

KAROLINA MUDŁO-GŁAGOLSKA  orcid.org/0000-0001-8079-3781

Institut Psychologii, Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz
Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz
e-mail: karolina.glagolska@gmail.com

Charakterystyka pasji a okres rozwoju człowieka – badania poprzeczne

Characteristics of Passion and the Period of Human Development – A Cross-Sectional Study

Abstract: Having a passion is becoming an increasingly popular phenomenon. The aim of the study was to describe passion in subsequent human development periods and to examine whether age, sex, and education were significant factors in the process. Furthermore, it was assessed if passion results for passionate and obsessive enthusiasts (1412 people took part in the study) were differentiated by these variables. To assess harmonious passion and obsessive passion, the Passion Scale was used along with passion criteria. The development phase, gender, and education differentiated only the obsessive passion results. For the harmonious and obsessive passionate, these variables did not differentiate the result of the main dimension of passion. Gender and education differentiated the nature of passion. The most popular passions of both harmonious and obsessive nature were those associated with free time. The content and intensity of passion can be a marker of adaptation to the development tasks currently encountered by people of a given age, sex, or education. Depending on its nature, passion can be both a catalyst and an obstacle in overcoming subsequent developmental conflicts.

Keywords: Dualistic Model of Passion, positive psychology, developmental psychology

Słowa kluczowe: Dualistyczny model pasji, psychologia pozytywna, psychologia rozwojowa

WPROWADZENIE

Angażując się w różne aktywności, ludzie coraz częściej deklarują, że mają pasję. Pasja jest dla nich pojęciem potocznym, nobilitującym, wywierającym pozytywny wpływ na osobę. Stanowi motyw przewodni przedsięwzięć, projektów, programów czy konkursów, co sprawia, że jest pojęciem nadmiernie i nieadekwatnie wykorzystywanym. W potocznym rozumieniu często jest mylona z pojęciem zainteresowania, co przyczynia się do tego, że jej rola jest niedoceniana.

Pasja w ujęciu Dualistycznego modelu pasji Roberta Valleranda i in. (2003) jest określana jako

silna skłonność do wykonywania zajęcia, które człowiek lubi i uważa za ważne, w którego realizację inwestuje swój czas i energię, a pasjonująca aktywność stanowi wyznacznik jego tożsamości. Może przyjmować wymiar harmonijny i obsesyjny (Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratlle, Léonard, Marsolais 2003). Wymiar pasji determinuje proces internalizacji działania (autonomiczny lub instrumentalny) (Ryan, Deci, 2000). Wskazuje się, że optymalnym rezultatem procesu internalizacji jest nie tylko działanie zgodne z określonymi zasadami, ale pełne utożsamianie się z nimi, traktowanie ich jako własne (Ryan, Deci, 2000). Internalizacji tej

sprzyja kontekst sytuacyjny, który jednocześnie zaspokaja trzy podstawowe potrzeby psychologiczne: autonomii, przynależności i kompetencji.

Pasja harmonijna wynika z autonomicznej internalizacji zajęcia. Gdy internalizacja jest autonomiczna, ludzie dobrowolnie przyjmują zasady społeczne, obowiązujące reguły, wartości i cele oraz przyswajają je jako elementy tożsamości z własnej woli, a zatem uznają je za osobiste i ważne. Osoba z pasją harmonijną lubi i wysoko ceni aktywność – swoją pasję. Angażuje się w nią w takim stopniu, że nie doświadcza konfliktu z pozostałymi sferami życia – życiem rodzinnym, czasem wolnym czy pracą. Czerpie przyjemność z angażowania się w pasję, ma poczucie spełnienia. Jeśli osoba nie ma możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych, reguły te są tylko częściowo internalizowane albo pozostają poza tożsamością, co jest wskaźnikiem nabywania pasji obsesyjnej. W przypadku pasji obsesyjnej proces angażowania się w zajęcie jest skutkiem działania czynników intra i/lub interpersonalnych, na przykład samooceny czy potrzeby społecznej akceptacji albo emocji wynikających z zaangażowania w zajęcie, które staje się niekontrolowane (Vallerand i in., 2003). Osoba z pasją obsesyjną, podobnie jak osoba z pasją harmonijną, uwielbia dane zajęcie, w tym przypadku jednak zaangażowanie w nie powoduje konflikt z innymi sferami życia. Angażowanie się w to zajęcie stanowi jedyne źródło poczucia własnej wartości (Lafrenière, Belangér, Sedikides, Vallerand, 2011).

Aby można było stwierdzić, że osoba ma pasję, musi ona spełniać następujące kryteria (kryteria pasji): lubi (kocha) dane zajęcie, poświęca mu czas, uznaje je za ważne, określa swoją pasję oraz uznaje ją za część siebie. Ustalono liczbowy punkt odcięcia, który odróżnia osoby z pasją od osób bez pasji (Vallerand, 2015).

PASJA A ZAINTERESOWANIE

Jak wskazano wcześniej, pojęcia pasji i zainteresowania potocznie nie są różnicowane. Aby zatem oddać istotę pasji, należy wskazać na podobieństwa i różnice między tymi konstrukcjami. Suzanne Hidi i Ann Renninger (2006) zaintereso-

wanie określiły jako unikatową zmienną motywacyjną i stan psychologiczny, który zachodzi pomiędzy osobą a obiektem zainteresowania oraz charakteryzuje się zwiększoną koncentracją i pobudzeniem afektywnym. Stanowi stałą dyspozycję do wielokrotnego angażowania się w daną treść, aktywność, wydarzenie lub ideę przez dłuższy czas. Na zainteresowanie składają się komponenty afektywne (emocje pozytywne i negatywne towarzyszące zaangażowaniu) i kognitywne (spozrzeganie wartości zadania i wiedzy oraz przetwarzanie informacji związanej z zainteresowaniem), tworzące afektywno-kognitywną reprezentację umysłową zainteresowania (Hidi, Renninger, 2006).

Zarówno w przypadku pasji, jak i zainteresowania dana osoba lubi zajęcie, w które się angażuje, poświęca mu czas i uważa je za ważne. Pasja i zainteresowanie to stała dyspozycja do wielokrotnego angażowania się. W przypadku zainteresowania komponent afektywny stanowi element definicji pojęcia, w przypadku pasji natomiast emocje stanowią jej korelat (Vallerand i in., 2003). Dodatkowo zainteresowanie jest rozpatrywane w jednym wymiarze, pasja natomiast w dwóch wymiarach, uwzględniając tym samym zarówno adaptacyjny, jak i nieadaptacyjny charakter pasji.

Dodatkowo, jak wskazał Michał Klichowski (2012), w jednym czasie można mieć jedno zainteresowanie bądź wiele. W literaturze na temat pasji nie analizowano tej kwestii, można zatem opierać się wyłącznie na przypuszczeniach. W przypadku pasji wydaje się, że ludzie rzadko mają kilka pasji jednocześnie (z których jedna byłaby główną pasją). Szczególnie w przypadku pasji obsesyjnej, gdy osoba nie ma kontroli nad danym zajęciem i najchętniej zajmowałaby się tylko nim. Osoba z pasją harmonijną jest elastyczna w zaangażowaniu w zajęcie, co jednak nie oznacza, że nie ponosi żadnych konsekwencji emocjonalnych, gdy musi pozostawić obiekt swojej pasji (ale są to konsekwencje krótkotrwałe). Klichowski (2012) dodaje, że na danym etapie życia można mieć jedno zainteresowanie, ale w ciągu całego życia zainteresowania mogą się doskonalić i zmieniać, co wydaje się spójne ze zmianami w sferze pasji. Hidi i Renninger (2006) opisały czterofazowy model rozwoju

zainteresowań (pobudzone zainteresowanie sytuacyjne, podtrzymane zainteresowanie sytuacyjne, słabiej rozwinięte zainteresowanie indywidualne oraz dobrze rozwinięte zainteresowanie indywidualne). Każda faza zainteresowania charakteryzuje się różnym poziomem afektu, wiedzy i wartości. Opisując rozwój zainteresowań, Hidi i Renninger (2006), w odróżnieniu od Roberta Valleranda i współpracowników (2003), nie odwołują się do procesu internalizacji. Maximilian Knogler (2017) wskazał, że w opisie rozwoju zainteresowań lepiej posłużyć się kontinuum (od zainteresowań *mniej rozwiniętych* do *dobrze rozwiniętych*). Z kolei kontinuum internalizacji nie jest kontinuum rozwojowym (Ryan, Deci, 2000), a zatem zinternalizowanie w tożsamości pasji zarówno o charakterze harmonijnym, jak i obsesyjnym stanowi ostatni etap jej rozwoju jako odrębnego konstruktów, a nie zainteresowań, jak sugerował Krzysztof Kwapis (2015).

Dodatkowo wraz z rozwojem pasji zmienia się wartość jej kryteriów, określanych subiektywnie przez pasjonata, a nie afektu, wiedzy i wartości właściwych zainteresowaniom. Zmiany w zakresie kryteriów pasji niekoniecznie przebiegają w sposób liniowy. Ponadto ich wartość jest różna w zależności od charakteru pasji (harmonijna, obsesyjna) (Marsh i in., 2013; Mudło-Głagolska, Lewandowska, Kasprzak, 2019; Vallerand i in., 2003). Z kolei Knogler (2017) wykazał, że kolejnym fazom rozwoju zainteresowania towarzyszy wzrost wszystkich kryteriów zainteresowania.

ROZWÓJ PASJI I JEJ ZNACZENIE W KOLEJNYCH OKRESACH ROZWOJOWYCH

Zgodnie z podziałem okresów rozwojowych wyodrębniono: okres adolescencji, wczesną, średnią i późną dorosłość (Harwas-Napierała, Trempała, 2000). Kolejne etapy rozwoju charakteryzuje zróżnicowanie domen aktywności. Przy opisie zmian w obszarze pasji uwaga zostanie zwrócona na problem wykonywania przez jednostkę zadań rozwojowych i rozwiązywania kryzysów psychospołecznych właściwych kolejnym okresom rozwoju.

Okres adolescencji to czas, w którym następuje kulminacja procesu formowania się tożsamości, a grupa rówieśnicza staje się bardzo ważnym punktem odniesienia (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2008). Dla nastolatka istotne jest zdanie kolegów, pozycja w grupie, bycie akceptowanym i lubianym przez innych, w dużej mierze zatem w grupie rówieśniczej dokonuje się proces formowania tożsamości. W kształtowaniu tożsamości ważną rolę odgrywa angażowanie się w aktywności, dające satysfakcję z podstawowych potrzeb psychologicznych – autonomii, relacji i kompetencji. Pasja jest przykładem aktywności, która zaspokaja te potrzeby, a jej treść także może być zależna od wpływu rówieśników. Pasja może być również predyktorem wyboru ścieżki edukacyjnej czy zawodowej. Na przykład osoba, która od dzieciństwa fascynowała się motoryzacją, rozpoczyna studia inżynierskie na odpowiednim kierunku.

W okresie wczesnej dorosłości główne obszary aktywności dotyczą pełnienia funkcji małżonka, rodzica i pracownika. Pasja może się wiązać zarówno z domenami aktywności życiowej danego stadium rozwoju, jak i skupiać się na zagadnieniach odległych od tych domen. Na przykład młodzi rodzice poszukują dodatkowych informacji dotyczących rozwoju, opieki i wychowania dziecka. W drugim przypadku osoba realizuje aktywności niezwiązane z głównymi domenami aktywności, na przykład mechanik samochodowy w wolnym czasie gra w gry komputerowe (Hauziński, 2016).

Vallerand i współpracownicy (2003) podkreślili, że osoby z pasją harmonijną w momencie, gdy sytuacja wymaga od nich, by przez pewien czas przestały się angażować w pasję, także odczuwają cierpienie emocjonalne. Osoba z pasją harmonijną – podobnie jak osoba z pasją obsesyjną – nie chce zmieniać obiektu swojej pasji. Mimo to osoba z pasją harmonijną, w odróżnieniu od osoby z pasją obsesyjną, jedynie przez krótki czas odczuwa negatywne konsekwencje emocjonalne oderwania się od obiektu swojej pasji, co pozwala na konstruktywne przystosowanie do zmian. Znajduje to zastosowanie w radzeniu sobie z kryzysem średniej dorosłości. To okres, gdy człowiek może poświęcić więcej czasu na osobiste potrzeby i pasję, w tym także

na pogłębienie relacji małżeńskich, partnerskich czy przyjacielskich, a oprócz tego może podjąć próbę realizowania siebie w nowych aktywnościach czy działaniach społecznych, wpływających na jego kondycję fizyczną i intelektualną (Appelt, 2005). Dodatkowo Ann Birch (2005) wskazała, że jednym z zadań tego okresu jest akceptowanie oraz podejmowanie aktywności adekwatnych do wieku dorosłego.

Okres średniej dorosłości to także czas, gdy praca odgrywa główną rolę. Pasja harmonijna, w odróżnieniu od pasji obsesyjnej, chroni przed pracoholizmem czy wypaleniem zawodowym (Birkeland, Buch, 2015). Pozwala wzmacniać poczucie kompetencji oraz zachęca do aktualizacji wiedzy i umiejętności zawodowych (Vallerand i in., 2007).

Adaptacyjny charakter pasji harmonijnej znajduje zastosowanie także w kontekście przejścia w okres późnej dorosłości (Houlfort, Vallerand, Laframboise, Fernet, Koestner, 2015), szczególnie w przypadku osób, których pasję stanowiła praca. Pasja harmonijna pozwala modyfikować swoją tożsamość, dając możliwość odrzucenia dawnej tożsamości i integrację nowego statusu oraz pełnego angażowania się w nowe aktywności. Osoba wraz z przejściem na emeryturę traci swoją tożsamość zawodową (Wang, Henskens, van Solinge, 2011), ważne źródło rozwoju i pozytywnej tożsamości własnej. Praca ta może stanowić obiekt pasji. Pasja pracy reprezentuje postawę wobec pracy (Birkeland, Buch, 2015), jeden z zasobów psychospołecznych, którego znaczenie w aspekcie pozytywnego przystosowania do emerytury podkreślili Wang ze współpracownikami (2011). Kiedy pozytywna ocena samego siebie jest zależna od pracy, tak jak w przypadku pracowników z pasją obsesyjną pracy, przechodzący na emeryturę traci pierwotne źródło poczucia własnej wartości (Vallerand i in., 2007).

Można stwierdzić, że niezależnie od okresu rozwojowego posiadanie pasji i jej treść można rozpatrywać jako przystosowanie do realizowanych zadań rozwojowych. W zależności od charakteru pasja może być także katalizatorem kolejnych konfliktów rozwojowych bądź przeszkodą w ich pokonywaniu.

Należy podjąć także kwestię zależności pomiędzy charakterystyką pasji a zmienny-

mi socjodemograficznymi. Zależność pomiędzy wiekiem a intensywnością ekspresji pasji ma charakter krzywoliniowy. Wskazano, że poziom pasji harmonijnej nie zmienia się w ciągu życia, z kolei poziom pasji obsesyjnej maleje wraz z wiekiem, a następnie po 40. roku życia wzrasta (Marsh i in., 2013; wiek: 12–100). Współczesne doświadczenia społeczne osłabiają przekonanie, że płeć wyznacza rozwój pasji. Jak jednak wskazał Herb Marsh i współpracownicy (2013), mężczyźni osiągnęli istotnie wyższy wynik pasji obsesyjnej. Pasja obsesyjna, w odróżnieniu od pasji harmonijnej, jest związana z motywacją zewnętrzną. Osoby z niższym wykształceniem, jak się wydaje, częściej skupiają się na motywatorach zewnętrznych – oczekiwaniach społeczeństwa, nagrodach czy wynagrodzeniu, co sprzyja rozwinięciu się pasji obsesyjnej.

Celem badania było opisanie pasji w kolejnych okresach rozwojowych. W związku z tym, że dotąd nie analizowano preferencji wyboru obiektu pasji i jej charakteru ze względu na okres rozwojowy czy czynniki socjodemograficzne, badanie ma charakter eksploracyjny. Zaprezentowane treści stanowią odpowiedź na pytanie: jak zmienia się nasilenie (średni wynik danego wymiaru pasji), charakter (harmonijna, obsesyjna) i treść (obiekt) pasji w zależności od okresu rozwojowego? Jako uzupełnienie sprawdzono, czy osoby w różnym wieku, kobiety i mężczyźni oraz osoby z różnym wykształceniem różniły się pod względem tych aspektów. Oceniono, czy u pasjonatów harmonijnych i obsesyjnych wyniki pasji były różnicowane przez te zmienne.

METODA

Uczestnicy badania i procedura

Badanie przeprowadzono online w grupie 1412 osób. Skorzystano z Formularza Google. W początkowej części kwestionariusza wskazano, że badanie ma służyć poznaniu pasji. W tabeli 1 zaprezentowano charakterystykę demograficzną osób badanych z wyróżnieniem kolejnych okresów rozwojowych (Harwas-Napierała, Trempała, 2000).

Tabela 1. Charakterystyka socjodemograficzna osób badanych ($N = 1412$)

	N	% kobiet	Wiek	Wykształcenie (w %)	Główne zajęcie (najczęstsze; w %)
Adolescencja	500	59.40	$M = 19.59$ $SD = 2.77$	1: 4.40 2: 12 3: 4.40 4: 52.80 5: 26.40	uczę się: 51.80 pracuję i uczę się: 25.40 pracuję: 17.40
Wczesna dorosłość	568	55.66	$M = 29.40$ $SD = 3.21$	2: 0.53 3: 2.99 4: 17.96 5: 78.52	pracuję: 73.24 pracuję i uczę się: 9.68 jestem bezrobotny: 5.11
Średnia dorosłość	316	66.83	$M = 42.40$ $SD = 5.40$	3: 3.16 4: 18.04 5: 78.80	pracuję: 85.44
Późna dorosłość	28	57.14	$M = 61.07$ $SD = 4.95$	3: 3.57 4: 25.00 5: 71.43	pracuję: 53.57 jestem na rencie/emery- turze: 35.71

Uwaga: 1 – wykształcenie podstawowe, 2 – wykształcenie gimnazjalne, 3 – wykształcenie zawodowe, 4 – wykształcenie średnie, 5 – wykształcenie wyższe

Źródło: opracowanie własne.

NARZĘDZIA

Do pomiaru pasji wykorzystano zrewidowaną przez Herba Marsha i współpracowników (2013) Skalę Pasji (Vallerand i in., 2003) w polskiej adaptacji Karoliny Mudło-Głagolskiej, Marty Lewandowskiej i Elżbiety Kasprzak (2019). Skala składa się z dwunastu pozycji: po sześć dla pasji harmonijnej (np. *To zajęcie dobrze wpisuje się w moje życie*) i obsesyjnej (np. *To zajęcie jest jedyną rzeczą, która naprawdę mnie napędza*). Do skali dołączono pięć pozycji mierzących kryteria pasji (np. *Poświęcam czas temu zajęciu*). Pozycje te odnoszą się do czasu poświęcanego pasjonującemu zajęciu, do tego, czy osoba je lubi, czy jest ono dla niej ważne, czy określa je jako swoją pasję i uważa za część siebie. Zarówno w przypadku skali, jak i kryteriów odpowiedzi udziela się na siedmiopunktowej skali Likerta (od *zdecydowanie nie zgadzam się* do *zdecydowanie zgadzam się*). Punkt odcięcia odróżniający osoby z pasją od osób bez pasji stanowi wartość 4 w kryteriach pasji (średnia sumy wszystkich kryteriów) (Vallerand, 2015).

Analizy zostały przeprowadzone w programie Statistica 13. Zastosowano analizę wariancji w przypadku grup o zbliżonej liczności (płeć), test Friedmana i U Manna-Whitneya w grupach o różnej liczności (wykształcenie, faza rozwoju) oraz test χ^2 .

WYNIKI

Obiekt pasji

Badani wskazali ponad 160 różnych pasji. Najczęściej wskazywane zajęcia (aktywności) to: czytanie książek, bieganie, jazda na rowerze, gotowanie, fotografia, słuchanie muzyki czy taniec. Wzorem H. Marsha i współpracowników (2013) zakwalifikowano je do pięciu kategorii (zob. tabela 2).

Brak pasji najczęściej notowano u osób w okresie średniej dorosłości. W okresie późnej dorosłości wszyscy badani mieli pasję. Uzyskane wyniki wskazały, że osoby badane najczęściej realizowały pasje związane z wolnym czasem.

Procent osób zaangażowanych w ten rodzaj aktywności był szczególnie wysoki w okresie późnej dorosłości. Pasję sportową najczęściej wskazywały osoby w okresie średniej dorosłości. Relacje najczęściej stanowiły pasję u adolescentów; żadna z osób badanych w okresie późnej dorosłości nie wskazała relacji jako swojej pasji. Najwyższy procent pasji pracy został wskazany przez osoby w okresie późnej dorosłości. Naukę jako swoją pasję najczęściej wskazywali adolescenty i osoby we wczesnej dorosłości, choć procent osób, które zadeklarowały pasję nauki, był niewielki. Żadna z osób w okresie późnej dorosłości nie wskazała pasji nauki. Szczegółowe wyniki zaprezentowano w tabeli 2.

Analiza wyniku testu χ^2 pozwoliła stwierdzić brak istotnych różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w odniesieniu do posiadania (bądź nie) pasji ($\chi^2 = .13$; *n.i.*), pasji relacji ($\chi^2 = 2.98$; $p = n.i.$) i pasji nauki ($\chi^2 = 1.07$; $p = n.i.$). Kobiety (55.95%) znacznie częściej wybierały pasje związane z czasem wolnym niż mężczyźni (30.07%) ($\chi^2 = 24.19$; $p < .001$). Mężczyźni (37.06%) częściej niż kobiety (24.64%) pasjonowali się sportem ($\chi^2 = 11.48$; $p < .001$). Mężczyźni (20.63%) częściej niż kobiety (4.88%) byli pasjonatami pracy ($\chi^2 = 61.10$; $p < .001$).

Najwyższy procent osób niespełniających kryteriów pasji zanotowano u osób z wykształceniem zawodowym, z kolei najniższy – u osób z wykształceniem wyższym. Osoby z wykształceniem podstawowym najczęściej jako swoją pasję wskazywały sport (40.91%) i aktywno-

ści związane z wolnym czasem (27.27%). Nikt z badanych nie wskazał pasji pracy ani nauki. Osoby z wykształceniem gimnazjalnym także najczęściej wskazały sport (50.79%) i aktywności związane z wolnym czasem (34.92%) jako swoje pasje. Żaden z respondentów nie wskazał, że nie ma pasji. W przypadku osób z wykształceniem zawodowym dominowała pasja pracy (32%) i pasja aktywności związanych z czasem wolnym (28%). Nikt nie wskazał pasji nauki. Niespełna połowa osób badanych z wykształceniem średnim wskazała jako swoją pasję jedną z aktywności kwalifikowanych jako związanych z czasem wolnym. Znaczny odsetek badanych wskazał także sport jako swoją pasję (26.74%). Podobny rozkład pasji zanotowano u osób z wykształceniem wyższym (czas wolny – 55.84%, sport – 26.45%). Bez względu na poziom wykształcenia pasja nauki stanowiła najniższy odsetek wśród wskazywanych pasji.

NASILENIE PASJI W GRUPIE SPEŁNIAJĄCEJ KRYTERIA PASJI

Warunek posiadania pasji spełniało 91.57% badanych. W grupie spełniającej kryteria pasji średni wynik pasji harmonijnej wynosił 5.76 ($SD = .74$; $SKE = -.44$; $K = -.04$, min = 2.67, max = 7.00), obsesyjnej natomiast -3.60 ($SD = 1.29$; $SKE = -.041$; $K = -.043$, min = 1.00, max = 7.00).

Pasjonaci w różnych fazach rozwoju ($\chi^2 = 5.88$, *n.i.*), mężczyźni i kobiety ($F(1, 1291)$

Tabela 2. Procent osób realizujących pasję a okres rozwojowy ($N = 1412$)

Pasja	Adolescencja ($N = 500$)	Wczesna dorosłość ($N = 568$)	Średnia dorosłość ($N = 316$)	Późna dorosłość ($N = 28$)
0 ($N = 117$)	6.60	9.15	10.13	0
1 ($N = 711$)	50.60	51.58	46.52	64.29
2 ($N = 389$)	28.00	25.59	32.91	21.43
3 ($N = 53$)	5.20	4.23	2.53	0
4 ($N = 120$)	7.60	9.68	7.28	14.29
5 ($N = 22$)	2.00	1.76	.63	0

Uwaga: 0 – brak pasji, 1 – pasje związane z czasem wolnym, 2 – sport, 3 – relacje, 4 – praca, 5 – nauka

Źródło: opracowanie własne.

= 3.76; *n.i.*) oraz osoby z różnym wykształceniem nie różniły się istotnie wynikiem pasji harmonijnej ($\chi^2 = 2.53$; *n.i.*).

Zaobserwowano istotne różnice pomiędzy wynikiem pasji obsesyjnej osób w różnych fazach rozwoju ($\chi^2 = 10.38$, $p = .01$). Analiza wykazała, że adolescenty ($M = 3.77$; $SD = 1.35$) osiągnęli istotnie wyższy wynik obsesyjnej niż osoby w okresie średniej dorosłości ($M = 3.41$; $SD = 1.22$) ($Z = 2.81$; $p = .004$). Analiza wskazała, że mężczyźni ($M = 4.17$; $SD = 1.29$) osiągnęli istotnie wyższy wynik pasji obsesyjnej niż kobiety ($M = 3.43$; $SD = 1.25$) ($F(3, 1291) = 79.75$, $p < .001$; $\eta^2 = .15$). Osoby z różnym wykształceniem różniły się wynikiem pasji obsesyjnej ($\chi^2 = 30.08$, $p < .001$). Analiza wykazała, że osoby z wykształceniem wyższym ($M = 3.39$; $SD = 1.20$) osiągnęły istotnie niższy wynik pasji obsesyjnej niż grupy osób: z wykształceniem gimnazjalnym ($M = 4.30$; $SD = 1.22$; $Z = 5.77$; $p < .001$), zawodowym ($M = 4.73$; $SD = 1.17$; $Z = 3.48$; $p < .001$) i średnim ($M = 3.75$; $SD = 1.38$; $Z = .24$; $p < .001$). Osoby z wykształceniem średnim osiągnęły istotnie niższy wynik pasji obsesyjnej niż osoby z wykształceniem gimnazjalnym ($Z = 3.45$; $p = .01$).

Analiza wskazała, że w grupie spełniającej kryteria pasji faza rozwoju płeć i wykształcenie różnicowały wynik pasji obsesyjnej. U pasjonatów harmonijnych i pasjonatów obsesyjnych uwzględnione zmienne nie różnicowały głównego wymiaru pasji.

CHARAKTER PASJI

Na podstawie średnich wyników pasji harmonijnej i obsesyjnej zakwalifikowano pasjonatów jako harmonijnych ($KR \geq 4$; pasji harmonijnej ≥ 4 ; pasji harmonijnej $>$ obsesyjnej) i obsesyjnych ($KR \geq 4$; pasji obsesyjnej ≥ 4 ; pasji obsesyjnej $>$ pasji harmonijnej). Nazewnictwo zaczerpnięto z publikacji Philippe'a, Valleranda i Lavigne'a (2009). Nie analizowano sytuacji, gdy pasjonat miał równy wynik w odniesieniu do pasji harmonijnej i obsesyjnej. Wyróżniono 84.42% pasjonatów harmonijnych i 5.17% obsesyjnych.

Sprawdzono, czy osoby w różnej fazie rozwoju, kobiety i mężczyźni, osoby o różnym wykształceniu różniły się pod względem przeważającego charakteru swojej pasji. Faza rozwoju nie różnicowała charakteru pasji ($\chi^2 = 4.60$; $p = n.i.$). Kobiety i mężczyźni różniły się pod względem charakteru swojej pasji ($\chi^2 = 39.72$; $p < .001$). Pasje mężczyzn (11.36%) częściej niż kobiet (3.33%) przyjmowały obsesyjny charakter. Pasje kobiet natomiast (85.95%) częściej niż mężczyzn (76.92%) miały harmonijny charakter.

Największy procent (16%) pasjonatów obsesyjnych zanotowano w grupie osób z wykształceniem zawodowym, z kolei najmniejszy z wykształceniem wyższym (3.31%). Najwyższy procent pasjonatów harmonijnych zanotowano u osób z wykształceniem wyższym (88.08%), a najniższy – z wykształceniem zawodowym (56%). W grupie osób z wykształceniem zawodowym zanotowano najwyższy procent osób niespełniających kryteriów pasji (28%). Z kolei w grupie osób z wykształceniem wyższym zanotowano najniższy procent osób niespełniających tych kryteriów (7.20%).

Pasje mężczyzn częściej niż pasje kobiet miały obsesyjny charakter. Najwyższy procent pasjonatów obsesyjnych zanotowano w grupie osób z wykształceniem zawodowym, a najniższy – z wyższym. Natomiast najwyższy procent pasjonatów harmonijnych zanotowano u osób z wykształceniem wyższym, a najmniejszy – z zawodowym. Faza rozwoju nie różnicowała charakteru pasji.

ZRÓŻNICOWANIE PASJI Z UWZGLĘDNIENIEM CHARAKTERU I OBIEKTU PASJI

Osoby w różnych okresach życia zakwalifikowano jako pasjonatów harmonijnych i obsesyjnych (Philippe i in., 2009). W okresie adolescencji najczęściej wskazywanym rodzajem pasji o charakterze zarówno harmonijnym (54.63%), jak i obsesyjnym (58.33%) były pasje związane z wolnym czasem. W okresie wczesnej dorosłości można zaobserwować podobną właściwość w przypadku pasji harmonijnej (57.77%). Naj-

częściej wskazywaną pasją o charakterze obsesyjnym (37.04%) była pasja pracy. W okresie średniej dorosłości ponad połowa badanych wskazała pasje związane z wolnym czasie o charakterze harmonijnym (50.93%) i obsesyjnym (70%). Żadna z osób w okresie średniej dorosłości nie wskazała obsesyjnej pasji relacji, pracy i nauki. W przypadku późnej dorosłości także ponad połowa badanych wskazała pasje związane z wolnym czasie o charakterze harmonijnym (65.38%). Tylko dwie osoby miały pasję o charakterze obsesyjnym.

ZRÓŻNICOWANIE PASJI Z UWZGLĘDNIENIEM CHARAKTERU I NASILENIA PASJI

Średnia wyników pasji harmonijnej u pasjonatów harmonijnych wynosiła 5.81 ($SD = .70$; $SKE = -.33$; $K = -.39$), z kolei obsesyjnej -3.42 ($SD = 1.16$; $SKE = .36$; $K = -.39$). Natomiast średnia wyników u pasjonatów obsesyjnych wynosiła 5.70 ($SD = .78$; $SKE = -.15$; $K = -.87$), z kolei u pasjonatów harmonijnych -4.96 ($SD = .86$; $SKE = -.38$; $K = -.49$).

Analiza wskazała, że pasjonaci obsesyjni w różnym okresie rozwoju nie różnili się istotnie wynikiem pasji obsesyjnej ($\chi^2 = 6.98$; $n.i.$), a pasjonaci harmonijni – wynikiem pasji har-

monijnej ($\chi^2 = 5.77$; $n.i.$). Mężczyźni obsesyjnie zaangażowani w pasję nie różnili się znacznie od kobiet wynikiem pasji obsesyjnej ($F(1, 73) = .36$; $n.i.$). Kobiety i mężczyźni – pasjonaci harmonijni – również nie różnili się pod względem pasji harmonijnej ($F(1, 1190) = .55$; $n.i.$). Pasjonaci obsesyjni z różnym wykształceniem nie różnili się wynikiem pasji obsesyjnej ($\chi^2 = 9.29$; $n.i.$), a pasjonaci harmonijni – wynikiem pasji harmonijnej ($\chi^2 = 3.47$; $n.i.$).

ZRÓŻNICOWANIE PASJI Z UWZGLĘDNIENIEM CHARAKTERU, NASILENIA I OBIEKTU PASJI

Porównano średnie wyniki pasji harmonijnej i obsesyjnej. Najwyższy wynik pasji harmonijnej zanotowano u pasjonatów harmonijnych relacji, a najniższy – u pasjonatów aktywności związanych z wolnym czasem. U pasjonatów obsesyjnych poszczególne grupy były nieliczne, dlatego trudno wskazać jakiegokolwiek prawidłowości. Można zaobserwować, że najwyższy wynik pasji obsesyjnej zanotowano w grupie pasjonatów pracy. Szczegółowe wyniki zaprezentowano w tabeli 3.

W okresie adolescencji najwyższy wynik pasji harmonijnej ($M = 6.12$; $SD = .13$) i obsesyjnej ($M = 6.39$; $SD = .34$) osiągnęli odpowiednio

Tabela 3. Średnie wyniki pasji harmonijnej i obsesyjnej w grupach pasjonatów ($N = 1267$)

	Czas wolny	Sport	Relacje	Praca	Nauka
Pasja harmonijna					
N	659	365	51	96	21
M	5.72	5.84	6.27	6.01	5.99
SD	.70	.69	.63	.68	.49
Pasja obsesyjna					
N	39	15	2	18	1
M	5.62	5.59	5.17	5.90	5.67
SD	.78	.73	.94	.83	–

Zródło: opracowanie własne.

harmonijni i obsesyjni pasjonaci pracy. W okresie wczesnej dorosłości najwyższy średni wynik pasji harmonijnej mieli harmonijni pasjonaci relacji ($M=6.02$; $SD=.13$), pasji obsesyjnej natomiast – pasjonaci obsesyjni pracy ($M=6.16$; $SD=.51$). W okresie średniej dorosłości pasjonaci harmonijni wykazali najwyższy wynik pasji sportu ($M=6.80$; $SD=.37$). Natomiast w okresie późnej dorosłości pasjonaci harmonijni pracy osiągnęli najwyższy wynik pasji harmonijnej ($M=6.50$; $SD=.36$). Próby pasjonatów obsesyjnych w okresie średniej i późnej dorosłości były zbyt mało liczne, aby można było stwierdzić jakiegokolwiek prawidłowości.

DYSKUSJA

Analizy wskazały, że 91.57% osób badanych ma pasję. Jest to wynik wyższy od uzyskanego we wcześniejszych badaniach, w których warunek ten spełniało 82.58% (Mudło-Głagolska i in., 2019). Wyższy wynik miał prawdopodobnie związek z tym, że prezentowane badanie było prowadzone wyłącznie *online*, a osoby decydujące się na uczestnictwo w badaniu zapewne były przekonane, że są pasjonatami.

Brak pasji najczęściej wskazywały osoby w okresie średniej dorosłości. Daniel Levinson kojarzył wiek średniej dorosłości z okresem, który przejawia się w postaci bilansu siebie samego (Birch, 2005). A. Birch wymieniła dwa podstawowe zadania tego okresu. Jedno z nich wiąże się ze znacznymi zmianami, takimi jak zmiana poglądów, wartości czy przekonań. Można zatem domniemywać, że w tym okresie niektóre osoby będą na etapie przeformułowania swoich dawnych aktywności – pasji czy też poszukiwania nowych, co sugeruje także, że proces ten wymaga czasu. Wydaje się, że jest to słuszny wniosek, chociażby ze względu na fakt, że wszystkie osoby w późnej dorosłości miały pasję.

Najpopularniejszymi pasjami zarówno o charakterze harmonijnym, jak i obsesyjnym były te związane z wolnym czasem. Vallerand (2015) wskazał, że człowiek często nie ma możliwości realizacji podstawowych potrzeb psychologicznych w sferze edukacyjnej czy zawo-

dowej, próbuje je zatem zaspokajać w trakcie innych działań w czasie wolnym. Daje to możliwość dowartościowania się lub sprawdzenia w innych sferach aktywności niż edukacja czy praca zawodowa (Kwilecka, Brożek, 2007).

W okresie adolescencji najczęściej wskazywanym rodzajem pasji o charakterze zarówno harmonijnym, jak i obsesyjnym były pasje związane z wolnym czasem. Z kolei najwyższy wynik pasji harmonijnej i obsesyjnej adolescencji osiągnęli w obszarze pracy. Z jednej strony można zatem zaobserwować angażowanie się w aktywności, pozwalające na zaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych, na których treść w dużej mierze wpływają rówieśnicy. Z drugiej strony adolescencja (późna) jest okresem krytycznym dla kształtowania się stosunku do pracy. Jednym z zadań tego okresu jest przygotowanie do kariery zawodowej (Erikson, 2004; Havighurst, 1981 za: Bee, 2004). W prezentowanej pracy nie różnicowano kolejnych faz adolescencji, można zatem przypuszczać wyłącznie to, że wraz z wiekiem u adolescentów kształtuje się pasja pracy. Z kolei charakter pasji podlega oddziaływaniom rodzicielskim. Dotychczasowe badania ujawniły związek pomiędzy postawami rodzicielskimi ocenianymi retrospektywnie przez osoby u progu dorosłości i dezadaptacyjnym stosunkiem do pracy (Lewandowska-Walter, Wojdyło, 2011), którego przykładem jest obsesyjna pasja pracy.

W okresie wczesnej dorosłości najczęściej wskazywaną pasją obsesyjną była pasja pracy. Przyczyną rozwoju obsesyjnej pasji pracy może być znaczenie aktywności zawodowej w życiu człowieka. Odgrywa ona ważną rolę, ponieważ daje materialne zabezpieczenie, zapewnia poczucie bezpieczeństwa finansowego – istotny aspekt w tym okresie, stanowiący podstawę realizowania innych zadań rozwojowych (np. założenie rodziny). Ponadto praca stanowi wartość pożądaną przez społeczeństwo. W kontekście pracy jest to niepokojące zjawisko, gdyż pasja obsesyjna pracy może być poprzednikiem zachowań pracoholicznych (Birkeland, Buch, 2015). W okresie wczesnej dorosłości najpopularniejszą pasją o charakterze harmonijnym były relacje. W tej dziedzinie także zanotowano najwyższy wynik pasji harmonijnej. Może to być

odzwierciedleniem realizowanych przez badanych zadań rozwojowych oraz wsparciem przekonania, że treść pasji może się przystosowywać do potrzeb czy wymagań stawianych osobie.

W okresie średniej i późnej dorosłości szczególnie popularne były pasje związane z wolnym czasem. To okres, gdy osoby mogą się angażować w aktywności, na które wcześniej nie miały na przykład czasu ze względu na obowiązki rodzinne czy budowanie pozycji zawodowej. Wiele osób może wówczas dostrzegać ważną rolę aktywności fizycznej (Appelt, 2005). Zaangażowanie to pozwala zarówno na utrzymanie zdrowia, jak i zaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych, co może prowadzić do rozwinięcia pasji harmonijnej sportu, szczególnie w okresie średniej dorosłości.

W okresie późnej dorosłości najpopularniejsza była pasja pracy. Dodatkowo w tym okresie pasjonaci harmonijni pracy osiągnęli najwyższy wynik pasji harmonijnej. Niekiedy jest to czas, gdy osoby podejmują autonomiczną decyzję o kontynuowaniu pracy mimo osiągnięcia wieku emerytalnego. Osoby starsze, a w rezultacie z wyższym stażem zatrudnienia, czują się pewnie w swojej pracy, wiedzą, czego mogą się spodziewać oraz są świadome możliwości rozwoju poszczególnych aspektów swojego funkcjonowania w pracy. Taka praca sprzyja zaspokojeniu podstawowych potrzeb psychologicznych i – co za tym idzie – rozwinięciu pasji harmonijnej.

Porównując wyniki pasji, bez uwzględniania okresu rozwojowego, zanotowano, że pasjonaci relacji osiągnęli najwyższy wynik pasji harmonijnej. Teoria autodeterminacji wskazuje, że ludzie angażują się w różne działania w nadziei na zaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych (Ryan, Deci, 2000). W tym przypadku można zaobserwować bezpośrednią zależność pomiędzy potrzebami a rodzajem aktywności, którą osoba określa swoją pasją. Nawiązywanie czy podtrzymywanie relacji wynika z pobudek wewnętrznych, charakter pasji harmonijnej stanowi zatem tego odzwierciedlenie. Z kolei najniższy wynik pasji harmonijnej zanotowano wśród pasjonatów aktywności związanych z wolnym czasem. W przypadku pasji pracy czy relacji obiekt pasji stanowi nieodłączny element

życia, a pasja może rozwijać się bez intencjonalności ze strony pasjonata. Intencjonalność specyficzna jest niezbędna do angażowania się w pasje związane z czasem wolnym. Osoba musi wśród codziennych obowiązków znaleźć czas na swoją pasję. Pasjonat harmonijny znajduje równowagę pomiędzy zainteresowaniami dotyczącymi różnych sfer życia i nie angażuje się w pasję bez względu na okoliczności.

Pasjonaci pracy osiągnęli najwyższy wynik pasji obsesyjnej. Wydaje się, że wynik ten można połączyć z odbiorem społecznym osoby, która pracuje nadmiarowo. Praca stanowi podstawowy wyznacznik większości życiowych sukcesów człowieka, łącznie z tymi, które są związane z życiem rodzinnym i towarzyskim. Jest pożądaną dziedziną aktywności człowieka, dlatego osobom z pasją obsesyjną pracy nie towarzyszy zawstydzenie. Osoby te mogą demonstrować swoje zaangażowanie, spotyka się to bowiem z uznaniem i aprobatą społeczną (Golińska, 2008). Większość ludzi dostrzega tylko dobre strony zapracowania – zyski finansowe, prestiż i dobrobyt materialny rodziny, interpretując je w kategorii odpowiedzialności i troski o rodzinę. Odbiór ten sprzyja rozwojowi pasji obsesyjnej pracy.

Pasje kobiet częściej przyjmowały harmonijny charakter, pasje mężczyzn natomiast – obsesyjny. Uzyskany wynik można uzasadnić, odnosząc się do orientacji społecznych. Psychologia ewolucyjna dostarcza przesłanek, aby spodziewać się różnic płciowych w orientacjach społecznych, wskazując na dominującego mężczyznę, u którego natura kształtowała skłonność do zachowań rywalizacyjnych. Została także udowodniona męska skłonność do fizycznej agresji, a co za tym idzie – ryzyka i rywalizacji (Krahe, 2006), stanowiących podłoże pasji obsesyjnej (Rip, Fortin, Vallerand, 2006; Vallerand i in., 2003). Wyniki otrzymane przez Grzegorza Pajestkę (2012) sugerują jednak, że zabarwiony patriarchalnie podział na rywalizacyjnych mężczyzn i prospołeczne kobiety, który utrwalił się w wiedzy potocznej i wywarł wpływ na naukowe koncepcje człowieka, jest obrazem zbyt uproszczonym, co też obrazują uzyskane wyniki. Współcześnie pasje kobiet, choć rzadziej niż mężczyzn, także przyjmują obsesyjny charakter.

Wydaje się, że osoby z niższym wykształceniem częściej skupiają się na motywatorach zewnętrznych – oczekiwaniach społeczeństwa, nagrodach czy wynagrodzeniu, co sprzyja rozwinięciu pasji obsesyjnej. U osób z wykształceniem zawodowym dominowała pasja pracy. Osoby z niższym wykształceniem mają specyficzne kwalifikacje czy kompetencje, które pozwalają na uznanie, najczęściej bowiem pracują w zawodach pozwalających zaspokajać podstawowe potrzeby innych ludzi. Wartość ekonomiczna pracy może być dla nich

motywacją, ponieważ pozwala na podniesienie jakości życia, co jest tożsame z orientacją na zajęcie w pracy. Uzasadnieniem tego wniosku są badania Kasprzak (2012), które dowiodły, że wzrost poziomu wykształcenia był negatywnie związany z orientacją na zajęcie w pracy.

Przeprowadzona analiza wskazała zależność pomiędzy wiekiem, płcią i wykształceniem a charakterystyką pasji; stanowi ona punkt wyjścia do dalszych badań nad rolą pasji w rozwoju człowieka.

BIBLIOGRAFIA

- Appelt K. (2005), Środkowy okres dorosłości. Jak rozpoznać potencjał dojrzałych dorosłych? W: A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bee H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Birch A. (2005), *Psychologia rozwojowa w zarysie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Birkeland I.K., Buch R.M. (2015), The dualistic model of passion for work: Discriminate and predictive validity with work engagement and workaholism. *Motivation and Emotion*, 39, 392–408.
- Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B. (2008), *Psychologia rozwoju*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Golińska L. (2008), *Pracoholizm, uzależnienie czy pasja*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.) (2000), *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hauziński A. (2016), Mapy poznawcze zainteresowań. *Czasopismo Psychologiczne*, 22(2), 237–251.
- Hidi S., Renninger K.A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41, 111–127, doi:10.1207/s15326985ep4102-4.
- Houliort N., Vallerand R.J., Laframboise A., Fernet C., Koestner R. (2015), The role of passion for work and need satisfaction in post-retirement psychological adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 84–94.
- Kasprzak E. (2012), Style orientacji zawodowej – podstawy teoretyczne i narzędzie pomiaru. *Czasopismo Psychologiczne*, 1, 95–106.
- Klichowski M. (2012), *Między linearnością a klikaniem. O społecznych konstrukcjach podejść do uczenia się*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Knogler M. (2017), Situational interest: A proposal to enhance conceptual clarity. W: P.A. O’Keefe, J.M. Harackiewicz (red.), *The Science of Interest* (s. 109–124). Cham, Switzerland: Springer International Publishing, doi: 10.1007/978-3-319-55509-6-6.
- Krahe B. (2006), *Agresja*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kwapis K. (2015), Rozwój zainteresowania według S. Hidi i K.A. Renninger. Zainteresowanie jako komponent motywacji i tożsamości osobistej. *Przegląd Psychologiczny*, 58, 1, 43–61.
- Kwilecka M., Brożek Z. (2007), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Warszawa: Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Lafrenière M.A.K., Bélanger J.J., Sedikides C., Vallerand R.J. (2011), Self-esteem and passion for activities. *Personality and Individual Differences*, 51, 4, 541–544.
- Lewandowska-Walter A., Wojdyło K. (2011), Spostrzeganie ex post postaw rodziców przez osoby z tendencją do uzależniania się od pracy. *Studia Psychologiczne*, 49(2), 35–52.
- Marsh H.W., Vallerand R.J., Lafrenière M.A.K., Parker P., Morin A.J., Carbonneau N. i in. (2013), Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25, 796–809, doi: 10.1037/a0032573,

- Mudło-Głagolska K., Lewandowska M., Kasprzak E. (2019), Adaptacja i validacja narzędzia do badania pasji harmonijnej i pasji obsesyjnej: „Passion Scale” Marsha i współpracowników. *Przegląd Psychologiczny*, 62(1), 41–58.
- Pajestka G. (2012), Orientacje społeczne a płęć. Czy rywalizacja to tylko „męska rzecz”? *Psychologia Społeczna*, 7(20), 64–70.
- Philippe F.L., Vallerand R.J., Lavigne G.L. (2009), Passion does make a difference in people’s lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(1), 3–22, <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2008.01003.x>.
- Renninger K.A., Lipstein R. (2006), Developing interest for writing: What do students want and what do students need?, *Eta Evolutiva*, 84, 65–83.
- Rip B., Fortin S., Vallerand R. J. (2006), The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(1–2), 14–20.
- 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, doi: 10.1037/0003–066X.55.1.68.
- Vallerand R.J. (2015), *The psychology of passion: A dualistic model*. New York: Oxford: University Press.
- Vallerand R.J., Blanchard C., Mageau G.A., Koestner R., Ratelle C., Léonard M., ... Marsolais J. (2003), Les passions de l’âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767, doi: 10.1037/0022–3514.85.4.756.
- 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. *Journal of Personality*, 75, 3, 505–534, <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00447.x> (dostęp: 26.03.2019).
- Wang M., Henkens K., van Solinge H. (2011), Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66(3), 204–213, doi: 10.1037/a0022414.