

Kandidat: 10147

Flyt, lidenskap og grit; På vei mot ekspertise

Bacheloroppgave i Psychology

Veileder: Hermundur Sigmundsson

Medveileder: Adrian Dybfest Eriksen

Mai 2023

Kandidat: 10147

Flyt, lidenskap og grit; På vei mot ekspertise

Bacheloroppgave i Psychology
Veileder: Hermundur Sigmundsson
Medveileder: Adrian Dybfest Eriksen
Mai 2023

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



Kunnskap for en bedre verden

Flyt, lidenskap og grit; På vei mot ekspertise

Kandidatnummer 10147

PSY2900

Vår 2023

Veileder: Hermundur Sigmundsson

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns og utdanningsvitenskap

Institutt for psykologi

Trondheim

Forord:

Jeg er takknemlig for den gode hjelpen og de instruktive og viktige tilbakemeldingene jeg har fått fra Hermundur. Gjennom diskusjon med han har jeg fått oppklart deler av oppgaven jeg var usikker på, men kanskje viktigere fått tent gnisten som vekket min nysgjerrighet og sult etter kunnskap innenfor motivasjon og ferdighetsutvikling. Det å ha en god mentor er viktig for å utvikle lidenskap for en bacheloroppgave, og hjalp meg med hvor jeg skulle sikte pilen for hvor jeg skulle bruke min innsats og oppmerksomhet. Jeg er takknemlig for alt jeg har lært, og har allerede tatt i bruk lærdommen min på områder jeg brenner for. Jeg ser frem i mot å også bruke den kunnskapen jeg har fått i fremtiden.

Jeg vil også takke Adrian Dybfest Eriksen, som også har fungert som en veileder for gruppen min. Adrian har vært tålmodig, han har møtt opp og vært tilgjengelig, noe som i hvert fall har forsikret meg om at det skulle gå bra å levere bacheloroppgaven min til slutt. Spesielt har Adrian hjulpet meg i mine spørsmål rundt analyse. Jeg vil også rette en takk til alle de andre involverte ved oppgaven, der gode diskusjoner og tilbakemeldinger har hjulpet for fremdriften i oppgaven. Vi har også fått hjelp til å organisere datasettet. Sist, men ikke minst vil jeg særlig takke alle min medstudenter jeg har delt oppgaver med. De har vært til stor hjelp, og etter noen lange år med Covid-19 føltes det utrolig motiverende å kunne møte opp, diskutere og fortelle hverandre om hva vi hadde funnet ut.

Til slutt vil jeg rette en takk til menneskene rundt meg. Jeg vil takke moren min og faren min, som har hjulpet meg gjennom skoleårene her ved institutt for psykologi med stor tålmodighet og kjærlighet. Jeg vil takke kjæresten min, som også har vært svært tålmodig. Hun har heiet på meg hver dag, og positiviteten hennes har vært veldig viktig. Jeg vil også takke noen av mine bestevenner, som både har vært tålmodige med meg, men som også har deltatt engasjert når vi har diskutert skolearbeid.

Sammendrag

Denne studien undersøker den prediktive effekten av lidenskap og grit på flyt, som er kjennetegnet av fullstendig fordypning og optimal opplevelse, og er et universelt mål på grunn av dets assosiasjon med glede og prestasjon. Med 670 deltakere, avdekket studiet betydelige korrelasjoner mellom disse motivasjonsfaktorene gjennom Pearsons korrelasjonsanalyse og multippel regresjonsanalyse. Lidenskap viste en moderat positiv effekt ($\beta = .33$ $p < .001$), mens grit hadde en moderat til sterk positiv effekt på flytopplevelsen ($\beta = .49$ $p < .001$). Hele modellen viste at 45% av variansen i flyt kan forklares av disse motivasjonsfaktorene. Studien fant også kjønnsforskjeller, hvor kvinner rapporterte lavere nivåer av både flyt og lidenskap. Funnene har viktige implikasjoner for lærere, trenere, og enkeltpersoner som ønsker å forbedre prestasjon og utvikle ekspertise. Til tross for studiets begrensninger, tilbyr det verdifulle innsikter for optimalisering av prestasjon, og understreker behovet for fremtidig forskning på det komplekse samspillet mellom lidenskap, grit, og flyt.

Nøkkelord: Flyt, lidenskap, grit, motivasjon, prestasjon, kjønnsforskjeller.

Flyt, lidenskap og grit; På vei mot ekspertise.

Har du noen gang vært så oppslukt i en oppgave at du mistet tidsbegrepet, fullstendig oppslukt i det du gjorde, og følte en følelse av glede og tilfredsstillelse etterpå? Den tilstanden, kjent universelt og instinktivt, er det psykologien refererer til som flyt. Forholdet mellom flyt, og motivasjonsfaktorene lidenskap og "grit," kan ha en betydelig sammenheng med hvordan man oppnår denne tilstanden av optimal opplevelse. Opplevelsen av å være i flyt er universell og sentral for glede og prestasjon (Csikszentmihalyi, 2009). Det blir derfor interessant å undersøke hvordan man kan oppnå flyt enklere og hyppigere. Lidenskap er en sterk tilbøyelighet mot en aktivitet som subjektet liker, eller til og med elsker, som de verdsetter, og som de investerer tid og energi i (R. Vallerand et al., 2003). Grit er en annen motivasjonsfaktor definert som "utholdenhet og lidenskap for langsiktige mål" (A. L. Duckworth et al., 2007)

Denne oppgaven har som mål å utforske om motivasjonsfaktorene lidenskap og grit kan predikere flyt. Hypotesen er at både lidenskap og grit vil kunne predikere flyt, og at lidenskap vil ha en større predikativ effekt enn grit. Oppgaven vil dykke ned i samspillet mellom disse variablene gjennom en kvantitativ studie med 670 deltagere, og en grundig gjennomgang av den eksisterende litteraturen. I tillegg vil oppgaven utforske kjønnsforskjeller innen flyt, lidenskap og grit. Funnene fra denne studien har potensielle implikasjoner for lærere, trenere og alle som er interessert i å forbedre eller forstå forholdet de har til en aktivitet de bruker mye tid på å bli dyktige i.

Flyt

Flyt er et begrep innenfor psykologien som refererer til en tilstand der en person er fullstendig oppslukt i en aktivitet, til det punktet hvor de mister oversikten over tidsbegrepet og er fullstendig fokusert på oppgaven foran seg. All oppmerksomhet er rettet mot oppgaven, og det finnes minimalt med distraksjoner. Denne tilstanden fører ofte til følelser som glede, tilfredshet og eufori. Når individet er i en flyttilstand, vil det være i stand til å prestere på sitt høyeste nivå og oppleve mestring gjennom ferdighetene sine relatert til oppgaven. (Csikszentmihalyi, 2009).

Noen vilkår for å oppnå flyt i følge Csikszentmihalyi (2009) er at oppmerksomheten er fokusert på et begrenset stimulus, og at det oppstår fullstendig konsentrasjon og komplett engasjement innenfor oppgaven. Ved en flyt-opplevelse vil handling og bevissthet bli til ett, bekymringer rundt det å feile vil slippe, og selvbevisstheten forsvinner. Et nøkkelmoment for å oppnå fullstendig fokus mot en oppgave er at utfordringene matcher ferdighetene til individet. Dersom utfordringen er for stor i forhold til ferdighetene til individet vil individet oppleve usikkerhet og angst, og dersom utfordringen er for simpel vil individet oppleve kjedsomhet (Csikszentmihalyi, 1975). Mennesker legger ofte til rette for at de vil oppnå flyt, for eksempel gjennom å delta i kompetitive idrettsarrangementer der utøvere presser hverandre til å prestere, og et stort fokus er nødvendig for å vinne (Csikszentmihalyi, 2009). Dette peker på at flyt både er en tilstand mennesket søker etter fordi det gir en opplevelse av glede, men også at flytopplevelsen gir økt prestasjon innenfor et område.

Flyttilstanden er tett knyttet til tilbakemeldinger i sammenheng med læring og ferdighetsutvikling. Ifølge Csikszentmihalyi (2009) spiller feedback en avgjørende rolle for å

fasilitere flyt. Tilbakemeldinger hjelper enkeltpersoner med å forstå hvordan de beveger seg mot sine mål og tilpasse handlingene deretter. En erfaren lærer som gir konstruktive tilbakemeldinger til rett tid, kan forsterke flytopplevelsen for elever, siden de er mer tilbøyelige til å føle seg utfordret og engasjert i læringsprosessen.

Det er mye som tyder på at flyt har en positiv korrelasjon til gode prestasjoner og glede. Flyt har en positiv sammenheng med indre motivasjon (Jackson et al., 2008), læringsevne (Furlong et al., 2014), livstilfredshet (Asakawa, 2004) og velvære, (Rijavec, M., Brdar, I., & Miljković, D. (2016), as cited in Elnes & Sigmundsson, 2023), mens det har en negativ sammenheng med angst(Asakawa, 2010), utbrenthet (Rijavec et al., 2016), og prokrastinering (Lee, 2005).

Merriam-Webster definerer «Autotelic» som et adjektiv som beskriver noe som «*having a purpose in and not a part from itself*». For eksempel kan en fotballspiller sin motivasjon for å spille fotball være handlingen i seg selv, ikke motivert av utenforstående faktorer som lønn eller status. Autoteliske handlinger er knyttet til flyt, og indre motivasjon. Csikszentmihalyi (2009) introduserte konseptet autotelisk personlighet. Han forklarer at det å ha en autotelisk personlighet er være disponert til å søke utfordringer og flytopplevelser. Det å ha en autotelisk personlighet innebærer både et behov (achievement motive) og ferdighetene (self-regulation), til å oppnå flyt (Baumann, 2021). Dette måles gjennom prestasjonsstrømmotivet nAchFlow, som innlemmer både behov- og evneaspektet. De med en autotelisk personlighet vil lettere oppnå flyt, ettersom de er bedre til å finne en mer givende balanse mellom lekenheten i å finne utfordringer og innsatsen i kompetansebygging. Achievement motive moderer om personer ser på en utfordring med medium vanskelighetsgrad som positiv eller negativ. Ifølge Atkinsons risk-modell søker bare individer som skårer høyt på håp for suksess

medium-vanskelige utfordringer, mens individer som skårer høyt på frykt for å gjøre feil søker seg unna situasjoner der utfordring matcher ferdigheter (Baumann, 2021).

Asakawa (2004) forklarer at japanske studenter med et autotelisk forhold til studiene oppsøker situasjoner der oppfattelsen av utfordring er høyere enn oppfattelsen av ferdigheter, og det motsatte i studenter med en ikke-autotelisk personlighet. Dette kan forklare at individer som bedriver autoteliske aktiviteter lettere søker utfordring, og ligger på grensen mellom flytsonen og målbevisst ferdighetstrening. Duckworth et al., (2011) beviste at utøvere i en «spelling-bee» konkurranser presterte best dersom de brukte målbevisst trening som forberedelse, større grad enn andre læringsalternativer. Målbevisst ferdighetstrening ble sett på som den mest innsatskrevende og minst behagelige formen for trening. Studiet viset også at studentene med en autotelisk personlighet også hadde bedre selvinnsikt og selvtillit, og dermed lettere kunne oppsøke utfordringer på riktig nivå.

Flyt koblet til en rekke positive utfall som kan gi glede, inkludert økt velvære, forbedret prestasjon og større motivasjon for å engasjere seg i utfordrende aktiviteter. Lopez et al., (2018) har vist at individer som opplever flyt regelmessig, er mer tilbøyelige til å rapportere høyere nivåer av livstilfredshet og lykke. Dette støttes av andre studier, som en longitudinell studie av Nakamura og Csikszentmihalyi (Snyder & Lopez, 2009) som fant at personer som ofte opplever flyt, rapporterte høyere nivåer av subjektivt velvære over tid. I tillegg fant Zuzanek & Zuzanek (2015) at å oppleve flyt under fritidsaktiviteter var positivt knyttet til opplevd lykke, i tillegg til effekten av andre fritidsrelaterte faktorer. Samlet antyder disse funnene at flyt kan være en viktig prediktor for opplevd lykke og velvære, og understreker potensielle fordeler ved å fremme flyt i ulike livsområder.

Selvbestemmelsesteorien hevder at flyt oppstår når aktiviteten er selvbestemt og gir en følelse av autonomi og mestring (Deci & Ryan, 2012). Autonomiske aktiviteter har en sammenheng med indre motivasjon og tilfredshet, og slik koblet til lykke og velvære (Ryan & Deci, 2000). I tillegg viser forskningen at selvbestemte aktiviteter også er knyttet til prestasjoner og ekspertiseutvikling. Forskning innen idrett har vist at idrettsutøvere som opplever flyt ofte, opplever mer positive følelser og når høyere prestasjoner (Stavrou et al., 2014). Denne sammenhengen mellom autonomi, flyt, lykke og prestasjon, understreker viktigheten av å skape et miljø som fremmer indre motivasjon og selvbestemmelse i idretten (Deci & Ryan, 2008).

Flyt, lidenskap og utholdenhet er alle begreper som er relatert til å oppnå suksess i livet. Lidenskap er en sterk følelse av entusiasme eller spenning for noe, ofte ledsaget av et ønske om å forfølge det med dedikasjon og engasjement. "Grit" kan oversettes til utholdenhet, pågangsmot og/eller viljestyrke, og er kombinasjonen av vedvarende innsats og lidenskap som hjelper individer med å oppnå sine langsiktige mål, selv når de møter motgang og tilbakeslag.

Personer som opplever flyt, har tendens til å ha høyere nivåer av motivasjon og ytelse, samt større velvære og livstilfredshet (Csikszentmihalyi, 2009). På samme måte har personer som har sterk lidenskap og et sterkt engasjement for sine mål større utholdenhet og viljestyrke, og er mer sannsynlig til å lykkes i møte med hindringer eller motgang (A. L. Duckworth et al., 2007). «Grit» har blitt identifisert som en sentral prediktor for suksess på tvers av en rekke domener, inkludert akademisk prestasjon, idrettsprestasjoner og forretningsmessig suksess.

Videre tyder mye på at flyt, lidenskap og grit ikke gjensidig utelukkende begreper, men at de kan være sammenkoblet og forsterkende. Når personer har lidenskap for en aktivitet eller et mål, er de mer sannsynlig å oppleve flyt mens de engasjerer seg i det (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Flyttilstander forsterker individets harmoniske lidenskap, noe som fører til større engasjement og utholdenhet mot målene deres, og bidrar til utviklingen av utholdenhet (R. Vallerand et al., 2003). På samme måte er personer som besitter utholdenhet, og faktorene som korrelerer med en høy «Grit»-skår mer sannsynlig å oppleve flyt, ettersom de er i stand til å opprettholde fokus og konsentrasjon på oppgavene sine til tross for hindringer og distraksjoner, noe som fører til større engasjement og glede (A. Duckworth & Gross, 2014).

Lidenskap

Vallerand et al., (2003) definerer lidenskap som en sterk tilbøyelighet mot en aktivitet som individet liker, eller til og med elsker, som de verdsetter, og som de investerer tid og energi i. Verdsettelse er et viktig begrep ettersom det skiller lidenskapelig aktivitet fra en annen interessant aktivitet som individet er motivert til å gjøre, men som ikke føles like viktig. I tillegg til verdsettelse, er engasjement og emosjonell tilknytning knyttet til lidenskap. Vallerand et al., (2003) har foreslått at lidenskap rettet mot aktiviteter bidrar til optimal funksjonalitet og livsglede.

Ved dette studiet er det brukt Passion Scale- et instrument utviklet av Sigmundsson et al. (2020), for å måle lidenskap, spesielt lidenskap knyttet til «Passion for achievement».

«Passion for achievement» er et mål som brukes til å måle lidenskap knyttet til prestasjon, det å utvikle ferdighetene sine og bli gode innenfor et område eller en aktivitet. Det er en viktig konstruksjon i studiet av motivasjon og har blitt koblet til en rekke positive utfall, inkludert økt innsats, prestasjon og trivsel (Sigmundsson, Haga, et al., 2020)

Ifølge Vallerands dualistiske modell av lidenskap finnes det to typer lidenskap: harmonisk lidenskap og obsessiv lidenskap (R. Vallerand et al., 2003). Harmonisk lidenskap betyr et sterkt ønske om å engasjere seg i en aktivitet som også er i harmoni med de andre aspektene i individets liv, som for eksempel personlige relasjoner og verdier. På den annen side refererer obsessiv lidenskap til en intens og ukontrollerbar trang som kommer i konflikt med andre aspekter i individets liv. Vi kan si at harmonisk lidenskap er et funksjonelt uttrykk fordi den er assosiert med positive resultater som velvære og prestasjon, mens obsessiv lidenskap er assosiert med negative resultater som utbrenthet og tvangsmessig atferd, og derfor har et dysfunksjonelt uttrykk (R. Vallerand et al., 2003).

Tre korrelasjonsstudier å ulike ferdighetsgrupper (begynnere til eksperter) viste at identifisering med aktiviteten, aktivitet-spesialisering, foresattes verdsetting av aktiviteten og autonom støtte (levering av instruksjoner med en interpersonal tone som forstår, verdsetter, støtter og vitaliserer subjektets psykologiske behov), predikerer utviklingen av lidenskap (Mageau et al., 2009). Det tyder på at barn og tenåringer med et miljø som støtter deres selvstendighet fører til en harmonisk lidenskap heller enn en obsessiv. På den andre siden, barn og tenåringer som høyt verdsetter spesialisering av lidenskapen, som stiller i stor grad identiteten sin opp mot aktiviteten, og der foreldre høyt verdsetter aktiviteten skaper en obsessiv lidenskap. Aristoteles og Descartes argumenterte for at lidenskap er positivt så lenge aktiviteten er basert på logikk (For eksempel: Jeg spiller fotball fordi det gjør meg glad). I

dette perspektivet er lidenskap sett på som en grunnleggende faktor for å oppnå suksess. Lidenskap kan derimot være negativt dersom man mister kontrollen over engasjementet for aktiviteten. Dette kan skje ved at man blir avhengig av aktiviteten i så måte at den går utover andre deler av livet, eller at man kan oppleve «signs of deprivation» dersom man ikke får gjennomført aktiviteten. Dette er en reaktiv form å forholde seg til aktiviteten på. Det er også foreslått «positiv avhengighet», en proaktiv avhengighet av aktiviteten; for eksempel ved opplevelse av eufori eller flyt hos en løper (Mageau et al., 2009).

Lidenskap er nært knyttet til målbevisst trening for å utvikle ekspertise. Ifølge Ericsson et al. (1993) er målbevisst trening en nøkkelfaktor for å oppnå ekspertiseprestasjoner i hvilken som helst disiplin, og med universelt grunnlag. Personer som har en lidenskap for sin valgte aktivitet er mer tilbøyelige til å engasjere seg i målbevisst trening over tid, og å holde ut i møte med hindringer og motgang. Dette skyldes at de er motivert av en indre drivkraft for å forbedre sine ferdigheter og oppnå mestring, heller enn å bli drevet utelukkende av ytre belønninger som penger eller berømmelse. Lidenskapelige individer er også mer villige til å søke muligheter for læring, og til å være åpne for feedback som kan hjelpe med å forbedre prestasjon. Lidenskap sees som en drivkraft bak prosessen med bevisst trening, som hjelper individer å holde seg motivert og engasjert i sine mål (R. J. Vallerand et al., 2007).

Kjønnsforskjeller i lidenskap har vært et tema for interesse i nyere forskning. En studie av Soutschek et al. (2017) fant at menn er mer tilbøyelige til å vise obsessiv lidenskap enn kvinner. Denne forskjellen kan skyldes dopaminerge påvirkninger, da dopaminsystemet har vist seg å spille en rolle i belønningssøking og motivasjon. Studiet viste gjennom fMRI skanner av hjernen at kvinner har et sterkere belønningssenter i hjernen når det kommer til verdien av å dele enn menn. Dette kan tyde på at menn lettere kan utvikle lidenskap til

aktiviteter som ødelegger for relasjoner, og kan virke egosentriske. Noe annen forskning har også antydnet at kjønnsforskjeller i lidenskap kan være relatert til sosialisering og kultur, for eksempel at kvinner oppfordres til å forfølge aktiviteter er mer tradisjonelt feminine, som omsorgs- og serviceorienterte yrker, mens menn oppfordres til å forfølge aktiviteter som anses som mer tradisjonelt maskuline, som idrett og STEM-felt (R. J. Vallerand, 2015).

I tillegg til kjønnsforskjeller i lidenskap, har forskning også utforsket kjønnsforskjeller i flyt som gjenspeiler studiet på betinget prososial atferd. I noen studier finnes det at kvinner var mer tilbøyelige til å oppleve flyt i sosiale og omsorgsaktiviteter, mens menn var mer tilbøyelige til å oppleve flyt i fysiske og konkurransedyktige aktiviteter (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Tidligere forskning har utforsket forholdet mellom lidenskap og flyt, så vel som lidenskap og utholdenhet. Vallerand et al. (R. Vallerand et al., 2003) fant at harmonisk lidenskap, kjennetegnet av et fleksibelt og balansert engasjement til en aktivitet som er fritt valgt, var positivt relatert til å oppleve flyt. Dette antyder at personer som har en harmonisk lidenskap for sin aktivitet, er mer sannsynlig å oppleve tilstanden av flyt, da de kan engasjere seg i aktiviteten på en fleksibel og autonom måte som tillater dem å fullstendig fordype seg i oppgaven.

Curran et al., (2015) undersøkte forholdet mellom lidenskap og «grit» og fant at selvom det er noe overlapp mellom de to konstruksjonene, er de distinkte og forutsier forskjellige resultater. Studien fant at lidenskap var positivt relatert til positiv affekt og glede i aktiviteten, mens utholdenhet var positivt relatert til vedvarende innsats og prestasjon i aktiviteten. Dette antyder at mens begge konstruksjonene er viktige for å oppnå suksess innenfor et bestemt

område, kan de operere gjennom ulike mekanismer og ha ulike effekter på en persons opplevelse og resultater. En studie av Sigmundsson et al. (2020) på fotballspillere på elitenivå, U19 nivå og U16 Nivå fant en signifikant positiv korrelasjon mellom lidenskap og grit ($r = 0.58, p < .001$). I en kontrollgruppe på Islandske studenter ble det også funnet en signifikant positiv korrelasjon ($r = 0.43, p < .001$). Dette indikerer at det er en ganske sterk positiv korrelasjon mellom lidenskap og grit, både for idrettsutøvere med høy prestasjon innenfor et smalt område som fotball og for studenter. Sigmundsson et al. (2020) peker på at lidenskapen gir retning for «pilen» til det området/temaet/ferdigheten du ønsker å oppnå, mens grit anses å kontrollere størrelsen og styrken til «pilen».

Grit

Grit er et begrep som ble introdusert av psykologen Angela Duckworth, definert som "utholdenhet og lidenskap for langsiktige mål" (A. L. Duckworth et al., 2007). Det involverer vedvarende innsats og dedikasjon mot å oppnå et spesifikt mål, til tross for hindringer og tilbakeslag. Duckworths forskning har funnet at grit er en prediktor for suksess, inkludert akademisk prestasjon og idrettsprestasjoner. Norske oversettelser av Grit-begrepet kan være utholdenhet, pågangsmot og viljestyrke, men i denne oppgaven vil jeg bruke det engelske begrepet ettersom ingen av disse er omfattende nok til å dekke hele betydningen av begrepet.

De viktigste komponentene i grit er utholdenhet, lidenskap og motstandsdyktighet (perseverance). For å måle grit brukes det Short Grit-Scale. Grit-scale S måler perseverance (utholdenhet), og interesse over tid (A. L. Duckworth et al., 2007). Utholdenhet innebærer evnen til å holde fast ved et mål og fortsette å jobbe mot det, selv når man står overfor

utfordringer eller tilbakeslag. Interesse over tid mål refererer til den intense interessen og lidenskapen som en person har for sitt mål eller sin aktivitet over lengre tid. Til slutt innebærer motstandsdyktighet evnen til å komme seg etter tilbakeslag og reise seg igjen etter feil, og bruke dem som muligheter for læring og vekst. Sammen utgjør disse komponentene trekket grit.

Forskning har vist en positiv sammenheng mellom grit og både trivsel og prestasjon. Duckworth et al. (2007) fant at grit var positivt relatert til livstilfredshet, akademiskprestasjon og annen prestasjon blant videregående skoleelever. Eskreis-Winkler et al. (2016) fant at grit var positivt assosiert med selvrapportert lykke, etter å ha kontrollert for faktorer som personlighetstrekk, alder og kjønn. En longitudinell studie av Credé et al. (2017) at grit var en betydelig prediktor for suksess i ulike akademiske og ikke-akademiske områder, karakterer og uteksamineringprosent, samt prestasjon på jobb og inntekt. Studien fant også at grit var en sterkere prediktor for suksess enn andre personlighetstrekk, som omgjengelighet og åpenhet for erfaringer. Disse funnene antyder at å utvikle grit ikke bare kan føre til større trivsel, men kan også være en viktig faktor for å oppnå langsiktig suksess i ulike områder.

Selv om Grit i lengre tid har vært et mye brukt konsept i psykologien, har det i senere tid blitt gjort en rekke studier som kritiserer grit som konstrukt. I en meta-analyse av grit-litteraturen fant Credé et al. (2017) at grit kun var svakt korrelert med akademisk suksess og jobbprestasjon, og at sammenhengen ble svakere når andre relevante prediktorer som blant annet IQ, personlighetstrekk, utdanningsnivå og treningsmengde ble kontrollert for. Meta-analysen peker på at grit som et sammensatt konstrukt er svakere enn om det er delt opp i utholdenhet (perseverance) og interesse over tid (consistency). Utholdenhet alene er ikke en sterk prediktor for suksess dersom individet ikke viser gjentatt interesse over tid (A. L.

Duckworth et al., 2007). Det er mulig at «passion-delen» av Grit (interesse over tid), overlapper med lidenskap og at denne underfasetten av grit er en viktigere prediktor for suksess enn utholdenhet. Cormier et al. (2019) sine resultater i et forsøk på å undersøke om grit kunne konseptualiseres golbalt, eller om det var domene spesifikt, fant at nivåer av grit varierte ut i fra situasjonell kontekst. Individene i utvalget rapporterte høyere nivåer av grit innen idretten deres enn i andre deler av livet. Dette kan indikere at individer tenderer å rapportere høyere nivå av Grit når de holder på med en aktivitet som idrett, som gjerne er forbundet med lidenskap og sterk interesse heller enn på andre mindre spesifikke områder.

Det er et overlapp mellom personlighetskonseptene grit og planmessighet, da begge egenskapene innebærer vedvarende innsats og utholdenhet mot mål. Noen forskere har antydnet at grit kan være en fasett av planmessighet, heller enn en distinkt egenskap (Credé et al., 2017). På samme måte fant en metaanalyse av Eskreis-Winkler et al. (2016) at grit var sterkt korrelert med planmessighet og at de to egenskapene delte ett lignende mønster av forbindelser med ulike utfall, inkludert akademisk prestasjon, jobbytelse og velvære. Disse funnene antyder at mens grit kan være en nyttig konstruksjon for å forstå prestasjon og velvære, er det også mulig at det er en fasade av planmessighet heller enn en distinkt egenskap.

Forskning på forholdet mellom grit og flyt er begrenset, men det er noen bevis som tyder på at grit kan være en prediktor av flyt. En studie fant at grit var positivt assosiert med å oppleve flyt under arbeidsoppgaver (A. L. Duckworth et al., 2007). Forholdet mellom grit og flyt ble delvis forklart av nivå av utfordring og på ferdigheter. På den andre siden fant en studie av Harzer og Ruch (2015) at mens grit var positivt assosiert med akademisk prestasjon, var det ikke signifikant relatert til opplevelser av flyt i akademiske oppgaver.

Metode

Utvalg

Studiet besto av 670 deltagere. Alderen varierte mellom 16 og 85 år ($M = 29.82$, $SD = 13.21$).

Utvalget besto av 295 menn (44%) og 375 kvinner (56%).

Prosedyre

Data ble samlet inn ved bruk av bekvemmelighetsutvalg. Dette innebar at deltagerne ble spurt ut ifra kontaktnettet til studentene på prosjektet. Forespørselen på å svare på spørreskjemaet ble også delt på sosiale medier, så snøballmetoden ble også brukt. Spørreskjema ble sendt ut via Nettskjema. Deltagerne ble spurt om de ville delta i et forskningsprosjekt om psykologiske faktorer som er viktige for positiv selvutvikling og læring gjennom ett informasjonsskriv. Videre ble de informert om hvilke temaer studiet tok for seg, og de ble forsikret om anonymitet. Videre ble de informert om at spørreundersøkelsen var frivillig, og at den ville ta cirka fem minutter. Respondentene fikk kontaktinformasjon, dersom de skulle ville kontakte lederen for prosjektet. Dataen ble samlet inn av studentene tilknyttet to bachelorprosjekter om læring og ferdighetsutvikling. Spørsmålene var ikke av sensitiv natur. Det ble kun samlet inn informasjon om alder, kjønn og høyeste fulførte utdanning. Ut ifra dette var det ikke behov for å søke om godkjenning fra REK.

Instrumenter

Respondentene besvarte ett spørreskjema via nettskjema. Passion-scale måler lidenskap (Sigmundsson et al., 2020), Grit-S måler Grit (Duckworth & Quinn, 2009) og General Flow Proneness Scale måler tilbøyelighet til flyt (Elnes & Sigmundsson, 2023)

General Flow Proneness Scale

Deltagerne i studiets tilbøyelighet til flyt ble målt ved hjelp av General flow proneness scale. Instrumentet er nytt per 2023, og består av tretten «flow scale questions». Eksempler på spørsmål oversatt til norsk er «Jeg liker utfordrene oppgaver og aktiviteter som krever stort fokus», «Vanligvis opplever jeg god flyt når jeg gjør noe (ting er vanligvis hverken for vanskelig eller for lett for meg)», og «Det er vanskelig for meg å beholde konsentrasjonen min over tid». Deltagerne ble presentert spørsmålene bedt de velge alternative som passet best for de på en 5-punkts Likert-skala. Likert skalaen var rangert fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Instrumentet ble utviklet for å (Elnes & Sigmundsson, 2023).

Flow proneness scale har vist seg å ha en sterk test-retest reliabilitet. Det ble gjennomført et forsøk der man testet 23 voksne mennesker to ganger i løpet av en uke, og fant at Intraklassekorrelasjonskoeffisienten mellom det to skårene var på .96, noe som indikerer høy stabilitet av målingene over tid.

Generell Flow-tilbøyelighetsskala har blitt grundig testet for anvendbarhet, intern konsistens, og konstruktvaliditet på et utvalg av 228 deltakere i alderen 18 til 76 år (gjennomsnittsalder = 34,66, SD = 14,75). Denne testingen viste at skalaen er anvendbar over et bredt aldersområde. Alle individuelle elementer på skalaen viste en positiv korrelasjon med

totalscoren, som varierer mellom .20 og .67, noe som antyder at hvert element bidrar meningsfylt til den generelle målingen av flow.

Skalaen demonstrerte god intern konsistens, med en Cronbachs alfa-verdi på .78 for de standardiserte elementene. Dette antyder at elementene på skalaen måler det samme konstruktet og at skalaen er pålitelig.

Passion-scale

Deltagerne ble målt på lidenskap ved bruk av passion-scale. Instrumentet består av 8 spørsmål som måler lidenskap for prestasjoner og bragder (Sigmundsson, Haga, et al., 2020). Noen eksempler på spørsmål oversatt til norsk er «Jeg har et område/tema/ferdighet jeg virkelig brenner for», «Jeg bruker mye tid på prosjektene jeg liker» og «Lidenskapen min er viktig for meg». Svarene ble rangert etter en 5- punkts likert-skala, der man skal velge hvor godt et svar passer for deg fra 1 (Ikke likt meg i det hele tatt) til 5 (helt likt meg).

Skalaen har en god indre konsistens. Alle individuelle elementpoeng korrelerte positivt med totalscoren, med korrelasjoner som varierer fra 0,51 til 0,69. Cronbach's alfa-verdien for de standardiserte elementene var 0,86, noe som indikerer høy intern konsistens (Sigmundsson, Haga, et al., 2020). Intraklassekorrelasjonskoeffisienten (ICC) mellom test og retest poeng for totalscoren var 0,92, noe som indikerer høy stabilitet over tid.

Short Grit Scale

Deltagerne ble målt i grit ved hjelp av Short Grit Scale: Instrumentet er en psykometrisk forbedret versjon av den originale Grit-O skalaen, og inneholder fire færre spørsmål.

Instrumentet måler utholdenhet og interesse over tid, som sammen blir definert som grit.

Grit-S er en konsis skala på 8 spørsmål. Deltagerne blir bedt om å svare på spørsmål relatert til begge underfasettene, for eksempel «Jeg kommer meg over motstand for å overvinne viktige utfordringer» og «Jeg setter ofte et mål, for så å senere bestemme meg for å forfølge et annet mål».

Grit-S har vist seg å ha gode psykometriske egenskaper. Instrumentet har en god indre konsistens. Duckworth & Quinn (2009) rapporterte en Chronbach's alpha verdi på .73, og instrumentet hadde en god test-retest reliabilitet over en periode på to uker ($r=.68$ til $.84$).

Statistiske analyser

Statistisk analyse ble utført ved hjelp av SPSS programvare. Først ble det utført deskriptiv statistikk for å få en forståelse av dataens sentrale tendens og spredning. Dette inkluderte beregning av gjennomsnittsverdier og standardavvik for de forskjellige variablene.

For å undersøke forskjellene mellom kjønnene på variablene flyt, grit og lidenskap, ble det utført uavhengige t-tester. Videre ble det utført Pearsons korrelasjonsanalyser for å vurdere styrken og retningen av sammenhenger mellom variablene.

For å undersøke sammenhengen mellom flyt og de valgte prediktorvariablene (lidenskap, grit, og kjønn), ble det gjennomført multipel regresjonsanalyse. Standard feil, beta-

koeffisienter og signifikansnivåer ble rapportert for å vurdere prediktorenes bidrag til modellen.

I tillegg ble det utført residualanalyse for å vurdere antagelsene for regresjonsanalysen.

Residualene viste en tilfeldig spredning i modellen, noe som indikerer homoskedastisitet.

Normalitet ble også antatt gitt at skjevheten i dataene var innenfor akseptable grenser.

Det ble også undersøkt for multikollinearitet ved hjelp av kollinearitetsdiagnostikk. Selv om det ble oppdaget en viss grad av multikollinearitet, spesielt mellom grit og lidenskap, ble dette diskutert og tatt i betraktning ved tolkning av regresjonsanalysens resultater.

Multikollinearitet betyr ikke nødvendigvis at analysen eller modellen er ugyldig, men det gjør det vanskeligere å tolke bidraget fra hver enkelt prediktorvariabel. Gitt dette, ble funnene tolket med forsiktighet, og det er verdt å diskutere dette punktet videre i begrensningene for studien.

Resultater

Spørsmålet jeg ville stille til den etablerte forskningen på feltet er om lidenskap og grit kan predikere flyt. Ett sekundært tema jeg vil utforske er kjønnsforskjeller innen flyt. Min hypotese er at lidenskap og grit predikerer flyt, lidenskap litt høyere grad en grit. Hypotesen min på den sekundære problemstillingen er jeg ikke vil finne signifikante kjønnsforskjeller innen flyt. Jeg vil også undersøke korrelasjonen mellom motivasjonsfaktorene, og kontrollere for kjønn som bakgrunnsvariabel.

Tabell 1

Deskriptiv statistikk

Variabler	Mean	SD	Min	Max	N
Flyt	3.48	0.53	1.88	5.00	670
Lidenskap	3.84	0.71	1.00	5.00	670
Grit	3.33	0.64	1.17	5.00	670
Mann	0.41	0.49	0	1	295
Kvinne	0.59	0.49	0	1	375

Totalt deltok 670 personer i studien, med en gjennomsnittlig flytverdi på 3.48 (SD = 0.53), en gjennomsnittlig lidenskapsverdi på 3.84 (SD = 0.71) og en gjennomsnittlig mål på grit på 3.33 (SD = 0.64). Av disse var 41% menn (N 295) og 59% kvinner (N375).

Tabell 2

Deskriptiv statistikk basert på kjønn

Variabel	Kjønn	N	Mean	SD	SE Mean
Flyt	Mann	275	3.5989	0.52142	0.03144
	Kvinne	395	3.3945	0.52322	0.02633
Grit	Mann	275	3.3373	0.62195	0.03751
	Kvinne	395	3.3192	0.64565	0.03249
Lidenskap	Mann	275	4.0174	0.66149	0.03989
	Kvinne	395	3.7118	0.71847	0.03615

Tabell 2 viser deskriptiv statistikk for variablene i studien fordelt på kjønn.

Gjennomsnittsskåren for variabelen flyt var 3,60 for menn og 3,39 for kvinner, med en standardavvik på henholdsvis .52 og .52. Gjennomsnittsskåren for grit var 3,34 for menn og 3,32 for kvinner, med en standardavvik på henholdsvis .62 og .65. Til slutt var gjennomsnittsskåren for lidenskap 4.02 for menn og 3.71 for kvinner, med en standardavvik på henholdsvis .66 og .72.

Tabell 3

Resultater fra uavhengig samples t-test etter variabel

	Mann	Kvinne	t-value	df	p-value
Flyt	3.5989 (0.521)	3.3945 (0.523)	4.980	668	<.001
Grit	3.3373 (0.622)	3.3192 (0.646)	0.363	668	0.358
Lidenskap	4.0174 (0.661)	3.7118 (0.718)	5.594	668	<.001

Tabell 3 viser resultatene fra t-testene for de tre variablene, flyt, grit og lidenskap, fordelt på kjønn. Det var en signifikant forskjell mellom menn og kvinner i flyt ($t(668) = 4.98, p < .001$) og lidenskap ($t(668) = 5.59, p < .001$), men ingen signifikant forskjell i grit ($t(668) = 0.36, p = .36$).

Tabell 4

Pearsons korrelasjonsanalyse av variablene.

	Flyt	Lidenskap	Grit	Kjoenn=Kvinne
Flyt				
Lidenskap	0.481***			
Grit	0.575***	0.265***		
Kjoenn=Kvinne	-0.189***	-0.212***	-0.014	

Notat: *** $p < .001$

I denne tabellen presenteres det resultatene fra en Pearsons korrelasjonsanalyse mellom motivasjonsfaktorene og kjønn. Resultatene viser at det er en signifikant positiv korrelasjon mellom flyt og lidenskap ($r = .48, p < .001$), og en signifikant positiv korrelasjon mellom flyt og lidenskap ($r = .56, p < .001$). Kjoenn=Kvinne var negativt korrelert med flyt ($r = -.19, p < .001$), og med lidenskap ($r = -.21, p < .001$). Det var ingen signifikant korrelasjon mellom grit og Kjoenn=Kvinne ($r = -.014, p = .36$).

Tabell 5

Koeffisienter som predikerer gjennomsnittlig flyt

Prediktor	Unstandardized B	Std.Error	Standardized Beta	t-value	Sig.
(Constant)	1.256	0.108		11.646	<0.001
Grit	0.406	0.025	0.486	16.418	<0.001
Lidenskap	0.246	0.023	0.329	10.850	<0.001
Kjoenn=Kvinne	-0.122	0.032	-0.113	-3.866	<0.001

Notat. $R^2 = .459$, adjusted $R^2 = .456$, $F(3, 666) = 188.091, p < .001$.

En multippel regresjonsanalyse ble gjennomført for å undersøke sammenhengen mellom flyt og tre prediktorvariabler blant deltakerne i utvalget. Den samlede modellen var signifikant ($F(3, 666) = 188.091, p < .001$) og forklarte 45,6% av variansen i flyt. Prediktorvariablene forklarte samlet en signifikant mengde variasjon i flyt ($R^2 = .46, p < .001$). Etter å ha kontrollert for lidenskap og grit, ble Kjoenn=Kvinne funnet å være en signifikant negativ

prediktor for flyt ($\beta = -.11, t = -3.87, p < .001$). Spesifikt ble det funnet at lidenskap hadde en positiv effekt på flyt ($\beta = .33, t = 10.85, p < .001$), mens grit hadde en enda sterkere positiv effekt på flyt ($\beta = .49, t = 16.42, p < .001$).

Tabell 6:

Fullstendig modell der motivasjonsfaktorene lidenskap og grit er inkludert, og kjønn ekskludert.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error	F	Sig
1	.688	.446	.444	.39620	268.454	<.001

Resultatene fra analysen av den fullstendige modellen med motivasjonsfaktorene lidenskap og grit som prediktorer der kjønn var ekskludert viser en signifikant lineær sammenheng mellom de to prediktorene og flyt ($F(2, 667) = 268.45, p < .001$). R-verdien for modellen var .69, som indikerer en sterk lineær sammenheng mellom prediktor-variablene og flyt. R-kvadrert verdien var .45, noe som betyr at 45% av variansen i flyt kan forklares av variasjonen i de gitte prediktorene. Adjusted R-kvadrert verdien var .44, som indikerer at modellen passer godt til dataene og at det er lite overtilpasning.

Diskusjon

Resultatene fra studiet viste at både lidenskap og grit var signifikante positive prediktorer for flyt, noe som støtter hypotesen fra det første forskningsspørsmålet. Tabell 5 viser at lidenskap hadde en positiv effekt på flyt ($\beta = .33$ $p < .001$), mens grit hadde en enda sterkere positiv effekt ($\beta = .49$ $p < .001$). Til sammen predikerte motivasjonsfaktorene en stor effekt av flyt (Adjusted R-squared = .44.) som vist i tabell 6. Dette indikerer at personer som er lidenskapelige og som viser «Grit» i sitt engasjement ovenfor en aktivitet, er mer tilbøyelige til å oppnå flyt. For å få en bedre forståelse av sammenhengen mellom lidenskap, grit og flyt bør man sammenligne resultatene fra dette studiet med eksisterende forskning på feltet.

Tidligere forskning har ofte vist til en positiv sammenheng mellom flyt og grit, på grunnlag av at begge faktorene blir knyttet til suksess og prestasjon. For eksempel viste Duckworth et al. (2007) at grit var en signifikant prediktor for suksess og prestasjon. Resultatene der viste at grit var en bedre prediktor for gjennomføringsgraden ved et tøft militærtjenesteakademi enn egenskaper som for eksempel fysiske ferdigheter, karakterer og lederegenskaper. Grit ble også funnet å være en bedre prediktor på suksess ved en nasjonal stovekonkurranse en for eksempel alder, kjønn eller verbal IQ. Videre fant Eskreis-Winkler et al. (2014) at grit var assosiert med økt utholdenhet i møte med utfordringer, noe som potensielt kan bidra til en økt opplevelse av flyt. Det ble foreslått at personer med høy grad av grit kan være mer tilbøyelige til å oppnå flyt fordi de er mer utholdende og engasjerte i deres aktiviteter. En påfølgende studie av Credé et al. (2017) fant høyere nivå av grit førte til økt akademisk prestasjon, men i mindre grad enn tidligere antatt. Credé et al. argumenterte for at grit er en mye mindre signifikant prediktor dersom man skulle ta hensyn til at grit overlapper med

personlighetstrekket planmessighet, noe som er godt kjent som en viktig prediktor for akademisk suksess (Poropat, 2009). Det er i denne konteksten mine resultater bidrar til forståelsen av sammenhengen mellom grit og flyt. Mine funn viste at grit hadde en betydningsfull påvirkning på flyt, med en relativt sterk effekt ($\beta=0.486$). Spesielt betydningsfull viste grit seg å være, ettersom dens effekt var større enn de andre signifikante prediktorene lidenskap og kjønn. Det er gjort lite annen forskning på sammenhengen mellom grit og flow av en så direkte og spesielt predikativ natur. Derfor er det lite direkte effektstørrelser å sammenligne mine funn med. Forhåpentligvis kan det gjøres ytterligere forskning som kan studere grits predikative effekt på flyt.

Tidligere forskning har påpekt en sterk forbindelse mellom opplevelse av flyt og lidenskap, siden begge er nøkkelfaktorer for å oppnå suksess og tilfredshet i aktiviteter. Lidenskap kan ses på som en sterk drivkraft for å engasjere seg i en aktivitet, og det er derfor naturlig å tenke at lidenskap kan bidra til en økt opplevelse av flyt. I min studie viste lidenskap å ha en betydningsfull innvirkning på flyt, med en moderat effekt ($\beta=0.329$). Det er verdt å merke seg at selv om effekten var mindre enn den for grit, var den fortsatt en signifikant prediktor for flyt. Vallerand et al. (2003) viste at harmonisk lidenskap var positivt korrelert med opplevelsen av flyt. Harmonisk lidenskap var relatert til trekk innenfor flytbegrepet som utfordring ($r=.38$, $p<.001$), opphevelse av selvbevissthet ($r=.16$, $p<.001$) og kontroll ($r=.24$, $p<.001$). Harmonisk lidenskap hadde i tillegg en signifikant positiv korrelasjon til positive følelser ($r=.46$, $p<.001$) og konsentrasjon ($r=.33$, $p<.001$). I følge Csikszentmihalyi (2009) var dyp konsentrasjon et sentralt vilkår for å oppnå flyt, og flyt innenfor aktiviteter vil føre til eufori, og glede. I studiet til Vallerand et al. (2003) ble det funnet at harmonisk lidenskap hadde en signifikant negativ korrelasjon med den negative følelsen skam ($r=-.24$, $p<.001$). Dette kan indikere enda en sammenheng med flyt, gjennom Csikszentmihalyi (1975)

definerer av et av nøkkelmomentet innen flyt; at utfordringene matcher ferdighetene til individet. Dersom utfordringen er for stor i forhold til ferdighetene vil individet kjenne på negative følelser angst og usikkerhet, følelser som kan frembringe skam. Det er både funnet en signifikant positiv korrelasjon mellom flyt og livstilfredshet (Asakawa, 2010) og harmonisk lidenskap og livstilfredshet. I en annen studie fant Mageau et al. (2009) at både harmonisk lidenskap og besettende lidenskap kunne forutsi opplevelsen av flyt, men at sammenhengen var sterkere for harmonisk lidenskap.

Sammenlignet med tidligere forskning på sammenhengen mellom lidenskap og flyt, støtter mine resultater sammenhengen mellom flyt og lidenskap. Den prediktive naturen til lidenskap i min studie understreker dens betydning i opplevelsen av flyt. Mange av studiene har undersøkt korrelasjonen mellom spesifikt flyt og harmonisk lidenskap. Min studie har ikke gjort skille på obsessiv og harmonisk lidenskap, så et naturlig steg videre vil kunne være å utforske lidenskaps predikative effekt på flyt fra både et obsessivt og harmonisk perspektiv, og gjerne kontrollere for kjønn og grit her og. Resultatene i dette studiet viste at grit var en sterkere prediktor for flyt enn lidenskap, men gjennom ny forskning kan det være interessant å se forskjellen i den predikative effekten mellom harmonisk lidenskap og obsessiv lidenskap og sammenligne. Det er sannsynlig at individer som er lidenskapelig opptatt av en aktivitet blir mer engasjert og investert, noe som kan fasilitere lettere tilbøyelighet til flyt.

Innenfor den nåværende forskningslitteraturen er det få studier som undersøker de prediktive effektene av både lidenskap og grit på flyt samtidig. Denne mangelen på forskning understreker det unike bidraget fra dette studiet i å utvide vår forståelse av hvordan disse konstruktene forholder seg til hverandre. I min studie fremkom både grit og lidenskap som signifikante prediktorer for flyt, med grit som demonstrerte en relativt sterkere effekt

($\beta=0.486$) sammenlignet med lidenskap ($\beta=0.329$). Dette indikerer behovet for fremtidig forskning å vurdere begge disse konstruktene for å forstå flyt. Det viser også at det er et potensial for nyanserte modeller som tar hensyn til hvordan lidenskap og grit kan samhandle for å fremme flytopplevelser. Forhåpentligvis kan dette studiet fungere som et springbrett for fremtidige utforskninger av det komplekse samspillet mellom grit, lidenskap og flyt.

Sigmundsson et al. (2020) fant i en studie på fotballspillere på elitenivå i Sogndal FK at lidenskap og grit hadde en sterk signifikant positiv korrelasjon ($r = 0.47, p < .001$). Dette er en sterkere korrelasjon enn den som ble funnet i dette studiet ($r=0.27, p < .001$). En mulig grunn til at utvalget ved dette studiet hadde en lavere korrelasjon mellom lidenskap og Grit enn det tidligere studiet kan være at utvalget er noe skjevt kjønnnet i favør jenter (56%). Det ble gjort en splittet korrelasjonsanalyse for kjønnene, som viste en signifikant korrelasjon mellom lidenskap og grit blant menn ($r=.312, p<.001$) som var større enn blant kvinner ($r=.241, p<.001$). Selvom denne forskjellen ikke er stor nok til å forklare hele differansen, er det mulig at det kan forklare deler av den i kontrast til studiet av fotballspillerne. En annen grunn til at korrelasjonen mellom lidenskap og grit var sterkere blant fotballspillerne enn i dette studiet kunne vært at det er en spesielt høy korrelasjon mellom disse to faktorene blant idrettsutøvere på høyt nivå. I Sigmundsson et al. (2020) sin studie ble det brukt en kontrollgruppe med studenter fra Island. Der ble det funnet en signifikant positiv korrelasjon mellom lidenskap og grit ($r=0.43$). Forskjellen mellom de to gruppene var ikke signifikant. Dette taler imot hypotesene om at skjev kjønnsfordeling eller det å være på et høyere nivå innen en bestemt aktivitet kan være grunnen til at korrelasjonen i dette studiet var lavere.

En begrensede faktor i funnene er omstendighetene rundt konstruktet grit. Credé et al (2017), Duckworth et al. (2007) og Cormier et al. (2019) har alle innvendinger mot grit som

konstrukt, enten at dets predikative natur avhenger for mye av dets lavere fasett interesse over tid, at spesielt utholdenhet overlappes av personlighetstrekket planmessighet, eller at det ikke er domene-spesifikt. I dette studiet ble det funnet at både lidenskap ($\beta = .33$ $p < .001$) og grit ($\beta = .49$ $p < .001$) predikerte flyt, grit hadde sterkere effekt enn lidenskap. Det er mulig at grits lavere fasett interesse over tid er en bedre prediktor en grit og/eller perseverance. Isåfall kan det diskuteres i hvor stor grad utholdenhet-delen av grit predikerer, og hvilken rolle interesse over tid, som korrelerer med lidenskap (A. L. Duckworth et al., 2007), predikerer effekten resultatene ved dette studiet viser. Resultatene indikerer likevel at grit har en moderat predikativ funksjon på tilbøyelighet til flyt. I lys av dette bør det gjøres ytterligere forskning på Grit sin rolle som prediktor.

Satt inn i en praktisk kontekst kan funnene vise at for å oppnå flyt innen aktiviteten man ønsker bør man legge til rette for å vise grit. Det som tyder på at dette er mulig er at Cormier et al. (2019) fant at grit ikke nødvendigvis er domene spesifikt, noe som betyr at hvor mye grit en person viser ikke nødvendigvis er fastsatt fra aktivitet til aktivitet. Et argument i mot er funnene om at grit overlapper personlighetstrekket planmessighet (Credé et al., 2017). Personlighetstrekk er stabile trekk over tid. Etersom både mine funn og Sigmundsson et al (2020) viser en positiv signifikant korrelasjon mellom grit og lidenskap, og Duckworth et al. (2007) mellom underfasettet interesse over tid og lidenskap, kan det være at dersom individet legger tilrette for å utvikle en lidenskap for aktiviteten utvikler en sterkere grit-skår innenfor dette domenet, og lidenskapen og grit vil sammen føre til større flyt-tilbøyelighet. Flyt kan føre til sterkere prestasjoner, glede og utvikling gjennom deliberate practice og dermed til utvikling av ekspertise (R. Vallerand et al., 2003). Harmonisk lidenskap fører til flyt og bedre prestasjoner, ikke obsessiv lidenskap (R. Vallerand et al., 2003). De kritiske faktorene for å utvikle lidenskap er identifisering med aktiviteten, spesialisering innenfor aktiviteten,

foresattes verdisetting av aktiviteten og autonom støtte. De tre førstnevnte fører til obsessiv lidenskap, mens autonom støtte fører til harmonisk lidenskap. Denne faktoren kjennetegner å legge til rette for at subjektet for utforske lidenskapen i et miljø som støtter deres selvstendighet, og er knyttet til indre motivasjon og autotellik. Et slikt lidenskapsmønster kan føre til det Aristoteles definerte som en logisk lidenskap (Jeg er lidenskapelig opptatt av å spille fotball, fordi jeg liker å drive med fotball). Kanskje like viktig er det å unngå utvikling av en obsessiv lidenskap, noe som kan sette en stopper for den selvstendige utforskingen og dermed utviklingen av ferdigheter innenfor en aktivitet. En teori utviklet fra disse funnene kan for eksempel være at dersom man legger til rette for at et individ oppsøker et domene det fatter interesse for, hjelper individet til å utforske aktiviteten selvstendig uten skape et obsessivt forhold til det, vil individet utvikle et sunt lidenskapelig forhold til aktiviteten noe. Dette vil da føre til en økt tilbøyelighet til flyt og prestasjon i seg selv som mine funn med lidenskap som prediktor for flyt viser, og kanskje til utvikling av grit innen domenet, noe som var en enda større prediktor i mine resultater.

I tillegg fant studien også signifikante kjønnsforskjeller innen flyt og lidenskap. Kvinner i utvalget rapporterte lavere nivåer av flyt og lidenskap enn menn. Dette delvis motsier den sekundære hypotesen, som forutsa at det ikke ville være signifikante kjønnsforskjeller i flyt. Den uavhengige t-testen uttrykker at det er en signifikant forskjell på menn og kvinner på to av de tre variablene. Selv om kjønn viste seg å være en signifikant prediktor på flyt, forklarte den samlede modellen like stor del av variansen dersom man ekskluderer og inkluderer kjønn. Med en t-verdi på -3.87 indikeres det at kjønn er en svak prediktor-variabel. Det er sannsynlig at det at kjønn er en signifikant prediktor kan komme av at det å være kvinne er negativt korrelert med gjennomsnittskår lidenskap ($r = -.212$, $p < .001$), altså er lidenskap en overlappende variabel for kjønn. Dette peker på at en mann og en kvinne med samme

gjennomsnittskår på lidenskap sannsynlig ikke ville ha forskjellig tilbøyelighet til flyt, men at det er færre kvinner i utvalget som skårer høyt på lidenskap enn menn. Dette funnet støttes av Sigmundsson et al. (2021) som fant at det var en signifikant forskjell i favør menn innen gjennomsnittlig lidenskap. Studiet fant ved bruk av Passion-Scale, det samme instrumentet brukt i denne studien, at gjennomsnittskåren for kvinner var 3.86 (0.64) for kvinner og 4.12 (0.61) for menn i en skala fra 1-5. Dette stemmer godt overens med funnene i dette studiet, der gjennomsnittskåren for kvinner var 3.71 (0.72) og 4.02 (0.66) for menn. T-testen viste at disse resultatene hadde en signifikant p-verdi på <0.001 . Sigmundsson et al. fant i sin studie ikke noen signifikant forskjell i gjennomsnittskår på grit ($p=4.72$). Dette støttes av min studie, der det ikke ble funnet noen signifikant kjønnsforskjell innen grit. Dette studie underbygger forskningen gjort i tidligere studier, og indikerer at kjønnsforskjeller i tilbøyelighet til flyt mest sannsynlig er et resultat av ulik lidenskap-skår blant kjønnene.

Styrker og begrensninger

Dette studiet har flere styrker som bidrar til dets verdi innenfor den eksisterende forskningen på grit, lidenskap og flyt. En viktig styrke er bruk av etablerte, validerte målinger for å vurdere grit, lidenskap og flyt. Dette øker påliteligheten og gyldigheten av funnene våre, og sikrer at vi har vurdert konseptene på en måte som er i tråd med tidligere forskning. I tillegg går vår studie videre fra å bare undersøke korrelasjonene mellom disse konseptene, og ser på de prediktive forholdene mellom dem. Dette gir en mer robust analyse som gir dypere innsikt i disse forholdene. Ved å undersøke hvordan grit og lidenskap kan påvirke opplevelsen av flyt, gir dette studiet bidrag til vår forståelse av disse konseptene og hvordan de samhandler. En annen styrke ved dette studiet er det store utvalget på 670 deltakere. Et større utvalg øker statistisk kraft og forbedrer generaliserbarheten av funnene. Dette betyr at man kan være mer

trygge på at resultatene er representative for populasjonen som helhet, og ikke bare for et lite utvalg. I tillegg var kjønnsfordelingen relativt jevn i studien, med 41% menn og 59% kvinner. Dette sikrer at begge kjønn er godt representert, og minimerer potensiell kjønnsbias.

En av de største begrensningene i denne studien er spørsmålet om multikollinearitet. Selv om både grit og lidenskap er signifikante prediktorer for flyt, er de også sterkt korrelert med hverandre. Dette kan ha ført til at den sanne effekten av en variabel kan ha blitt utvannet eller forsterket av den andre. For å illustrere dette, var Condition Index-verdien i denne studien høy, noe som indikerer at det er en betydelig grad av multicollinearitet. Dersom Condition Indexen i en korrelasjonsanalyse er på >15 kan dette indikere et potensielt problem, mens ved en verdi på >30 indikerer den et seriøst problem. Condition Index verdien var på 16.36 imellom lidenskap og grit i dette studiet. Det betyr at en del av effekten vi tilskriver enten grit eller lidenskap, kan være forårsaket av deres felles korrelasjon.

En annen begrensning er den potensielle mangelen på generaliserbarhet på grunn av utvalget. Selv om studien hadde et stort utvalg, ble deltakerne rekruttert gjennom bekvemmelighetsutvalg, noe som kan føre til utvalgsbias. Deltakerne er kanskje ikke representative for den generelle befolkningen, og resultatene kan derfor ikke nødvendigvis generaliseres til andre grupper. Fremtidige studier kan også dra nytte av mer varierte utvalgsmetoder eller ved å utforske disse konstruktene i forskjellige kontekster. For eksempel kan undersøkelser av lidenskap, grit og flyt i mer kreative eller ustrukturerte aktiviteter gi ytterligere innsikt i disse dynamikkene

Til tross for at studien brukte velvalgte og validerte måleinstrumenter, er det også begrensninger med hensyn til måling av konstruktene. Det kan være at noen viktige aspekter

ved grit, lidenskap og flyt ikke er fanget opp av målingene, noe som kan påvirke resultatene. The Flow Proneness Scale er et nytt instrument, og det kunne vært gunstig om den på tross av god reliabilitet og validitet hadde blitt testet på et normalfordelt større utvalg (Elnes & Sigmundsson, 2023). Videre er det verdt å nevne at selvrapporing kan være utsatt for en rekke biaser, som for eksempel sosial ønskelighet.

Til slutt, selv om denne studien gir innsikt i prediktorene for flyt, er det en tverrsnittsstudie, noe som begrenser evnen til å trekke årsakssammenhenger. For eksempel kan det være at høyere nivåer av flyt fører til økt grit og lidenskap, i stedet for omvendt. Fremtidige longitudinelle eller eksperimentelle studier er nødvendig for å undersøke disse forholdene mer grundig.

Konklusjon:

Denne studien ble gjennomført med et mål om å undersøke forholdene mellom grit, lidenskap og flyt. Mer spesifikt, den hadde til hensikt å forstå om det fantes en prediktiv innflytelse av grit og lidenskap på tilbøyelighet til flyt. Med en forståelse av disse som nøkkelfaktorer i utviklingen av ekspertise, prestasjon og tilfredshet, forventet vi at forståelse av dynamikken mellom disse faktorene ville gi verdifull kunnskap.

Mine funn tyder på at både grit og lidenskap har en betydelig prediktiv innflytelse på opplevelsen av flyt. Grit viste seg å være en noe sterkere prediktor enn lidenskap, med en høy effektstørrelse ($B=0.493$), mens lidenskap hadde en moderat effekt ($B=0.329$). Dette indikerer at en persons utholdenhet og engasjement i møte med utfordringer, samt deres lidenskap for en aktivitet, kan påvirke deres evne til å oppleve en flyttilstand. Videre støtter

resultatene tidligere forskning som har fremhevet sammenhengen mellom disse faktorene, selv om det fortsatt er behov for videre studier for å forstå de nøyaktige mekanismene som er på spill. Resultatene ved studiet har potensielle implikasjoner for lærere, trenere og andre som er involvert i prestasjonsutvikling, da de understreker viktigheten av å fremme både grit og lidenskap for å forbedre flytopplevelser. Funnene kan være nyttige for alle som er interessert i å forbedre eller forstå forholdet de har til en aktivitet de bruker mye tid på å bli god i.

Studiet avdekket også betydelige kjønnsforskjeller i opplevelsen av flyt og lidenskap.

Kvinnene i utvalget rapporterte lavere nivåer av både flyt og lidenskap enn mennene. Selv om kjønn viste seg å være en signifikant prediktor for flyt, tyder resultatene på at dette kan skyldes overlappende variabler, spesielt lidenskap, som var negativt korrelert med det å være kvinne. Dette indikerer at en mann og en kvinne med samme lidenskapsskår sannsynligvis ikke vil ha forskjellig tilbøyelighet til flyt, men at det er færre kvinner i utvalget som skårer høyt på lidenskap enn menn. Disse funnene støtter tidligere forskning, og peker på at kjønnsforskjeller i tilbøyelighet til flyt mest sannsynlig er et resultat av ulik lidenskapsskår blant kjønnene. Resultatet kan ha potensielle implikasjoner for videre forskning på hvorfor det kan være kjønnforskjeller. Dersom man finner gjentatt kjønnforskjeller på området, og hvorfor forskjellene oppstår, kan det implisere en informert tilnærming til ferdighetsutvikling mellom kjønn, bevisstgjøring eller politikk/programutvikling.

Selv om denne studien bidrar med verdifullt innsikt, er den ikke uten begrensninger.

Multikollinearitetsproblemet presenterer en begrensning, da det kan ha oppblåst variansen i regresjonskoeffisientene. I tillegg var utvalget et bekvemmelighetsutvalg, noe som kan begrense generaliserbarheten av resultatene. Fremtidig forskning kan hjelpe mot disse

begrensningene ved å bruke et større og mer mangfoldig utvalg, og ved å inkludere andre relevante faktorer i den prediktive modellen for flyt. Det ville også være interessant å utforske den prediktive effekten av lidenskap på flyt fra både et obsessivt og harmonisk perspektiv, med tanke på de differensielle effektene av disse to typer lidenskap på flytopplevelser. En av begrensningene ved denne studien ligger i bruk av grit som en konstrukt og dets to underfasetters interaksjon med lidenskap og flyt. Selv om disse begrepene er grundig undersøkt i denne oppgaven, gjenstår det fortsatt usikkerhet rundt hvordan de best kan måles og tolkes.

Denne oppgaven presenterer betydelige funn som bidrar til den voksende kunnskapen om sammenhengen mellom grit, lidenskap, og flyt. Ved å demonstrere den prediktive kraften av grit og lidenskap på tilbøyelighet til flyt, gir den et solid grunnlag for videre utforskning av dette komplekse forholdet. Selv om funnene i denne studien er begrenset og det er rom for forbedring i fremtidig forskning, kan de tilby perspektiver som kan være av interesse for lærere, trenere, og enkeltpersoner som ønsker å forstå bedre hvordan ytelse og ekspertise kan utvikles. Innsikten om at både grit og lidenskap kan ha en innflytelse på flytopplevelsen kan potensielt berøre ulike felt, fra utdanning og idrett til personlig utvikling, selv om dette krever videre undersøkelser. I tillegg understreker kjønnsforskjellene i flyt og lidenskap som ble fremhevet av denne studien, viktigheten av å ta hensyn til demografiske variabler i fremtidig forskning. Dette åpner opp for en ny undersøkelsesvei som kan gi mer nyansert forståelse av hvordan disse psykologiske konstruktene opererer over forskjellige befolkningsgrupper.

Fremover er ambisjonen at denne studien ikke bare vil bidra til videre forskning, men også inspirere til praktiske anvendelser som kan hjelpe individer på deres vei mot ekspertise.

Veien mot mestring er en kompleks og multifasettert prosess, og forståelsen av samspillet mellom grit, lidenskap og flyt kan bidra til å gjøre denne reisen mer givende og vellykket.

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(2), 123–154. <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(2), 205–223. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3>

Baumann, N. (2021). Autotelic Personality. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in Flow Research* (pp. 231–261). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_9

Cormier, D. L., Dunn, J. G. H., & Causgrove Dunn, J. (2019). Examining the domain specificity of grit. *Personality and Individual Differences*, 139, 349–354. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.026>

- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*, 492–511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety* (1st ed). Jossey-Bass Publishers. <http://books.google.com/books?id=afdGAAAAMAAJ>
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins.
- 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/10.1007/s11031-015-9503-0>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne, 49*, 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In *Handbook of theories of social psychology, Vol. 1* (pp. 416–436). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- Duckworth, A., & Gross, J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science, 23*, 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A., Kirby, T., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. (2011). Deliberate Practice Spells Success Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science, 2*, 174–181. <https://doi.org/10.1177/1948550610385872>

- 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*, 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*, 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- 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), 21582440231153850. <https://doi.org/10.1177/21582440231153850>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*, 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A., Shulman, E., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology, 5*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E., Young, V., Tsukayama, E., Brunwasser, S., & Duckworth, A. (2016). Using wise interventions to motivate deliberate practice. *Journal of Personality and Social Psychology, 111*. <https://doi.org/10.1037/pspp0000074>
- Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (Eds.). (2014). *Handbook of positive psychology in schools* (Second edition). Routledge.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology, 6*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00165>

- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances* (pp. viii, 181). Human Kinetics Books.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(5), 561–587. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.561>
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology, 166*(1), 5–15. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. SAGE Publications.
- 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.1467-6494.2009.00559.x>
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin, 135*, 322–338. <https://doi.org/10.1037/a0014996>
- Rijavec, M., Ljubin Golub, T., & Olčar, D. (2016). Can Learning for Exams Make Students Happy? Faculty-Related and Faculty-Unrelated Flow Experiences and Well-Being. *Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, 18*(Sp.Ed.1), 153–164. <https://doi.org/10.15516/cje.v18i0.2223>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Sigmundsson, H., Clemente, F. M., & Loftesnes, J. M. (2020). Passion, grit and mindset in football players. *New Ideas in Psychology, 59*, 100797.
<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100797>
- 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., & Hermundsdóttir, F. (2020). The passion scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing passion. *New Ideas in Psychology, 56*, 100745. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.06.001>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Soutschek, A., Burke, C. J., Raja Beharelle, A., Schreiber, R., Weber, S. C., Karipidis, I. I., ten Velden, J., Weber, B., Haker, H., Kalenscher, T., & Tobler, P. N. (2017). The dopaminergic reward system underpins gender differences in social preferences. *Nature Human Behaviour, 1*(11), Article 11. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0226-y>
- Stavrou, N., Jackson, S., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2014). Flow Experience and Athletes' Performance with Reference to the Orthogonal Model of Flow. *Sport Psychologist, 21*, 438–457. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.4.438>
- Vallerand, R., Blanchard, C., Mageau, G., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, 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. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model* (pp. viii, 403). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.001.0001>

Vallerand, R. J., Salvy, S., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M. E., & Blanchard, C. (2007). On the Role of Passion in Performance. *Journal of Personality*, 75(3), 505–534. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00447.x>

Zuzanek, J., & Zuzanek, T. (2015). Of Happiness and of Despair, Is There a Measure? Time Use and Subjective Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 839–856. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9536-1>

