

# Stavovi i percepcija dosade iz perspektive adolescenata

---

**Bartulović, Anđelka**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:510346>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-18**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

**STAVOVI I PERCEPCIJA DOSADE IZ PERSPEKTIVE  
ADOLESCENATA**

Diplomski rad

Anđelka Bartulović

Zagreb, 2023.

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za pedagogiju

**STAVOVI I PERCEPCIJA DOSADE IZ PERSPEKTIVE ADOLESCENATA**

Diplomski rad

Anđelka Bartulović

Mentor: izv.prof.dr.sc. Goran Livazović

Zagreb, 2023.

## **Zahvala**

*Prije svega, veliko hvala mom mentoru izv.prof.dr.sc. Goranu Livazoviću na usmjeravanju tijekom pisanja rada, motiviranju te svim stručnim savjetima i komentarima.*

*Želim se zahvaliti svim profesorima i kolegama na Odsjeku za pedagogiju za provedenih 5 godina tijekom kojih sam stekla znanja, vrijednosti i iskustava koji su pridonijeli mom osobnom i profesionalnom rastu i razvoju.*

*Najveću zahvalu dugujem svojoj obitelji. Mami, tati i bratu se zahvaljujem na svakom obliku podrške bez kojih ne bih mogla ostvariti svoj dugogodišnji cilj. Hvala što ste uvijek vjerovali u mene.*

*Također se želim zahvaliti svim svojim prijateljicama na predivnim savjetima i podršci. Hvala što se uvijek bile uz mene, u svim lijepim i onim manje lijepim trenucima.*

*Posebna zahvala ide prijateljicama i kolegicama iz grupe „PP ne važi“ s kojima sam prolazila sve studentske izazove i obaveze, sve lijepe, ali i stresne situacije. Hvala vam jer ste mi učinile studentski period najljepšim mogućim. Istaknula bih prijateljicu i kolegicu Laru koja mi je bila partner u svim studentskim obavezama i podrška u svim fazama studiranja (posebno kada nam je „gorjelo pod nogama“).*

# Sadržaj

## Sažetak

<b>I. UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>II. TEORIJSKA POLAZIŠTA RADA</b> .....	<b>3</b>
2.1. Slobodno vrijeme i dokolica .....	3
2.2. Razvojna i društvena obilježja adolescencije.....	5
2.3. Dosada kao dio slobodnog vremena .....	7
2.4. Kompleksnost fenomena dosade.....	8
2.5. Obilježja fenomena dosade .....	12
2.5.1. Čimbenici koji utječu na dosadu .....	14
2.5.2. Vrste dosade .....	16
2.5. Utjecaj dosade na pojedinca i njegovo ponašanje .....	17
2.6. Adolescenti i dosada u obrazovnom kontekstu.....	20
2.6.1. Pedagoški potencijal dosade.....	23
<b>III. METODOLOGIJA EMPIRIJSKE ANALIZE</b> .....	<b>25</b>
3.1. Cilj i problemi istraživanja .....	25
3.2. Hipoteze istraživanja.....	25
3.3. Uzorak istraživanja .....	26
3.4. Instrument .....	27
3.5. Postupak.....	30
<b>IV. REZULTATI</b> .....	<b>32</b>
4.1. Deskriptivna statistika odabranih varijabli .....	32
4.1.1. Analiza slobodnog vremena i slobodnovremenskih aktivnosti ispitanika.....	32
4.1.2. Analiza učestalosti osjećaja dosade i njegovih obilježja u slobodnom vremenu ispitanika .....	33
4.1.3. Analiza stavova ispitanika o povezanosti osjećaja dosade i loših okolinskih situacijskih čimbenika .....	34
4.1.4. Analiza percepcije ispitanika o povezanosti osjećaja dosade i rizičnih ponašanja pojedinaca .....	35
4.1.5. Učestalost rizičnih ponašanja ispitanika tijekom stanja dosade .....	36
4.1.6. Analiza percepcije odgojno-obrazovne institucije i rada profesora na nastavi .....	37
4.2. Rezultati t-testa i jednosmjerne analize varijance (ANOVA) za nezavisne uzorke .....	38

4.2.1. Rezultati t-testa s obzirom na spol ispitanika.....	38
4.2.2. Rezultati t-testa s obzirom na dob ispitanika.....	39
4.2.3. Rezultati t-testa s obzirom na stupanj obrazovanja ispitanika.....	39
4.2.4. Rezultati jednosmjerne ANOVA-e s obzirom na opći uspjeh ispitanika .....	40
4.2.5. Rezultati jednosmjerne ANOVA-e s obzirom na materijalni status ispitanika .....	40
4.2.6. Rezultati t-testa s obzirom na vrstu slobodnovremenskih aktivnosti .....	41
4.3. Rezultati korelacijskih analiza .....	42
<b>V. RASPRAVA .....</b>	<b>43</b>
<b>VI. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>50</b>
<b>VII. LITERATURA .....</b>	<b>52</b>
<b>VIII. POPIS PRILOGA .....</b>	<b>58</b>
<i>Prilog 1 Anketni upitnik .....</i>	<i>58</i>
<i>Prilog 2 Slobodnovremenske aktivnosti .....</i>	<i>63</i>

## Stavovi i percepcija dosade iz perspektive adolescenata

### Sažetak

Dosada kao dio slobodnog vremena ima iznimnu važnost u svakodnevnom životu pojedinaca, osobito adolescenata. Dosada je kompleksan fenomen obilježen heterogenošću značenja i divergentnim interpretacijama. Relativno neistraženo, ali izuzetno važno područje istraživanja s ogromnim potencijalom. Osim što je sastavni dio slobodnog vremena adolescenata, novija istraživanja dokazuju da se sve više adolescenata dosađuje u svom slobodnom vremenu što povlači mnoge, uglavnom, negativne posljedice. Cilj ovoga rada bio je ispitati stavove i percepciju o obilježjima osjećaja dosade u slobodnom vremenu iz perspektive određene dobne skupine – adolescenata. Problemi istraživanja su usmjereni na učestalost osjećaja dosade u slobodnom vremenu mladih s obzirom na sociodemografske značajke i vrstu slobodnovremenskih aktivnosti te stavove i percepciju adolescenata o povezanosti osjećaja dosade s okolinskim situacijskim čimbenicima, rizičnim stilovima ponašanja te percepcijom odgojno-obrazovne institucije i rada odgojno-obrazovnih djelatnika. Za potrebe istraživanja izrađena je anketa koja se provodila online putem na prigodnome uzorku od 234 ispitanika u dobi od 15 do 24 godine. Rezultati istraživanja su potvrdili statistički značajnu razliku u učestalosti osjećaja dosade u slobodnom vremenu s obzirom na dob, materijalni status ispitanika i vrstu slobodnovremenske aktivnosti. Korelacijskim analizama potvrđena je statistički umjerena povezanost učestalosti osjećaja dosade i loših okolinskih situacijskih čimbenika, učestalosti rizičnih ponašanja i nekvalitetnim radom profesora na nastavi te statistički slabija povezanost učestalosti osjećaja dosade i percepcije rizičnih ponašanja pojedinaca.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, dosada, adolescenti, stavovi, percepcija

## **Attitudes and perceptions of boredom from the perspective of adolescents**

### **Abstract**

Boredom as part of leisure time is extremely important in the daily lives of individuals, especially adolescents. Boredom is a complex phenomenon characterized by heterogeneity of meaning and divergent interpretations. It is a relatively unexplored but extremely important area of research with enormous potential. In addition to being an integral part of adolescents' leisure time, recent research proves that more and more adolescents are bored in their free time, which entails many, mostly negative consequences. The aim of this study was to examine attitudes and perceptions about the characteristics of feelings of boredom in free time from the perspective of a certain age group – adolescents. The problems of the research are focused on the frequency of feelings of boredom in the free time of young people with regard to sociodemographic features and the type of leisure activities, as well as the attitudes and perceptions of adolescents about the connection of feelings of boredom with environmental situational factors, risky behavioral styles, and perceptions of educational institutions and the work of educational workers. For the purpose of the survey, a survey was conducted online on a suitable sample of 234 respondents aged 15 to 24 years. The results of the research confirmed a statistically significant difference in the frequency of feelings of boredom in leisure time with regard to age, material status of subjects, and type of free time activity. Correlation analyses confirmed the statistically moderate correlation between the frequency of feeling of boredom and poor environmental situational factors, the frequency of risky behaviors, and poor quality work of professors in class, and the statistically weaker association between the frequency of feeling of boredom and the perception in risky behaviors of other people.

Key words: leisure, boredom, adolescents, attitudes, perception



## I. UVOD

Vrijeme pandemije virusa COVID-19 znatno je promijenilo mnoge aspekte svakodnevnog života ljudi. Socijalna distanca, mnogobrojna zatvaranja ustanova i objekata te ograničavanja kretanja doveli su do povećanja slobodnog vremena pojedinaca. Višak slobodnog vremena u vrijeme pandemije bio je dio osobnog iskustva te ujedno i motivacija za istraživanje ove teme. Porast slobodnog vremena započeo je promjenom radnog vremena što je potaknulo i mnoge stručnjake na istraživanje o kvaliteti korištenja slobodnog vremena. U tom pogledu postoje različita stajališta. Autori Zahn (1960), Schulze (1992) i Opaschowski (1997) tvrde da će novo, opsežnije slobodno vrijeme dovesti do novih oblika aktivnosti i produktivnijeg korištenja vremena, dok Dumazedier (1974), Bellebaum (1990) i Decher (2000) predviđaju proširenje dosade i njezinih obilježja (prema Haller, Hadler i Kaup, 2012).

Slobodno vrijeme je dio pedagogije slobodnog vremena koje ima mnoštvo definicija. Opće prihvaćena i jedna od najkorištenijih definicija je ona autora Dumazeidera, koji definira slobodno vrijeme kao „skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da razvije svoje spoznaje ili svoje bezinteresno formiranje, svoje dobrovoljno društveno angažiranje ili svoju slobodnu stvaralačku sposobnost nakon što se oslobodio svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza” (Janković, 1973, 34). Autor Damjanović (2020) sužava slobodno vrijeme na slobodno vrijeme kao aktivni ili pasivni proces. Ovaj rad sveobuhvatno istražuje slobodno vrijeme kao pasivni proces ili stanje koje se naziva dosada. Specifičnost stanja dosade leži u različitosti stavova i percepciji ovog fenomena te njegovim heterogenim karakteristikama. Dosada kao fenomen ima nekoliko funkcija zbog kojih je važna za funkcioniranje čovjeka, a samim time i relevantan predmet istraživanja mnogih znanosti (Križanić i Krupić, 2016). Iako je fenomen dosade primarno filozofski fenomen, u 21. stoljeću postaje tema istraživanja iz psihološke i sociološke perspektive. Međutim, poznavanje karakteristika ovog fenomena važno je i za dobrobit odgojno-obrazovnog konteksta i njegovih sudionika. Autori Weybright, Schulenberg i Caldwell (2019) navode kako su mnoga istraživanja dokazala da je dosada je sastavni dio adolescencije koja se sustavno povećava u ovom prijelaznom razdoblju. Mnogobrojni

razvojni i kontekstualni čimbenici u većini slučajeva povećavaju dosadu tijekom adolescencije, a mnoga istraživanja pokazuju da ostavljaju i mnoge posljedice gdje dominiraju uglavnom one negativne (Newberry i Duncan, 2001; Wegner i sur., 2008; Wegner, 2011; Biolcati, Mancini i Trombini, 2018). Stoga, predmet proučavanja u ovom radu su stavovi i percepcija obilježja osjećaja dosade u slobodnom vremenu iz perspektive određene dobne skupine – adolescenata. Potencijal ovog fenomena nije dosegao svoj vrhunac jer se i dalje referira kao nedovoljno istražen fenomen obilježen heterogenošću značenja i kompleksnim karakteristikama. Istraživanjem ove teme se daje uvid u percepciju slobodnog vremena adolescenata i učestalosti obilježja osjećaja dosade te njihovim stavovima i percepcijom o povezanosti osjećaja dosade i određenih varijabli.

Tema je razrađena kroz do sada utvrđena teorijska polazišta i nova saznanja iz provedenog empirijskog istraživanja. Teorijska polazišta su postavljena na pojmovnom određenju ključnih pojmova, opisu kompleksnosti i obilježja fenomena dosade te njegovog utjecaja na ponašanje pojedinaca. Dosada sa svojom informativnom i motivacijskom funkcijom može doprinijeti odgojno-obrazovnom kontekstu, ali i naštetiti njegovim sudionicima zbog čega se obrađuje i predstavlja dosada u odgojno-obrazovnom kontekstu i njezin pedagoški potencijal. U empirijskom djelu rada opisana je metodologija istraživanja koja započinje postavljanjem problema i cilja rada, a završava prikazom rezultata. Dobiveni rezultati se analiziraju i uspoređuju s dosadašnjim spoznajama i istraživanjima na ovu temu. Nakon toga slijedi zaključak u kojem se ističu najvažniji rezultati i njihova vrijednost te smjernice za buduća istraživanja. Na kraju rada se nalazi popis korištene literature u kojem prevladavaju inozemni autori jer je tema neistražena u hrvatskom istraživačkom opusu.

## II. TEORIJSKA POLAZIŠTA RADA

### *2.1. Slobodno vrijeme i dokolica*

Za kvalitetno definiranje i analizu dosade potrebno je definirati i objasniti njegov krovni pojam – slobodno vrijeme. Sam koncept vremena je od velike važnosti za život svakog pojedinca, ali i cjelokupnog društva. Svakodnevno funkcioniranje pojedinca obilježeno je različitim aspektima njegovog života, njegovim interesima i potrebama što u konačnici utječe na percepciju slobodnog vremena. Slobodno vrijeme jest vrijeme tijekom kojeg je pojedinac oslobođen od obaveza i poslova koje od njega zahtjeva društvo (Janković, 1973). Definicije slobodnog vremena su prisutne u mnogim enciklopedijama, znanstvenim časopisima i stručnim radovima. Enciklopedijski rječnik pedagogije (1963) definira pojam slobodnog vremena kao „vrijeme u kojem je pojedinac potpuno slobodan i kad vrijeme može ispunjavati i oblikovati prema vlastitim željama, a ne prema vanjskoj nuždi ili po nekoj za život neophodnoj potrebi“ (Čunović, 2016,7). Različita su mišljenja i stavovi o konkretnoj definiciji i onome što ona uključuje, ali zajedničko svima njima jest da je slobodno vrijeme pravo svakog pojedinca da se tijekom tog vremena pojedinac ne ponaša niti ne osjeća kao nosilac određene uloge već kao pravi ili istinski ja (self) (Martinić, 1977). Slobodno vrijeme je tema rasprava od antičkih vremena do industrijskog društva kada postaje društveni fenomen. Pojam i njegove značajke su se mijenjale kroz vrijeme zajedno s promjenama koje su dolazile. U antičko doba slobodno vrijeme se koristilo u svrhu razlikovanja robova i gospodara zbog čega su slobodno vrijeme imali samo slobodni građani koji su ga provodili kroz razne igre i svečanosti (Čunović, 2016). Tumačenje slobodnog vremena nije se mijenjalo do industrijskog doba kada slobodno vrijeme postaje dostupno svim društvenim slojevima. Širenje sadržaja i aktivnosti odvija se krajem 19. i tijekom 20. stoljeća otvaranjem kazališta, čitaonica i knjižnica, sveučilišta te organiziranjem sportskih događanja. 20. stoljeće je obilježeno kao stoljeće slobodnog vremena jer se pojačavao proces obogaćivanja slobodnog vremena kroz osnivanja raznih udruženja, poput Crvenog križa, i ciljano planiranje vremena oslobođenog od obaveza (Vidulin-Orbanić, 2008). Gledajući kroz povijest, slobodno vrijeme je promjenjiva društvena pojava koja prodire u gotovo sve aspekte društvenog života. Danas, u suvremenom društvu, važnost slobodnog vremena je od izuzetne važnosti za pojedinca i njegov život, ali i cjelokupno društvo u cjelini. Slobodno

vrijeme pruža mnoge mogućnosti za rast, razvoj i napredak, neovisno o dobi i spolu. Istraživanja o slobodnom vremenu adolescenata i njihove kvalitete života, koja se provode do danas, pokazala su da vrijeme za slobodno vrijeme ima ključnu važnost za razvoj mladih koji su u procesu izgradnje vlastitih identiteta i stilova života (Rattinger, 2020). Autorica Wegner i njezini suradnici (2008) navode kako slobodno vrijeme osigurava mnoge mogućnosti za razvoj mladih – osigurava kontekst za razvoj identiteta, motivacije, autonomije, samo-regulirajućeg ponašanja i razvoj vještina za buduće djelovanje. Važno je za shvatiti kakvu ulogu ima slobodno vrijeme u životu adolescenata i njihovom razvoju. Ono zadovoljava potrebe i predstavlja ključni kontekst za rekreaciju, odmor, socijalizaciju, učenje, stvaranje i donošenje odluka koje utječu na život i zdravlje mladih ljudi (Caldwell i sur., 2004) zbog čega ga se često naziva „četvrto okruženje“ u životima adolescenata (Biolcati, Mancini i Trombini, 2018).

Slobodno vrijeme kao takvo se često izjednačava sa pojmom dokolica ili „vrijeme slobodno za“. Dokolica se definira kao „aktivno provođenje slobodnog vremena, vrijeme slobodno za igru i stvaralaštvo, to jest za samodjelatnost kojom se čovjek ostvaruje i djelatno potvrđuje kao slobodno biće“ (Polić i Polić, 2009, 260). Dokolica je produktivno provođenje vremena koje omogućuje čovjeku ostvarenje i razvoj kroz igru i stvaralaštvo. To je pravo slobodno vrijeme jer se istinska svrha slobodnog vremena ostvaruje se u dokolici (Polić, 2003). Često se uzimaju kao sinonimi što potvrđuje i autorica Wegner (2011) navodeći da je dokolica smisljeno slobodno vrijeme s ciljem i određenim značenjem za pojedinca. Međutim, slobodno vrijeme ima svoju drugu stranu. Nasuprot dokolice, kao aktivnog procesa, jest „vrijeme slobodno od“ ili besposlica. Dakle, slobodno vrijeme možemo tumačiti kao aktivno, produktivno ili pasivno, neproduktivno djelovanje (Martinić, 1977; Livazović, 2018; Damjanović, 2020). Besposlica je pasivno, neproduktivno provođenje slobodnog vremena koje se često naziva dokonost i prazno vrijeme. Prazno vrijeme je neosmišljeno vrijeme koje ne pridonosi osobnom razvoju. Nedjelatnu besposlicu karakterizira besciljno trošenje vremena, izležavanje i ljenčarenje, neispunjenost i nedostatak sadržaja (Polić i Polić, 2009) zbog čega se vrlo često javlja osjećaj dosade koji postaje sinonim za besposlicu.

## *2.2. Razvojna i društvena obilježja adolescencije*

Kada je razvojni psiholog i psihoanalitičar Erikson nazvao adolescenciju „fazom identiteta“ započeo je široko rasprostranjeno mišljenje da je adolescencija vrijeme kada mladi ljudi postavljaju obrasce za svoje buduće živote (Schlegal, 1995). Adolescencija je kritična faza u životnom tijeku i može se smatrati transformirajućim razdobljem u životu pojedinca (Alhyas, 2015). Riječ je o periodu života koji se proteže između djetinjstva i odrasle dobi, a njezina konkretnija definicija je već dugo enigma. Vrlo je teško obuhvatiti jednom definicijom sve ono što u sebi krije ovo životno razdoblje posebno ako se želi izbjeći definicija po kojoj je adolescencija ograničena dobi pojedinca i samo predstavlja prijelazno razdoblje u odraslu dob (Mandarić, 2000). Termin ‘adolescencija’ dolazi od latinskog glagola „adolescere“ (odrastati) iz čega proizlazi termin „adolescent“ koji označava „onoga koji raste“ (Ninčević, 2009). „Onaj koji raste“ prolazi kroz različite elemente biološkog rasta i velike prijelaze društvenih uloga, dakle događaju se mnoge promjene na svim razinama. Csikszentmihalyi (2021) ističe da je adolescencija razdoblje života u kojem veliku važnost predstavljaju fiziološke promjene, razvitak osobne seksualnosti, izazovi za izgrađivanje identiteta i razvoj od konkretnog k apstraktnom razmišljanju. Različitost mišljenja prisutno je i u definiranju vremenskog trajanja adolescencije. Sve raniji ulazak u pubertet ubrzao je početak adolescencije u gotovo svim populacijama, dok je razumijevanje kontinuiranog rasta podiglo svoju krajnju dob u dvadesetim godinama (Sawyer, 2018). Autor Kuzman (2009) ističe da adolescencija započinje između jedanaeste i trinaeste godine (pojavom sekundarnih spolnih karakteristika) i traje sve do osamnaeste i dvadesete godine (završetak razvoja odrasle osobe), dok autor Livazović (2011) smatra da dolazi do produljenja ovog razdoblja života i do tridesete godine života (Rattinger, 2020). Gledajući kroz povijest i prizmu trajanja obrazovanja i ekonomske ovisnosti, suvremeni adolescenti ostaju mladima dulje nego ikada prije, no istovremeno kada se radi o konzumerizmu, slobodnom vremenu i seksualnosti neovisnost stječu mnogo ranije (Gadlin, 1978 prema Car, 2013). Novonastale promjene i razvoj društva 21. stoljeća tako utječu na cjelokupni život i funkcioniranje adolescenata. Proširena i opsežnija definicija adolescencije ključna je za razvojno prihvatljivo oblikovanje zakona, socijalnih politika i sustava ponuđenih usluga za adolescente. Sve više autora smatra da je definicija od desete do dvadesetčetvrtre godine bliža adolescentskom rastu i popularnim shvaćanjima te životne faze (umjesto u dobi od

10 do 19 godina) jer bi olakšala proširenje ulaganja u širem rasponu okruženja (Sawyer, 2018). Dakle, proširena definicija adolescencije omogućila bi veću učinkovitost i koordinaciju te omogućila veći fokus na promjene izvan srednjeg obrazovanja, uključujući obuku i zapošljavanje.

Stereotipi koji adolescente prikazuju kao buntovne, rastresene, nepromišljene i odvažne su vrlo česti. U razdoblju adolescencije nastupaju brojne promjene, što adolescentima često otežava poznavanje prikladnog ponašanja. Adolescenti prolaze kroz mnoge tjelesne, psiho-socijalne i kognitivne promjene. Tjelesne promjene se odnose na vanjski izgled i promjene pubertetskog procesa pod utjecajem hormona (Rattinger, 2020). Iz biološke perspektive, adolescencija bi trebala biti najbolje vrijeme života. Većina fizičkih i mentalnih funkcija, kao što su brzina, snaga, vrijeme reakcije i pamćenje, potpunije su razvijene tijekom tinejdžerskih godina (Csikszentmihalyi, 2021). Posebno su važne promjene na kognitivnoj razini gdje dolazi do razvoja intelektualnih sposobnosti i usvajanja novog načina razmišljanja. Dolazi do razvoja apstraktnog mišljenja i prijelaza s konkretno-logičkog na formalno-logičko mišljenje (Ninčević, 2009). Mlađa populacija počinje formirati svoju osobnost, emancipiraju se od roditelja, izgrađuju identitet, odnos s vršnjacima i socijalno-odgovorno ponašanje.

Put k zrelosti adolescentima donosi novu sliku - počinju na drugačiji način percipirati sebe i svoje sposobnosti (mentalne, emocionalne i fizičke), što uključuje i percepciju osobne vrijednosti i vlastite individualnosti (Rudan, 2004). Percepciju možemo opisati kao osobni doživljaj stvarnosti (Lukić, 2016), a adolescenti počinju percipirati okolinu na sebi svojstven način kojim stvaraju svoj autentičan doživljaj stvarnosti. Osim razvoja jedinstvene percepcije, izgradnja identiteta uvjetovana je razvojem stavova koji mogu biti sinonim za identitet pojedinca (Marcia, 1980). Značajan dio stavova postaje dio naše osobnosti i često ih smatramo dijelom sebe (Pennington, 2008). Stavovi pomažu ljudima da lakše grupiraju i ocjenjuju objekte i situacije što rezultira jednostavnijem i bržem snalaženju i djelovanju u različitim situacijama. U kontekstu adolescencije izgradnja stavova je otežana jer su adolescenti izloženi raznim utjecajima i podložni mnogobrojnim promjenama zbog čega se adolescencija vrlo često naziva tranzicijsko razdoblje i razdoblje „bure i oluje“ koje je potrebno prebroditi, ali i nastaviti istraživati (Marcia, 1980). Dosada u slobodno vrijeme može biti posljedica dvije suprotstavljene percepcije: previše slobodnog vremena i premalo za učiniti. Ove dvije percepcije su međuovisne:

percepcija postojanja previše slobodnog vremena utječe na percepciju da je dostupno premalo zadovoljavajućih aktivnosti i obrnuto (Iso-Ahola i Weissinger, 1990). Važno je napomenuti da su navedeni čimbenici subjektivni i razlikuju se ovisno o okolinskim čimbenicima i individualnim karakteristikama što je vrlo plodno tlo za istraživanje percepcije i stavova adolescenata o ovom fenomenu i njemu povezanim aspektima.

### *2.3. Dosada kao dio slobodnog vremena*

Zadovoljstvo u slobodno vrijeme značajno doprinosi percipiranoj kvaliteti života, možda čak i više od drugih izvora zadovoljstva u životu. Nezadovoljavajuće slobodno vrijeme može predstavljati problem, a jedan važan izvor toga nezadovoljstva je upravo percepcija slobodnog vremena kao dosade (Iso-Ahola i Weissinger, 1990). Njemački filozof Arthur Schopenhauer ističe kako je dosada samo obrnuta strana zadovoljstva: oboje ovise o tome da budu van, a ne unutar situacije, a jedno vodi drugome (Fox, 2022). Prema Schopenhaueru, dosada proizlazi iz nedostatka "stvarnih" i autentičnih iskustava jer nam ih uskraćuje iluzorna priroda života. Život je ponavljajući ciklus, s ljudima koji neprestano traže nova i zanimljiva iskustva, ali nikada nisu pronašli zadovoljstvo. Schopenhauer je vjerovao da je dosada univerzalno iskustvo i da su svi ljudi pogođeni njome na različite načine (Fox, 2022). Mnoga istraživanja su utvrdila da se dosada javlja u mnogim područjima života - radni kontekst, obrazovno okruženje i slobodno vrijeme bez obzira na dob i spol (Križanić i Krupić, 2016). Također, često se povezuje s medicinom rada, ergonomijom, vojnom psihologijom, mentalnim zdravljem i međuljudskim odnosima (Balzer, 2004). Dosada je kompleksan pojam koji ostavlja prostor za mnoge definicije. Relativno neistražena tema s nešto kasnije otkrivenim potencijalom, različitost pristupanja definiranju i modelima proučavanja ovoga fenomena za posljedicu je ostavilo pojam koji je ispunjen raznovrsnim značenjima i načinima korištenja u svakodnevnici i znanosti. Opterećenost pojma vidljiva je u dostupnoj literaturi gdje se nalazi pregršt različitih definicija, uzroka, posljedica i prijedloga za buduća istraživanja. Kroz literaturu se mnoge riječi vežu i stavljaju u kontekst s dosadom, a to su: tjeskoba, ennui, klonulost, slabost, apatija, monotonija, bezvoljnost i potištenost (Raffaelli, Mills i Christoff, 2017). Hrvatska enciklopedija (2021) definira dosadu kao „stanje u kojem prevladava doživljaj bezvoljnosti, zasićenosti, gubitka zanimanja, obično je reakcija na stalno ponavljanje istih jednostavnih podražaja ili akcija, ili na duži boravak

u jednoličnoj ili za čovjeka nezanimljivoj okolini“. Jednostavnije rečeno, svako odsustvo smisla u aktivnosti, situaciji ili odnosu vodi k iskustvu dosade (Barbalet, 1999). Autor Bruner (1980) opisuje dosadu kao „moćni fenomen - otrov za intelektualca u velikim dozama koji je bolje konzumirati u manjim“ (Belton, 2007) čime se upućuje da dosada može imati snažan utjecaj ukoliko zauzima veći dio slobodnog vremena pojedinca. Biolcati, Mancini i Trombini (2018) opisuju dosadu kao „tihu emociju“ koju mnogi zanemaruju jer joj ne posvećuju dovoljno pozornosti i razumijevanja. Nedovoljno pozornosti spominju i drugi autori: „dosada se više podrazumijeva nego što se istražuje“ (Barbalet, 1999, 633) ili „dosada ostavlja malo traga u retrospektivnim tekstovima, a još manje u teoriji društvenih znanosti“ (Nahoum-Grappe, 2001, 15). S druge strane, možda je zanemarivanje važnosti i potencijala dosade odlika postmoderne epohe u kojoj čovjek smatra da dosadi nije potrebno objašnjenje jer ona jednostavno postoji (Bezinović, 2007). Možda je fenomen dosade teže analizirati upravo zato što nam je naizgled previše „poznat“ ili svakodnevan. Uz to, kada dodamo da dosada zbog svojih karakteristika može biti predmet istraživanja mnogih disciplina i područja, dolazimo do specifičnosti ovog pojma. Dakle, s obzirom na heterogenost pojma i višeslojnost koncepta dosade, autor Ušić (2017) u svom radu predlaže kombinaciju različitih perspektiva s ciljem postizanja šire i kvalitetnije slike o ovom pojmu. Raznovrsnost pristupa za širi pregled ovog društvenog fenomena bit će prikazana u idućem poglavlju.

#### *2.4. Kompleksnost fenomena dosade*

Suvremeno doba donijelo je sve veći broj istraživanja i interesa za ovu temu. S vremenom su različite znanosti izgradile vlastite postavke na temelju kojih grade definicije iz perspektive svog područja. Dostupna literatura prikazuje nekoliko različitih pristupa u izgradnji teorije ovoga fenomena što potvrđuje njegovu specifičnost i kompleksnost. Iako je dosada obično shvaćen pojam u kolokvijalnom smislu, mnogo je teže operativno definirati, a još teže izmjeriti u empirijske svrhe (Raffaelli, Mills i Christoff, 2017). Iako postoje mnoge sličnosti među definicijama različitih perspektiva, razlike se usredotočuju na različite kontekstualne i individualne čimbenike. Raznolikost dostupne literature na temu ovog fenomena je jasan pokazatelj specifičnosti ovog fenomena (Bezinović, 2007). Dakle, područja i discipline koje se bave definiranjem ovog konstrukta su vrlo heterogeni (Belton i Pryadharshini, 2007) i ne postoji koherentna, konkretna i općeprihvaćena



definicija dosade (Vodanovich, 2003). Pitanje jedinstvene definicije složeno je zbog postojanja različitih teorijskih pristupa (psihološki, sociološki, filozofski, antropološki, psiho-socijalni, filozofsko-egzistencijalistički, motivacijski...) (Larson i Richards, 1991; Belton i Priyadharshini, 2007; Križanić i Kripić, 2016; Ušić, 2017). U dostupnoj literaturi su najčešći psihološki, sociološki i filozofski pristup zbog čega će upravo ta tri pristupa biti detaljnije razrađeni u nastavku.

*Područje psihologije* sadrži daleko najveće tijelo namijenjeno istraživanju dosade. Za rana psihološka istraživanja dosada je bila stanje podcjenjivanja vezano uz obavljanje zadataka koji se ponavljaju i koji su postali navika za pojedinca (Larson i Richards, 1991). Danas je većina gotovo u potpunosti ograničena u opsegu na dva područja – mjerenje "sklonosti dosadi" pojedinaca i istraživanje korelacija dosade u specifičnim kontekstima (kao što su kognitivni neuspjesi u vojsci, dosada na radnom mjestu, dosada i stres, odnos dosade prema izostanku s posla te duhovnost i sklonost dosadi (Belton i Priyadharshini, 2007). Iako je dosada obično povezana s monotonim ili ponavljajućim aktivnostima (Vodanovich, 2003), psiholozi pokušavaju definirati dosadu naglašavajući individualno iskustvo i percepciju situacije. Definicije iz psihološke perspektive se uglavnom svode na opis dosade kao stanja podcjenjivanja, podbačaja, nedostatka zamaha ili nedostatak psihološke uključenosti povezane s nezadovoljstvom u situaciji zadatka (Belton i Priyadharshini, 2007) ili kao neugodno, prolazno afektivno stanje u kojem pojedinac osjeća sveprisutan nedostatak interesa i poteškoće koncentriranja na trenutnu aktivnost (Vodanovich, 2003). Autor Goetz i suradnici (2014) promatraju dosadu kao „tihu emociju“ koju je potrebno istraživati jer dosada nije prototipna emocija i nema prototipnu facijalnu ekspresiju (za razliku od intenzivnijih i posljedično lakše vidljivih afektivnih stanja kao što su ljutnja ili tjeskoba). Također, Barbalet (1999) nastoji raščlaniti dosadu kroz psihološki i kognitivni registar te naglašava da je dosada emocija. Prema Barbaletu, interpretativni okviri (društveni i simbolički) su nužni za emocije jer omogućavaju njihovu aktivnost. Dakle, ova perspektiva ističe da pojedinac interpretira pojedino emotivno stanje (interpretacija određene situacije, okruženja ili objekta) što bi značilo da i dosadu doživljava kao emociju (Ušić, 2017). Manjak interesa stvara u subjektu osjećaj nezadovoljstva i nelagode zbog čega se aktivira dosada. Zaključno, Barbalet dosadu shvaća kao “emotivno poimanje besmisla” (Barbalet, 1999, 637) - osoba ulazi u stanje dosade kada u određenim situacijama i okruženjima ne uspijeva pronaći smisao i

značenje. Iako definicija ima svoje temelje u psihološkoj domeni, dosada nastupa iz odnosa subjekta i njegovog okruženja što je karakteristično za sociološki pristup ovom stanju. Ispreplitanje disciplina i perspektiva, kada je riječ o dosadi, vrlo je često i gotovo neizbježno. Primjer kombinacije psihološkog i sociološkog pristupa je teorija autora Petera Tooheya koji predstavlja nešto „lakši“ prikaz dosade. Prema Tooheyju (2011), dosada je usko povezana s repetitivnošću i monotonijom. Predvidivost i nepromjenjivost objekta, osobe ili situacije izaziva u subjektu osjećaj dosade. Iako se nalazi na rubu psihološke domene, Tooheyjeva je interpretacija slična interpretaciji Petera Conrada, a to je da se dosada javlja u odnosu prema okruženju pojedinca (Ušić, 2017). Dakle, dosada je emocija (psihološka domena), a njezin uzrok je vrlo često u sociološkoj domeni što dovodi do drugog najučestalijeg pristupa ovom fenomenu.

Pripadnici *sociološkog pristupa* dosadi uglavnom dijele vrlo slična stajališta: dosada je društveni konstrukt i skrivena je unutar društvenih interakcija (Larson i Richards, 1991; Conrad, 1997; Nahoum-Grappe, 2001). Dosada kao društvena konstrukcija je interpretativna kategorija koja ima uobičajene uporabe u svakodnevnom životu (Conrad, 1997). To je izraz koji koristimo za opisivanje određenog osjećaja nezainteresiranosti ili naše iskustvo situacije koja je zamorna. U našem društvu nazvati nešto dosadno pripisuje mu određene karakteristike zbog čega dosadu možemo promatrati kao znak ili obavijest o onome što se zbiva u sadašnjoj društvenoj zbilji (Nahoum-Grappe, 2001). Svakodnevni život obilježen je značenjima koje pojedinci dodjeljuju objektima, situacijama, aktivnostima i odnosima oko sebe. Davanje smisla i vrijednosti je nužno za funkcioniranje pojedinca (Maier, 2004). S druge strane, nedostatak značenja i aktivnosti ili situaciji vodi k iskustvu dosade (Barabiet, 1999). Kada subjekt ne dodijeli vrijednost ili smisao nečemu nastupa nezainteresiranost, monotonija i nezadovoljstvo. Sociolozi, poput Barbaleta, proširili su afektivni aspekt jer su definirali dosadu kao emocionalno strahovanje od besmislenosti. Budući da značenje omogućava kontekst, referencu i svrhu aktivnostima i životu, život nije podnošljiv bez kvalitete smislenosti. Dakle, kada je značenje odsutno nastaje dosada (Belton i Priyadharshini, 2007). Dosadu možemo shvatiti kao odnos jer se ostvaruje samo u odnosu subjekt-iskustvo, situacija, objekt (Conrad, 1997). Prema tome, dosada proizlazi iz subjektivne interpretacije određene situacije ili objekta koje subjekt označava dosadnim. Dosada je u oku promatrača. Što može biti dosadno jednoj osobi, drugoj može biti fascinantno. Dosada nije obilježje

objekta, događaja ili osobe nego se javlja u odnosu između pojedinaca i njihovog tumačenja i iskustva. Dosada je proizvod pojedinca.

Dosada nije izbjegla djelokrug *filozofije*. Problem dosade uvelike se našao u mislima mnogih filozofa jer je duboko zapetljan u ljudsko stanje i ljudsko ispunjenje (Woolfe, 2019). Iz filozofske perspektive tumačenje dosade se zadržava na metafizičkoj razini, to jest dosada označava nepostojanje i odsustvo nečega (Reginster, 2007). Jedan od predstavnika ovog pristupa je autor Lars Svendsen koji je objavio kompletnu analizu ovog fenomena kroz prizmu filozofije. Svendsen (2010) veže dosadu uz neprisutnost osobnoga smisla zbog manjka pozitivnih i afirmativnih stajališta. Slično kao i kod sociološkog pristupa, moglo bi se reći kako dosada nastupa isključivo interakcijom s drugim konceptima i stanjima. Dakle, kako bi se u potpunosti shvatila bit i specifičnost ovog fenomena, pažnja nije usmjerena samo na dosadu nego i na ono što nedostaje. Radi se o nadređenosti jednog pojma nad drugim; drugi se definira samo kroz odnos s prvim; drugi označava odsustvo prvoga (Svendsen, 2010). Primjerice, noć je odsustvo dana i obrnuto. Filozofsko razumijevanje ovog fenomena često ima temelje u teoriji filozofa Heideggera koji piše o dosadi više od bilo kojeg drugog velikog filozofa i možda je uvidio veći značaj nego što je bilo koji drugi veliki mislilac (O'Brien, 2018). Heidegger ističe da se dosada pojavljuje u tri različita oblika. Prvo, možemo se dosađivati zbog nečega. Na primjer, kada četiri sata čekamo dolazak vlaka, držimo se u neizvjesnosti i ostajemo prazni; okruženje gubi zasebnu organizaciju koja karakterizira aktivan angažman sa stvarima. Drugi oblik dosade je „dosadno sa nečim“ kada subjekt interpretira objekt ili situaciju kao nezanimljivu i dosadnu. Treće, može se duboko dosađivati kada se postiže stanje potpune ravnodušnosti (Heidegger, 1995 prema Belton i Priyadharshini, 2007). Filozof Arthur Schopenhauer, za kojeg je dosada "pitoma čežnja bez nekog posebnog objekta", (Woolfe, 2019) ističe da je dosada neizbježni dio naših života. On dosadu karakterizira kao osebujan osjećaj nezadovoljstva ili prazninu koju pojedinac doživljava čak i kada je zadovoljio svoje želje (Fox, 2022). Definicija dosade je u skladu s Schopenhauerovom središnjom tvrdnjom, a to je da je dosada posljedica pridavanja ekstrinzičnih vrijednosti onome što želimo. Osiguravanja toga i dalje, prema Schopenhaueru, sigurno ostavlja pojedince neispunjenima jer objektima nedostaje intrinzična vrijednost (vrijednost koja ne ovisi o činjenici da je željena). Dakle, dobivanje objekata ili aktivnosti kojima pridajemo ekstrinzičnu vrijednost samo zbog svoje trenutne potrebe pruža kratkotrajno,

površno zadovoljstvo koje uskoro ostavlja osjećaj prazne čežnje i dosade (Reginster, 2007). Schopenhauer nudi primjer: zatvorenicima može postati dosadno iako imaju živu želju da izađu iz zatvora. Izlazak iz zatvora je želja jer je u tom trenutku i potreba, a kada se ostvari i dalje je moguć učestali osjećaj dosade. Također, voda gubi svoju privlačnost čim se žeđ ugasi. Važno je spomenuti i velikog filozofa Friedricha Nietzschea koji nigdje ne daje produženi tretman dosade kao takve, ali govori o njoj povremeno kroz svoje spise, a mnogo toga što govori izaziva razmišljanje (O'Brien, 2018). Dok je primarno razmatrao dosadu na način kako se danas promatra egzistencijalna kriza, s vremenom iznosi potencijal dosade tako da prevladavanje dosade često donosi novi pogled na život. Slaže se sa Schopenhauerom da je dosada znak vitalnosti i inteligencije kod onoga tko je ima. Nietzsche kaže da osoba koja blokira svu dosadu iz svog života također blokira pristup svom najdubljem i istinskom sebi (O'Brien, 2018). S njima se slaže i Heidegger koji vidi potencijal dosade u tome što može omogućiti pristup suštini bića, koja je obično skrivena od nas zbog naše zaokupljenosti svakodnevnim aktivnostima i iskustvima (Woolfe, 2019).

### 2.5. Obilježja fenomena dosade

Unatoč nedostatku jedinstvenog modela ili teorije za konkretiziranje dosade, istraživanja iz različitih perspektiva pridonijela su identificiranju uzroka, utjecaja i različitih intervencija kako bi se iskoristio potencijal dosade i/ili spriječile negativne posljedice (Balzer, 2004). Rastući interes za dosadu od obrazovne, psihološke i literature o slobodnom vremenu u proteklom desetljeću informira i povećava naše razumijevanje uloge, mogućih uzroka i vrsta dosade. Kada govorimo o važnosti fenomena dosade neizbježno je spomenuti *njezine funkcije* u svakodnevnom životu. Najčešće se spominju informativna i motivacijska funkcija dosade (Križanić i Krupić, 2016). Informativna funkcija označava da dosada signalizira nedostatak stimulacije i razdvajanje ciljeva ili potreba osobe i konteksta u kojem se osoba nalazi (Conrad, 1997). Kao što je već spomenuto u sociološkom pristupu, dosada se može tumačiti kao znak ili obavijest o tome što se događa u sadašnjoj društvenoj zbilji (Nahoum-Grappe, 2001). Važnost dosade leži u tome što ona ne registrira samo besmisleno nego predstavlja imperativ prema značenju što vodi ka njenoj drugoj funkciji. Dakle, osim važnosti u društvenim procesima, dosada je važna i za pojedinca jer pruža informacije o njemu samome i potiče na djelovanje.

Dosadu karakterizira i njezina motivacijska funkcija. Averzivna kvaliteta dosade stvara želju za promjenom te podupire težnju k novim ciljevima kada se dosadašnji cilj više ne doživljava produktivnim. Kroz ove procese se povećavaju prilike za nova, motivirajuća iskustva, koja bi se potencijalno mogla propustiti bez dosade koja je izazvala želju za promjenom (Bench i Lench, 2013 prema Križanić i Krupić, 2016).

Conrad (1997) navodi nekoliko *glavnih pokazatelja dosade*. Općenito u društvu i funkcioniranju postoje prepoznatljivi znakovi koji ukazuju na dosadu, kao na primjer zijevanje ili „stiskanje“ palčeva, zajedno s više dvosmislenim znakovima poput sanjarenja tijekom dana ili skretanja pozornosti na druge zadatke (crtanje, šaranje... ). Sve su to očigledni znakovi koji služe za označavanje nečije dosade i prenošenje poruke drugima. Često se spominju izležavanje i ljenčarenje, umor i spavanje, bezvoljnost i usamljenost, besmislenost u percepciji aktivnosti i okoline kao karakteristična obilježja i osjećaji tijekom dosađivanja u slobodnom vremenu. Istraživanja prirode i sadržaja dosade koja su pokazala da je dosada stanje sa mnogo dijelova (Barbalet, 1999). Autori iz psihološke domene zauzimaju stav da je dosada „tiha emocija“ i kao takva se sastoji od afektivne komponente (neugodni, averzivni osjećaji), kognitivne komponente (promijenjena percepcija vremena), fiziološke komponente (smanjeno uzbuđenje), izražajne komponente (izraz lica, vokalnog i posturalnog izraza; pokreti tijela i položaji), kao i motivacijske komponente (motivacija za promjenu ili napuštanje situacije) (Goetz i sur., 2014). Vodeća karakteristika dosade, koja je najočitiji atribut doživljaja iste, je da je to osjećaj da niste uključeni u događaje ili aktivnosti. Osjećaj dosade uključuje iskustvo otupjelosti ili nedostatak ključnog interesa. Dosada nije pasivna predaja onim uvjetima koji su izazvali nego je obilježena elementima aktivne nelagode, razdražljivost i nemira (Barbalet, 1999). Dakle, dosada je sama po sebi odgovor jer nije stanje prihvaćanja i „mirenja“ sa stanjem ravnodušnosti. Nadalje, ono što se provlači kroz svaku teoriju i model o ovom fenomenu jest njegova *specifična subjektivnost*. Subjektivnost, to jest interpretacija pojedinca određuje hoće li nastupiti dosada. „Dosada je u oku promatrača“ (Conrad, 1997, 468). Dosada nije intrinzična događaju ili stvari, već ju mi pridajemo. Što može biti dosadno jednoj osobi, drugoj može biti fascinantno. Dakle, dosada nije obilježje nečega nego postoji u odnosu između pojedinca i njihovog tumačenja određenog iskustva. Upravo ta izražena subjektivnost otežava empirijsko istraživanje i mjerenje dosade.

Postojeće ljestvice za mjerenje dosade ili se ne temelje na temeljitim teorijskim postavkama ili su ograničene u opsegu i primjeni (Vodanovich, 2003). Dakle, posvećeno je jako malo pozornosti empirijskim istraživanjima dosade. Jedina cjelovita ljestvica za ispitivanje sklonosti dosadi zove se „Boredom Proneness Scale“ (BPS), autora Farmera i Sundberga (1986) koja sadrži 28 pitanja poput „Često ne znam što bih s vremenom“ (Bezinović, 2007). Osim te ljestvice, postoji niz ljestvica i upitnika koji su ograničenog dometa i primjene. Te se ljestvice koriste pri istraživanju specifičnih oblika dosade, kao što su dosada na poslu ili dosada u dokolici. Autori Ragheb i Merydith (2001) su razvili višedimenzionalnu ljestvicu za procjenu konstrukta dosade slobodnog vremena. Pregled dostupne literature i kompleksnost fenomena dosade potaknuli su autore na višestruki pristup. Mjerenje dosade u slobodnom vremenu bi se trebala odnositi na sljedeće komponente: afektivne, ekološke, mentalne stimulacije, fizičke i socijalne izolacije. To je pružilo teorijsku osnovu za razvoj instrumenta koji se sastoji od četiri podljestvice, razvijene i označene kao „nedostatak smislene uključenosti“, „nedostatak mentalne uključenosti“, „sporost vremena“ i „nedostatak fizičke uključenosti“ (Ragheb i Merydith, 2001). „Free Time Boredom“ (FTB) ljestvica predlaže sažet, valjan i pouzdan test za mjerenje dosade pojedinaca u slobodnim satima, koji se može primijeniti na praktične postavke i istraživačke studije. Obje ljestvice se često koriste za istraživanje ove teme i uočena je pozitivna korelacija između rezultata ovih ljestvica (Vodanovich, 2003).

#### 2.5.1. Čimbenici koji utječu na dosadu

Poteškoće oko mjerenja i empirijskog istraživanja dosade su logične jer i u teoriji imamo česte rasprave i različita mišljenja o tome što je *glavni uzrok dosade*. Postojeće teorije o uzrocima dosade stavljaju drugačiji naglasak na prolazne situacijske (okolinske) čimbenike u odnosu na relativno stabilne karakteristike ličnosti (Mercer-Lynn, Bar i Eastwood, 2013). Okruženje oko pojedinaca se neprestano mijenja tijekom vremena i prostora, što zahtijeva od pojedinaca da prilagode svoje ponašanje i djelovanje. Kada pojedinci uvide da okruženje sadrži dovoljno prilika za djelovanje (izazove) koje su uravnotežene s vlastitim sposobnostima djelovanja (vještine), kvaliteta iskustva je obično vrlo pozitivna (Wegner, 2011). O važnosti okruženja i konteksta u kojem pojedinci djeluju govori i autorica Maier (2004) na primjeru radnog okruženja, to jest zaključuje da motivirajuće radno okruženje i atmosfera doprinose učinkovitosti i zadovoljstvu

zaposlenika. S druge strane, nedostatak stimulirajućeg okruženja vodi k nedostatku značenja i smisla. Elementi monotonije, ponavljanje i nedostatak značenja su razlozi koji vode pojedince u stanje dosade (Wegner, 2011). Na temelju toga važno je pojedincu pružiti dovoljno sadržaja i izazovne, zadovoljavajuće aktivnosti u njegovoj okolini kako bi se kontrolirala i/ili smanjila izloženost osjećaju dosade. Shodno iznesenoj važnosti okruženja i konteksta, tradicionalno se dosada smatra ekstrinzično vođena, afektivna reakcija na privremenu situaciju koja obuhvaća monotoniju ili preopterećenje informacijama (Spaeth, Weichold i Silbereisen, 2015). Dosada uzrokovana vanjskim faktorima i određenom situacijom je poznata pod nazivom „state boredom“ (Mercer-Lynn, Bar i Eastwood, 2013). Newberry i Duncan (2001) ističu da je dosada rezultat nedostatka ciljeva i odgovarajućih utjecaja, kao što su obiteljska jedinica, zajednica, škola, religija i prijatelji. Podrška i poticaj od strane najbližih ljudi ima veliki utjecaj na produktivno korištenje slobodnog vremena, to jest na izbjegavanje obilježja dosade i njezinih negativnih posljedica. Okolinsko situacijski čimbenik koji se vrlo često spominje kao važan utjecaj na način provođenja slobodnog vremena jest materijalni status. Aktivnosti u slobodno vrijeme su ograničene jer ljudi možda nemaju dovoljno prihoda da ga potroše na aktivnosti koje ih zaista ispunjavaju i potiču na osobni rast i razvoj (Haller, Hadler i Kaup, 2012). Također, okolinsko situacijski čimbenici utječu na povećanje dosade i u obrazovnom kontekstu. Na primjer, istraživanje u obrazovnom kontekstu pokazalo je da studenti dosadu objašnjavaju isticanjem vanjskih faktora (obično nezanimljiva tema u učionici, nekvalitetni materijali i način izvođenja nastave od strane profesora) zbog čega su demotivirani i ulaze u stanje dosade (Weybright i sur., 2015).

S vremenom, istraživanja dosade su premjestila fokus od ocrtavanja vanjskih značajki koji se obično percipiraju kao "dosadni" i umjesto toga se usredotočuju na percepciju pojedinca (Barnett i Klitzing, 2006). Istraživanja pokazuju da su neki ljudi posebno skloni dosadi. Teorije dosade temeljene na ulozi pojedinca podrazumijevaju da će pojedinac koji posjeduje određene karakteristike imati tendenciju da se „dosađuje“ u različitim situacijama. Dakle, nasuprot okolinskih faktora su individualne karakteristike pojedinaca. Dosada nastala isključivo ulogom pojedinca i njegovim karakteristikama naziva se „trait boredom“ (Mercer-Lynn, Bar i Eastwood, 2013). Larson i Richards (1991) su proveli istraživanje sa studentima te došli do zaključka da individualne karakteristike mogu djelomično voditi iskustvo dosade. Sklonost dosadi povezana je s ličnosti pojedinca,

konkretnije s poremećajima raspoloženja, ljutnjom i agresijom, patološkim kockanjem, manjim zadovoljstvom poslom i životom, više razine traženja pažnje i niže razine autonomije (Weybright i sur., 2015). U kontekstu individualnih karakteristika koje utječu na stanje dosade često se istražuju sociodemografska obilježja i njihov utjecaj na pojedinca i njegovo iskustvo dosade. Najčešće se u obzir uzimaju spol, dob, obrazovanje, radno vrijeme i zaposlenost, obiteljska i financijska situacija (Haller, Hadler i Kaup, 2012). Stoga se spomenute varijable često istražuju u odnosu na osjećaj dosade u slobodnom vremenu. Uočene su razlike po spolu gdje su rezultati većinski pokazali da su djevojčice i žene više sklone stresu i dosadi, a nešto manje razlike su utvrđene po dobi i stupnju obrazovanja (Barnett i Klitzing, 2006; Haller, Hadler i Kaup, 2012; Weybright, Schulenberg i Caldwell, 2019). Zaključno, možemo reći da postoji dihotomija između mnogih mogućih uzroka dosade; ili je riječ o nedostatku ekstrinzičnog poticaja (okolinsko situacijski čimbenici) ili o nedostatku intrinzične motivacije.

#### 2.5.2. Vrste dosade

Raznovrsni i mnogobrojni uzroci rezultirali su još raznovrsnijom *tipologijom dosade*. Gotovo svaki autor koji se na bilo koji način posveti osjećaju dosade razvije svoju podjelu određenih vrsta dosade. Peter Toohey (2011) razlikuje običnu i egzistencijalnu dosadu, dok kod Conrada (1997) je, na primjer, u prvom planu dosada situacijskog tipa. Nahoum-Grappe (2001) navodi običnu (svakodnevnu) i literarnu (književno-umjetničku) dosadu kao dva glavna tipa dosade. Suvremeno doba donosi i novi tip dosade koji se industrijski proizvodi i postaje vladajući stil života, a to je letalna dosada. Letalna dosada je proizvod medija i opijenosti prazninom koju omogućava tehnološko ubrzanje percepcije. „Onaj tko se smrtno dosađuje, zahvaljujući masovnoj medijskoj industriji, zabavlja se do smrti“ (Vuksanović i Čalović, 2019, 2141). Autor Goetz i njegovi suradnici (2014) proveli su istraživanje, u kontekstu obrazovanja, u kojoj su sudionici ocijenili svoju trenutnu razinu iskustvene dosade. Iz studije je proizašlo pet različitih kategorija koje se razlikuju te njihovo javljanje u velikoj mjeri ovisi o faktorima poput slobode izbora aktivnosti ili mogućnosti povlačenja iz aktivnosti (Križanić i Krupić, 2016). Pet kategorija dosade su: ravnodušna, kalibrirajuća, istraživačka, reaktantna i apatična dosada. Raffaelli i suradnici (2017) su navedene kategorije sumirali na dva tipa dosade: apatičnu i istraživačku dosadu kao najrelevantnije za kontekst obrazovanja. „Istraživačka dosada“ se doživljava kao



neugodniji osjećaj koji nije povezan samo s otvorenošću općenito, već i aktivnim traženjem specifičnih načina (razne aktivnosti i hobiji) za minimiziranje osjećaja dosade. S druge strane, „apatična dosada“ je okarakterizirana visokom razinom negativne valencije i vrlo niskim uzbuđenjem. Opisuje se kao posebno neugodno iskustvo koje je povezano s vrlo niskom razinom uzbuđenja zbog čega je vrlo slična s obilježjima bespomoćnosti ili depresije (Goetz i sur., 2014). Navedene vrste dosade mogu se razvijati iz jedne vrste u drugu na temelju situacijskih čimbenika (na primjer, istraživačka se može razviti u reaktantnu dosadu u demotivirajućem okruženju učionice). Lars Svendsen (2010) u svojoj knjizi „Filozofija dosade“ navodi mnoge podjele drugih autora, ali on se odlučuje za podjelu dosade na situacijsku i egzistencijalnu. Analiza podjela drugih autora može se zaključiti da se većina može uklopiti u okvire ova dva tipa dosade. Situacijska dosada u svom središtu ima subjektivni doživljaj i osobnu interpretaciju situacije u kojoj se subjekt nalazi (Ušić, 2017). Dakle, ona se ostvaruje u specifičnim društvenim odnosima, okruženjima ili aktivnostima. Prema Svendsenu (2010), jezik, gestikulacija ili “govor tijela” (zijevanje, duboki izdisaji...) mogu biti znakovi situacijske dosade. U psihološkoj domeni, osjećaji koji se javljaju tijekom situacijske dosade su nelagoda, gubljenje vremena ili shvaćanje beskorisnosti određene situacije. Ova vrsta dosade je kratkotrajna i može brzo nestati jer ju je moguće uočiti prema prethodno navedenim znakovima i pronaći svojevršno rješenje, to jest promijeniti konkretnu situaciju ili ono što nam je dosadno (Woolfe, 2019). Međutim, egzistencijalna dosada je drugačiji tip koji produbljuje ovu problematiku. Ona je dugotrajnija, obuhvaća mnogo više iskustava od situacijske i u potpunosti je lišena izražavanja (Svendsen, 2010). Tijekom egzistencijalne dosade pojedinac ne zna što zapravo želi zbog čega mu je otežano svakodnevno funkcioniranje i život. On ne uspijeva uspostaviti smisao i značenje u odnosu sa gotovo svim aktivnostima, objektima i situacijama. Toohey (2011) egzistencijalnu dosadu spaja s prazninom koja je praćena osjećajem izoliranosti, stanjima ravnodušnosti, otuđenja i neproduktivnosti. Konkretnije, egzistencijalna dosada je povezana s raznim negativnim stanjima i poremećajima.

### *2.5. Utjecaj dosade na pojedinca i njegovo ponašanje*

Prelazeći s uzroka i vrsta dosade na njezine utjecaje, ponovno se može pronaći razlika u pogledima: između onih koji smatraju da je dosada dovodi do potencijalno štetnih

posljedica i zatvaranja plodne aktivnosti i onih koji smatraju dosadu potrebnim i potencijalno konstruktivnim iskustvom i poticajem za nove mogućnosti.

Iako dosada možda nije pozitivno iskustvo za osobu koja je doživljava, pojedine suvremene studije ukazuju na to da ipak može dovesti do *pozitivnih ishoda* (Pernar, 2018). Manje poznato uvjerenje je da je to neizbježno ljudsko iskustvo koje može pružiti pozitivan poticaj misli i kreativnosti. Filozof Slavoj Žižek opisuje dosadu kao početak svakog autentičnog čina jer otvara prostor za novo djelovanje (Pernar, 2018). Na taj način o dosadi govori i Barbalet (1999) koji ističe da dosada može pokrenuti radoznalost, kreativnost i invenciju te stvaranje smisla i značenja. Nadalje, Elpidorou (2014) tvrdi da dosada predstavlja motivirajući potencijal promjene. Dosada ima potencijal da potakne na djelovanje jer sadrži želju za promjenom te otvara prostor za refleksiju i autorefleksiju (Goetz i sur., 2014). Isto navodi filozof Schopenhauer tvrdio da dosada nije nužno negativno iskustvo. Ustvrdio je da iskustvo dosade može dovesti do kontemplacije i refleksije, što može biti neprocjenjiva prilika za samo-rast i razvoj (Fox, 2022). Nietzsche opisuje kreativnu strast koja se može naći u borbi protiv dosade i uzbuđenja istraživanja nepoznatog. Objašnjava da ta iskustva mogu uzdići osobu i donijeti moć i radost (Reginster, 2007). S takvim utjecajima na pojedinca dosada „opravdava“ svoju motivacijsku funkciju. Nadalje, dosada kao signal može potaknuti ljude da promijene svoje ponašanje ili spoznaju što nas vodi k informativnoj funkciji dosade (Elpidorou, 2014). Obje funkcije dosade su usko povezane i vode jednu ka drugoj. Dosada predstavlja znak, obavijest, govori nam nešto i o svijetu i o nama samima. Kada nam je dosadno, situacija u kojoj se nalazimo je obilježena kao neispunjena, nezanimljiva i nestimulativna. Dosadivati se znači da smo trenutno angažirani u nezanimljivoj i demotivirajućoj situaciji koja ne uspijeva ispuniti naša očekivanja i želje (Elpidorou, 2014). Dakle, dosada ne upućuje na naše stanje nego i na stanje našeg okruženja. Nadalje, dosada može omogućiti pozitivan poticaj k razvoju mašte i kreativnosti. To je pogled na dosadu kao „izgubljenu umjetničku formu“ te kao takvu veoma dragocjenu i produktivnu. To potvrđuje psihijatar Schubert koji je svojim istraživanjem pokazao da je dosada imala moć vršenja pritiska na pojedince da rastegnu svoju inventivnu sposobnost, to jest sudionici su postali sve kreativniji i originalniji u svojim odgovorima kako bi se obranili od dosade (Belton i Priyadharshini, 2007). Kako bi se potaknuli pozitivni ishodi dosade, autor Heidegger se

čak zalaže za namjerno izazivanje dosade kako bi pojedinac zaista otkrio prave mogućnosti u stvarnom životu (Svendsen, 2010).

S druge strane, općenito se vjeruje da se dosada doživljava kao neugodan osjećaj koji evocira *negativne ishode* kao što su: nelagoda, ogorčenost, krivnja, zbunjenost i nezadovoljstvo. Prije utvrđivanja i širenja spoznaje o pozitivnim utjecajima dosade, dosada je uglavnom označavala negativno stanje kao što je to sugerirao i autor Conrad (1997) objašnjavajući dosadu kao besmislenost koja okupira pojedinca i njegovo funkcioniranje. Bertrand Russell (1998) isticao je tjeskobu koju dosada obično izaziva kada je tvrdio da je polovica grijeha čovječanstva uzrokovana strahom od dosade (Belton i Priyadharshini, 2007). „Praznina u duši, umor od života“ su opisi koje autor Nahoum-Grappe (2001) dodjeljuje dosadi kao depresivnom stanju ispunjenom patnjom. Sklonost dosadi povezana je s mnogim negativnim osobinama ličnosti i nepoželjnim emocionalnim stanjima u nekoliko istraživačkih studija. Na primjer, osobe sklone dosadi su ekstroverti koji su u stalnoj potrazi za pažnjom (Weybright, Schulenberg i Caldwell, 2019). Često su vrlo impulzivni ukoliko se ne uspijevaju „riješiti“ dosade (Watt i Vodanovich, 1992 prema Newberry i Duncan, 2001). Neki od najdosljednijih korelacija s stanjem dosade su nedostatak aktivnosti, nedovoljne ili prekomjerne stimulacije, misli nepovezane zadatkom i pretjerane procjene u percepciji vremena (Raffaelli i sur., 2017). Nedostatak smisla i motivacije utječe na psihičko stanje pojedinca zbog čega se dosada često povezuje sa stresom (Haller, Hadler i Kaup, 2012), bezvoljnošću, umorom i usamljenošću (Belton i Priyadharshini, 2007). Ozbiljnije posljedice se pojavljuju u obliku tjeskobe i depresije (Spaeth, Weichold i Silbereisen, 2015). Visoka razina depresije može negativno utjecati na stvaranje odgovarajuće unutarnje stimulacije i motivacije što otežava svakodnevno funkcioniranje i socijalizaciju. Nedostatak dostupnih resursa za rekreaciju u zajednici i kvalitetnih odnosa može rezultirati nedovoljno poticajnim okolišem, koji pak vodi u nenadzirane i nestrukturirane aktivnosti s vršnjacima u kojima se često javlja dosada (Wegner, 2011). Tako se stvara kontekst pogodan za mnoga rizična ponašanja. Postoji visoka korelacija između „sklonosti dosadi“ i nizom oblika rizičnog ponašanja koji mogu ostaviti dugotrajne i nepovoljne posljedice na kognitivno, emocionalno i socijalno stanje pojedinca. Shodno tome, empirijski dokazi snažno ukazuju na to da dosada odgovara brojnim štetnim iskustvima i ponašanjima. Na primjer, dosada je utvrđeno povezana s konzumacijom nikotina i alkohola (Amos i sur., 2006 prema Goetz

i sur., 2014; Biolcati i sur., 2018), uporabi droga (Anshel, 1991 prema Goetz i sur., 2014), maloljetničkoj delinkvenciji i vandalizmu (Newberry i Duncan, 2001) te napuštanju škole (Wegner i sur., 2008). U kontekstu s dosadom povezuju se i poremećaji prehrane, patološko kockanje i vožnja u pijanom stanju (Barnett i Klitzing, 2006). Adolescenti koji imaju visoku sklonost dosadi i uz to nepoticajno okruženje više koriste tehnologiju, manje su angažirani u hobijima i aktivnostima kao što su sport, češće konzumiraju jaka pića i nezdravu hranu te su izloženiji riziku ovisnosti o internetu od adolescenata koji nisu skloni stanju dosadi (Biolcati i sur., 2018). Povezanost dosade i provođenja vremena na internetu često rezultira neprimjerenim i opasnim ponašanjem na društvenim mrežama. U današnje vrijeme, vrijeme tehnološkog napretka, je sve češći cyberbullying. Radi se o slanju eksplicitnih fotografija i video materijala, vrijeđanju, omalovažavanju i širenju laži o drugima putem društvenih mreža. Adolescenti koji se često dosađuju (bezvoljni su i neispunjeni) žele pažnju koju ne dobivaju u svom kruženju stoga se vrlo često okreću onome što im je dostupno, a to su društvene mreže. Iako skretanje pažnje takvim putem je negativno, nažalost, vrlo je često. Istraživanje u Kini (Zhang i sur., 2022) je potvrdilo da traženje pažnje nije samo izravno predvidjelo internetsko zlostavljanje, već je predvidjelo i internetsko zlostavljanje kroz dva neizravna puta; putem iskustva dosade i antisocijalne izloženosti medijima. Ukratko, dosada može imati negativan utjecaj na opću dobrobit adolescenata. Kada se uđe u vrtlog dosade, a njezini negativni utjecaji uzmu maha potrebno je rekonstruirati svoje slobodno vrijeme i ponovno pronaći smisao i želju. U tome procesu je često potrebna i korisna pomoć i savjeti drugih.

Iz navedenog je jasno da postoji znatna razlika u razumijevanju dosade i njezinog utjecaja. Stoga je neizbježno da su odgovori na fenomen različiti. Možemo, dakle, reći da je dosada protumačena kao doprinos antisocijalnom ponašanju i neuspjehu s jedne strane, a s druge strane kao poticaj novim razmišljanjima i pozitivnom djelovanju.

## *2.6. Adolescenti i dosada u obrazovnom kontekstu*

Važno je razumjeti koju ulogu slobodno vrijeme ima u razvoju adolescenata jer je slobodno vrijeme ključni kontekst za obrazovanje i učenje, zdravlje i donošenje odluka koje utječu na cjelokupni život mladih ljudi (Caldwell i sur., 2004). Mnogi autori se slažu da slobodno vrijeme ima potencijal za doprinos uspješnom prijelazu u odraslu dob.

Dosada kao dio slobodnog vremena bi trebala imati jednaku pozornost i pažnju. Koliko je važno istražiti potencijale stanja dosade govori podatak da je dosada uobičajena pojava u adolescenciji s procjenama da 91%-98% adolescenata doživljava dosadu u nekom trenutku (Weybright, Schulenberg i Caldwell, 2019). Ona je prihvaćeni dio adolescencije, a longitudinalno istraživanje američkih adolescenata potvrdilo je porast dosađivanja i negativnih posljedica kroz godine (Weybright, Schulenberg i Caldwell, 2019). Također, autori ističu kako je fenomen dosade vrijedno područje istraživanja, klinički, obrazovno i u preventivnom kontekstu.

Adolescenti su promjenjiva istraživačka skupina ljudi koja žudi za novim iskustvima. Kada im je dosadno, mogu se okrenuti raznim aktivnostima ili rizičnim ponašanjima kako bi ublažili dosadu (Sawyer i sur., 2018). Kao što je već spomenuto, fenomen dosade ima divergentne ishode koji mogu biti pozitivni ili negativni. Istraživanja (Newberry i Duncan, 2001; Wegner, 2011; Weybright, Schulenberg i Caldwell, 2019) su samo neka od istraživanja koja su dokazala da dosada ima negativan utjecaj na mlade što samo potvrđuje tezu da je mladima potrebno vođenje i usmjeravanje kroz stanje dosade. Mnoga istraživanja su ponudila temelje za održavanje niže razine dosade u slobodno vrijeme tijekom adolescencije. Najvjerojatnije je niža razina dosade u slobodno vrijeme postavljena u ranim iskustvima napravljenim u najbližim društvenim kontekstima kao što su obitelj, vršnjaci i škola (Spaeth, Weichold i Silbereisen, 2015). Dakle, intervencije koje pokušavaju poboljšati iskustva u slobodno vrijeme bi trebale početi u djetinjstvu i ne bi trebale biti usmjerene samo na kontekst slobodnog vremena, već i na slobodno vrijeme i izgradnju kapaciteta i vještina povezanih s motivacijom u školama i sličnim ustanovama. Već je spomenut utjecaj okolinsko situacijskih čimbenika. Conrad (1997) je proveo empirijsko istraživanje tijekom kojeg su studenti zapisivali svoje osobne doživljaje situacija i iskustava koje smatraju dosadnim. Conradov zaključak iznosi dvije karakteristike dosade unutar određenih situacijskih okvira: manjak stimulacije i osjećaj isključenosti iz dane situacije (Ušić, 2017). U takvim podacima leži važnost organizacije i načini izvođenja nastave gdje važnu ulogu ima nastavnik. Adolescenti često percipiraju nastavnika kao „glavnog krivca“ za osjećaj dosade i nezanimljivost cjelokupne nastave. Dakle, nastavnik bi trebao aktivno poticati učenike i studente na sudjelovanje u nastavi, koristiti razne metode poučavanja i materijale. Istraživanja (Wegner i sur., 2008; Wegner, 2011) su utvrdila da dosada povećava odbojnost učenika prema školi i napuštanje iste. U

navedenim istraživanjima adolescenti su iznijeli negativan stav prema dosadi smatrajući ju „opasnom“ jer vodi do rizičnih ponašanja i aktivnosti (napuštanje škole, nedozvoljene supstance i ovisnosti). Prisutnost osjećaja dosade u obrazovnom kontekstu često vodi k nižoj razini pažnje i koncentracije na predavanju, a iskustvo dosade također može inkubirati tendenciju preranog napuštanja predavanja. Čak i ako student ostane na predavanju, efikasnost i potpuno razumijevanje onoga što profesor poučava je znatno smanjeno. Nakon što je umanjena pažnja i motivacija za učenje, rezultat vrlo vjerojatno mogu biti lošiji rezultati, slabije ocjene i sveukupni uspjeh u obrazovnom kontekstu (Tze, Daniels i Klassen, 2015).

S obzirom na moguće negativne utjecaje dosade, implikacije za praksu su da odgojno-obrazovne institucije imaju odgovornost za provedbu strategija za rješavanje problema dosade u slobodno vrijeme. Za one adolescente s visokom sklonošću dosadi u slobodnom vremenu, cilj bi trebao biti smanjiti dosadu kroz strategije koje poticanje istraživanja i sudjelovanja u slobodnom vremenu, sportu i rekreaciji tijekom i nakon škole (Wegner i sur., 2008). Jedan od primjera intervencije i pomoći mladima u okviru strukturiranja slobodnog vremena jest kurikulum „TimeWise: Learning Lifelong Leisure Skills (Caldwell i sur., 2004). Cilj uvođenja kurikuluma jest povećanje pozitivnog i produktivnog strukturiranja slobodnog vremena. Intervencija temeljena na kurikulumu razvijena je za promicanje osobnog razvoja kroz zdrav angažman u slobodno vrijeme i sprječavanje pojave zlouporabe opojnih droga i drugog nezdravog ponašanja među srednjoškolicima u ruralnim područjima. Rezultati nakon godinu dana provođenja TimeWise kurikuluma su bili iznenađujuće pozitivni. Učenici su izvijestili da su motiviraniji i sposobniji u rekonstruiranju dosadnih situacija u zanimljivije i motivirajuće. Također, uočene su više razine inicijative za vještine donošenja odluka, svijesti o zajednici te češće uključivanje u novim interesnim sferama; sport i aktivnosti u prirodi (Caldwell i sur., 2004). Belton i Priyadharshini (2007) ističu nužnost djelovanja škole i cjelokupnog obrazovnog sustava u svemu što može negativno utjecati na dobrobit odgojno-obrazovnih sudionika. Također, autori ističu da škola kao centar učenja i kreativnosti treba omogućiti mladima da nauče sofisticirano, odgovorno i kvalitetno odgovoriti na stanje dosade.

### 2.6.1. Pedagoški potencijal dosade

Suvremeno doba je obilježeno brzim tempom, brzim tehnološkim napretkom i konstantnim promjenama u načinu života. Proširenje slobodnog vremena je dovelo do različitih načina provođenja istoga, ali kakva je kvaliteta provođenja „novo osvojenog vremena“? Postindustrijsko društvo nudi različita rješenja u kojem prevladava trenutak zabave. Izgrađena je matrica koja se svodi na masovno reproduciranje i transformaciju gotovo svega u zabavu. Sve što se ne uklapa u postojeću matricu se smatra dosadnim i marginalnim, a zapravo su ponuđene aktivnosti i izvori zabave te koje izazivaju stvaran osjećaj dosade. „Dosada tako postaje drugo ime za vrijeme „uživanja“ i „zabave“, praznina koja kao bezdan guta, bez razlike, sve medijske forme i sadržaje našeg vremena“ (Vukasanović i Čalović, 2019, 2140). Suvremeno doba nudi vrlo površne, kratkotrajne aktivnosti kojima se nastoji izbjeći dosada, ali one su kratkog i neučinkovitog karaktera. Kada se dosađujemo, rješenje su uglavnom tehnologija i društvene mreže. Eksplozija i dostupnost „zabavnih“ sadržaja omogućuju prividan i prolazan osjećaj zadovoljstva koji samo produbljuje stanje dosade i vodi k njezinim negativnim posljedicama. Goetz i suradnici (2014) opisuju dosadu kao kugu modernog doba jer ju pojedinci i društvo sami stvaraju. S ciljem izbjegavanja dosade ulazi se u začarani krug koji ju samo produbljuje i ne pruža nikakve mogućnosti za rast i osobni razvoj. Naime, kada dosada obavlja svoje funkcije efikasno i učinkovito tako da pojedinca „izvuče“ iz dosadnih situacija, ona ga informira i motivira na aktivnosti koje su važne za postizanje njegovih ciljeva i osobni razvoj (Pernar, 2018). U tom smislu dosada je samoponištavajuća (Elpidorou, 2014) i nema potrebe za intervencijom i utjecajem. S druge strane, učinkovitost toga procesa ovisi o vanjskim čimbenicima, a prema nekim autorima i o pojedincu. Razlog nastupanja dosade često može ostati nezapažen i nejasan, a cilj koji pojedinac želi postići je nepoznat ili nedostižan. Nejasnoće toga tipa mogu rezultirati ponovnom aktivacijom dosade. Dakle, postoji vjerojatnost da pojedinci skloni dosadi neće uspjeti pronaći aktivnost koja im nudi mogućnosti i optimalne uvjete što može odvesti k tome da „prolazna“ dosada postaje „internalizirana“, to jest prerasta u kroničnu ili egzistencijalnu (Pernar, 2018). Takav kontekst može dovesti do ozbiljnih poteškoća za pojedinca. Autori Vuksanović i Čalović (2019) vide istinu na suprotnom kraju dihotomije zabava-dosada. Takva vrsta zabave, masovna, industrijalizirana (digitalizirana), je zapravo vrsta situacijske dosade. Svendsen (2010) nudi „rješenje“ za situacijsku dosadu, a to je promjena situacije u kojoj

se pojedinac nalazi. Potrebu za takvom promjenom pojedinci često ne primjećuju ili ne vide način da situaciju učine motivirajućom i povoljnom za sebe. Dakle, čak i ako preusmjerimo fokus sa vanjskih faktora na pojedinca i njegovu odgovornost, vođenje i usmjeravanje je i dalje potrebno. Da nisu u pitanju samo vanjski faktori nego i osobine pojedinca potvrđuje istraživanje (Larson i Richards, 1991) čiji su rezultati pokazali da ličnost pojedinca više utječe na sklonost dosadi od vanjskih faktora. Raznovrsni rezultati kada je dosada u pitanju nisu neuobičajeni jer se većina autora slaže na podjelu dosade uzrokovane vanjskim faktorima i dosade uzrokovane karakteristikama pojedinca (Larson i Richards, 1991). Ukoliko dosada nije samoponištavajuća potrebno je pronaći svojevrsan lijek protiv dosade kako bi se izbjegle njene negativne posljedice. Scitovsky (1996) izjavljuje da je najvažnija funkcija odgoja i obrazovanja usmjeravanje u bezopasne i kvalitetne aktivnosti života kako bi se ljude odvratilo od štetnih i nasilnih aktivnosti i sadržaja (Belton i Priyadharshini, 2007). Dakle, sugerira se da se i izbjegavanje dosade kao nečega negativnog treba naučiti jer se i vještina samog čina učenja treba naučiti. Shodno tome, opće je poznato da se poznati pojam pedagogija odnosi se na znanost o poučavanju i učenju, odgoju i obrazovanju. Sama riječ pedagogija proizlazi iz dvije starogrčke riječi: „pais“ ("mladost" ili "dijete") i „agein“ („voditi“) što bi značilo da je njezina temeljna zadaća „vođenje mladih“ (McFarlane i McLeod, 2004). Dosada u okviru obrazovnog konteksta se obično doživljava kao prijetnja, gdje se „krivnja“ prebacuje na mogućnost pedagoškog neuspjeha. Ako dosadu promatramo kao suprotnost od zanimljivog onda njezina prisutnost u obrazovnom kontekstu označava izravni nedostatak znatiželje u učenju i motivirajuće okoline. Kada je učeniku dosadno, javlja se sumnja da su materijali i obilježja pedagogije u tom kontekstu demotivirajući i nezanimljivi (Lewkowich, 2010). Bilo da je riječ o „state boredom“ (situacijska dosada) ili „trait boredom“ (sklonost dosadi zbog individualnih karakteristika) unutar obrazovnog konteksta, odgojno-obrazovni stručnjaci mogu utjecati promjenom situacije i vanjskih faktora (stvaranjem motivirajućeg okruženja, pristup raznim kvalitetnim aktivnostima, omogućavanjem poticajnih i zanimljivih materijala...) ili vođenjem pojedinaca (upoznavanje sa strategijama produktivnog strukturiranja slobodnog vremena, poticanje u pronalasku smisla i značenja, intrinzične motivacije, razvijanje kritičke svijesti i mišljenja...). Svakako pedagoški potencijal u dosadi postoji, ali je potrebno razviti svijest o tome i razvijati praksu u odgojno-obrazovnim institucijama.



### III. METODOLOGIJA EMPIRIJSKE ANALIZE

#### 3.1. Cilj i problemi istraživanja

Cilj rada je ispitati stavove i percepciju adolescenata o obilježjima dosade u slobodnom vremenu.

Problem rada usmjeren je na obilježja dosade u slobodnom vremenu iz perspektive adolescenata. On obuhvaća učestalost osjećaja dosade u slobodnom vremenu mladih s obzirom na sociodemografske značajke i vrstu slobodnovremenskih aktivnosti, stavove i percepciju adolescenata o povezanosti osjećaja dosade s okolinskim situacijskim čimbenicima, rizičnim stilovima ponašanja te percepcijom odgojno-obrazovne institucije i radom odgojno-obrazovnih djelatnika.

#### 3.2. Hipoteze istraživanja

Na temelju cilja i problema istraživanja, postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Očekuju se statistički značajne razlike u učestalosti osjećaja dosade u slobodnom vremenu mladih s obzirom na sociodemografske značajke.

H2: Osjećaj dosade češći je kod adolescenata koji provode slobodno vrijeme u nestrukturiranim aktivnostima.

H3: Očekuje se statistički značajna povezanost učestalosti osjećaja dosade i loših okolinskih situacijskih čimbenika.

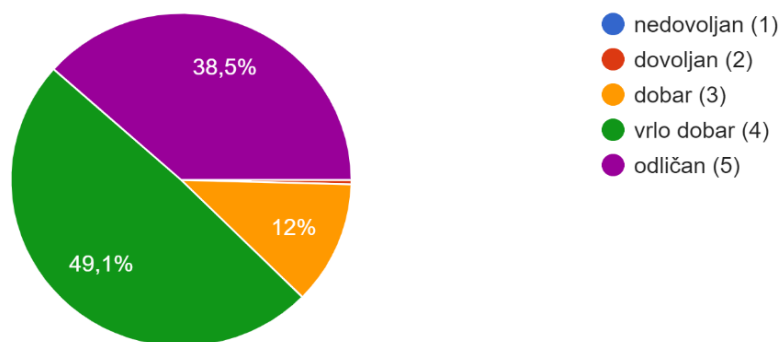
H4: Očekuje se statistički značajna povezanost učestalosti osjećaja dosade i percepcije rizičnih ponašanja pojedinaca tijekom dosađivanja.

H5: Očekuje se statistički značajna povezanost učestalosti osjećaja dosade i rizičnog ponašanja adolescenata.

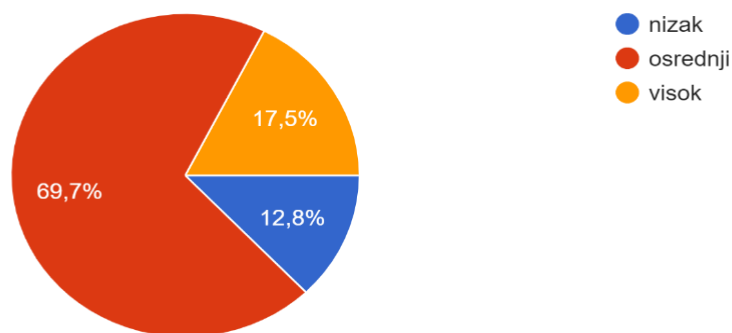
H6: Očekuje se statistički značajna povezanost učestalosti osjećaja dosade i nekvalitetnog rada profesora na nastavi.

### 3.3. Uzorak istraživanja

Ciljana skupina bili su svi dostupni adolescenti u dobi od 15 do 24 godine: prijatelji i poznanici, dijeljenje putem društvenih mreža (Facebook, Instagram). Dakle, za istraživanje koje se provodilo korišten je prigodni uzorak koji se opisuje kao uzorak čiji su nam pripadnici stjecajem okolnosti dostupni tijekom istraživanja (Tkalac Verčić i sur., 2010). Ispitanici su mogli odustati u bilo kojem trenutku jer je sudjelovanje u anketi bilo anonimno i dobrovoljno. Ukupno je sudjelovalo 234 ispitanika, to jest 86 muških (36,8 %) i 148 ženskih ispitanica (63,2 %). S obzirom na to da je dob ispitanika bila u rasponu od 15 do 24 godine, prosjek cjelokupnog uzorka bio je 19,71 godina ( $SD=2,81$ ). Ispitana je struktura uzorka s obzirom na trenutni stupanj obrazovanja. U rezultatima je vidljivo da 126 ispitanika (53,8 %) pohađa srednju školu, dok 108 ispitanika (46,2 %) fakultet. Posljednje ispitivane sociodemografske značajke uzorka prikazane su na sljedećim grafovima.



Slika 1. Opći uspjeh ispitanika



*Slika 2. Materijalni status ispitanika*

#### *3.4. Instrument*

Nezavisne varijable u ovome istraživanju su sociodemografski podaci (spol, dob, stupanj obrazovanja, opći školski/akademski uspjeh i materijalni status) i vrsta slobodnovremenske aktivnosti kojom se ispitanici najčešće bave u slobodno vrijeme. Zavisne varijable su učestalost osjećaja dosade i njegovih obilježja u slobodnom vremenu mladih, loši okolinski situacijski čimbenici, percepcija rizičnih ponašanja pojedinaca tijekom dosađivanja, rizični stilovi ponašanja te percepcija odgojno-obrazovne institucije i rada odgojno-obrazovnih djelatnika.

Za prikupljanje podataka korištena je kvantitativna metoda odnosno anketni upitnik (Prilog 1) koji je izrađen u svrhu ovog istraživanja. Anketni upitnik obuhvaćao je 6 dijelova, a svaki se sastojao od nekoliko tvrdnji koje su se odnosile na specifična područja istraživanja. Uključene su i neke modificirane tvrdnje za istraživanje percepcije stanja dosade u slobodnom vremenu. Radi se o ljestvici multidimenzionalnoj ljestvici *Free time Boredom* (Ragheb, M.G. i Merydith, S.P., 2001). Modificirane tvrdnje su prevedene s engleskog jezika na hrvatski u svrhu istraživanja.

Prvi dio anketnog upitnika obuhvaćao je opća pitanja kako bi se prikupili odgovori za demografska obilježja ispitanika (spol, dob, trenutni stupanj obrazovanja, opći uspjeh u prošloj školskoj/akademskoj godini i materijalni status ispitanika). Ispitanici su trebali odabrati jedan od ponuđenih odgovora. Dakle, *muški* ili *ženski* spol, *dob u rasponu od 15 do 24, srednja škola ili fakultet*, opći uspjeh: *nedovoljan (1), dovoljan (2), dobar (3), vrlo dobar (4), odličan (5)* te *nizak, osrednji* ili *visok* materijalni status. Također, krovni pojam stanju dosade kao pasivnom procesu jest slobodno vrijeme zbog čega su u ovoj skupini ispitanici odgovarali na pitanja o slobodnom vremenu. Na tvrdnju „*Slobodno vrijeme je važno za moj osobni rast i razvoj*“ ispitanici su odgovarali s česticama *da* ili *ne*. Na pitanje *Koliko dnevno u prosjeku imaš slobodnog vremena?* bila su ponuđena 4 odgovora (*uopće nemam slobodnog vremena, oko 1 sat, 2-3 sata, 4 ili više sati*). Posljednja tvrdnja odnosila se na aktivnosti kojima se ispitanici najčešće bave u slobodno vrijeme. Za tvrdnju *Tijekom svog slobodnog vremena najčešće* bilo je ponuđeno 12 aktivnosti (1. *Gledam televiziju, 2. Provodim vrijeme u šetnji i parku, 3. Slušam glazbu, 4. Treniram sportsku disciplinu, 5. Provodim vrijeme na društvenim mrežama, 6. Posjećujem kino i kazalište, 7. Volontiram i bavim se humanitarnim radom, 8. Posjećujem teretane i fitness centre, 9. Izlazim u kafiće i klubove, 10. Posjećujem muzeje i galerije, 11. Vježbam sviranje instrumenta, 12. Član sam sekcije kluba ili društva*). Ponuđene aktivnosti su preuzete iz provedenog istraživanja autorice Golemac (2018).

Drugi dio ankete posvećen je percepciji provođenja slobodnog vremena adolescenata, to jest ispitivanju učestalosti stanja i osjećaja koji su karakteristični za dosadu u slobodnom vremenu ispitanika. Uključeno je 5 tvrdnji (1. *Osjećam se bezvoljno i usamljeno, 2. Nemam ideju što da radim, 3. Umoran/na sam i spavam, 4. Osjećam se prazno jer ne vidim smisao u aktivnostima koje me okružuju, 5. Izležavam se i ljenčarim*). Na prethodno navedene tvrdnje ispitanici su odgovarali uz pomoć Likertove skale: *1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-uvijek*. Preciznije značenje stupnjeva Likertove skale: *1-ne događa se; 2- događa se jedan do dva puta godišnje; 3- događa se 1-2 putamjesečno; 4- događa se 1-2 puta tjedno; 5- događa se svaki dan*.

Istraživanja su pokazala da stanje i osjećaj dosade u slobodnom vremenu može nastupiti zbog okolinsko situacijskih čimbenika i/ili individualnih karakteristika pojedinca i njegovoj sklonosti dosadi. Mnogi autori ističu kako nepovoljni uvjeti u okruženju

(nedostatak sredstava i aktivnosti, nedostatak ciljeva, izazova i podrške od bliskih ljudi...) povećavaju mogućnost nastupanja osjećaja dosade. Treći dio anketnog upitnika bavio se ispitivanjem percepcije ispitanika o povezanosti osjećaja dosade s lošim okolinsko situacijskim čimbenicima. Postavljena je uvodna rečenica *Dosada u slobodnom vremenu može nastupiti zbog*: nakon koje slijedi 6 tvrdnji. Tvrdnje su usmjerene na loše okolinsko situacijske čimbenike s iznimkom od jedne tvrdnje koja se odnosila na pojedinca. Tvrdnja *Nedostatak volje i interesa od strane pojedinca* je stavljena među tvrdnje o okruženju kao mogućnost ostavljanja izbora ispitanicima ukoliko ne vide nikakav razlog za osjećaj dosade u okruženju nego isključivo u pojedincu. Ispitanici su svoje odgovore bilježili kroz Likertovu skalu: *1 – Uopće se ne slažem 2 – Ne slažem se 3 – Nemam mišljenje 4 – Slažem se 5 – U potpunosti se slažem*. Percepcija ispitanika okolinsko situacijskih čimbenika koji vode k osjećaju dosade ispitivala se uz pomoć nekoliko tvrdnji (*1. Nedostupnost sadržaja i aktivnosti u okolini, 2. Prijatelji koji nisu zainteresirani za stjecanje novih iskustava, 3. Nedostatak motivacije od strane obitelji i zajednice, 4. Nedostatak volje i interesa od strane pojedinca, 5. Nedostatak ciljeva i izazova u svakodnevnim situacijama, 6. Nedovoljno financijskih sredstava zbog kojih se osoba ne može baviti aktivnostima koje ju ispunjavaju*).

Prethodno u radu su spomenuta mnoga istraživanja koja dokazuju povezanost osjećaja s rizičnim oblicima ponašanja zbog čega je četvrti dio anketnog upitnika posvećen ispitivanju percepcije ispitanika o rizičnim oblicima ponašanja pojedinaca tijekom dosađivanja. Ispitanici izražavaju svoje stavove uz pomoć Likertove skale: *1 – Uopće se ne slažem 2 – Ne slažem se 3 – Nemam mišljenje 4 – Slažem se 5 – U potpunosti se slažem*. Na uvodnu rečenicu *Mislim da osobe kojima je često dosadno nadovezuje se 6 tvrdnji* (*1. Šalju eksplicitne slike, video materijale i slične sadržaje drugima, 2. Vrijeđaju, omalovažavaju i šire laži o drugima putem društvenih mreža, 3. Upuštaju se u rizične oblike ponašanja (agresija, vandalizam-uništavanje imovine, delinkvencija, rizično seksualno ponašanje...), 4. Namjerno šalju neprimjerene sadržaje drugima putem društvenih mreža, 5. Konzumiraju supstance kao što su alkohol, cigarete i slično, 6. Odlaze u kladionice ili kasino*).

Nakon ispitivanja povezanosti osjećaja dosade i percepcije rizičnih ponašanja pojedinaca, istraživala se učestalost rizičnih oblika ponašanja tijekom stanja dosade kod samih

ispitanika. Peti dio anketnog upitnika započinje pitanjem *Koliko se često ponašaš na sljedeće načine kada ti je dosadno?* na koje se nastavlja 6 ponuđenih tvrdnji (1. *Šaljem eksplicitne slike, video materijale i slične sadržaje drugima*, 2. *Vrijedao sam, omalovažavao i širio laži o drugima putem društvenih mreža*, 3. *Upuštam se u rizične oblike ponašanja (agresija, vandalizam-uništavanje imovine, delinkvencija, rizično seksualno ponašanje...)*, 4. *Namjerno šaljem neprimjerene sadržaje drugima putem društvenih mreža*, 5. *Konзумiram supstance kao što su alkohol, cigarete i slično*, 6. *Uplatim listić u kladionici ili odem u kasino*). Ispitanici su učestalost ponuđenih ponašanja iskazivali uz pomoć Likertove skale za procjene: *1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*.

Posljednje područje istraživanja bilo je ispitivanje osjećaja dosade u odgojno-obrazovnom kontekstu, to jest povezanost osjećaja dosade sa percepcijom ispitanika o odgojno-obrazovnoj instituciji i o radu profesora. Na početku šestog dijela anketnog upitnika nalazi se *Osjećaj dosade u odgojno-obrazovnim institucijama*, a zatim slijedi 6 tvrdnji koje se mogu diferencirati u 2 skupine. 3 tvrdnje se odnose na percepciju odgojno-obrazovne institucije kao besmislene i nevažne, a to su: 1. *Škola i fakultet su besmisleni*, 2. *Uglavnom se uče stvari koje su nepotrebne i nevažne za svakodnevni život*, 3. *Škola i fakultet nemaju neku važnu funkciju u mom životu*. Osjećaj dosade u odgojno-obrazovnom kontekstu često je povezan s radom odgojno-obrazovnih djelatnika i načinom izvođenja nastave zbog čega se sljedeće 3 tvrdnje odnose na percepciju rada profesora kao nekvalitetnim (1. *Nastava nije interaktivna jer profesori ne potiču na aktivno sudjelovanje*, 2. *Profesor uvijek koristi iste metode rada i nastava nije dinamična*, 3. *Monotona nastava jer profesori poučavaju samo frontalno bez audio-vizualnih sadržaja*). Ispitanici na ovu skupinu tvrdnji odgovaraju uz pomoć Likertove skale: *1 – Uopće se ne slažem 2 – Ne slažem se 3 – Nemam mišljenje 4 – Slažem se 5 – U potpunosti se slažem*.

### 3.5. Postupak

Istraživanje se provodilo od 20. rujna do 31. listopada 2022. godine. Odvijalo se online putem pomoću posebno kreiranog obrasca na platformi Google Forms. Prije ispunjavanja anketnog upitnika ispitanici su dobili pisani naputak sa svim važnim informacijama o upitniku i samom istraživanju. Navedeni su cilj istraživanja, da je anketni upitnik

anoniman i dobrovoljan te kontakt (e mail istraživačice) u slučaju bilo kakvih pitanja i nejasnoća.

Prije obrade podataka, u svrhu dokazivanja hipoteze H5 bilo je potrebno grupirati ponuđene slobodnovremenske aktivnosti u strukturirane i nestrukturirane aktivnosti (Prilog 2). Grupiranje se odvijalo prema obrascu istraživanja posvećenom kulturi slobodnog vremena adolescenata (Golemac, 2018).

Obrađivanje prikupljenih podataka odvijalo se uz pomoć softvera za analizu i statistiku IBM SPSS, a rezultati su prikazani deskriptivnom i inferencijalnom statističkom analizom koja uključuje tablice, grafove i postotke. Svi prikupljeni podaci su prvo statistički obrađeni, opisno analizirani, interpretirani i grupirani prema području koje se ispitalo. Podaci o učestalosti osjećaja dosade i njegovih obilježja u slobodnom vremenu ispitanika uspoređivani su s obzirom na sociodemografske značajke i vrstu slobodnovremenskih aktivnosti kroz statističke postupke s ciljem dokazivanja prve dvije hipoteze istraživanja (H1, H2). Također, provedena je i korelacijska analiza osjećaja dosade i ispitivanih varijabli.

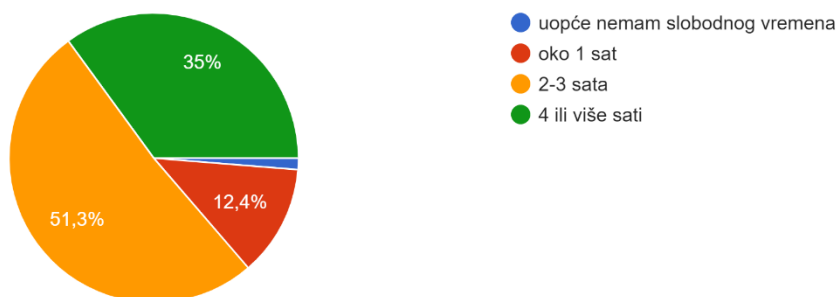
## IV. REZULTATI

### 4.1. Deskriptivna statistika odabranih varijabli

#### 4.1.1. Analiza slobodnog vremena i slobodnovremenskih aktivnosti ispitanika

Na tvrdnju „*Slobodno vrijeme je važno za moj osobni rast i razvoj*“ 88,5% ispitanika je odgovorilo s „*Da*“, dok se 11,5% ispitanika smatraju da slobodno vrijeme nije važno za njihov osobni rast i razvoj.

Na pitanje „*Koliko dnevno u prosjeku imaš slobodnog vremena?*“ najveći broj ispitanika (N=120) navodi kako dnevno ima 2-3 sata slobodnog vremena, dok samo 3 ispitanika označava da uopće nema slobodnog vremena. Detaljnija raspodjela slobodnog vremena ispitanika prikazana je *Slikom 3*.



*Slika 3. Prosječna dnevna količina slobodnog vremena ispitanika.*

Za tvrdnju „*Tijekom svog slobodnog vremena najčešće:*“ ispitanici su na izbor imali 12 slobodnovremenskih aktivnosti gdje najveći postotak ispitanika navodi nestrukturirane aktivnosti kao najčešće aktivnosti u slobodnom vremenu. Detaljniji prikaz raspodjele odgovora ispitanika s obzirom na slobodnovremenske aktivnosti nalazi se u *Tablici 1*. Također, tablica je nadopunjena sa stupcem o vrsti svake aktivnosti gdje će aktivnosti biti



označene kao nestrukturirane ili strukturirane aktivnosti s ciljem kvalitetnijeg shvaćanja provođenja slobodnog vremena mladih i daljnjih statističkih postupaka.

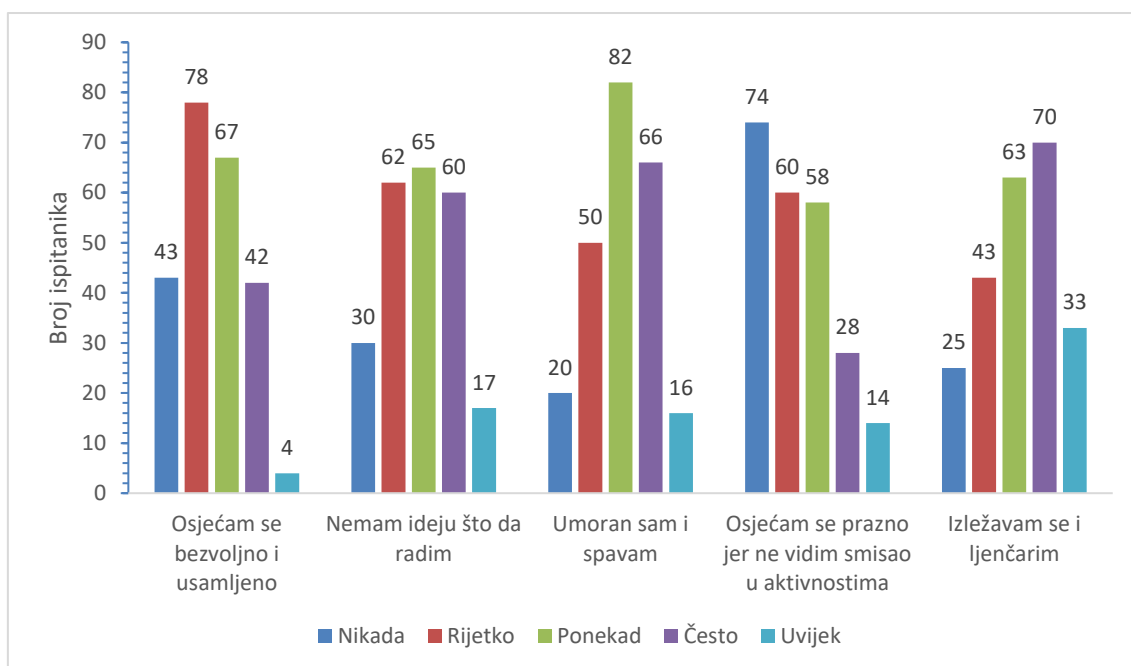
*Tablica 1 Struktura slobodnih aktivnosti ispitanika*

<b>Slobodnovremenske aktivnosti</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Vrsta aktivnosti</b>
Provodim vrijeme na društvenim mrežama.	80	34,2	nestrukturirana
Izlazim u kafiće i klubove.	51	21,8	nestrukturirana
Slušam glazbu.	31	13,2	nestrukturirana
Provodim vrijeme u šetnji i parku.	18	7,7	nestrukturirana
Gledam televiziju	16	6,8	nestrukturirana
Posjećujem teretane i fitness centre.	16	6,8	nestrukturirana
Treniram sportsku disciplinu.	13	5,6	strukturirana
Volontiram i bavim se humanitarnim radom.	3	1,3	strukturirana
Vježbam sviranje instrumenta	3	1,3	strukturirana
Posjećujem muzeje i galerije.	1	0,4	strukturirana
Posjećujem kino i kazalište..	1	0,4	strukturirana
Član sam sekcije kluba ili društva.	1	0,4%	strukturirana

#### 4.1.2. Analiza učestalosti osjećaja dosade i njegovih obilježja u slobodnom vremenu ispitanika

Ispitanici na svih 5 tvrdnji o učestalosti osjećaja dosade i njegovih obilježja odgovaraju raznovrsno. S obzirom na najveći postotak za svaku tvrdnju, ispitanici se *rijetko* osjećaju bezvoljno i usamljeno (33,3%), *ponekad* nemaju ideju što da rade (27,8%), *ponekad* su umorni i spavaju tijekom slobodnog vremena (35%). Rezultati tvrdnje „*Osjećam se prazno jer ne vidim smisao u aktivnostima koje me okružuju*“ pokazuju da se ispitanici ne osjećaju prazno jer 31,6% ispitanika odgovara s *nikada*, a oko 30% ispitanika se *često* izležava i ljenčari tijekom slobodnog vremena.

Detaljnija distribucija odgovora za učestalost osjećaja i njegovih obilježja u slobodnom vremenu mladih prikazana je na *Slici 4*.

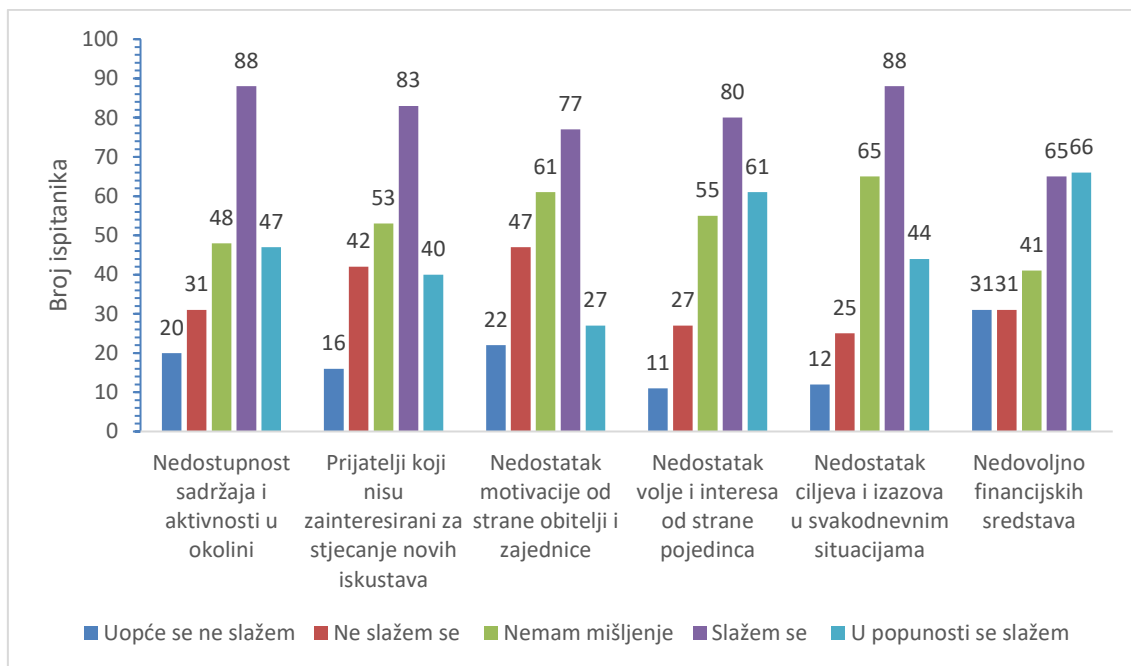


*Slika 4. Distribucija učestalosti osjećaja dosade i njegovih obilježja u slobodnom vremenu ispitanika.*

#### 4.1.3. Analiza stavova ispitanika o povezanosti osjećaja dosade i loših okolinskih situacijskih čimbenika

Za svaku tvrdnju o povezanosti osjećaja dosade i loših okolinskih situacijskih čimbenika prevladavaju odgovori slažem se i u potpunosti se slažem što upućuje na to da adolescenti smatraju da su loši okolinsko situacijski čimbenici povezani s osjećajem dosade.

Detaljnija distribucija odgovora ispitanika o povezanosti osjećaja dosade i okolinsko situacijskih čimbenika prikazana je *Slikom 5*.

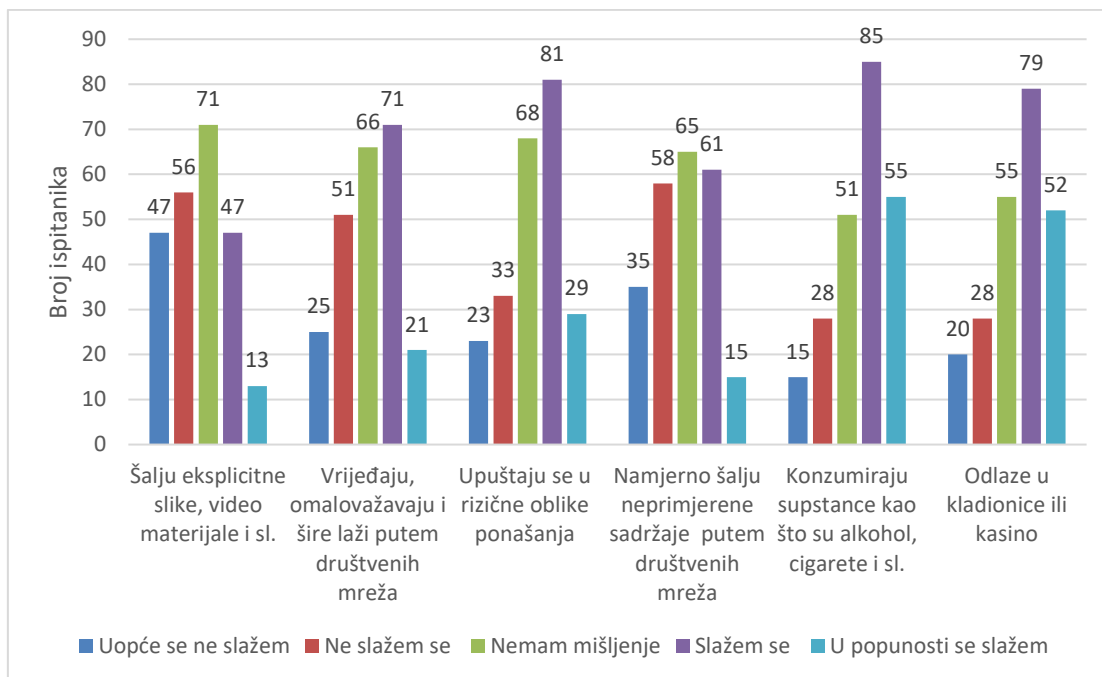


Slika 5. Distribucija odgovora ispitanika o povezanosti osjećaja dosade i loših okolinsko situacijskih čimbenika.

#### 4.1.4. Analiza percepcije ispitanika o povezanosti osjećaja dosade i rizičnih ponašanja pojedinaca

Ispitanici smatraju da je osjećaj dosade povezan s rizičnim oblicima ponašanja što potvrđuje da se najveći postotak ispitanika *slaže* da su navedena rizična ponašanja povezana s osjećajem dosade. Iznimke su dvije tvrdnje povezane s internetskim zlostavljanjem: „Šalju eksplicitne slike, video materijale i slične sadržaje drugima“ za koju najviše ispitanika (30,3%) *nema mišljenje* i „Namjerno šalju neprimjerene sadržaje drugima putem društvenih mreža“ za koju najveći broj ispitanika *nema mišljenje* (27,8%).

Detaljnija raspodjela odgovora ispitanika i njihovih stavova o povezanosti osjećaja dosade s rizičnim ponašanjem prikazana je na *Slici 6*.

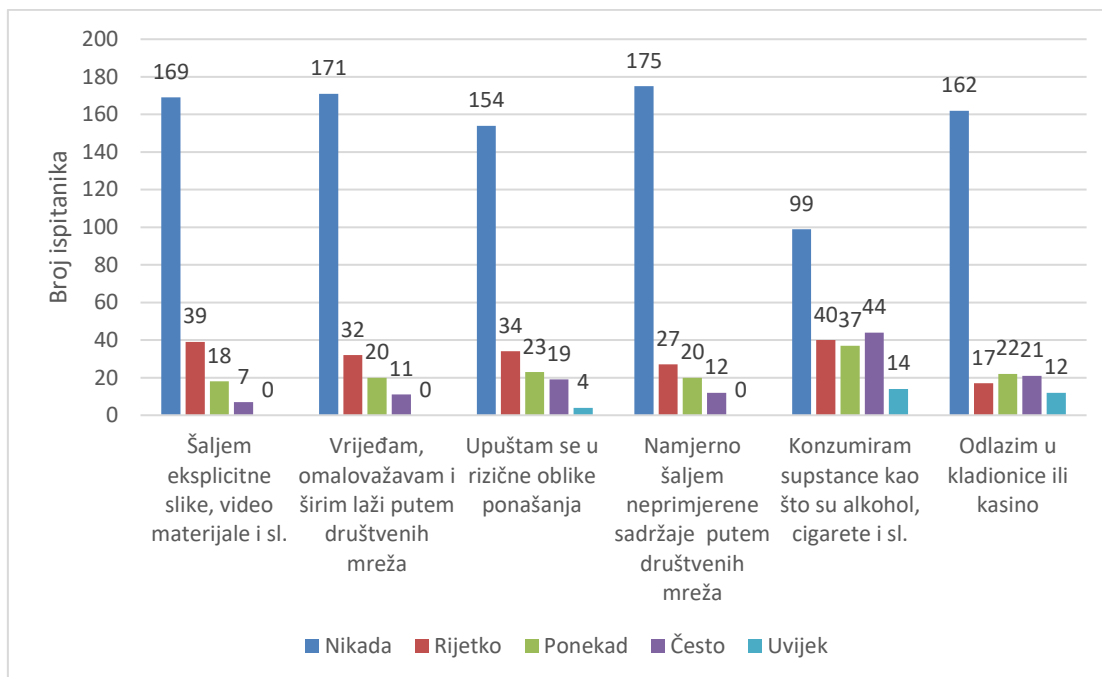


Slika 6. Distribucija odgovora ispitanika o povezanosti osjećaja dosade i rizičnih ponašanja pojedinaca.

#### 4.1.5. Učestalost rizičnih ponašanja ispitanika tijekom stanja dosade

Ispitanici na sve tvrdnje povezane s njihovim rizičnim ponašanjem tijekom stanja dosade odgovaraju u velikoj mjeri s *nikada* (za svaku tvrdnju pojedinačno više od polovice ispitanika) što nam govori da osjećaj dosade nije razlog rizičnog ponašanja ispitanika tijekom slobodnog vremena.

Detaljnija raspodjela ispitanika po učestalosti rizičnih ponašanja tijekom stanja dosade prikazana je na Slici 7.

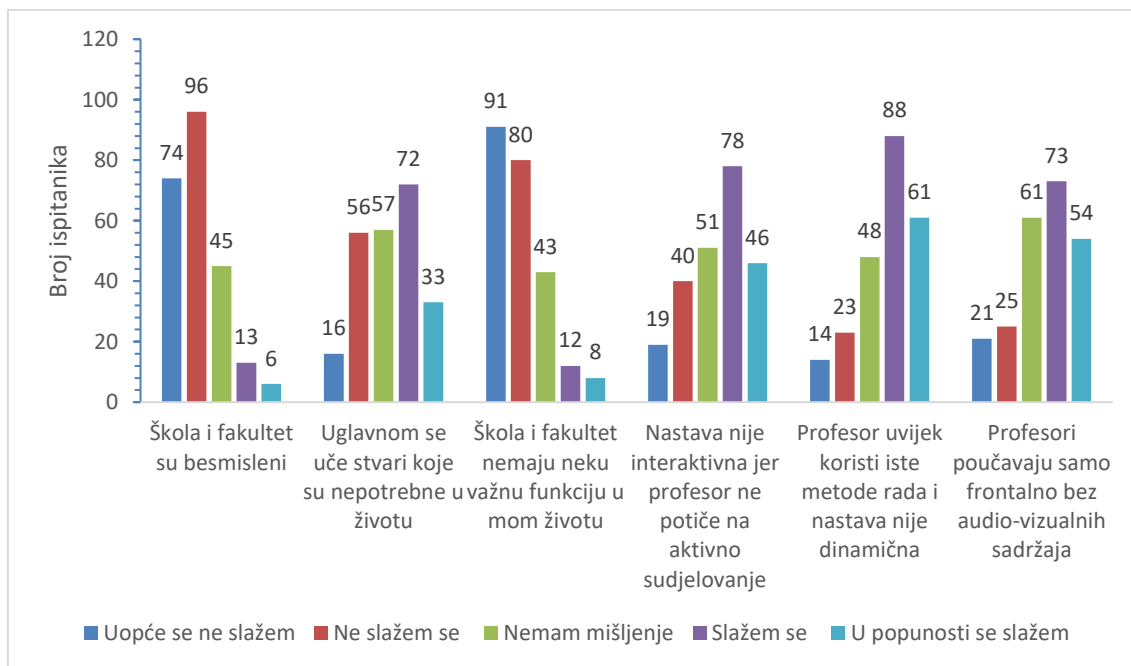


Slika 7. Distribucija učestalosti rizičnih ponašanja ispitanika tijekom stanja dosade.

#### 4.1.6. Analiza percepcije odgojno-obrazovne institucije i rada profesora na nastavi

Odgovori ispitanika o njihovoj percepciji odgojno-obrazovne institucije su bili raznovrsni. Primjerice, „Škola i fakultet su besmisleni“ je tvrdnja s kojom se više od polovice ispitanika ne slaže, rezultati tvrdnje „Uglavnom se uče stvari koje su nepotrebne i nevažne za svakodnevni život“ pokazuju da se 30,8% ispitanika slaže, a s tvrdnjom „Škola i fakultet nemaju neku važnu funkciju u mom životu“ ispitanici se većim dijelom ne slažu. Sa tvrdnjama o lošem i nekvalitetnom radu profesora na nastavi najveći postotak ispitanika se slaže.

Detaljni prikaz odgovora ispitanika za svaku tvrdnju nalazi se na Slici 8.



Slika 8. Distribucija odgovora ispitanika o povezanosti osjećaja dosade s percepcijom odgojno-obrazovne institucije i rada profesora na nastavi.

#### 4.2. Rezultati t-testa i jednosmjerne analize varijance (ANOVA) za nezavisne uzorke

##### 4.2.1. Rezultati t-testa s obzirom na spol ispitanika

Tablica 2 Razlike u učestalosti osjećaja dosade s obzirom na spol ispitanika

Varijabla	Spol	N	AS	SD	t
Učestalost osjećaja dosade	Muški	86	2,91	0,95	1,48
	Ženski	148	2,72	0,87	

Napomena \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$

Levenov test homogenosti varijance pokazao je statistički značajnu razliku između dviju varijanci ( $F=4,88$ ,  $p=0,03$ ), stoga je korišten prilagođeni t-test za slučajeve kada varijance nisu homogene. T-test za nezavisne uzorke iz tablice 2 pokazuje kako ne postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade između muškaraca i žena.

#### 4.2.2. Rezultati t-testa s obzirom na dob ispitanika

*Tablica 3 Razlike u učestalosti osjećaja dosade s obzirom na dob ispitanika*

<b>Varijabla</b>	<b>Dob</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>t</b>
Učestalost osjećaja dosade	Mlađi sudionici (15 – 19 godina)	133	2,95	0,90	3,14**
	Stariji sudionici (20 – 24 godina)	101	2,58	0,86	

Napomena \*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

Prije provedbe analize t-testa s obzirom na dob ispitanika varijabla dobi je rekodirana. Ispitanici su razvrstani u dvije skupine, to jest na mlađe i starije adolescente. Prva skupina uključuje ispitanike u dobi od petnaest i devetnaest godina (N=133), dok druga uključuje ispitanika u dobi od dvadeset i dvadeset četiri godina (N=101). Levenov test homogenosti varijance potvrdio je homogenost varijanci (F=0,47, p=0,49), a T-test za nezavisne uzorke iz tablice 3 pokazuje kako postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade između mlađih i starijih sudionika, pri čemu mlađi sudionici pokazuju veću učestalost osjećaja dosade od starijih sudionika.

#### 4.2.3. Rezultati t-testa s obzirom na stupanj obrazovanja ispitanika

*Tablica 4 Razlike u učestalosti osjećaja dosade s obzirom na stupanj obrazovanja*

<b>Varijabla</b>	<b>Stupanj obrazovanja</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>t</b>
Učestalost osjećaja dosade	Srednjoškolci	126	2,85	0,92	1,05
	Studenti	108	2,73	0,88	

Napomena \*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

Levenov test homogenosti varijance potvrdio je homogenost varijanci (F=0,45, p=0,51). T-test za nezavisne uzorke iz tablice 4 pokazuje kako ne postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade između srednjoškolaca i studenata.

#### 4.2.4. Rezultati jednosmjerne ANOVA-e s obzirom na opći uspjeh ispitanika

*Tablica 5 Razlike u učestalosti osjećaja dosade s obzirom na opći uspjeh ispitanika*

<b>Varijabla</b>	<b>Školski uspjeh</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>
Učestalost osjećaja dosade	Niži uspjeh	29	2,92	0,92	0,43
	Vrlo dobar	115	2,75	0,89	
	Odličan	90	2,81	0,91	

Napomena \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$

Prije provedbe jednosmjerne analize varijance s obzirom na opći uspjeh ispitanika varijabla opći uspjeh je rekodirana. Ispitanici su podijeljeni u 3 skupine prema općem uspjehu. Prva skupina podrazumijeva ispitanike koji su svoj opći uspjeh označili kao „dobar“ (N=29), druga skupina su oni ispitanici čiji je opći uspjeh „vrlo dobar“ (N=115), a treća skupina se odnosi na one ispitanike čiji je opći uspjeh „odličan“ (N=90).

Rezultati Levenovog testa pokazuju da je zadovoljen preduvjet homogenosti varijanci ( $F(2,230)=0,15, p>0,05$ ). Rezultati jednosmjerne analize varijance pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade s obzirom na opći uspjeh ispitanika (vidi Tablicu 5).

#### 4.2.5. Rezultati jednosmjerne ANOVA-e s obzirom na materijalni status ispitanika

*Tablica 6 Razlike u učestalosti osjećaja dosade s obzirom na materijalni status*

<b>Varijabla</b>	<b>Materijalni status</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>
Učestalost osjećaja dosade	Nizak	30	3,54	0,76	14,84***
	Osrednji	163	2,74	0,86	
	Visoki	41	2,47	0,89	

Napomena \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$



Rezultati Levenovog testa pokazuju da je zadovoljen preduvjet homogenosti varijanci ( $F(2,231)=0,10$ ,  $p>0,05$ ). Rezultati jednosmjerne analize varijance pokazuju da postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade s obzirom na materijalni status ispitanika (vidi Tablicu 6). Tukey post-hoc testovi pokazali su kako ispitanici nižeg materijalnog statusa ( $AS=3,54$ ) doživljavaju učestalije osjećaj dosade ( $p<0,001$ ) negoli ispitanici sa osrednjim materijalnim statusom ( $AS=2,74$ ) te ispitanici sa visokim materijalnim statusom ( $AS=2,47$ ). Nije pronađena statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade između ispitanika sa osrednjim i visokim materijalnim statusom ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.6. Rezultati t-testa s obzirom na vrstu slobodnovremenskih aktivnosti

*Tablica 7 Razlike u učestalosti osjećaja dosade s obzirom na slobodnovremenske aktivnosti ispitanika*

Varijabla	Slobodnovremenska aktivnost	N	AS	SD	t
Učestalost osjećaja dosade	Strukturirane	22	2,18	0,90	-3,42**
	Nestrukturirane	212	2,86	0,88	

Napomena \* $p<0,05$  \*\* $p<0,01$  \*\*\* $p<0,001$

Levenov test homogenosti varijance potvrdio je homogenost varijanci ( $F=0,43$ ,  $p=0,51$ ). T-test za nezavisne uzorke iz tablice 7 pokazuje kako postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade između ispitanika koji sudjeluju u strukturiranim aktivnostima i ispitanika koji sudjeluju u nestrukturiranim aktivnostima, pri čemu ispitanici koji sudjeluju u nestrukturiranim aktivnostima izvještavaju o češćem osjećaju dosade od ispitanika koji sudjeluju u strukturiranim aktivnostima.

### 4.3. Rezultati korelacijskih analiza

*Tablica 8 Korelacije između osjećaja dosade, loših okolinsko situacijskih čimbenika, učestalosti rizičnih ponašanja, percepcije rizičnih ponašanja kod drugih osoba te rada profesora na nastavi*

	Učestalost osjećaja dosade	Loši okolinski situacijski čimbenici	Učestalost rizičnih ponašanja	Percepcija rizičnih ponašanja	Rad profesora na nastavi
Učestalost osjećaja dosade	/	0,30**	0,37**	0,14*	0,33**
Loši okolinski situacijski čimbenici		/	0,25**	0,26**	0,44**
Učestalost rizičnih ponašanja			/	0,41**	0,37**
Percepcija rizičnih ponašanja				/	0,32**
Rad profesora na nastavi					/

Napomena: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ .

Korelacijskom analizom dobivena je statistički značajna umjerena povezanost između učestalosti osjećaja dosade i loših okolinsko situacijskih čimbenika, učestalosti rizičnih ponašanja te rada profesora na nastavi. Također, pronađena je slaba pozitivna povezanost između učestalosti osjećaja dosade i percepcije rizičnih ponašanja pojedinaca tijekom dosađivanja (vidi Tablicu 8).

## V. RASPRAVA

Provedeno istraživanje je za cilj imalo ispitati stavove i percepciju adolescenata o obilježjima dosade u slobodnom vremenu. Istraživanje se bavi učestalošću osjećaja dosade u slobodnom vremenu adolescenata gdje se istraživala razlika s obzirom na sociodemografske značajke i vrstu slobodnovremenskih aktivnosti. Također, ispitali su se stavovi i percepcija adolescenata o povezanosti osjećaja dosade s lošim okolinskim situacijskim čimbenicima, učestalosti rizičnih ponašanja i percepcije istih kod drugih osoba te percepcijom odgojno-obrazovne institucije i radom odgojno-obrazovnih djelatnika.

Rezultati dobiveni istraživanjem nisu u potpunosti potvrdili hipotezu H1 koja je glasila „*Očekuju se statistički značajne razlike u učestalosti osjećaja dosade u slobodnom vremenu mladih s obzirom na sociodemografske značajke*“. Na temelju rezultata istraživanja potvrđeno je da ne postoji statistički značajna razlika s obzirom na spol, stupanj obrazovanja i opći uspjeh. Spol je jedna od najjačih odrednica stresa i dosade u slobodno vrijeme, dok obrazovanje ima značajan, ali slabiji utjecaj (Haller, Hadler i Kaup, 2012). Empirijski rezultati s obzirom na spol su heterogeni. Američkim longitudinalnim istraživanjem o trendovima u adolescentskoj dosadi došlo se do zaključka da tijekom godina učestalost osjećaja dosade raste među djevojčicama (u odnosu na dječake) i kroz razrede (Weybright, Schulenberg i Caldwell, 2019). Uzorak istraživanja uključivao je mlađe sudionike (do 15 godina) zbog čega sami autori sugeriraju da se razlika u spolu može preokrenuti tijekom prijelaza na odraslu dob, to jest da se razlike po spolu potencijalno javljaju zbog ograničenja aktivnosti za djevojčice i spolnih razlika u doživljavanju dosade. Istraživanje (Biolcati i sur., 2018) je potvrdilo da ne postoji razlika između dječaka i djevojčica u sklonosti k dosadi te da oba spola izvještavaju o istom intenzitetu osjećaja dosade. S druge strane, neka istraživanja su dokazala da je osjećaj dosade učestaliji kod djevojčica (Wegner i sur., 2008), a neka da dječaci izvještavaju o češćem osjećaju dosade u slobodnom vremenu od djevojčica (Golemac, 2018). Što se tiče stupnja obrazovanja i općeg uspjeha pojedini autori ističu da su bolje educirani pojedinci, pojedinci koji imaju viši stupanj obrazovanja manje skloni

dosadi u slobodnom vremenu. Visoko obrazovanje ne samo da pruža znanje, već i proširuje individualne horizonte pružajući osnovu za mnoge različite oblike društvenih i kulturnih aktivnosti (Haller, Hadler i Kaup, 2012). Dakle, pretpostavka je da obrazovaniji ljudi razvijaju interese za raznovrsnije aktivnosti u slobodno vrijeme i time je učestalost dosade manja. Međutim, ne postoji empirijski dokazi o povezanosti stupnja obrazovanja i uspjeha s učestalošću dosade kao što je potvrđeno i rezultatima ovog istraživanja.

S druge strane, istraživanje je potvrdilo da postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade u slobodnom vremenu s obzirom na dob i materijalni status. Preciznije, kod mlađih ispitanika osjećaj dosade je učestaliji u odnosu na starije ispitanike. Kroz godine adolescenti pronalaze i grade svoj identitet, svoje interese i postavljaju svoje ciljeve što autor Schubert (1977) smatra da je razlog učestalijeg osjećaja dosade kod mlađih ispitanika koji su u procesu izgradnje (Belton i Priyadharshini, 2007). Nadalje, postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade između ispitanika sa niskim materijalnim statusom i ispitanika sa visokim i osrednjim materijalnim statusom na način da ispitanici sa niskim materijalnim statusom doživljavaju osjećaj dosade učestalije što potvrđuje da je financijska situacija povezana s osjećajem dosade. Pojedinci s većim prihodima ne samo da imaju širi spektar mogućnosti sa sadržajima i aktivnostima nego imaju i veći „kapacitet potrošnje“ što se odnosi na njihovu želju da provode svoje slobodno vrijeme kvalitetno, uz raznovrsne aktivnosti i društvo (Haller, Hadler i Kaup, 2012). Nasuprot tome, niski prihodi znatno ograničavaju izbor aktivnosti i sadržaja tijekom slobodnog vremena, ali i često služe kao opravdanje za neproduktivno provođenje vremena i učestali osjećaj dosade. Rezultati ovog istraživanja su pokazali da se više od polovice ispitanika slaže da je „nedovoljno financijskih sredstava“ razlog učestalog osjećaja dosade tijekom slobodnog vremena. O tome govori i istraživanje autorice Wegner (2011) koje je potvrdilo da je nisko socioekonomsko okruženje u kojem su živjeli ispitanici (adolescenti) pridonijelo oskudici i neravnoteži u slobodnom vremenu, "hvatanju" za neproduktivne situacije koje su vodile k osjećaju dosade.

Hipoteza H2 „*Osjećaj dosade češći je kod adolescenata koji provode slobodno vrijeme u nestrukturiranim aktivnostima*“ je potvrđena ovim istraživanjem jer postoji statistički značajna razlika u učestalosti osjećaja dosade između ispitanika koji sudjeluju u

strukturiranim aktivnostima i ispitanika koji sudjeluju u nestrukturiranim aktivnostima. Ispitanici koji sudjeluju u strukturiranim aktivnostima tijekom svog slobodnog vremena izvještavaju o rjeđem osjećaju dosade i njegovim obilježjima tijekom slobodnog vremena, dok oni koji navode nestrukturirane aktivnosti kao najčešće u svom slobodnom vremenu izvještavaju o učestalijem osjećaju dosade tijekom vremena oslobođenog od poslovnih i sličnih obaveza. Aktivnosti slobodnog vremena se dijele na strukturirane i nestrukturirane aktivnosti. Dok su za strukturirane karakteristične organizacija, vođenje i sistematičnost, nestrukturirane aktivnosti su obilježene fleksibilnošću, nesustavnošću i manjak izazova (Golemac, 2018). Na temelju rezultata utvrđeno je da se adolescenti najčešće bave nestrukturiranim aktivnostima tijekom svog slobodnog vremena poput provođenja vremena na društvenim mrežama i izlascima u kafiće i klubove. Slični rezultati zabilježeni su istraživanjem autorice Golemac (2018) gdje su nestrukturirane aktivnosti bile najčešće tijekom slobodnog vremena adolescenata. Nestrukturirane aktivnosti obično nisu razvojnog karaktera, površnog i kratkotrajnog zadovoljstva nakon kojeg slijedi razdoblje „što dalje“ i vrlo često osjećaj dosade. Poveznicu između nestrukturiranih aktivnosti i učestalosti dosade dokazalo je i istraživanje autorice Wegner (2011) čiji su rezultati pokazali da sudionicima u slobodno vrijeme bilo dosadno uglavnom zato što nisu imali što raditi. Sudionici su veći dio slobodnog vremena provodili 'družeci se' spontano na ulicama i dvorištima, što im je omogućilo druženje, ali je neizbježno vodilo učestalom osjećaju dosade i neispunjenom slobodnom vremenu.

Hipoteza H3 koja glasi „*Očekuje se statistički značajna povezanost učestalosti osjećaja dosade i loših okolinsko situacijskih čimbenika*“ je potvrđena ovim istraživanjem. Korelacijskim analizama pokazalo se da postoji statistički značajna umjerena povezanost između učestalosti osjećaja dosade i loših okolinskih situacijskih čimbenika pri čemu oni ispitanici koji učestalije doživljavaju dosadu češće izvještavaju o lošim okolinskim situacijskim čimbenicima. Razvojno, adolescenti mogu biti manje spremni za učinkovito identificiranje i suočavanje s dosadom. Tome ne pridonosi činjenica da dosada ima raznovrsnu etiologiju, to jest mnogobrojne uzroke i razloge zbog kojih pojedinci „ulaze“ u stanje dosade. Uzroci se uglavnom sistematiziraju u one koji proizlaze iz okoline ili one koji proizlaze iz osobina ličnosti samog pojedinca (Weybright, Schulenberg i Caldwell,

2019). Adolescenti na različite načine percipiraju aktivnosti koje se smatraju dosadnima. Za neke se dosada može izraziti kao nedostatak vlastitog angažmana u aktivnostima što potvrđuju rezultati tvrdnje „*Nedostatak volje i interesa od strane pojedinca*“ uzrokuje osjećaj dosade sa kojom se više od polovice ispitanika se slaže. Za druge bi se dosada mogla izraziti kao posljedica nekvalitetne okoline koja uključuje nedostupnost sadržaja i aktivnosti, nedostatak motivacije od strane bliskih ljudi ili pak nedovoljno financijskih sredstava. Rezultati tvrdnje „*Nedostupnost sadržaja i aktivnosti u okolini*“ pokazuju da se najveći postotak ispitanika slaže da nedostupnost sadržaja i aktivnosti u okolini može uzrokovati osjećaj dosade. U sličnom smjeru se kreću i rezultati ostalih tvrdnji o stavovima i percepciji ispitanika o povezanosti osjećaja dosade s lošim okolinskim situacijskim čimbenicima što je prikazano *Slikom 5*. Loši okolinsko situacijski čimbenici utječu na učestalost i intenzitet osjećaja dosade, to jest dostupna literatura potkrepljuje zaključak da su okruženja bez promjena i složenosti, percipirani kao restriktivni i demotivirajući bez kvalitetnih sadržaja i aktivnosti, povezana s dosadom (Ragheb i Merydith, 2001). Do istog zaključka su došli autori Križanić i Krupić (2016) koji su potvrdili da situacijski čimbenici utječu na razinu dosade. Nedostatak dostupnih resursa za rekreaciju u zajednici i kvalitetnih odnosa može rezultirati nedovoljno poticajnim okolišem, koji pak vodi u nenadzirane i nestrukturirane aktivnosti s vršnjacima u kojima se često javlja dosada i rizični stilovi ponašanja (Wegner, 2011). Povezanost osjećaja dosade i društvenog konteksta (obitelj, prijatelji i škola) potvrđena je istraživanjem u ranoj adolescenciji gdje se došlo do zaključka da kvaliteta odnosa utječe na učestalost osjećaja dosade (Spaeth, Weichold i Silbereisen, 2015) Dakle, dosada općenito može biti posljedica nedostatka fizičkog i mentalnog angažmana, socijalne izolacije i negativnog raspoloženja ili osjećaja, ali i karakteristika okruženja u kojem pojedinac živi i situacija u kojima se nalazi.

Za hipotezu H4 koja je glasila „*Očekuje se statistički značajna povezanost učestalosti osjećaja dosade i percepcije rizičnih ponašanja pojedinaca tijekom dosađivanja*“ utvrđena je slaba pozitivna povezanost između učestalosti osjećaja dosade i percepcije rizičnih ponašanja pojedinaca tijekom dosađivanja, pri čemu ispitanici koji učestalije doživljavaju osjećaj dosade češće izvještavaju o percipiranim rizičnim ponašanjima kod drugih osoba tijekom dosađivanja. Rizični oblici ponašanja su česta posljedica učestalog osjećaja dosade u slobodnom vremenu o čemu svjedoče i mnoga empirijska istraživanja.

Navedeni rezultati ovoga istraživanja pokazuju da mladi adolescenti percipiraju osobe koje se često dosađuju kao one sklone rizičnim oblicima ponašanja što bi mogli tumačiti da percipiraju osjećaj dosade kao negativan jer potencijalno vodi k nepoželjnim i rizičnim oblicima ponašanja. Kvalitativno istraživanje među afričkim adolescentima potvrdilo je da adolescenti percipiraju dosadu kao opasnu i usko povezanu s rizičnim ponašanjima (Wegner, 2011). „Bilo je jasno da sudionici smatraju dosadu uzrokom rizičnog ponašanja. Uočene su rizične aktivnosti kako bi se ublažila dosada“ (Wegner, 2011, 22). Ublažavanje dosade rizičnim ponašanjem rezultiralo je razvijanjem raznih ovisnosti, napuštanjem škole i bježanjem od kuće.

U smjeru hipoteze H4 se ispitala i učestalost rizičnih ponašanja tijekom stanja dosade kod samih ispitanika zbog čega je postavljena hipoteza H5 koja je glasila „*Očekuje se statistički značajna povezanost učestalosti osjećaja dosade i rizičnog ponašanja adolescenata*“. Na temelju rezultata istraživanja potvrđena je statistički značajna umjerena povezanost između učestalog osjećaja dosade i rizičnih oblika ponašanja kod samih ispitanika u njihovom slobodnom vremenu. Ispitanici koji učestalije doživljavaju osjećaj dosade izvještavaju o učestalijim rizičnim ponašanjima. Povezanost osjećaja dosade i rizičnih ponašanja potvrđena je i rezultatima sljedećih istraživanja. Učestalost osjećaja dosade stvara plodno tlo za mnoga rizična ponašanja. Dosada, neiskorišteno slobodno vrijeme je značajno povezana s rizičnim ponašanjem kao drugi najčešći čimbenik rizika koje su prijavili brojni adolescenti (Alhyas i sur., 2015). Za adolescente koji izvještavaju o učestalijem osjećaju dosade u slobodnom vremenu potvrđena je veća sklonost konzumaciji nikotina i alkohola (Amos i sur., 2006 prema Goetz i sur., 2014; Biolcati i sur., 2018), uporabi droga (Anshel, 1991 prema Goetz i sur., 2014), maloljetničkoj delinkvenciji i vandalizmu (Newberry i Duncan, 2001) te napuštanju škole (Wegner i sur., 2008). Osjećaj dosade često je povezan s poremećajima prehrane, patološkim kockanjem i vožnjom u pijanom stanju (Barnett i Klitzing, 2006), učestalom konzumacijom jakih pića i nezdrave hrane te rizikom ovisnosti o internetu (Biolcati i sur., 2018). U vremenu tehnološkog napretka činjenica je da mladi provode veliku količinu svog slobodnog vremena pretraživanjem interneta i na društvenim mrežama. Internetsko zlostavljanje je sve češće, a istraživanje u Kini (Zhang i sur., 2022) je potvrdilo da se internetsko zlostavljanje može predvidjeti kroz dva neizravna puta; putem iskustva dosade i antisocijalne izloženosti medijima. Unatoč spoznajama iz spomenutog

istraživanja, provedeno istraživanje dalo je drugačije rezultate. Iako su ispitanici navodili „provođenje vremena na društvenim mrežama kao najčešću aktivnost u slobodno vrijeme, prevladavaju odgovori „nikada“ i „rijetko“ (više od polovice ispitanika) na pitanja povezana s internetskim zlostavljanjem. Rezultati istraživanja su pokazali da su ispitanici skloniji „tradicionalnim“ rizičnim ponašanjem (konzumiranje supstanci, odlasci u kasino i kladionice) u odnosu na internetsko zlostavljanje. Dakle, dobiveni rezultati su u skladu s rezultatima prethodno spomenutih istraživanja.

Hipoteza H6: „*Očekuje se statistički značajna povezanost učestalosti osjećaja dosade i nekvalitetnog rada profesora na nastavi*“ je dokazana na temelju rezultata istraživanja. Utvrđena je statistički značajna umjerena povezanost između učestalosti osjećaja dosade i nekvalitetnog rada profesora na nastavi pri čemu ispitanici koji se češće dosađuju u svoje slobodno vrijeme ujedno i češće izvještavaju o dosadi na nastavi kao rezultatu nekvalitetnog rada profesora. Na sve tri tvrdnje vezane za dosadu na nastavi i nekvalitetan rad profesora više od polovice ispitanika odgovara potvrdno, to jest ispitanici se *slažu* s tvrdnjama (*Slika 8*). Adolescenti se suočavaju s brojnim izazovima na svom obrazovnom putu, no dosada je jedna od najčešćih pritužbi. Monotono, dosadno, nezanimljivo i nebitno su samo neke od riječi koje adolescenti često upotrebljavaju za nastavu. Kao uzrok osjećaja dosade ponekad se okrivljuje institucija, a ponekad učenici i studenti. Učenici i studenti uglavnom izvještavaju o učestalom osjećaju dosade kao odrazu neuspjeha institucije i djelatnika da pruže motivirajuće i smisljeno iskustvo (Larson i Richards, 1991). S obzirom na učestali kontakt i funkciju, profesori i njihov rad su često razlog osjećaja dosade tijekom nastave. Istraživanje adolescenata i njihovog funkcioniranja na nastavi pokazalo je da osjećaj dosade najviše povezan s pasivnim aktivnostima o kojima odlučuje upravo profesor (frontalno predavanje, to jest „samo sjedenje i slušanje profesora“, čitanje i pisanje – „desk work“). S druge strane, najmanju povezanost s osjećajem dosade imaju aktivnosti kao što su: debata, kvizovi, sadržaj s video materijalom i grupni radovi (Larson i Richards, 1991). Razlika u navedenim aktivnostima je u participaciji učenika, a o njima odlučuje upravo profesor koji vodi nastavni proces. Također, zašto je uopće važno obratiti pozornost na osjećaj dosade tijekom nastave su upravo moguće i sve učestalije posljedice. Adolescenti kojima je



dosadno mogu imati nižu razinu pažnje i koncentracije što može utjecati na njihove ocjene. Osim toga, dosada je jedan od čestih razloga povećanja odbojnosti prema školi i napuštanja iste (Wegner i sur., 2008; Wegner, 2011). Dakle, iako rad profesora nije u potpunosti i uvijek razlog dosađivanja na nastavi, ipak je jedan aspekt na koji se može utjecati i tako spriječiti osjećaj dosade na nastavi i njegove nepoželjne posljedice.

## VI. ZAKLJUČAK

Dosada kao dio slobodnog vremena je svakodnevna i vrlo česta u čemu leži važnost poznavanja njezinih karakteristika. Adolescenti su promjenjiva i vrlo važna istraživačka skupina. Prijelazno razdoblje iz djetinjstva u odraslu dob obilježeno je mnogobrojnim promjenama i kompleksno je samo po sebi. Koliko je važno istražiti stanje i osjećaj dosade govori podatak da je dosada uobičajena pojava u adolescenciji s procjenama da 91%-98% adolescenata doživljava dosadu u nekom trenutku koja može izazvati rizična i antisocijalna ponašanja (Weybright, Schulenberg i Caldwell, 2019).

Kompleksnost dosade prethodno je opisana u radu gdje se može vidjeti heterogenost ovoga fenomena. Stanje dosade u svakodnevnom životu je potrebno više istraživati i konkretizirati kako bi bilo jasnije djelovanje u tom stanju. Dakle, kako izbjeći negativne, a postići pozitivne ishode u ovakvom stanju. „Kako bi praznina od nekoliko slobodnih sati, što ih dan pruža sretnicima koji su izbjegli obvezatne poslove, mogla biti „podnošljiva?“ (Nahoum-Grappe, 2001, 15). Pretrpanost sadržajima i aktivnostima u slobodnom vremenu u kojima mladi nisu ispunjeni i ne vide smisao postalo je vrlo česta pojava. Suvremeno doba i dalje ne nudi nikakvo zadovoljavajuće rješenje za osjećaj dosade, to jest kako smanjiti potencijalno negativne, a iskoristiti pozitivne utjecaje. Komercijalizirana okolina nudi komercijalne sadržaje i aktivnosti koji su kratkotrajni, površni i bez pravog poticaja za osobni rast i razvoj. Takvo okruženje direktno sugerira nužnost usmjeravanja mladih kako bi njihovo slobodno vrijeme ispunilo svoju svrhu, a to je osobni rast i razvoj.

Najbolji način za otkrivanje spoznaja o nekom fenomenu i njegovim utjecajima jest perspektiva onih kojima je taj fenomen blizak. U ovom radu se do novih spoznaja o dosadi došlo ispitivanjem stavova i percepcije adolescenata. Rezultati istraživanja su pokazali da su obilježja osjećaja dosade uglavnom ponekad ili često prisutna kod većeg broja adolescenata (*Slika 4.*) te da je učestalost osjećaja dosade umjereno povezan s lošim i nepoželjnim aspektima (loši situacijski čimbenici, rizični stilovi ponašanja i nekvalitetan rad profesora na nastavi). Utvrđena je i statistički slabija povezanost učestalog osjećaja dosade s percepcijom rizičnih ponašanja kod drugih osoba tijekom stanja dosade. Dakle, dobiveni rezultati ukazuju na povezanost dosade s negativnim aspektima okoline i

ponašanja pojedinaca što bi trebalo biti dovoljno za posvećivanje više pozornosti ovom fenomenu i njegovom utjecaju na mlade. Budući da se ne može djelovati na svaku situaciju, okolinu svakog pojedinca i/ili rad svakog profesora na nastavi, potrebno je okrenuti se pojedincima koji će kvalitetno djelovati. S obzirom na to da je riječ o mladim ljudima koji su razvoju, uloga obrazovnog sustava je ključna u prepoznavanju važnosti ovog fenomena i usmjeravanju k kvalitetnom odgovoru. Društvo koje želi napredovati u cjelini, dužno je razvijati sistem permanentnog obrazovanja. Ključ napretka nalazi se u masovnom obrazovanju - poučavanje i postizanje organizirane dokolice (Martinić, 1977). Vođenje mladih u strukturiranju slobodnog vremena vodi k izbjegavanju dosade ili, čak i ako do nje dođe, okretanju k njenim pozitivnim ishodima. Svakako dolazi do kvalitetnijeg strukturiranja slobodnog vremena i iskorištavanja njegovog punog potencijala. Primjer masovne obrazovne akcije i nešto s čime bi se moglo početi je kurikulum Leisure Skills Curriculum (Caldwell i sur., 2004). Na ovom primjeru su postignuti pozitivni rezultati jer su učenici izvještavali o znatno većoj motivaciji i sposobnosti u rekonstruiranju dosadnih situacija u zanimljivije i motivirajuće.

Dobiveni rezultati istraživanja mogu poslužiti kao orijentir za daljnja teorijska, ali i empirijska istraživanja. Saznanja iz perspektive onih koji dosadu doživljavaju mogu biti od velike koristi za poticanje detaljnijeg istraživanja određenih aspekata ovog fenomena. Isto tako, rezultati su važni za odgojno-obrazovne djelatnike i njihovu praksu jer omogućuju uvid o slobodnom vremenu njihovih sudionika i njihovoj percepciji jednog od češćih „problema“ u odgojno-obrazovnim ustanovama. Pedagoška praksa može izvući smjernice iz spomenutog kurikuluma za trenutno praktično i preventivno djelovanje, to jest za usmjeravanje i poučavanje pojedinca kako bi bio sposoban reagirati na dosadne situacije, izbjeci negativne, a postići pozitivne ishode. Što se tiče budućih istraživanja na temelju dobivenih rezultata, ono što se može istražiti su prediktori dosade. Osim korelacije između osjećaja dosade, loših okolinskih situacijskih čimbenika, učestalosti rizičnih ponašanja te rada profesora na nastavi se može napraviti multipla regresijska analiza gdje bi osjećaj dosade bio kriterij, a loši okolinski situacijski čimbenici, učestalost rizičnih ponašanja te rad profesora na nastavi bi bili prediktori koji bi predviđali osjećaj dosade (kriterij). Time bi se dobio model koji bi pomoću prediktora predviđao osjećaj dosade, naravno, ovisno o okruženju pojedinca.

## VII. LITERATURA

- Alhyas, L., Al Ozaibi, N., Elarabi, H., El-Kashef, A., Wanigaratne, S., Almarzouqi, A., ... & Al Ghaferi, H. (2015). Adolescents' perception of substance use and factors influencing its use: a qualitative study in Abu Dhabi. *Journal of the Royal Society of Medicine Open*, 6(2), 1-12.
- Balzer, W.K., Smith, P.C., & Burnfield, J.L. (2004). Boredom. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology 1*, 289-294.
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *The British journal of sociology*, 50(4), 631-646.
- Barnett, L. A., & Klitzing, S. W. (2006). Boredom in free time: Relationships with personality, affect, and motivation for different gender, racial and ethnic student groups. *Leisure sciences*, 28(3), 223-244.
- Belton, T., & Priyadharshini, E. (2007). Boredom and schooling: a cross-disciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education*, 37(4), 579–595.
- Bezinović, I. (2007). Socijalna konstrukcija dosade. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet. Dostupno na: <http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/6727/> [13. kolovoz 2022]
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological reports*, 121(2), 303-323.
- Caldwell, L. L., Baldwin, C. K., Walls, T., & Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310-335.
- Car, S. (2013). Adolescencija 21. stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi. *Pedagoška istraživanja*, 10(2), 285-294.
- Conrad, P. (1997). It's Boring: Notes on the Meanings of Boredom in Everyday Life. *Qualitative Sociology*, 20(4), 465–475.
- Csikszentmihalyi, M. (2021). Adolescence. *Encyclopedia Britannica*. Dostupno na: <https://www.britannica.com/science/adolescence> [6. kolovoz 2022]

Čunović, D. (2016). *Slobodno vrijeme djece i mladih*. Diplomski rad. Petrinja: Učiteljski fakultet. Dostupno na: <https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A245> [10. kolovoz 2022]

Damjanović, M. (2020). *Odgojni utjecaji izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti*. Završni rad. Osijek: Filozofski fakultet. Dostupno na: <https://repozitorij.ffos.hr/en/islandora/object/ffos%3A4977> [8. kolovoz 2022]

Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-4.

Fox, J.I. (2022). Schopenhauer on boredom. *British Journal for the History of Philosophy*, 30(3), 477-495.

Goetz, T., et al. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion*, 38(3), 401-419.

Golemac, A. (2018). *Komparativna analiza kulture slobodnog vremena adolescenata*. Diplomski rad. Osijek: Filozofski fakultet. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:450335> [20. rujna 2022]

Haller, M., Hadler, M., & Kaup, G. (2012). Leisure Time in Modern Societies: A New Source of Boredom and Stress?. *Social Indicators Research*, 111(2), 403–434.

Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje (2021.) Dosada. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Dostupno na: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=16018> [8. kolovoz 2022]

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.

Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: PKZ.

Križanić, V. i Krupić, D. (2016). Kada nam je dosadno? Studija uzorkovanja doživljaja. *Primjenjena psihologija*, 9. (1), 5-22.

Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Boredom in the Middle School Years: Blaming Schools versus Blaming Students. *American Journal of Education*, 99(4), 418–443.

- Lewkowich, D. (2010). The possibilities for a pedagogy of boredom: Rethinking the opportunities of elusive learning. Dostupno na: <https://escholarship.mcgill.ca/concern/articles/n583xz84q> [20. kolovoz 2022]
- Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Osijek: Hrvatska sveučilišna naklada.
- Lukić, M. (2016). Percepcija, stavovi i znanje studenata socijalne pedagogije o trgovanju ljudima. Diplomski rad. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/erf:133> [6. kolovoz 2022]
- Maier, C. (2004). *Dobar dan lijenosti! O umijeću i potrebi zabušavanja na poslu*. Zagreb: Naklada OceanMore.
- Mandarić, V. B. (2000). *Religiozni identitet zagrebačkih adolescenata*. Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Katolički bogoslovni fakultet.
- Marcia, J. E. (1980). *Identity in adolescence*. Handbook of adolescent psychology, 9(11), 159-187.
- Martinić, T. (1977). *Slobodno vrijeme i suvremeno društvo*. Zagreb: Informator.
- McFarlane, R., & McLeod, S. (2004). Pedagogy, andragogy and teleogogy. *Making spaces: Regenerating the profession*, 115-122.
- Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2013). Causes of boredom: The person, the situation, or both?. *Personality and Individual Differences*, 56, 122-126.
- Nahoum-Grappe, V. (2001). Problematika obične dosade: obična dosada kao prosudba. *Tvrđa: časopis za književnost, umjetnost i znanost*, 12, 5-22.
- Newberry, A.L. & Duncan, R. (2001). Roles of Boredom and Life Goal in Juvenile Delinquency. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3), 527-541.
- Ninčević, M. (2009). Izgradnja adolescentskog identiteta u današnje vrijeme. *Odgojne znanosti*, 11(1 (17)), 119-141.
- O'Brien, W. (2018). *Boredom*. Internet Encyclopedia of Philosophy. Dostupno na: <https://iep.utm.edu/boredom/#SH3a> [8. veljače 2023]

- Pennington, D. (2008). *Osnove socijalne psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Pernar, D. (2018). Dosada i kreativnost: povezanost situacijske dosade i individualnih razlika u sklonosti dosadi s kreativnim potencijalom. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Polić, M. i Polić, R. (2009). Vrijeme, slobodno od čega i za što?. *Filozofska istraživanja*, 29 (2), 255-270. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/41405>. [15. kolovoz 2022]
- Polić, R. (2003). Odgoj i dokolica. *Metodički ogledi*, 10 (2), 25-37. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/6269>. [15. kolovoz 2022]
- Raffaelli, Q., Mills, C., & Christoff, K. (2017). The knowns and unknowns of boredom: a review of the literature. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2451–2462.
- Ragheb, M. G. & Merydith, S. P. (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41–59.
- Rattinger, M. (2020). *Uloga slobodnog vremena i društvenih mreža u samoprocjeni kvalitete života učenika višeg sekundarnog obrazovanja*. Disertacija. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:939542>. [8.kolovoz 2022]
- Reginster, B. (2007). "Nietzsche's New Happiness: Longing, Boredom, and the Elusiveness of Fulfillment". *Philosophic Exchange*, 37(1), 17-40.
- Rudan, V. (2004). Normalan adolescentni razvoj. *Medix*, 10(52), 36-39.
- Sawyer, S., et al. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.
- Schlegel, A. (1995). A Cross-Cultural Approach to Adolescence. *Ethos*, 23(1), 15–32. Dostupno na: <http://www.jstor.org/stable/640363>. [ 8. veljače 2023]
- Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental psychology*, 51(10), 1380-1394.
- Svendsen, L.F.H. (2010). *Filozofija dosade*. Zagreb:TIM press.

Tkalac Verčić, A., Sinčić Ćorić, D., Pološki Vokić, N. (2010). *Priručnik za metodologiju istraživačkog rada. Kako osmisliti, provesti i opisati znanstveno i stručno istraživanje*. Zagreb: M.E.P. d.o.o.

Toohey, P. (2011). *Boredom. A Lively History*. New Haven. London: Yale University Press.

Tze, V. M., Daniels, L. M., & Klassen, R. M. (2016). Evaluating the relationship between boredom and academic outcomes: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(1), 119-144.

Ušić, E. (2017). O dosadi: nacrt za moguću kritiku. *Narodna umjetnost*, 2(54), 69-82.

Vidulin-Orbanić, S. (2008). Fenomen slobodnog vremena u postmodernom društvu. *Metodički obzori*, 3(2), 19-32.

Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137(6), 569–595.

Vuksanović, D. i Ćalović, D. (2019). Filozofija medija: jedan pogled na industriju zabave i proizvodnju dosade. *In medias res: časopis filozofije medija*, 8(14), 2139-2147.

Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C., & King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of adolescence*, 31(3), 421-431.

Wegner, L. (2011). Through the lens of a peer: Understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence. *South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1), 19-23.

Weybright, E. H., et al. (2015). Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in South African adolescents. *Leisure sciences*, 37(4), 311-331.

Weybright, E.H., Schulenberg, J., & Caldwell, L.L. (2019). More Bored Today Than Yesterday? National Trends in Adolescent Boredom from 2008 to 2017. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 360-365.



Woolfe, S. (2019). The Problem of Boredom: A Philosophical Perspective. Dostupno na: <https://www.samwoolfe.com/2019/04/the-problem-of-boredom-a-philosophical-perspective.html> [8. veljače 2023]

Zhang, X. i sur. (2022). Sensation seeking and cyberbullying among Chinese adolescents: Examining the mediating roles of boredom experience and antisocial media exposure. *Computers in Human Behavior*, 130 (4).

## VIII. POPIS PRILOGA

### *Prilog 1 Anketni upitnik*

Poštovani,

pred Vama je upitnik koji se odnosi na provođenje Vašeg slobodnog vremena. Zahvaljujem se svima koji će ispuniti ovu anketu i time pridonijeti istraživanju koje mi je potrebno za izradu diplomskog rada čiji je cilj ispitati stavove i percepciju adolescenata o obilježjima dosade u slobodnom vremenu. Anketa je anonimna i dobrovoljna te Vas molim da na sva pitanja iskreno odgovarate. Važno je da znate da u bilo kojem trenutku možete odustati od ankete. Prikupljeni podaci će ostati anonimni i bit će korišteni isključivo u svrhu ovoga istraživanja. Ukoliko imate bilo kakve nejasnoće ili pitanja slobodno me kontaktirajte putem e-maila: [abartulo@ffzg.hr](mailto:abartulo@ffzg.hr). Unaprijed hvala!

#### 1. Odaberi:

1.1.Spol:

- M
- Ž

1.2.Dob: 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

1.3.Trenutni stupanj obrazovanja:

- srednja škola
- fakultet

1.4.Tvoj opći uspjeh u prošloj školskoj/akademskoj godini

- nedovoljan (1)
- dovoljan (2)
- dobar (3)
- vrlo dobar (4)
- odličan (5)

1.5. Moj materijalni status (osobni/obiteljski prihodi) je: nizak – osrednji - visok

1.6.Slobodno vrijeme je važno za moj osobni rast i razvoj. DA/NE

1.7. Koliko dnevno u prosjeku imaš slobodnog vremena?

- uopće nemam slobodnog vremena
- oko 1 sat
- 2-3 sata
- 4 ili više sati

1.8. Tijekom svog slobodnog vremena najčešće:

- Gledam televiziju.
- Provodim vrijeme u šetnji i parku.
- Slušam glazbu.
- Treniram sportsku disciplinu.
- Provodim vrijeme na društvenim mrežama.
- Posjećujem kino i kazalište.
- Volontiram i bavim se humanitarnim radom.
- Posjećujem teretane i fitness centre.
- Izlazim u kafiće i klubove.
- Posjećujem muzeje i galerije.
- Vježbam sviranje instrumenta.
- Član sam sekcije kluba ili društva.

Molim Vas da koristite sljedeću skalu za procjene: *1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-uvijek.*

Značenje stupnjeva Likertove skale:

*1-ne događa se; 2- događa se jedan do dva puta godišnje; 3- događa se 1-2 putamjesečno; 4- događa se 1-2 puta tjedno; 5- događa se svaki dan*

## **2. Tijekom slobodnog vremena:**

2.1. Osjećam se bezvoljno i usamljeno.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

2.2. Nemam ideju što da radim.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

2.3. Umoran/na sam i spavam.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

2.4. Osjećam se prazno jer ne vidim smisao u aktivnostima koje me okružuju.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

2.5. Izležavam se i ljenčarim.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

Na sljedeće tvrdnje odgovarajte uz pomoć skale za procjenu: 1 – *Uopće se ne slažem* 2 – *Ne slažem se* 3 – *Nemam mišljenje* 4 – *Slažem se* 5 – *U potpunosti se slažem*

### **3. Dosada u slobodnom vremenu može nastupiti zbog:**

3.1. Nedostupnost sadržaja i aktivnosti u okolini.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

3.2. Prijatelji koji nisu zainteresirani za stjecanje novih iskustava.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

3.3. Nedostatak motivacije od strane obitelji i zajednice .

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

3.4. Nedostatak volje i interesa od strane pojedinca.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

3.5. Nedostatak ciljeva i izazova u svakodnevnim situacijama.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

3.6. Nedovoljno financijskih sredstava zbog kojih se osoba ne može baviti aktivnostima koje ju ispunjavaju.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

### **4. Mislim da osobe kojima je često dosadno:**

4.1. Šalju eksplicitne slike, video materijale i slične sadržaje drugima.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

4.2. Vrijeđaju, omalovažavaju i šire laži o drugima putem

društvenih mreža.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

4.3. Upuštaju se u rizične oblike ponašanja (agresija, vandalizam-uništavanje imovine, delinkvencija, rizično seksualno ponašanje...).

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

4.4. Namjerno šalju neprimjerene sadržaje drugima putem društvenih mreža.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

4.5. Konzumiraju supstance kao što su alkohol, cigarete i slično.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

4.6. Odlaze u kladionice ili kasino.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

Molim Vas da koristite sljedeću skalu za procjene: *1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-uvijek.*

**5. Koliko se često ponašaš na sljedeće načine kada ti je dosadno?**

5.1. Šaljem eksplicitne slike, video materijale i slične sadržaje drugima.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

5.2. Vrijeđao sam, omalovažavao i širio laži o drugima putem društvenih mreža.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

5.3. Upuštam se u rizične oblike ponašanja (agresija, vandalizam-uništavanje imovine, delinkvencija, rizično seksualno ponašanje...).

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

5.4. Namjerno šaljem neprimjerene sadržaje drugima putem

društvenih mreža.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

5.5. Konzumiram supstance kao što su alkohol, cigarete i slično.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

5.6. Uplatim listić u kladionici ili odem u kasino.

*1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5- uvijek*

Na sljedeće tvrdnje odgovarajte uz pomoć skale za procjenu: 1 – *Uopće se ne slažem* 2 – *Ne slažem se* 3 – *Nemam mišljenje* 4 – *Slažem se* 5 – *U potpunosti se slažem*

## **6. Osjećaj dosade u odgojno-obrazovnim institucijama**

6.1. Škola i fakultet su besmisleni.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

6.2. Uglavnom se uče stvari koje su nepotrebne i nevažne za svakodnevni život.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

6.3. Škola i fakultet nemaju neku važnu funkciju u mom životu.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

6.4. Nastava nije interaktivna jer profesori ne potiču na aktivno sudjelovanje.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

6.5. Profesor uvijek koristi iste metode rada i nastava nije dinamična.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

6.6. Monotona nastava jer profesori poučavaju samo frontalno bez audio-vizualnih sadržaja.

*Uopće se ne slažem 1 2 3 4 5 U potpunosti se slažem*

## *Prilog 2 Slobodnovremenske aktivnosti*

Slobodnovremenske aktivnosti grupirane u strukturirane i nestrukturirane aktivnosti.

Strukturirane aktivnosti: treniram sportsku disciplinu, posjećujem kino i kazalište, volontiram i bavim se humanitarnim radom, posjećujem muzeje i galerije, vježbam sviranje instrumenata, član sam sekcije kluba ili društva.

Nestrukturirane aktivnosti: gledam televiziju, provodim vrijeme u šetnji i parku, slušam glazbu, provodim vrijeme na društvenim mrežama, posjećujem teretane i fitness centre, izlazim u kafiće i klubove.