

Vrste i odrednice dosade.

Ćurić, Inga

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:076532>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-12**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Studij psihologije

Inga Ćurić

Vrste i odrednice dosade

Završni rad

Mentorica: doc. dr. sc. Ivana Marčinko

Osijek, 2022.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Studij psihologije

Inga Ćurić

Vrste i odrednice dosade

Završni rad

Društvene znanosti, psihologija, opća psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Ivana Marčinko


Osijek, 2022.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 7. 9. 2022.

 Inga Čurić, 0122229496
ime i prezime studenta, JMBAG

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Povijesne i filozofske definicije dosade.....	1
3. Odrednice dosade.....	3
3. 1. Kognitivne komponente dosade.....	3
3. 2. Nesvjesne komponente dosade.....	4
3. 3. Fiziološka komponenta dosade.....	5
3. 3. 1. Stanje niske pobuđenosti.....	5
3. 3. 2. Stanje visoke pobuđenosti.....	6
3. 4. Egzistencijalistička komponenta dosade.....	7
4. Sklonost dosadi.....	8
5. Razlika između dosade i drugih neugodnih emocija.....	9
6. Dosada u kontekstu formalnog obrazovanja.....	9
6.1. Školske okolnosti u kojima se javlja dosada.....	10
6. 2. Rutinsko obavljanje zadataka i angažiranost na nastavi.....	11
6. 3. Organizacija i provedba nastave s ciljem povećanja raznovrsnosti.....	13
7. Zaključak.....	14
Literatura.....	16

Sažetak

Dosada je neugodno afektivno stanje koje obilježavaju poteškoće u održavanju pažnje te neoptimalna razina pobuđenosti. To je česta pojava koju određuje niz situacijskih faktora i unutarnjih psiholoških karakteristika. Obilježja situacije ne izazivaju kod svih ljudi u jednakoj mjeri dosadu, već postoje individualne razlike u učestalosti i intenzitetu doživljavanja dosade, čimbenicima koji izazivaju dosadu i načinu reagiranja. Osobe koje često i intenzivno doživljavaju dosadu imaju crtu ličnosti koja se naziva sklonost dosadi te znaju biti nestrpljive i impulzivne te ih je lako omesti. Dosada se nerijetko javlja u akademskom okružju. Osobe koje imaju visoku potrebu za postignućem i napretkom manje doživljavaju dosadu u školi, dok osobe koje često doživljavaju dosadu mogu manje učiti, zanemarivati obaveze i ispisati se s fakulteta. Uz to, vrlo inteligentnim osobama dosadni su jednostavni i neizazovni zadatci, ali i zadatci koji su presloženi s obzirom na njihove vještine. Dosada u akademskom okružju sprječava se uvođenjem raznovrsnih materijala i aktivnosti, nastavnih sadržaja i načina izvođenja nastave. Dosada nije ugodan doživljaj, može imati ozbiljne štetne posljedice te je njezina funkciju ukazati da način na koji se nešto obavlja nije učinkovit i smislen te otežava održavanje pažnje.

Ključne riječi: dosada, izazov, pažnja, neugodne emocije, pobuđenost

1. Uvod

Dosada je sveprisutna pojava koja utječe na zdravu i kliničku populaciju, pojedince svih dobi, kultura i zanimanja (Vodanovich, 2003; Ng i sur., 2015; prema Elpidorou, 2018). Osoba kojoj je dosadno osjeća nemir, prazninu te smatra kako gubi vrijeme. Zbog toga dolazi do nezadovoljstva, anksioznosti, čak i ljutnje (Fahlman i sur., 2011; Eastwood i sur., 2012).

Dosada se može definirati i kao zasebna emocija koja se od drugih neugodnih emocija poput straha, krivnje i ljutnje najjasnije razlikuje po obilježju nedostatka smisla i nemogućnosti održavanja pažnje. Iako ljudi često krive društvenu okolinu za vlastitu dosadu (van Tilburg i Igou, 2017), unutarnji faktori također utječu na doživljaj dosade (Fahlman i sur., 2011). Utvrđene su individualne razlike u doživljavanju dosade s obzirom na učestalost i intenzitet doživljaja. Pri tome sklonost dosadi kao crtu ličnosti imaju osobe koje često osjećaju kao da ništa ne rade te snažno reaguju na dosadu. Osobe koje često doživljavaju dosadu mogu se osjećati zatočeno i letargično, dok su osobe koje ju rijetko doživljavaju optimističnije, imaju dobar smisao za humor te razne interese i hobije kojima se okupiraju (Martin i sur., 2006; Sharp i sur., 2020).

U akademskom okruženju dosada je česta pojava. Javlja se kad učenici ne uviđaju korist nastavnog sadržaja za svakodnevni život i kad im nije jasan smisao održavanja predavanja (Sharp i sur., 2020). Razina dosade najniža je na interaktivnoj i primijenjenoj nastavi koja uključuje aktivnosti poput rada u laboratoriju i sudjelovanja u raspravi, dok je najviša na frontalnoj nastavi u kojoj su učenici pasivni promatrači te ne mogu koristiti svoj kreativni i kritički potencijal (Larson i Richards, 1991; Furlong i sur., 2021).

Razumijevanje dosade važno je jer dosada može dovesti do niza negativnih ishoda poput povlačenja, umora, usamljenosti, resigniranosti, lošeg akademskog uspjeha i upuštanja u opasne aktivnosti (Caldwell i sur., 1999; Putwain, 2017; prema Sharp i sur., 2020). Cilj je ovog rada opisati obilježja različitih vrsta dosade ukazujući na faktore koji izazivaju dosadu, njezine posljedice te konkretan primjer pojave dosade u kontekstu formalnog obrazovanja.

2. Povijesne i filozofske definicije dosade

Dosada je bila predmet zanimanja filozofa mnogo prije nego što se počela empirijski ispitivati. Pri tom se nastojala opisati mnoštvom izraza poput suhoće duše, neobjašnjive tuge, potpune paralize volje ili ljenčarenja. Stari su Grci smatrali kako je dosada grešno stanje jer

jednom kada nestane, zamijeni se radošću koja je otporna na sve grijehe (Kuhn, 1976; prema Martin i sur., 2006). Od 12. stoljeća nadalje u Francuskoj se dosada povezivala s mržnjom prema životu (Spacks, 1995). Riječ dosada u engleskom jeziku prvi put je zabilježena tijekom industrijske revolucije u 19. stoljeću te je izvedena od riječi koja znači podnositi nešto (Toohey, 2012; prema Sharp i sur., 2020). U tom razdoblju mnogi su se književnici doticali teme dosade te je filozof Kierkegaard (1844; Healy, 1984; prema Martin i sur., 2006) tvrdio da je dosada korijen svih zala. Dosadu je pripisao modernim uvjetima u kojima je čovjek izoliran od drugih ljudi i ne može razumjeti sam sebe. Također, on je tvrdio kako dosada emocionalno paralizira čovjeka zbog čega postaje zaboravljiv. Time je ukazao da dosada, osim što zahvaća emocionalnu domenu, utječe i na kognitivne sposobnosti. Smatrao je da bijeg od dosade i patnje vezane uz dosadu ljudi pronalaze u površnim distrakcijama, tračanju i užurbanom načinu života. Navodio je kako umjesto toga ljudi trebaju njegovati ugodne emocije poput nade i ljubavi te vlastito strpljenje, vjeru, ljubav, poniznost i toleranciju. Ukazao je i to kako ljudi trebaju preuzeti odgovornost za ostale emocije i samim tim se ojačati u toj patnji (McDonald, 2009). Slično tomu, Toohey (2011; prema Meagher, 2018) je ukazao kako je dosada postala češća pojava nakon industrijskih revolucija kada ljudi svoje vrijeme ne posvećuju samo golom preživljavanju kao ranije. U 20. stoljeću u Europi dosada se smatrala stanjem egzistencijalista koji su, odbacivši Boga, uvidjeli kako život nema smisla. Književnici Franz Kafka (1912; Kuhn, 1976; prema Martin i sur., 2006) i Albert Camus (1947; Kuhn, 1976; prema Martin i sur., 2006) prikazali su dosadu kao potpunu ravnodušnost prema praznini i besmislu života.

S druge strane, danas se smatra kako izvor dosade nije u monotoniji nego u pretjeranoj stimulaciji. Suvremeni autori zauzimaju pesimističan stav prema dosadi navodeći kako su ljudi u današnjem svijetu opterećeni informacijama i trivijalnostima (Klapp, 1986; prema Martin i sur., 2006). Svendsen (2005) ukazuje na poticanje ljudi na nepotrebne oblike potrošnje, poput praćenja modnih trendova u odijevanju, kao negativne pojave u masovnom potrošačkom društvu. Pri tome, moda ne pruža osjećaj smisla i dugoročno ne ispunjava čovjeka. Istovremeno, novi modni trendovi konstantno se izmjenjuju te ih se ljudi ubrzo zasite i izgube zanimanje, odnosno javi se dosada koju obilježava nedostatak smisla. Dakle, autor tvrdi kako su proizvodnja i potrošnja dobara i usluga na kojima se zasniva moderna civilizacija određene nametnutim konzumerističkim vrijednostima povezanim s nekontroliranom željom za materijalnim bogaćenjem pohlepnih pojedinaca. Pri tome se ističe važnost stjecanja profita, a zanemaruju se ciljevi poput zaštite okoliša te razvoja obrazovnog i zdravstvenog sustava (Svendsen, 2005). Konzumerizam i pretjerana težnja za posjedovanjem i kupnjom proizvoda, što ljude odvraća od

važnih ciljeva i dovodi do stanja dosade, potiče internet i digitalni marketing. Povećani konzumerizam pripisuje se raznim mogućnostima na internetu poput oglašavanja, provjeravanja vrijednosti i dostupnosti proizvoda kao i alternativnih i povoljnijih opcija. Prema nekima, preopterećenost ljudi s različitim sadržajima dovodi do dosade povezane s nemogućnosti održavanja pažnje na informacije relevantne za ciljeve osobe (Aho, 2007; prema Meagher, 2018).

3. Odrednice dosade

Različite definicije dosade u psihologiji nastale su kao rezultat proučavanja određenih aspekata tog doživljaja po kojima se dosada razlikuje od drugih stanja. Svim je definicijama zajedničko da dosadu određuje averzivno iskustvo istodobne želje, ali nemogućnosti da se osoba uključi u stimulativnu i ispunjavajuću aktivnost (van Tilburg i Igou, 2012; prema Elpidorou, 2018). Dosadu čine fiziološke komponente poput neoptimalne razine pobuđenosti te kognitivne komponente poput sporog protoka vremena i poteškoća u održavanju pažnje. Dosada se također sastoji od nesvjesne komponente koja se odnosi na represiju želja koje mogu ugroziti dobrobit osobe, dok se egzistencijalističko obilježje dosade odnosi na nedostatak smisla u situaciji koja se percipira dosadnom (Goetz i sur., 2010). Ono što je vidljivo je to da karakteristike dosade, istaknute od različitih pristupa, nadopunjuju se i tvore cjeloviti opis tog doživljaja. Stoga, nije dovoljno opaziti nemogućnost održavanja pažnje kako bi se utvrdila pojava dosade, već je potrebno opaziti i egzistencijalističko obilježje nedostatka smisla (Westgate, 2020). Pored navedenog treba napomenuti kako u motivacijskom smislu, dosada ima informativnu i regulatornu funkciju u ponašanju na način da ukazuje na nezadovoljstvo, motivira i usmjerava na novi cilj kad postojeći prestane biti zadovoljavajući i suvisao. Dakle, dosada može potaknuti na pozitivnu promjenu u životu osobe i uključivanje u aktivnosti koje su korisne te su u skladu sa željama, osjećajem svrhe i interesima osobe (Elpidorou, 2016; prema Elpidorou, 2018).

3. 1. Kognitivne komponente dosade

Jedan od aspekata dosade predstavlja nemogućnost usmjeravanja i održavanja pažnje (Fisher, 1993; prema Fahlman i sur., 2011). Pažnja je uspješno raspoređena tek kad se relevantne informacije mogu temeljito obraditi, a distrakcije zanemariti pri čemu se doživljavaju ugodne emocije i nagrađivajući osjećaj intrinzičnog zadovoljstva (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2002;

prema Eastwood i sur., 2012). S druge strane, nemogućnost usmjeravanja pažnje rezultira neugodnim afektom tako da osoba postane iritabilna, depresivno raspoložena i manje kreativna (Hamilton, 1981; prema Eastwood i sur., 2012). Iz toga slijedi kako nepažnju vezanu uz dosadu karakterizira raspon pažnje manji nego inače, slaba otpornost na distrakcije, sanjarenje i lutanje misli (Fahlman i sur., 2011).

Osim što je teško usredotočiti pažnju u situaciji koja se percipira dosadnom, iskrivljuje se percepcija vremena tako što se čini da vrijeme sporo prolazi (Fahlman i sur., 2013; prema Sharp i sur., 2020). Dakle, ljudi većinom precjenjuju vrijeme koje im je potrebno da obave nešto u čemu ne uživaju i što ih ne zanima (Danckert i Allman, 2005). Zbog precjenjivanja proteklog vremena osoba ima osjećaj da će situacija koju percipira dosadnom prestati kasnije nego što zapravo hoće te pažnju usmjerava na praćenje znakova koji upućuju koliko je vremena prošlo poput provjeravanja kazaljki na satu (Grondin i Macar, 1992; prema Eastwood i sur., 2012). Zbog percepcije usporenog protoka vremena osoba može imati osjećaj da nema izlaza iz situacije koju percipira dosadnom i da će dugo trajati (Eastwood i sur., 2012). Taj osjećaj zaglavljenosti u vremenu suprotan je optimalnom iskustvu kad je osoba toliko predana i uključena u neku aktivnost da gotovo zaboravi na vrijeme te joj se čini da vrijeme "leti", odnosno brzo protječe (Csikszentmihalyi, 1990; prema Weinerman i Kenner, 2016).

3. 2. Nesvjesne komponente dosade

Pored nemogućnosti usmjeravanja pažnje dosada također uključuje nemogućnost da osoba svjesno odredi čemu teži jer su te težnje ugrožavajuće, a stoga i potisnute (Sharp i sur., 2020). Dakle, središnji pojam u proučavanju nesvjesne komponente dosade je obrambeni mehanizam represije, odnosno stanje kad osoba u nesvjesno potiskuje ugrožavajuću želju za angažiranošću u svrhovitoj aktivnosti (Eastwood i sur., 2012). Na taj se način nastoji spriječiti konflikt između onoga što osoba želi i potencijalnih prijetnji koje se mogu javiti kada bi osoba nastojala ispuniti svoje želje. Definiranje dosade s naglaskom na nesvjesne procese proizlazi iz psihodinamskog pristupa prema kojemu osoba u stanju dosade ne može održati pažnju na unutarnjim podražajima poput misli i osjećaja, već ih potiskuje. Pri tome se odupire agresivnim i impulzivnim reakcijama koje mogu dovesti do zadovoljenja potreba i želja, ali također mogu dovesti osobu u opasnost i stanje boli. Dakle, prema psihodinamskom pristupu glavna je funkcija dosade sprječavanje intrapsihičkog konflikta između onoga što osoba želi i onoga što predstavlja prijetnju pri ostvarivanju te želje. U stanju dosade inhibira se ponašanje koje može rezultirati

ostvarivanjem želje kao i nizom negativnih posljedica, stoga se želje potiskuju u nesvjesno, a u svijesti se zadržava neodređen osjećaj nezadovoljstva i neugode koji predstavlja dosadu (Wangh, 1975). Primjer toga je kada osoba razvije strah od seksualno prenosivih bolesti kako bi spriječila zadovoljenje svojih seksualnih potreba promiskuitetnim ponašanjem. Međutim, dosada, kao posljedica potiskivanja seksualnih želja, može navesti osobu da nadvlada strah od spolno prenosivih bolesti te da djeluje i zadovolji svoje potrebe što dovodi do niza fizičkih, emocionalnih i društvenih posljedica poput razvoja bolesti i narušenih bliskih odnosa. Budući da osoba u stanju dosade ne pokazuje interes za unutarnje podražaje, može se osjećati prazno i postati pasivna tako što se oslanja na druge ljude i nada se da će joj vanjski svijet pružiti zadovoljstvo (Greenon, 1953; prema Sharp i sur., 2020). Do frustracije dolazi kad osoba koja doživljava dosadu pokuša u vanjskom svijetu pronaći zadovoljstvo i rješenje svojih problema te ne uspije u tome. U konačnici, represija kao obrambeni mehanizam može uspješno funkcionirati samo neko vrijeme, a dosada se može smanjiti osvješćivanjem vlastitih želja i potreba bez obzira bile one zadovoljene ili ne (Wangh, 1975; Fahlman i sur., 2011).

3. 3. Fiziološka komponenta dosade

Prema teorijama pobuđenosti dosada je uzrokovana neoptimalnom razinom pobuđenosti koja čini pojedinca manje responzivnim na relevantne podražaje (Fahlman, 2011). U stanju optimalne razine pobuđenosti sužava se pažnja, usmjerava se na relevantne informacije i zanemaruju se nevažni detalji. Međutim, kad se prijeđe ta razina pobuđenosti, često dolazi do usmjeravanja pažnje na periferne detalje, umjesto na centralni događaj (Yerkes i Dodson, 1908; prema Zarevski, 2007). Dosada se doživljava kao stanje visoke pobuđenosti i agitacije ili kao stanje niske pobuđenosti i letargije (Fahlman i sur., 2011). U stanju visoke pobuđenosti tijelo se priprema na bijeg iz dosadne situacije, dok se u stanju niske pobuđenosti osoba isključuje iz situacije (Elpidorou, 2018).

3. 3. 1. Stanje niske pobuđenosti

Dosada niske pobuđenosti javlja se kada u okolini nema dovoljno podražaja i informacija te kada su dostupne informacije jednolične i beznačajne (Mikulas i Vodanovich, 1993; Posner i sur., 2005; prema Fahlman i sur., 2011). Povezana je s letargijom, apatijom i umorom (Greenon, 1951; Pattyn i sur., 2008; prema Fahlman i sur., 2011), ali i nezadovoljstvom, resignacijom,

tugom, usamljenosti i depresivnim raspoloženjem (Harris, 2000; Fahlman i sur., 2013; prema van Hooft i van Hooff, 2018). Pad u pobuđenosti može dovesti do toga da osoba ima sporije vrijeme reakcije i da čini više pogrešaka tijekom zadataka koje procjenjuje dosadnima (Bhana, 2010; prema Eastwood i sur., 2012). Primjerice, anesteziolozi koji su skloni dosadi i smatraju kako anesteziologija uključuje "99% dosade i 1% uzbuđenja"- često čine pogreške (Novak, 2012; prema Westgate i Steidle, 2020).

Osoba dosadu može povezati s nedostatkom osjećaja svrhe koji dolazi iz same osobe kad se bavi nečim što ne smatra zanimljivim, ali pri tome ima dovoljno autonomije. Upravo zato što percipira da ima određenu slobodu izbora u tim okolnostima, osoba može okrivljavati sama sebe što nije postigla zadane ciljeve. Takvo stanje samookrivljavanja i pripisivanja uzroka dosade sebi dovodi do depresivnih simptoma poput utučenosti i osjećaja bezvrijednosti te bespomoćnosti, gubitka interesa, gubitka apetita i socijalne izolacije (Deci i sur., 1994; Garnefski i sur., 2005; prema van Hooft i van Hooff, 2018; Bantwal, 2016). Samim time, dosada niske pobuđenosti povezana je s osjećajem praznine, usamljenosti i odsječenosti od ostatka svijeta (Fahlman i sur., 2011).

3. 3. 2. Stanje visoke pobuđenosti

Frustracija se javlja u okolnostima u kojima je autonomija osobe ograničena pa joj je kao posljedica toga dosadno. Tada je riječ o dosadi visoke pobuđenosti (Garnefski i sur., 2005; prema van Hooft i van Hooff, 2018). Može se javiti kad se od osobe zahtijeva da bude oprezna i da ostvari visoki rezultat na jednoličnom zadatku (Thackray, 1981). Primjerice, posao kontrolera zračnog prometa koji nadgleda automatizirane sustave iziskuje održavanje visoke razine pobuđenosti i pažnje kako bi se detektirali točno određeni signali koji se javljaju u nasumičnim vremenskim razmacima. Budući da se takav zadatak može percipirati monotonim ali i zahtjevnim, može doći do stresa, dosade i pogreški na poslu. Pogreške povezane s dosadom na radnom mjestu tiču se odvratanja pažnje od primarnog zadatka i usmjeravanja na okolne podražaje kako bi se održala pobuđenost (Cummings i sur., 2016). Nadalje, dosada visoke pobuđenosti može se javiti kad je osoba preopterećena informacijama te situaciju ne smatra korisnom, već nečim dosadnim i frustrirajućim što izaziva tjeskobu (Hamilton, 1981; prema Fahlman i sur., 2011). Tada se osoba osjeća napeto, nestrpljivo i iritabilno, ćudljiva je i smetaju ju joj ljudi iz okoline (Fahlman i sur., 2011). Može se agresivno ponašati, biti frustrirana i nemirna te snažno reagirati na stresore (Harris, 2000; Fahlman i sur., 2013; prema van Hooft i

van Hooff, 2018). Uz to, teško kontrolira emocije te može na neprimjeren način iskazivati ljutnju i slične neugodne emocije (Dahlen i sur., 2004; Fahlman i sur., 2013; prema Isacescu i sur., 2016). Naime, jedinstveno je obilježje ljudi sposobnost vrednovanja emocija prije odgovaranja na podražaj koji ih je izazvao. Međutim, takav promišljen odgovor nije karakterističan za dosadu visoke pobuđenosti. Kako bi se smanjila dosada visoke pobuđenosti, potrebno je raditi na povećanju samokontrole, odnosno kontrole vlastitih misli, emocija i ponašanja (Vodanovich i Kass, 1990; prema Isacescu i sur., 2016).

3. 4. Egzistencijalistička komponenta dosade

Egzistencijalistički pogled na dosadu može se opisati riječima filozofa Schopenhauera (1851; prema van Tilburg i Igou, 2017): "Ljudski život mora biti nekakva pogreška. Istina je da bi sve ovo bilo dovoljno jasno kad bismo se samo podsjetili da je čovjek spoj poriva i potreba koje je teško zadovoljiti; a čak i kada su sve potrebe zadovoljene, sve što čovjeku ostaje su bezbolnost i dosada. To je izravan dokaz da egzistencija nema pravu vrijednost u sebi; jer što je dosada nego osjećaj praznine života?".

Egzistencijalistička obilježja dosade tiču se osjećaja praznine i nedostataka smisla u životu koji djeluje paralizirajuće na rezigniranu osobu. Naime, u stanju neoptimalne razine pobuđenosti osoba ne vidi priliku da koristi svoje vještine, već mora ulagati snažan napor kako bi uopće uspostavila i održala pažnju (Eastwood i sur., 2012; Sharp i sur., 2020). Dosadi prethodi osjećaj nedostatka smisla u životu pri čemu osoba ne uspijeva artikulirati ono što joj je bitno i sudjelovati u aktivnostima koje su u skladu s njezinim sustavom vrijednosti (Bargdill, 2000; Fahlman i sur., 2009; prema Eastwood i sur., 2012). Pri tome se osjećaj svrhe dijeli na opći i specifični. Opća svrha odnosi se na formiranu osnovnu orijentaciju, dugoročna uvjerenja i sustav vrijednosti, dok se specifična odnosi na traženje smisla u određenom kontekstu i situaciji koje je u skladu s općom svrhom (Park i Folkman, 1997; prema Snyder i Lopez, 2002). Prema tome, potrebno je razviti osjećaj opće svrhe i svakodnevno ga njegovati kako bi se umanjila dosada. Primjerice, to se može postići pisanjem i do određene mjere pričanjem o nekom događaju jer se tako stvara struktura misli i osjećaja koji dotad nisu bili jasno organizirani (Esterling i sur., 1999; King i Pennebaker, 1996; prema Snyder i Lopez, 2002). Budući da je dosada znak kako se ujedno ne može održati pažnja ni pronaći smisao u onome što se radi, ona se može smanjiti usmjeravanjem na aktivnosti koje su zanimljive i koje su u skladu s vrijednostima osobe (Westgate, 2020).

Nadalje, dosada može dovesti do lutanja misli zbog čega se može smanjiti produktivnost. No, lutanje misli može imati i pozitivan učinak tako što osoba može uhvatiti predah od dosadnog zadatka nakon čega može postati kreativnija i može doći do povećanja učinkovitosti u radu (Mooneyham i Schooler, 2013; prema van Tilburg i Igou, 2017). Lutanjem misli može se ispuniti upravo ta uloga tako što osoba kojoj je dosadno preusmjeri pažnju na potencijalno vrjednije ciljeve i odgovarajuće ponašanje, samoregulaciju i smanjenje dosade uključivanjem u svrhovite aktivnosti. Nostalgija kao sentimentalna čežnja za prošlošću predstavlja poseban oblik mehanizma lutanja misli kao odgovora na dosadu. Spontanim snatrenjem o prošlosti ljudi mogu steći osjećaj svrhe i potencijalno umanjiti dosadu. Dakle, funkcija dosade je navesti osobu da prestane sudjelovati u nezadovoljavajućoj aktivnosti kako bi se posvetila nečemu korisnijem što je u skladu s njezinim vrijednostima (van Tilburg i Igou, 2017).

4. Sklonost dosadi

Problem se javlja kad se osoba duže vrijeme zadrži u stanju dosade. Čitav joj se život može činiti nezanimljivim i nestimulativnim, ne može pronaći smisao ni u čemu oko sebe zbog čega se javljaju neugodne emocije i osoba biva ranjivom te podložnom depresiji (Bantwal, 2016). Iz toga se nameće kako postoje individualne razlike u doživljavanju dosade. Sklonost dosadi je crta ličnosti prisutna kod osoba koje često doživljavaju dosadu. Ne ovisi samo o učestalosti, već i o intenzitetu doživljaja dosade pri čemu osobe sklone dosadi imaju snažne negativne reakcije na dosadu (Tam i sur., 2021). Osoba sklona dosadi lako postane frustrirana, nemirna i umorna (Farmer i Sundberg, 1986) te je izrazito osjetljiva na kazne (Fahlman i sur., 2011). Takva osoba može često osjećati kako većinu vremena provodi ne radeći ništa (Tam i sur., 2021).

Sklonost dosadi prvenstveno je određena unutarnjim psihološkim karakteristikama te ju mogu aktivirati obilježja određene situacije (Fahlman i sur., 2011). Ta obilježja uključuju monotoniju, ponavljanje, manjak novih iskustava, neodređenost ili jednostavnost izazova te nedovoljno dostupnih aktivnosti (Smith, 1981; van Hooft i van Hooff, 2017; prema van Hooft i van Hooff, 2018). Pri tome se pokazalo kako stanovnici određenih područja češće doživljavaju dosadu. Na osnovi analize aktivnosti na internet tražilici utvrdilo se kako ljudi iz američkih saveznih država kao što su Ohio i Utah češće osjećaju dosadu uzrokovanu nedostatkom vanjskih podražaja nego ljudi u državama Oregon i Virginia (Baldwin i Westgate, 2020; prema Westgate i Steidle, 2020).

Osoba koja je sklona dosadi podložna je distrakcijama što znači da sklonost dosadi kao crta ličnosti smanjuje kapacitet pažnje (Farmer i Sundberg, 1986). Štoviše, takva se osoba vjerojatno neće uključivati u aktivnosti u koje je potrebno ulagati kognitivni napor, već će se prije upuštati u rizična i ovisnička ponašanja poput konzumacije droga i kockanja (Mercer i Eastwood, 2010; Joireman i sur., 2003; prema Isacescu i sur., 2016). U skladu s tim, pokazalo se kako je sklonost dosadi povezana s ekstraverzijom, traženjem uzbuđenja i impulzivnosti. Osobe koje su sklone dosadi nerijetko su nestrpljive, lako ih je omesti, tragaju za uzbuđenjima, burno reagiraju i druželjubive su. S druge strane, osobe koje su vrlo savjesne kao i osobe koje vole često provoditi vrijeme same uglavnom nisu sklone dosadi (Zuckerman, 1971; prema Meagher, 2018).

5. Razlika između dosade i drugih neugodnih emocija

Osim što se dosada smatra stabilnom crtom ličnosti, ali i jedinstvenim psihofiziološkim stanjem koje sačinjavaju razni emocionalni, motivacijski, perceptivni i kognitivni aspekti, definira se i kao emocija (O'Hanlon, 1981; prema Sharp i sur., 2020). Svrstava se među neugodne emocije te ima funkciju kao i sve ostale emocije: kako ljutnja može ukazivati da je netko prekoračio važne granice u odnosu ili tuga na gubitak, dosada tako ukazuje da osoba nije sposobna održati pažnju i pronaći smisao u onome što čini (Westgate, 2020).

Egzistencijalno obilježje dosade vrlo je korisno u razlikovanju dosade od drugih neugodnih emocija. Egzistencijalni pristup izdvaja dosadu u odnosu na ostale neugodne emocije na osnovi nemogućnosti određivanja smisla u dosadnoj situaciji. U odnosu na ostale neugodne emocije poput ljutnje, straha, krivnje, srama i žaljenja, dosada ima najmanje negativnu afektivnu valenciju. Također, u odnosu na ostale emocije dosada najmanje utječe na moralno rasuđivanje ljudi, dok najveći utjecaj imaju emocije poput krivnje i srama. Dakle, uz nedostatak izazova i nisku pobuđenost, ljudi smatraju kako dosadu obilježava relativno umjerena negativna valencija, niska relevantnost za moral, niska razine pažnje i nedostatak smisla (van Tilburg i Igou, 2017).

6. Dosada u kontekstu formalnog obrazovanja

Fenomen dosade može se pobliže opisati na primjeru učenika i studenata koji doživljavaju dosadu za vrijeme nastave. Njihovo ponašanje može ukazivati na dosadu tako što tijekom nastave djeluju pospano, zijevaju, glava im je naslonjena na ruku, zure u prazno, ne

sjede uspravno, cupkaju nogom ili se igraju prstima na ruci, uporno pogledavaju na sat (Wallbott, 1998; D'Mello i Graesser, 2009; prema Sharp i sur., 2020). U takvim okolnostima znaju se osjećati kao da čekaju da se boja na slici osuši ili da im je dosadno do boli. Čak i studenti koji su upisali željeni fakultet doživljavaju dosadu na nastavi. Jedan od razloga je to što se studentima ne može uvijek pružiti potrebna socijalna i intelektualna stimulacija na sveučilištima (Sharp i sur., 2020).

Formalno obrazovanje predstavlja jedan od najvećih izvora stresa, dosade i otuđenosti duha. Ne veže se uz zanimljive aktivnosti i bitne aspekte poput promatranja, refleksije, individualnosti, kreativnosti, ideja i slobode u istraživanju i podučavanju. Informacije se nerijetko usvajaju na nedorečen način i bez razumijevanja pri čemu su učenici usmjereni na ekstrinzične ciljeve poput dobivanja pozitivne ocjene iz ispita i stjecanja stipendije, a ne na razvoj vlastitog interesa (Liessmann, 2008). Stav o važnosti formalnog obrazovanja određuje način na koji se u instituciji ispunjavaju zadaće obrazovanja pri čemu se razlikuju financijski, politički, individualni i društveni ciljevi. Neke od glavnih zadaća formalnog obrazovanja su postizanje gospodarskog i društvenog napretka, poboljšanje raspodjele dohotka, prenošenje normi i vrijednosti koje pridonose održavanju stabilnog političkog sustava (Rogošić i sur., 2020). Pri usvajanju takvih vještina i znanja, učenici se brzo priviknu na homogene i neraznolike nastavne materijale te u takvim okolnostima moraju ulagati velik napor da održe pažnju i interes (Hill i Perkins, 1985; prema Larson i Richards, 1991).

6.1. Školske okolnosti u kojima se javlja dosada

Danas se u formalnom obrazovanju toliko ne cijene vrijednosti poput slobode, tolerancije i asertivne rasprave, koliko se cijeni vrijednost novca. To se može vidjeti na primjeru eliminiranja suficitarnih i ekonomski neprofitabilnih zanimanja koja nisu iz područja prirodnih znanosti, tehnologije i inženjerstva (Rogošić i sur., 2020). U takvom sustavu malo je mjesta za studente nadarene za humanističke znanosti i umjetnost. Budući da takvi studenti imaju manje mogućnosti za slijedenje vlastitog profesionalnog poziva, a uz to su preopterećeni informacijama, dosada nerijetko nadjačava intrinzičnu znatiželju (Liessmann, 2008). Studenti najviše doživljavaju dosadu pri pasivnim aktivnostima poput frontalno održane nastave pri kojoj je verbalna komunikacija jednosmjerna, osobito kad netko drugi od studenata održava prezentaciju (Sharp i sur., 2020). Studenti takvu nastavu znaju smatrati monotonom, znaju postati umorni i pospani, bude im teško pohvatati gradivo, osobito ako je riječ o nečemu što se

dotad nije spominjalo na nastavi. U takvim okolnostima znaju postati frustrirani jer istovremeno smatraju kako je ispravno koncentrirati se na predavanje i pokušati nešto naučiti, dok ne uviđaju smisao i korist održanog predavanja (Sharp i sur., 2017b; prema Sharp i sur., 2020). Također, studenti na fakultetu percipiraju određene kolegije preopširnima i smatraju kako je u profesorskoj ulozi važnije podučavanje i donekle intiman kontakt sa studentima od izvrsnosti u istraživačkom radu. Izvješćuju da više uče na temelju primjera autoriteta, nego na predavanjima u učionicama. Budući da se veća važnost u formalnom obrazovanju pridaje onome što sami ne smatraju važnim, povećava se vjerojatnost pojave dosade (MacLeod i Eaton, 2020). Pokazalo se kako 29% studenata predavanja smatraju dosadnima barem polovicu vremena, 27% studenata većinu vremena, a 3% studenata cijelo vrijeme. S dosadom se suočavaju tako što sanjare, švrljaju crteže, isključe se, tiho razgovaraju s kolegama i podliježu digitalnim distrakcijama poput mobitela, interneta, igrice i dopisivanja preko društvenih mreža (Sharp i sur., 2020).

Dosada je česta pojava u školi, no ne javlja se u jednakoj mjeri na svakom nastavnom satu. Razina dosade varira od sata do sata tako da nekima u školi može biti dosadno na satu matematike, a zanimljivo na satu tjelesne kulture i obrnuto (Furlong i sur., 2021). Međutim, većini je učenika najviše dosadno za vrijeme održavanja nastave iz apstraktnih predmeta koji se tiču društvenih i prirodnih znanosti, a najmanje im je dosadno na aktivnoj i primijenjenoj nastavi poput glazbene, likovne te tjelesne i zdravstvene kulture. Učenici najmanje doživljavaju dosadu u društvenim i interaktivnim aktivnostima poput rada u laboratoriju, razgovora s nastavnikom i sudjelovanja u raspravi (Larson i Richards, 1991), dok je osobito kritizirana nastava koncipirana tako da se održavaju *PowerPoint* prezentacije prilikom kojih su učenici dužni prepisivati natuknice (Kinchin i sur., 2008; prema Sharp i sur., 2020). Dosada u školi veže se uz negativne ishode te učenici koji često doživljavaju dosadu u školi nisu ambiciozni, ne žele napredovati i učiti (Furlong i sur., 2021).

Dosada može dovesti i do pozitivne promjene u ponašanju učenika. Ona može motivirati učenike da se upuste u nova i izazovna iskustva tijekom kojih će stjecati znanje (Eastwood i Gorelik, 2019; prema Furlong i sur., 2021). Akademska dosada može imati pozitivan ishod tako da studenti postanu introspektivni, kreativni te razvijaju nove ideje (Goetz i sur., 2010). Kako bi izbjegli dosadu, nelagodu i frustraciju, studenti se uključuju raznovrsne aktivnosti i koriste studentske pogodnosti (Willis, 2014; Elpidorou, 2017; prema Sharp i sur., 2020). Međutim, dosada mnogo češće ima štetan nego pozitivan učinak na mentalno zdravlje i akademski uspjeh (Furlong i sur., 2021).

6. 2. Rutinsko obavljanje zadataka i angažiranost na nastavi

Nepromjenjivom školskom rutinom stvara se osjećaj ugrožavanja autonomije i osjećaj prisiljenosti da se ta rutina ispoštuje (Goetz i sur., 2014; prema Furlong i sur., 2021). U takvim okolnostima može doći do kontraefekta te da učenici budu manje motivirani, angažirani i manje iskorištavaju učeničke pogodnosti. U srednjoj školi učenici kojima je dosadno mogu postati otuđeni, izgubiti osjećaj smisla, devijantno se ponašati, biti agresivni, nezadovoljni, ne poštivati pravila i pružati otpor autoritetu (Robinson, 1975; Tolor, 1989; prema Larson i Richards, 1991).

Učenici na nastavi mogu proživljavati pet različitih stanja akademske dosade, a to su a) ravnodušna, b) umjerena, c) tražeća, d) reaktivna i e) apatična dosada. Pri tome se najmanje neugodnom smatra ravnodušna dosada jer ju obilježava niska pobuđenost i pozitivna ili neznatno negativna valencija, opuštenost, povlačenje i ravnodušnost. Umjerenu dosadu obilježava podložnost distrakcijama i zanemarivanje vlastitog doživljaja dosade. Tražeću dosadu obilježava uznemireno traganje načina za promjenom situacije, dok apatičnu dosadu karakterizira nisko stanje pobuđenosti, visoka negativna valencija, bespomoćnost i depresivno raspoloženje. Učenici koji najteže podnose dosadu doživljavaju je na reaktivan način u situacijama visoke pobuđenosti i visoke negativne valencije. Tada su vrlo motivirani da napuste predavaonicu, osjećaju ljutnju, frustraciju, znaju ometati nastavu i biti agresivni (Russel, 1980; prema Sharp i sur., 2020).

Učenici mogu doživljavati dosadu u dvije situacije. U prvoj situaciji učenicima može biti zadan jednostavan i neizazovan školski zadatak pri čemu ne mogu koristiti svoje vještine i puni potencijal (Elpidorou, 2018). U drugoj situaciji učenici mogu doživljavati dosadu kad se od njih iziskuje da ispune vrlo teške zahtjeve te da prošire svoje kapacitete (Pekrun, 2006; prema Elpidorou, 2018). U oba slučaja može doći do neangažiranosti koja se očituje u tome da osoba smatra kako ju se prisiljava da radi stvari koje su za nju bezvrijedne, kao da samo sjedi i čeka da se nešto dogodi, iako nije sigurna što. Također, tada učenik teži da radi nešto uzbudljivo i zabavno, iako ga ništa ne privlači te mu se može činiti kako se sve samo ponavlja (Fahlman i sur., 2011). Iz toga slijedi kako angažiranost učenika na nastavi ovisi o dva obilježja. S jedne strane, ovisi o tome koliko je sama osoba voljna uložiti vremena i truda u stjecanje obrazovanja, a s druge, o tome koliko obrazovna institucija pruža mogućnosti učenicima te o načinu na koji se organizira i provodi nastava (Kuh i sur.; Harper i Quay, 2009; prema Weinerman i Kenner, 2016). Uz to, jedan od razloga zašto pojedinci tvrde da im je dosadno na nastavi može biti da izbjegavaju pripisati poteškoće sa zadatkom svojim sposobnostima te to čine kako bi zaštitili

osjećaj vlastite vrijednosti i održali sliku sebe kao inteligentnih osoba (Covington, 1984; prema Elpidorou, 2018).

Posljedice dosade mogu imati zanemarujući, blagi, neugodni i ozbiljno ugrožavajući efekt. Blagi efekt odnosi se na sanjarenje i zamišljanje scenarija nevezanih za trenutnu situaciju. S druge strane, kronična dosada može imati štetne posljedice tako da pojedinac podliježe riskantnim ponašanjima, zloupotrebi droga i alkohola kako bi izbjegao anksioznost povezanu s dosadom (Toohey, 2011; prema Weinerman i Kenner, 2016). Neugodne emocije poput dosade mogu imati ozbiljne negativne posljedice na motivaciju pri učenju. Dosada na fakultetu može navesti studenta da se ispiše s fakulteta, manje uči i ima niži prosjek ocjena (Pekrun i sur., 2002; Bridgeland i sur., 2006; prema Elpidorou, 2018). Štoviše, ispisivanje s fakulteta značajno je više povezano s dosadom na drugoj godini studija nego na prvoj godini kad su studenti više usmjereni na cilj, zainteresiraniji i entuzijastičniji te percipiraju veću razinu internalne kontrole (Respondek, 2017; prema Sharp i sur., 2020). Suprotno tomu, pokazalo se da su studenti odlikaši i studenti koji nisu odlikaši jednako osjetljivi na dosadu (Schwartz i sur., 2020; prema Furlong i sur., 2021).

6. 3. Organizacija i provedba nastave s ciljem povećanja raznovrsnosti

Studenti koji često doživljavaju dosadu imaju poteškoće u planiranju karijere, manje su intrinzično motivirani i nedostaje im osjećaj svrhe (Sharp i sur., 2020). Takvi nalazi istraživanja mogu imati značajne implikacije za nastavnike kako bi si osvijestili pritužbe studenata na dosadu, na ponavljanje istih sadržaja i načina provođenja nastave (Elpidorou, 2018). Ponekad predavač može biti pristran u procjeni angažiranosti studenata tako što vlastiti stav o važnosti kolegija ili vlastitu strast prema određenom području zamijeni s interesom studenata i zanemari problem dosade. Pri tome treba reći kako entuzijizam profesora može i motivirati studente te smanjiti razinu dosade (Exeter i sur., 2010; prema Weinerman i Kenner, 2016).

Poboljšanje izvođenja nastave, komunikacije i vrednovanja kvalitete predavanja može se ostvariti redovnim isticanjem ciljeva i važnosti kolegija, prepoznavanjem socijalne klime u razredu i njegovanjem socijalnih interakcija te navođenjem konkretnih primjera pri prezentiranju sadržaja. Učenici i studenti također moraju osvijestiti da imaju odgovornost biti angažirani i povećati vlastito zadovoljstvo školovanjem (Sharp i sur., 2020).

Važno je da nastavnici odrede doživljavaju li učenici dosadu pretežno u školi ili u jednakoj mjeri doživljavaju dosadu u školi i tijekom slobodnog vremena i izvannastavnih aktivnosti poput treninga (Furlong i sur., 2021). Uzevši to u obzir, pokazalo da vrlo sposobni učenici znaju školski rad smatrati dosadnim, dok u slobodno vrijeme doživljavaju znatno manje dosade nego u školi. Iz toga se zaključuje da dosada koju doživljavaju nije povezana s njihovom ličnosti, već sa situacijskim faktorima poput nedostatka podražaja i izazova na predavanjima (Larson i Richards, 1991). Čini se kako je vrlo inteligentnim pojedincima potrebno više podražaja kako bi se okupirali (Leong i Schneller, 1993; prema Meagher, 2018).

Kako bi se umanjila dosada, nastavnici trebaju biti fleksibilni u strukturiranju školskih zadataka te trebaju to činiti u skladu s interesima učenika, trebaju njegovati kreativnost i angažiranost te raspravljati o važnosti i značaju onoga što se uči (Furlong i sur., 2021). Mogu izravno ispitati razinu dosade koju učenici doživljavaju, pitati ih što bi učinili da zadatak bude zanimljiviji, ima li određenih načina na koje bi radije učili i uvježbavali vještine te kako povezati stvaran život sa zadatkom (Furlong i sur., 2021). Na nastavi se trebaju navoditi konkretni primjeri i analogije, gradivo povezivati s aktualnim događajima, pričama, vlastitim iskustvom te studijama slučaja kako učenici ne bi predavanje percipirali beskorisnim (Kinchin i O'Sullivan, 2003; prema Vogel-Walcutt i sur., 2012).

Bitno je da nastavnici pruže potporu učenicima kojima je osobito dosadno u školi. Takvi postupci ne utječu pozitivno samo na one koji su kronično zahvaćeni dosadom, nego na cijelu školu (Furlong i sur., 2021). U takvim pojedinačnim situacijama može biti korisno profesionalno usmjeravanje u vezi odabira karijere koje bi učenike potaknulo na postizanje osobnih ciljeva, razvijanje vlastitih talenata i slijeđenje karijernog poziva (Stuck i sur., 2016; prema Furlong i sur., 2021). Vrsta intervencije u pojedinačnim slučajevima ovisi o dosadi kao indikatoru u kombinaciji sa psihosocijalnim indikatorima. Primjerice, učeniku koji ima simptome depresije i doživljava dosadu odgovarao bi kognitivno-bihevioralni pristup kako bi razumio vlastite emocije poput anksioznosti i dosade kao i vlastito ponašanje (Furlong i sur., 2021).

7. Zaključak

Dosada je averzivno stanje u kojemu je osoba nezadovoljna onime što čini. Glavna obilježja dosade tiču se toga da osoba ne vidi smisao u onome što radi i teško se fokusira. Uz to, neoptimalne razine pobuđenosti i izazova dovode do dosade. Drugim riječima, ljudima može biti dosadno i kada je nešto preteško ali i kada je prelagano jer je u oba slučaja teško održati pažnju.

Iako se dosada najčešće veže uz negativne ishode poput smanjene produktivnosti, ona može imati pozitivne ishode poput povećanja kreativnosti. Međutim, kada ljudi doživljavaju dosadu, mogu doživjeti i niz drugih neugodnih stanja poput osjećaja krivnje, bezvrijednosti i bespomoćnosti koja igraju glavnu ulogu u razvoju ozbiljnih psihičkih poremećaja. Dakle, dosada može biti prolazna, ali može imati i dugoročne štetne posljedice te doprinijeti razvoju ovisnosti i depresije.

Općenito govoreći, dosadu ne treba promatrati kao negativnu jer služi kao informativni i regulatorni signal kako nema smisla nastaviti raditi nešto jer je teško održati pažnju što doprinosi neučinkovitosti i ispunjavanju svrhe određene aktivnosti. Stoga je važno razumjeti fenomen dosade jer se odnosi na raširenu pojavu koja svakodnevno utječe na ponašanje i postizanje ciljeva ljudi.

Dosada je stanje koje se javlja u različitim okruženjima poput obrazovnih institucija. Škola se ne veže uz zanimljive aktivnosti, ideje i slobodu u proučavanju i učenju jer učenici ne uviđaju smisao održavanja određenih nastavnih sati te se većina nastavnih sadržaja zaboravi. Učenici se nerijetko osjećaju kao da gube vrijeme jer smatraju kako ono što se podučava nema praktičnu vrijednost. Tijekom nastave, često razmišljaju o sadržajima nevezanima uz predavanje te podliježu različitim distrakcijama poput dopisivanja i igranja igrice na mobitelu. Uz dosadu, učenici mogu doživljavati niz neugodnih emocija poput bespomoćnosti i bijesa. Problem akademske dosade mori ljude koji vape za promjenom, ali nemaju dovoljno moći da ju ostvare. Osnovne psihološke potrebe koje uključuju potrebu za autonomijom, povezanošću i kompetentnošću mogu se zadovoljiti tako da se školski zadatci strukturiraju u skladu s interesima i vrijednostima učenika. Učenici najlakše usvajaju gradivo kada sudjeluju u aktivnostima poput rada u laboratoriju i rasprave te povezuju gradivo s konkretnim primjerima, aktualnim događajima, studijama slučaja i vlastitim iskustvom. Stoga se učenicima trebaju pružiti razne prilike da budu kreativni, izražavaju svoja mišljenja, dijele ideje i surađuju s kolegama. Saznanja o dosadi mogu se primijeniti u obrazovanju kako bi se olakšao proces učenja i poboljšala kvaliteta izvođenja nastave.

Literatura

- Bantwal, P. (2016). Existence of boredom among the elderly: the need to further explore the concept. *Journal of Geriatric Care and Research*, 3(2), 49-50.
- Cummings, M. L., Gao, F. i Thornburg, K. M. (2016). Boredom in the workplace: A new look at an old problem. *Human Factors*, 58(2), 279–300.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J. i Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482-495.
- Elpidorou, A. (2018). The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17, 455–484.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B. i Eastwood, J. D. (2011). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85.
- Farmer, R. i Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17.
- Furlong, M., Smith, D. C., Springer, T. i Dowdy, E. (2021). Bored with school! Bored with life? Well-being characteristics associated with a school boredom mindset. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 42-64.
- Goetz, T., Cronjaeger, H., Frenzel, A. C., Lüdtke, O. i Hall, N. C. (2010). Academic self-concept and emotion relations: Domain specificity and age effects. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 44–58.

- Isacescu, J., Struk, A. i Danckert, J. (2016). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 31(8), 268-276.
- Larson, R. i Richards, M. (1991). Boredom in the middle school years: Blaming schools versus blaming students. *Am. J. Educ.* 99, 418–443.
- Liessmann, K. P. (2008). *Teorija neobrazovanosti: Zablude društva znanja*. Naklada Jesenski i Turk.
- Martin, M., Sadlo, G. i Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193–211.
- MacLeod, P. D. i Eaton, S. E. (2020). The paradox of faculty attitudes toward student violations of academic integrity. *Journal of Academic Ethics*, 18, 347-362.
- Meagher, R. (2018). Is boredom an animal welfare concern? *Animal Welfare*, 28(1), 21-32.
- Rogošić, S., Maskalan, A. i Jurk, A. (2020). What are the key roles of education? *Jahr–European journal of bioethics*, 11(2), 445-465.
- Sharp, J. G., Sharp, J. C. i Young, E. (2020). Academic boredom, engagement and the achievement of undergraduate students at university: A review and synthesis of relevant literature. *Research Papers in Education*, 35(2), 144-184.
- Snyder, C. R. i Lopez, S. J. (Ur.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Spacks, P. M. (1995). *Boredom: The literary history of a state of mind*. University of Chicago Press.
- Svendsen, L. (2005). *A philosophy of boredom*. Reaktion Books.
- Tam, K. Y., van Tilburg, W. A. i Chan, C. S. (2021). What is boredom proneness? A comparison of three characterizations. *Journal of Personality*, 89(4), 831-846.
- Thackray, R. (1981). The stress of boredom and monotony: A consideration of the evidence. *Psychosomatic Medicine*, 43, 165–176.
- van Hooft, E. A. J. i van Hooff, M. L. M. (2018). The state of boredom: Frustrating or depressing? *Motivation and Emotion*, 42(6), 931–946.

- van Tilburg, W. A. P. i Igou, E. R. (2017). Boredom begs to differ: Differentiation from other negative emotions. *Emotion*, 17(2), 309–322.
- Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T. i Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24, 89–111.
- Wangh, M. (1975). Boredom in psychoanalytic perspective. *Social Research*, 42(3), 538-550.
- Weinerman, J. i Kenner, C. (2016). Boredom: That which shall not be named. *Journal of Developmental Education*, 40(1), 18–23.
- Westgate, E. C. (2020). Why boredom is interesting. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 33-40.
- Westgate, E. C. i Steidle, B. (2020). Lost by definition: Why boredom matters for psychology and society. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(11), e12562.
- Zarevski, P. (2007). *Psihologija pamćenja i učenja*. Naklada Slap.