

10064

Undersøkelse av sammenhengen mellom lidenskap og flyt

Bacheloroppgave i PSY2900
Veileder: Adrian Dybfest Eriksen
Mai 2023

10064

Undersøkelse av sammenhengen mellom lidenskap og flyt

Bacheloroppgave i PSY2900
Veileder: Adrian Dybfest Eriksen
Mai 2023

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



Kunnskap for en bedre verden

Undersøkelse av sammenhengen mellom lidenskap og flyt

Kandidatnummer: 10064

Fagkode: PSY2900

Tidspunkt og sted: Vår 2023, NTNU Dragvoll

Veileder: Adrian Dybfest Eriksen

Forord

Først og fremst, ønsker jeg å takke veilederen min Adrian Dybfest Eriksen for særdeles god rådgivning gjennom semesteret. Studentassistentene Patrick Olsen og Karoline Hatlen har også vært til god hjelp. Sammen har veileder og studentassistentene ledet innholdsrike, lærerike, informative og givende ukentlige møter. Agendaen ved møtene har variert fra å høre på foredrag om relevant teori, til å arbeide selvstendig. I tillegg har det vært rom for å stille spørsmål og diskutere i plenum. Dette har vært til stor hjelp, samt har det dannet et godt læringsmiljø blant bachelorstudentene tilknyttet prosjektet. Veileder og studentassistentene har også lest gjennom et utkast av bacheloroppgaven. Etter gjennomlesning fikk jeg grundige tilbakemeldinger og anbefalinger for videre selvstendig arbeid.

Datainnsamlingen var et felles prosjekt blant bachelorstudentene tilknyttet prosjektet, og sammen rekrutterte vi et stort utvalg. Videre, vil jeg takke Benjamin Holen Dybendal og veileder Adrian for å gi meg et ferdig behandlet datasett. Dataanalysen utførte jeg på egenhånd, og analysemetoden var et selvstendig valg etter å drøfte ulike muligheter med veileder. Flere av artiklene benyttet i besvarelsen har jeg funnet selv ved bruk av ulike søkemotorer. Likevel har noe grunnleggende litteratur blitt anbefalt av veileder og studentassistentene.

Avslutningsvis, ønsker jeg å takke de gode menneskene jeg har hatt rundt meg gjennom hele skriveprosessen. Medstudenter, venner og moren min har vært gode støttespillere og motivert meg til å utføre mitt ytterste.

Abstrakt

Lidenskap handler om en sterk interesse rettet mot en aktivitet som individet liker og bruker mye tid på. Flyt er en tilstand der individer er så oppslukt i en aktivitet at tid og rom forsvinner. Konstruktene har lenge blitt assosiert med livskvalitet og velvære, der harmonisk lidenskap og flyt viser seg å medføre positive utfall for individet. Denne studien undersøkte sammenhengen mellom lidenskap og flyt hos 671 norske deltakere. Lidenskap ble målt generelt ved bruk av «The Passion Scale». «The General Flow Proneness Scale» er et helt nytt mål som ble benyttet for å måle flyt-tilbøyelighet. En Pearsons korrelasjonsanalyse fant en positiv signifikant moderat sammenheng mellom lidenskap og flyt, $r = .48, p < .001$. Dette samsvarer med tidligere forskning som også fant en positiv sammenheng mellom konstruktene, til tross for å operasjonalisere konstruktene annerledes enn skalaene i denne studien. Sammenhengen kan gi økt kunnskap om hvordan optimal livskvalitet oppnås. Besvarelsen belyser muligheten av at studiens Passion-skala og harmonisk lidenskap operasjonaliseres noe likt. Samt, foreslås det at fremtidig forskning undersøker konseptuelle likhetstrekk mellom lidenskap og flyt.

Nøkkelord: Lidenskap, Flyt, Livskvalitet, Velvære, Psykisk helse

Undersøkelse av sammenhengen mellom lidenskap og flyt

I løpet av de siste tiårene har det vært en økning av psykiske lidelser og plager. Folkehelseinstituttet (FHI) sin rapport fra 2018 rettet særlig bekymring mot økt rapportert psykisk uhelse blant unge jenter. I tillegg viste Nes et al. (2021) at den norske befolkningen rapporterte redusert lykke- og tilfredshetsnivå. En negativ vekst av psykiske plager på populasjonsnivå støttes av Twenge et al. (2019) som illustrerte en nedgang i psykisk velvære blant amerikanere over de siste tiårene.

Hva må til for å leve et optimalt liv med maksimert fysisk og psykisk velvære? I litteraturen og tidligere forskning på dette området, trekkes motivasjonsfaktorene lidenskap og flyt frem som sentrale begreper. Begge konstruktene befinner seg innenfor den voksende positive psykologien, som vektlegger optimal livskvalitet (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Interessefeltet rundt lidenskap og flyt har vokst, og forskning viser å bidra til økt kunnskap om konstruktene og deres positive utfall. De positive følelsene som kan oppleves ved å være engasjert i en oppgave/aktivitet, ser ut til å smitte over på hvordan individet generelt sett føler seg i livet (Vallerand et al., 2003). I tillegg kan både lidenskap og flyt lede til økt velvære, livskvalitet og lykke (Csikszentmihalyi, 1990, 1998, 2014; Vallerand, 2008). Slike positive utfall er trolig noe ethvert menneske ønsker å oppnå. Samtidig kan slike utfall virke beskyttende mot psykisk uhelse. Med et ønske om økt innsikt i konstruktene, vil denne oppgaven undersøke sammenhengen mellom lidenskap og flyt.

Lidenskap

Vallerand et al. (2003) definerer lidenskap som “a strong inclination toward an activity that people like, that they find important, and in which they invest time and energy”

(s. 756). Dette er et konsept som faller innenfor den nyere retningen «positiv psykologi», der fokuset rettes mot grunnleggende forståelse ved menneskelivet. Spørsmål den positive psykologien forsøker å besvare, kan blant annet være: hva gjør et menneskeliv verdt å leve? Lidenskap nevnes som et alternativt svar på dette spørsmålet, da konstruktet viser seg å øke motivasjon, velvære, og tilføye hverdagslivet mening (Vallerand et al., 2003). Paradoksalt nok, er det også vist at lidenskap kan medføre en rekke negative konsekvenser, som negative følelser, lav utholdenhet og utfordringer ved å oppnå et balansert og suksessfullt liv (Vallerand et al., 2003). Videre i besvarelsen vil lidenskap bli sett i sammenheng med velvære og livskvalitet, da dette kan påvirke psykisk helse. Ettersom konstruktet både kan medføre positive og negative utfall, er det tydelig at lidenskap ikke er utelukkende positivt.

Lidenskapens dualisme ble tidlig oppdaget, der filosofer har vist spesielt stor interesse i tema. Baruch Spinoza (1632–1677) hevdet at lidenskap var noe ufornuftig og ukontrollerbart, som dyrket uakseptable tanker hos mennesket. Ordets betydning kan rotfestes i den latinske betydningen av lidenskap (på latin «*pasio*»), som på norsk oversettes til «lidelse». I tråd med Spinozas tanker om lidenskap, samt den latinske definisjonen, utviklet det seg et negativt perspektiv på lidenskap. Som en motpol til Spinoza, hevdet René Descartes (1596-1650) at lidenskap er sterke følelser som kan påvirke individets atferd i en positiv retning, dersom atferden er fornuftig. Descartes tilhører et annet perspektiv på lidenskap, der lidenskap anses som fordelaktig, så fremt individet evner å kontrollere lidenskapen (Vallerand et al., 2003).

I forlengelse av filosofiske oppfatninger, ble det dannet et grunnlag for to ulike perspektiver på lidenskap. Vallerand et al. (2003) fremla en dualistisk tilnærming til lidenskap for aktiviteter, der tilnærmingen skiller mellom to typer lidenskap: harmonisk (eng:

harmonious) og tvangspreget (eng: obsessive). En harmonisk lidenskap kjennetegnes ved at individet er indre motivert til å utføre aktiviteten, som etterlater aktiviteten i harmoni med andre livsaspekter til individet (Vallerand et al., 2003). En slik lidenskap vil trolig medføre en rekke positive utfall for individet, deriblant økt positive emosjoner (Mageau et al., 2005; Ratelle et al., 2005; Vallerand et al., 2003) og færre negative emosjoner (Mageau et al., 2005; Vallerand et al., 2003). Samt, foreligger det evidens for at harmonisk lidenskap kan medføre økt psykologisk velvære, konsentrasjon, absorpsjon, og hyppigere opplevelse av flyt (Carpentier et al., 2012; Forest et al., 2011; Lavigne et al., 2012). I kontrast, vil en tvangspreget lidenskap kjennetegnes ved at individet er ytre motivert til å utføre aktiviteten. Ytre faktorer er gjerne kulturelt betinget, men kan eksempelvis være sosial status, økt selvtillit og/eller ytre bekreftelser (Vallerand et al., 2003). En slik lidenskap vil kontrollere andre livsaspekter til individet, og etterlate individet som en slave for lidenskapens makt. I tillegg, kan en tvangspreget lidenskap øke sannsynligheten for å oppleve negative emosjoner imens aktiviteten utføres, samt ødeleggende tanker dersom en hindres i å utføre aktiviteten (Ratelle et al., 2004; Vallerand et al., 2003). Tvangspreget lidenskap kan også redusere psykologisk velvære, og øke negative fysiske symptomer (Forest et al., 2011; Rousseau & Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2008; Vallerand et al., 2007). Det har også blitt vist at problematisk bruk av gaming og sosiale medier, kan forklares gjennom en tvangspreget lidenskap ovenfor aktivitetene (Barberis et al., 2022).

Selvbestemmelsesteorien hevder at alle mennesker har en indre motivasjon for å dekke tre medfødte psykologiske behov; kompetanse, autonomi og relasjoner. Dersom behovene dekkes, vil individet oppnå selvbestemmelse. Dette kan øke ens selvmotivasjon og mentale helse (Ryan & Deci, 2000). Teorien belyser videre hvordan de psykologiske behovene kan bli møtt ved å utføre aktiviteter. Med en lidenskap for en aktivitet, vil

internaliseringsprosessen avgjøre hvorvidt en utvikler en harmonisk eller tvangspreget lidenskap for aktiviteten (Vallerand et al., 2003). Internalisering omhandler hvordan ytre prosesser blir psykologisk integrert i et individ (Ryan & Deci, 2000). Eksempelvis, kan en lidenskapelig aktivitet være en ytre prosess som, med tid, blir integrert i individet. Noen aktiviteter kan være så selvdefinerende, at aktiviteten blir integrert i individets identitet (Ryan & Deci, 2000). Personer med lidenskap for piano eller maling, går et steg videre enn å kun utføre aktiviteten (å spille piano). Isteden, blir lidenskapen en del av identiteten deres (hen er en pianist).

Vallerand et al. (2003) satte grunnlaget for mye av forskningen på lidenskap. Konstruktet har dermed lenge blitt operasjonalisert i tråd med Vallerand sin dualistiske modell. Modellen har fått støtte av en rekke utforskende og bekreftende faktoranalyser (Philippe et al., 2010; Rousseau et al., 2002). Nyere forskning på lidenskap har flyttet fokuset vekk fra å måle lidenskap som et todelt konstrukt (harmonisk vs. tvangspreget). I tillegg har Vallerand lenge studert lidenskap i forhold til en bestemt aktivitet (domene-spesifikt). Bonneville-Roussy et al. (2011) understreker at lidenskap kan være domene-spesifikt for jobb eller hobbyer, og kan bidra til at individer retter fokus mot målene sine (Duckworth et al., 2011). Å se på lidenskap i relasjon til oppnåelser og målrettethet, er et nyere perspektiv på lidenskap som blant annet Sigmundsson et al. (2020) vektlegger. Til forskjell fra Vallerand et al. (2003) og hans dualistiske tilnærming på lidenskap i aktiviteter, forsøker nyere studier å måle lidenskap med fokus på prestasjoner og bragder (Sigmundsson et al., 2020). Jachimowicz et al. (2018) definerer lidenskap 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). Basert på denne definisjonen og tidligere empiri, utviklet Sigmundsson et al. (2020) et mer generelt mål på lidenskap som benyttes i denne studien.

Tidligere forskning som stort sett baserer seg på perspektivet til Vallerand et al. (2003), samt det nyere perspektivet til Sigmundsson et al. (2020) vil bli benyttet for å diskutere lidenskap i sammenheng med flyt.

Flyt

Flyt ble først introdusert i 1975 av Csikszentmihalyi, og kan defineres som «the state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience itself is so enjoyable that people will do it even at great cost, for the sheer sake of doing it» (Csikszentmihalyi, 1990, s.4). Forskningen til Csikszentmihalyi på flyt var rotfestet i et ønske om å undersøke hvordan mennesker følte seg når de var mest lykkelige.

Aristoteles anså 'lykke' som det mennesker etterstreber aller mest. Men hvordan blir man lykkelig? Csikszentmihalyi (1990) oppdaget at lykke verken er tilfeldig, flaks, avhengig av penger eller makt. Lykke er ikke tilegnet gjennom ytre faktorer eller omstendigheter, men er heller en tilstand der individet kontrollerer indre opplevelser. Ved å oppnå kontroll over egen bevissthet og aktivt delta i å bestemme innholdet i livet sitt, vil en være nærmest mulig oppnåelsen av lykke (Csikszentmihalyi, 1990).

Flyt og lykke viser seg å være universelle tilstander som alle mennesker kan oppleve. Csikszentmihalyi (1990) viste at flyt ikke er et kulturelt betinget fenomen, men noe som oppleves over hele verden uavhengig av kjønn, alder og kulturelle forskjeller. Videre, argumenterte Csikszentmihalyi (2014) for at flyt ikke er et diskret konstrukt, men heller en tilstand som kan oppleves i større eller mindre grad basert på subjektive utfordringer og ferdigheter. I likhet, oppdaget Csikszentmihalyi (1990) at lykke heller ikke er en fiksert tilstand som noen enten har, eller ikke, men heller noe som kan utvikles dersom en lærer å oppnå flyt.

Hvordan en oppnår flyt kan forstås ved å rette fokuset mot hva konstruktet innebærer. I forsøket på å forklare det komplekse fenomenet, har det blitt identifisert ni kjerneelementer i flyt; (1) balanse mellom ferdighetsnivå og utfordring, (2) tydelig definerte mål, (3) umiddelbar tilbakemelding på progresjonen, (4) høyt konsentrasjonsnivå, (5) følelse av kontroll, (6) mangel på selvbevissthet, (7) forvridt tidsperspektiv, (8) handling og bevissthet blir sammenslått, og (9) en autotelisk kvalitet ved opplevelsen (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson et al., 1998; Jackson & Marsh, 1996).

Det er lite forsket på hvilke(n) av elementene som bidrar mest til tilstandens intensitet og hyppighet (Peifer & Engeser, 2021). Csikszentmihalyi (2014) argumenterte for at den perfekte balansen mellom ferdighet og utfordring er mest fundamental for å oppleve optimal tilstand (flyt). At balansen mellom ferdighet og utfordring danner en optimal tilstand, støttes av Vygotskjis (1896-1934) utviklingsteori. Teorien hans poengterte at en perfekt balanse mellom barnets ferdighetsnivå og utfordringer, vil lede til en optimal utvikling hos barnet.

I boken «Beyond Boredom and Anxiety» opplyste Csikszentmihalyi (1975) hvordan flyt kan oppleves i hverdagen. Ved å utføre hverdagslige oppgaver som er lite krevende og utfordrende, kan «mikro» flyt oppleves. Eksempler på aktiviteter som kan medføre mikro-flyt er å stryke klær, kjøre bil eller rydde. I kontrast, kan makro-flyt oppleves ved mer komplekse (krevende og utfordrende) aktiviteter. Slike aktiviteter krever høyere ferdighetsnivå, som gjør at flyt-opplevelsen føles «dypere» (Csikszentmihalyi, 1975). Flere studier underbygger at komplekse aktiviteter øker intensiteten og hyppigheten av opplevd flyt (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 2014). Motstridende funn hevder at mindre

komplekse aktiviteter vil redusere intensiteten ved flyt-opplevelsen, men øke hyppigheten (Bakker et al., 2011; Moneta, 2004).

Ifølge Csikszentmihalyi (1975) vil en autotelisk personlighet øke hyppigheten av opplevd flyt. En autotelisk personlighet beskriver mennesker som er livsnytere, og som «generally does things for their own sake, rather than in order to achieve some later external goal» (Csikszentmihalyi, 1997, s. 117). Forskning på flyt har lenge satt søkelys på fenomenologi fremfor personlighet (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1990, 2014). Likevel foreligger det evidens for at en autotelisk personlighet kan øke tilbøyeligheten for å oppleve flyt. Lavigne et al. (2012) og Csikszentmihalyi (1975) poengterte viktigheten av å utføre en aktivitet som medfører en autotelisk opplevelse, for å oppnå en dyp flyt-opplevelse. En autotelisk aktivitet kan defineres som en aktivitet som er meningsfull å utføre i seg selv (Gresk: auto—selv, telos— mål) (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993). I likhet med flyt, har også lidenskap autoteliske aspekter ved seg. En harmonisk lidenskap er også indre motivert, med et ønske om å utføre aktiviteten, fordi aktiviteten i seg selv gir individet glede (Vallerand et al., 2003).

Tidligere forskning har vist hvordan flyt gjerne oppstår imens en aktivitet/oppgave utføres, der konsekvensene stort sett er positive for individet (Kasa & Hassan, 2013). Csikszentmihalyi (1990) begrunnet den positive sammenhengen mellom flyt og økt livskvalitet, ved at arbeid som opprinnelig er kjedelig, blir meningsfullt og hyggelig å utføre. I tillegg har flyt en positiv sammenheng med positive emosjoner, økt selvtilit, økt forpliktelse, oppnåelse (Carli et al., 1988), og generelt økt glede og velvære (Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

Det foreligger likevel evidens for at flyt ikke er utelukkende positivt, men kan lede til negative konsekvenser for individet (Csikszentmihalyi, 1990; Keller & Bless, 2008). Nakamura og Csikszentmihalyi (2002) trakk frem at flyt kan ha avhengige aspekter ved seg. Dette støttes av studien til Kiatsakared og Chen (2022) som viste at sammenhengen mellom lidenskap og flyt kan medføre avhengighet.

Csikszentmihalyi og Larson (1984) utviklet et av få eksisterende instrumenter som har blitt benyttet i forskning på flyt. Spørreskjemaet deres inkluderte kjerneelementene til flyt, men viste seg å mangle innholdsmessig validitet (Johnson, 2014). Videre, utviklet Jackson og kollegaer et kvantitativt måleinstrument, der alle kjerneelementene ved flyt ble vurdert innenfor spesifikke aktiviteter (Jackson, 2002, 2010; Jackson & Marsh, 1996). Et mer generelt måleinstrument på flyt-tilbøyelighet, er det svenske spørreskjemaet. Allikevel er det operasjonalisert i relasjon til spesifikke aktiviteter (Ullén et al., 2012), som utfordrer hvor generelt spørreskjemaet egentlig er. Baumann (2012) poengterte at de overnevnte måleinstrumentene vektla frekvens og intensitet ved opplevd flyt i en spesifikk kontekst, fremfor egenskapene ved flyt. Da en autotelisk personlighet viser seg å øke flyt-tilbøyelighet, har det blitt utviklet et spørreskjema som tar høyde for dette (Tse et al., 2018; Tse et al., 2020). Kombinert med eksisterende teori om flyt, samt det autoteliske aspektet, har Elnes og Sigmundsson (2023) forsøkt å undersøke hvorvidt flyt kan oppleves i hverdagen. Videre, undersøker de hvorvidt flyt-tilbøyelighet er generelt og uavhengig av kontekst, derav navnet «The General Flow Proneness Scale». Lite forskning har blitt utført på autoteliske personer, som medfører redusert kunnskap på området. Likevel har Elnes og Sigmundsson (2023) vektlagt det autoteliske aspektet i sin nye skala.

Lidenskap og flyt

Lidenskap og flyt kan medføre både positive og negative utfall for individet. Vallerand et al. (2008) argumenterte for at lidenskap er en viktig motivasjonskilde til gode prestasjoner, og kan bidra til økt lykke og selvutvikling. Da vil det være avgjørende hvilken type lidenskap individet har, ettersom harmonisk lidenskap har positive utfall, mens det motsatte gjelder en tvangspreget (Vallerand et al., 2003). I likhet med harmonisk lidenskap, kan flyt også medføre en rekke positive utfall, deriblant økt fysisk og psykisk velvære, økt lykke, kreativitet og produktivitet (Csikszentmihalyi, 1990, 1998, 2014). Allikevel, viste Kiatsakared og Chen (2022) at flyt kan medføre problemer med avhengighet.

Csikszentmihalyi (1975) beskrev flyt som en tilstand der man glemmer tid, rom og alt annet enn aktiviteten i seg selv, og nettopp dette kan skje ved bruk av sosiale medier. I følge Braghieri et al. (2022) har sosiale medier som Facebook store negative påvirkninger på mental helse, og kan medføre psykiske lidelser som depresjon og angst. Det kan altså argumenteres for at flyt kan oppnås på Facebook, og Barberis et al. (2022) hevdet at en slik flyt-opplevelse kan forklares gjennom en tvangspreget lidenskap for aktiviteten (bruk av Facebook). Mens en harmonisk lidenskap kan medføre opplevd flyt på Facebook, kan en tvangspreget lidenskap medføre avhengighet (Kiatsakared & Chen, 2022). Orben og Przybylski (2019) argumenterte for at økt bruk av digital teknologi er urelatert til økt psykisk uhelse, men en rekke andre studier har argumentert for at digital teknologi kan forårsake redusert psykisk velvære (Barberis et al., 2022; Braghieri et al., 2022; Twenge et al., 2022). Dersom digital teknologi medfører psykisk uhelse, vil det være uheldig at flyt og lidenskap kan oppleves ved bruk av dette. I slike tilfeller medfører lidenskap og flyt negative konsekvenser for individet. Ettersom det har skjedd en vekst av psykisk uhelse (Braghieri et al., 2022; Twenge et al., 2019), vil det være relevant å se på lidenskap og flyt i lys av psykisk

helse. Videre kan det tenkes at konstruktene forebygger psykisk uhelse ved at de medfører økt velvære og livskvalitet. (Csikszentmihalyi, 1990; Vallerand et al., 2003).

I denne besvarelsen trekkes lidenskap og flyt frem som relevante faktorer for å oppnå økt livskvalitet. Lidenskap vil bli undersøkt med utgangspunkt i Vallerand et al. (2003) sin definisjon. Dette er fordi Vallerand fremla lidenskap som et dualistisk konstrukt, der den ene delen av lidenskap (harmonisk lidenskap) hadde en positiv sammenheng med flyt (Vallerand et al., 2003). Tidligere forskning har funnet et kausalt forhold mellom harmonisk lidenskap og økt livskvalitet (Carpentier et al., 2012; Forest et al., 2011; Lavigne et al., 2012; Mageau et al., 2005; Ratelle et al., 2005; Vallerand et al., 2003). Det samme har blitt funnet mellom flyt og økt livskvalitet (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 1990). Gitt at begge konstruktene medfører samme utfall (økt livskvalitet), underbygger det antagelsen om at det fins en positiv sammenheng mellom (harmonisk) lidenskap og flyt. Antagelsen forsterkes av Nakamura og Csikszentmihalyi (2003), som viste at individer vil forsøke å oppnå flyt i aktiviteter de er lidenskapelige for.

Noen tidligere studier støtter et kausalt forhold mellom harmonisk lidenskap og flyt. Vallerand et al. (2003) avdekket at harmonisk lidenskap fasiliterer flyt. I tråd med dette, viste underbyggende studier at harmonisk lidenskap medfører hyppigere opplevelser av flyt (Carpentier et al., 2012; Forest et al., 2011; Lavigne et al., 2012). Uavhengig av om det er et kausalt forhold eller ikke, er det evidens for at det er en sammenheng mellom lidenskap og flyt.

En nærmere undersøkelse av lidenskap og flyt vil bidra til økt kunnskap om konstruktene, samt underbygge tidligere funn om en positiv sammenheng mellom dem. Basert på overnevnt teori og empiri, fremlegges følgende hypotese:

Hypotese 1: Det er en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt.

Metode

Utvalg

Studiet besto av 671 antall deltakere, hvorav 395 var kvinner (59%), og 275 var menn (41%). Imidlertid var det én «missing value» på kjønn. Forholdet mellom antall deltakere som ble spurt, og antall svarprosent ble ikke målt. Responsraten er dermed ukjent. Alder varierte fra 16 år til 85 år med et gjennomsnitt $M = 30$ ($SD = 13.41$). Deltakerne rapporterte sin høyeste fullførte utdanning, der alternativene var Grunnskole ($n = 20$), Videregående skole/yrkesfag ($n = 352$), Bachelorgrad ($n = 197$), Mastergrad ($n = 95$), og Doktorgrad ($n = 7$). I tillegg skulle deltakerne velge det alternativet som beskrev dem best av Ungdomsskoleelev ($n = 1$), VGS-elev ($n = 10$), Student ($n = 373$), Forelder ($n = 140$) og Annet ($n = 146$). Det ble også spurt om hvorvidt deltakerne har en lidenskap/hobby eller ikke, der $n = 146$ svarte nei, mens $n = 509$ svarte ja.

Prosedyre

Studien består av et kvantitativt forskningsdesign, hvor deltakere ble rekruttert gjennom et elektronisk spørreskjema. Spørreskjemaet ble utsendt av studenter tilknyttet bachelorprosjektet for flyt, lidenskap og tankesett. Bachelorprosjektets lokasjon på NTNU Dragvoll (Trondheim), samt ressursbegrensninger, er faktorer som påvirket utvalgsmetoden. Bekvemmelighetsutvalg ble benyttet, da det krever lite ressurser, og tar utgangspunkt i deltakere som er tilgjengelige og lettvinde å rekruttere. Gitt at spørreskjemaet ble sendt til venner, bekjente og familie, som igjen videresendte skjemaet, ble snøballmetoden også tatt i

bruk. I forkant av undersøkelsen, ble respondentene møtt med et infoskriv om studiet (hensikt, formål). De ble også forsikret om at spørreskjemaet var frivillig og anonymt, i tillegg til at veileder på bachelorprosjektet ble ført opp som kontaktperson dersom det skulle være noen spørsmål tilknyttet undersøkelsen. Infoskrivet informerte også om hvor lang tid undersøkelsen ville ta, samt at det ikke var noen riktige eller gale svar på spørsmålene. Svarene på spørreskjemaet, ble automatisk innsendt med mulighet om å få bekreftelse på deltakelsen på e-post. Informasjonen som ble innhentet i spørreskjemaet, var ulike demografiske variabler som kjønn, alder og høyeste fullførte utdanning, samt ulike motivasjonsfaktorer. I forbindelse med etiske retningslinjer, er det unødvendig å søke om godkjenning fra REK og NSD da spørsmålene ikke var av sensitiv natur. Datainnsamlingen foregikk over en måned, fra 1. februar til 25. februar 2023.

Instrumenter

Respondentene ble tilsendt et spørreskjema som inneholdt flere instrumenter tilknyttet seks ulike motivasjonsfaktorer. Grit ble målt ved bruk av «Grit- S Scale» (Duckworth & Quinn, 2009). Utholdenhet ble målt etter «Perseverance Scale» (Sigmundsson & Dybendal, 2023b). «Growth Mindset Scale» ble benyttet for å måle vekst tankesett (Sigmundsson & Dybendal, 2023a), og «Theories of Intelligence Scale» (TIS) ble benyttet for å måle tankesett (Dweck, 1999). «The Passion Scale» målte lidenskap (Sigmundsson et al., 2020), og «The General Flow Proneness Scale» målte flyt-tilbøyelighet (Elnes & Sigmundsson, 2023). De to sistnevnte skalaene er de som ble benyttet i denne analysen.

The Passion Scale

Lidenskap ble målt ved bruk av skalaen til Sigmundsson et al. (2020). Skalaen baserer seg på observasjoner gjort på eksperter innenfor sine områder, og vektlegger dermed

lidenskap for prestasjoner og bragder (Sigmundsson et al., 2020). Med utgangspunkt i definisjonen til Jachimowicz et al. (2018) på lidenskap, er skalaen blitt utviklet med et formål om å kvantifisere lidenskap på en objektiv måte. Skalaen er et selvrapportert spørreskjema bestående av åtte spørsmål som fokuserer på individets lidenskap for et område/emne /ferdighet. På en Likert skala fra 1 til 5 (1 = *ikke likt meg i det hele tatt*, 5= *veldig likt meg*) besvares de ulike spørsmålene, for eksempel «Min lidenskap er viktig for meg», og «Jeg tror jeg kan bli ekspert i et område/emne/ferdighet». Individder som skårer nærmere 5 på denne skalaen, vil anses som svært lidenskapelige, mens de som skårer nærmere 1 vil være lite lidenskapelige. Ved å utføre en valideringsstudie av skalaen, kommer det frem at skalaen både har god validitet, samt god indre konsistens $\alpha = .86$ (Sigmundsson et al., 2020, s. 5). Ved å ta gjennomsnittet av alle spørsmålene i skalaen, ble skåren på lidenskap regnet ut (Sigmundsson et al., 2020). Videre i besvarelsen vil denne skalaen bli omtalt som «Passion-skala».

The General Flow Proneness Scale

Deltakeres tilbøyelighet for flyt ble målt ved bruk av Elnes og Sigmundsson (2023) sin nye skala. Skalaen har i skrivende stund ikke blitt benyttet tidligere, og har som formål å objektivt kvantifisere tilbøyeligheten for flyt. Flyt-tilbøyelighet blir målt gjennom et selvrapportert spørreskjema på 13 spørsmål. Fokuset er rettet mot individets preferanse for utfordringer, evne til å balansere ferdigheter og utfordringer, frekvensen av opplevd flyt og utvikling av interesse. Spørsmålene blir vurdert på en Likert skala fra 1 til 5 (1= *Sterkt uenig*, 5= *Sterkt enig*), og deltakerne velger selv hvilket alternativ som beskriver dem best i forhold til spørsmålene. Formålet med skalaen er å eksaminere spørsmålenes indre konsistens, konstruktvaliditet og anvendelighet. Sammenliknet med tidligere skalaer, har denne skalaen

i større grad vektlagt autotelisk personlighet. Målet blir derfor at denne skalaen skal bidra til økt kunnskap og forståelse om flyt-tilbøyelighet, ved å ta høyde for en autotelisk personlighet.

Statistiske analyser

Analyseprogrammet IBM SPSS Statistics 27 ble benyttet for å analysere et ferdig behandlet datasett. Da forskningsspørsmålet undersøker sammenhengen mellom to variabler, ble en korrelasjonsanalyse gjennomført. Samt, ble det utført deskriptiv statistikk på variablene. Gitt at dataen var normalfordelt, forklarer dette hvorfor en Pearsons korrelasjon ble benyttet. Signifikansnivået var satt til $p = .01$.

Resultater

Pearsons korrelasjonstabell med deskriptiv statistikk (N = 671)

Variabler	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2
1. Flyt	671	3.48	0.53	-	-
2. Lidenskap	671	3.84	0.71	.48**	-

Notat. N = 671. ** = $p < .01$

En Pearsons korrelasjonsanalyse viste til en signifikant sammenheng mellom Flyt og Lidenskap, $r(669) = .48$, $p < .001$. Sammenhengen var positiv og kan, ifølge Cohens effektstørrelse, anses som moderat. I gjennomsnitt svarte deltakerne høyere på Lidenskap ($M = 3.84$, $SD = 0.71$) enn de svarte på Flyt ($M = 3.48$, $SD = 0.53$).

Diskusjon

Målet med denne studien er å undersøke sammenhengen mellom lidenskap og flyt. Resultatene viser til en positiv signifikant sammenheng mellom konstruktene ($r = .48$), som bekrefter hypotesen om at det er en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt. I henhold til Cohen vil en sammenheng på $r = .30$ anses som moderat, og $r = .50$ anses som sterk (Field, 2018). Dermed kan den positive sammenhengen mellom lidenskap og flyt tolkes som moderat til sterk. Likevel vil sammenhengen videre omtales som moderat. At sammenhengen er moderat innebærer at moderate skårer innenfor det ene konstruktet, hører sammen med moderate skårer innenfor det andre. I relasjon til funnene, kan det bety at individer som har en lidenskap, kanskje er mer tilbøyelige for å oppleve flyt. Det samme gjelder også motsatt, at individer med høyere flyt-tilbøyelighet, mulig har en lidenskap.

De oppdagede funnene samsvarer med tidligere forskning, som også fant en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt (Carpentier et al., 2012; Lavigne et al., 2012; Nakamura & Csikzentmihalyi, 2003; Vallerand et al., 2003). Korrelasjonsstudier har blitt utført, der Carpentier et al. (2012) fant en positiv signifikant sterk sammenheng ($r = .64$) mellom harmonisk lidenskap og flyt i aktiviteter. Dette funnet støttes av Lavigne et al. (2012) som fant en positiv signifikant sterk sammenheng ($r = .58$) mellom harmonisk lidenskap og flyt-opplevelser. De sterke sammenhengene som tidligere forskning viser til, kan forklares ved at studiene benyttet seg av Vallerand et al. (2003) sitt mål på lidenskap, der en harmonisk lidenskap tydelig korrelerer med flyt.

Lidenskapsskalaen i denne studien (Passion-skala) operasjonaliserer og måler lidenskap som et udelt og mer generelt konstrukt (Sigmundsson et al., 2020). Skalaen baserer seg på et nyere perspektiv på lidenskap, der fokuset rettes mot prestasjoner og oppnåelser

(Jachimowicz et al., 2018; Sigmundsson et al., 2020). Lidenskap måles fremdeles som en sterk interesse mot noe, men til forskjell fra Vallerand, er ikke interessen drevet mot en spesifikk aktivitet. Istedenfor er interessen rettet mot en personlig verdi, som kan motivere til og påvirke individets intensjoner og atferd (Jachimowicz et al., 2018). Etersom Passion-skalaen måler lidenskap generelt, kan det være utfordrende å tolke om en som skårer høyt på lidenskap, har en harmonisk eller tvangspreget lidenskap. I tillegg, kan det hende at Passion-skalaen måler en tvangspreget del ved lidenskap, men at denne delen er uidentifisert. Dette kan i så fall være en faktor som svekker korrelasjonen mellom lidenskap og flyt i denne studien.

Det kan argumenteres for at lidenskap i denne studien måles i tråd med slik Vallerand et al. (2003) målte harmonisk lidenskap. En positiv sammenheng ble funnet mellom harmonisk lidenskap og flyt (Vallerand et al., 2003), samt mellom lidenskap og flyt i denne besvarelsen. Dette kan antyde til likhetstrekk mellom harmonisk lidenskap (Vallerand et al., 2003) og lidenskap slik Sigmundsson operasjonaliserer det. I tillegg, ser det ut til at testleddene i Passion-skalaen deler samme ordlyd som testleddene i harmonisk lidenskap (Vallerand et al., 2003). Dette styrker argumentet for at lidenskap (Sigmundsson et al., 2020) og harmonisk lidenskap (Vallerand et al., 2003) operasjonaliseres noe likt. Likhetstrekk ved operasjonaliseringene kan derfor gjøre tidligere forskning på harmonisk lidenskap aktuell for videre diskusjon av funnet i denne studien.

Det er mulig at det fins noen overlappende trekk mellom harmonisk lidenskap og flyt. Først og fremst, er det tydelig i litteraturen at en harmonisk lidenskap fremmer opplevelsen av flyt (Vallerand et al., 2003). Dette støttes av en rekke andre studier som har belyst at den positive sammenhengen mellom harmonisk lidenskap og flyt kan oppleves på mange

områder i livet (Forest et al., 2011; Philippe et al., 2010). Lavigne et al. (2012) fremhevet hvordan sammenhengen gjør seg gjeldende på arbeidsplassen. En harmonisk lidenskap for jobben sin vil redusere psykologisk stress, samt øke hyppigheten av flyt-opplevelser. Opplevd flyt vil i sin tur redusere utbrenthet (Lavigne et al., 2012). Dermed kan den positive sammenhengen mellom harmonisk lidenskap og flyt virke beskyttende mot utbrenthet i jobbsammenheng.

Et annet overlappende trekk ved harmonisk lidenskap og flyt, er de positive utfallene. Flyt er en tilstand der individet kan oppleve maksimert effektivitet, kreativitet og velvære (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 1990, 1997). I likhet med flyt, viste Vallerand et al. (2003) hvordan en harmonisk lidenskap også kan medføre positive utfall, som økt konsentrasjon og positive emosjoner. En rekke studier viser til at både en harmonisk lidenskap og flyt medfører økt velvære og positive emosjoner (Carpentier et al., 2012; Forest et al., 2011; Lavigne et al., 2012; Vallerand et al., 2003). Videre er det blitt vist at begge konstruktene kan medføre økt livskvalitet (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 1990; Vallerand et al., 2003). Slike funn underbygger påstanden om at harmonisk lidenskap og flyt er to ulike konstrukter, som likevel kan tenkes at måler noe av det samme. Som tidligere nevnt, er det mulig at harmonisk lidenskap og Passion-skalaen i denne studien operasjonaliseres noe likt. Dermed kan de overnevnte studiene på harmonisk lidenskap forklare den moderate korrelasjonen mellom lidenskap og flyt i denne studien.

I likhet med lidenskap, har flyt også blitt operasjonalisert annerledes i denne studien enn tidligere forskning. Flyt ble lenge målt ved bruk av Jackson og Marsh (1996) sin flyt-skala, som vektla individers subjektive opplevelser, samt makro-flyt. I kontrast, blir flyt i denne studien operasjonalisert som noe som kan oppleves i hverdagen (mikro-flyt). I tillegg, måler

skalaen personlighetstrekk for å undersøke individuelle forskjeller for flyt-tilbøyelighet (Elnes & Sigmundsson, 2023). Til tross for ulike definisjoner og operasjonaliseringer av lidenskap og flyt, viser både tidligere studier samt resultatene i denne studien, til en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt.

En mulig forklaring på den moderate sammenhengen mellom lidenskap og flyt kan rettes mot konstruktvaliditeten. Når vi ønsker å måle lidenskap og flyt, hva er det nøyaktig vi ønsker å måle? En autotelisk opplevelse? Som tidligere nevnt, er en autotelisk opplevelse et av de ni kjerneelementene ved flyt (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 2000).

Ettersom en harmonisk lidenskap baserer seg på en indre motivasjon for å utføre en aktivitet for sin egen del, kan det tenkes at en harmonisk lidenskap også kan lede til en autotelisk opplevelse. Eksempelvis kan individer føle på en indre motivasjon for å bruke tid og energi på å utføre en aktivitet som i seg selv gir glede å utføre. I slike tilfeller kan det tenkes at vedkommende er lidenskapelige for denne aktiviteten, og/eller er i en flyt tilstand imens aktiviteten utføres. Basert på dette, kan det argumenteres for at en autotelisk opplevelse ved en aktivitet er noe som kjennetegner både lidenskap og flyt.

Videre kan flere kjennetegn ved flyt oppleves uten å nødvendigvis være i en flyt-tilstand. I likhet med flyt, kjennetegnes også lidenskap ved å få en altoppslukende opplevelse der individet glemmer tid og rom (Csikszentmihalyi, 2014; Vallerand et al., 2003). En altoppslukende opplevelse dekker trolig flere av kjerneelementene ved flyt, som blant annet forvridt tidsperspektiv, høyt konsentrasjonsnivå og mangel på selvbevissthet. Flere av kjerneelementene ved flyt inngår altså i hva en altoppslukende opplevelse innebærer. I tillegg er en altoppslukende opplevelse et kjennetegn ved lidenskap for en aktivitet (Vallerand et al., 2003). Ut ifra dette, kan det argumenteres for at flere av kjerneelementene

til flyt kan oppleves ved å utføre en lidenskapelig aktivitet. Det er altså mulig å oppleve aspekter ved flyt uten å være i en flyt-tilstand.

Da lidenskap og flyt har en del fellestrekk, er det mulig at operasjonaliseringen av konstruktene er noe overlappende. Elnes & Sigmundsson (2023) belyste i sin forskning at flyt hadde god indre konsistens, samt argumenterte de for at skalaen deres målte flyt-tilbøyelighet med moderat konstruktvaliditet. Passion-skalaen viste også til en god indre konsistens ved konstruktet, samt en moderat konstruktvaliditet (Sigmundsson et al., 2020). Da begge skalaene skårte høyt på indre konsistens, og lavere på konstruktvaliditet, kan det stilles spørsmål ved om konstruktene er operasjonaliserte på en optimal måte. Til tross for at skalaene viste seg å være reliable (Elnes & Sigmundsson, 2023; Sigmundsson et al., 2020), kan det argumenteres for at konstruktene har noen konseptuelle likhetstrekk. Dette kan være en faktor som styrker korrelasjonen mellom lidenskap og flyt i denne studien.

Selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2000) kan også forklare noe av overlappen mellom flyt og lidenskap. Teorien fremla at mennesker er indre motiverte for å oppfylle tre medfødte psykologiske behov for kompetanse, autonomi og relasjoner (Ryan & Deci, 2000). Både Csikszentmihalyi (1975) og Vallerand et al. (2003) vektla hvordan flyt og lidenskap kan oppleves ved utførelsen av aktiviteter. I likhet, kan selvbestemmelse også oppnås i møte med aktiviteter. Kompetansebehovet blir møtt ved at individet utvikler ferdigheter og føler mestring for aktiviteten. Autonomibehovet vil også bli møtt, da det krever personlig initiativ for å utføre aktiviteten. Aktiviteter virker også fremmende i å knytte sosiale bånd med andre, noe som møter behovet for relasjoner (Ryan & Deci, 2000). Ved å utføre aktiviteter, kan individet oppnå selvbestemmelse, frihet og kontroll, noe som kjennetegner både flyt og harmonisk lidenskap. Både ved å ha en lidenskap, samt ved å være i en flyt-tilstand, kan

individet altså oppleve selvbestemmelse (Csikszentmihalyi, 1990; Vallerand et al., 2003). Ut ifra dette, kan det tenkes at selvbestemmelse er et overlappende likhetstrekk ved konstruktene. Likhetstrekket kan mulig forklare noe av den positive moderate sammenhengen mellom lidenskap og flyt.

Tross de overnevnte likhetstrekkene ved konstruktene, er det mulig at den positive moderate sammenhengen mellom lidenskap og flyt kan forklares gjennom personlighetstrekk. Forskning på flyt har lenge satt søkelys på fenomenologi fremfor personlighet. Allikevel belyste (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 2000) hvordan en autotelisk personlighet kan ha betydning for flyt-tilbøyelighet. Som nevnt innledningsvis, vil en autotelisk personlighet beskrive mennesker som utfører handlinger for sin egen del, uavhengig av ytre faktorer og påvirkninger. Videre poengterte Csikszentmihalyi (1990) at autoteliske personligheter har større kapasitet til å initiere, opprettholde og nyte flyt situasjoner. Autoteliske personer har visse egenskaper (viljekraft og åpenhet), som er tenkt at gjør det lettere for dem å oppsøke og nyte flyt opplevelser (Csikszentmihalyi, 1990). Det kan argumenteres for at flere deltakere i denne studien er autoteliske personligheter. Majoriteten av studiens utvalg består av studenter som mulig skårer høyere på lidenskap og autoteliske trekk. Dette er fordi studenter trolig studerer noe av interesse for dem selv (lidenskap) som gir dem glede (autotelisk opplevelse). Det kan derfor argumenteres for at utvalget består av en del autoteliske personligheter, som er av større tilbøyelighet for å oppleve lidenskap og flyt.

At vi lever i en teknologisk tidsalder, kan være en mulig forklaring på den moderate sammenhengen mellom lidenskap og flyt. Utvalget i denne studien består hovedsakelig av deltakere som er aktive brukere av mobil og sosiale medier. Ettersom deltakerne måtte

besvare undersøkelsen digitalt, demonstrerer det at deltakerne i studien innehar teknologisk kompetanse. Et samfunnsmessig problem, er at (mis)bruk av mobil og sosiale medier har en negativ påvirkning på mental helse (Braghieri et al., 2022). I tillegg har sosiale medier trolig påvirket veksten av mental uhelse blant ungdom og unge voksne over de siste tiårene (Twenge et al., 2019).

Studier har vist til en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt ved bruk av teknologi. Barberis et al. (2022) belyste at en harmonisk lidenskap for sosiale medier kan medføre en optimal og positiv flyt opplevelse på sosiale medier. Da vil individet sannsynligvis oppleve de positive konsekvensene ved lidenskap og flyt. Det motsatte vil skje, dersom sosiale medier utføres med en tvangspreget lidenskap. Vallerand et al. (2003) beskrev tvangspreget lidenskap som en ukontrollerbar interesse for aktiviteten, der individet ikke evner å stoppe utførelsen til tross for negative utfall. Sosiale medier kan eksempelvis være en aktivitet der individet ikke evner å kontrollere interessen eller utførelsen (Barberis et al., 2022). En slik ukontrollerbar, altoppslukende opplevelse bærer preg av både en tvangspreget lidenskap, men også av flyt. I et slikt tilfelle, vil flyt-opplevelsen virke avhengighetsskapende. Kiatsakared og Chen (2022) utførte en studie på lidenskapelige online-gamere, og fant at gamere som opplevde mer flyt, var mer utsatt for spillavhengighet. Flyt kan altså i noen tilfeller øke tilbøyeligheten for avhengighet. At flyt har avhengighetsskapende aspekter ved seg støttes av (Csikszentmihalyi, 1991; Keller & Bless, 2008). Flyt kan altså oppleves ved bruk av teknologi (mobil og sosiale medier), der ens type lidenskap avgjør hvorvidt flyt-opplevelsen blir positiv eller avhengighetspreget (Barberis et al., 2022). At flyt kan oppnås både med en tvangspreget og harmonisk lidenskap underbygger funnet i denne studien som fant en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt.

Csikszentmihalyi (1975) trakk frem hvordan (mikro) flyt kan oppnås i hverdagen ved å utføre lite utfordrende aktiviteter. I forlengelse, har studier vist at lite utfordrende aktiviteter kan øke hyppigheten av opplevd flyt (Bakker et al., 2011; Moneta, 2004). Mobilbruk og sosiale medier er eksempler på lite utfordrende hverdagslige aktiviteter, der mikro-flyt kan oppleves. Ettersom mobilbruk kan medføre psykisk uhelse (Twenge et al., 2022), vil det være uheldig at (mikro) flyt og lidenskap kan oppleves ved mobilbruk. Likevel, vil det forklare besvarelsens moderate sammenheng mellom lidenskap og flyt, da flere av deltakerne er aktive brukere av mobil og sosiale medier.

Styrker og begrensninger

Ved å utføre en korrelasjonsanalyse, vil sammenhengen mellom to konstrukter undersøkes. En svakhet ved korrelasjon er at den ikke forteller noe om hvorvidt konstruktene har et kausalt forhold eller ikke. Korrelasjon er likevel en effektiv måte å undersøke sammenhenger på, ettersom det kan danne et grunnlag for videre forskning på konstruktene.

Det store utvalget ($N = 671$) er en tydelig styrke ved studiet. En mulig begrensning ved utvalget er overvekten av kvinner (59%) i forhold til menn (41%). Aldersspennet på deltakerne varierte fra 16-85 år. Dette ville vært et representativt utvalg for populasjonen dersom alder var en normalfordelt variabel. Den største andelen av deltakerne var mellom 20-30 år ($M = 30$) der typetallet var 23 år ($n = 106$). Den nest største andelen var aldersgruppen 50-57 år. Dette setter en tydelig begrensning på hvorvidt utvalget kan representere den eldste generasjonen.

Bekvemmelighetsutvalget kan øke sannsynligheten for at utvalget består av mennesker i lik livssituasjon. Dette begrenser studiets generaliserbarhet. Gitt visse privilegier

en innehar som norsk, og som bachelorstudent ved NTNU, kan det tenkes at store deler av utvalget består av såkalte WERID (Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic) mennesker. At deltakere enkelt kunne videresende spørreskjema til sine perifere relasjoner bidro trolig til mer variert data. Dermed besto utvalget av deltakere med ulike demografiske variabler (ulik jobb, studieretning, familietilværelse etc.). Hadde det vært mulig å dokumentere responsraten, ville dette vist hvor stor populasjonsandel som besvarte spørreskjemaet. Dette ville gitt økt innsikt i hvorvidt utvalget er representativt for populasjonen eller ikke.

Siden spørreskjemaet ble tilsendt bekjente av bachelorstudentene, kan det tenkes at noen respondenter kun deltok for å hjelpe. Som konsekvens, er det mulig at flere respondenter klikket seg passivt gjennom spørsmålene, uten å gi mye oppmerksomhet til kvaliteten ved svarene sine. Dette er en mulig begrensning ved bekvemmelighetsutvalg. Allikevel er det mulig at et bekvemmelighetsutvalg rekrutterer deltakere som vanligvis ikke ville deltatt på en liknende undersøkelse.

At spørreskjemaet var digitalt, gjorde rekrutteringsprosessen lite ressurskrevende og enkel. Blant annet var det enkelt å rekruttere mange deltakere på kort tid. For mange er digitale spørreskjema mer brukervennlige. Eksempelvis kan respondentene delta når det passer dem, fremfor å måtte avtale et fysisk møte. Allikevel, kan det for noen, være utfordrende med digitale spørreskjemaer da det forutsetter teknologiske ferdigheter. Dette kan mulig ha begrenset personer fra den eldre generasjonen i å delta. I tillegg vil et digitalt spørreskjema forutsette teknologisk tilgjengelighet, dekning og internett hos deltakerne, som er en begrensning ved studiet.

Digitale spørreskjemaer medfører økt risiko for passiv og/eller feilrespons. I et fysisk intervju vil intervjuer ha muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål dersom det er antydning til at respondenten avga feil svar eller misoppfattet spørsmålet. Dette vil være utfordrende i et digitalt spørreskjema. I tillegg, er det en risiko for passiv og apatisk respons, som innebærer at respondenten besvarer spørsmålene uten å tenke seg grundig om. Eksempelvis består Passion-skalaen av åtte spørsmål, som sto listet opp under hverandre på én og samme side. Som konsekvens, kan det hende respondentene ble blinde for ulikheten ved spørsmålene, og dermed svarte likt og/eller passivt på alle spørsmålene. For å minimere slik apatisk/passiv respons, kan spørsmålene og skalaene randomiseres. Det er dog mulig å inkludere sikkerhetsspørsmål i spørreskjemaet, som ber deltaker om å svare «helt enig» på det kommende spørsmålet, uavhengig av om deltakeren egentlig er enig eller uenig. Dette kan øke respondentens fokus på hvert enkelt spørsmål, og forsikre om at deltaker er oppmerksom underveis i undersøkelsen. En annen måte å minimere passiv respons på, er ved å benytte reverserte spørsmål. Dette ble inkludert i flyt-tilbøyelighetsskalaen, men ikke i Passion-skalaen.

Det kan argumenteres for at spørreskjemaet var brukervennlig for alle mulige respondenter. Skjemaet hadde en enkel utforming med korte og mindre komplekse formuleringer, i tillegg til at det var lite tidskrevende. Dersom spørreskjemaet hadde tatt lengre tid, kunne det eksempelvis hindret utålmodige mennesker i å delta.

I likhet med andre spørreskjema, vil det være risiko for responsbias, uærlige svar, misforståelser og ulike tolkninger av spørsmål og skalaer. Selvopplyllende profetier og sosial ønskelighet er typiske biaser som kan påvirke respondentenes svar i et selvrapportert spørreskjema (Schwarz et al., 2008). Det fins metoder for å minimere biaser, deriblant ved å

måle respons- og reaksjonstid. Lidenskap og flyt er konstrukter som individer trolig ønsker å skåre høyt på. Dermed er det mulig at flere av respondentene svarte i henhold til selvoppfyllende profetier eller sosial ønskelighet. Allikevel var spørreskjemaet anonymt, noe som gjerne fremmer ærlighet og minimerer bias og løgner (Schwarz et al., 2008).

Studiet benyttet seg av måleskalaer som har vist til reliabilitet og validitet (Elnes & Sigmundsson, 2023; Sigmundsson et al., 2020). Passion-skalaen er relativt ny, og er derfor kun blitt benyttet i noen få publiserte artikler (Sigmundsson et al., 2020). I denne besvarelsen, benyttes Vallerand sin definisjon på lidenskap, og konstruktet knyttes opp mot livskvalitet. Det kan derfor rettes kritikk mot at lidenskap måles etter Jachimowicz et al. (2018) sin definisjon som vektlegger prestasjoner. Allikevel kan det anses som en styrke at besvarelsen inkluderer begge perspektivene på lidenskap, ettersom både Vallerand et al. (2003) og resultatet i denne studien fant en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt.

Det kan videre argumenteres for at Passion-skalaen er for generell og upresis. Et av spørsmålene i skalaen er «Jeg har et område/tema/ferdighet som jeg er veldig lidenskapelig for» (Sigmundsson et al., 2020). Mens Vallerand et al. (2003) sin skala var mer domene-spesifikk, er Passion-skalaen domene-generell. Hva som ligger i «lidenskap» kan defineres, tolkes og oppfattes ulikt. Dette kan resultere i at respondenter fra ulike fagfelt og kulturer, besvarer det samme spørsmålet helt ulikt, selv om de i virkeligheten opplever det samme.

Testleddene innenfor Passion-skalaen deler samme ordlyd som testleddene innenfor en harmonisk lidenskap. Dette belyser at Passion-skalaen ikke anerkjenner den tvangspregede delen ved lidenskap som lenge har blitt benyttet i forskning på lidenskap (Vallerand et al., 2003).

Imidlertid blir flyt-tilbøyelighetsskalaen til Elnes & Sigmundsson (2023) benyttet for første gang på dette bachelorprosjektet. Siden skalaen er helt ny, fins det ingen tidligere studier som kan benyttes til sammenlikning. Utvalget i valideringsstudien av den nye flyt-tilbøyelighetsskalaen besto av 228 deltakere, med en alder som varierte fra 18-76 år. Passion-skalaen hadde et utvalg med en alder fra 18-47 år. Utvalget i denne studien rangerte fra 16-85 år. Ettersom begge skalaene, spesielt Passion-skalaen, baserer seg på et yngre utvalg enn utvalget i denne studien, kan det begrense resultatenes generaliserbarhet til den eldste generasjonen. Videre presiserer Elnes & Sigmundsson (2023) at flyt-skalaens test-retest kun ble utført på 23 deltakere som var voksne studenter. Det vises likevel til en høy reliabilitet, basert på skalaens Cronbach's alpha. Samt, vises det til en moderat konstruktvaliditet (Elnes & Sigmundsson., 2023).

Implikasjoner for praksis og videre forskning

I samsvar med tidligere forskning, fant denne studien en positiv korrelasjon mellom lidenskap og flyt. Dermed vil det være relevant å videre undersøke det kausale forholdet mellom konstruktene. Fremtidige analyser på lidenskap og flyt bør også inkludere tilleggsvariabler (kjønn, alder, land, utdanningsnivå, etc.) for en grundigere forståelse av hva som ligger til grunn for konstruktene.

Valideringsstudien av Passion-skalaen benyttet et utvalg i aldersgruppen 18-47 (Sigmundsson et al., 2020). Dette er dette noe videre forskning bør ta i betraktning. Det vil være en styrke dersom fremtidige studier rekrutterer et normalfordelt utvalg innenfor dette aldersspennet. Da vil det være lettere for at resultatene kan generaliseres til populasjonsnivå.

For å minimere misoppfatninger av spørsmål i Passion-skalaen, foreslås det at videre forskning bør; 1. Formulere mer spesifikke spørsmål uten abstrakte og komplekse begrep, men heller benytte mer hverdagslige formuleringer, eller 2. Definere komplekse begreper og konstruerer i infoskrivet, slik at respondentene kan besvare spørsmålene i lys av studiets definisjon på begrepene. I tillegg foreslås det at noen av spørsmålene reverseres. Det vil trolig minimere passiv og/eller feilrespons.

Mye av forskning på lidenskap og flyt har lenge rettet søkelyset mot fenomenologi, fremfor personlighet. Et kjerneelement ved flyt innebærer å oppleve en autotelisk kvalitet. Dette kan forklare hvorfor en autotelisk personlighet viser seg at kan øke flyt-tilbøyelighet (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 1990, 2000). Videre, kjennetegnes en harmonisk lidenskap ved å oppleve en autotelisk kvalitet ved aktiviteten som utføres (Forest et al., 2011; Vallerand et al., 2003). Dermed kan det tenkes at en autotelisk personlighet også kan spille en rolle i forbindelse med lidenskap, spesielt en harmonisk lidenskap. Etersom både flyt og lidenskap henger sammen med en autotelisk personlighet, burde fremtidige studier se nærmere på denne sammenhengen.

Måleskalaer på flyt har lenge undersøkt ulike faktorer som kan gjøre individer mer/mindre tilbøyelige for å oppleve flyt (Elnes & Sigmundsson, 2023; Tse et al., 2018; Tse et al., 2020). I likhet, kan videre forskning på lidenskap undersøke ulike faktorer som kan gjøre individer mer/mindre tilbøyelige for å ha/utvikle en lidenskap.

De positive konstruktene lidenskap og flyt kan også medføre negative konsekvenser. Det har lenge vært tydelig i litteraturen at lidenskap har negative aspekter ved seg (Vallerand et al., 2003). Noen studier argumenterer for at flyt har avhengighetskapende aspekter ved seg (Csikszentmihalyi, 1990; Kiatsakared & Chen, 2022), men forskning på flyt i

relasjon til avhengighet er limitert. Hvorvidt en høy skåre på lidenskap og flyt kan medføre negative konsekvenser, er noe videre forskning kan undersøke nærmere.

Konklusjon

Denne studien konkluderer med at det er en moderat positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt ($r = .48$). Både lidenskap og flyt kan medføre en rekke positive konsekvenser (Barberis et al., 2022; Carpentier et al., 2012; Forest et al., 2011; Lavigne et al., 2012; Vallerand, 2008; Vallerand, 2003; Vallerand et al., 2007). Dermed vil det være hensiktsmessig å undersøke hvorvidt konstruktene kan motvirke den uheldige veksten av psykisk uhelse (Nes et al., 2021; Reneflot et al., 2018; Twenge et al., 2019). Til tross for å medføre positive konsekvenser, har studien også vist hvordan lidenskap og flyt kan virke negativt for individet. Blant annet kan flyt og tvangspreget lidenskap medføre avhengighet (Kiatsakared & Chen, 2022); (Csikszentmihalyi, 1990; Keller & Bless, 2008).

Tidligere studier har benyttet andre definisjoner og måleskalaer på lidenskap og flyt. I denne studien teoretiseres lidenskap med utgangspunkt i Vallerand et al. (2003) sin dualistiske modell (tvangspreget vs. harmonisk). Videre blir lidenskap målt ved bruk av Passion-skalaen som operasjonaliserer og måler lidenskap generelt (Sigmundsson et al., 2020). Det kan argumenteres for at det fins noen overlappende trekk ved operasjonaliseringen av Passion-skalaen til Sigmundsson og harmonisk lidenskap (Vallerand et al., 2003). Dermed kan tidligere forskning på harmonisk lidenskap benyttes til sammenlikning med nåværende forskning på lidenskap som benytter Passion-skalaen.

Flyt ble på sin side teoretisert ut ifra Csikszentmihalyi sin flyt-teori. Mye tidligere forskning på flyt har benyttet seg av måleskalaen til Jackson og Marsh (1996). I denne

studien ble flyt målt gjennom et helt nytt mål på flyt-tilbøyelighet (Elnes & Sigmundsson, 2023). Dermed fins det lite tidligere forskning å sammenlikne med når det gjelder flyt-tilbøyelighetsskalaen.

Til tross for å operasjonalisere konstruktene ulikt, har både tidligere forskning, samt denne besvarelsen funnet en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt. Tidligere studier som benyttet andre måleskalaer, viser til en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt (Barberis et al., 2022; Forest et al., 2011; Lavigne et al., 2012; Philippe et al., 2010; Vallerand et al., 2003). Denne studien benytter relativt nye måleskalaer på både lidenskap (Sigmundsson et al., 2020) og flyt (Elnes & Sigmundsson., 2023), og fant også en positiv sammenheng mellom konstruktene. Samsvaret mellom tidligere forskning og funnet i denne studien, støtter studiens hypotese om at det er en positiv sammenheng mellom lidenskap og flyt.

Avslutningsvis, bør fremtidig forskning utføre retningsbestemte analyser, for å undersøke om det fins et kausalt forhold mellom lidenskap og flyt. Tilleggsvariabler kan dog inkluderes for økt innsikt i konstruktene. I likhet med forskning på flyt, bør videre forskning på lidenskap også undersøke faktorer som kan øke tilbøyelighet for lidenskap. Et søkelys bør også rettes mot potensielle negative konsekvenser ved å ha en høy skåre på lidenskap og flyt. Samt, bør fremtidig forskning undersøke muligheten av at lidenskap og flyt har konseptuelle likhetstrekk.

Referanser

- 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>
- Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B. & Ali, D. K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 442-450. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.003>
- Barberis, N., Cannavò, M., Costa, S. & Cuzzocrea, F. (2022). Problematic behaviours and flow experiences during screen-based activities as opposite outcomes of the dual process of passion and basic needs. *Behaviour & information technology*, 41(14), 3110-3123. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1972158>
- Baumann, N. (2012). *Advances in Flow Research* (I. S. E. (Ed.), Red.). Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4>
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L. & Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: the case of musicians. *Psychology of music*, 39(1), 123-138. <https://doi.org/10.1177/0305735609352441>
- Braghieri, L., Levy, R. e. & Makarin, A. (2022). Social Media and Mental Health. *The American economic review*, 112(11), 3660-3693. <https://doi.org/10.1257/aer.20211218>
- Carli, M., Fave, A. D. & Massimini, F. (1988). The quality of experience in the flow channels: Comparison of Italian and U.S. students. I *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (s. 288-318). Cambridge University Press.
- 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>

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety; Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow the Psychology of Optimal Experience: Steps towards Enhancing the Quality of Life*. HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Letters from the field: From Mihaly Csikszentmihalyi. *Roeper review*, 21(1), 80.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The Costs and Benefits of Consuming. *The Journal of consumer research*, 27(2), 267-272. <https://doi.org/10.1086/314324>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. I (s. 239-263). The Netherlands: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of happiness studies*, 4(2), 185-199. <https://doi.org/10.1023/A:1024409732742>
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1984). *Being adolescent*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. I *Nebraska Symposium on Motivation, 1992: Developmental perspectives on motivation*. (s. 57-97) (Current theory and research in motivation, Vol. 40.). University of Nebraska Press.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H. & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling

- Bee. *Social psychological & personality science*, 2(2), 174-181.
<https://doi.org/10.1177/1948550610385872>
- Duckworth, A. L. & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *J Pers Assess*, 91(2), 166-174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. New York: 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.
<https://doi.org/10.1177/21582440231153850>
- Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (Fifth edition. utg.). SAGE Publications.
- Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C. & Morin, E. M. (2011). "Work is my passion": The different affective, behavioural, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *CAN J ADM SCI*, 28(1), 27-40.
<https://doi.org/10.1002/cjas.170>
- Jachimowicz, J. M., Wihler, A., Bailey, E. R. & Galinsky, A. D. (2018). Why grit requires perseverance and passion to positively predict performance. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 115(40), 9980-9985. <https://doi.org/10.1073/pnas.1803561115>
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale–2 and dispositional flow scale–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin, A. J. (2010). *The FLOW manual: The manual for the flow scales. Manual, sampler set*. Mind Garden, Inc.

- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K. & Marsh, H. W. (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of sport & exercise psychology*, 20(4), 358-378.
<https://doi.org/10.1123/jsep.20.4.358>
- Jackson, S. A. & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 18(1), 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Johnson, J. A., Keiser, H. N., Skarin, E. M., & Ross, S. R. (2014). The dispositional flow scale-2 as a measure of autotelic personality: An examination of criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment*, 96(4), 465-470.
- Kasa, M. & Hassan, Z. (2013). Antecedent and Consequences of Flow: Lessons for Developing Human Resources. *Procedia, social and behavioral sciences*, 97, 209-213.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.224>
- Keller, J. & Bless, H. (2008). Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation. *Pers Soc Psychol Bull*, 34(2), 196-209.
<https://doi.org/10.1177/0146167207310026>
- Kiatsakared, P. & Chen, K.-Y. (2022). The Effect of Flow Experience on Online Game Addiction during the COVID-19 Pandemic: The Moderating Effect of Activity Passion. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 14(19), 12364.
<https://doi.org/10.3390/su141912364>
- 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>

- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F. & Provencher, P. J. (2005). Passion and Gambling: Investigating the Divergent Affective and Cognitive Consequences of Gambling. *Journal of applied social psychology*, 35(1), 100-118. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2005.tb02095.x>
- Moneta, G. B. (2004). The Flow Model of Intrinsic Motivation in Chinese: Cultural and Personal Moderators. *Journal of happiness studies*, 5(2), 181-217. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035916.27782.e4>
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). Oxford handbook of positive psychology. I *Oxford library of psychology* (2nd. utg.). Oxford University Press.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. I *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. (s. 83-104). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-004>
- Nes, R. B., Røysamb, E., Eilertsen, M. G., Hansen, T. & Nilsen, T. S. (2021). *Livskvalitet i Norge*. Folkehelseinstituttet.
- Orben, A. & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat Hum Behav*, 3(2), 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Peifer, C. & Engeser, S. (2021). Theoretical Integration and Future Lines of Flow Research. I (s. 417-439). Switzerland: Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_16
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houliort, N., Lavigne, G. L. & Donahue, E. G. (2010). Passion for an Activity and Quality of Interpersonal Relationships: The Mediating Role of Emotions. *J Pers Soc Psychol*, 98(6), 917-932. <https://doi.org/10.1037/a0018017>

- Ratelle, C. F., Senècal, C., Vallerand, R. J. & Provencher, P. (2005). The Relationship Between School-Leisure Conflict and Educational and Mental Health Indexes: A Motivational Analysis. *Journal of applied social psychology, 35*(9), 1800-1822.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2005.tb02196.x>
- Ratelle, C. F., Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Rousseau, F. L. & Provencher, P. (2004). When passion leads to problematic outcomes: A look at gambling. *J Gambli Stud, 20*(2), 105-119. <https://doi.org/10.1023/B:JOGS.0000022304.96042.e6>
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Folkehelseinstituttet.
- Rousseau, F. L. & Vallerand, R. J. (2008). An Examination of the Relationship between Passion and Subjective Well-Being in Older Adults. *Int J Aging Hum Dev, 66*(3), 195-211.
<https://doi.org/10.2190/AG.66.3.b>
- Rousseau, F. L., Vallerand, R. J., Ratelle, C. F., Mageau, G. A. & Provencher, P. J. (2002). Passion and gambling: On the validation of the gambling passion scale (GPS). *J Gambli Stud, 18*(1), 45-66. <https://doi.org/10.1023/A:1014532229487>
- 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>
- Schwarz, N., Knäuper, B. & Oyserman, D. (2008). The Psychology of Asking Questions. I (s. 18-34).
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *Am Psychol, 55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> (Positive Psychology)
- Sigmundsson, H. & Dybendal, B. H. (2023a). Growth mindset scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing growth mindset (in preparation).

- Sigmundsson, H. & Dybendal, B. H. (2023b). Perseverance scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing perseverance (in preparation).
- Sigmundsson, H., Haga, M. & Hermundsdottir, 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>
- Tse, D. C. K., Fung, H. H., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2018). Teamwork and flow proneness mitigate the negative effect of excess challenge on flow state. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 284-289.
- Tse, D. C. K., Lau, V. W., Perlman, R., & McLaughlin, M. (2020). The development and validation of the Autotelic Personality Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 102(1), 88-101.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E. & Binau, S. G. (2019). Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and Suicide-Related Outcomes in a Nationally Representative Dataset, 2005-2017. *J Abnorm Psychol*, 128(3), 185-199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J. & Cummins, K. M. (2022). Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta Psychol (Amst)*, 224, 103512-103512. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167-172.

Vallerand, R. J. (2008). On the Psychology of Passion: In Search of What Makes People's Lives Most Worth Living. *Canadian psychology = Psychologie canadienne*, 49(1), 1-13.

<https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M. & Marsolais, J. (2003). Les Passions de l'Âme: On Obsessive and Harmonious Passion. *J Pers Soc Psychol*, 85(4), 756-767. [https://doi.org/10.1037/0022-](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756)

[3514.85.4.756](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756)

Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A. & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of sport and exercise*, 9(3), 373-392. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.003>

Vallerand, R. J., Salvy, S.-J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M. E. & Blanchard, C. (2007). On the Role of Passion in Performance. *J Pers*, 75(3), 505-534.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00447.x>

