

AKADEMIA TALENTÓW MUER

Psychologia pasji. Czy Twoje hobby przeradza się w obsesję?

materiały uzupełniające

Czym jest pasja, jakie są jej oblicza?

Jak możesz rozpoznać, czy jesteś człowiekiem z pasją?

Czy Twoja pasja przypadkiem nie przerodziła się w obsesję?

Jakie korzyści możesz czerpać z pasji?

Jak możesz rozwijać w sobie pasję ?

Trenerka:



Beata Kunat
trenerka kreatywności

Zobacz pełną lekcję
na akademiarealna.pl/e-learning



MUER
Akademia Talentów



Notatki z lekcji

CZYM JEST PASJA?

Pasja może mieć różne oblicza. Wspominamy o niej częściej, niż można by przypuszczać.

Pasja może być "twórcza", "szewska".

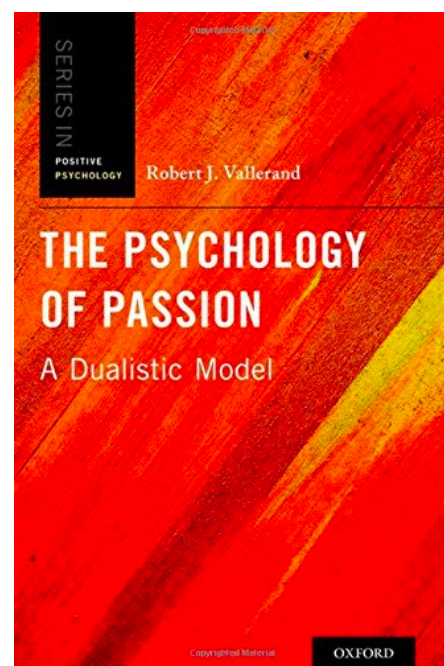
Pasja odnoszona jest do różnych typów aktywności człowieka: "naukowa", "badawcza", "bibliofilska", "zbieracka", "malarska", "myśliwska", "karciana", "pasja do pracy".

Pasja wiązana jest z konkretnym działaniem: "pasja czytania", "pisanie", "poznania czegoś". Można coś robić z pasją np. "pracować z pasją"; "budzić", "zaszczepiać w kimś pasję do czegoś". Potocznie mówiąc, można "lubić coś pasjami", "lubić coś namiętnie", "przepadać za czymś".

W publikacjach naukowych odnaleźć można różne jej znaczenia. W zależności od dyscypliny nauki, badacze zainteresowani problematyką pasji zwracają uwagę na różne jej konteksty.

Chciałabym Cię zainteresować definicją pasji znanego na całym świecie badacza pasji Roberta J. Valleranda – profesora psychologii z Kanady.

Autor Dualistycznego Modelu Pasji określa pasję jako silną skłonność do wykonywania aktywności, którą człowiek lubi i uważa za ważną, w którą realizację inwestuje swój czas i energię, a pasjonująca aktywność stanowi wyznacznik jego tożsamości (2003, 2015).



Ćwiczenie

Zrób test i sprawdź, czy masz prawdziwą pasję!

Pomyśl o jakiejś swojej ulubionej aktywności, a następnie odpowiedz na pytania.

Czy poświęcam dużo czasu temu zajęciu?

☐ TAK

☐ NIE

Czy to zajęcie wykonuję w miarę regularnie?

☐ TAK

☐ NIE

Czy lubię to zajęcie?

☐ TAK

☐ NIE

Czy ta aktywność jest dla mnie ważna?

☐ TAK

☐ NIE

Czy to zajęcie jest częścią mnie?

☐ TAK

☐ NIE

np. jeśli pasjonujesz się żeglarstwem,
to mówisz o sobie "Jestem żeglarzem"

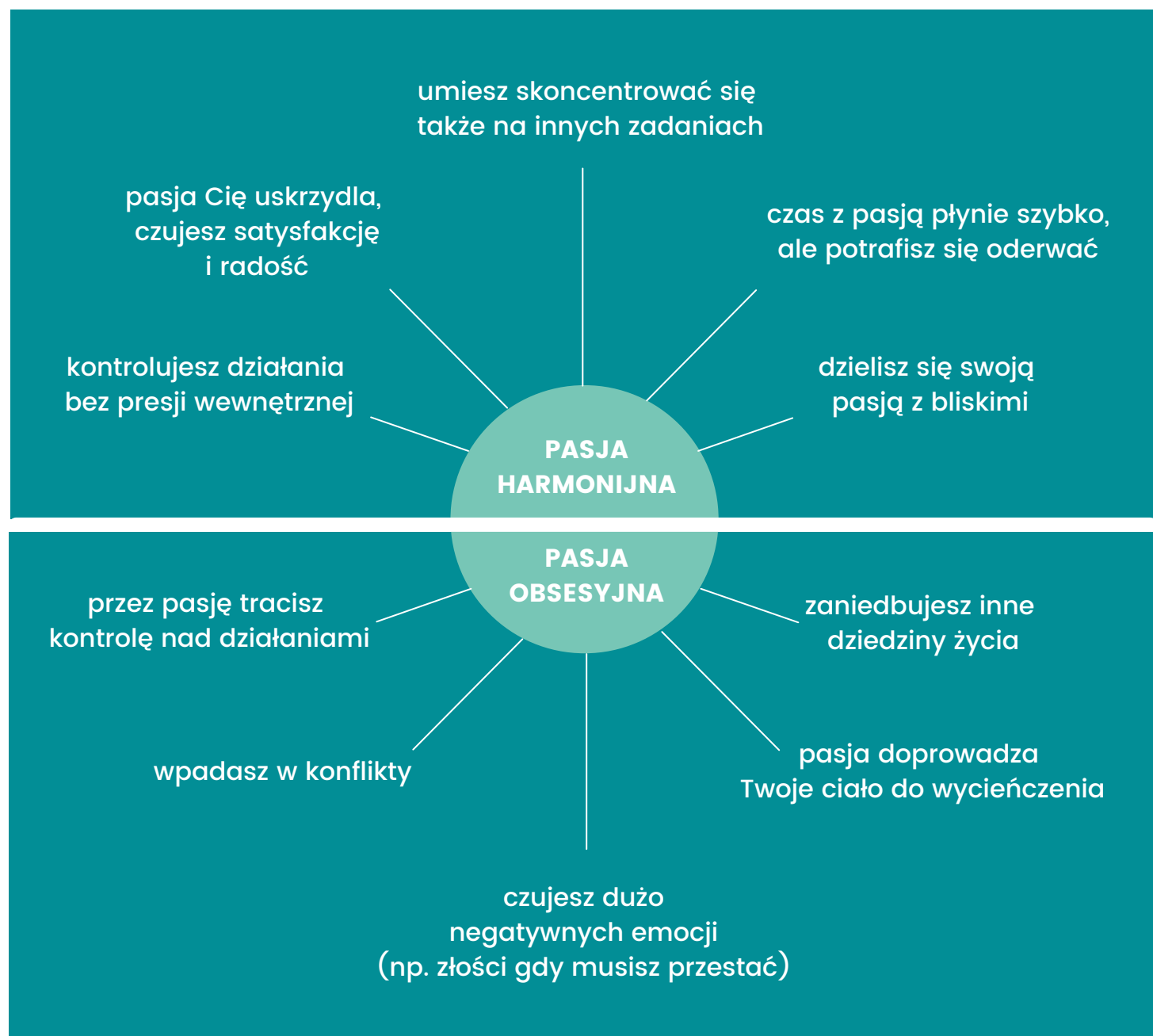
Jeżeli Twoja odpowiedź na wszystkie pytania brzmi TAK – gratuluję, bo można Cię zaliczyć do zanego grona ludzi z pasją.



MUER
Akademia Talentów



Pasja czy obsesja?



Na podstawie Dualistycznego Modelu Pasji Roberta J. Vallerand'a (2003, 2015)



Pasja czy obsesja?

Możesz skorzystać z profesjonalnych narzędzi diagnostycznych do sprawdzenia, czy Twoja pasja jest harmonijna czy obsesyjna.

Jednym z takich narzędzi jest **SKALA PASJI***. Treść testu i klucz jego rozwiązania znajdziesz w dokumencie dostępnym tutaj*:

www.kul.pl/files/714/1.62.2019_art.2.pdf
Strony 57-58

SKALA PASJI
(Marsh i in. 2013, adaptacja:
K. Mudło-Głagolska, M. Lewandowska, E. Kasprzak)

Proszę wskazać: zajęcia (aktywności), które uwielbiasz, regularnie wykonujesz i które jest dla Ciebie szczególnie ważne lub szczególnie ci odpowiadają.
Wskazując o tym zajęciu, wskazać, w jakim stopniu się zgadzasz z następującymi stwierdzeniami:

1 – zdecydowanie nie zgadzam się
2 – nie zgadzam się
3 – raczej nie zgadzam się
4 – trudno powiedzieć
5 – raczej zgadzam się
6 – zgadzam się
7 – zdecydowanie zgadzam się

1. To zajęcia pozostają w harmonii z pozostałymi czynnościami w moim życiu.	1 2 3 4 5 6 7
2. Trudno mi kontrolować potrzebę wykonywania tego zajęcia.	1 2 3 4 5 6 7
3. Nowe rzeczy, które odkrywam dzięki temu zajęciu, sprawiają, że jeszcze bardziej to zajęcia dostrzegam.	1 2 3 4 5 6 7
4. Mam pewne obsesje na punkcie tego zajęcia.	1 2 3 4 5 6 7
5. To zajęcia odzwierciedla cechy, które w sobie lubię.	1 2 3 4 5 6 7
6. To zajęcia pozwala mi na przetrwanie stresujących doświadczeń.	1 2 3 4 5 6 7
7. To zajęcia jest jedyną rzeczą, która napędza mnie napędza.	1 2 3 4 5 6 7
8. To zajęcia dobrze wpisuje się w moje życie.	1 2 3 4 5 6 7
9. Jeżeli mógłbym, angażowałbym się tylko w to zajęcia.	1 2 3 4 5 6 7
10. To zajęcia pozostaje w harmonii z innymi rzeczami, które są częścią mojego życia.	1 2 3 4 5 6 7
11. To zajęcia jest tak wymagające, że czasami tracę nad nim kontrolę.	1 2 3 4 5 6 7
12. Mam wrażenie, że to zajęcia ma nadą mnie kontrolować.	1 2 3 4 5 6 7
13. Posiadam dużo czasu na to zajęcia.	1 2 3 4 5 6 7
14. Lubię to zajęcia.	1 2 3 4 5 6 7
15. To zajęcia jest dla mnie ważne.	1 2 3 4 5 6 7
16. To zajęcia jest moją pasją.	1 2 3 4 5 6 7
17. To zajęcia jest częścią mojego życia.	1 2 3 4 5 6 7

ARKUSZ SAMOREFLEKSJI, czyli uproszczony test do wykonania w domu

Pomyśl o aktywności, którą się pasjonujesz, następnie odpowiedź sobie na trzy proste pytania:

Czy miewasz problem z kontrolą czasu poświęcanego na tę aktywność?

☐ TAK

☐ NIE

Czy ta aktywność jest jedyną rzeczą, która Cię naprawdę napędza do działania?

☐ TAK

☐ NIE

Czy jeżeli byś mógł/mogła to byś się angażował(a) tylko w tę jedną aktywność?

☐ TAK

☐ NIE

Trzy jednoznaczne odpowiedzi TAK = CZERWONE ŚWIATŁO. Odzyskaj kontrolę nad swoją pasją nim będzie za późno (np. przerodzi się w uzależnienie).

*Źródła: Skala Pasji Vallerand i in. 2003; Marsh i in 2013. Polska adaptacja: Mudło-Głagolska, K., Lewandowska, M., Kasprzak, E. (2019). "Adaptacja i walidacja narzędzia do badania pasji harmonijnej i pasji obsesyjnej: Passion Scale, Marsha i współpracowników". Przegląd Psychologiczny.



Dlaczego pasja jest ważna?



W procesie kształtowania Twojego "JA", ważną rolę odgrywa angażowanie się w aktywności, dzięki którym zrealizujesz swoje **3 podstawowe potrzeby psychologiczne:**

autonomia - czujesz się wolny/a i możesz wychodzić z własną inicjatywą,
poczucie kompetencji - wiesz, że jesteś w czymś dobra/y i wpływasz tym na otoczenie,
integracja - masz pozytywne relacje z innymi.

Dobra wiadomość jest taka, że to właśnie dzięki pasji możesz realizować te trzy bardzo ważne potrzeby!

Nie masz pasji? Oto jak możesz ją odkryć:

Etap 1. Próbuj nowych rzeczy i "otwórz głowę". Zapisz się na próbę na zajęcia artystyczne lub sportowe. Naucz się czegoś na YouTube. Zaczynaj działać i spróbuj robić to regularnie. Obserwuj siebie.

Etap 2. Przeanalizuj Twoje nowe działania i do każdego z nich zrób test na pasję (na stonie 3.). Powtarzaj go tak długo, aż odkryjesz, które hobby naprawdę Cię uskrzydla, daje poczucie spełnienia i masz w nim wewnętrzną motywację do działania (nikt Cię nie zmusza).

Etap 3. Rozwijaj kielkującą pasję i dbaj, by pozostała harmonijna. Wkrótce poczujesz, że pasja staje się częścią Twojej tożsamości. Zaczyniesz też czuć satysfakcję widząc, że dzięki pasji zyskujesz poczucie wolności i sprawczości.



Dokument jest załącznikiem
do multimedialnej lekcji dostępnej
bezpłatnie na internetowej platformie
**Akademii Talentów Młodzieżowego
Uniwersytetu Edukacji Realnej**



Projekt p.n. MŁODZI W REALU.pl. sfinansowano przez
Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021
– 2030. www.niw.gov.pl