

# Vil du gøre din hobby til dit arbejde? Det kan være en dårlig idé

Du kan blive mindre passioneret, når du tjener penge på hobbyen, mener forskere.



Du skal finde et arbejde, der gør dig glad. Men det er vigtigt at have en hobby ved siden af, som ikke har noget med arbejdet at gøre, siger psykolog. (Foto: Samsung Memory © Unsplash.com)

AF ALLAN NISGAARD  
5. APRIL 11:45

[?] FORKLAR ORD [AA] STØRRE TEKST [O] LÆS OP

Laver du gourmetmad i din fritid? Blogger du om øl og vin? Eller skriver du amatør anmeldelser af TV-serier?

Hvad end fritidsinteressen er, så drømmer du måske om at tage skridtet videre og gøre det til en levevej.

Det kan i nogle tilfælde være en god beslutning, men det kan også ende med, at du bliver mindre passioneret omkring din interesse.

Det konkluderer amerikanske forskere i hvert fald i [en ny undersøgelse](#).

De har analyseret sproget i både professionelle anmeldelser og amatør anmeldelser på Rotten Tomatoes (en webside, der samler anmeldelser af film og serier), BeerAdvocate og CellarTracker (sider, der samler anmeldelser af øl og vin).

## //

**Jeg plejer at sige til de folk, der spørger, om jeg har en anvisning til et bedre liv, at de skal finde en hobby og så fordybe sig i den.**

EINAR BALDVIN BALDURSSON, LEKTOR INDEN FOR ARBEJDS- OG ORGANISATIONSPSYKOLOGI PÅ AALBORG UNIVERSITET

Forskerne kan se på deres analyser af sproget, at de professionelle anmeldelser er skrevet med færre følelser og mindre passion end amatør anmeldelserne.

I undersøgelsen har forskerne kigget på flere millioner filmanmeldelser og flere tusinde øl- og vinanmeldelser. Derudover har de fulgt op med forskellige forsøg, og tendensen var den samme.

Tager vi de kritiske briller på, kan vi dog diskutere, om mindre passioneret sprog er lig med, at man er mindre passioneret omkring sin interesse.

Derfor har vi spurgt to eksperter, om der er noget om snakken.

### Penge kan slå lysten ihjel

Ifølge Einar Baldvin Baldursson, der er lektor inden for arbejds- og organisationspsykologi på Aalborg Universitet, peger undersøgelsen på noget vigtigt, som også bliver belyst i psykologiforskningen.

- Der findes anden forskning, som fokuserer på, hvordan belønning påvirker vores engagement og motivation, siger Einar Baldvin Baldursson.

Han forklarer, at du kan blive motiveret til at lave noget, fordi det gør dig glad, eller fordi du får mere selvtillid af det.

Du kan også blive motiveret til at lave det, fordi du får penge for det. Men pengene kan til gengæld påvirke den anden motivation. Næmlig lysten og glæden.

- Når du får betaling for noget, vil du helt automatisk stille spørgsmål om, hvilke krav der skal opfyldes, og hvornår du har ydet nok for pengene. Dermed falder det, der kendetegner de andre motiver, siger Einar Baldvin Baldursson.

Han bakkes op af sundheds- og erhvervspsykolog ved Center for Positiv Psykologi Ebbe Lavendt:

- Hvis du som en glad amatør gør ting af lyst, opfylder det en række psykologiske behov, og du trives og er motiveret. Hvis du derimod begynder at modtage penge for dit arbejde, og hvis du er forpligtet, fordi du får penge for det, kan der straks dukke negative følelser op.

- De følelser kan desværre slå lysten ihjel, fortsætter Ebbe Lavendt.

### **Deadlines kan gøre dig stresset**

Når din interesse bliver til et arbejde, vil du ofte opleve, at tid pludselig spiller en større rolle. Du skal måske udføre en opgave inden et bestemt tidspunkt.

Deadlines kan være gode, da det giver nogle klare rammer for opgaven. Men er deadlines for stramme, kan det kan føre til stress, forklarer Einar Baldvin Baldursson:

- Enhver interesse i at finde på noget kreativt forsvinder, hvis du får en deadline, der gør dig stresset, siger han og fortsætter:

#### **HVAD ER EN DEADLINE?**

Ordet deadline stammer oprindeligt fra USA og den amerikanske borgerkrig. Deadline var den linje omkring amerikanske fængsler, som fangerne overskred med livet som indsats. Bevægede de sig uden for linjen, blev de skudt.

I dag bliver ordet brugt til at angive et tidspunkt for, hvornår en opgave skal være færdig.

- Det vil mindske kvaliteten af det arbejde, du laver. Du får ikke tid til at dvæle ved opgaven.

Ifølge Ebbe Lavendt kan en professionel tilgang til din hobby desuden resultere i gentagelser, der gør aktiviteten mere kedelig. Din hobby er måske ikke lige så spændende, hvis du skal dyrke den hver eneste dag fra 08 til 16.

- Følelser er groft sagt vurderinger af forandringer i vores verden. Hvis der ikke er noget, der ændrer sig, reagerer du heller ikke følelsesmæssigt, siger han og fortsætter:

- Så når vi har oplevet noget flere gange, opstår der en følelsesmæssig tilvænning. Det betyder, at vi ikke længere reagerer så kraftigt på det.

## Find et arbejde, der gør dig glad

At du muligvis bliver mindre passioneret omkring din hobby, hvis den bliver til et arbejde, betyder ikke, at du skal gå efter et kedeligt job og lave alt det sjove i fritiden.

Det er stadig vigtigt, at du går efter et arbejde, som gør dig glad, fortæller Einar Baldvin Baldursson.

- Jeg har selv en bekendt, som var forsker og ville gøre en forskel i verden. Han var bare ikke lykkelig. Så han endte med at blive kunsthåndværker, da han fandt ud af, at han blev glad af at arbejde med træ, siger han.

Det vigtige er bare, ifølge Einar Baldvin Baldursson, at du så har en hobby ved siden af, som på ingen måde involverer arbejdet eller karrieren.

- Uanset hvilke forhold du har på dit arbejde, og uanset om arbejdet er noget af det vigtigste i dit liv, så har du altså brug for at have et forhold til dig selv, som ikke stiller krav som et arbejde gør.

- Jeg plejer at sige til de folk, der spørger, om jeg har en anvisning til et bedre liv, at de skal finde en hobby og så fordybe sig i den, fortsætter Einar Baldvin Baldursson.