

10029

## **Kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet:**

En undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap for oppnåelse og flyttilbøyelighet, og sammenhengen mellom de to motivasjonsfaktorene

Bacheloroppgave i Psykologi  
Veileder: Adrian Dybfest Eriksen  
Mai 2023



10029

## **Kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet:**

En undersøkelse av kjønnsforskjeller i lidenskap for oppnåelse og flyttilbøyelighet, og sammenhengen mellom de to motivasjonsfaktorene

Bacheloroppgave i Psykologi  
Veileder: Adrian Dybfest Eriksen  
Mai 2023

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



Kunnskap for en bedre verden



**Kjønnforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet:**

En undersøkelse av kjønnforskjeller i lidenskap for oppnåelse og flyttilbøyelighet, og sammenhengen mellom de to motivasjonsfaktorene

Kandidatnummer: 10029

PSY2900 Bacheloroppgave i psykologi

Veileder: Adrian Dybfest Eriksen

Vår 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for psykologi

## Forord

Denne bacheloroppgaven markerer slutten på min bachelorgrad i psykologi ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. I løpet av bachelorprosjektet har vi hatt ukentlige møter hvor det har vært mulighet til å diskutere med veileder, studentassistentene og de andre studentene tilknyttet prosjektet. Møtene har vært til god hjelp, og har gitt oss gode muligheter til å kunne stille spørsmål underveis i prosessen.

Oppgaven er skrevet selvstendig. Jeg fikk gode tilbakemeldinger på mine innsendte utkast, og ble i samråd med veileder enig om å endre problemstilling til å hovedsakelig fokusere på kjønnsforskjellene i motivasjonsfaktorene. Vi fikk anbefalt noe litteratur av veileder, men den største andelen har jeg funnet selv gjennom å bruke søkemotorene Oria og Google Scholar. Innsamlingen av data ble gjort i samarbeid med de andre studentene tilknyttet bachelorprosjektet. Spørreundersøkelsen ble utviklet av Hermundur Sigmundsson og studentassistent. Dataen ble lagt inn i SPSS av studentassistent, og bearbeidet av veileder Adrian Dybfest Eriksen.

Jeg takker veileder Adrian for gode tilbakemeldinger og hjelp gjennom bachelorprosjektet. Videre ønsker jeg å takke venner og medstudenter for hjelp og motivasjon gjennom skriveprosessen. Til slutt vil jeg rette en stor takk til familien og kjæresten min for kontinuerlig støtte og hjelp gjennom hele bachelorgraden

## Sammendrag

Lidenskap og flyt er to motivasjonsfaktorer som kan øke utholdenhet og engasjement hos et individ, noe som videre har vist seg fordelaktig i prestasjonsopptilnåelse. Lidenskap for opptilnåelse anses som en sterk interesse rettet mot et personlig viktig område, mens flyt beskrives som en bevissthetstilstand kjennetegnet av dypt fokus og engasjement. Noen personer kan ha en høyere frekvens av opplevd flyt, og dette beskrives som en høy flyttilbøyelighet. Tidligere studier av disse motivasjonsfaktorene har i liten grad undersøkt kjønnsforskjeller, og det er dette kunnskapshullet denne studien ønsker å dekke. I tillegg undersøkes sammenhengen mellom de to variablene uavhengig av kjønn. Utvalget besto av 671 nordmenn i alderen 16 til 85 år ( $M = 30.02$ ) hvorav 275 (41%) var menn, 395 (59%) var kvinner, og én ønsket ikke å oppgi kjønn. Det ble benyttet uavhengig t-test for å undersøke kjønnsforskjellene i variablene, og Pearsons korrelasjonskoeffisient for å undersøke sammenhengen mellom variablene. Resultatene viste signifikante kjønnsforskjeller i både lidenskap og flyttilbøyelighet, der menn skåret høyere enn kvinner i begge variablene, og det var i tillegg moderate effektstørrelser. Resultatene viste også en signifikant positiv moderat sammenheng mellom lidenskap og flyttilbøyelighet. Funnene av kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet var overraskende da det skiller seg fra tidligere studier. Resultatene gir indikasjoner på at menn og kvinner trenger ulike tilrettelegging i lærings situasjoner for å ha like forutsetninger for å oppleve mestring og ferdighetsutvikling, men det vil være nødvendig med videre forskning på området.

*Nøkkelord:* Lidenskap, flyt, flyttilbøyelighet, kjønnsforskjeller, prestasjon

**Kjønnsforskjeller i lidenskap og flyttilbøyelighet: En undersøkelse av  
kjønnsforskjeller i lidenskap for oppnåelse og flyttilbøyelighet, og sammenhengen  
mellom de to motivasjonsfaktorene**

Lidenskap og opplevelsen av flyt er begge kjent som nøkkelegenskaper for motivasjon i veien mot prestasjonsoppnåelse. En prestasjon kan bli definert som tilegnelse av kunnskap eller ferdigheter, og oppnåelse av et mål (APA dictionary of psychology, u.å.). Videre kan ferdigheter forklares som evnen til å produsere et ønsket resultat, og det kan tilegnes gjennom intensjon og læring (Whiting, 1972). Noen personer klarer å utvikle ekstraordinære ferdigheter til den grad at de kan utføre prestasjoner som er på et nivå langt over resten av befolkningen, og slike personer kalles gjerne for eksperter (Ericsson et al., 1993). Med bakgrunn i studier av ulike eksperter lanserte Ericsson et al. (1993) begrepet fokusert trening («deliberate practice»), som forklarer at oppnåelse av store prestasjoner ikke nødvendigvis skyldes medfødt talent, men en målrettet trening, over en lengre periode, på ferdigheter utenfor ens mestringsnivå, med hjelp av en trener eller mentor som kan gi utvetydelige tilbakemeldinger (Ericsson et al., 2007). For å kunne utvise fokusert trening, vil det dermed være viktig med motivasjon som styrker utholdenhet, engasjement og læring. Lidenskap og flyt kan på ulike måter bidra med en slik motivasjon. Forskning har pekt på hvordan et opplevd samspill mellom lidenskap og flytopplevelser kan gi motivasjonen som er nødvendig for å oppnå gode prestasjoner uten at det går på bekostning av helsen (Verner-Filion et al., 2017). Tidligere forskning sier derimot lite om mulige kjønnsforskjeller i opplevd lidenskap og flyt.

Formålet med denne studien er å fylle dette kunnskapshullet ved å undersøke kjønnsforskjeller i nivået av lidenskap og flyttilbøyelighet, i tillegg til å undersøke sammenhengen mellom de to motivasjonsfaktorene. Kunnskap om kjønnsforskjeller i motivasjonsfaktorer er viktig for en utvidet forståelse av individuelle forskjeller, slik at man



kan tilrettelegge for ferdighets- og prestasjonsutvikling på en måte som alle drar nytte av.

Oppgaven er basert på data innhentet i forbindelse med bachelorprosjektet «Flyt, utholdenhet og tankesett».

## Teori

### Teori om lidenskap

Lidenskap blir generelt beskrevet som en kraft som driver et individ mot noe. Begrepet har blitt forstått på ulike måter opp gjennom historien. I filosofien har det i hovedsak vært to ulike forståelser av lidenskap. Den ene var at lidenskap er en emosjon som står i kontrast til fornuften, og kan føre til negative konsekvenser hvis den ikke holdes under kontroll (Vallerand et al., 2003). Spinoza (1632-1677) viste eksempelvis en slik forståelse ved at han hevdet at akseptable tanker kom fra fornuften, og uakseptable tanker fra lidenskap (Vallerand et al., 2003). Den andre forståelsen var at lidenskap er en positiv kraft som driver mennesket mot suksess og oppfyllelse, for eksempel hevdet Hegel (1770-1831) at lidenskap er nødvendig for å nå de høyeste prestasjonsnivåene. Her står individet mer aktivt i relasjon til lidenskapen, og kan bruke lidenskapen og fornuften sammen for å oppnå mål og prestasjoner (Vallerand et al., 2003). I psykologien har det vært få systematiske målemetoder for lidenskap, og det ble lenge, i størst grad, forsket på lidenskapelig kjærlighet (Vallerand & Verner-Filion, 2013). I nyere tid har lidenskap blitt sett i sammenheng med dedikasjon, standhaftighet, entusiasme, og kjærlighet for og identifisering med en aktivitet (Ruiz-Alfonso & Leon, 2016), og blir dermed sett på som en av faktorene bak hvorfor noen mennesker legger så mye tid og innsats i å oppnå prestasjoner (Sigmundsson et al., 2020a).

En av de konseptualiseringene av lidenskap som er benyttet mest i forskning, er Vallerand et al. (2003) sin dualistiske modell. Den tar for seg lidenskap knyttet til individers forhold til aktiviteter, og definerer lidenskap som: «a strong inclination toward an activity that

people like, that they find important, and in which they invest time and energy» (Vallerand et al., 2003, s. 757). Modellen deler lidenskap inn i to ulike former: harmonisk og tvangsmessig. Harmonisk lidenskap kjennetegnes av en autonom internalisering av aktiviteten, mens tvangsmessig lidenskap kjennetegnes av en kontrollert internalisering av aktiviteten. Det vil si at en person med en harmonisk lidenskap fritt velger å utføre aktiviteten, mens en med tvangsmessig vil utføre den på grunn av sosialt eller personlig press. Her er aktiviteten utenfor individets kontroll, og dette vil kunne skape konflikt med andre aktiviteter (Vallerand et al., 2003).

Videre har det gjennom forskning på ekspertise oppstått en interesse for lidenskap i relasjon til prestasjoner og måloppnåelse (e.g. Ericsson et al., 1993; Bonneville-Roussy et al., 2011). Her blir lidenskap definert som: «a strong feeling toward a personally important value/preference that motivates intentions and behaviors to express that value/preference» (Jachimowicz et al., 2018, s. 9981). Lidenskap kan bli forstått som en affektiv tilstand som, gjennom sin nøkkelmekanisme innlevelse («immersion»), kan brukes fordelaktig i utviklingen av nye ferdigheter (Jachimowicz et al., 2018). Innlevelse kan forklares som et dypt mentalt engasjement i noe (Sigmundsson et al., 2020a), og vil kunne forsterke fokus, kognitiv innsats og søken etter utførelse av den lidenskapelige aktiviteten. Lidenskap er dermed en viktig faktor for at individet får den standhaftigheten den trenger for å kunne prestere på et høyt nivå (Jachimowicz et al., 2018).

Sigmundsson et al. (2020a) utviklet en ny skala, «Passion Scale», for å måle lidenskap basert på Jachimowicz et al. (2018) sin definisjon. Her blir lidenskap forstått som et trekk, eller en tendens, til å utvikle en sterk interesse for områder, temaer eller ferdigheter generelt (Sigmundsson et al., 2022, s.2). Skalaen måler i hovedsak lidenskapen for å prestere eller for å bli god på et område/tema/ferdighet (Sigmundsson et al., 2020a). De knytter funnene til Jachimowicz et al. (2018) om lidenskapens innlevelseseffekt, til fokusert trening. Lidenskap

bidrar til økt innlevelse, og innlevelse er sentralt for fokusert trening som igjen er en viktig faktor for ferdighetsutvikling og prestasjonsoppnåelse. «Passion Scale» måler dermed en lidenskap for oppnåelse.

### **Teori om flyt**

Flytopplevelsen blir også forstått som en viktig faktor bak ferdighetsutvikling og prestasjonsoppnåelse. Teorien om flyt ble introdusert av Mihaly Csikszentmihalyi i 1975, og beskriver opplevelsen av glede, og fraværet av angst, som oppstår når hele ens oppmerksomhet er fokusert mot en oppgave eller aktivitet. Csikszentmihalyi et al. (2014) hevder at flyt er: «a subjective state that people report when they are completely involved in something to the point of forgetting time, fatigue, and everything else but the activity itself.» (s. 230). For å oppnå dette må det være en balanse mellom aktivitetens utfordringsnivå og individets ferdighetsnivå. Hvis aktiviteten eller oppgaven er for enkel vil man oppleve kjedsomhet, er oppgaven for vanskelig vil man oppleve engstelighet (Csikszentmihalyi, 1975). I tillegg til dette vil tilstedeværelsen av klare mål, og tydelige og umiddelbare tilbakemeldinger, være med å legge til rette for flytopplevelser. Individer som er i flyt vil oppleve å være mindre selvbevisste, i tillegg til å føle på økt konsentrasjon, kontroll og positiv affekt (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). Flytopplevelsen kan forstås som en medierende effekt for læring og utvikling av ferdigheter, ved at det bidrar til en indre motivasjon, som vil si at aktiviteten i seg selv anses som betydningsfull og interessant (Ryan & Deci, 2000), og derav skaper en større grad av utholdenhet og et høyere engasjement hos individer.

Flytopplevelsen er universell for alle mennesker, men noen personer kan oppleve det oftere enn andre. Csikszentmihalyi (1975) brukte begrepet autotelisk personlighet, som kan beskrives som en personlighetsegenskap som gjør at man har lettere for å oppleve flyt. Personer med en autotelisk personlighet kjennetegnes av en evne til å konsentrere seg enkelt, i

tillegg til å få kjedelige og stressende situasjoner til å oppleves som engasjerende og mulighetsfylte (Elnes & Sigmundsson, 2023). Dette skyldes gjerne egenskaper som nysgjerrighet, standhaftighet og lav grad av selvsentrering (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Begrepet flyttilbøyelighet («Flow proneness») kan også bli brukt om at noen personer opplever en høyere frekvens av flyt enn andre (Elnes & Sigmundsson, 2023).

Flyttilbøyelighet har blitt sett i sammenheng med personlighetstrekkene i femfaktormodellen, hvor det ble funnet en negativ sammenheng med nevrotisisme, og positiv sammenheng med planmessighet (Ullén et al., 2012). Dette kan skyldes at egenskapene ved de ulike personlighetstrekkene påvirker de kognitive og emosjonelle prosessene som er nødvendige for å havne i flyt. Nevrotisisme kjennetegnes blant annet av en høy reaktivitet til negativ stimuli og en tilbøyelighet til opplevd negativ affekt, noe som kan hindre flyt. Planmessighet kjennetegnes derimot av impuls- og selvkontroll og selvdisiplin, noe som kan gjøre det enklere å havne i flyt (Weisberg et al., 2011). Funnene tyder på at selv om flytopplevelsen er universell, kan ulike personlighetsegenskaper påvirke hvor enkelt, og derav hvor ofte, ulike individer havner i flyt.

Flyttilbøyelighet har i størst grad blitt målt gjennom «The Swedish Flow Proneness Questionnaire» som er et selvrappport-skjema som måler frekvensen av flytopplevelser i tre ulike situasjoner: jobb, husarbeid og fritid (Ullén et al., 2012). Videre har Elnes og Sigmundsson (2023) utviklet et nytt selvrappport-skjema kalt «The General Flow Proneness Scale» for å måle en generell flyttilbøyelighet i hverdagen. Skjemaet skiller seg fra de tidligere ved at det er domene-generelt, som vil si at det ikke spesifiserer flyt rettet mot en eller flere spesifikke aktiviteter. Dette er blant annet med utgangspunkt i autotelisk personlighet. Elnes og Sigmundsson ønsket at skalaen skulle måle dyp konsentrasjonsevne, oppmerksomhetskontroll, oppfattelse og justering av utfordringer, i tillegg til opplevelsen av

belønning eller glede (Elnes & Sigmundsson, 2023, s. 3). Det nyutviklede skjemaet skal dermed kunne måle individers flyttilbøyelighet i hverdagen uavhengig av kontekst.

### **Tidligere forskning om kjønnsforskjeller i flyt**

Lidenskap og flyttilbøyelighet anses som viktige egenskaper i ferdighetsutvikling og prestasjonsoppnåelse. For å undersøke kjønnsforskjeller i motivasjon, er det dermed interessant å se nærmere på oppdagede kjønnsforskjeller innad i variablene lidenskap og flyt. Undersøkelser av kjønnsforskjeller i flyt har vist varierende resultater. Den største andelen av studier har ikke funnet signifikante kjønnsforskjeller (Bonaiuto et al., 2016; Elnes & Sigmundsson, 2023; Isham & Jackson, 2023; Mouelhi-Guizani et al., 2023; Murcia et al., 2008). Samtidig har det blitt funnet signifikante kjønnsforskjeller, både hvor kvinner skåret høyere enn menn på flyt (Habe & Tement, 2016) og hvor menn har skåret høyere enn kvinner (Habe et al., 2019). De inkonsistente funnene om kjønnsforskjeller i flyt kan mulig skyldes de ulike operasjonaliseringene av flyt og flyttilbøyelighet som har blitt brukt.

Ettersom «The General Flow Proneness Scale» er et nyutviklet skjema har det ikke vært undersøkt kjønnsforskjeller ved bruk av dette skjemaet annet enn i Elnes og Sigmundsson sin undersøkelse i forbindelse med utviklingen og ferdigstillingen av skalaen (2023). Her ble det ikke funnet noen signifikante kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet (Elnes & Sigmundsson, 2023).

Det at de fleste tidligere studiene ikke fant signifikante kjønnsforskjeller i flyt kan knyttes opp mot hvordan Csikszentmihalyi beskrev flyt som en universell opplevelse, og at han gjennom intervjuer med personer fra ulike kulturer, aldre og kjønn fant at de alle beskriver flytopplevelsen likt (Csikszentmihalyi, 1990).

## Tidligere forskning om kjønnsforskjeller i lidenskap

Lidenskap for oppnåelser har hovedsakelig vist signifikante kjønnsforskjeller (Sigmundsson et al., 2020b; Sigmundsson, 2021; Sigmundsson et al., 2021; Sigmundsson et al., 2022), men noen få studier har funnet ikke-signifikante kjønnsforskjeller (Frontini et al., 2021; Sigmundsson et al., 2020a). Alle de signifikante funnene viste at menn skåret høyere på lidenskap enn kvinner. Studiene med de signifikante resultatene var alle utført med større utvalg enn de ikke-signifikante resultatene, noe som styrker de signifikante funnene.

Det har vært lite forskning på kjønnsforskjeller i harmonisk og tvangsmessig lidenskap, og effekten av kjønn har hovedsakelig kun blitt undersøkt indirekte. Disse studiene har ikke funnet noen signifikante kjønnsforskjeller (Donahue et al., 2009; Orgambidez-Ramos et al., 2014; Parastatidou et al., 2012)

Det finnes likevel noen nyere studier som har undersøkt kjønnsforskjeller i lidenskap direkte. Her har det også blitt funnet kjønnsforskjeller hvor menn skårer høyere på både harmonisk og tvangsmessig lidenskap enn kvinner (Bester et al., 2020; Kara et al., 2019).

Kjønnsforskjellen i lidenskap kan knyttes til forskning som viser at menn har et høyere utslipp av neurotransmitteren dopamin enn kvinner (Munro et al., 2006). Dopaminsystemet står nemlig sentralt for læring, oppmerksomhet, målrettet atferd og belønning (Sigmundsson et al., 2021). Videre spiller dopaminsystemet en avgjørende rolle i avhengighets- og risikoatferd og spenningssøking, noe som også er atferd menn har vist seg å utøve oftere enn kvinner (Dalton et al., 2010; Nolen-Hoeksema & Hilt, 2006). Sigmundsson et al. (2021) teoretiserer at dopamin er en underleggende mekanisme for lidenskap på samme måte som den er for avhengighet, gjennom det de kaller «The passion circle». Lidenskapen for en aktivitet eller ferdighet vil kunne styrkes på bakgrunn av ønsket om å utføre aktiviteten igjen for å oppleve et dopamin-utslipp, på samme måte som man kan bli avhengig av et rusmiddel.

Dermed vil menn kunne oppleve en sterkere lidenskap fordi de har et høyere dopamin-utslipp enn kvinner.

Sosiale og kulturelle faktorer kan også mulig forklare kjønnsforskjellene i lidenskap for oppnåelse. En undersøkelse viste at de to kjønnene skiller seg i måten de snakker om sine ambisjoner innenfor sin lidenskapelige idrett (Eriksen, 2022). Det ble utført 81 dybdeintervjuer med norske ungdommer i alderen 12 til 13 år som drev med én eller flere idretter på fritiden. Selv om begge kjønn uttrykte like stor interesse og lidenskap for idretten sin, uttrykte guttene i betydelig større grad en jentene at denne lidenskapen var knyttet til ønsket om å prestere og å bli best (Eriksen, 2022). Samtidig har kvinner på tvers av kultur og alder vist en generell lavere selvaktelse enn menn (Bleidorn et al., 2016), som mulig kan forklare hvorfor de ikke uttrykker ønske om å bli best i sin lidenskapelige aktivitet. Kjønnsstereotyper og forventninger fra samfunnet kan forme hvordan menn og kvinner ser på sine muligheter. Eriksen (2022) peker på hvordan media sin dekning av herreidrett sammenlignet med kvinneidrett kan gjøre at jenter fra ung alder ser en mindre mulighet for å oppnå en karriere innen idrett enn gutter. Dette kan knyttes til de tidlige funnene av at menn skårer høyere enn kvinner på lidenskap for oppnåelser.

### **Problemstilling**

Det er interessant å videre undersøke kjønnsforskjellene innad i lidenskap og flyttilbøyelighet da det ikke er forsket mye på tidligere. Formålet med denne studien er derfor å undersøke om det er kjønnsforskjeller i lidenskap for oppnåelser, slik det er definert av Jachimowicz et al. (2018) og flyttilbøyelighet, slik det er definert av Elnes og Sigmundsson (2023). Lidenskap og flyt har vist positive korrelasjoner i tidligere studier (e.g. Carpentier et al., 2012; Curran et al., 2015; Vallerand et al., 2003), men det er ikke benyttet de samme definisjonene og operasjonaliseringene som i denne studien. Derfor blir det utført en tilleggsanalyse for å se på sammenhengen mellom de to motivasjonsfaktorene. Kunnskap om

kjønnsforskjeller kan bidra til å tilrettelegge arenaer som skolen, arbeidsplassen eller fritidsaktiviteter, på en måte som fremmer en sunn og positiv utvikling av ferdigheter og prestasjoner (Sigmundsson et al., 2021).

Forskningsspørsmålet i denne studien er: «Er det kjønnsforskjeller i lidenskap for oppnåelse og flyttilbøyelighet, og er det en sammenheng mellom de to variablene?»

Hypotese 1: Menn viser høyere lidenskap for oppnåelser enn kvinner

Hypotese 2: Det er ingen signifikante kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet

## Metode

### Utvalg

Studien besto av 671 deltakere. Det ble ikke målt hvor mange som ble spurt om å delta i studien, og derfor kan vi ikke si noe om responsraten. Deltakerne besto av 275 menn (41%) og 395 kvinner (59%). Den yngste var 16 år og den eldste var 85 år ( $M = 30.02$ ,  $SD = 13.41$ ). Blant deltakerne var det 20 som oppga grunnskole som høyeste fullførte utdanning (3%), 352 oppga videregående skole (52.5%), 197 oppga bachelorgrad (29.4%), 95 oppga mastergrad (14.2%) og sju oppga doktorgrad (1%). Det var 509 deltakere som oppga at de har en lidenskap (78%), og 146 som oppga at de ikke har en lidenskap (22%). Det var én deltaker som ikke oppga kjønn (0.1%), 14 som ikke oppga alder (2.1%), og 16 som ikke oppga om de hadde en lidenskap eller ikke (2.4%).

### Prosedyre

Dataen ble samlet inn av studentene i bachelorprosjektet «flyt, utholdenhet og tankesett» ved bruk av et bekvemmelighetsutvalg og snøballmetoden. Spørreundersøkelsen ble utformet i nettskjema og en lenke til undersøkelsen ble sendt ut til bekjente via sosiale medier. Sammen med lenken til spørreundersøkelsen fikk deltakerne informasjon om formålet



bak studien, og ble forsikret anonymitet. Veileder og studentassistent behandlet dataene slik at vi, studentene i bachelorprosjektet, fikk utdelt et ferdig behandlet datasett i IBM SPSS Statistics. Det var ikke nødvendig å søke om godkjenning fra REK ettersom det ikke ble samlet personidentifiserende opplysninger eller stilt spørsmål av sensitiv natur (NTNU, u.å.).

## **Instrumenter**

Deltakerne besvarte seks ulike spørreskjema i undersøkelsen: «Passion Scale» som målte lidenskap, «The General Flow Proneness Scale» som målte flyttilbøyelighet, «Short Grit Scale» som målte pågangsmot, og «Growth Mindset Scale» som målte graden av fast- og veksttankesett (Sigmundsson et al., 2020a; Elnes & Sigmundsson, 2023; Duckworth, 2009; Dweck, 1999). I tillegg var det med to nyutviklede spørreskjemaer: «Perserverance Scale» som er dannet på bakgrunn av kritikk rettet mot «Grit Scale», og har som formål å måle innsats i sammenheng med utvikling (Sigmundsson & Dybedal, 2023b). «Growth mindset scale» som har som formål å måle graden av fast- og veksttankesett, og å minimere gjentakelse i spørsmålene, noe som den originale «Growth mindset scale» utviklet av Dweck har blitt kritisert for (Sigmundsson & Dybedal, 2023a). Denne studien vil ta utgangspunkt i deltakernes svar på skjemaene «Passion Scale», og «The General Flow Proneness Scale».

### ***Passion scale***

«Passion Scale» ble brukt for å måle deltakernes lidenskap. Dette skjemaet består av 8 items som hovedsakelig skal måle nivåer av lidenskap for prestasjoner og for å bli god på et område eller en ferdighet (Sigmundsson et al., 2020a). Eksempler på spørsmål fra skjemaet 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» og «Jeg tror jeg kan bli ekspert i et område/emne/ferdighet». Svarene er rangert i en 5-punkts Likert-skala hvor 1 = *Ikke typisk meg i det hele tatt* og 5 = *Veldig typisk meg*. Et gjennomsnitt på 1 viser den laveste graden av

lidenskap, mens et gjennomsnitt på 5 viser den høyeste graden av lidenskap. Passion scale har vist en god intern konsistens  $\alpha = .86$  (Sigmundsson et al., 2020a). I denne studien var det også en god intern konsistens  $\alpha = .88$ . Lidenskaps-skåren ble regnet ut ved et gjennomsnitt av de 8 itemsene i skjemaet.

### ***The general flow proneness scale***

Deltakernes tilbøyelighet til flytopplevelser i hverdagen ble målt ved bruk av «The General Flow Proneness Scale». Skjemaet består av 13 items, og har som formål å måle flytopplevelser uavhengig av kontekst (Elnes & Sigmundsson, 2023). Deltakerne skulle velge det alternativet som passet dem best, hvor svarene var rangert med en 5-punkts Likert-skala hvor 1 = *Helt uenig* og 5 = *Helt enig*. Fem av spørsmålene var reversert hvor svarene ble rangert fra 1 = *helt enig* og 5 = *Helt uenig*. Reversering av spørsmål benyttes for å unngå respondenter som svarer på skjemaet uten å ha lest spørsmålene (Hinkin, 1998). Eksempler på spørsmål som ble stilt er: «Jeg liker utfordrende oppgaver/aktiviteter som krever mye fokus» og «Når jeg fokuserer på noe, glemmer jeg ofte å ta pause». Eksempler på de reverserte spørsmålene er «Det er vanskelig for meg å opprettholde konsentrasjon over tid» og «Jeg blir fort lei av ting jeg holder på med» (Elnes & Sigmundsson, 2023). Et gjennomsnitt på 1 måler en lav flyttilbøyelighet, mens et gjennomsnitt på 5 måler en høy grad av flyttilbøyelighet. Skjemaet er nytt og under utvikling, men har blitt brukt i en valideringsstudie hvor skjemaet målte en akseptabel intern konsistens med  $\alpha = .78$  (Elnes & Sigmundsson, 2023). I denne studien ble det også målt en akseptabel intern konsistens med  $\alpha = .76$ . Skåren for flyttilbøyelighet ble regnet ut ved et gjennomsnitt av de 13 itemsene i skjemaet etter at de reverserte spørsmålene ble snudd.

### **Statistiske analyser**

Data ble analysert ved bruk av IBM SPSS Statistics versjon 27. Det ble brukt en uavhengig t-test for å analysere dataen. Bakgrunnen for valg av analysemetode var at

forskningsspørsmålet ønsket å utforske kjønnforskjeller innad i de to variablene lidenskap og flyttilbøyelighet. I tillegg ble det kjørt en tilleggs-test med Pearsons korrelasjonskoeffisient for å undersøke sammenhengen mellom variablene. Signifikansnivå for analysen ble satt til  $p < .05$ . Effektstørrelser ble tolket i henhold til Cohen (1992) sine retningslinjer. I variabelen for lidenskap ble det funnet 2 uteliggere, og i variabelen for flyt ble det funnet 4 uteliggere. Det ble sjekket om disse uteliggerne hadde noe påvirkning på den gjennomsnittlige skåren av de to variablene, noe de ikke hadde. Dermed ble uteliggerne beholdt i datasettet.

### Resultater

Respondentene svarte gjennomsnittlig høyere på lidenskap ( $M = 3.84$ ,  $SD = 0.71$ ) enn flyt ( $M = 3.48$ ,  $SD = 0.53$ ).

En uavhengig Students t-test viste at menn og kvinner oppga en signifikant forskjell i grad av lidenskap,  $t(668) = 5.59$ ,  $p < .001$ , med en differanse på  $\Delta M = 0.31$ , hvor menn ( $M = 4.02$ ,  $SD = 0.66$ ) viste en høyere grad av lidenskap enn kvinner ( $M = 3.71$ ,  $SD = 0.72$ ). Det var en moderat effektstørrelse,  $d = 0.70$ .

Menn og kvinner viste også en signifikant forskjell i graden av flyttilbøyelighet,  $t(668) = 4.98$ ,  $p < .001$ , med en differanse på  $\Delta M = 0.20$ , hvor menn ( $M = 3.60$ ,  $SD = 0.52$ ) viste en høyere grad av flyttilbøyelighet enn kvinner ( $M = 3.39$ ,  $SD = 0.52$ ). Det var en moderat effektstørrelse,  $d = 0.52$ .

Pearsons korrelasjonskoeffisient viste en signifikant positiv moderat korrelasjon mellom lidenskap og flyttilbøyelighet,  $r = .48$ ,  $p < .001$

**Tabell 1**

*Gjennomsnittsskårer, t-verdi, signifikansverdi og Cohens d for lidenskap for oppnåelser og flyttilbøyelighet for gruppen som helhet og for menn og kvinner hver for seg*

	Hele gruppen ( <i>N</i> = 671)	Menn ( <i>n</i> = 275)	Kvinner ( <i>n</i> = 395)	<i>t</i> (698)	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )			
Lidenskap	3.84 (0.71)	4.02 (0.66)	3.71 (0.72)	5.59	< .001	0.70
Flyttilbøyelighet	3.48 (0.53)	3.60 (0.52)	3.39 (0.52)	4.98	< .001	0.52

*Notat.* Uavhengig t-test (to-halet)

### Diskusjon

Hensikten med denne studien var å undersøke mulige kjønnsforskjeller i gjennomsnittsskårer i lidenskap for oppnåelse og flyttilbøyelighet, i tillegg til å se om det er en sammenheng mellom de to variablene. Resultatene viste en signifikant kjønnsforskjell i lidenskap, der menn skåret høyere enn kvinner,  $t(668) = 5.59$ ,  $p < .001$ , med en differanse på  $\Delta M = 0.31$ . Videre ble det også vist en signifikant kjønnsforskjell i flyttilbøyelighet, der menn skåret høyere enn kvinner,  $t(668) = 4.98$ ,  $p < .001$ , med en differanse på  $\Delta M = 0.20$ . Kjønnsforskjellene i både lidenskap og flyttilbøyelighet viste moderate effektstørrelser. Til slutt ble det også vist en signifikant positiv moderat sammenheng mellom lidenskap og flyttilbøyelighet,  $r = .48$ ,  $p < .001$ . Funnene støtter hypotese 1 om at det vil være en signifikant kjønnsforskjell i lidenskap der menn skårer høyere enn kvinner. Derimot finner vi ikke støtte for hypotese 2 om at det vil være en ikke-signifikant kjønnsforskjell i flyttilbøyelighet, da resultatene våre viste at menn skåret signifikant høyere enn kvinner. Videre vil funnene bli diskutert opp mot tidligere forskning og teori, og årsaksforhold drøftes.

## Flyt og kjønnsforskjeller

Vår analyse viste overraskende funn i kjønnsforskjellen i flyttilbøyelighet. Menn rapporterte en statistisk signifikant høyere grad av flyttilbøyelighet enn kvinner, og det var en moderat effektstørrelse. Funnene går dermed imot den største andelen av tidligere studier, som har rapportert at det ikke har vært signifikante forskjeller i flyt mellom kjønnene (Bonaiuto et al., 2016; Elnes & Sigmundsson, 2023; Isham & Jackson, 2023; Mouelhi-Guizani et al., 2023; Murcia et al., 2008), og det skal derfor bli sett på hva som skiller de foregående studiene fra vår.

Tidligere forskning har, til forskjell fra vår studie, hovedsakelig undersøkt kjønnsforskjeller i selve *flytopplevelsen*, og det har ikke blitt funnet noen signifikante kjønnsforskjeller (Bonaiuto et al., 2016; Mouelhi-Guizani et al., 2023). Disse studiene skiller seg fra vår ved at de undersøker i hvor stor grad deltakerne opplever flyt under en spesifikk aktivitet. Vi målte derimot *flyttilbøyelighet*, som vil si frekvensen av flyt, på et generelt nivå. En mulig forklaring er at selve flytopplevelsen er universell, men hvor ofte folk opplever den avhenger av individuelle faktorer.

Samtidig finner de få studiene som har undersøkt kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet, i hovedsak ingen signifikant kjønnsforskjell (Elnes & Sigmundsson, 2023; Isham & Jackson, 2023; Murcia et al., 2008). Det kan være ulike grunner til at vi fikk et annet resultat. Ettersom «The General Flow Proneness Scale» er et nyutviklet skjema, har de tidligere studiene brukt andre operasjonaliseringer av flyttilbøyelighet, som vi senere skal se på at mulig kan forklare de ulike resultatene. Likevel fant ikke Elnes & Sigmundsson (2023) en signifikant kjønnsforskjell i flyttilbøyelighet i sin undersøkelse som ble gjort i utviklingen og ferdigstillingen av skalaen. Deres studie besto av et utvalg på 228 deltakere, mens vårt hadde 670 deltakere. En mulig forklaring av de ulike resultatene kan være forskjellen i utvalgsstørrelse.

Murcia et al. (2008) målte flyttilbøyelighet blant unge idrettsutøvere i både individuell- og lagidrett gjennom «The Dispositional Flow Scale», og fant ingen signifikante kjønnforskjeller. De undersøkte, i motsetning til oss, hvor ofte deltakerne opplevde flyt i en spesifikk fysisk aktivitet de hadde en interesse for. Vi målte, som nevnt tidligere, flyttilbøyelighet på et generelt nivå, uavhengig av kontekst. I tillegg besto deres utvalg av ungdom i alderen 12 til 16 år, mens vårt hadde et større aldersspenn (16 – 85 år) og en høyere gjennomsnittsalder ( $M = 30.02$ ).

I en stor survey-undersøkelse med 4000 respondenter, ble det ikke funnet noen signifikante kjønnforskjeller i flyttilbøyelighet (Isham & Jackson, 2023). De brukte tre ulike skjemaer for å måle flyttilbøyelighet under jobb/studie, husarbeid og fritid («The Swedish Flow Proneness Questionnaire», «Short Dispositional Flow Scale», og «Flow Questionnaire»). Studien skiller seg fra vår ved at de blant annet brukte «Flow Questionnaire» som binært måler om deltakerne har opplevd flyt gjennom ja/nei-spørsmål. Det vil si at det også blir rapportert dersom deltakere ikke opplever noen grad av flyt. Moneta (2021) peker på «Flow Questionnaire» som en fordel på bakgrunn av at man i andre instrumenter for flyttilbøyelighet, inkludert «The General Flow Proneness Scale», vil kunne bli klassifisert til å ha en viss grad av flyt dersom man for eksempel rapporterer høy konsentrasjon, når denne egenskapen alene ikke måler flyt. For å finne ut om dette var tilfelle i vår studie ville det vært hensiktsmessig å undersøke kjønnforskjellene innad i de 13 itemsene.

Det har likevel blitt funnet kjønnforskjeller i flyttilbøyelighet i noen tidligere studier. I en undersøkelse av musikere og idrettsutøvere ble det funnet en signifikant kjønnforskjell, hvor menn i større grad rapporterte opplevd flyt enn kvinner (Habe et al., 2019), noe som samsvarer med funnene i denne analysen. De målte flyttilbøyelighet gjennom «The Dispositional Flow Scale – 2» som måler ni ulike dimensjoner av flyt, i tillegg til en global flytskåre som består av summen av alle itemsene. Resultatene deres viste at det var en

signifikant forskjell mellom kjønnene,  $F = 3.21$ ,  $p < .001$ , der menn skåret høyere på flyttilbøyelighet ( $M = 140.71$ ,  $SD = 14.50$ ) enn kvinner ( $M = 135.86$ ,  $SD = 17.41$ ) (Habe et al., 2019). Til forskjell fra vår studie målte de flyt knyttet opp mot deltakernes lidenskapelige aktivitet, som enten var idrett eller musikk.

Likevel når Habe et al. (2019) undersøkte idrettsutøverne og musikerne hver for seg, fant de ingen signifikant kjønnsforskjell blant musikerne, mens menn fortsatt skåret høyere enn kvinner blant idrettsutøverne. Dette skiller seg fra Murcia et al. (2008) sin studie som også så på flyttilbøyelighet blant idrettsutøvere. Videre kan dette mulig forklares ved at Murcia et al. undersøkte ungdom, mens Habe et al. så på idrettsutøvere på elite-nivå med en gjennomsnittsalder på 23.46 år. Habe et al. viser til muligheten om at den fraværende kjønnsforskjellen skyldes at musikere er mer androgyne enn den generelle populasjonen, i tillegg til at fysisk kroppslige kjønnsforskjeller har en større effekt på prestasjoner innen idrett enn i musikk. Dette kan også forklare de ikke-signifikante kjønnsforskjellene i Murcia et al. sin studie ved at utvalget var så unge at de enda ikke hadde utviklet kroppslige kjønnsforskjeller. På en annen side viste vår analyse at menn har en høyere flyttilbøyelighet, sammenlignet med kvinner, uavhengig av aktivitetsspesifisering, noe som tyder på at de har personlighetsegenskaper som gjør det generelt lettere å havne i flyt. Ut ifra dette er det vanskelig å sammenligne resultatene våre med studier som undersøker flyttilbøyelighet i kun én spesifikk aktivitet.

Funnene våre kan tolkes i retning av at menn har lettere for å havne i flyt, og dermed også vil oppleve flyt oftere enn kvinner. En forklaring på at våre resultater skiller seg fra tidligere funn, er at en generell og kontekstuavhengig flyttilbøyelighet er lite forsket på. Våre funn er dermed interessante og nødvendige å undersøke videre.

## Lidenskap og kjønn

Analysen vår viste at menn rapporterte en betydelig høyere grad av lidenskap enn kvinner, med en signifikant gjennomsnittsforskjell på,  $\Delta M = 0.31$ , og det var i tillegg en moderat effektstørrelse,  $d = 0.70$ . Dette er en høyere gjennomsnittsforskjell enn hva som er blitt funnet i tidligere studier av lidenskap for oppnåelse:  $\Delta M = 0.16$  (Sigmundsson et al., 2020b),  $\Delta M = 0.27$  (Sigmundsson, 2021),  $\Delta M = 0.26$  (Sigmundsson et al., 2021),  $\Delta M = 0.24$  (Sigmundsson et al., 2022). Disse studiene er blitt gjort på store utvalg, noe som styrker validiteten i resultatene. Studiene ligner på vår ved at det har blitt brukt utvalg fra nordiske land (Norge og Island) med et stort aldersspenn blant deltakerne. Studien vår skiller seg noe fra de foregående ved at det var en litt høyere gjennomsnittsalder i utvalget vårt. De tidligere studiene viste ikke til effektstørrelsen av funnene, med unntak av Sigmundsson et al. (2022) som fant en signifikant kjønnforskjell,  $F(1, 1513) = 6.14$ ,  $p = 0.01$ , og en liten effektstørrelse, partial  $\eta^2 = 0.004$ . Det blir vanskeligere å plassere våre funn i en kontekst av tidligere forskning når en stor andel av studiene som undersøker kjønnforskjeller i lidenskap for oppnåelser, ikke oppgir effektstørrelser i forskjellen. Likevel ble det rapportert signifikante kjønnforskjeller som antyder en tendens av at menn generelt har en høyere lidenskap for oppnåelser enn kvinner.

Det har også blitt gjennomført studier som ikke finner en signifikant kjønnforskjell i lidenskap (Frontini et al., 2021; Sigmundsson et al., 2020a). Disse studiene har blitt gjennomført med mindre utvalg ( $N = 106$ ,  $N = 126$ ), noe som mulig kan forklare de ikke-signifikante resultatene. Den svakeste sammenhengen,  $\Delta M = 0.16$ , som ble rapportert av Sigmundsson et al. (2020b) ble også utført på et mindre utvalg ( $N = 146$ ).

Det er også interessant å se resultatene våre opp mot funn i harmonisk og tvangsmessig lidenskap. Kjønnforskjeller i slik lidenskap har stort sett blitt undersøkt indirekte (et al., 2009; Orgambídez-Ramos et al., 2014; Parastatidou et al., 2012). Her viser den største



andelen av studier derimot at det ikke er en signifikant kjønnsforskjell, noe som kan tyde på at det er prestasjons-fasetten ved Sigmundsson et al. (2020a) sin «Passion Scale» som skaper kjønnsforskjellen.

Noen få nyere studier har undersøkt kjønnsforskjeller i harmonisk og tvangsmessig lidenskap direkte, og viser mer varierende resultater. Det har blitt funnet at menn skårer høyere på både harmonisk og tvangsmessig lidenskap enn kvinner (Kara et al., 2019), menn skårer høyere enn kvinner kun på tvangsmessig lidenskap (Bester et al., 2020), menn skårer høyere enn kvinner kun på harmonisk lidenskap, og at kvinner skårer høyere enn menn på både harmonisk og tvangsmessig lidenskap (Szabo et al., 2018). Szabo et al. hevder at kjønnsforskjellene i lidenskap skapes av kulturelle faktorer. De inkonsistente funnene kan dermed forklares av at studiene har blitt gjort på utvalg fra ulike land med ulike kulturelle påvirkninger.

Resultatene i vår analyse kan tolkes i retning av at menn har en sterkere lidenskap for å prestere på et høyt nivå enn kvinner. Dette samsvarer med tidligere studier utført med utvalg fra både Norge og Island. Videre ville det vært hensiktsmessig å undersøke kjønnsforskjeller i lidenskap for oppnåelse i land med andre kulturer for å undersøke om kjønnsforskjeller skapes av kulturen i samfunnet, slik Szabo et al. (2018) hevder, noe som diskuteres nærmere senere i oppgaven.

### **Sammenhengen mellom lidenskap og flyt**

For en utvidet forståelse av kjønnsforskjellenes implikasjoner var det hensiktsmessig å undersøke sammenhengen mellom lidenskap for oppnåelse og flyttilbøyelighet. Den oppdagede signifikante sammenhengen mellom de to variablene,  $r = .48$ , samsvarer med funn fra tidligere studier:  $r = .38$  (Vallerand et al., 2003),  $r = .64$  (Carpentier et al., 2012),  $r = .58$  (Lavinge et al., 2012),  $r = .79$  (Zito et al., 2022). De tidligere studiene har blitt undersøkt i mer

situasjonsspesifikke kontekster som for eksempel på arbeidsplassen (Lavinge et al., 2012; Zito et al., 2022), i motsetning til vår som ser på lidenskap innen flere ulike områder, og en generell flyttilbøyelighet. I tillegg har de tidligere studiene brukt Vallerand et al. (2003) sin definisjon av lidenskap. Færre studier har blitt utført med Jachimowich et al. sin definisjon av lidenskap, men harmonisk lidenskap og lidenskap for oppnåelser har tidligere vist en moderat til sterk positiv korrelasjon,  $r = .62, p < .01$  (Loftesnes et al., 2021). Dermed er det mulig å sammenligne resultatene i denne studien med resultater hvor det er brukt harmonisk lidenskap. I tillegg målte vi, som nevnt, flyttilbøyelighet gjennom et nyutviklet skjema, og den tidligere forskningen har dermed benyttet andre måleinstrumenter for flyt.

Våre funn av en positiv moderat sammenheng mellom de nyutviklede operasjonaliseringene av lidenskap og flyttilbøyelighet styrker kunnskapen vår om hvordan lidenskap og flyt fungerer sammen. Lidenskap for oppnåelser er i større grad knyttet opp mot prestasjoner sammenlignet med harmonisk lidenskap (Sigmundsson et al 2020a). Dermed vil kunnskapen om at det er en sammenheng mellom frekvensen av opplevd flyt og lidenskap for oppnåelse kunne gi oss en større innsikt i hvordan noen personer kan utvikle ferdighetene sine til å prestere på et høyt nivå. Disse funnene er også relevante i forbindelse med de oppdagede kjønnsforskjellene i variablene. Det er viktig å nevne at resultatene kun viser en korrelasjon, og dermed ikke kan si noe om retningen de to motivasjonsfaktorene påvirker hverandre.

## **Drøfting rundt årsaksforhold**

### ***Kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet***

Med tanke på at det finnes lite forskning på kjønnsforskjeller i en generell flyttilbøyelighet, vil det være hensiktsmessig med en diskusjon rundt mulige årsaksforhold bak det signifikante resultatet. Resultatene vi fikk kan mulig forklares ved at menn har et høyere dopaminutslipp enn kvinner (Munro et al., 2006). Flyttilbøyelighet har nemlig vist seg

å ha en positiv sammenheng med dopamin i et spesifikt hjerneområde (de Manzano et al., 2013). Det argumenteres for at flyttilbøyelighet er relatert til personlighetsdimensjoner som kontrolleres av dopamin, og som kjennetegnes av lav impulsivitet, stabile emosjoner og positiv affekt (de Manzano et al. 2013). Det har blitt vist at menn opplever mindre stress, og større kontroll over situasjoner enn kvinner (Habe et al., 2019; Matud, 2004). Menn benytter seg i større grad av rasjonelle forsvarsmekanismer og kvinner benytter seg i større grad av emosjonelle- og unngående-forsvarsmekanismer (Matud, 2004). Fravær av stress og angst, og bruken av rasjonelle forsvarsmekanismer som gir kontroll over en situasjon er positivt relatert til flyt (Asakawa, 2010). Dette kan tyde på at forskjellen i dopamin blant menn og kvinner gjør at de har ulike forutsetninger for å havne i flyt, noe som vil kunne forklare hvorfor resultatene våre viste at menn har en større flyttilbøyelighet enn kvinner

Forskjellen i dopaminutslipp kan i tillegg knyttes til oppdagede kjønnsforskjeller i personlighetstrekket nevrotisisme. Flyttilbøyelighet, målt gjennom «The Swedish Flow Proneness Questionnaire», har vist en negativ assosiasjon til personlighetstrekket nevrotisisme (Ullén et al 2012). Det vil dermed si at personer med en høyere grad av nevrotisisme mulig vil ha vanskeligere for å oppleve flyt. Dette er interessant i forbindelse med våre funn av at menn skårer høyere enn kvinner på flyttilbøyelighet fordi kvinner tidligere har vist en høyere grad av nevrotisisme enn menn (Weisberg et al., 2011). En høy grad av nevrotisisme kjennetegnes blant annet av en tendens til å oppleve negative emosjoner og å ha en høy reaktivitet til negativ stimuli (Weisberg et al., 2011). Kvinner har dermed en større sannsynlighet for å ha et personlighetstrekk med egenskaper som gjør det vanskeligere å havne i flyt, og det kan mulig forklares ved at de har lavere nivåer av dopamin enn menn.

Til slutt kan kjønnsforskjellen i flyttilbøyelighet mulig forklares av at kvinner har vist seg å gruble mer enn menn. Carpentier et al. (2012) fant en positiv korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og flyt, men ikke mellom tvangsmessig lidenskap og flyt. De fant at

personer med en høyere grad av tvangsmessig lidenskap, hadde større sannsynlighet for å gruble over sin lidenskapelige aktivitet samtidig som de utførte en annen aktivitet. Grubling kan defineres som tilbakevennende tanker om et problem eller tema som ikke kan løses i det umiddelbare miljøet en befinner seg i (Martin & Tesser, 1996). Grubling vil dermed forhindre flytopplevelsen ved at man ikke er fokusert på utførelsen av den nåværende aktiviteten.

Kvinner har gjennom en rekke studier vist en høyere grad av grubling enn menn (Johnson & Whisman, 2013). Disse studiene har hovedsakelig målt depressiv grubling, som kan forklares som en gjentatt og passiv fokusering på årsaker og konsekvenser av mulige symptomer på plager (Johnson & Whisman, 2013, s. 367). Denne typen grublingen er litt annerledes enn grubling over sin favorittaktivitet i utførelsen av andre aktiviteter. Likevel vil grubling generelt forhindre fokus, og kan derfor komme i veien for flytopplevelsen. At kvinner opplever mer grubling enn menn, kan også ses i sammenheng med kjønnforskjellen i grad av nevrotisisme ved at nevrotisisme er assosiert med negative emosjoner. I tillegg kan årsaken til at menn generelt opplever færre negative emosjoner enn kvinner være fordi de har et høyere dopamin-utslipp.

I framtidige studier vil det være hensiktsmessig å nærmere undersøke sammenhengen mellom dopaminnivå, nevrotisisme og grubling, for å få kunnskap om det er biologiske faktorer som gjør at kvinner i større grad enn menn har egenskaper som gjør det vanskeligere å oppnå forutsetningene for flyt.

### ***Kjønnforskjeller i lidenskap for oppnåelse***

Funnene av signifikante kjønnforskjeller i lidenskap for oppnåelse kan tyde på at menn og kvinner skiller seg fra hverandre i hvor viktig de anser det å prestere best er. Dybdeintervjuer av norske ungdommer som drev med idrett viste at kjønnene skiller seg i måten de snakker om sine ambisjoner innenfor sin lidenskapelige idrett (Eriksen, 2022). Selv om begge kjønn uttrykte like stor interesse og lidenskap for idretten sin, uttrykte guttene i

betydelig større grad enn jentene at denne lidenskapen var knyttet til ønsket om å prestere og å bli best (Eriksen, 2022). Av de 40 jentene som ble intervjuet var det kun én som uttrykte at hun ønsket å «satse litt på håndball» (Eriksen, 2022, s. 1916). Denne undersøkelsen kan bidra til en forståelse av funnene våre ved at gutter og jenter allerede fra ung alder har ulike verdier bak sin lidenskapelige aktivitet. Mye tyder på at gutter er mer drevet av målet om en karriere eller det å bli best. Dette kan videre knyttes til at kvinner på tvers av kultur og alder har vist en generell lavere selvaktelse enn menn (Bleidorn et al., 2016). Lavere selvaktelse kan mulig forklare hvorfor kvinner skårer lavere på lidenskap for oppnåelse hvor noen av spørsmålene handler om å ha en viss tro på egne ferdigheter som for eksempel: «Jeg tror jeg kan bli ekspert i et tema/område/ferdighet» og «Jeg er arbeidsom nok til å oppfylle mine mål».

Videre kan kjønnsforskjellene i verdiene bak personers lidenskap knyttes til teorier om hvordan mennesker sin selv-oppfatning vil påvirkes av miljøet de befinner seg i. Szabo et al. (2018) fant at kjønnsforskjeller i lidenskap varierte på tvers av to land med ulike kulturer (Spania og Ungarn). Sosial læringsteori forklarer hvordan vi mennesker internaliserer atferden vi observerer i miljøet rundt oss og av de vi identifiserer oss med (Bandura, 1965). I tillegg viser Ian Hacking (1999) sin teori om «looping-effekter» hvordan begrepene man bruker for å klassifisere et individ, vil gå i en loop tilbake til individet som vil begynne å klassifisere seg selv på denne måten. Han argumenterer videre for at dette også kan fungere på gruppenivå ved at mennesker vil kunne endre atferd basert på kategorien de blir satt i. Indoktrinerte kjønnsstereotyper i samfunnet skaper ulike forventninger til gutter og jenter allerede fra de blir født. Både Bandura og Hacking sine teorier viser til hvordan disse forventningene vil gjøre at individet skaper en egen oppfatning av seg selv og sine muligheter. At menn skårer høyere enn kvinner på lidenskap for oppnåelse kan dermed forklares ved at strukturer i samfunnet gjør at menn både ser en større mulighet for å prestere på et høyt nivå, og i tillegg ser på det som viktigere enn kvinner.

Gjennom «The Passion Circle» teoretiserer Sigmundsson et al. (2021) om muligheten for dopamin som en underliggende mekanisme for lidenskap med grunnlag i at dopaminsystemet er sentralt for læring, oppmerksomhet, belønning og målrettet atferd. Som nevnt tidligere viser forskning at menn har et høyere dopamin-utslipp enn kvinner (Munro et al., 2006). Dermed kan en forklaring på kjønnforskjellen i lidenskap være at menn opplever lidenskapen sin sterkere enn kvinner fordi de har et høyere dopamin-utslipp.

De biologiske funnene er interessante sett i sammenheng med Szabo et al. (2018) sin påstand om at kjønnforskjeller skapes av kultur. En videre forståelse vil kunne være at biologiske og sosiale faktorer fungerer i et samspill som påvirker individers selvoppfatning. Med utgangspunkt i dette kan kjønnforskjellene mulig forklares gjennom forskjellen i dopaminnivå som gjør at menn enklere kan få en sterk lidenskap for en aktivitet, og dermed vil samfunnet mulig se på menn som personer med en større drivkraft og motivasjon, som videre kan føre til at menn og kvinner fra ung alder møter ulike forventninger, og ser ulike muligheter for seg selv når det kommer til prestasjonsoppnåelse.

På den andre siden ser man at jenter presterer bedre enn gutter på skolen (SSB, 2022). Sigmundsson et al. (2020b) undersøkte kjønnforskjeller i sammenhengen mellom lidenskap, tankesett og grit. Tankesett defineres som en tro på egne attributter (Dweck, 1999), og grit defineres som lidenskap og standhaftighet mot langtidsmål (Duckworth, 2009). Både tankesett og grit har vist seg å være viktige i forbindelse med fokusert trening i veien mot prestasjoner. Sigmundsson et al., (2020b) fant at lidenskap er en mer avgjørende faktor for gutter enn jenter når de skal prestere innen et område, noe som kan forklare hvorfor jenter presterer bedre på tvers av fag i skolen. De trenger ikke i like stor grad å ha en sterk interesse eller lidenskap for et område for å ha veksttankssett eller utvise grit (Sigmundsson et al., 2020b). Dette kan igjen føre til at menn utvikler en sterkere lidenskap for de områdene de først bruker tid på sammenlignet med kvinner.

***Sammenhengen mellom lidenskap for oppnåelser og flyttilbøyelighet***

***Forklaringer på sammenhengen.*** Det kan være flere ulike forklaringer bak den oppdagede sammenhengen mellom lidenskap for oppnåelse og flyttilbøyelighet, og de kan ha betydning for å forklare forskjeller mellom kjønnene hva lidenskap og flyttilbøyelighet angår. En forklaring på sammenhengen mellom lidenskap og flyttilbøyelighet er at flytopplevelser kan påvirke individets nivå av lidenskap for sin favorittaktivitet (Vallerand et al., 2003; Carpentier et al., 2012). Flyt bidrar til at aktiviteten man utfører oppleves som indre motiverende og engasjerende. På bakgrunn av dette vil individet søke seg tilbake til aktiviteten for å kunne oppleve dette igjen (Csikszentmihalyi et al., 2014). På denne måten kan erfaringen av flytopplevelser under en aktivitet fostre en lidenskap for denne aktiviteten. Flyt har tidligere vist seg å være positivt relatert til prestasjoner i aktiviteter som oppleves meningsfulle og som har en høy grad av autonomi, utfordringer og tilbakemeldinger (Abuhamdeh & Csikszentmihalyi, 2012; Demerouti, 2006). En studie viste at musikere med høyere nivå av flyt var assosiert med en lavere grad av prestasjonsangst (Fullagar et al., 2013). Det kan se ut til at opplevd flyt kan minske prestasjonsangst og øke prestasjoner, noe som videre kan bidra positivt i utviklingen av en lidenskap for aktiviteten. Våre funn av en signifikant moderat sammenheng mellom lidenskap og flyttilbøyelighet kan dermed tolkes som at en person som har enklere for å oppleve flyt, også vil ha lettere for å utvikle en lidenskap. Samtidig sier ikke resultatene fra analysen vår noe om retningen på den oppdagede sammenhengen.

En annen mulig tolkning av den rapporterte sammenhengen mellom lidenskap og flyt, er at høyere grad av lidenskap kan lede til en økt flyttilbøyelighet. I Carpentier et al. (2012) sin studie viste personer med en harmonisk lidenskap for sin favorittaktivitet en positiv sammenheng med opplevd flyt, også i andre aktiviteter. Personer med tvangsmessig lidenskap viste derimot ikke en signifikant sammenheng med flytopplevelser i verken favorittaktiviteten

eller andre aktiviteter (Carpentier et al., 2012). Det ser dermed ut til at en lidenskap preget av en indre motivasjon, kan bidra til en økt frekvens av flytopplevelser. Dette kan knyttes til at en forutsetning for flyt er at aktiviteten er autotelisk, som vil si at formålet med aktiviteten er aktiviteten i seg selv (Csikszentmihalyi, 1975). I tillegg er positiv affekt en viktig forutsetning for å havne i flyt, noe en harmonisk lidenskap kan fremme (Curran et al., 2015). Hvis en tar utgangspunkt i at lidenskap for oppnåelser har de samme positive utfallene som vist i harmonisk lidenskap, kan den signifikante moderate sammenhengen vi fant mellom lidenskap og flyttilbøyelighet mulig forklares ved at flere aspekter ved lidenskap for oppnåelser samsvarer med forutsetningene for flyt.

Det er viktig å nevne at vår studie kun tar for seg korrelasjon, og dermed ikke sier noe om kausalitet og retning på den oppdagede sammenhengen mellom lidenskap og flyt. Likevel kan en mulig tolkning, sett i lys av tidligere forskning, være at de to konseptene fungerer i et gjensidig samspill med hverandre. Økt flyttilbøyelighet kan bidra til et lidenskapelig engasjement for aktiviteten. Samtidig vil en høyere grad av lidenskap kunne forsterke flyttilbøyeligheten.

***Sammenhengen sett opp mot kjønnsforskjellene.*** Funnene av at menn skåret høyere enn kvinner på både lidenskap og flyttilbøyelighet gir mening i lys av forståelsen av at de to motivasjonsfaktorene fungerer i et gjensidig samspill. Hvis økt dopamin-utslipp eller eventuelle kulturelle påvirkninger gjør at menn får en sterkere lidenskap enn kvinner, vil de også mest sannsynlig oppleve en høyere frekvens av flyt, som igjen vil kunne styrke lidenskapen ytterligere. Eventuelt hvis forskjellen i dopamin-utslipp gjør at menn har bedre forutsetninger enn kvinner for å havne i flyt, vil de enklere kunne utvikle en lidenskap som videre vil øke frekvensen av flyt. Med andre ord vil de to motivasjonsfaktorene kunne forsterke hverandre, og en person med en høy grad av lidenskap vil dermed også mest sannsynlig rapportere en høy flyttilbøyelighet, og motsatt.



Å utvise en høyere lidenskap og flyttilbøyelighet, vil videre være en fordel i forbindelse med ferdighetsutvikling da sammenhengen mellom lidenskap og flyt har vist å både øke positiv affekt og utholdenhet. Positiv affekt, som glede og velvære, vil øke dopaminutslipp, noe som kan knyttes til økt læring og ferdighetsutvikling ved at dopamin spiller en avgjørende rolle for utviklingen av synaptiske koblinger som danner nevralt nettverk for hukommelse (Moreno-Castilla et al., 2016). Utholdenhet er også viktig for prestasjonsoppnåelse. Ericsson et al. (1993) fant at det tar utøvere i gjennomsnitt 10 år (10 000 timer) med fokusert trening før de vinner internasjonale konkurranser. Utholdenheten som dannes av en opplevd sammenheng mellom lidenskap og flyt, bidrar til at man klarer å utføre de gjentatte repetisjonene av aktiviteten som er nødvendig for prestasjonsoppnåelse. Resultatene av at menn skårer høyere enn kvinner på både lidenskap for oppnåelser og flyttilbøyelighet kan dermed tolkes i retning av at de også vil oppleve mer positiv affekt, og utvise større utholdenhet i sine lidenskapelige områder. Likevel peker Sigmundsson et al. (2020b) sine funn på at kvinner kan ha en større utholdenhet og prestere bedre på områder de ikke er lidenskapelige for sammenlignet med menn.

### **Styrker og begrensninger ved denne studien**

Måleinstrumentene brukt i denne studien måler validerte psykrometriske egenskaper, noe som videre styrker validiteten til funnene. Det var en høy andel respondenter (671), som fører til at resultatene i studien er mer representative for populasjonen. Det var i tillegg en god kjønnsfordeling i utvalget (41% menn og 59% kvinner).

En begrensning ved studien av kjønnsforskjeller er at vi fokuserer på en avgrenset kulturell kontekst ved å kun ha deltakere fra Norge. Funnene vil derav ha en redusert generaliserbarhet utover denne kulturelle konteksten. Videre vil det være interessant å undersøke om sosioøkonomiske faktorer eller ulike kjønnsstrukturer i samfunnet er relatert til

flyttilbøyelighet og lidenskap for oppnåelser. Likevel er funnene relevante i en norsk kontekst, og kan bidra til viktig kunnskap om individuelle forskjeller i motivasjonsfaktorer.

Når det gjelder undersøkelsen av sammenhengen mellom variablene, kan bruken av korrelasjonsanalyse bli sett på som en begrensning. En korrelasjon viser kun sammenhengen mellom variablene, men ikke i hvilken retning sammenhengen går eller om sammenhengen er gjensidig avhengig (Field, 2018). Ved bruk av for eksempel en regresjonsanalyse kunne man fått en større forståelse for sammenhengens retning. Likevel kan korrelasjonsanalysen være nyttig for å se om det i det hele tatt er en sammenheng mellom to variabler, noe som er hensiktsmessig i dette tilfellet hvor vi tar i bruk de to nyutviklede skjemaene «Passion Scale» og «The General Flow Proneness Scale».

Det ble brukt bekvemmelighetsutvalg hvor undersøkelsen ble sendt ut til venner og bekjente av studentene tilknyttet bachelorprosjektet. En svakhet ved dette er at man da risikerer å rekruttere respondenter som er sosiokulturelt nokså like, og dermed kan det hende at utvalget ikke er representativt for en større del av populasjonen. Likevel bidrar denne typen rekruttering ofte til et større antall deltakere som vil øke representativitet og bidra til en jevnere kjønnsfordeling.

En annen begrensning ved rekrutteringen er at det ikke ble regnet ut hvor mange spørreskjemaet ble sendt ut til, og det ble dermed ikke målt responsrate. Mangelen på responsrate gjør det vanskeligere å si noe om hvorvidt studien er representativ for populasjonen som ble spurt siden man ikke vet hvor stor andel av populasjonen som faktisk ble spurt om å delta i undersøkelsen eller hvor mange som ble spurt, men som valgte å ikke delta.

Det ble benyttet selv-rapportering i undersøkelsen. Selv-rapportering øker sjansen for at deltakerne svarer på spørsmålene ut ifra sosial ønskelighet, og at det dermed blir rapportert en

høyere grad av de ulike variablene enn slik det er i realiteten. Dette oppstår fordi deltakerne ønsker å sette seg selv i et bedre lys (Schwarz et al., 2008). Samtidig er respondentene anonymisert, og det ble ikke bedt om personidentifiserende opplysninger, noe som mulig bidrar til at deltakerne i mindre grad blir påvirket av sosial ønskelighet.

En videre begrensning med selv-rapporterte skjemaer for å måle selv-opplevde variabler som lidenskap og flyt, er at deltakerne kan være usikre på sine egne nivåer av disse (Credé et al., 2017). En vanlig tendens er at folk overvurderer egenskapene sine (Kruger & Dunning, 1999). Dette kan ha ført til at deltakerne har overestimert nivåene sine av flyt og lidenskap. I tillegg kan folk ha ulike forståelser og tolkninger av det det blir spurt om, noe som kan påvirke validiteten.

Til slutt er det viktig å nevne at «The General Flow Proneness Scale» er et nyutviklet skjema som i liten grad har blitt brukt i tidligere forskning.

### **Implikasjoner for praksis og videre forskning**

Resultatene fra denne studien kan mulig gi implikasjoner for praksis. Kunnskap om at motivasjonsfaktorer kan fungere ulikt på bakgrunn av kjønn, kan tas i bruk i ulike lærings- og prestasjonssituasjoner. De oppdagede kjønnsforskjellene gir indikasjoner på at menn og kvinner trenger ulik tilrettelegging i læringssituasjoner for å ha like forutsetninger for å oppleve mestring og ferdighetsutvikling. Likevel ser vi at det mangler forskning på kjønnsforskjeller i motivasjonsfaktorer, og det vil være nødvendig med mer forskning på området før resultatene kan indikere endringer i praksis.

Resultatene av sammenhengen mellom lidenskap for oppnåelser og flyttilbøyelighet kan bidra til en økt forståelse for læring, ferdighetsutvikling og hva som driver en person mot prestasjonsoppnåelse. Tilrettelegging for flytopplevelser og aktiviteter som oppleves lidenskapelige i skolen, på arbeidsplassen, fritidsaktiviteter eller andre områder, kan fasilitere

for en fokusert trening som oppleves gledesfylt. I tillegg vil en tilrettelegging av flytopplevelser og lidenskap kunne motvirke prestasjonspress, utmattelse og negativ affekt i fokusert trening (Curran et al., 2015; Fullagar et al., 2013; Vallerand et al., 2003).

Det har vært mangel på undersøkelser av kjønnsforskjeller i lidenskap og flyt, og det er derfor nødvendig med mer forskning på området. Det bør fortsette å forskes på kjønnsforskjellene i begge variablene, men særlig i flyttilbøyelighet da det har vist mer varierende resultater, og funnene våre var overraskende i lys av tidligere forskning. Funnene av kjønnsforskjeller i lidenskap for oppnåelse var derimot som forventet.

Det vil også være nødvendig med mer forskning på relasjonen mellom dopamin-utslipp og lidenskap for å kunne gi videre støtte til «The passion circle» (Sigmundsson et al., 2021) som en forklaring på de oppdagede kjønnsforskjellene i lidenskap. I tillegg kan det være nødvendig å undersøke om kjønnsforskjellen i lidenskap er like stor uavhengig av lidenskapsområde (f.eks. idrett, musikk, akademia, jobb) for å nærmere kunne si noe om hva som skaper forskjellene.

For en økt kunnskap om årsakene bak funnene av at menn har høyere flyttilbøyelighet enn kvinner vil det være hensiktsmessig å videre undersøke sammenhengen mellom dopamin, nevrotisisme og grubling.

Det vil også være hensiktsmessig å undersøke kjønnsforskjeller i sammenhengen av flyttilbøyelighet og lidenskap for oppnåelser. Videre forskning på sammenhengen bør undersøke det kausale forholdet mellom variablene. Ved bruk av andre analysemetoder eller forskningsdesign, som for eksempel eksperiment, kan man undersøke retningen på sammenhengen mellom lidenskap og flyt. Det bør også ses nærmere på om denne sammenhengen kan være gjensidig avhengig

For å kunne generalisere funnene våre til andre populasjoner vil det være nødvendig med replisering av funnene i andre kontekster (Langdridge, 2017). Både «Passion Scale» og «The General Flow Proneness Scale» trenger å bli brukt i flere forskningsstudier da de er nyutviklede skjemaer. Videre forskning bør undersøke begge variablene i ulike kulturer og med deltakere av ulik sosioøkonomisk bakgrunn, for å nærmere kunne si noe om påvirkningen kjønnskulturen i samfunnet har å si på kjønnsforskjellene. I tillegg bør det undersøkes om «Passion Scale» bidrar til positive utfall på lik linje som harmonisk lidenskap i Vallerand et al. (2003) sin konseptualisering. Til slutt vil det være nødvendig med studier som inkluderer et mål på prestasjoner i ulike arenaer som utdanning, arbeidsliv, idrett og andre aktiviteter. Her vil det også være nødvendig å undersøke kjønnsforskjellene mellom variablene nærmere. Dette vil bidra til en økt forståelse for hvordan kjønnsforskjeller og sammenhengen mellom lidenskap og flyt er relatert til prestasjoner.

### Konklusjon

Hensikten med denne studien var å fylle et kunnskapshull ved å undersøke kjønnsforskjeller i motivasjonsfaktorene lidenskap og flyttilbøyelighet, i tillegg til å se på sammenhengen mellom de to variablene. Studien konkluderer med at det er en signifikant kjønnsforskjell i både lidenskap for oppnåelse  $t(668) = 5.59, p < .001$ , der menn skårer høyere enn kvinner med en differanse på  $\Delta M = 0.31$ , og i flyttilbøyelighet,  $t(668) = 4.98, p < .001$ , der menn også skårer høyere enn kvinner, med differanse på  $\Delta M = 0.20$ . I tillegg ble det vist en signifikant positiv moderat sammenheng mellom variablene,  $r = .48, p < .001$ .

I denne oppgaven har de oppdagede kjønnsforskjellene i de to motivasjonsfaktorene blitt plassert i en kontekst av tidligere forskning, og diskutert i lys av dette. Det ble funnet overraskende resultater av kjønnsforskjeller i flyttilbøyelighet, som videre ble diskutert med utgangspunkt i forskjeller i dopaminnivå, nevrotisisme og grubling. Det ble deretter diskutert om kjønnsforskjellene i lidenskap for oppnåelse kan skyldes et samspill av biologiske

forskjeller i dopamin-utslipp og sosiale faktorer som kjønnsstereotyper i samfunnet. Til slutt ble det sett på hvordan den positive sammenhengen mellom lidenskap og flyttilbøyelighet mulig kan forklare hvorfor menn skåret høyere på begge motivasjonsfaktorene, gjennom at det å oppleve én av faktorene vil kunne forsterke opplevelsen av den andre. Fremtidig forskning bør videre undersøke lidenskap og flyttilbøyelighet slik det er operasjonalisert i «Passion Scale» av Sigmundsson et al. (2021) og «The General Flow Proneness Scale» av Elnes og Sigmundsson (2023), da de begge er nyutviklede skjemaer. Videre bør forskning se nærmere på hvordan dopamin-utslipp fungerer i sammenheng med motivasjonsfaktorene. I tillegg bør kjønnsforskjeller undersøkes på tvers av ulike kulturer for en økt forståelse av hvorvidt kjønnsstereotyper i samfunnet bidrar til de oppdagede forskjellene i lidenskap og flyttilbøyelighet.

Resultatene i denne studien bidrar til viktig kunnskap om kjønnsforskjeller i motivasjonsfaktorer som blant annet bidrar til positiv affekt og utholdenhet, og dermed spiller en sentral rolle i veien til prestasjonsoppgjør.

### Referanseliste

- Abuhamdeh, S. & Csikszentmihalyi, M. (2012). The importance of challenge for enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed activities. *Personality and social psychology bulletin*, 38(3), 317-330. <https://doi.org/10.1177/0146167211427147>
- Achievement. (u.å.). I *APA dictionary of psychology*. Hentet 11. Mai 2023 fra <https://dictionary.apa.org/achievement>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7. utg.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- 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>
- Bandura, A. (1965). Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of personality and social psychology*, 1(6), 589–595. <https://doi.org/10.1037/h0022070>
- Bester, M. S., Coetzee, M. & van Lill, X. (2020). Exploring the factor structure of the passion scale: Are the dualistic types of passion relevant for workers in the South African context? *SA journal of industrial psychology*, 46(3), 1–10. <https://doi.org/10.4102/sajip.v46i0.1788>

Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. &

Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem a cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, *111*(3), 396–410.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000078>

Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U. &

Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal experience and personal growth: Flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in psychology*, *7*, 1654,

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01654>

Bonneville-Roussy, A., Lavigne, L. G. & Vallerand, J. R. (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/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>

Credé, M., Tynan, C. M. & Harms, D. P. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic

synthesis of the grit literature. *Journal of personality and social psychology*, *113*(3),

492-511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass



- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (Red.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2014) Flow. I J. Nakamura & M. Csikszentmihalyi (Red.), *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (s. 227 – 236). Springer.  
<https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- 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>
- Dalton, W. T., Klesges, L. M., Henderson, L., Somes, G., Robinson, L. & Johnson, K. C. (2010). Gender, smoking status, and risk behavior attitudes explain adolescents' patterns of nicotine replacement therapy use. *Addictive behaviors*, 35(2), 147–151.  
<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>
- Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of occupational health psychology*, 11(3), 266–280.  
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.11.3.266>

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. & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166–174.

<https://doi.org/10.1080/00223890802634290>

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

Psychology press.

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), 1-9.

<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(3), 363-406.

<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>

Ericsson, K. A., Prietula, M. J. & Cokely, E. T. (2007). The making of an expert. *Harvard Business Review*, 85(7), 114–121.

Eriksen, I. M. (2022). Teens' dreams of becoming professional athletes: The gender gap in youths' sports ambitions. *Sport in society*, 25(10), 1909–1923.

<https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1891044>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. (5.utg). SAGE

publications.

Frontini, R., Sigmundsson, H. Antunes, R., Silva, A. F., Lima, R. & Clemente, F. M. (2021)

Passion, grit and mindset in undergraduate sport sciences students. *New ideas in psychology*, 62, 100870. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100870>

Fullagar, C. J., Knight, P. A. & Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied psychology*, 62(2), 236-259.

<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>

Habe, K., Biasutti, M. & Kajtna, T. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes. *Frontiers in psychology*, 10, 698–698.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00698>

Habe, K. & Tement, S. (2016). Flow among higher education teachers: A job demands-resources perspective. *Psihološka obzorja*, 25, 29–37.

<https://doi.org/10.20419/2016.25.442>

Hacking, I. (1999) *The social construction of what?* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hinkin, T. R (1998). A brief tutorial on the development of measures for use in survey questionnaires. *Organizational research methods*, 1(1), 104-121.

Isham, A. & Jackson, T. (2023). Whose ‘flow’ is it anyway? The demographic correlates of ‘flow proneness’ *Personality and individual differences*, 209, 112207.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112207>

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>

Johnson, D. P. & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination:

A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 55(4), 367–374.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>

Kara, F. M., Sarol, H. & Güngörmüş, H. A. (2019). "Attitudes are contagious": Leisure

attitude and passion of university students. *International education studies*, 12(7), 42-48. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n7p42>

Kruger, J. & Dunning, D. (1999) Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1121>

Langdridge, D. (2017) *Psykologisk forskningsmetode: En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger* (4. utg.). Fagbokforlaget.

Lavigne, G. L., Forest, J. & Crevier-Braud, L. (2012). Passion at work

and burnout: A two-study test of the mediating role of flow experiences. *European journal of work and organizational psychology*, 21(4), 518-546.

<https://doi.org/10.1080/1359432X.2011.578390>

Loftesnes, J. M., Grassini, S., Hagerup, A. C., Dybendal, B. H. & Sigmundsson, H. (2021).

Football: Exploring passion, grit and mindset in elite and junior players. *New ideas in psychology*, 63, 100899. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100899>

Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. I R. S. Wyer, Jr.

(Red.), *Ruminative thoughts* (s. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

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>

Moneta, G. B. (2021). On the conceptualization and measurement of flow. I C. Peifer, &

S. Engeser (Red.), *Advances in flow research* (2. Utg.). Springer Science.

[https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_2).

Moreno-Castilla, P., Rodriguez-Duran, L. F., Guzman-Ramos, K., Barcenas-Femat, A.,

Escobar, M. L. & Bermudez-Rattoni, F. (2016). Dopaminergic neurotransmission dysfunction induced by amyloid- $\beta$  transforms cortical long-term potentiation into long-term depression and produces memory impairment. *Neurobiology of aging*, 41, 187–199. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2016.02.021>

Mouelhi-Guizani, S., Guinoubi, S., Chtara, M. & Crespo, M. (2023). Relationships between

flow state and motivation in junior elite tennis players: Differences by gender. *International journal of sports science & coaching*, 18(2), 490–499.

<https://doi.org/10.1177/17479541221082990>

- Munro, C. A., McCaul, M. E., Wong, D. F., Oswald, L. M., Zhou, Y., Brasic, J., Kuwabara, H., Kumar, A., Alexander, M., Ye, W. & Wand, G. S. (2006). Sex differences in striatal dopamine release in healthy adults. *Biol psychiatry*, 59(10), 966-974.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.01.008>
- Murcia, J. A. M., Coll, D. G.-C. & Gimeno, E. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish journal of psychology*, 11(1), 181- 191.  
[10.1017/s1138741600004224](https://doi.org/10.1017/s1138741600004224)
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2014) The concept of flow. I J. Nakamura & M. Csikszentmihalyi (Red.), *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (s. 227 – 236). Springer.  
<https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Nolen-Hoeksema, S. & Hilt, L. (2006). Possible contributors to the gender differences in alcohol use and problems. *The Journal of general psychology*, 133(4), 357-374. <https://doi.org/10.3200/GENP.133.4.357-374>
- NTNU. (u. å.) *Behandle personopplysninger i student- og forskningsprosjekt*. Hentet 12. mai 2023 fra <https://i.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/Behandle+personopplysninger+i+student-+og+forskningsprosjekt>
- Orgambidez-Ramos, A., Borrego-Alés, Y. & Gonçalves, G. (2014). Passionate workers: A Spanish adaptation of the Passion Scale. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 30(2), 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2014.06.005>

Parastatidou, I. S., Doganis, G., Theodorakis, Y. & Vlachopoulos, S. P. (2012). Exercising

with passion: Initial validation of the passion scale in exercise. *Measurement in physical education and exercise science*, 16(2), 119–134.

<https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.657561>

Ruiz-Alfonso, Z. & Leon, J. (2016). The role of passion in education: A systematic

review. *Educational research review*, 19, 173–188.

<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2016.09.001>

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic

motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Schwarz, N., Knäuper, B., Oysermann, D. & Stich, C. (2008). The psychology of asking

questions. I E. de Leeuw & J. Hox (Red.), *International handbook of survey methodology* (s. 18-34). Taylor & Francis.

Sigmundsson, H. (2021). Passion, grit and mindset in the ages 14 to 77: Exploring

relationship and gender differences. *New ideas in psychology*, 60, 100815.

<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100815>

Sigmundsson, H. & Dybendal, B.H. (2023a). Growth mindset scale: Aspects of reliability and

validity of a new 8-item scale assessing growth mindset (under publisering)

Sigmundsson, H. & Dybendal, B.H. (2023b). Perseverance scale: Aspects of reliability and

validity of a new 8-item scale assessing perseverance (under publisering)

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., Elnses, M., Dybdalen, B.H. & Hermundsdottir, F. (2022).

Motivational factors are varying across age groups and gender. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5207.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19095207>

Sigmundsson, H., Haga, M. & Hermundsdottir, F. (2020a). The passion scale: Aspects of

reliability and validity of a new 8-item scale assessing passion. *New ideas in psychology*, 56, 100745. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.06.001>

Sigmundsson, H., Haga, M. & Hermundsdottir, F. (2020b). Passion, grit and mindset in

young adults: Exploring the relationship and gender differences. *New ideas in psychology*, 59, 100795. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100795>

SSB. (2022, 17.november). *Karakterer og nasjonale prøver i grunnskolen*.

<https://www.ssb.no/utdanning/grunnskoler/statistikk/karakterer-ved-avsluttet-grunnskole>

Szabo, A., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., 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.

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



- 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>
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M. & Marsolais, J. (2003). Les Passions de l'Âme. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756–767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J. & Verner-Filion, J. (2013). Making people's life most worth living: On the importance of passion for positive psychology. *Terapia psicológica*, 31(1), 35–48. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100004>
- Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Amiot, C. E. & Mocanu, I. (2017). The two roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals. *Psychology of sport and exercise*, 30, 19–29. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.01.009>
- Weisberg, Y. J., De Young, C. G. & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in psychology*, 2, 178. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00178>
- Whiting, H. T. A. (1972). Theoretical frameworks for an understanding of the acquisition of perceptual-motor skills. *Quest (national association for kinesiology in higher education)*, 17(1), 24–34. <https://doi.org/10.1080/00336297.1972.10519718>

Zito, M., Emanuel, F., Bertola, L., Russo, V. & Colombo, L. (2022). Passion and flow at

work for the reduction of exhaustion at work in nursing staff. *SAGE open*, 12(2), 1-10.

<https://doi.org/10.1177/21582440221095009>

