges av de Manzano et al. (2013) som argumenterer for at lav impuls kontroll kan skape utfordringer i å oppfylle de kriteriene som kreves for å komme i flytsonen (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010). Følgelig gir empiri støtte for mulige individuelle forskjeller i flyttilbøyelighet, med grunnlag i individuelle forutsetninger for dopaminaktivering, samt at denne mekanismen synes å være mer aktiv hos menn enn hos kvinner. Det er med bakgrunn i disse premissene oppgaven ønsker å undersøke mulige kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet.

Forskningsspørsmål presentert i denne studien

Formålet med oppgaven er å undersøke hvorvidt kjønn påvirker nivå av lidenskap og tilbøyelighet til flyt. Med utgangspunkt i konseptene lidenskap slik definert av Jachimowicz, Wihler, Bailey & Galinsky (2018), og flyt slik definert av Csikszentmihalyi (1975). Konseptene ble studert gjennom spørreskjema, der lidenskap måles gjennom The Passion Scale (Sigmundsson et al., 2020a) og flyt måles gjennom The General Flow Proneness Scale (Elnes & Sigmundsson, 2023). Flytskalaen er et nyutviklet måleinstrument, derfor er det per

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

dags dato få studier som benytter seg av denne. Økt forståelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyt kan bidra til å fremme ny kunnskap om hvordan man kan oppmuntre til læringsglede og indre motivasjon, eksempelvis i klasserommet. Forskning på kjønnsforskjeller tyder på at jenter generelt gjør det bedre på skolen enn gutter (Sigmundsson et al., 2020b), der gutter tilsynelatende behøver å være mer lidenskapelig til aktiviteten/oppgaven enn jenter for å motiveres til læring. Dette har konsekvenser for læringsstrategier benyttet i utdanningsvesenet og andre kontekster for læring.

Problemstillingen som fremmes i denne studien er: finnes det kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet hos nordmenn? Hypotesen som presenteres i denne studien er følgende: det er en kjønnsforskjell i lidenskap og flyttilbøyelighet hos norske menn og kvinner.

Metode

Utvalg

Data ble innhentet gjennom spørreskjema. Det ble ikke målt hvor mange personer som ble bedt om å delta i studien, og derfor er det ikke mulig å beregne en responsrate. Utvalget besto av 671 deltagere fra Norge, hvorav 275 menn (41%) og 395 kvinner (59%). Det var en manglende verdi (0%) på kjønn variabelen. Blant deltagerne varierte alder fra 16 til 85 år, ($M = 30.02$, $SD = 13.40$). Det var 14 manglende verdier på variabelen på alder. Den siste demografiske variabelen var høyeste fullførte utdanning, der (3%) av deltagerne hadde grunnskole, (53%), deltagerne hadde videregående skole/yrkesfag, (29%) av deltagerne hadde bachelorgrad, (14%) av deltagerne hadde mastergrad, og (1%) av deltagerne hadde doktorgrad.

Prosedyre

Informasjonen ble innhentet gjennom et spørreskjema distribuert gjennom datainnsamlingsverktøyet nettskjema. Utvalget kan beskrives som et bekvemmelighetsutvalg og snøballmetode, ettersom respondenter ble rekruttert av bachelorgruppene tilknyttet lærings- og ferdighetsutvikling. Informasjonen som ble samlet om respondentene var anonym, med unntak av alder, kjønn, høyeste fullførte utdanning og beskrivelse av noe man er lidenskapelig til. Aldersgrensen ble satt til 16 år. Respondentene ble informert om hva data skulle brukes til gjennom et informasjonsskriv for deltagelse i undersøkelsen.

Informasjonsskrivet forklarte bakgrunnen for studiet og forsikret respondenten om anonymitet. I tråd med reglement for databeskyttelse (Helsinki deklarasjonen) var passivt samtykke tilstrekkelig, fordi ingen personidentifiserende informasjon ble innsamlet (WMA, 1964). Det var derfor ikke nødvendig å søke om godkjenning fra REK (Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk).

Instrumenter

Alle respondentene svarte på et sammensatt spørreskjema som målte totalt seks ulike motivasjonelle faktorer. I tillegg til lidenskap og flyt inkluderte skjemaet følgende faktorer: Grit (8 items skala, Duckworth), Growth-mindset (8 items skala, Sigmundsson & Dybendal, in preparation), Perseverance (10 items skala, Sigmundsson & Dybendal, in preparation) og Mindset (8 items skala, Dweck). I denne studien benyttes besvarelser fra to skjema. Disse var The Passion-scale som måler lidenskap (8 items skala, Sigmundsson et al., 2020a) og The General Flow Proneness scale som måler flyt (13 items skala, Elnes & Sigmundsson, 2023).

The Passion Scale

Skalaen som ble brukt for å evaluere lidenskap hos respondentene var The Passion-scale. Konseptualisering av skalaen er basert på Jachimowicz et al., (2018) definisjon av lidenskap som en sterk følelse mot en viktig og personlig verdi eller preferanse, samt atferd og intensjon som gir uttrykk for disse (Sigmundsson et al., 2020a). Skjemaet måler lidenskap relatert til prestasjoner i et område, tema eller ferdighet (Sigmundsson et al., 2020a). Eksempler på tre av spørsmålene i skalaen er «Jeg har et område/tema/ferdighet som jeg virkelig brenner for», «Jeg kunne tenkt meg å bruke mye tid til å bli god innen et område/emne/ferdighet», «Jeg tror jeg kan bli ekspert i et område/emne/ferdighet». (Se tabell 1 i appendiks for oversikt over de åtte spørsmålene i lidenskap-skalaen). Respondenten ble bedt om å velge det svaralternativet de selv mente passet dem best. Svaralternativene ble rangert etter en fem-delt Likert skala. Likert skalaen varierer fra 1 (svært uenig) til 5 (svært enig), der 1 indikerer lav-lidenskap og 5 indikerer høy-lidenskap.

En vurdering av generaliseringsverdien viste at lidenskap-skalaen er anvendelig på aldre 18 til 47. Videre viste skalaen en god intern konsistens, $\alpha = .86$ (Sigmundsson et al., 2020a). En lidenskap skåre ble beregnet av gjennomsnittene til de åtte spørsmålene i lidenskap-skalaen.

The General Flow Proneness Scale

Respondentenes tilbøyelighet til flyt ble målt gjennom «the General Flow Proneness scale». Skjemaet består av 13 spørsmål som måler flyt tilbøyelighet i hverdagen, som ikke er aktivitet- eller kontekstspesifisert (Elnes & Sigmundsson, 2023). Spørreskjemaet ble utviklet med det formål å konstruere et instrument til å måle tilbøyelighet til flyt i hverdagen og gi en indikasjon på autotelisk personlighet, ved å fokusere på domene-generell flyt (Elnes &

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Sigmundsson, 2023). Svaralternativer ble rangert etter en fem delt Likert skala. Respondenten ble bedt om å velge det svaralternativet som passet dem best, der 1 indikerer lav flyttilbøyelighet og 5 indikerer høy flyttilbøyelighet. Eksempler på spørsmål i skalaen er «Jeg opplever som regel en god flyt i det jeg holder på med (ting er verken for lette eller for vanskelige for meg)», «Det er vanskelig for meg å gå ifra eller avslutte et prosjekt jeg holder på med», «Når jeg fokuserer på noe glemmer jeg fort det som skjer og/eller er rundt meg (f.eks andre personer, tid og sted). Se tabell 2 for oversikt over de 13 spørsmålene i skalaen.

Fordi denne skalaen nylig er publisert, finnes det per dags dato ikke en standard slik at man kan vurdere konstruktvaliditet (Elnes & Sigmundsson, 2023). Likevel viser skalaen akseptabel indre konsistens, $\alpha = .78$, som støtter skalaens reliabilitet. I tillegg til en høy test-retest reliabilitet med en ICC-skåre på 0.96. Enkelte spørsmål ble reversert med det formål å unngå unøyaktige verdier, der items F6, F7, F8, F11 og F12 ble reversert. Her indikerer 1 høy-flyttilbøyelighet og 5 lav- flyttilbøyelighet. En gjennomsnittlig skår på flyttilbøyelighet ble beregnet ved å kalkulere gjennomsnittet av de 13 spørsmålene i skalaen.

Statistisk analyse

Denne studien benytter seg av IBM SPSS Statistics 28 for Windows. Analysen ble utført på et ferdigstilt datasett behandlet av veileder. I denne studien ble det utført en Welch t-test. Valget av en Welch t-test begrunnes med at formålet med studien er å undersøke forskjeller i to gruppegjennomsnitt. I tillegg til at Welch t-test er mer robust enn en Student t-test og har innebygget korrektur. Testen ble utført på gjennomsnitt skår av spørsmålene relatert til lidenskap og flyt. Signifikansnivået var satt til $p \leq .05$ Valget av en parametriske t-test begrunnes av at data var visuelt tilnærmet normalfordelt og dermed oppfylles forutsetningene for å kjøre en parametriske t-test, til tross for en signifikant Shapiro-Wilk test.

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Cohens d benyttes som standardisert mål på effektstørrelse, der $d = 0.2$ tilsvarer en liten effektstørrelse, der $d = 0.5$ tilsvarer en moderat effektstørrelse og $d = 0.8$ tilsvarer en stor effektstørrelse. Som siste punkt ble det kjørt en tilleggsanalyse i form av en korrelasjonsanalyse, med det formål å se på sammenhengen mellom lidenskap og flyt. Med den hensikt å undersøke forholdet mellom konstruktene nærmere i kontekst av kjønnsforskjeller.

Resultater

To uavhengige to-halet t-tester ble utført for å undersøke gjennomsnittlig gruppeforskjeller mellom kvinner og menn i variablene lidenskap og flyttilbøyelighet. Det ble rapportert fra en Welch t-test. Til tross for en ikke-signifikant Levens test, rapporteres det fra en Welch t-test, fordi denne inneholder indre korrektur. Det ble i tillegg utført en Pearsons korrelasjonsanalyse på variablene lidenskap og flyttilbøyelighet. Utvalget besto av 671 deltagere, der 275 (41%) var menn og 395 (59%) var kvinner. Det manglet en verdi på kjønn variabelen i datasettet.

Begge kjønn rapporterte en høyere gjennomsnittlig skår på lidenskap ($M = 3.84$, $SD = .712$), enn på tilbøyelighet til flyt ($M = 3.48$, $SD = .531$). T-testen viste at det var en gjennomsnittlig forskjell i lidenskap mellom menn ($M = 4.01$, $SE = .661$) og kvinner ($M = 3.71$, $SE = .718$). Denne forskjellen, $\Delta M = .305$, var statistisk signifikant $t(618.67) = 5.67$, $p < .001$. Verdiene fra t-testen er rapportert fra Equal variance not assumed. Cohens d (1992) ble brukt som effektmål, der Cohens d viste en effektstørrelse på $d = 0.44$. Resultatene antyder at det var en liten til moderat gjennomsnittsdifferanse, hvor menn skåret i snitt 0.44 SD høyere på lidenskap enn kvinner.

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Den andre t-testen viste at det var en signifikant gjennomsnittlig forskjell i flyt mellom menn ($M = 3.60, SE = .521$) og kvinner ($M = 3.40, SE = .523$). Denne forskjellen, $\Delta M = .204$, var statistisk signifikant $t(590.8) = 4.98, p < .001$, Cohens $d = 0.39$. Cohens d antyder at det var en liten effekt. Resultatene fra t-testen antyder at menn i snitt skåret 0.39 SD høyere på flyttilbøyelighet enn kvinner. Verdiene fra t-testen ble rapportert fra Equal variance not assumed.

En Pearsons korrelasjonsanalyse viste at det var en signifikant positiv sammenheng mellom lidenskap og flyttilbøyelighet, $r(699) = .48, p < .001$.

Diskusjon

Denne studien har som formål å undersøke kjønnsforskjeller i konstruktene lidenskap og flyttilbøyelighet. Hovedhypotesen som fremlegges er at menn skårer høyere på lidenskap og flyttilbøyelighet enn kvinner, med bakgrunn i tidligere forskning som støtter at menn har en predisposisjon til høyere dopaminaktivering. Med grunnlag i denne hypotesen ble det gjennomført to uavhengige t-tester for å få en indikasjon på forskjeller i gjennomsnittskåre på konstruktene. Resultatene støtter hypotesen og viser til en signifikant kjønnsforskjell i lidenskap og flyttilbøyelighet, der menn skåret høyere på begge variablene. Ettersom få studier undersøker konstruktene lidenskap og flyt sammen i kontekst av kjønn, er det av interesse å se nærmere på hvordan kjønnsforskjeller kan manifesteres i begge konstruktene.

Den første t-testen antyder at menn gjennomsnittlig skårer høyere på lidenskap enn kvinner, $\Delta M = .305$, Cohens $d = .44$. Det vil si at lidenskap viser til en større effekt hos menn, sammenlignet med kvinner. Den andre t-testen antyder også en kjønnsforskjell, der menn skårer noe høyere på flyttilbøyelighet enn kvinner, $\Delta M = .204$, Cohens $d = .39$. I likhet med

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

lidenskap viser resultatene til at flyttilbøyelighet har noe større effekt hos menn, enn hos kvinner. I tillegg til at gjennomsnittskåren i lidenskap var høyere enn gjennomsnittskåren i flyttilbøyelighet, for både menn og kvinner. Som siste punkt fant denne studien en signifikant sammenheng mellom lidenskap og flyttilbøyelighet ($r = .48$). Ettersom korrelasjonskoeffisienten er høy (tilnærmet en stor effekt på $r = .50$), kan dette tolkes som at det er en stor positiv sammenheng mellom lidenskap og flyttilbøyelighet.

Denne oppgaven bidrar til litteraturen ved å undersøke to motivasjonelle faktorer til læring og ekspertise i kontekst av kjønn, som er et begrenset forskningsområde. For det første indikerer resultatene at menn skårer høyere på lidenskap enn kvinner, som samsvarer med tidligere forskning. Det har blitt teoretisert at kjønn spiller en modererende rolle for lidenskap, noe som er spesielt bemerkelsesverdig fordi nyere forskning indikerer at lidenskap er spesielt viktig for læringsprosessen hos menn (Sigmundsson et al; 2020b, 2021). For det andre undersøkte studien hvorvidt en tilsvarende effekt av kjønn også finner sted i flytvariabelen, noe som delvis støttes av resultatene. Nyere forskning antyder at dopamin spiller en sentral rolle i begge konstruktene. Følgelig kan det tenkes at en persons nivå av lidenskap og flyttilbøyelighet har en sammenheng med ens predisposisjon for dopamin aktivering, som utspiller seg i form av kjønnsforskjeller. Likevel er effektstørrelsene små og må derfor tolkes med forsiktighet.

Kjønnsforskjeller i lidenskap

Denne studien indikerer en signifikant forskjell i lidenskap mellom menn og kvinner, der menn skåret høyest. Generelt samsvarer disse funnene med tidligere studier som peker mot en mulig kjønnsforskjell i lidenskap (Sigmundsson et al, 2020b; 2021, 2022). Tidligere funn fra Sigmundsson et al. (2020b) av unge voksne ($N = 146$), indikerer at menn (4.19) har

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

en høyere signifikant total-skåre på lidenskap, sammenlignet med kvinner (4.03). Det er grunnlag for sammenligning, ettersom begge benytter samme skala. Likevel benyttes det en totalskåre som indikerer små signifikante forskjeller, mens denne studien tar i bruk gjennomsnittsskåre.

Sigmundsson med kollegaer (2020b) konkluderer at lidenskap og avhengighet kan tilhører den samme underliggende mekanismen, og denne mekanismen er mer fremtredende hos menn. Forfatterne argumenterer for at kjønnsforskjeller kan indikere at lidenskap spiller en større rolle for måloppnåelse hos menn, som følge av forskjeller i dopaminfunksjoner. Dette underbygges av at menn predisposisjonelt har høyere nivå av dopamin enn kvinner (Sigmundsson et al., 2021). På denne måten kan resultatene fra denne analysen undersøkes i kontekst av forholdet mellom lidenskap og avhengighet. Det kan tenkes at denne forskjellen i snittskår beskriver en kjønnsforskjell i behov for positive opplevelser for motivasjon til utførelse. Ettersom menn har et forhøyet dopaminnivå, kan det tenkes at menn er mer tilbøyelig til å komme inn i lidenskapssirkelen. Det kan også tenkes at menn er mer avhengig av tilfredsstillelse for å motiveres til utførelse i utgangspunktet, da utførelsen i seg selv oppleves som belønnende. Følgelig kan resultatene i denne studien indikere at menn er mer lidenskapelig enn kvinner, men også at menn behøver mer lidenskap for å prestere godt i utgangspunktet. På den andre siden er det nødvendig å påpeke at funnene i denne studien kun indikerer små til moderate effektstørrelser, og derfor må tolkes med forsiktighet.

Selv om det eksisterer omfattende forskning på lidenskap og avhengighet, skal man likevel være forsiktig ved å spekulere rundt forholdet mellom disse, ettersom det er liten forskning som har undersøkt disse sammen. Ifølge Philippe et al. (2009) burde forskning være forsiktige med å sammenligne tvangsmessig lidenskap med avhengighet, ettersom disse refererer til ulike konsepter, da tvangsmessig lidenskap refererer til en aktivitet som sport, mens avhengighet i mindre grad kan konseptualiseres som en aktivitet. Som siste punkt

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

understreker Philippe et al (2009) at personer med en avhengighet ikke lenger opplever denne som en gledes-skapende aktivitet, mens tvangsmessig lidenskapelige individer liker den aktiviteten de er lidenskapelige til og oppsøker disse på grunn av denne tilfredstilelsen. Dette er også et kjernekrterium ved både lidenskap og flyt som motivasjon for prestasjon og ekspertise.

Resultatene fra denne studien kan indikere at positiv opplevelse i selve utførelsen er spesielt viktig for måloppnåelse hos menn. Dette støttes av Sigmundsson et al. (2021) som fant en signifikant forskjell i lidenskap mellom menn (4.12) og kvinner (3.86). I tillegg til at menn skåret høyere på korrelasjon mellom lidenskap og grit ($r = .50$). Forfatterne begrunner denne sammenhengen som en indikator på at menn som skårer høyt på lidenskap også skårer høyt på grit, samt at grit hos menn også er en indikator på lidenskap. En mulig forklaringsmodell er at menn behøver å være mer lidenskapelig til en aktivitet for å kunne prestere godt i den nåværende aktiviteten, men også mot fremtidige mål. På den andre siden er lidenskap ikke en direkte indikator på motivasjon for fremtidige resultater (ytre motivasjon). I tillegg til at Sigmundsson et al. (2022b) ikke fant signifikante kjønnsforskjeller i konstruktet grit, selv om resultatene indikerer en signifikant korrelasjon mellom lidenskap og grit hos menn ($r = .50$). På denne måten støtter resultatene i denne studien mulige kjønnsforskjeller i rollen lidenskap spiller for nåværende prestasjoner, mens tidligere litteratur indikerer en mulig kjønnsforskjell i rollen lidenskap spiller for fremtidige prestasjoner (grit). Likevel er lidenskap alene ikke en fullverdig prediktor for prestasjon og måloppnåelse, men må derfor vurderes i sammenheng med andre relaterte konstrukter.

Kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet

Resultater i denne studien indikerer en liten, men signifikant kjønnsforskjell i flyttilbøyelighet i hverdagen, der menn skåret høyest. Dette samsvarer med enkelte studier som støtter at menn tilsynelatende har et høyere nivå av flyt enn kvinner (Habe et al., 2019). Det kan tenkes at menn skårer høyere på flyt enn kvinner fordi menn har et predisposisjonelt høyere dopaminnivå enn kvinner. Dermed vil dopaminsystemer, på samme måte som hos lidenskap, spille en viktig rolle for konsentrasjon, målrettet atferd og belønning. Denne påstanden underbygges av en studie av de Manzano med kollegaer (2013) som fant en mulig positiv sammenheng mellom dopaminfunksjoner og flyttilbøyelighet. På denne måten støttes hypotesen at menn skårer høyere på lidenskap og flyt enn kvinner grunnet at menn predisposisjonelt har høyere dopaminfunksjon.

I kontekst av resultatene presentert i denne studien kan man stille spørsmål til hvorvidt menn er mer tilbøyelig til å ha en autotelisk personlighet. I motsetning til funnene presentert i avsnittet over rapporterer flere studier om ikke signifikante kjønnsforskjeller i flyt (Bryce & Haworth, 2002; Crust & Swann, 2013; Elnes & Sigmundsson, 2023, de Manzano et al., 2013.). På denne måten er det ikke konkluderende hvorvidt menn skårer høyere på flyt enn kvinner, og dermed også er mer tilbøyelig til å ha en autotelisk personlighet. At studier har ulike resultater, som noen ganger er i favør av menn og andre ganger i favør av kvinner kan belyses av flere faktorer. For det første indikerer denne studien kun en liten effektstørrelse, som derfor må tolkes med forsiktighet. For det andre benyttes ulike skalaer for å måle flyt på tvers av studiene. Denne studien tar i bruk skalaen utviklet av Elnes og Sigmundsson (2023) som måler flyt på tvers av situasjoner. Derfor kan denne skalaen vurderes som domene-generell heller enn domene-spesifikk. På bakgrunn av dette premisset konkluderer forfatterne at skalaen, i større grad enn andre disposisjon-orienterte-skalaer, kan måle autotelisk personlighet. En mulig forklaring på de sprikene funnene i litteraturen, er

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

nettopp bruk av ulike skalaer og operasjonaliseringer av flyt. Samtidig indikerer resultater fra Elnes og Sigmundsson (2023), forfatterne av skalaen benyttet i denne studien, at det ikke er en signifikant kjønnsforskjell mellom menn og kvinner i flyttilbøyelighet. Følgelig finnes det i forskningslitteraturen både støtte for og imot hypotesen fremlagt i denne studien.

En annen forklaringsmodell på de observerte forskjellene, er at disse er et resultat av individuelle forskjeller i flyttilbøyelighet, som følge av ulikheter i predisposisjon til dopaminaktivering. Det kan tenkes at menn med forhøyet dopaminnivå som skåret høyt på lidenskap også skåret høyt på flyttilbøyelighet. Det kan også tenkes at det er mer presist å undersøke individuelle forskjeller i flyttilbøyelighet for prestasjon, heller enn kjønnsforskjeller alene. Studien av de Manzano med kollegaer (2013) studerte individuelle forskjeller til flyt tilbøyelighet og dopamin i et lite utvalg voksne mennesker ($N = 25$). Resultatene indikerer ikke en kjønnsforskjell i flyttilbøyelighet, men at det var en signifikant korrelasjon ($r = .41$) mellom individuell tilgjengelighet av dopamin reseptorer (striatal D2-reseptor) og flyttilbøyelighet. I studien ble det benyttet en alternativ skala som måler flyttilbøyelighet (The Swedish Flow Proneness Questionnaire), dermed er det grunnlag for sammenligning. Forfatterne begrunner en mulig eksistens av individuelle forskjeller i flyttilbøyelighet ved å knytte disse opp mot generelle kjønnsforskjeller i personlighet, da enkelte personlighetstrekk er assosiert med dopaminsystemer. Det kan derfor tenkes at gjennomsnittlige kjønnsforskjeller i personlighet også kan gi innsikt i funn presentert i denne studien.

Kunnskap om generelle kjønnsforskjeller i personlighet kan informere om individuelle forskjeller i flyttilbøyelighet. For det første finnes det studier som konkluderer at flyttilbøyelighet er negativt assosiert med nevrotisisme og positivt assosiert med planmessighet i femfaktormodellen (Ullén et al., 2012), der begge trekk også er assosiert med ulik grad av dopaminaktivering og dopaminrelaterte gener (de Manzano et al., 2013). Dette

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

står i kontekst til resultater presentert i denne studien, fordi kvinner generelt skårer høyere på nevrotisisme og angst-relaterte trekk enn menn (de Manzano et al., 2013). Ullén et al. (2012) foreslår at negativ affekt og nevrotisisme forhindrer oppnåelse av flyt på tvers av situasjoner og aktiviteter. Det kan derfor tenkes at kvinner generelt skårer lavere på flyttilbøyelighet, fordi negativ affekt forstyrrende den affektive komponenten (glede) ved flyt. Dette støttes av studier som indikerer mulige koblinger mellom flyttilbøyelighet og trekk assosiert med positiv affekt, inkludert selvtillit, fornøydhets med livet og psykologisk velvære (Asakawa, 2010). Det kan derfor tenkes at personer med høy flyttilbøyelighet (autotelisk personlighet) har en tendens til å skåre høyere på selvtillit og lavere på angstrelaterte trekk, som støtter hypotesen at menn skårer høyere på flyttilbøyelighet enn kvinner.

For det andre kan de signifikante kjønnsforskjellene i flyttilbøyelighet presentert i denne studien vurderes i lys av hvordan menn og kvinner møter utfordringer og situasjoner. De Manzano med kollegaer (2013) konkluderer at det er en sammenheng mellom flyttilbøyelighet, atferd inhibering og kontroll lokus. Dette står i sammenheng med at menn generelt rapporterer om en sterkere følelse av kontroll i situasjoner enn kvinner (Matud, 2004). Det kan derfor tenkes at menn i større grad enn kvinner er tilbøyelig til trekk som samsvarer med forutsetninger for å havne i flytsonen, inkludert følelsen av kontroll, lav nevrotisisme og mestring av utfordringer. På den andre siden skårer også menn høyere på impulsivitet og risikoatferd som står i kontrast til forutsetningene om kontroll, fokus og konsentrasjon i flytsonen (De Manzano et al., 2013). Det finnes derfor både støtte for og imot at menn skårer høyere på flyttilbøyelighet enn kvinner, med grunnlag i teori om personlighet dimensjoner. Dermed kan momentene presentert i avsnittene over kun delvis forklare hvorfor menn skåret noe høyere på flyttilbøyelighet enn kvinner. Likevel er grunn til å tro at det er en sammenheng mellom personlighetstrekk og dopaminaktivering, der disse kan manifesteres som kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet.

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Selv om resultatene i denne studien peker mot signifikante kjønnsforskjeller, er det nødvendig å diskutere hvorvidt disse forskjellene har en betydning i det virkelige livet. Halpern (2004) understreker at funn som peker mot at gruppeforskjeller ikke betyr at en gruppe er bedre enn den andre, spesielt når disse forskjellene er målt med ulike skalaer og forskning rapporterer motstridende funn. I tillegg til at disse funnene kan motbevise ved et senere tidspunkt, spesielt i et politisk landskap som beveger seg mot større grad av likestilling. Videre er det nødvendig å påpeke at forskjeller mellom grupper ikke burde sensureres innen forskning med det formål å strebe mot likheter, men heller med mål om å undersøke hvordan menn og kvinner både er like og ulike, samt hvilke styrker og ressurser disse medbringer. Halpern (2004) underbygger denne påstanden med at det mest interessante forskningsspørsmålet er å undersøke hvordan grupper er like og ulike og i hvilke kontekster disse forskjellene utspiller seg.

Sammenheng mellom lidenskap og flyttilbøyelighet

Flyt og lidenskap er konstrukter som har blitt knyttet opp til prestasjon og velvære, derfor er det grunnlag for å vurdere disse konstruktene opp mot hverandre. Det kan tenkes at fordi lidenskap og flyt er svært «sammenflettet» konstrukter, vil personer som skårer høyt på en også skåre høyt på den andre. Dette støttes av korrelasjonsanalysen i denne studien, da analysen viste til en sterk signifikant positiv sammenheng mellom lidenskap og flyttilbøyelighet. Eksistensen av en slik sterk sammenheng mellom konstruktene er en mulig forklaringsmodell på de observerte kjønnsforskjellene i denne studien. Det kan tenkes at menn skåret høyere på flyttilbøyelighet enn kvinner, fordi de samme mennene også skåret høyere på lidenskap. Det er derfor hensiktsmessig å vurdere hvorvidt det ene konstruktet kan forklare

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

funnene i det andre konstruktet. I avsnittene under diskuteres likheter og forskjeller, med det formål å vurdere om disse er overlappende konstrukter, eller separate fenomener.

Det første fellestrekket som støtter at lidenskap og flyt er sammenhengende konstrukter, er at begge overlapper med konseptet indre motivasjon. Personer som opplever indre motivasjon utfører aktiviteter for aktivitetens skyld, og tilfredstillessen utførelsen medbringer. På denne måten er indre motivasjon er betingelse for å oppnå flytsonen, samt i utviklingen av lidenskap (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Både lidenskap og flyt innebærer at individet er aktivt involvert i en spesifikk type aktivitet, samt behov for å returnere til aktiviteten på grunn av opplevelsen av tilfredshet som følge av å være engasjert i en spesifikk aktivitet. Med andre ord innebærer både indre motivasjon, lidenskap og flyt at personen liker aktiviteten og aktivt velger denne over andre aktiviteter.

Den andre fellesnevneren er mentalt engasjement eller innlevelse, som innebærer å være dypt mentalt engasjert i noe (Jachimowicz et al., 2018). Mental innlevelse gir individet det nødvendige fokuset som kreves for prestasjon (Sigmundsson et al; 2020a, 2020b), og for å nå sine langsiktige mål (Duckworth et al., 2011). I følge Jachimowicz og kollegaer (2018) skaper lidenskap positive effekter for prestasjon gjennom fordypelse. Denne innlevelsen i en spesifikk type aktivitet kan lede til økt prestasjon og dermed også økt interesse (Vallerand et al., 2003). Dette bygger på at når man opplever at man er god i noe, økes også den positive holdningen til aktiviteten. På denne måten er det grunn til å tro at lidenskap kan fasilitere opplevelsen av flyt. Dessuten er mental innlevelse en kjernekaraktistikk ved flytsonen, da oppmerksomhet er fullverdig rettet mot en spesifikk oppgave i det nåværende øyeblikket (Curran et al., 2015).

Til tross for disse fellestrekkene har lidenskap og flyt også forskjeller som støtter at disse er separate konstrukter, som derfor burde måles gjennom ulike skalaer. For det første er

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

lidenskap rettet mot en spesifikk personlig preferanse (Jachimowicz et al., 2018), mens flyt kan oppstå under flere typer oppgaver og ved ulik intensitet (Elnes & Sigmundsson., 2023). På denne måten er flyt ikke forbeholdt en spesifikk personlig preferanse eller affekt. For det andre skiller lidenskap seg fra flyt og indre motivasjon, ved at en lidenskap kan bli en sentral del av ens identitet og personlighet (Bonneville-Roussy, Lavigne, Vallerand, 2001). Dette støttes av Curran et al. (2015) som fremhever at lidenskap er et motiverende konstrukt, mens flyt kan betraktes som en midlertidig bevissthetstilstand og kognitivt- og/eller affektivt-konstrukt. Det kan derfor tenkes at flyt i større grad er situasjonsbetinget, eller at mengde og intensitet av flyt opplevelsen er avhengig av individuelle karakteristikk i form av autotelisk personlighet. Det kan også tenkes at flyt kan forsterke lidenskap, ettersom flytsonen oppleves som tilfredsstillende kan denne medføre i økt ønske om gjentakelse, som i neste omgang kan medvirke i økt kompetanse og prestasjon (Csikszentmihalyi, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Det kan også tenkes at lidenskap kan forsterke mengden flyt i hverdagen ettersom man gjerne oppsøker det man er lidenskapelig til, og dermed havner i flytsonen. Følgelig kan det tenkes at den sterke sammenhengen mellom konstruktene lidenskap og flyt i korrelasjonsanalysen er en mulig forklaringsmodell på de små kjønnsforskjellene i flyttilbøyelighet. Det vil si at menn kan ha skåret noe gjennomsnittlig høyere på flyttilbøyelighet enn kvinner, fordi menn også skåret høyere på lidenskap.

Kjønnsforskjeller i det dualistiske perspektivet

Den mest utbredte forskningen på lidenskap benytter Vallerand (2003) sin dualistiske modell, følgelig er det grunnlag for å inkludere denne modellen i vurderingen av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet. For det første er Jachimowicz og kollegaer (2018) sin operasjonalisering av lidenskap relativt ny, dermed er det få studier som tar i bruk

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

denne. For det andre har studier, bl.a. Loftesnes et al. (2021), rapportert om høy sammenheng mellom disse definisjonene på lidenskap. Videre er det hensiktsmessig å inkludere flyt i denne vurderingen fordi disse slik tidligere nevnt er sterk sammenhengende konstrukter (Curran et al., 2015). I tillegg til at flere studier indikerer at harmonisk lidenskap er sterkt assosiert med flyt, der personer som skårer høyt på harmonisk lidenskap også opplever flyt under aktiviteter de er lidenskapelige til (Vallerand et al., 2003; Carpentier et al., 2012). Det er derfor grunn til å tro at resultater fra denne studien også kan tolkes ut ifra den dualistiske modellen for lidenskap, til tross for at det tas i bruk ulike skalaer.

En metastudie utført av Curran et al. (2015) støtter at harmonisk lidenskap og flyt er sammenhengende konstrukter, samt at effekten av harmonisk lidenskap varierer på tvers av demografiske variabler som kjønn. Dette støttes av Philippe et al. (2009) som konkluderte at det var kjønnsforskjeller mellom aldersgrupper i harmonisk og tvangsmessig lidenskap. Resultatene fra studien (studie 2) tyder på at unge menn skåret signifikant høyere på tvangsmessig lidenskap enn kvinner i samme aldersgruppe, mens unge kvinner skåret høyere på harmonisk lidenskap. Dette støtter hypotesen at menn skårer høyere på lidenskap fordi denne overlapper med avhengighet som følge av dopaminaktivering. På den andre siden er det flere studier som konkluderer at det ikke er signifikante kjønnsforskjeller i harmonisk og tvangsmessig lidenskap for prestasjoner hos voksne (f.eks Donahue, Rip & Vallerand, 2009; Mageau & Vallerand, 2007; Vallerand et al., 2003). Fra dette ståstedet er det ikke en forkjell i hvor lidenskapelige menn og kvinner er gjennom livet. Dette støttes av at lidenskap synes å være fremtredende i barndommen og inn i voksenlivet, og at denne kun i liten grad påvirkes av kjønn (Philippe et al., 2009, studie 1).

Man kan stille spørsmål til hvorvidt kjønn påvirker lidenskap og flyt i noen aktiviteter, men ikke i andre (Szabo et al., 2019). Ifølge Curran et al. (2015) har harmonisk lidenskap en sterkere positiv sammenheng med flyt i aktiviteter som sport, kunst, fritid og arbeid, enn for

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

utdanning. Funnene i metastudien har implikasjoner for rollen lidenskap og flyt spiller for prestasjoner på tvers av ulike kontekster. Forfatterne foreslår at kognitiv belastning hos studenter muligens kan svekke forholdet mellom harmonisk lidenskap og oppgaver som krever dyp konsentrasjon (et kriterium ved flyt). Fordi hovedvekten av utvalget i denne studien er studenter, er det grunnlag for sammenligning. Resultatene fra Curran et al. (2015) på forholdet mellom tvangsmessig lidenskap og flyt, indikerer at tvangsmessig lidenskap viste en sterk positiv assosiasjon til burnout i arbeid, sammenlignet med sport og andre fritidsaktiviteter. Følgelig kan det være nytteverdi i å undersøke hvorvidt ulike aktiviteter fasiliterer for ulik grad av lidenskap og flyt. Slik tidligere nevnt gjør gutter det dårligere på skolen enn jenter i tidlig alder (Sigmundsson et al, 2020b). Samtidig som tidligere forskning antyder at det ikke er signifikante kjønnsforskjeller i lidenskap i fysisk aktivitet (Donahue, Rip & Vallerand, 2009). Det kan derfor tenkes at kjønn er en moderator for prestasjon innfor ulike arenaer for læring, inkludert utdanning og fritidsaktiviteter. Følgelig kan det være hensiktsmessig å undersøke forskjeller i nivå av lidenskap og flyt på tvers av aktiviteter, som i neste omgang har implikasjoner for tilrettelegging for kjønn i utviklingen av prestasjon og ekspertise.

Styrker og begrensinger

Denne studien samlet inn data fra 671 deltagere og alderen varierte mellom 16 og 85 år. Utvalget var stort og relativt bredt i aldersspenn. Kjønnbalansen i studien var noe skjevfordelt og besto av 275 menn (41%) og 395 kvinner (59%). Likevel er utvalget stort nok til at man kan argumentere for at resultater fra studien er representativ for begge kjønn. Videre benyttes skalaer som er testet for å ha gode psykometriske egenskaper, og som konsekvens styrkes validiteten til resultatene. På den andre siden er The General Flow

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Proneness Scale en nyutviklet skala og derfor lite brukt i forskning. Dermed kan resultatene i liten grad støttes eller utfordres av andre studier som benytter denne skalaen.

Til tross for fordelene har denne studien noen begrensninger. For det første er det en styrke at utvalgsstørrelsen er stor, likevel var de fleste av deltagerne mellom 19 og 30 år, samt studenter. Dermed er resultatene mest representative for denne aldersgruppen og utdanningsnivå. For det andre kan store utvalg generere signifikante resultater, uten at funn nødvendigvis viser til effekter som har stor forklaringsverdi i det virkelige livet. I tillegg til at det kun ble funnet små til moderate effektstørrelser, som vil si at kjønnsforskjellene identifisert i denne studien er små og derfor burde vurderes med omhu. På denne måten er ikke signifikante funn nødvendigvis evidens for at en effekt er til stede. Med dette menes at de små snitt forskjellene, spesielt i flyttilbøyelighet kan skyldes flere faktorer, som eksempelvis feil i datasettet (type 2 feil) eller at studien tar i bruk et stort utvalg som øker sannsynligheten for signifikante p-verdier (Cohen, 1992). En tendens i psykologien har vært at signifikante resultater blir tolket ukritisk som har resultert i en replikeringskrise. Følgelig er det viktig å vurdere validiteten og reliabiliteten til resultater og sammenligne disse med funn fra tidligere studier, selv når disse er signifikante. På den andre siden er store utvalgsstørrelser, slik benyttet i denne studien, i større grad enn mindre utvalg gunstig for generalisering av funn til en større populasjon.

Den andre fremtredende begrensningen ved studien er skjevfordeling i skåre på lidenskap. Begge kjønn skårer svært høyt på gjennomsnittlig nivå av lidenskap, men spesielt menn. En mulig forklaring er at studien tar i bruk selvrapporterte målinger og derfor er sårbar for bias som sosial ønskelighet (Schwarz et al., 2008). Sosial ønskelighet kan finne sted ved at respondenter oppfatter det å skåre høyt på lidenskap som sosialt ønskelig. På den andre siden var spørreundersøkelsen anonym som kan motvirke noe av denne effekten. Likevel kan respondenter både bevisst eller ubevisst korrigere besvarelsene ut fra det de selv oppfatter

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

som sosialt ønskelig. En annen begrensning ved spørreskjemaet som målemetode er tendens til overrapportering eller underrapportering, noe som også kan påvirkes av demografiske variabler som alder og kultur (Schwarz et al., 2008). Mennesker har en tendens til å overestimere ens egne egenskaper, som kan påvirke resultatene av analysen. I tillegg spesifiserte ikke spørreskjema om spørsmålet om lidenskap omhandlet en aktivitet man er lidenskapelig til, eller generell lidenskapelighet i livet.

Bruk av bekvemmelighetsutvalg og snøballmetode som datainnsamlingsmetode kan også anses som en begrensning ved studien, fordi utvalget er sårbart for skeivfordeling (Langdrigde, 2017) og begrenser generaliserbarheten. I tillegg ble det ikke målt responsrate, det vil si hvor mange deltagere som ble rekruttert til å delta. Følgelig kan man ikke med sikkerhet konkludere om resultatene er representative for populasjonen om undersøkes.

En siste begrensning ved studien er at det kun ble benyttet to kjønn, og ikke inkludert en tredje variabel, f.eks annet. Fordi hypotesen omhandler nivå av lidenskap og flyttilbøyelighet på grunnlag av predisposisjon til dopamin aktivering, kunne inkludering av et tredje kjønn nyansert resultatene. Følgelig er det behov for mer forskning på hvordan kjønn kan påvirke motivasjonelle faktorer og prestasjoner.

Implikasjoner og fremtidig forskning

Fremtidig forskning på prestasjon og ekspertise utvikling bør se nærmere på forholdet mellom lidenskap og flyttilbøyelighet, ettersom det finnes begrenset forskning som har undersøkt denne sammenhengen. Forskning på kjønnsforskjeller i forutsetninger for læring og prestasjoner har viktige praktiske implikasjoner, bl.a. for skolevesenet, idrett og andre fritidsaktiviteter der man ønsker å motivere frem læringsglede. I tillegg til at individer har ulike behov for tilrettelegging i læringsprosessen. Kunnskap om individuelle styrker og

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

svakheter kan bidra til økt forståelse av menn og kvinners disposisjon for læring og ferdighetsutvikling. Dermed kan ny kunnskap bidra i å optimalisere individuelle og grupperelaterte forutsetninger for å oppleve mestring, læring og ferdighetsutvikling (Sigmundsson et al, 2020b). I tillegg til hvordan man skal møte individuelle behov, slik at aktiviteter oppleves som tilfredsstillende, som igjen oppmuntrer til gjentakelse og økt prestasjon (lidenskapssirkelen), eksempelvis gjennom tilrettelegging av læringsmiljø og læringsstrategier. Her kan det være hensiktsmessig at fremtidig forskning inkluderer et mål på velvære og tilfredshet med livet, for å undersøke sammenhengen mellom prestasjon og velvære og hvordan disse er assosiert med lidenskap og flyt.

Et annet moment er videre undersøkelser av The General Flow Proneness scale og The Passion scale. Slik tidligere beskrevet er flyt-skalaen nyutviklet og lidenskap-skalaen er mindre utbredt i forskning på konstruktet, derfor kan begge undersøkes grundigere. I tillegg til at begge skalaer i større grad burde undersøkes på ulike aldersgrupper og utdanningsnivå, ettersom mye av forskningen per dags dato er utført på studenter. Dessuten kan det være nyttig å undersøke disse på tvers av aktiviteter, ettersom ulike aktiviteter muligens fasiliteter ulikt for lidenskap og flyt. Videre forskning kan derfor undersøke sammenhengen mellom konseptene både på domene-generelt nivå og domene-spesifikt nivå, ettersom individer kan oppleve mye lidenskap og flyt i en spesifikk aktivitet, men ikke generelt i hverdagen. Her er det også relevant å undersøke autotelisk personlighet, da individer kan ha ulik tilbøyelighet til å oppleve harmonisk lidenskap og flyt i livet.

Som siste punkt kan fremtidig forskning undersøke sammenhengen mellom lidenskap, flyttilbøyelighet og dopaminnivå direkte. Dette kan eksempelvis måles ved å inkludere eksperimentelt design, ved å teste for dopaminnivå gjennom spyttprøve. En slik undersøkelse kan eksempelvis utføres ved å måle dopaminnivå hos menn og kvinner før og etter utførelse av en aktivitet enn er lidenskapelig til, sammenlignet med hverdagshendelser. En annen

mulighet er dagbok design slik at man kan måle lidenskap og flyttilbøyelighet over lengre intervaller.

Konklusjon

Formålet med denne studien var å undersøke hvorvidt det finnes kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet. Studien konkluderer at det er en signifikant kjønnsforskjell i lidenskap og flyttilbøyelighet, der menn skåret noe høyere enn kvinner i begge konstruktene. T-testene viste at det var en signifikant gjennomsnittlig forskjell i lidenskap ($d = 0.44$) og flyttilbøyelighet ($d = 0.39$) mellom menn og kvinner. Resultatene antyder at menn ($M = 4.01$) skåret høyere på lidenskap enn kvinner ($M = 3.71$). I tillegg til at menn også skåret høyere på flyttilbøyelighet ($M = 3.60$) enn kvinner ($M = 3.40$).

Denne studien diskuterer rundt kjønnsforskjeller i konstruktene i lys av tidligere forskning på individuelle forutsetninger i dopaminsystemer for læring og prestasjon. I tillegg diskuteres spørsmålet om menn er mer tilbøyelig til å ha en autotelisk personlighet enn kvinner, ettersom menn generelt har et mer aktivt dopaminsystem. En tilleggsanalyse og tidligere forskning antyder at det er en høy signifikant sammenheng mellom konstruktene. En forklaringsmodell på resultatene er derfor at menn skåret noe høyere på flyttilbøyelighet enn kvinner, fordi menn også skåret høyere på lidenskap.

Kunnskap om predisposisjonelle ulikheter til læring og prestasjon kan gi innblikk i hvordan man kan oppmuntre til læringsglede og livsglede i hverdagen. Momentene diskutert i denne studien understreker at kunnskap om forutsetninger kan bidra til å utvikle lærings- og tilretteleggingsstrategier, som kan fremdyrker styrker og ressurser hos begge kjønn på tvers av ulike arenaer. Ettersom menn og kvinner kan ha ulikt utgangspunkt for mestring, læring og ferdighetsutvikling (Sigmundsson et al., 2020b). Til slutt oppmuntrer studien til mer forskning

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

på hvordan forutsetninger som kjønnsforskjeller kan påvirke konstruktene lidenskap og flyt og forholdet mellom disse.

Referanseliste

- Arias-Casrión, O. & Pöppel, E. (2007). Dopamine, learning and reward-seeking behavior. *Acta Neurobiologiae Experimentalis*, 67(4), 481-488.
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89>
- Asakawa, K. (2010). Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave and Think in Their Daily Lives? *Journal of Happiness Studies*, 11, 205-223. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3>
- Bonneville-Roussy, Arielle, Geneviève L. Lavigne, og Robert J. Vallerand. (2011). When Passion Leads to Excellence: The Case of Musicians». *Psychology of Music*. 39(1), 123–138. <https://doi.org/10.1177/0305735609352441>.
- Carpentier, J., Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness studies*, 13(3), 501-518. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-011-9276-4>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow – The Classic Work on How to Achieve Happiness*. Great Britain. Rider.

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

- Csikszentmihalyi, M. (2008). Flyt og Læring. I H. Sigmundsson (Red.), *Læring og ferdighetsutvikling* (1. utg., s. 119-129). Fagbokforlaget.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). Flyt og læring. I H. Sigmundsson (red.), *Læring og ferdighetsutvikling*, (3. utg., s. 119-129). Fagbokforlaget
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2014). Flow. I Csikszentmihalyi M. (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (s. 227-238). Springer. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15)
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J. & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631-655. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11031-015-9503-0](https://doi.org/10.1007/s11031-015-9503-0)
- Dalpé, Julien, Martin Demers, Jérémie Verner-Filion, og Robert J. Vallerand. (2019) From Personality to Passion: The Role of the Big Five Factors. *Personality and Individual Differences*, 138, 280–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.021>.
- Dalton, W. T., L. M. Klesges., L. Henderson, G. Somes., L. Robinson, & K. C. Johnson. (2010). Gender, Smoking Status, and Risk Behavior Attitudes Explain Adolescents' Patterns of Nicotine Replacement Therapy Use. *Addictive Behaviors*, 35(2), 147–51. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.09.024>.
- 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>

De nasjonale forskningsetiske komiteene. (publisert 10.10. 2014). *Helsinkideklarasjonen*.

Forskningsetikk. Hentet 29. april 2023, fra

<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/loverretningslinjer/helsinkideklarasjonen/>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum Press.

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

Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 526–534. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.002>

Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H. & Ericsson, K. A. (2011) Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174-181.
<http://dx.doi.org/10.1177/1948550610385872>

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.

Fadnes, B., Leira, K. & Brodal, P. (2010). *Læringsnøkkelen. Om samspillet mellom bevegelser, balanse og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. (5. Utg). SAGE Publications Ltd.
- Halpern, D. F. (2004). A Cognitive-Process Taxonomy for Sex Differences in Cognitive Abilities. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 135–139.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00292.x>
- 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*, 115(40), 9980-9985.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1803561115>
- Jackson S. A., Eklund R. C., Martin A. J. (2010). *The FLOW manual: The manual for the flow scales. Manual, sampler set*. Mind Garden, Inc.
- Langdridge, D. (2017) *Psykologisk forskningsmetode: En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger* (4. utg). Fagbokforlaget.
- Likert R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 1–55.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S., 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), 601–46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x>.
- Mageau, G.A., & Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31, 373–392.

- Matud, M. P. (2004) Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Munro, C. A., McCaul, M. A., Wong, D. F., Oswald, L. M., Zhou, Yun., Brasic, J., Kuwabara, H., Kumar, A., Alexander, M., Ye, W., Wand, G. S. (2006). Sex Differences in Striatal Dopamine Release in Healthy Adults. *Biological Psychiatry*. 59(10), 966–74. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.01.008>.
- Nakamura J., Csikszentmihalyi M. (2002). The concept of flow. In Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 89–105). Oxford University Press.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. *Handbook of positive psychology*, 195, 206.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. *Flow and the foundations of positive psychology* (s. 239-263). Springer, Dordrecht. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Oxford University Press (2019). <https://en.oxforddictionaries.com/definition/passion>.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., & Lavigne, G. L. (2009). Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(1), 3–22. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2008.01003.x>
- Schwarz, N., Knäuper, B. & Oyserman, D. (2008). The Psychology of Asking Questions. *International handbook of survey methodology*, 18–34. Taylor & Francis.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14

Undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet

Sigmundsson, H., Guðnason, S., & Jóhannsdóttir, S. (2021). Passion, grit and mindset:

Exploring gender differences. *New Ideas in Psychology*, 63, 100878.

<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100878>

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, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.06.001>

Psychology, 56, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.06.001>

Sigmundsson, H., M. Haga, og F. Hermundsdottir. (2020b). Passion, Grit and Mindset in Young Adults: Exploring the Relationship and Gender Differences. *New Ideas in Psychology*, 59, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100795>.

Psychology, 59, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100795>.

Sigmundsson, Hermundur, Stéfan Guðnason, og Sigurrós Jóhannsdóttir. (2021) Passion, Grit and Mindset: Exploring Gender Differences. *New Ideas in Psychology*, 63.

<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100878>.

Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2005). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget

Snyder, C. R., og Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 2001.

Szabo, A., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., Soós, I., Kovacsik, R. (2019). Obsessive and Harmonious Passion in Physically Active Spanish and Hungarian Men and Women: A Brief Report on Cultural and Gender Differences. *International Journal of Psychology*, 54(5), 598–603.

International Journal of Psychology, 54(5), 598–603.

<https://doi.org/10.1002/ijop.12517>.

Tang, J. & Dani, A. (2009). Dopamine Enables In Vivo Synaptic Plasticity Associated with the Addictive Drug Nicotine. *Neuron*, 63(5), 673–82.

<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2009.07.025>.

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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>

Vallerand, R. J. & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In

D. Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Eds.), *Social issues in management* (Vol. 3, pp. 175–204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.

Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives

most worth living. *Canadian Psychological Association*, 49(1), 1–13. [https://DOI: 10.1037/0708-5391.49.1.1](https://DOI:10.1037/0708-5391.49.1.1).

Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. In M.

P. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology* (pp. 97–193). New York, NY: Academic Press.

Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion. A dualistic model*. New York, NY: Oxford

University Press.

Vallerand, R. J. (2016). The dualistic model of passion: Theory, research, and implications for

the field of education. In W. Liu, J. Wang, R. Ryan, & Red (Eds.). *Building autonomous learners* (pp. 31–58). *Springer*. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0>.

Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Leonard, M., Gagné, M., Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756–767.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>.

Vallerand, R. J., Mageau, G.A., Elliot, A., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F. L. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 373–392.

Appendiks

Tabell 1

The Passion scale

-
1. Jeg har et område/tema/ferdighet som jeg virkelig brenner for
 2. Jeg kunne tenkt meg å bruke mye tid til å bli god innen et område/emne/ferdighet
 3. Jeg tror jeg kan bli ekspert i et område/emne/ferdighet
 4. Jeg har lidenskap nok til å bli ekspert i det området/temaet/ferdigheten jeg liker
 5. Jeg er arbeidsom nok til å oppfylle mine mål
 6. Jeg har brennende lidenskap for noen områder/tema/ferdigheter
 7. Jeg bruker mye tid på de prosjekter jeg liker
 8. Min lidenskap er viktig for meg
-

Tabell 2

The General Flow Proneness scale

-
1. Jeg liker utfordrende oppgaver/aktiviteter som krever mye fokus.
 2. Når jeg fokuserer på noe, glemmer jeg fort det som skjer og/eller er rundt meg (f.eks. andre personer, tid og sted).
 3. Jeg opplever som regel en god flyt i det jeg holder på med (ting er verken for lette eller for vanskelige for meg).
 4. Jeg har flere ulike interesseområder
 5. Det er vanskelig for meg å gå ifra eller avslutte et prosjekt jeg holder på med.
 6. Jeg blir stresset i møte med vanskelige/utfordrende oppgaver.
 7. Det er vanskelig for meg å opprettholde konsentrasjon over tid.
 8. Jeg blir fort lei av ting jeg holder på med.
 9. Jeg blir som regel fornøyd med resultatet av innsatsen min på tvers av oppgaver (opplever mestringsfølelse).
 10. Når jeg fokuserer på noe, glemmer jeg ofte å ta pause.
 11. Jeg kjeder meg fort.
 12. Mine daglige gjøremål er utmattende fremfor stimulerende.
 13. Jeg utvikler interesse for det meste jeg holder på med i livet.
-

