

LBRIS

We know
books

Volum coordonat de
Elena Bonchiș

PLICTISEALA
LA COPII
ȘI ADOLESCENȚI
O perspectivă psihologică

POLIROM
2022

Cuprins

<i>Prezentarea autorilor</i>	11
<i>Cuvânt-înainte</i> (Elena Bonchiș)	17
Capitolul 1. Plictiseala – maladie a lumii moderne? (<i>Elena Bonchiș</i>)	21
1. Plictiseala. Scurt istoric.....	21
2. Plictiseala – trăsătură <i>versus</i> stare	25
3. Tipuri de plictiseală	31
4. Teorii asupra plictiselii: psihanalitice, ambientale, atenționale, funcționale.....	36
5. Poate fi plictiseala măsurată?.....	42
6. Despre beneficiile plictiselii.....	46
Capitolul 2. Plictiseala – o experiență emoțională distinctă de <i>boreout</i> , <i>burnout</i> , anhedonie (<i>Elena Bonchiș</i>)	51
1. Introducere	51
2. Sindromul <i>boreout</i>	52
3. Sindromul <i>burnout</i>	60
4. Anhedonia sau reducerea/pierderea experienței plăcerii	66
5. Despre <i>boreout</i> , <i>burnout</i> și anhedonie în copilărie și adolescență	71
Capitolul 3. Plictiseala la vârsta copilăriei (<i>Elena Bonchiș</i>).....	77
1. Copilul – un mic om de știință sau un ucenic?	77
2. Plictiseala ocazională. Manifestări și beneficii. Opinii pro și contra	82

3. Plictiseală cronică <i>versus</i> lene	87
4. Perseverența – antidotul plictiselii	91
5. Sfaturi/sugestii pentru părinți	94
Capitolul 4. Tendința spre plictiseală la vârsta adolescenței (<i>Delia Bîrle, Adela Lazăr</i>)	97
1. Caracteristici ale vârstei adolescenței	97
2. Adolescenții și plictiseala	99
3. Autoreglarea și rolul ei în gestionarea stărilor de plictiseală	102
4. Plictiseala în clasă – predictor al abandonului școlar	104
5. Tendința spre plictiseală și dependențele specifice vârstei adolescenței	106
6. Plictiseala la adolescenți în contextul pandemiei de COVID-19	109
7. Cum pot fi ajutați adolescenții? Recomandări specifice contextelor semnificative	111
Capitolul 5. Plictiseala în context școlar. Manifestări, cauze, strategii de predare-învățare pentru a face față plictiselii (<i>Daniela Roman</i>)	115
1. Plictiseala academică și provocările lumii contemporane	115
2. O privire sintetică asupra plictiselii în context școlar	118
3. Perspective de analiză a plictiselii academice. Ce spun studiile?	122
4. Educație, plictiseală și conectivitate. Strategii de predare-învățare pentru a face față plictiselii academice	129
5. Concluzii	139
Capitolul 6. Plictiseala academică și motivația. Strategii de <i>coping</i> (<i>Cecilia Sas, Gabriela Maria Adriana Șandor</i>)	141
1. Școala este plictisitoare?	141
2. Plictiseala academică și motivația	146
3. Strategii de <i>coping</i>	149
Capitolul 7. Plictiseala și jocurile video (<i>Marius Drugaș</i>)	153
1. Introducere	153
2. Plictiseala – implicații asupra designului jocurilor video ...	154

3. Jocurile video active. De ce ne plictisim (și) de ele?	163
4. Jocurile video violente. Agresivitatea și predispoziția spre plictiseală	165
5. Jocurile video educative sunt plictisitoare?	167
6. Pot computerele să ne detecteze plictiseala?	170
7. Concluzii	173

Capitolul 8. Plictiseala și comportamentul alimentar (<i>Ioana Drugaș</i>)	175
1. Introducere	175
2. Comportamentul alimentar generat de emoții	176
3. Plictiseala ca determinant al comportamentului alimentar	180
4. Bunătățile alimentare ca recompensă sau simplă strategie de evitare a plictiselii?	183
5. Strategii de gestionare a comportamentului alimentar în momentele de plictiseală	185

Capitolul 9. Plictiseala cronică – predictor al depresiei (<i>Camelia Maria Dindelegan</i>)	195
1. Contexte clinice ale instalării plictiselii	195
2. Plictiseala ca precursor al depresiei	198
3. Plictiseala ca manifestare a depresiei la copiii și adolescenți	200
4. Tehnici de prevenire a plictiselii în rândul copiilor și adolescenților	203
5. Intervenția în cazul plictiselii ca formă a depresiei	205

Capitolul 10. Plictiseala și starea de bine (<i>well-being</i>) (<i>Cristina Marina Gbiță, Georgeta Pânișoară</i>)	211
1. Delimitări conceptuale: starea de bine și plictiseala	211
2. Starea de bine – construct multidimensional. Relația cu plictiseala	214
3. Calitatea vieții, satisfacția vieții și starea de bine	218
4. Relația dintre autoeficacitate, stare de bine și plictiseală	225
5. Optimismul și starea de bine	228

<i>Bibliografie</i>	231
---------------------------	-----

Capitolul 1

Plictiseala – maladie a lumii moderne?

1. Plictiseala. Scurt istoric

Se spune – și pe drept cuvânt – că plictiseala este unul dintre cele mai cunoscute fenomene ale istoriei umane, dar este aproape imposibil să știm exact cum au fost afectați oamenii de-a lungul timpului de această stare complexă și multi-dimensională (Martin, Sadlo, Stew, 2006).

Privitor la termen, menționăm, în acord cu Elpidorou (2016), că este polisemantic – lipsă de satisfacție, dezinteres într-o anumită situație, semn de inabilitate de a-ți focusa atenția, indicând, de asemenea, lipsa unui angajament mental ori eșecul de a discerne și a descoperi semnificații. Originile cuvântului sunt incerte (Goodstein, 2019), o mențiune timpurie găsimu-se în poemele poetului latin Lucretius (94-55 î.Hr.), care a scris despre viața plictisitoare a romanilor bogați. Termenul folosit pentru a denota starea de indiferență, lipsa de grijă în Grecia Antică era *acedia*, iar în Roma Antică *taedium*, însemnând și melancolie, lipsă de satisfacție. Cuvântul *acedia*, deși folosit și în perioada renesantistă, este eliminat din limba engleză vorbită, iar cuvântul *boredom* a fost folosit pentru prima dată în 1766, posibil derivat din timpul trecut al verbului *to bear* (a suporta), asemănându-l

cu melancolia, letargia (Martin, Sadlo, Stew, 2006). Conform *Oxford English Dictionary*, cuvântul *boredom* apare în engleză în 1750 (Belton, Priyadharshini, 2007). Cei mai mulți autori însă leagă termenul de numele lui Charles Dickens, autorul *Casei umbrelor* (1853), în care aristocrata Lady Dedlock spune „Sunt plictisită de moarte” (van Tilburg, 2020; Goodstein, 2019). În Anglia victoriană, cuvântul devine foarte popular, descriind viața clasei înalte, care se bucura de numeroase privilegii, fiind preluat de o serie de mari personalități ale culturii europene. În a doua jumătate a secolului al XIX-lea și începutul secolului XX, termenul este frecvent folosit, reflectând o experiență de golire sufletească și de pierdere a semnificației muncii sau trecerii timpului (Goodstein, 2019).

În lucrarea *Filosofia banilor* (1900), filosoful și sociologul german Georg Simmel a descris tendințele lumii moderne spre blazare, o lume în care valoarea este exclusiv înțeleasă în termeni cantitativi, în care expresia „timpul înseamnă bani” (*time is money*) devine frecvent folosită. Într-un context politic, economic și sociocultural complex, fenomenul plictiselii este tot mai prezent.

Dacă privim din perspectivă istorică, plictiseala ca stare neplăcută sau greu de definit o întâlnim abordată încă din Antichitate. Grecii, spre exemplu, o descriau folosind cuvinte ca „dezgust”, „iritare”, „distragere” (Dillard, 2020). Aristofan spunea „eu oftez, gem, casc, mă întind, dar nu știu ce stare este aceasta” (Dillard, 2020). Filosoful Aristotel vorbea despre răgaz, subliniindu-i virtuțile, considerându-l crucial pentru creație, pentru angajare în învățare sau în viața publică.

În *Politica*, el sublinia că i-ar plăcea să aibă capacitatea nu numai să lucreze bine, dar și să folosească bine răgazul. Nu este clar însă – spune același autor, Dillard (2020) – dacă este vorba despre efectele benefice ale răgazului sau despre plictiseală.

Romani, care aveau o cultură bazată pe muncă grea și disciplină, discutau despre plictiseală frecvent, descrisă de

Seneca drept o combinație de agitație, neastâmpăr, dar și inerție. Remediile, spunea filosoful, sunt simple: să găsești ceva de făcut, să citești și să te angajezi în afaceri publice. Alți autori – Ennius sau Plutarh – au scris despre efectele problematice ale plictiselii asupra moralului soldaților, subliniind că, atunci când devii leneș, mintea ta nu mai știe ce vrei, este răvășită și indecisă.

În tradiția creștină, plictiseala cronică a fost considerată un adevărat demon, care te face să te simți apatic, neliniștit (Asimii, 2014). Pe de altă parte, pentru viața monarhală ea devine o vocație, construită deliberat, însemnând o lungă perioadă de slabă stimulare, liniște și contemplație. Libertatea și interacțiunile sociale erau limitate. În creștinismul timpuriu, Toma din Aquino scrie despre uniformitate (Martin, Sadlo, Stew, 2006). Este greu însă – spune Dillard (2020) – să se stabilească linia de demarcație între simplitate, virtute și plictiseală. Plictiseala era, până la urmă, o consecință firească a modului în care oamenii își petreceau viața, subliniindu-se că, în Europa medievală, 80% dintre oameni nu au călătorit niciodată mai mult de 20 de mile (aproximativ 3.000 de kilometri) de la casele lor, ascultând zi de zi aceleași povești, aceleași mituri spuse în grupurile lor mici.

În secolul al XVIII-lea, plictiseala devine un instrument punitiv în penitenciare, oamenii fiind izolați timp de o zi, în ideea că liniștea i-ar putea ajuta să-și amintească de Dumnezeu (Rodriguez McRobbe, 2012).

Din punct de vedere filosofic, plictiseala devine, începând cu secolul al XIX-lea, un subiect predilect mai ales pentru existențialiști.

Astfel, S. Kierkegaard (*apud* van Tilburg, 2020; Elpidorou, 2016; Martin, Sadlo, Stew, 2006; Popova, 2015) considera plictiseala „demonul tuturor relelor”, chiar și Adam și Eva ar fi comis păcatul originar tot din cauza plictiselii. Filosoful danez definea plictiseala ca un sens al golirii generate nu atât de lipsa stimulării, cât mai ales de absența semnificațiilor,

sensurilor (Popova, 2015). J.-P. Sartre, citat de aceeași autori, numea plictiseala „lepra sufletului”. F. Nietzsche, în acord cu Kierkegaard, remarca faptul că plictiseala lui Dumnezeu în cele șapte zile de creație a lumii ar putea fi un subiect pentru un mare poet (van Tilburg, 2020). În secolul XX, E. Fromm a denunțat plictiseala ca fiind cea mai importantă sursă a agresiunii și distrugerii.

Ca subiect de dezbatere academică și cercetare empirică, plictiseala începe să prezinte interes încă din anii 1930. Amintim aici că, în 1938, psihologul J. Ephraim Barmack a observat că muncitorii luau substanțe stimulante – cofeină (Rodriguez McRobbe, 2012). Peste ani, cercetări științifice au demonstrat că oamenii plictisiți prezintă risc mai mare pentru depresie, consum de alcool, droguri, anxietate, jocuri de noroc, agresiune și alte probleme psihologice.

În a doua parte a secolului XX și mai ales în prima parte a secolului XXI, studiile privitoare la impactul plictiselii asupra calității vieții s-au înmulțit considerabil, având în vedere că lumea modernă oferă mult mai multe condiții de instalare a plictiselii.

Prima definiție a plictiselii îi este atribuită lui T. Lipps (1903), pentru ca la aproape un secol de observații și cercetări empirice cercetătorul canadian J. Eastwood să conceptualizeze fenomenul ca stare în care persoana dorește să se angajeze într-o activitate cu semnificație, dar nu poate, stare însoțită de agitație, neastâmpăr, dar și letargie (Rodriguez McRobbe, 2012). Plictiseala rezultă din combinația unor factori interni (predispoziție) și factori externi (mediul repetitiv, monoton). Studii recente evidențiază însă și efectele benefice ale fenomenului, A. Elpidorou (2016) întrebându-se cum plictiseala, care implică o natură calmă, aproape sedată, poate avea o asemenea capacitate de inițiere a mișcării, de stimulare, de schimbare. Cu alte cuvinte, plictiseala nu poate fi gândită în totalitate ca o stare pasivă și dezinteres pentru tot.

2. Plictiseala – trăsătură *versus* stare

2.1. *Plictiseala ca trăsătură, predispoziție individuală*

O experiență des întâlnită, oamenii plângându-se frecvent de această situație, face ca plictiseala să devină o problemă psihologică.

Unele cercetări psihologice și sociologice demonstrează că oamenii se simt adesea plictisiți, asociind această stare cu boli sociale: consum de droguri, vandalism, jocuri de noroc, comportamente autodistructive (Bargdill, 2000). Majoritatea studiilor se focusează mai degrabă pe determinanții situaționali ai plictiselii decât pe personalitatea celui plictisit. Deși este un fenomen în continuă creștere și cu impact asupra calității vieții, plictiseala nu s-a bucurat de prea mare atenție din partea cercetătorilor. Bench și Lench (2013), într-o meta-analiză, citează 530 de articole cu impact pe fericire, tristețe, anxietate ori furie, aproximativ 128 pe emoții și doar 12 studii experimentale focusate pe impactul plictiselii asupra calității vieții. Sarcina de a defini plictiseala nu este ușoară, în parte din cauza faptului că nu este clar de ce trăiesc oamenii o asemenea experiență. Vogel-Walcutt și colaboratorii săi (2011, *apud* Elpidorou, 2015) au găsit 36 de definiții ale plictiselii ca stare neplăcută, în care subiectul simte o lipsă de satisfacție în raport cu situația prezentă. Chin și colaboratorii săi (2017) – citați de același autor, Elpidorou (2015) – au inventariat 1,1 milioane de stări emoționale la 4.000 de subiecți care raportau că plictiseala este o stare afectivă emoțională și negativă asociată cu singurătatea, furia, tristețea, neliniștea.

Din perspectivă psihologică se pune întrebarea: plictiseala este o trăsătură de personalitate sau o stare care semnalizează o cădere, o dezangajare față de mediu și tot ce conține acesta?

Pentru a fi considerată o trăsătură de personalitate, plictiseala trebuie să îndeplinească anumite condiții, G. Allport (1981) subliniind următoarele elemente cu privire la conceptul de trăsătură:

- frecvența cu care o persoană adoptă un anumit tip de adaptare;
- evantaiul situațiilor în care se manifestă acel mod de acțiune;
- intensitatea reacțiilor persoanei în conformitate cu modelul preferat de comportament.

Cu alte cuvinte, subliniază M. Zlate (2000), trăsăturile trebuie să fie esențiale, definitorii pentru individ, stabilizate în timp, coerente cu celelalte, unice.

Dacă ne referim la plictiseală ca trăsătură, ea exprimă tendința, propensiunea ori susceptibilitatea individului în raport cu această experiență.

Noțiunea de trăsătură ca tendință înspre plictiseală a fost conceptualizată anterior celei de stare, iar măsurarea ei este mai dificil de realizat (Elpidorou, 2015). Sub aspectul criteriilor amintite mai sus, plictiseala ca trăsătură este de lungă durată, comparativ cu starea, care este situațională și tranzitorie; starea de plictiseală este concretă, trăsătura este una abstractă. O stare emoțională concretă este relaționată cu ceva, este observabilă, se petrece în prezența a ceva, este conceptualizată. Plictiseala ca trăsătură exprimă deci tendința individului spre acest tip de experiență, ea are multiple implicații, fiind adesea legată de jocurile de noroc, consumul de alcool, tulburări alimentare, abandon școlar, depresie și anxietate (Bench, Lench, 2013). S-a constatat că plictiseala ca trăsătură corelează pozitiv cu furia, agresiunea, depresia, ostilitatea, apatia, lipsa de speranță ori singurătatea (Elpidorou, 2020). Cu alte cuvinte, între plictiseala ca trăsătură și plictiseala ca stare există anumite diferențe, dar și multe similarități sub

aspectul manifestărilor. O dispoziție spre plictiseală nu este numai o caracteristică susceptibilă să declanșeze fenomenul, este și o experiență cu care ne întâlnim frecvent. Ea poate să fie sau nu actualizată, dar devine vizibilă și semnificativă ca manifestare pentru subiect. Plictiseala ca dispoziție se distinge de plictiseala ca stare, ea se bazează pe experiențe anterioare, fiecare om având o asemenea experiență. Starea de plictiseală poate apărea și exista în afara dispoziției, fiind tranzitorie (Elpidorou, 2014).

2.2. *Plictiseala ca stare: emoție, manifestare comportamentală, cogniție*

Tradițional, plictiseala este asociată cu o stare negativă în care nivelul de activare, de stimulare este perceput ca unul scăzut și nesatisfăcător. Fisher (1993, *apud* Mann, Cadman, 2014) definește plictiseala ca o stare afectivă tranzientă, neplăcută, în care individul simte lipsa de interes, are dificultăți de concentrare a atenției asupra activităților curente, asupra menținerii efortului.

Plictiseala ca stare este abordată din perspective diferite:

a) *Plictiseala ca emoție* este considerată o stare aversivă, o emoție discretă, dominant negativă, în funcție de intensitate și durată afectând calitatea vieții și buna funcționare socială, fiind un bun predictor pentru probleme psihologice (David, 2015). Cu alte cuvinte, nu este bine să fii plictisit, este ceva neplăcut, te simți letargic, obosit, iritat (Elpidorou, 2015, 2020). Plictiseala ca emoție cu potențiale consecințe negative o întâlnim atât la copii, adolescenți, adulți, cât și la persoanele în vârstă. Harris (2000, *apud* van Hooft, van Hooft, 2018) susține că 90% dintre studenți raportează experiența plictiselii, prevalența la vârstele adulte fiind de 87%. Bench și Lench (2013) subliniază că percepția unor factori

situationali specifici va fi rezultatul experienței plictiselii și al răspunsurilor asociate. Prin urmare, plictiseala apare într-o situație concretă, lipsită de stimulare și reflectă un răspuns emoțional diminuat la această situație. Ea rezultă și din recunoașterea faptului că scopul actual nu este suficient de stimulat, fiind asociat cu o slabă intensitate emoțională, caracterizată de motivația de schimbare, de găsire a unor noi oportunități. Potrivit autorilor, o persoană care a eșuat într-o relație romantică poate nu încerca o alternativă imediată, fiind lipsită de speranță și devenind apatică, pe când altă persoană, plictisită de relația sa, dorește o schimbare a situației, caută alt partener/altă parteneră.

Plictiseala ca emoție este un semnal, iar intensitatea lui depinde de natura scopului, încurajând persoana să caute alt scop; ea poate servi și în anumite situații sociale, cu impact asupra interacțiunilor umane – vorbim aici de funcția socială a emoțiilor. Reușita fiecărei persoane este rezultatul eforturilor și creativității proprii. Acest lucru se întâmplă, spune Csikszentmihalyi (1990), când energia psihică – atenția – este investită în scopuri realiste și când abilitățile noastre se potrivesc cu oportunitățile pentru acțiune. Autorul a introdus termenul *flow*, definit ca o stare de concentrare atât de intensă, încât te simți absorbit de activitate. În stare de *flow*, persoana se simte puternică, având un nivel ridicat de activare, efortul este sub control, iar abilitățile sunt folosite la maximum. Atunci simți că dispar atât sensul timpului, cât și problemele emoționale, trăiești acea experiență optimală care conferă vigoare, deschidere. Până la urmă, plictiseala este generată mai mult de factori interni decât de factori externi, este importantă percepția noastră despre ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

b) *Plictiseala ca manifestare comportamentală.* Cercetările examinează relația dintre plictiseală și riscul angajării unui tip de comportament, incluzând aici consumul de droguri, abuzul de alcool, jocuri de noroc, tulburările alimentare etc.

Impactul experienței plictiselii asupra comportamentului a intrat recent în atenția cercetătorilor. E. van Hooft și M. van Hooff (2018) subliniază că plictiseala este legată de un anumit tip de reacție și, implicit, de un nivel de activare (*arousal*) scăzut: lipsă de satisfacție, resemnare, depresie sau de un *arousal* înalt, exprimat prin agresiune, frustrare, stres, comportament contraproductiv. Hebb (1955, 1958, *apud* Geiwitz, 1966) corelează plictiseala cu un nivel scăzut de activare, pe când Berlyne (1960), citat de același autor, asociază fenomenul cu un nivel ridicat de *arousal*. Elpidorou (2015, 2020) subliniază că plictiseala este descrisă ca o stare în care nivelul de activare este scăzut, mai mult chiar, poate fi definită în relație cu aceasta. Bench și Lench (2013) spun că studiile efectuate speculează că plictiseala motivează preferința pentru stimuli noi, inclusiv situații de risc, ceea ce ar duce și la modificarea nivelului de activare. Astfel, într-o situație repetitivă, familiară, nivelul de activare scade, iar plictiseala rezultată alimentează dorința de schimbare, angajarea într-o activitate care implică un nivel ridicat de activare. Din acest punct de vedere, există diferențe individuale semnificative: sunt indivizi care preferă să se mențină la același nivel de *arousal*, pe când alții preferă schimbarea. Alteori, plictiseala la naștere din neînțelegerea clară a situației și scopurilor, ceea ce va duce la apariția dorinței de căutare a unor alternative. Asocierea plictiselii cu o serie de comportamente pozitive (căutare, schimbare, reflecție, creativitate, atitudini prosociale) este susținută și de alți autori (Carroll *et al.*, 2010, *apud* van Hooft, van Hooff, 2018). Un aspect, se pare, mai puțin studiat este cel referitor la potențialul fiziologic, expresiile motoare ce însoțesc fenomenul de plictiseală: expresii faciale, vocale, posturale, știut fiind faptul că o persoană plictisită are mișcări lente, brațele atârând pe lângă corp, pleoape căzute etc. (Elpidorou, 2015; Bench, Lench, 2013).

c) *Plictiseala și cogniția.* Dorința de schimbare, de stimuli noi interni sau/și externi antrenează firesc un mecanism

cognitiv ce cuprinde gândurile, emoțiile, atenția, percepțiile. Plictiseala este puternic influențată de atenție, de starea de vigilență; unele studii realizate arată că, în starea de plictiseală, mintea noastră pare răvășită (*mind wandering*) (Elpidorou, 2015), iar trăirea unor stări negative ar duce la reducerea satisfacției în activitățile curente, dar și la încurajarea schimbării (Bench, Lench, 2013). Lipsa de concentrare a atenției va duce la o percepție distorsionată a trecerii timpului, a sensului acestuia – în starea de plictiseală, timpul pare a curge încet. Cauzele acestei situații sunt de natură internă (particularități individuale), dar mai ales de natură externă. Orientarea inadecvată a atenției, atribuirea de eșec atențional raportat la mediu, eșecul mecanismelor executive de control, eșecul angajării atenției în reglarea sistemului de alertă, concentrarea slabă sunt cauze ale instalării plictiselii (Eastwood *et al.*, 2012). Geiwitz (1966) subliniază că plictiseala este o experiență umană neplăcută antrenată sau generată de patru factori: *creșterea constrângerilor, nivelul de activare, neplăcere și repetitivitate*. Autorul subliniază că o singură variabilă nu poate induce plictiseala, este nevoie de prezența și interacțiunea tuturor. Repetitivitatea ar duce, la rândul ei, la instalarea monotoniei, definită ca un atribut al situației. Mulți cred, spune Bargdill (2000), că monotonia fizică este o condiție necesară și suficientă în generarea plictiselii. Dezangajarea de mediu, de sarcină și, implicit, de scopuri cauzează reducerea atenției, a concentrării și, de aici, scăderea performanței, greșeli repetate, relații interpersonale deficitare. O altă variabilă cu puternic impact asupra comportamentului cognitiv este constrângerea, ce apare atunci când persoana trebuie să facă ceea ce nu-și dorește, acordând, astfel, o valență negativă activității sale. Controlul excesiv influențează, la rândul său, gradul de autonomie în sarcină, cu impact asupra nivelului de activare, autonomia referindu-se la influență, putere, libertate. Ea devine un important mediator/moderator care explică instalarea plictiselii. Și Ryan (2000, *apud* van Hooft, van Hooff, 2018) subliniază că o

autonomie cu grad înalt și un mediu suportiv produc informații, oportunități, înțelegerea emoțiilor negative și minimizarea controlului extern, pe când un nivel scăzut de autonomie și un mediu excesiv controlat determină minimizarea participării, a luării deciziilor.

Concluzionând, putem sublinia că plictiseala este un fenomen complex, multidimensional, cauzat atât de factori interni, cât mai ales de factori externi. Clive (1967, *apud* Bargdill, 2000) arată că societatea actuală creează condiții de instalare a plictiselii, care devine o experiență prevalentă și habituală.

3. Tipuri de plictiseală

Plictiseala este o problemă interesantă care caracterizează lumea modernă, iar formele de comportament prin care se exprimă sunt foarte eterogene și descrise ca adevărate plăgi (Goetz *et al.*, 2014). Deși adesea este considerat un fenomen trivial, negativ, având în componența sa manifestări precum slabă agitație, neplăcere, repetitivitate subiectivă, lipsa motivației intrinsece, lipsa dorinței de schimbare, acesta poate deveni în anumite circumstanțe o forță motivațională, care alimentează totuși nevoia de stimuli noi, de soluții creative (Chruszczewski, 2020).

Plictiseala apare frecvent în viața de zi cu zi și în situații variate, fiind relaționată cel mai adesea cu domeniul emoțional; este o emoție tăcută, silențioasă comparativ cu altele care se exprimă intens și sunt observabile (furie, tristețe, dezgust etc.). Ea nu face parte din categoria emoțiilor de bază, este un fenomen mai complex, care se manifestă fie ca o trăsătură, fie ca o dispoziție generală, iar în situații specifice „amorsează plictiseala ca stare” (David, 2015). Cu alte cuvinte, plictiseala nu este o emoție prototip și deci nici nu poate fi citită facial (Ekman, 1984, *apud* Goetz *et al.*, 2014).

Data fiind complexitatea fenomenului sub aspectul structurii, dar și al manifestărilor, au existat numeroase încercări de clasificare având la bază observații și gândirea rațională sau studii empirice și date statistice.

Astfel, psihanalistii Fenichel și Bernstein (*apud* Fenton, 2008) diferențiază două tipuri de plictiseală, unul normal, responsiv și altul cronic sau patologic. Acesta din urmă este o expresie a unei disfuncții psihice, pe când cel normal are un caracter tranzitoriu, este un răspuns emoțional la o situație specifică. Esman și Wangh, citați de același autor, cred că plictiseala este circumstanțială, un răspuns la o situație externă, un produs al interacțiunii dintre caracteristicile individuale, lumea internă și caracteristicile mediului, lumea externă, care nu stimulează suficient și nu întreține un grad înalt de activare (*arousal*). Psihanalistul R. Greenson (1953, *apud* Chruszczewski, 2020) distinge și el două tipuri de plictiseală: *tipul apatic*, cu blocarea forțelor spre atingerea unui scop, un gen de reprimare a unor scopuri și trecerea lor în imaginativ sau inhibare, și *tipul agitat*, ce resimte frustrarea și eșecul, reflectă deci și eșecul gratificării.

M. Chruszczewski (2020) face o trecere în revistă a principalelor contribuții privitoare la tipologizarea plictiselii, subliniind următoarele:

Jerome Neu (1998) distinge între o plictiseală endogenă, cauzată de factori intrapersonali, independenți de mediu, și exogenă, reactivă ca răspuns la factorii de natură externă. Tipul exogen de plictiseală este asociat stării, în timp ce plictiseala ca trăsătură, dispoziția, este asociată cu tipul endogen. Se face sublinierea că există oameni sensibili la plictiseală și oameni susceptibili, cu tendințe de a fi mai degrabă triști, depresivi decât impulsivi sau aventuroși. Plictiseala cauzată endogen tinde să fie permanentă sau de lungă durată, comparativ cu cea cauzată exogen, ce poate fi temporară, situațională.

O viziune și, de aici, o diviziune radical diferite sunt propuse de B. Russell (1970), care face diferența între o plictiseală

stupefiantă, buimăcită și alta productivă și fructuoasă, menționându-se că lipsa activității, a stimulării duce la instalarea unei stări de plictiseală lăncezitoare, pe când un mediu stimulat, schimbător, incitant ar produce o plictiseală productivă, cu funcții chiar creative.

Sean Healy (1984) descrie trei tipuri de plictiseală: unul de fiecare zi, situațional, asociat cu monotonia, altul copleșitor, caracterizat ca dispoziție, o lene romantică și un al treilea, hiperplictiseală, în care lumea este percepută ca insuficientă – existență frustrantă, lipsă de speranță, singurătate, colapsul ambiției planurilor și aspirațiilor.

Sociologul M. Dolhlemann (1991) propune un tip de plictiseală situațională, care provine din exces de stimuli, un tip de plictiseală existențială și altul creativ.

O abordare interesantă întâlnim și la autorii F. Mael și S. Jex (2015), care disting: plictiseala episodică situațională și cronică situațională, episodică globală și cronică globală. O plictiseală episodică situațională poate fi provocată de un eveniment (întâlnirea cu cineva, o conversație neinteresantă, o sarcină neatractivă), pe când una episodică globală sau cronică globală tinde să fie permanentă – o persoană plictisită la locul de muncă poate fi plictisită și acasă, în familie.

Dacă se manifestă însă în toate ariile vieții pentru scurt timp, plictiseala este una global episodică, în timp ce tipul global cronic este periculos și acompaniat de depresie, resemnare, sentimentul singurătății. Din păcate, acest ultim tip este în creștere în lumea modernă, conchide autorul.

Cea mai cunoscută și invocată tipologizare, cel puțin în literatura românească, este realizată de Th. Goetz, de la University of Konstanz și colaboratorii săi de la Thurgan University of Teacher Education, Konstanz în 2014, subliniindu-se complexitatea fenomenului sub aspectul componentelor: *afectivă* (plăcere/neplăcere); *cognitivă* (alterarea percepției timpului, deficit atențional); *fiziologică* (reducerea nivelului de activare, *arousal*); *expresivă* (vocală, posturală); *motivațională* (dorința de a schimba sau părăsi situația).