



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
ȘCOALA DOCTORALĂ „PSIHODIAGNOSTIC ȘI
INTERVENȚII PSIHOLOGICE VALIDATE ȘTIINȚIFIC”



Rezumat teza doctorat

**ROLUL PLECTISELII ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI
PSIHOPATOLOGIE**

AUTOR: drd. MILEA ION

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC: Prof. univ. dr. DAVID DANIEL-OVIDIU

CLUJ-NAPOCA

2025

Cuprins

Mulțumiri	4
CAPITOLUL I. FUNDAMENTARE TEORETICĂ.....	4
1.1. Plictiseala, o experiență universală	4
1.2. Perspective teoretice asupra plictiselii	5
1.3. Plictiseala ca trăsătură vs. ca stare: diferențe conceptuale.....	6
1.4. Plictiseala și sănătatea mintală: risc sau semnal?	7
1.5. Lacune în cercetare	8
CAPITOLUL II. Obiectivele cercetării și metodologia generală	11
CAPITOLUL III. CERCETARE ORIGINALĂ	12
Studiul 1. O Testare Meta-analitică a Tăriei Asocierii dintre Plictiseală și Corelate Psihologice Negative	12
1.1. Introducere	12
1.2. Metodă	13
1.3. Procedura meta-analitică.....	14
1.4. Rezultate	15
1.5. Discuții	17
1.6. Concluzie	19
Studiul 2. Harta proceselor cognitive în plictiseală: modele de mediere multiplă.....	19
2.1. Introducere	19
2.2. Metodă	22
2.3. Rezultate	23
2.4. Discuții	24
Studiul 3A. Copingul cu Plictiseala ca Mediator al Relației dintre Plictiseala ca Stare și Emoții: o Abordare Longitudinală cu Ecuații Structurale Multilevel	25
3.1. Introducere	25
3.2. Metodologie	27
3.3. Rezultate	28
3.3.1. Analize preliminare.....	28
3.4. Discuții	29
3.4.1. Limite.....	30

3.5. Concluzii.....	30
Studiul 3B. Copingul cu Plictiseala ca Mediator al Relației dintre Plictiseala Stare și Singurătate: o Abordare Longitudinală cu Ecuatii Structurale Multilevel	30
4.1. Introducere	31
4.2. Metodologie.....	32
4.2.1. Participanți.....	32
4.2.4. Analiza Datelor	33
4.3. Rezultate	33
4.4. Discuții	34
4.4.1. Limite.....	35
4.5. Concluzii.....	35
Studiul 4. O Analiză Exeperimentală a Efectelor Plictiselii asupra Emoțiilor	36
5.1. Introducere	36
5.2. Metodologie.....	38
5.2.1. Participanți.....	38
5.3. Rezultate	39
5.3.1. Analize preliminare.....	39
5.4. Discuții	40
5.4.1. Limite.....	41
5.5. Concluzie	42
CAPITOLUL IV. CONCLUZII GENERALE ȘI IMPLICAȚII.....	42
6.1. Contribuții teoretice	42
6.2. Contribuții metodologice.....	45
6.3. Contribuții empirice	45
6.4 Implicații practice	46
6.5. Limite	46
6.6. Direcții viitoare.....	47
6.7. Concluzie generală	49

Mulțumiri

În primul rând, doresc să-mi exprim aprecierea față de coordonatorul meu științific, domnul prof. univ. dr. Daniel David, pentru expertiza oferită, contribuțiile valoroase și răspunsurile prompte, în ciuda numeroaselor sale responsabilități. A lucra sub îndrumarea dumnealui a fost un privilegiu și un proces care mi-a oferit încredere în propriile capacități, responsabilizându-mă.

De asemenea, sunt extrem de recunoscător doamnelor prof. Anca Dobrean, prof. Aurora Szentágotai-Tătar, conf. Diana Nechita, precum și tuturor membrilor Departamentului de Psihologie Clinică și Psihoterapie pentru contribuțiile, învățăturile și feedbackul dumnealor valoros, care au avut un rol constant în conturarea acestei teze, precum și în dezvoltarea mea profesională ca psihoterapeut și cercetător.

Mulțumirile mele se îndreaptă și către colegii din cadrul Școlii Doctorale de Psihodiagnostic și Intervenții Psihologice Validate Științific, pentru încurajare, comentariile utile și prietenie.

Aș dori să menționez în mod special lectorii universitari Roxana Oltean (Cardoș) și Ionuț-Stelian Florean, a căror implicare constantă și prietenie au fost esențiale în parcursul meu doctoral și în realizarea acestei teze.

În cele din urmă, vreau să recunosc sacrificiile și sprijinul necondiționat al familiei mele – părinții mei, fratele meu și soția mea. Susținerea lor sinceră a fost fundamentală pe tot parcursul acestui proces.

CAPITOLUL I. FUNDAMENTARE TEORETICĂ

1.1. Plictiseala, o experiență universală

Plictiseala este o experiență omniprezentă (Chin et al., 2017) și profund umană, raportată în diferite culturi, etape ale vieții și perioade istorice. Deși poate că nu își merită întotdeauna reputația de „cea mai neașteptat de comună dintre toate emoțiile” (Toohey, 2011), plictiseala este într-adevăr ubicuă – prezentă acasă, la muncă, în spitale și în sălile de clasă deopotrivă (Daschmann et al., 2011). Filosofi și scriitori din toate timpurile s-au confruntat cu semnificația și consecințele acesteia. De la reflecțiile lui Seneca și Pascal, până la meditațiile existențiale ale lui Nietzsche și Sartre, plictiseala a ocupat un loc proeminent în gândirea intelectualilor, ca un indicator al condiției umane și al căutării sensului (Svendsen, 2005).

Descrisă cândva ca un „concept neglijat” (Fisher, 1993) sau chiar ca o „emoție disprețuită social” (Darden, 1999), plictiseala a atras din ce în ce mai multă atenție empirică. Dacă anterior era marginalizată în cercetarea psihologică, acum este studiată activ în domenii precum neuroștiințele, filosofia, economia, educația și psihologia clinică (Westgate & Steidle, 2020). Această eferescență multidisciplinară reflectă o recunoaștere tot mai mare a faptului că plictiseala nu este o stare trivială sau pasivă, ci o experiență psihologică semnificativă, cu consecințe profunde.

Disconfortul pe care îl provoacă plictiseala este atât de neplăcut, încât indivizii recurg uneori la mijloace remarcabile pentru a o evita. Într-un studiu frapant, participanții au ales să își administreze șocuri electrice ușoare decât să stea singuri cu gândurile lor, sugerând că până și durerea auto-provocată poate fi preferabilă sub-stimulării mintale (Havermans et al., 2015). Astfel de descoperiri subliniază că plictiseala este departe de a fi inofensivă – este o stare emoțională puternică, capabilă să motiveze acțiunea, fie ea benefică sau dăunătoare.

În ciuda prevalenței sale, plictiseala nu a fost încă pe deplin integrată în modelele dominante de emoție sau psihopatologie. Această omisiune este problematică, mai ales având în vedere asocierile constante cu dificultăți psihologice precum depresia, anxietatea, impulsivitatea, agresivitatea și comportamentele adictive (Elhai et al., 2018; Mugon et al., 2020). Nu este o coincidență faptul că plictiseala a fost asociată cu o stare de bine scăzută, o autoreglare deficitară și un sentiment diminuat al sensului vieții – variabile care apar proeminent în multe teorii despre sănătatea mintală și reziliență (Westgate, 2020). Mai mult, fascinația științifică față de plictiseală nu rezidă în simplitatea ei, ci în complexitatea acesteia.

Deși poate părea banală, plictiseala reflectă o interacțiune sofisticată între atenție, emoție, motivație și sens. Apare adesea atunci când indivizii nu pot găsi satisfacție în activitatea prezentă, în ciuda dorinței de a fi implicați. În acest sens, plictiseala nu este absența dorinței, ci o încercare zădărnicită de angajare cu sens, o nepotrivire între stările interne și mediul extern (Eastwood et al., 2012). Astfel, plictiseala este tot mai des privită nu doar ca o pierdere pasivă a atenției sau a activării fiziologice, ci ca un semnal al unor nevoi psihologice neîmplinite. Dezvoltarea actuală a cercetărilor asupra plictiselii reflectă această schimbare de paradigmă: de la ignorarea sau

disprețuirea plictiselii la tratarea ei cu seriozitate ca un construct psihologic demn de atenție empirică și integrare teoretică.

Această expansiune marchează o trecere de la neglijarea anterioară la recunoașterea în creștere a semnificației psihologice a plictiselii. Deși oamenii evită trăirea plictiselii, aproape cu orice preț – chiar și prin auto-provocarea durerii (Havermans et al., 2015) – oamenii de știință o consideră orice altceva, numai plictisitoare nu (Westgate, 2020), și continuă să o abordeze. În ciuda prevalenței sale în toate grupele de vârstă și în toate culturile, plictiseala rămâne subreprezentată în modelele psihologice ale emoției și sănătății mintale (Bench & Lench, 2013). Acest fapt este deosebit de problematic, având în vedere că plictiseala este constant legată de rezultate precum depresia, anxietatea, impulsivitatea, agresivitatea și comportamentele adictive (Elhai et al., 2018; Mugon et al., 2020).

1.2. Perspective teoretice asupra plictiselii

Au fost propuse mai multe cadre teoretice pentru a explica plictiseala, deoarece aceasta a rezistat mult timp unei definiții unificate, apărând în schimb ca un construct complex, ce cuprinde componente atenționale, emoționale, motivaționale, cognitive și existențiale. Pe măsură ce interesul empiric pentru plictiseală a crescut, a apărut și nevoia de a integra acest peisaj teoretic fragmentat. Această secțiune trece în revistă principalele cadre teoretice care au modelat înțelegerea noastră asupra plictiselii și le contextualizează în psihologia contemporană.

1.2.1. Modele atenționale: Eșecul atenției

Una dintre cele mai frecvent citate conceptualizări ale plictiselii provine din teoria atenției. Eastwood et al. (2012) definesc plictiseala drept „starea aversivă care apare atunci când (a) nu reușim să ne angajăm atenția asupra informațiilor interne (de ex. gânduri sau emoții) sau externe (de ex. stimuli din mediu) necesare participării la o activitate satisfăcătoare, (b) suntem concentrați pe faptul că nu putem angaja atenția și participa la activitatea satisfăcătoare și (c) atribuim cauza stării noastre aversive mediului”.

Această definiție evidențiază atât conștientizarea subiectivă a eșecului atențional, cât și atribuirea externă frecventă, ceea ce poate conduce la insatisfacție, dezangajare și comportamente de evitare.

În această viziune, plictiseala reflectă o deconectare între intenție și atenție – indivizii doresc să se implice, dar nu reușesc. Aceasta poate apărea atât în medii suprastimulante (unde atenția este împrăștiată), cât și în medii monotone (unde atenția nu poate fi susținută). Cercetările arată constant că un control atențional deficitar prezice predispoziția la plictiseală (Hunter & Eastwood, 2018), iar pierderile temporare ale atenției susținute sunt precursori obișnuiți ai plictiselii în viața de zi cu zi (Isacescu et al., 2017). Aceste rateuri pot avea consecințe în lanț asupra reglării emoționale și performanței în sarcini, mai ales în contexte academice, profesionale sau clinice.

1.2.2. Perspective existențiale și bazate pe sens

Dincolo de mecanismele cognitive ale atenției, plictiseala a fost interpretată istoric, mai ales în filosofie, printr-o lentilă existențială. În această tradiție, plictiseala apare ca un răspuns la lipsa percepută de sens, reflectând o nevoie psihologică neîmplinită de scop, semnificație sau coerență (Van Tilburg & Igou, 2012). Din această perspectivă, plictiseala nu este doar o lipsă de stimulare, ci un apel la reorientarea vieții în căutarea unui sens mai profund.

Poate funcționa ca un semnal afectiv că activitățile sau circumstanțele actuale nu sunt aliniate cu valorile sau obiectivele personale. Acest curent teoretic a câștigat popularitate recent, mai ales în lucrările care pun accent pe rolul sinelui, identității și intenționalității (agency) personale în trăirea plictiselii (Barbalet, 1999; Danckert & Eastwood, 2020). Studiile arată că predispoziția la plictiseală este asociată cu un sens perceput mai scăzut al vieții (Tam et al., 2024) și că plictiseala poate motiva comportamente de restaurare a sensului, cum ar fi voluntariatul, activitățile creative sau chiar asumarea de riscuri (Van Tilburg & Igou, 2017). Ideea că plictiseala poate fi atât o amenințare, cât și un motivator a dus la reconfigurarea acesteia ca o experiență emoțională aversivă, dar potențial adaptativă.

1.2.3. Modele motivaționale: Căutarea schimbării și a stimulării

Strâns legate de perspectivele existențiale sunt modelele motivaționale ale plictiselii, care o descriu drept o stare dominată de impuls, un semnal că obiectivele actuale sunt nesatisfăcătoare sau imposibil de atins și că este necesară o schimbare (Bench & Lench, 2013). În acest cadru, plictiseala îi determină pe indivizi să caute noutate, implicare sau activitate semnificativă, similar modului în care foamea determină căutarea hranei sau oboseala promovează odihna.

Totuși, spre deosebire de impulsurile fiziologice, obiectele plictiselii nu sunt întotdeauna evidente sau accesibile,

ceea ce poate duce la neliniște, impulsivitate și comportamente dezadaptative (Mugon et al., 2020). Modelele motivaționale explică de ce plictiseala este asociată atât cu comportamente exploratorii, cât și cu cele autodistructive. Când nu există alternative eficiente sau abilități de coping, plictiseala poate lua forma iritabilității, frustrării sau evitării (Struk et al., 2016).

Aceste perspective ajută și la înțelegerea diferențelor individuale: cei cu funcționare executivă bună sau strategii adaptative pot transforma plictiseala în activități creative sau orientate spre scop, în timp ce alții pot recurge la comportamente pasive sau compulsive (Danckert & Merrifield, 2018).

1.2.4. Perspective afective: Arousal scăzut, cost psihologic ridicat

Dintr-o perspectivă afectivă, plictiseala este descrisă ca o emoție negativă cu nivel scăzut de activare, marcată de nemulțumire, dezangajare și neliniște (Merrifield & Danckert, 2014). Deși nu implică o activare fiziologică intensă, precum frica sau furia, plictiseala exercită o presiune psihologică semnificativă, determinând deseori comportamente de reglare emoțională sau de căutare de stimulare. A fost astfel conceptualizată ca o amenințare la adresa autoreglării, mai ales în medii lipsite de noutate, autonomie sau varietate a sarcinilor (Tam et al., 2024).

1.3. Plictiseala ca trăsătură vs. ca stare: diferențe conceptuale

Conceptele moderne despre plictiseală fac distincția între Plictiseala ca stare – o experiență temporară și dependentă de context – și plictiseala ca trăsătură, cunoscută și ca predispoziție la plictiseală, care reflectă o tendință stabilă de a experimenta frecvent plictiseală într-o varietate de situații (Farmer & Sundberg, 1986; Vodanovich, 2003). Acest cadru dual este tot mai central în înțelegerea consecințelor emoționale, cognitive și comportamentale ale plictiselii.

Plictiseala ca stare se referă la o experiență acută, limitată în timp, caracterizată prin insatisfacție, dezangajare atențională și incapacitatea percepută de a extrage sens sau stimulare din mediul prezent. Poate dura câteva secunde, minute sau ore și apare de obicei în contexte monotone, prea familiare sau lipsite de stimulare (Eastwood et al., 2012; Elpidorou, 2017). După cum notează Elpidorou, natura episodică și concretă a plictiselii ca stare o face accesibilă introspecției, măsurabilă în timp și adesea vizibilă în expresii comportamentale. Aceasta implică mai multe trăsături psihologice cheie: insatisfacție față de starea actuală, dezangajare din mediu, dificultăți în susținerea atenției, percepție distorsionată a timpului, stimulare suboptimală, neliniște motivațională, variații în nivelul de arousal, expresii motorii vizibile și sentimentul pierderii controlului (Elpidorou, 2017).

Plictiseala ca trăsătură sau predispoziția la plictiseală este conceptualizată ca o caracteristică de personalitate relativ stabilă. Reprezintă tendința generală de a experimenta frecvent plictiseală, în multe tipuri de situații și cu intensitate crescută (Vodanovich, 2003; Fahlman et al., 2013). Persoanele cu un nivel ridicat al acestei trăsături sunt mai sensibile la medii sub-stimulante și raportează mai frecvent dezangajare, dificultăți atenționale și autoreglare deficitară (Hunter & Eastwood, 2018).

Studiile arată că plictiseala ca trăsătură este asociată cu numeroase corelate dezadaptative, inclusiv dificultăți emoționale (Elhai et al., 2018; Mugon et al., 2020; Vodanovich, 2003), comportamente riscante sau disfuncționale (Havermans et al., 2015; LePera, 2011), deficite cognitive (Tze et al., 2016; Mercer-Lynn et al., 2014) și dezangajare academică sau profesională (Watt & Hargis, 2010). Îngrijorător este faptul că predispoziția la plictiseală a fost corelată chiar și cu o mortalitate generală crescută (Britton & Shipley, 2010).

Deși plictiseala ca stare și ca trăsătură sunt distincte conceptual, ele sunt strâns legate. Trăsătura sporește probabilitatea de a experimenta starea și poate amplifica efectele emoționale ale acesteia (Tam et al., 2024). Înțelegerea relației dintre cele două are mai multe implicații. În primul rând, evidențiază necesitatea unor intervenții sensibile la context: reducerea plictiselii situaționale poate fi suficientă pentru persoanele cu trăsătură scăzută, în timp ce cele cu predispoziție ridicată pot necesita sprijin mai specific, cum ar fi antrenarea unor abilități de reglare emoțională sau strategii de coping pentru plictiseală (Tam et al., 2021). În al doilea rând, arată că predispoziția la plictiseală nu este doar un predictor al frecvenței plictiselii ca stare, ci și un moderator al impactului său emoțional și cognitiv.

Tabel 1 – Diferențe principale între plictiseala stare și plictiseala trăsătură (Elpidorou, 2017)

Dimensiunea	Plictiseala stare	Plictiseala ca trăsătură
Durata	Tranzitorie (secunde - ore)	Stabilă (luni – ani)
Continuitate	Continuă, cu episoade diverse	Discontinuuă, adesea latentă

Măsurătoare	Concretă, accesibilă introspecției	Abstractă, derivată pe baza tiparelor de gândire
Susceptibilitate	Puternic influențată de context	Puțin dependentă situațional
Impact emoțional	Aplatizare sau neliniște emoțională imediată	Risc pe termen lung pentru disfuncționalitate/distres
Funcție de reglare	Potențial adaptativă	Adesea asociată cu abilități slabe de coping

1.4. Plictiseala și sănătatea mintală: risc sau semnal?

Plictiseala este din ce în ce mai recunoscută nu doar ca o experiență neplăcută, ci ca o stare psihologică semnificativă, cu implicații asupra sănătății emoționale, comportamentale și cognitive. În ultimele două decenii, tot mai multe cercetări au evidențiat legături între plictiseala ca stare, predispoziția la plictiseală și o gamă largă de outome-uri dezadaptative. La nivel emoțional, plictiseala este asociată constant cu niveluri ridicate de tristețe, frustrare, anxietate și iritabilitate (Struk et al., 2017; van Hooft & van Hooff, 2018). Mai multe studii sugerează că persoanele care experimentează frecvent plictiseala au o probabilitate mai mare de a raporta simptome de depresie, anhedonie și dereglare emoțională (Elhai et al., 2018; Mugon et al., 2020).

La nivel comportamental, s-a arătat că plictiseala prezice o varietate de comportamente problematice. Plictiseala ca trăsătură a fost asociată cu un consum crescut de substanțe, în special în rândul adolescenților și adulților tineri (Weybright et al., 2015; LePera, 2011), dar și cu utilizarea compulsivă a telefonului sau a internetului (Elhai et al., 2017; Isacescu et al., 2017), procrastinarea (Blunt & Pychyl, 2000) și agresivitatea (Dahlen et al., 2004). Unii cercetători au descris plictiseala ca un „factor de risc comportamental”, în special atunci când apare împreună cu un control deficitar al impulsurilor sau cu o tendință crescută de căutare a senzațiilor (Mercer & Eastwood, 2010; Biolcati et al., 2018). În cazuri extreme, plictiseala cronică a fost asociată cu comportamente riscante precum condusul imprudent, jocurile de noroc sau chiar autovătămarea (Havermans et al., 2015).

Din punct de vedere cognitiv, plictiseala a fost corelată cu deficite în controlul atenției, funcțiile executive și memoria de lucru. Persoanele cu o predispoziție ridicată la plictiseală sunt mai susceptibile la gânduri rătăcitoare, la o flexibilitate cognitivă redusă și la o perseverență scăzută în sarcini (Isacescu et al., 2017; Martarelli et al., 2021; Malkovsky et al., 2012). Aceste consecințe cognitive sunt deosebit de problematice în contexte academice sau ocupaționale, unde atenția susținută și comportamentul orientat către scop sunt esențiale.

În ciuda acestor asocieri, plictiseala nu este neapărat patologică. Mai multe perspective teoretice propun că plictiseala poate avea o funcție adaptativă, acționând ca un semnal psihologic că ceva din contextul actual nu este aliniat cu scopurile, valorile sau interesele personale (Elpidorou, 2014; Van Tilburg & Igou, 2017). În acest sens, plictiseala poate funcționa ca un semnal motivațional, încurajând individul să caute activități mai semnificative, mai stimulative sau mai satisfăcătoare. Elpidorou (2014) susține că plictiseala promovează restabilirea orientării către scopuri prin conștientizarea nepotrivirii dintre starea prezentă și nevoile individului. Această viziune funcționalistă plasează plictiseala nu ca o vulnerabilitate a sănătății mintale în sine, ci ca o formă de feedback afectiv care devine dezadaptativ doar atunci când este ignorat, suprimat sau reglat inadecvat. La fel cum durerea este neplăcută, dar esențială pentru sănătatea noastră fizică, plictiseala poate acționa ca un semnal puternic care ne solicită atenția pentru a transforma o situație într-una mai semnificativă sau măcar mai antrenantă.

De fapt, linia de demarcație dintre plictiseala adaptativă și cea dezadaptativă poate depinde de mecanismele de coping și de trăsăturile individuale. Persoanele care dispun de strategii eficiente de gestionare a plictiselii -cum ar fi reevaluarea, ajustarea scopurilor sau restructurarea sarcinilor -pot fi mai bine echipate să răspundă constructiv în fața situațiilor plictisitoare (Tam et al., 2024; Mugon et al., 2020). În schimb, cei cu o predispoziție ridicată la plictiseală pot să nu dispună de resurse cognitive și emoționale adecvate pentru a-și gestiona eficient plictiseala. Pentru aceștia, plictiseala poate deveni o forță cronică și destabilizatoare, care contribuie la dereglare emoțională, scăderea încrederii în sine și vulnerabilitate crescută la tulburări psihologice (Goldberg et al., 2011; Vodanovich, 2003).

E important de menționat că studii recente sugerează că relația dintre plictiseală și psihopatologie este probabil bidirecțională. Deși plictiseala poate contribui la apariția sau agravarea simptomelor de depresie și anxietate, aceste simptome pot, la rândul lor, să crească susceptibilitatea la plictiseală, prin afectarea controlului atenției, reducerea motivației intrinseci și diminuarea angajamentului afectiv (Tam et al., 2024; Van Hooff & Van

Hooft, 2017). Această interacțiune dinamică subliniază importanța înțelegerii plictiselii într-un cadru mai larg de autoreglare și motivație, mai degrabă decât ca un simplu epifenomen al sub-stimulării.

Mai mult, pandemia de COVID-19 a oferit un context revelator în care rolul plictiselii asupra sănătății mintale a fost ilustrat în mod clar. Carantina, izolarea socială și perturbarea rutinei zilnice au dus la niveluri fără precedent de plictiseală, în special în rândul adolescenților și adulților tineri. Studiile realizate în această perioadă au arătat asocieri puternice între plictiseala legată de pandemie și creșterea nivelurilor de depresie, anxietate, consum de substanțe și utilizare problematică a mediilor digitale (Boylan et al., 2021; Martarelli et al., 2021). Aceste rezultate nu doar că evidențiază relevanța plictiselii în contexte de criză globală, ci și accentuează urgența dezvoltării unor intervenții bazate pe dovezi care să îmbunătățească reglarea plictiselii și reziliența emoțională.

În concluzie, plictiseala poate funcționa atât ca un risc, cât și ca un semnal. Deși are potențialul de a favoriza conștientizarea propriei persoane, creativitatea și schimbarea comportamentală, ea poate, de asemenea, să declanșeze suferință emoțională și strategii de coping dezadaptative atunci când este cronică, prost reglată sau greșit înțeleasă. Înțelegerea mecanismelor prin care plictiseala influențează sănătatea mintală -și a condițiilor în care aceasta devine fie o povară, fie un ghid -rămâne o provocare centrală pentru psihologia contemporană.

1.5. Lacune în cercetare

În ciuda interesului tot mai mare față de plictiseală ca experiență psihologică semnificativă, persistă mai multe lacune și limitări notabile în literatura empirică, ceea ce îngreunează progresul domeniului.

1.5.1. Direcția și intensitatea asocierilor: încă neclare

Deși plictiseala a fost asociată în mod constant cu o gamă largă de corelate psihologice, comportamentale și cognitive negative – inclusiv depresie, anxietate, impulsivitate și comportamente adictive (Elhai et al., 2018; Mugon et al., 2020; Struk et al., 2016) – forța, consistența și factorii contextuali care moderează aceste asocieri rămân neclare. Studiile existente variază semnificativ în ceea ce privește mărimea efectului, populația analizată și obiectivul urmărit, ceea ce face dificil să clarificăm dacă aceste relații sunt robuste sau specifice unor domenii. Mai mult, rămân întrebări legate de felul în care factori demografici precum genul sau vârsta moderează aceste efecte. O problemă esențială nerezolvată se referă la rolul moderator al unor factori precum vârsta, genul sau contextul cultural. Deși plictiseala este o experiență transdiagnostică, consecințele sale pot să nu fie uniforme între diferite populații. De exemplu, unele dovezi sugerează că impulsivitatea legată de plictiseală diferă între adolescenți și adulți (Weybright et al., 2015), iar bărbații și femeile pot avea feluri diferite de a face față plictiselii (Tam et al., 2021). Cu toate acestea, lipsește o sinteză cuprinzătoare a acestor asocieri și a potențialilor lor moderatori.

Diferențele de gen sunt, de asemenea, puțin explorate. Dovezi preliminare indică faptul că bărbații și femeile pot diferi în modul în care experimentează, raportează și gestionează plictiseala: bărbații tind să se exteriorizeze prin căutarea de senzații sau comportamente de risc, în timp ce femeile sunt mai predispuse să manifeste simptome de internalizare, precum anxietate sau tristețe (Tam et al., 2024). Cu toate acestea, puține studii au comparat direct aceste modele și chiar mai puține au examinat efectele de interacțiune între plictiseală și factori demografici. În cele din urmă, fără o sinteză sistematică a constatărilor din populații diverse și domenii variate, domeniul nu are o înțelegere clară a modului în care plictiseala afectează sănătatea mintală de-a lungul vieții. Clarificarea acestor efecte moderatoare ar reprezenta un pas important către identificarea grupurilor vulnerabile și adaptarea strategiilor de reducere a plictiselii.

1.5.2. Lipsa unei hărți cognitive a plictiselii

În ciuda interesului tot mai mare pentru plictiseală ca stare psihologică semnificativă, procesele cognitive subiacente care contribuie la apariția și persistența acesteia rămân slab înțelese. O mare parte dintre cercetările existente s-au concentrat asupra consecințelor plictiselii – precum impulsivitatea, dezangajarea sau rătăcirea gândurilor (Danckert, 2018) – fără a examina în profunzime conținutul mintal și tiparele de gândire care preced sau însoțesc această stare. Această lacună este majoră, atât din punct de vedere teoretic, cât și empiric, cu atât mai mult cu cât plictiseala este adesea caracterizată prin lipsa de implicare față de mediul intern sau extern (Eastwood et al., 2012).

Modelele atenționale au evidențiat rolul eșecurilor în menținerea atenției sau în angajarea în sarcini, însă se cunosc prea puține despre evaluările cognitive, credințele și experiențele metacognitive care pot modela plictiseala. De exemplu, persoanele care trăiesc plictiseală pot recurge la un dialog intern negativ, pot rumina asupra lipsei de sens a activității curente sau pot adopta tipare rigide de gândire care împiedică reevaluarea cognitivă sau rezolvarea

de probleme. Cu toate acestea, aceste reacții cognitive subiective sunt rareori surprinse în cercetările despre plictiseală, ceea ce face ca mecanismele psihologice implicate să rămână vagi.

În plus, deși unele studii au asociat plictiseala cu inflexibilitatea cognitivă și reducerea funcționării executive (Hunter & Eastwood, 2018; Malkovsky et al., 2012), există puține cercetări care explorează modul în care aceste deficite interacționează cu experiențele cognitive în timp real. În ce măsură plictiseala reflectă percepții distorsionate asupra timpului, așteptări nerealiste față de stimulare sau cogniții disfuncționale legate de mecanismele de coping rămâne în mare parte speculativ. Și mai puține studii au încercat să cartografieze cognițiile din timpul episoadelor de plictiseală, cum ar fi catastrofa sau toleranța scăzută la frustrare, care sunt comune în tulburările afective și centrale în abordările teoretice bazate pe dovezi ale emoțiilor, precum CBT sau REBT (David et al., 2009).

Fără o înțelegere mai profundă a acestor fundamente cognitive, este dificil de elaborat intervenții cognitiv-comportamentale direcționate pentru gestionarea eficientă a plictiselii. Înțelegerea mai clară asupra a ce gândesc oamenii în drumul spre starea de plictiseală – nu doar ce simt sau fac în timpul sau după acele experiențe – ar putea oferi indicii cruciale pentru diferențierea dintre o plictiseală adaptativă și tipare care duc spre suferință emoțională sau comportamente dezadaptative.

1.5.3. Neglijarea factorilor potențiali de mediere sau moderare

Deși plictiseala este larg recunoscută ca o experiență dependentă de context, surprinzător de puține cercetări empirice s-au concentrat asupra factorilor situaționali sau psihologici care ar putea modera sau media efectele acesteia asupra corelatelor emoționale, comportamentale și cognitive. Literatura existentă documentează adesea asocieri între plictiseală și corelate dezadaptative – precum depresia, impulsivitatea sau consumul de substanțe – fără a investiga suficient mecanismele sau variabilele contextuale care explică aceste asocieri (Mugon et al., 2020; Elhai et al., 2018).

Semnătura emoțională a plictiselii este deosebit de complexă, variind nu doar în intensitate, ci și în nivelul de activare și tonalitate afectivă. În timp ce unii indivizi raportează experiențe de plictiseală cu activare scăzută – precum oboseală, dezinteres sau tristețe – alții o trăiesc ca o stare neliniștită, iritabilă sau frustrantă, adesea cu activare ridicată (van Hooft & van Hooft, 2018). Această variabilitate sugerează că moderatorii contextuali – precum dificultatea sarcinii, autonomia, percepția de sens sau stimularea ambientală – joacă un rol esențial în modelarea modului în care plictiseala este trăită și exprimată.

Cu toate acestea, puține studii au examinat sistematic efectele moderatorilor, lăsând multe întrebări deschise. La fel de puțin studiate sunt și variabilele mediatori – în special procesele cognitive și emoționale – care ar putea explica cum și de ce plictiseala conduce la suferință sau disfuncție. Distorsiunile cognitive (ex: catastrofa, toleranța scăzută la frustrare), abilitățile slabe de reglare emoțională și toleranța scăzută la frustrare pot contribui la corelatele negative ale plictiselii, dar au primit puțină atenție în modelele empirice.

Mai mult, rolul reevaluării cognitive, autoreflexiei sau strategiilor de dezangajare în reglarea plictiselii rămâne în mare parte neexplorat, cu doar câteva excepții notabile (Nett et al., 2010; Nakamura, 2021). Înțelegerea mai profundă a asocierilor plictiselii necesită depășirea corelațiilor simple și trecerea la modele integrate care să examineze când, cum și pentru cine plictiseala devine dezadaptativă.

Aceasta include investigarea strategiilor de reglare emoțională ca variabile mediatore care explică diferențele individuale în ceea ce privește efectele plictiselii și identificarea moderatorilor situaționali care alterează impactul emoțional al mediilor ce induc plictiseala. Fără aceste analize, înțelegerea noastră despre plictiseală rămâne incompletă, iar intervențiile riscă să fie prea generale sau ineficiente în contexte diferite.

Avansarea cercetării asupra plictiselii va necesita, așadar, abordări multilaterale care să ia în considerare atât trăsături personale (e.g., predispoziția la plictiseală, flexibilitatea cognitivă), cât și caracteristici contextuale (e.g., noutatea sarcinii, constrângerile sociale) în modelarea modului în care plictiseala se desfășoară și afectează sănătatea mintală. Analizele de mediere și moderare nu sunt doar importante metodologic – ele sunt indispensabile teoretic pentru decodificarea complexității peisajului emoțional al plictiselii.

1.5.4. Lipsa datelor longitudinale și experimentale

În ciuda interesului tot mai crescut pentru plictiseală ca stare psihologică relevantă, o mare parte din literatura existentă rămâne limitată de utilizarea predominantă a designurilor de cercetare transversale și corelaționale. Această abordare metodologică restrânge capacitatea domeniului de a formula inferențe cauzale, de a evalua direcția relațiilor sau de a examina schimbările în timp ale plictiselii și efectelor sale (Tam et al., 2021; Westgate, 2020). Deși numeroase studii documentează asocieri între plictiseală și suferință emoțională, impulsivitate, dependențe sau o stare generală de bine scăzută (Elhai et al., 2018; Mugon et al., 2020), aceste

constatări sunt adesea doar instantanee, transversale, și nu pot clarifica dacă plictiseala cauzează aceste corelate, este consecința lor, sau ambele.

Prea puține studii au utilizat modele longitudinale care să urmărească modul în care plictiseala fluctuează și se acumulează în cazul indivizilor pe parcursul zilelor, săptămânilor sau lunilor, sau dacă experiențele timpurii de plictiseală prezic dificultăți psihologice ulterioare. Fără aceste date temporale, cercetătorii nu pot distinge între variațiile ale plictiselii stare și tendințele stabile de tip trăsătură și nici nu pot testa modele dinamice de interacțiune între plictiseală, reglare afectivă și rezultate comportamentale.

Deși s-a arătat că plictiseala afectează atenția, reduce flexibilitatea cognitivă și crește asumarea de riscuri în condiții de laborator (Bench & Lench, 2013; Moynihan et al., 2021), consecințele emoționale ale acesteia rămân surprinzător de puțin studiate în paradigme experimentale. Majoritatea cercetărilor existente se bazează pe auto-raportări retrospective sau pe măsurători globale ale trăsăturilor, care nu surprind dinamica afectivă imediată declanșată de plictiseala situațională.

Mai mult, studiile experimentale rareori examinează modul în care diferențele individuale în predispoziția la plictiseală interacționează cu plictiseala indusă pentru a influența corelatele emoționale sau comportamentale. Această interacțiune este teoretic semnificativă, deoarece trăsăturile pot amplifica sau atenua impactul plictiselii situaționale (Fahlman et al., 2013; Tam et al., 2021), însă rămâne slab înțeleasă.

În concluzie, lipsa cercetărilor longitudinale și experimentale lasă deschise întrebări cheie: Oare plictiseala prezice dereglarea emoțională, sau invers? Sunt aceiași indivizi constant mai vulnerabili la consecințele negative ale plictiselii? Și cum se modifică aceste tipare de-a lungul etapelor de dezvoltare sau în diferite contexte de viață? Abordarea acestor lacune este esențială atât pentru rafinarea teoretică, cât și pentru elaborarea unor intervenții eficiente.

1.5.5. Lipsa perspectivei intraindividuale

Deși plictiseala a fost abordată tradițional ca o trăsătură relativ stabilă de personalitate – cel mai frecvent operaționalizată prin instrumente precum *Boredom Proneness Scale* (Farmer & Sundberg, 1986; Vodanovich, 2003) – dovezile empirice recente sugerează că aceasta poate fluctua dinamic în cadrul aceleiași persoane, în funcție de timp și situație (Hunter et al., 2015). Cu toate acestea, majoritatea cercetărilor privind plictiseala rămân axate pe analize interpersonale, realizând medii între participanți și neglijând variațiile intraindividuale. Această abordare poate ascunde tipare esențiale de vulnerabilitate și reziliență care apar în experiențele cotidiene ale indivizilor.

Captarea acestor fluctuații dinamice este esențială pentru a înțelege cum funcționează plictiseala atât ca stare trecătoare, cât și ca dispoziție cronică. De exemplu, unii indivizi pot resimți plictiseala doar în contexte specifice (de exemplu, sarcini cu autonomie redusă), în timp ce alții pot manifesta o susceptibilitate mai generalizată în diverse situații. Totuși, fără metode care să modeleze aceste fluctuații, astfel de diferențe rămân la nivel speculativ.

O strategie promițătoare, dar insuficient utilizată pentru a aborda acest decalaj, este modelarea structurală multi-nivel (MSEM – *Multilevel Structural Equation Modeling*). Spre deosebire de studiile transversale tradiționale sau de măsurătorile globale ale trăsăturilor, MSEM permite cercetătorilor să disocieze variația intraindividuală de cea interindividuală, oferind o perspectivă mai precisă asupra modului în care plictiseala se manifestă în timp, cum interacționează cu caracteristicile contextuale și cum se corelează cu corelatele emoționale și comportamentale concomitente. Prin combinarea avantajelor cercetărilor longitudinale cu modelarea ierarhică, MSEM poate furniza perspective mai bogate asupra modului în care plictiseala stare prezice starea de spirit ulterioară, comportamente sau procese cognitive în cadrul aceleiași persoane, luând totodată în calcul diferențele stabile între indivizi, precum predispoziția la plictiseală sau capacitatea de coping.

Cu toate acestea, până în prezent, puține studii au aplicat astfel de metode analitice avansate în cercetarea plictiselii, ceea ce lasă lacune în înțelegerea dinamicii temporale și a complexității intraindividuale a acestui fenomen. Acoperirea acestor lacune ar putea îmbunătăți modelele predictive ale funcționării psihologice și ar putea sprijini dezvoltarea unor intervenții personalizate pentru dificultățile asociate cu plictiseala.

1.5.6. Sumarizare

Acest capitol oferă o bază teoretică cuprinzătoare pentru studiul psihologic al plictiselii, evidențiind ubicuitatea, complexitatea și importanța sa pentru sănătatea mintală. Odată considerată o emoție banală sau disprețuită social, plictiseala a devenit un subiect de cercetare multidisciplinar, fiind în prezent recunoscută ca o experiență psihologică semnificativă, cu dimensiuni cognitive, emoționale, motivaționale și existențiale.

Capitolul revizuieste principalele perspective teoretice, începând cu modelele atenționale care definesc plictiseala ca un eșec în menținerea angajamentului, continuând cu abordările existențiale care o văd ca un semnal al unor nevoi neîmplinite de sens. Modelele motivaționale descriu plictiseala ca o forță care împinge individul către

noutate și schimbare, iar teoriile afective subliniază natura ei aversivă, de joasă activare, și rolul amenințător pentru starea de bine emoțională.

Se face o distincție esențială între plictiseala ca stare (state boredom), o experiență tranzitorie, indusă situațional, și plictiseala ca trăsătură (trait boredom), o predispoziție generală spre trăirea frecventă și intensă a plictiselii. Aceste constructe diferă ca durată, modalitate de măsurare și consecințe emoționale, dar interacționează într-un mod semnificativ, în special în influențarea capacității de autoreglare și a vulnerabilității la distres. În final, capitolul subliniază mai multe lacune presante din literatura de specialitate, printre care: marimile efectului și moderatorii asociați, o înțelegere limitată a fundamentelor cognitive, neglijarea mediatorilor contextuali, lipsa studiilor experimentale și longitudinale și o explorare insuficientă a dinamicii intra-individuale. Aceste lipsuri evidențiază o nevoie urgentă de cercetare metodologic riguroasă și teoretic integrativă, pentru a clarifica mecanismele psihologice ale plictiselii și rolul acesteia în starea de bine și în psihopatologie.

CAPITOLUL II. Obiectivele cercetării și metodologia generală

Această teză își propune să avanseze înțelegerea plictiselii drept construct psihologic prin integrarea mai multor abordări metodologice pentru a explora dimensiunile sale emoționale, cognitive și dispoziționale, în raport cu sănătatea psihologică și psihopatologia. În cadrul a cinci studii de cercetare, am urmărit o serie de obiective interconectate pentru a clarifica tăria asocierilor plictiselii cu corelate dezadaptative, pentru a investiga mecanismele cognitive subiacente și pentru a evalua rolurile plictiselii stare și trăsătură, precum și ale strategiilor de coping, în prezicerea răspunsurilor emoționale. Aceste obiective au fost ghidate de lacune semnificative identificate în literatura de specialitate, incluzând eterogenitatea asocierilor cu plictiseala, examinarea limitată a mediatorilor și moderatorilor, lipsa datelor longitudinale, subreprezentarea variațiilor intraindividuale și absența datelor cauzale. Primul obiectiv (Studiul 1) a fost de a sintetiza și cuantifica sistematic asocierile dintre plictiseală și o gamă largă de corelații psihologice. Mai exact, meta-analiza s-a concentrat pe:

- (a) emoții negative (de ex., tristețe, furie, frustrare),
- (b) comportamente dezadaptative (de ex., consum de substanțe, procrastinare, comportamente de risc), și
- (c) simptome clinice (de ex., anxietate, depresie, ADHD).

Un cadru meta-analitic a fost utilizat pentru a calcula tăria globală a acestor asocieri și pentru a testa prezența moderatorilor categorici (de ex. tipul eșantionului) și continui (de ex., vârstă, gen).

Pentru realizarea meta-analizei, au fost stabilite criterii stricte de includere, astfel încât să fie acceptate doar studii empirice peer-reviewed, care raportau date statistice suficiente. Au fost utilizate tehnici avansate de meta-analiză, care au permis nu doar cuantificarea tăriei asocierilor, ci și testarea robusteții rezultatelor în funcție de caracteristicile subpopulațiilor și ale studiilor.

Studiul 1 răspunde unei lacune notabile din literatura de specialitate: deși plictiseala a fost asociată în mod repetat cu outcom-uri psihologice negative, aceste constatări au fost în mare parte prezentate în studii izolate, ceea ce le limitează generalizabilitatea. Prin oferirea unei sinteze cantitative și identificarea mărimii și moderatorilor efectelor psihologice ale plictiselii, studiul oferă un punct de referință fundamental pentru cercetările viitoare și contribuie la dezvoltarea teoretică a plictiselii drept construct psihologic.

Al doilea studiu s-a concentrat pe fundamentele cognitive ale plictiselii ca trăsătură, folosind modele teoretice derivate din Terapia Rațional-Emotivă Comportamentală (REBT). Astfel, al doilea obiectiv a fost de a testa atât modelul de psihopatologie, cât și pe cel al sănătății psihologice din cadrul REBT, prin examinarea relației dintre plictiseala trăsătură și o gamă largă de convingeri cognitive (de ex., credințe rigide, intoleranță la frustrare, catastrofă). Aceste convingeri au fost tratate ca variabile independente (B - beliefs), iar plictiseala drept consecință

(C). Studiul a investigat și asocierile dintre plictiseala trăsătură și simptomele de internalizare, precum anxietatea și depresia. Importanța sa constă și în contextul est-european în care a fost realizat – o regiune puțin reprezentată în cercetările psihologice despre plictiseală. Studiile anterioare s-au concentrat mai ales pe spații occidentale sau asiatice. Studiul oferă, așadar, o perspectivă valoroasă asupra relațiilor cognitive-afective într-un eșantion românesc. Datele transversale au fost analizate cu tehnici statistice avansate, pentru a testa adecvarea ambelor modele REBT și a umple astfel lacuna legată de harta cognitivă a plictiselii.

Al treilea studiu a folosit un cadru longitudinal de tip Modelare Structurală Multilevelară (MSEM) pentru a investiga al treilea obiectiv: examinarea interacțiunii dinamice dintre plictiseala stare, răspunsurile emoționale și strategiile de coping cu plictiseală, în timp. Studiul a inclus trei momente de măsurare și a analizat atât variațiile interindividuale (efecte inter-subiect), cât și pe cele în cadrul aceleiași individ (efecte intraindividuale). În mod mai concret, obiectivele au fost: (a) să se determine dacă persoanele cu niveluri generale mai ridicate de plictiseală stare raportează emoții negative mai mari în timp, (b) să se examineze dacă fluctuațiile intraindividuale ale plictiselii sunt asociate cu schimbări emoționale concomitente și (c) să se evalueze dacă strategiile de coping mediază relația dintre plictiseală și emoții negative. Rezultatele au arătat că atât plictiseala trăsătură, cât și cea stare, sunt asociate cu afect negativ crescut. Mai mult, copingul a avut un rol mediator semnificativ – strategiile adaptative reducând impactul negativ. Studiul este printre puținele care captează aceste dinamici longitudinale, reprezentând un pas important în completarea lacunelor din domeniul cercetării plictiselii.

Al patrulea obiectiv a fost de a investiga dacă plictiseala prezice singurătatea în timp, la niveluri inter- și intra-subiect, și de a evalua rolul mediator al copingului. Ipoteza a fost că persoanele care resimt mai frecvent plictiseală vor raporta și mai multă singurătate, iar variațiile în plictiseală se vor asocia cu schimbări simultane în singurătate. Strategiile de coping adaptative ar trebui să atenueze acest efect. Modelul MSEM a permis estimarea efectelor directe și indirecte ale plictiselii asupra singurătății. Rezultatele au confirmat ipotezele, indicând că plictiseala afectează conectarea socială și că absența strategiilor eficiente de coping intensifică acest efect. Astfel, studiul aduce contribuții importante asupra înțelegerii implicațiilor sociale ale plictiselii.

Al cincilea și ultimul studiu a adoptat o abordare experimentală pentru a investiga efectele emoționale imediate ale plictiselii stare și rolurile de moderatori ale plictiselii ca trăsătură și ale copingului. Participanții au fost alocați aleatoriu într-o condiție de inducere a plictiselii (vizionarea unui videoclip monoton) sau de control (documentar despre natură), iar stările emoționale au fost măsurate după inducție. S-a urmărit testarea efectului cauzal al plictiselii asupra emoțiilor pozitive și negative, precum și modul în care predispoziția la plictiseală și copingul afectează aceste reacții. Studiul aduce date valoroase despre răspunsurile emoționale imediate, în condiții controlate, și subliniază necesitatea includerii emoțiilor funcționale și disfuncționale în evaluare.

Scopul general al acestei teze este de a avansa înțelegerea plictiselii ca experiență psihologică semnificativă în sănătatea mintală și psihopatologie, cu implicații emoționale, cognitive și comportamentale.

Obiectivele specifice formulate au fost:

- (a) evaluarea tăriei și consistenței asocierii dintre plictiseală și trei domenii ale dificultăților de adaptare psihologică (emoții negative, comportamente dezadaptative, simptome clinice);
- (b) explorarea fundamentelor cognitive ale plictiselii ca trăsătură pe baza teoriei REBT;
- (c) examinarea copingului ca mediator între plictiseala stare și emoții, printr-un design longitudinal pe mai multe niveluri;
- (d) testarea experimentală a efectului cauzal al plictiselii stare asupra experienței emoționale, incluzând și rolurile de moderatori ale predispoziției la plictiseală și ale copingului.

CAPITOLUL III. CERCETARE ORIGINALĂ

Studiul 1. O Testare Meta-analitică a Tăriei Asocierii dintre Plictiseală și Corelate Psihologice Negative

1.1. Introducere

Plictiseala este o experiență emoțională aversivă care apare atunci când indivizii nu reușesc să-și direcționeze atenția într-un mod semnificativ și captivant nici către stimulii interni (ex. gânduri, emoții), nici către stimulii externi (ex. sarcini, mediu). Mai mult decât o simplă lipsă de stimulare, plictiseala implică o nemulțumire subiectivă față de starea actuală, un sentiment de dezangajare și tendința de a atribui această nemulțumire mediului

extern (Eastwood et al., 2012). Fie că este descrisă ca o stare (*state boredom*), fie ca o trăsătură (*trait boredom*), plictiseala reflectă un dezechilibru între nevoile cognitive, emoționale sau motivaționale și capacitatea mediului de a le satisface (Bench & Lench, 2019). Astfel, este din ce în ce mai recunoscută ca o experiență psihologică semnificativă (Chan et al., 2018) – nu doar un disconfort trecător, ci un semnal al unor nevoi psihologice nesatisfăcute (Van Tilburg & Igou, 2012).

Deși este una dintre cele mai frecvente emoții trăite în viața de zi cu zi (Daschmann et al., 2011; Chin et al., 2017), plictiseala a fost mult timp neglijată în cercetarea psihologică. Totuși, interesul pentru acest subiect a crescut considerabil în ultimii ani (Martz et al., 2016), mai ales pe fondul conștientizării rolului plictiselii ca factor de vulnerabilitate în reglarea emoțională și în sănătatea mintală (Macklem, 2015). Perspectiva teoretică tradițională descrie plictiseala ca o stare cu valență negativă, caracterizată prin nivel scăzut de activare, control atențional deficitar și sens perceput redus (Raffaelli et al., 2018), în timp ce alte abordări o compară cu durerea – neplăcută, dar potențial adaptativă, semnalând nevoia de schimbare, reorientare sau reangajare (Elpidorou, 2014; Bench & Lench, 2013).

Studiile empirice au început să asocieze plictiseala cu o gamă largă de consecințe psihologice, incluzând emoții negative crescute (de exemplu, anxietate, tristețe, iritabilitate; Goldberg et al., 2011), comportamente dezadaptative (de exemplu, procrastinare, consum de substanțe, utilizare excesivă a telefonului sau a internetului; Todman et al., 2008), precum și simptome clinice (de exemplu, depresie, anhedonie, stres, modele adictive). Totuși, aceste constatări sunt fragmentate, fiind dispersate între diferite populații, instrumente de măsurare și cadre teoretice. Meta-analizele existente au avut o focalizare restrânsă – de exemplu, limitată la contextul educațional (Tze et al., 2015) – astfel că rămân lacune în înțelegerea semnificației psihologice mai largi a plictiselii dincolo de performanța academică.

În plus, constructul de plictiseală este măsurat inconsistent. În timp ce unele instrumente evaluează plictiseala la nivel de stare (*state-level*, de exemplu *Multidimensional State Boredom Scale*), altele reflectă predispoziția generală la plictiseală (*trait boredom*), ca trăsătură stabilă (de exemplu, *Boredom Proneness Scale*). Majoritatea cercetărilor empirice utilizează BPS, deși review-urile recente arată o diversificare rapidă a instrumentelor de măsurare (Vodanovich, 2003; 2012). De asemenea, diferite contexte – precum cel academic, ocupațional sau interpersonal – pot activa procese și consecințe psihologice distincte.

Mai mult, variabile demografice și contextuale pot modera impactul psihologic al plictiselii (Tam et al., 2022). Vârsta are efecte mixte – unele studii indică faptul că adolescenții și tinerii adulți sunt mai vulnerabili la impulsivitate și instabilitate afectivă asociate plictiselii, în timp ce altele sugerează că adulții mai în vârstă trăiesc forme mai existențiale de plictiseală (Plummer, 2019). Similar, genul poate juca un rol (Studak & Workman, 2004; Vodanovich et al., 2011), existând dovezi emergente că femeile pot raporta consecințe emoționale sau internalizante mai accentuate ale plictiselii decât bărbații (Sundberg et al., 1991).

Având în vedere aceste incertitudini, este evidentă nevoia unei sinteze sistematice a literaturii privind corelațiile psihologice ale plictiselii. Această meta-analiză răspunde acestei lacune prin examinarea tăriei și consistenței asocierilor dintre plictiseală și trei categorii de corelate psihologice negative. Scopul meta-analizei este de a cuantifica aceste asocieri între plictiseală și: (a) emoții negative, (b) comportamente dezadaptative și (c) simptome clinice, precum și de a identifica moderatorii categoriali și continui ai acestor relații.

1.2. Metodă

1.2.1. Criterii de includere

Studiile au fost incluse dacă au îndeplinit mai multe criterii. În primul rând, studiul trebuia să evalueze explicit plictiseala utilizând o scală sau subscală psihologică validată; măsurătorile ad-hoc sau cu un singur item au fost excluse. În al doilea rând, eșantionul trebuia să fie format din participanți umani adulți (cu vârsta de 18 ani sau mai mult). În al treilea rând, studiul trebuia să raporteze o asociere statistică (de obicei un coeficient de corelație) între plictiseală și cel puțin una dintre cele trei categorii de corelate psihologice: stări emoționale negative (precum tristețea, anxietatea sau furia), comportamente dezadaptative (precum consumul de substanțe, procrastinarea sau utilizarea excesivă a tehnologiei) sau simptome asociate tulburărilor psihologice (precum depresia, stresul sau comportamentele de adicție). Toate articolele incluse au fost publicate în limba engleză, în reviste științifice cunoscute. Doar studiile cu design transversal au fost eligibile pentru includere.

1.2.2. Criterii de excludere

Studiile au fost excluse dacă plictiseala nu era o variabilă de interes central sau dacă a fost evaluată prin instrumente nevalidate, cum ar fi măsurile cu un singur item. Alte criterii de excludere au inclus lipsa datelor statistice necesare pentru calcularea unui efect, focalizarea pe corelate non-psihologice (de exemplu, performanță

academică, media notelor), eşantioane formate din participanți sub 18 ani (sau fără date clare privind vârsta), precum și publicațiile care nu erau în limba engleză sau nu erau peer-reviewed.

1.2.3. Strategia de căutare

O căutare sistematică a fost realizată în patru baze de date majore: PsycINFO, PubMed, SCOPUS și ISI Web of Science. Căutarea a avut loc între decembrie 2020 și ianuarie 2021 și a fost limitată la articole publicate în limba engleză, peer-reviewed. Termenii de căutare au combinat cuvinte-cheie legate de plictiseală (de exemplu, „bored,” „tedious,” „ennui”) cu termeni psihologici, comportamentali și clinici (de exemplu, „emotion,” „addiction,” „depression,” „dysfunction,” „deadaptive behavior”). Termenii au fost căutați în titlu și abstract, fără aplicarea altor filtre.

1.2.4. Selecția studiilor

Pe baza criteriilor de includere și excludere, doi evaluatori independenți au examinat titlurile și abstractele articolelor folosind EndNote. Aceiași evaluatori au evaluat independent articolele selectate pentru revizuirea integrală a textului, iar orice discrepanțe au fost soluționate prin discuții.

1.2.5. Extragerea datelor

Doi codificatori independenți au revizuit și extras datele din studiile eligibile. Variabilele extrase au inclus coeficientul de corelație raportat (de exemplu, r Pearson), dimensiunea eşantionului, vârsta medie a participanților, procentul femeilor din eşantion, tipul de outcome, instrumentul de măsurare a plictiselii utilizat și caracteristicile eşantionului (student vs. non-student; clinic vs. non-clinic; țara). Neînțelegerile au fost rezolvate prin discuții, nefiind necesară intervenția unui al treilea evaluator.

1.2.6. Analiza moderatorilor și codificarea

Corelatele au fost clasificate în trei domenii: emoții negative, comportamente dezadaptative și simptome clinice. Efectele au fost incluse dacă reflectau o asociere între plictiseală (măsurată cu un instrument validat) și oricare dintre aceste corelate psihologice. În cazurile în care studiile raportau mai multe corelate relevante sau subgrupuri independente, acestea au fost codificate ca eşantioane distincte. Pentru a ține cont de heterogenitatea potențială, am codificat mai mulți moderatori. Moderatorii categoriali au inclus tipul de eşantion (clinic vs. non-clinic), statutul educațional (student vs. non-student) și instrumentul de măsurare a plictiselii utilizat. Instrumentele au fost clasificate astfel: *Boredom Proneness Scale* (BPS), *Boredom Susceptibility Scale* (BSS), *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS) sau alte instrumente validate. Această clasificare s-a bazat pe recunoașterea faptului că diferite scale surprind aspecte diferite ale plictiselii, cum ar fi predispoziția generală (*trait*) sau experiențele situaționale (*state*). Spre exemplu, MSBS evaluează dezangajarea și lipsa de atenție momentane, în timp ce BPS măsoară tendința generală a unei persoane de a se simți plictisită în timp și contexte diverse (Fahlman et al., 2013; Kass et al., 2001).

Am inclus și moderatorii continui atunci când datele disponibile au permis acest lucru. Aceștia au fost: vârsta medie a participanților, procentul de participante femei și dimensiunea totală a eşantionului. Când a fost posibil, acești moderatorii au fost încorporați în modele de meta-regresie pentru a evalua impactul lor asupra variabilității efectelor.

Toate datele privind moderatorii au fost codificate independent de doi evaluatori, utilizând un protocol structurat agreat anterior. Discrepanțele au fost discutate și rezolvate prin consens. Această abordare a permis o examinare sistematică și cuprinzătoare a factorilor metodologici și demografici care ar putea influența relația dintre plictiseală și corelatele psihologice negative.

1.3. Procedura meta-analitică

Având în vedere diversitatea eşantioanelor din studiile incluse -cu participanți provenind din țări, populații și contexte sociodemografice diferite -s-a utilizat un model cu efecte aleatoare pentru estimarea mărimilor efectului combinate. Acest model a fost considerat cel mai potrivit, deoarece ia în calcul variabilitatea dintre studii și presupune că studiile individuale estimează efecte adevărate diferite, dar înrudite (Borenstein et al., 2011). S-au realizat meta-analize separate pentru fiecare dintre cele trei domenii de corelate psihologice: emoții negative, comportamente dezadaptative și simptome clinice.

Așa cum s-a menționat anterior, analizele moderatorilor au fost utilizate pentru a investiga posibile surse de eterogenitate, incluzând variabile categorice (de exemplu, tipul eşantionului, scala de măsurare a plictiselii utilizată) și variabile continue (de exemplu, vârsta medie, procentajul de participante femei). Moderatorii categorici au fost examinați prin analiza de subgrup, iar moderatorii continui prin modele de meta-regresie. Conform lui Fu et al. (2011), comparațiile de subgrup au fost realizate doar atunci când erau disponibile cel puțin patru studii pentru fiecare subgrup.

Analizele moderatorilor au fost efectuate folosind analiza de subgrup (pentru variabile discrete) și meta-regresia

(pentru variabile continue) în cadrul software-ului CMA (Comprehensive Meta-Analysis). Moderatorii categorici au inclus tipul eşantionului (clinic vs. non-clinic), statutul de student (student vs. non-student) şi tipul scalei pentru plictiseală (Boredom Proneness Scale vs. Boredom Susceptibility Scale). Moderatorii continui au fost vârsta medie şi procentajul de participante femei în eşantion. Toate analizele au fost realizate utilizând software-ul Comprehensive Meta-Analysis (versiunea 2.2).

1.3.2. Calculul mărimii efectului

Mărimile efectului au fost extrase sau calculate drept coeficienţi de corelaţie (r), reflectând forţa asocierii dintre plictiseală şi variabilele de outcome psihologic. Când a fost necesar, alte mărimi ale efectului raportate (de ex., diferenţe medii standardizate, raporturi de şanse) au fost convertite în r folosind formule de conversie bine stabilite (Borenstein et al., 2009). Coeficienţii de corelaţie au fost mai întâi transformaţi în valoarea Fisher z pentru a normaliza distribuţia şi a stabili varianţa. După calculele meta-analitice, rezultatele au fost retransformate în r pentru interpretare.

Conform ghidurilor lui Cohen (1988), valorile r în jur de 0.10 indică efecte mici, în jur de 0.30 efecte medii, iar 0.50 sau mai mari efecte mari. Studiile care raportau mai multe asocieri între plictiseală şi corelate au fost tratate cu atenţie pentru a evita dubla numărare; când a fost cazul, mărimile efectului multiple au fost mediate în cadrul studiilor pentru a obţine o singură estimare per eşantion. Dacă au fost raportate date pentru subgrupuri separate (de ex., pe baza diagnosticului sau populaţiei), acestea au fost tratate ca eşantioane independente, cu condiţia să nu existe suprapunere a participanţilor.

Studiile au fost evaluate pentru outlieri statistici, definiţi ca cele al căror interval de încredere de 95% nu se suprapunea cu intervalul de încredere al mărimii efectului combinate. Când acelaşi outcome a fost măsurat cu mai multe instrumente într-un singur studiu, mărimile efectului au fost mediate între instrumente. Când mai multe asocieri plictiseală–outcome au fost raportate pentru subgrupuri diferite în cadrul aceluiaşi eşantion, acestea au fost tratate separat doar dacă independenţa a putut fi confirmată.

Eterogenitatea a fost evaluată folosind atât statistica Q Cochran, cât şi statistica I^2 , care cuantifică proporţia varianţei atribuită diferenţelor dintre studii. Valorile I^2 de 25%, 50% şi 75% au fost interpretate ca indicând eterogenitate scăzută, moderată şi ridicată, respectiv (Crombie & Davies, 2009). Intervalele de încredere în jurul estimărilor I^2 au fost calculate folosind abordarea chi-pătrat non-centrală, atunci când a fost cazul (Orsini et al., 2006). Efectele moderatorilor au fost testate folosind statistica Q -between pentru variabilele categorice.

1.3.3. Bias-ul de publicare

Având în vedere că fiecare dintre cele trei categorii principale de outcome a inclus mai mult de 10 mărimi ale efectului, a fost evaluată prezenţa efectelor specifice studiilor mici şi a bias-ului de publicare prin mai multe metode. Graficele tip pâlnie (funnel plots) au fost inspectate vizual pentru asimetrie, iar metoda trim-and-fill (Duval & Tweedie, 2009) a fost utilizată pentru a estima eventuale studii lipsă. În plus, a fost calculat fail-safe N al lui Rosenthal (Rosenthal, 1979) pentru a determina câte studii cu rezultate nule ar fi necesare pentru a reduce efectul observat la nesemnificativ (Sterne et al., 2011).

1.4. Rezultate

1.4.1. Review sistematic

1.4.1.1. Studiile incluse

Un total de 13.712 studii au fost identificate iniţial prin căutări sistematice în patru baze de date electronice: PsycINFO, PubMed, SCOPUS şi Web of Science. După eliminarea a 2.657 duplicate, au rămas 11.055 înregistrări unice pentru screening. Titlurile şi abstractele au fost evaluate pentru relevanţă, ducând la excluderea a 10.766 înregistrări care nu îndeplineau criteriile de includere de bază. Ulterior, 289 articole integrale au fost examinate în detaliu. Dintre acestea, 250 studii au fost excluse pe baza unor criterii precum măsurarea inadecvată a plictiselii, absenţa corelatelor relevante, date statistice insuficiente sau eşantioane non-adulte. În cele din urmă, 39 de studii au îndeplinit toate criteriile de eligibilitate şi au fost incluse în meta-analiza finală. Procesul de selecţie a studiilor este detaliat în Figura 1 (Diagrama PRISMA).

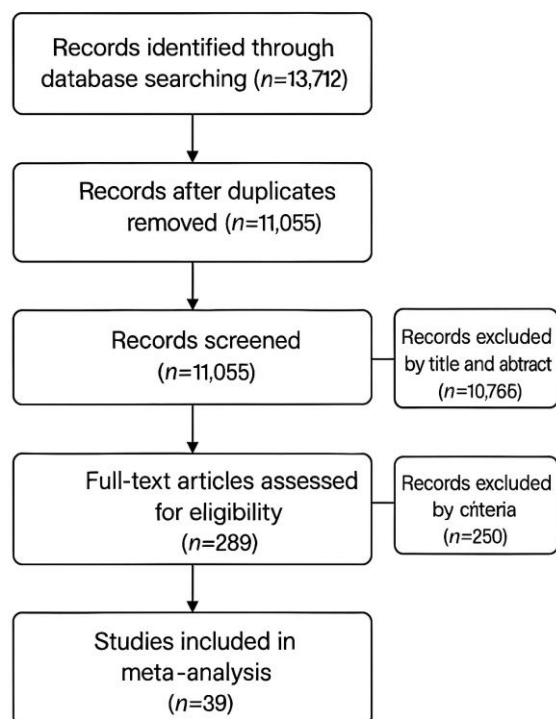


Fig. 1.1. PRISMA Flow Diagram

1.4.1.2. Caracteristicile studiilor

Setul final de date a inclus 39 de studii, care au generat în total 56 de mărimi ale efectului, pe baza datelor a 23.020 de participanți. Majoritatea studiilor au folosit designuri transversale și au fost realizate în contexte culturale și geografice diverse, inclusiv America de Nord, Europa, Asia și Australia. Tipurile de eșantioane au variat, 27 dintre studii implicând populații de studenți, iar 12 populații non-studenți sau clinice. Procentul participantelor de sex feminin a variat mult, între 0% și 100%, cu o mediană de aproximativ 60%. Vârsta medie raportată a participanților a variat între 18 și 49,3 ani, reflectând un focus pe populații adulte, în conformitate cu criteriile de includere.

Plictiseala a fost evaluată în principal prin trei instrumente validate de auto-raportare: Scala de Predispoziție la Plictiseală (BPS), Scala de Susceptibilitate la Plictiseală (BSS) și Scala Multidimensională a Plictiselii ca Stare (MSBS). În unele studii s-au folosit versiuni adaptate sau scurte ale BPS (de exemplu, sBPS), iar câteva au utilizat instrumente specifice contextului, cum ar fi Scala Plictiselii la Locul de Muncă. Aceste instrumente au fost aplicate în mod consecvent atât în populațiile de studenți, cât și în cele clinice.

În ceea ce privește variabilele-outcome, studiile au acoperit un spectru larg de constructe psihologice negative. Corelatele emoționale au inclus anxietate, depresie, furie, stres și afect general (ex: măsurat prin PANAS sau DASS-21). Comportamentele dezadaptative evaluate au fost comportamentul impulsiv, agresiv, utilizarea problematică a smartphone-ului sau internetului, condusul riscant, cumpărăturile compulsive, jocurile de noroc, consumul de substanțe și cyberloafing. Un subset mai mic de studii a inclus măsurători ale simptomatologiei clinice, cum ar fi scale diagnostice pentru depresie sau anxietate ori suferință psihologică generală (de ex., HADS, BDI, GHQ-28). Majoritatea rezultatelor au fost măsurate prin instrumente standardizate cu proprietăți psihometrice bine stabilite, raportate de participanți în mod direct.

Unele studii au oferit rezultate multiple, fie raportând corelații între plictiseală și mai multe constructe diferite, fie prezentând date pentru subgrupuri multiple (de ex., bărbați vs. femei, studenți vs. non-studenți). Acestea au fost tratate ca mărimi ale efectului separate în analiza meta-analitică.

1.4.1.3. Descrierea eșantionului

Eșantionul total combinat din cele 39 de studii incluse a cuprins 23.020 de participanți adulți, cu mărimi ale eșantionului individual variind între 52 și 3.435. Majoritatea eșantioanelor au fost extrase din populații comunitare sau universitare, cele mai multe studii ($n = 27$) concentrându-se pe studenți, recrutați adesea prin platforme online, în săli de curs sau prin anunțuri în campus. Restul studiilor au inclus populații non-studenți din comunitate sau clinice, recrutate din centre de sănătate mintală sau din comunitatea largă.

Vârstele participanților au variat între 18 și 49,3 ani, cu o vârstă medie de aproximativ 25,6 ani în studiile care au raportat această informație. Distribuția pe sexe, acolo unde a fost disponibilă, a variat considerabil, de la eșantioane exclusiv masculine la eșantioane exclusiv feminine, majoritatea studiilor raportând o proporție predominant feminină (mediana ~60%).

Din punct de vedere geografic, studiile au fost realizate pe mai multe continente, reflectând un interes internațional față de corelatele psihologice ale plictiselii. Cele mai reprezentate țări au fost Statele Unite, Canada, Australia, Regatul Unit și mai multe națiuni europene. Câteva studii au inclus și eșantioane din Asia și America de Sud, sporind generalizabilitatea rezultatelor pe contexte culturale diverse.

Am împărțit rezultatele în trei domenii: emoții negative, comportamente dezadaptative și simptome clinice. Moderatorii analizați au fost tipul eșantionului (clinic vs. non-clinic), statutul de student, scala specifică de plictiseală utilizată (de ex., BPS, BSS), vârsta medie a participanților și compoziția pe sexe. Toate mărimile efectului au fost transformate în z Fisher pentru calcul și apoi convertite înapoi în r Pearson pentru interpretare. Analizele au fost realizate cu Comprehensive Meta-Analysis (versiunea 2.2), folosind un model cu efecte aleatorii pentru a ține cont de variabilitatea dintre studii. Heterogenitatea a fost evaluată prin statisticile Cochran's Q și I^2 . Biasul de publicare a fost examinat prin graficele funnel, metoda trim-and-fill a lui Duval și Tweedie, precum și fail-safe N al lui Rosenthal. Efectele moderatorilor au fost analizate prin comparații între subgrupuri și meta-regresie.

1.4.2. Efectele principale ale plictiselii asupra corelatelor negative

Această meta-analiză a sintetizat date din 56 de mărimi ale efectului, provenind din 39 de studii și evaluând 23.020 de participanți adulți, pentru a examina asocierea dintre plictiseală și trei categorii de corelate psihologice negative: emoții negative, comportamente dezadaptative și simptome clinice. Au fost folosite modele cu efecte aleatorii. Pe toate domeniile, plictiseala a prezentat o asociere semnificativă și pozitivă cu rezultatele negative ($r = .338$, IC 95% [.301; .373]). Cel mai puternic efect s-a observat în cazul simptomelor clinice ($r = .471$, IC 95% [.414; .524]), urmat de experiențele emoționale negative ($r = .337$, IC 95% [.292; .381]) și comportamentele dezadaptative ($r = .293$, IC 95% [.244; .340]). Toate efectele au fost semnificative statistic ($p < .001$). Heterogenitatea a fost substanțială în toate domeniile, cu valori I^2 între 83% și 88%, indicând o variabilitate considerabilă între studii și justificând includerea analizelor moderatorilor.

Biasul de publicare a fost evaluat prin metoda trim-and-fill a lui Duval și Tweedie și estimările fail-safe N . Numărul de studii potențial lipsă a fost redus pentru toate domeniile (2 pentru emoții, 3 pentru simptome, 7 pentru comportamente), iar mărimile efectelor ajustate au rămas similare sau chiar puțin mai puternice. Estimarea ajustată pentru comportamentele dezadaptative a crescut la $r = .351$ după imputare, iar calculul fail-safe N a arătat că ar fi necesare 7.907 studii pentru a anula efectul.

Estimarea ajustată pentru emoțiile negative a crescut la $r = .335$, iar fail-safe N indică necesitatea a 7.431 studii pentru a anula efectul. Estimarea ajustată pentru simptome a crescut la $r = .51$, iar fail-safe N a arătat că 937 de studii ar trebui să fie adăugate pentru a anula efectul observat.

1.4.2.1. Analize de subgrup

În concordanță cu obiectivele noastre, au fost efectuate analize pe subgrupuri, mai ales în contextul heterogenității ridicate. Acestea au evidențiat constant efecte semnificative ale variabilelor moderator, atât pentru cele continue, cât și pentru cele categorice. Analizele moderatorilor au relevat mai multe tipare consecvente. În ceea ce privește tipul eșantionului, populațiile clinice au prezentat, în general, asocieri mai puternice în domeniile emoțiilor și comportamentelor. Totuși, această tendință s-a inversat în domeniul simptomelor, unde eșantioanele non-clinice au avut o mărime medie a efectului ușor mai mare ($r = .507$) comparativ cu cele clinice ($r = .458$). Statutul de student a moderat, de asemenea, semnificativ efectele în toate cele trei domenii. Studiile care au implicat eșantioane de studenți au raportat asocieri mai puternice între plictiseală și corelatele negative decât cele care au inclus non-studenți. De exemplu, în domeniul simptomelor clinice, mărimea efectului medie în eșantioanele de studenți a fost $r = .535$, comparativ cu $r = .337$ în cazul non-studenților.

1.5. Discuții

Rezultatele acestei meta-analize confirmă o asociere consecventă și semnificativă între plictiseală și corelatele psihologice negative la adulți. Pe baza a 39 de studii și 56 de mărimi ale efectului, plictiseala a fost

corelată pozitiv cu emoțiile negative ($r = .337$), comportamentele dezadaptative ($r = .293$) și simptomele clinice ($r = .471$), toate aceste asocieri fiind statistic semnificative. Legătura cea mai puternică s-a observat pentru simptomele clinice, sugerând că plictiseala poate juca un rol deosebit de important în dezvoltarea sau menținerea suferinței psihologice. Heterogenitatea substanțială între studii a justificat realizarea analizelor de moderare, care au ajutat la identificarea mai multor variabile explicative relevante.

Robustețea rezultatelor este susținută și de valorile ridicate ale fail-safe N și de un bias minim de publicare. Procedurile trim-and-fill au sugerat, de fapt, că efectele reale ar putea fi ușor subestimate, în special în domeniile comportamentelor dezadaptative și emoțiilor negative. Heterogenitatea a fost ridicată în toate categoriile de corelate, reflectând diversitatea metodologică, demografică și culturală a studiilor incluse. Această variabilitate subliniază, de asemenea, generalizabilitatea și relevanța plictiselii ca construct psihologic în lumea reală.

Analizele de moderare au oferit și mai multe nuanțe. Instrumentul de măsurare a fost un moderator semnificativ, în special în domeniul emoțiilor negative. Studiile care au utilizat Scala de Predispoziție la Plictiseală (BPS) au raportat asocieri constant mai puternice decât cele care au folosit Scala de Susceptibilitate la Plictiseală (BSS). Aceste rezultate sunt în concordanță cu îngrijorările din literatură privind validitatea BPS ca măsură pură a plictiselii ca trăsătură. Mai precis, există dovezi în creștere că BPS poate supraestima vulnerabilitatea emoțională din cauza suprapunerii conceptuale cu alte constructe precum impulsivitatea, anhedonia și evitarea experiențială (Mercer-Lynn et al., 2013; Zhang et al., 2015; Cai et al., 2022). De exemplu, cercetările longitudinale au arătat că doar 28% din variația scorurilor BPS reflectă efectiv plictiseala ca trăsătură, restul fiind influențat de factori tranzitori ai stării sau de erori de măsurare (Gana et al., 2019). Aceasta sugerează că scorurile mari la BPS pot reflecta, în parte, vulnerabilități afective sau de autoreglare mai largi, nu doar plictiseala în sine, conform teoriilor care văd plictiseala ca un mecanism de reglare (Danckert et al., 2018).

Tipul eșantionului a influențat, de asemenea, mărimea asocierilor. Deși eșantioanele clinice și cele de studenți au prezentat, în general, relații mai puternice între plictiseală și corelate decât grupurile non-clinice sau non-studenți, efectul moderat a fost semnificativ doar în cazul emoțiilor negative. Aceasta poate reflecta diferențe în capacitatea de reglare a emoțiilor sau controlul motivațional, studenții și populațiile clinice fiind poate mai expuse constrângerilor de mediu (Tze, Daniels, Klassen, 2015; Pedrini & Meloni, 2024) sau instabilității emoționale (Lai et al., 2022), ceea ce amplifică impactul plictiselii.

Interesant este că vârsta și sexul au apărut ca moderatori continui consecvenți în toate domeniile corelate. Participanții mai tineri au prezentat asocieri mai puternice între plictiseală și corelatele negative -în special comportamentele dezadaptative și simptomele -posibil din cauza strategiilor de coping mai puțin dezvoltate sau a unei reactivități mai mari la constrângerile de mediu, ceea ce promovează impulsivitatea (Moynihan et al., 2017). În contrast, eșantioanele cu un procentaj mai mare de femei au arătat legături mai puternice între plictiseală și simptome, un tipar consistent cu diferențele de gen în simptomele internalizante și reglarea afectivă. Totuși, în domeniul emoțiilor, tiparul a fost inversat, sugerând că sexul influențează relația dintre plictiseală și emoții într-un mod complex, dependent de context. Aceste rezultate pot reflecta, de asemenea, diferențele cunoscute de gen în predispoziția la plictiseală, bărbații având adesea scoruri mai mari la plictiseala ca trăsătură, iar femeile fiind potențial mai vulnerabile la consecințele emoționale ale acesteia (Stadak & Workman, 2004; Vodanovich et al., 2011).

Din punct de vedere teoretic, aceste rezultate întăresc viziunea asupra plictiselii ca o emoție psihologic semnificativă și multifacetată nu ca o experiență trivială sau pasivă. Plictiseala poate funcționa ca un semnal de avertizare precoce pentru detașare (Elpidorou, 2015), epuizare motivațională (Wolff & Martarelli, 2020) sau nevoi psihologice neîmplinite (Van Tilburg & Igou, 2012). Asocierile semnificative din toate categoriile de corelate sugerează că plictiseala ar trebui să fie considerată mai central în modelele de reglare emoțională, disfuncție comportamentală și psihopatologie. În plus, trebuie să luăm în calcul că atât plictiseala, cât și simptomele tulburărilor psihologice sunt asociate cu lipsa de sens, unul dintre mecanismele posibile care explică rezultatele noastre.

Practic, aceste constatări sugerează că evaluarea plictiselii ar putea fi o componentă utilă în screeningul sănătății mintale, în special în rândul tinerilor, studenților sau persoanelor cu impulsivitate ori tulburări afective. Intervențiile care dezvoltă strategii de coping cu plictiseala -cum ar fi promovarea mindfulness-ului, reglarea emoțională adaptativă sau activarea comportamentală -ar putea proteja indivizii de efectele adverse ale plictiselii. Mai mult, în context clinic, plictiseala merită atenție nu doar ca simptom, ci și ca un potențial contributor la comorbiditate și recăderi, în special în tulburările caracterizate prin apatie, impulsivitate sau anhedonie. Nu în ultimul rând, perioadele în care oamenii sunt predispuși la plictiseală, cum a fost pandemia, trebuie luate în considerare cu atenție. Criza globală generată de pandemia COVID-19 a creat condiții fără precedent care pot fi responsabile pentru creșterea susceptibilității indivizilor la plictiseală, prin factori precum izolarea prelungită, monotonia, perturbarea rutinei și accesul redus la activități stimulatoare. Acești factori de stres de mediu au putut

amplifica atât prevalența, cât și impactul psihologic al plictiselii, intensificând posibil asocierea acesteia cu suferința emoțională, comportamentele dezadaptative și simptomele clinice.

1.1.1. Limitări

Deși are o serie de implicații, această meta-analiză prezintă câteva limitări care trebuie recunoscute. În primul rând, natura corelațională a datelor limitează inferențele cauzale. Deși plictiseala este puternic asociată cu corelatele negative, nu putem determina dacă aceasta acționează ca o cauză, o consecință sau un corelat al disfuncției psihologice. În al doilea rând, meta-analiza s-a bazat în principal pe măsurători auto-raportate, care sunt susceptibile la distorsiuni și pot confunda tendințele de tip trăsătură cu reacțiile de tip stare. În al treilea rând, heterogenitatea a rămas moderată spre ridicată chiar și după analiza moderatorilor, ceea ce indică faptul că variabile neevaluate -cum ar fi contextul cultural, trăsăturile de personalitate sau stresorii specifici -ar putea explica în continuare variația mărimii efectului. În al patrulea rând, anumite analize de moderare (de exemplu, tipul scalei) au fost limitate de numărul mic de studii care au folosit instrumente alternative (ex. MSBS, scale pentru plictiseala la locul de muncă), împiedicând o evaluare mai cuprinzătoare, în special în cazul simptomelor psihopatologice, unde corelațiile s-au dovedit a fi chiar mai mari. În final, datele demografice (cum ar fi distribuția pe vârste și sexe) nu au fost raportate consistent, ceea ce a redus puterea statistică a analizelor moderator și a introdus erori suplimentare în concluziile noastre.

1.1.2. Direcții viitoare

Cercetările viitoare ar trebui să urmărească clarificarea mecanismelor cauzale care leagă plictiseala de corelatele negative. O direcție deosebit de interesantă ar fi descoperirea proceselor subiacente (cum ar fi tiparele de gândire) din spatele emoției de plictiseală. Proiectele longitudinale, precum și studiile experimentale care manipulează nivelurile de plictiseală sau strategiile de coping (de exemplu, inducerea plictiselii, reevaluarea cognitivă) sau analizele de moderare/mediere, ar putea ajuta la determinarea direcționalității și la testarea variabilelor care influențează sau cauzează asocierile dintre plictiseală și corelatele negative. Utilizarea evaluării ecologice momentane (EMA) ar fi de asemenea valoroasă, capturând fluctuațiile în timp real ale plictiselii și consecințele sale psihologice imediate. Mai mult, o perfecționare suplimentară a instrumentelor de măsurare a plictiselii -în special pentru plictiseala de tip stare și expresiile contextuale specifice (de exemplu, mediile digitale) - ar crește validitatea constructului și comparabilitatea între studii.

1.6. Concluzie

În concluzie, această meta-analiză demonstrează că plictiseala este un corelat consecvent și semnificativ al suferinței emoționale, comportamentelor dezadaptative și simptomelor clinice. Efectele sale sunt mai pronunțate în cazul persoanelor tinere, femeilor și studenților, subliniind relevanța sa pentru sănătatea mintală publică și practica clinică. Mai degrabă decât a fi ignorată ca o experiență benignă sau trivială, plictiseala merită o atenție serioasă ca un posibil punct de sprijin pentru promovarea rezilienței psihologice, a strategiilor de coping adaptative și a sănătății mintale în general. Aceste constatări sugerează că plictiseala ar putea juca un rol valoros în conturarea strategiilor de sănătate mintală publică, în special cele axate pe starea de bine a tinerilor, implicarea digitală și coeziunea comunitară în medii tot mai fragmentate sau supra-stimulatoare. Totuși, aceste concluzii trebuie privite cu precauție, dat fiind faptul că o serie de limitări ale cercetărilor actuale sugerează necesitatea unor investigații suplimentare. Direcțiile viitoare ar trebui să dezvăluie mai clar mecanismele din spatele plictiselii, să analizeze în profunzime asocierile dintre plictiseală și corelatele negative și să le testeze în designuri experimentale.

Studiul 2. Harta proceselor cognitive în plictiseală: modele de mediere multiplă

2.1. Introducere

Plictiseala este una dintre cele mai frecvente stări afective pe care o persoană le poate experimenta, conform studiilor bazate pe eșantionare a experienței (Chin et al., 2017; Goetz et al., 2014; Nett et al., 2011). Aproape două treimi din populația generală (63%) raportează frecvent că se simt plictisiți, iar peste 90% (în special tinerii) au trăit plictiseala la un moment dat (Chin et al., 2017; Yazzie-Mintz, 2007).

În ciuda frecvenței ridicate, conceptul de plictiseală este destul de neglijat în cercetarea științifică. Mai puțin de un articol pe an a fost publicat despre plictiseală între 1926 și 1981 (Smith, 1981), dar în ultima perioadă a câștigat mai multă popularitate – doar în 2015 au fost publicate 326 de articole, o creștere de peste 3200% (Martz et al., 2016). S-a argumentat că cercetarea privind plictiseala se află încă în stadii incipiente, fiind mai preocupată de definirea conceptului și de analiza diferențelor individuale decât de subiecte stringente, precum rolul plictiselii în burnout, intervențiile psihoterapeutice sau creativitate (Piotrowski, 2013).

Această situație poate fi îngrijorătoare, întrucât plictiseala ca trăsătură este asociată pozitiv cu o serie de emoții și comportamente negative. Categoria emoțiilor include anxietatea (Fahlman et al., 2009), apatia, vinovăția, furia și depresia (Vodanovich, 2003), iar cea a comportamentelor implică mâncatul compulsiv (Havermans et al., 2015), condusul imprudent (Steinberger et al., 2016), simptomele de ADHD la adulți, probleme de învățare, performanță școlară scăzută (Tze et al., 2016), dependența de internet și jocuri (Chou et al., 2018), consumul de alcool la vârste fragede (Windle și Windle, 2018), performanța scăzută la locul de muncă (Watt și Hargis, 2010), utilizarea problematică a smartphone-ului (Elhai et al., 2017), phubbing-ul (Al-Saggaf et al., 2019), jocurile de noroc, consumul și abuzul de alcool și droguri, precum și adicția (LePera, 2011). Mai mult, unele persoane preferă chiar să experimenteze durere autoindusă (șocuri electrice) decât să rămână în starea de plictiseală (Nederkooft et al., 2016). Este clar că aceste asocieri nu implică o relație de cauzalitate, dar simplul fapt că un număr atât de mare de corelații sunt raportate în două recenzii (Vodanovich, 2003; Vodanovich și Watt, 2016) ar trebui luat în serios. Prin urmare, susținem că este necesar să investigăm în continuare plictiseala, conexiunile sale și posibili predictori și consecințe.

Deși gânditori din diverse epoci istorice (Heraclit, B. Pascal, A. Schopenhauer, L. Svendsen; vezi Svendsen, 2005) au abordat plictiseala din perspective teologice, filozofice sau practice, oamenii de știință contemporani utilizează definiții și metode științifice pentru a studia acest subiect complex. Așa cum indica Piotrowski (2013), cercetarea despre plictiseală este încă în dezvoltare, iar conceptul nu beneficiază de o definiție unanim acceptată.

Într-un amplu review, Vogel-Walcutt et al. (2012) analizează un număr mare de definiții, încercând să le categorizeze. Un prim grup de definiții consideră plictiseala ca opusul stării de flux – o stare de motivație optimă (Nakamura și Csikszentmihalyi, 2014) –, punând accentul pe nivelul scăzut de activare și stimulare suboptimă sau (acută) sub-stimulare (Mastro et al., 2002).

O altă categorie de definiții descrie plictiseala ca o emoție negativă: „aversivă și contraproductivă” (Green-Demers, 1997); „stare afectivă neplăcută și trecătoare” (Fisher, 1993). Bazate în mare parte pe metode de evaluare auto-raportate, aceste definiții anticipează asocieri între plictiseală și emoții negative, cum ar fi disconfortul sau anxietatea – o direcție de cercetare care a produs rezultate semnificative (Vodanovich și Watt, 2016).

Unii cercetători propun o definiție bidimensională a plictiselii, în funcție de calitatea acesteia și nivelul de activare. În acest context, definiții precum „activare scăzută și nemulțumire” (Azizi, 2009) sau „sub-stimulare, activare scăzută și nemulțumire” (Mikulas și Vodanovich, 1993) sunt exemple de integrare conceptuală.

Pornind de la ideea că plictiseala implică mai mult decât o stare negativă și nivel scăzut de activare (Elpidorou, 2017), unii cercetători au propus o definiție a plictiselii în termeni de atenție: starea neplăcută care apare atunci când atenția nu poate fi angajată eficient într-o activitate satisfăcătoare, este concentrată asupra acestei incapacități, iar mediul este considerat responsabil pentru stare (Eastwood et al., 2012).

Alți cercetători pun accentul pe natura adaptativă a emoțiilor, iar lucrările lui Elpidorou (2014, 2015, 2017a, 2018) sunt deosebit de eficiente în prezentarea plictiselii ca un proces care contribuie la stare de bine, promovând dezvoltarea personală și o viață cu sens. Printr-o paralelă ingenioasă cu durerea, autorul se întreabă cum ar arăta lumea în absența plictiselii (Elpidorou, 2015), argumentând că aceasta funcționează ca un semnal de alarmă. Plictiseala avertizează individul că activitatea prezentă (sau lipsa ei) nu oferă stimularea sau sensul necesar ori așteptat. Așa cum absența durerii nu înseamnă absența pericolului, absența plictiselii nu protejează oamenii de situații plictisitoare, iar unii pot ajunge în contexte monotone, fără oportunități de creștere sau interes.

Plictiseala în sine poate oferi atât un avertisment, cât și motivația de a evita astfel de situații, orientându-se spre activități mai productive, stimulative și satisfăcătoare. Totuși, plictiseala este departe de a fi o soluție universală, după cum Elpidorou (2018) menționează situații în care aceasta este dezadaptativă, mai degrabă decât benefică. Printre aceste situații se numără monotonia inherentă anumitor sarcini – cum ar fi statul la coadă sau blocajele în trafic – ori exemple de supra-stimulare dăunătoare, cum sunt consumul de substanțe sau condusul periculos (Dahlen et al., 2005).

Elpidorou (2018) admite că plictiseala reprezintă o emoție puternică, capabilă să dezangajeze persoanele din situația curentă, transmițând ideea că ar putea exista alternative și oferind motivația de a le explora. Așadar, nu plictiseala în sine este cea care aduce beneficii, ci gândurile pe care persoana le are despre plictiseală și despre

potențialele sale efecte s-ar putea dovedi pozitive. La fel ca orice instrument, plictiseala nu este utilă prin ea însăși, dar poate deveni valoroasă atunci când este folosită corect și direcționată spre auto-motivație și experiențe care sunt congruente cu obiectivele personale.

În acest context, cercetările privind lipsa de sens ca o componentă a plictiselii merită menționate. Lipsa de sens și de provocare este considerată o componentă-cheie atât în plictiseala stare (Chan et al., 2018; van Tilburg și Igou, 2012, 2016), cât și în plictiseala ca trăsătură (Todman, 2003). Atunci când plictiseala (și, implicit, lipsa de sens) este ridicată, impulsivitatea poate crește, ca o încercare de a restabili sensul (Moynihan et al., 2017).

În mod similar, alte studii conceptualizează plictiseala ca o emoție (Darden, 1999; Pekrun et al., 2010) și o prezintă drept un fenomen distinct față de alte experiențe înrudite, precum apatia, anhedonia sau depresia (Goldberg et al., 2011), dar și tristețea, furia, frustrarea, frica, dezgustul, rușinea, vinovăția, regretul sau dezamăgirea (van Tilburg și Igou, 2017). De asemenea, s-a propus existența unei semnături fiziologice a plictiselii (Jang et al., 2015; Merrifield și Danckert, 2014; Seo et al., 2019).

Tendința spre plictiseală – sau plictiseala ca trăsătură – reprezintă susceptibilitatea unei persoane de a simți plictiseala frecvent și în diverse situații și este de obicei măsurată prin scale de auto-raportare (Vodanovich, 2004). Există diferențe clare între plictiseala stare și plictiseala ca trăsătură, în ceea ce privește durata, continuitatea, susceptibilitatea la situații și caracterul concret (Elpidorou, 2017). În timp ce plictiseala stare este considerată a avea un caracter adaptativ, plictiseala ca trăsătură este tocmai opusul. Numărul alarmant de studii care o leagă de o serie de consecințe negative majore este motivul principal pentru care această cercetare se concentrează pe plictiseala ca trăsătură.

Au fost încercate mai multe tehnici de reducere a plictiselii (Weinerman și Kenner, 2016), însă doar câteva dintre ele s-au dovedit a fi eficiente. Acestea includ trăirea nostalgiei (van Tilburg et al., 2013), reinterpretările cognitive (Nett et al., 2011), adăugarea de sens (van Tilburg și Igou, 2012) și utilizarea umorului (Loukidou et al., 2009). Elementul comun al acestor strategii este mecanismul cognitiv al schimbării.

În abordarea lor asupra emoțiilor, teoriile din familia terapiei cognitiv-comportamentale (CBT) au în comun importanța acordată cogniției. Pornind de la observațiile lui Albert Ellis (Ellis, 1962; Ellis, 1995), care a remarcat că nu evenimentele externe provoacă emoțiile, ci interpretările asupra acestora, a fost dezvoltată terapia rațional-emoțiv-comportamentală (REBT). Această teorie CBT susține că consecințele emoționale, comportamentale sau fiziologice (C) nu apar direct în urma interacțiunii cu un eveniment intern sau extern (A – eveniment activator), ci sunt rezultatul convingerilor evaluative (B) ale unei persoane legate de acel eveniment. Modelul ABC (Ellis, 1962; Beck, 1976; David și Szentagotai, 2006) este utilizat ca un cadru pentru întreaga teorie. Acesta afirmă că evaluarea – procesarea cognitivă a evenimentelor activatoare interne sau externe – este singurul element cauzal care conduce la C (Ellis, 1962; Ellis și Dryden, 1997).

Conform aceleiași teorii (Ellis, 1995), evaluările pot fi raționale (de exemplu, flexibile, tolerante) sau iraționale (de exemplu, rigide, extreme). Cele din urmă nu au suport logic, empiric și pragmatic și conduc la consecințe emoționale disfuncționale și comportamente dezadaptative, în timp ce cele raționale sunt susținute logic, empiric și pragmatic și promovează o viață sănătoasă, consecințe adaptative și emoții funcționale.

Natura adaptativă a emoțiilor este de asemenea subliniată în cadrul teoretic REBT (David, 2003; Spörrle et al., 2006), care leagă emoțiile de obiective specifice sau de o idee general de scop. Emoțiile funcționale, spre deosebire de cele disfuncționale, sunt răspunsuri mai adecvate la evenimentele vieții, permițând reacții comportamentale adaptative, în timp ce conțin abordări dezadaptative cu privire la un obiectiv. Emoțiile negative funcționale aparute după o pierdere (de exemplu, tristețea, care oferă oportunitatea de a procesa pierderea și de a primi sprijin emoțional) sau înaintea unui eveniment important (de exemplu, îngrijorarea, care oferă motivația de a verifica cu atenție aspectele importante) pregătesc individul și facilitează răspunsuri adecvate, spre deosebire de alternativele lor. Emoțiile disfuncționale în aceleași contexte (de exemplu, depresia sau anxietatea) pot aduce aceleași beneficii, dar cu costuri mai mari în termeni de activare fiziologică, încărcare cognitivă și intensitate a trăirilor negative.

Așa cum indică mai multe studii (Bench și Lench, 2013; Elpidorou, 2018), plictiseala poate fi văzută ca o emoție funcțională în relație cu obiectivele. Ea semnalează că activitatea curentă (sau lipsa unei activități) nu este nici utilă pe termen lung, nici suficient de satisfăcătoare. Totuși, atunci când plictiseala interferează cu activitatea prezentă și afectează atingerea obiectivelor pe termen lung (de exemplu, plictiseala academică afectând performanța școlară), apare prea frecvent sau în prea multe contexte, ea poate fi considerată o emoție disfuncțională.

Teoria contemporană REBT (David et al., 2009) specifică patru tipuri de convingeri evaluative iraționale și patru alternative raționale. Astfel, credințele absolutiste (DEM) reprezintă cognițiile evaluative iraționale primare și reprezintă formularea scopurilor într-o manieră inflexibilă, ca și cum acestea „trebuie” să se întâmple (de exemplu, „Trebuie să reușesc”). Atunci când un eveniment nu corespunde acestor cerințe absolutiste, apare un al doilea val de procesare informațională – convingerile evaluative secundare. Acestea sunt catastrofarea (CAT – de exemplu, „Este cel mai rău

lucru care mi s-ar fi putut întâmpla”), toleranța scăzută la frustrare (LFT – de exemplu, „Nu pot suporta această situație”) și evaluarea globală (GE – de exemplu, în cazul autoevaluărilor: „Sunt o persoană rea și fără valoare”). Modelul psihopatologic al REBT prezice că, într-o anumită situație (A), reprezintă cognițiile evaluative iraționale primare vor declanșa cogniții secundare iraționale, generând răspunsuri emoționale sau comportamentale disfuncționale (C).

În opoziție, cogniția evaluativă primară rațională, gândirea preferențială (PRE), permite mai multă flexibilitate și este deschisă către alte rezultate, în ciuda eforturilor depuse (de exemplu, „Mi-aș dori să reușesc, dar nu este obligatoriu să reușesc”). În plus, evaluarea realistă a răului (REB – de exemplu, „Aceasta este o situație rea, dar cu siguranță nu cea mai rea”), toleranța crescută la frustrare (HFT – de exemplu, „Această situație este foarte dificilă și greu de suportat, dar o pot suporta”) și acceptarea necondiționată (UA – de exemplu, „Comportamentul ei este greșit, dar ea nu este mai puțin valoroasă decât o altă persoană”) completează tabloul cognițiilor evaluative secundare.

Când, în aceeași situație, DEM este înlocuit cu PRE, modificarea influențează și cognițiile secundare, iar consecințele emoționale/comportamentale se transformă într-unele adaptative și funcționale (David et al., 2009), așa cum ar prezice modelul sanogenezei psihologice din REBT. Este important de menționat că simpla absență a iraționalității nu echivalează neapărat cu prezența raționalității. Deși legătura dintre cognițiile evaluative primare, secundare (B) și consecințele emoționale (C) este în primul rând una teoretică, există studii care încearcă să testeze modelele în contexte variate, cu rezultate diverse, cum ar fi tulburarea de stres post-traumatic (PTSD; Hyland et al., 2014), anxietatea și depresia (Oltean et al., 2017) și chiar fericirea și optimismul (Oltean et al., 2019). După cum era de așteptat, modelul evidențiază configurații distincte pentru corelatele investigate, sugerând modele specifice de intervenție. În cazul PTSD, de exemplu, teoria REBT a fost confirmată, întrucât DEM s-a dovedit a influența grupurile de simptome PTSD (intruziuni, evitare, disforie, hiperactivare), atât direct, cât și indirect, prin intermediul cognițiilor secundare (Hyland et al., 2014). Toate rezultatele investigate au fost considerate consecințe (C) în cadrul modelului ABC.

Având în vedere asocierile diverse și destul de frecvente dintre plictiseală și o serie de comportamente și emoții, considerăm că este momentul ca cercetarea în acest domeniu să avanseze. Rolul plictiselii în apariția și manifestarea acestor corelate psihologice nu a fost explicat dincolo de natura sa corelațională, în ciuda nevoii tot mai mari. Ținând cont de aceste aspecte, precum și de necesitatea de a testa în continuare cadrul teoretic REBT, considerăm relevant să examinăm mai în profunzime configurația cognitivă a modelelor psihopatologice și sănătății psihologice în ceea ce privește plictiseala ca trăsătură, ca un prim pas către dezvoltarea unor strategii de intervenție.

2.1.1. Prezentarea generală a studiului de față

Această lucrare își propune să investigheze arhitectura cognitivă a plictiselii ca trăsătură, testând atât modelul psihopatologic, cât și modelul sănătății psihologice din REBT. În aceste modele, cognițiile investigate joacă rolul de convingeri/credințe (B), iar plictiseala este considerată o consecință (C). În plus, studiul examinează asocierea dintre plictiseala ca trăsătură și problemele internalizante (anxietate, depresie) într-un eșantion românesc. Acest ultim aspect este valoros, mai ales deoarece majoritatea studiilor privind asocierile plictiselii au fost realizate în lumea occidentală sau în Asia. Acest studiu se numără printre primele care investighează un eșantion est-european.

Pe baza modelului psihopatologic REBT, ne așteptăm ca DEM să prezică direct și pozitiv cognițiile evaluative secundare (CAT; LFT; GE) și ca LFT să fie principalul predictor semnificativ al plictiselii ca trăsătură în modelul psihopatologic. Legătura dintre plictiseală și frustrare a fost deja investigată în contexte educaționale (D’Mello et al., 2007; D’Mello și Graesser, 2010), iar frustrarea a fost identificată atât ca o consecință, cât și ca un predictor al plictiselii.

Pe baza modelului sănătății psihologice din REBT, ne așteptăm ca PRE să prezică direct și pozitiv cognițiile evaluative secundare (REB; HFT; UA), iar HFT să fie principalul predictor semnificativ al plictiselii ca trăsătură în acest model. Chiar dacă un nivel scăzut de iraționalitate nu echivalează cu un nivel ridicat de raționalitate (David et al., 2009), importanța toleranței la frustrare din studiile anterioare (D’Mello et al., 2007; D’Mello și Graesser, 2010) ne așteptăm să fie confirmată. Pe baza datelor din cercetările anterioare, care au evidențiat o legătură între plictiseala ca trăsătură și simptomele de depresie și anxietate (Goldberg et al., 2011; Isacescu et al., 2017; LePera, 2011; Vodanovich, 2003; Vodanovich și Watt, 2016), ne așteptăm ca plictiseala ca trăsătură să fie asociată pozitiv și semnificativ cu simptomele de depresie și anxietate.

2.2. Metodă

2.2.1. Instrumente

Nivelurile convingerilor raționale și iraționale au fost măsurate folosind Versiunea Abreviată a Scalei de Atitudini și Convingeri (ABS-2-AV; Hyland et al., 2013). Această scală de autoevaluare de tip Likert are 24 de itemi, măsurând fiecare dintre cele opt convingeri evaluative raționale și iraționale, în conformitate cu teoria REBT. Scorul total este un compozit al fiecărui item, iar nivelurile de raționalitate și iraționalitate, precum și scorurile pentru fiecare

subscală, sunt calculate separat. Coeficientul alpha Cronbach pentru această cercetare a fost: $\alpha = .89$ pentru scorul total, $\alpha = .85$ pentru PRE, $\alpha = .63$ pentru REB, $\alpha = .63$ pentru FT, $\alpha = .68$ pentru UA, $\alpha = .76$ pentru DEM, $\alpha = .76$ pentru LFT, $\alpha = .78$ pentru CAT, $\alpha = .82$ pentru GE, $\alpha = .84$ pentru subscala raționalității, $\alpha = .77$ pentru subscala iraționalității.

Simptomele de depresie au fost analizate utilizând Inventarul de Depresie Beck II (BDI-II; Beck et al., 1996). Această scală conține 21 de itemi de autoevaluare, care măsoară severitatea simptomelor depresive. Fiecare item corespunde unui simptom și este evaluat de la 0 (absent) la 3 (foarte sever). Scorul poate varia între 0 și 63, un scor de aproximativ 20 indicând depresie moderată, iar un scor peste 29 fiind considerat ridicat. Coeficientul alpha Cronbach în această cercetare a fost $\alpha = .92$.

Nivelurile de anxietate stare și trăsătură au fost măsurate folosind Inventarul de Anxietate – Stare și Trăsătură (STAI; Spielberger et al., 1970). Această scală de autoevaluare de tip Likert conține 40 de itemi, jumătate măsurând anxietatea stare (X1) și cealaltă jumătate evaluând anxietatea trăsătură (X2). Fiecare item este evaluat de la 1 (deloc) la 4 (foarte mult), incluzând itemi cu scor inversat. Scorurile sunt raportate pentru fiecare subscală și pot varia între 20 și 80. Un scor în jur de 40 poate indica simptome cu relevanță clinică. Coeficientul alpha Cronbach în acest studiu a fost $\alpha = .94$ pentru X1 și $\alpha = .92$ pentru X2.

Pentru a măsura nivelul de plictiseală ca trăsătură, am utilizat Scala de Predispoziție la Plictiseală (BPS; Farmer și Sundberg, 1986). Această scală de autoevaluare conține 28 de itemi, evaluând predispoziția la plictiseală. Deși versiunea originală utiliza răspunsuri dicotomice (da/nu), în prezent este utilizată sub formă de scală Likert de la 1 (dezacord total) la 7 (acord total). Scorurile pot varia între 28 și 196, un scor mai mare indicând o predispoziție mai mare către plictiseală. Coeficientul alpha Cronbach pentru această cercetare a fost $\alpha = .88$.

2.2. Participanți și procedură

O analiză a priori realizată cu ajutorul programului G*Power (Faul et al., 2007) a indicat că este necesară o dimensiune a eșantionului de cel puțin 191 de participanți pentru a evidenția un efect de dimensiune mică ($f^2 = .1$, $\alpha = .05$, $1-\beta = 0.95$). Prin urmare, eșantionul a fost format din 232 de participanți (84,05% femei), cu o vârstă medie de 24,03 ani ($SD = 6,97$; interval 18–66), care s-au înscris online. Aceștia au accesat un link afișat pe un afiș al studiului distribuit pe o platformă de socializare, au semnat consimțământul informat și au completat chestionarele. După trimiterea răspunsurilor, participanților li s-a reamint de politica de confidențialitate și de adresa de e-mail pe care o puteau folosi pentru a revendica recompensele și pentru întrebări suplimentare. Participanților li s-a oferit interpretarea rezultatelor, iar studenții la psihologie au putut opta pentru obținerea a cinci ore de practică.

Pentru testarea primelor două ipoteze a priori, s-a utilizat un model de mediere multiplă (Hayes, 2009). Extensia PROCESS (Hayes, 2012) a fost adăugată în programul SPSS 20 special pentru acest scop. Acest tip de analiză a permis utilizarea mai multor mediatori, iar rezultatele au indicat impactul fiecărui mediator asupra variabilei criteriu, controlându-se efectele celorlalte. Un astfel de model a inclus și covariate, iar efectul a fost considerat semnificativ dacă intervalul de încredere de 95% nu conținea valoarea 0. Prin urmare, modelul de mediere a permis calcularea asocierii dintre variabile, controlând efectele indirecte.

A fost utilizat modelul 4, care permite ca efectul de mediere între două variabile X și Y să fie realizat prin până la 10 variabile mediatore. Astfel, cele trei cogniții evaluative secundare au fost considerate mediatori, cogniția evaluativă primară a fost predictorul, iar nivelul de plictiseală ca trăsătură a fost variabila criteriu. Această metodă a fost selectată deoarece permite evidențierea atât a efectului direct al cogniției evaluative primare asupra nivelului de plictiseală, cât și a celui indirect, prin cele trei cogniții evaluative secundare (mediatori). Au fost realizate două analize separate, corespunzătoare modelului psihopatologic și modelului sănătății psihologice REBT. Celelalte două ipoteze a priori au fost abordate prin trei corelații Pearson separate, între nivelurile de plictiseală ca trăsătură și simptomele de depresie, respectiv nivelurile de anxietate stare și trăsătură.

2.3. Rezultate

Conform datelor descriptive, nivelurile medii raportate pentru plictiseala ca trăsătură și pentru cognițiile raționale și iraționale sunt moderate; nivelurile pentru anxietatea stare și trăsătură sunt destul de ridicate (ambele medii sunt peste pragul de referință), în timp ce nivelul simptomelor depresive este scăzut spre moderat. Nu s-au găsit diferențe semnificative de gen în ceea ce privește nivelurile de cogniții, plictiseală sau anxietate.

Pentru a testa modelul de psihopatologie REBT, componentele au fost introduse într-un model de mediere, cu scorul subscalei DEM ca predictor, scorul BPS ca variabilă dependentă (Y), iar scorurile subscalelor CAT, LFT și GE drept cei trei mediatori multipli. Coeficienții au fost semnificativi pentru legătura dintre DEM și CAT ($b = .47$; $p < .01$ [.32 la .62]), DEM și LFT ($b = .67$; $p < .01$ [.53 la .80]), precum și DEM și GE ($b = .17$; $p < .01$ [.04 la .29]). Pentru predicția scorului de plictiseală, coeficienții nu au fost semnificativi statistic pentru DEM ($b = -1.13$;

$p = .78$ [-2.38 la .13]) sau CAT ($b = 1.00$; $p = .68$ [-.78 la 2.09]). Totuși, au fost semnificativi pentru LFT ($b = 2.34$; $p < .01$ [.99 la 3.27]) și GE ($b = 2.08$; $p < .01$ [.84 la 3.31]) ca predictorii ai scorului BPS. Astfel, efectul direct al cognițiilor evaluative primare (X) asupra variabilei Y (plictiseala-trăsătură) nu este semnificativ, în timp ce efectul indirect este semnificativ, cu o valoare de .25 [.15 la .35].

Componentele modelului sănătății psihologice au fost, de asemenea, introduse într-o analiză de mediere. Variabila X a fost scorul subscalei PRE (cogniții evaluative raționale primare) din ABS-2-AV, Y a fost scorul BPS, iar cei trei mediatori au fost scorurile subscalelor REB, HFT și UA. Coeficienții au fost semnificativi pentru legăturile dintre PRE și REB ($b = .42$; $p < .01$ [.33 la .51]), HFT ($b = .40$; $p < .01$, interval [.30 la .50]) și UA ($b = .33$; $p < .01$, interval [.16 la .35]). Mai mult, scorul de plictiseală a fost prezis negativ de HFT, cu un coeficient de $b = -1.66$ ($p < .02$ [-3.07 la -.23]).

Ceilalți coeficienți nu au fost semnificativi: PRE ($b = -.41$; $p = .49$ [-1.59 la .76]), REB ($b = -1.58$; $p = .51$ [-.316 la .01]) și UA ($b = -.96$; $p = .17$ [-2.33 la .42]). Prin urmare, efectul direct al PRE nu este semnificativ, în timp ce efectul indirect este semnificativ, cu o valoare de $-.66$ [-1.39 la -.04]. Este de menționat că efectele semnificative sunt în concordanță cu modelul REBT, atât în cazul cognițiilor evaluative raționale, cât și iraționale, primare și, respectiv, secundare.

Celelalte două ipoteze formulate a priori au fost confirmate, întrucât plictiseala-trăsătură a avut o corelație de $r = .62$ ($p < .01$) cu simptomele depresive, $r = .58$ ($p < .01$) cu anxietatea stare și $r = .67$ ($p < .01$) cu anxietatea trăsătură. Prin urmare, plictiseala-trăsătură este asociată puternic, semnificativ și pozitiv cu simptomele de depresie, anxietatea stare și trăsătură.

2.4. Discuții

Acest studiu a avut ca scop îmbogățirea unui subiect aflat în continuă dezvoltare în cadrul cercetărilor psihologice: plictiseala. Deoarece acest concept a fost analizat în relație cu problemele de internalizare și de externalizare și a fost definit ca o emoție, un pas important a fost conectarea sa la teoria REBT, deschizând astfel noi perspective de abordare a plictiselii, a diminuării sau prevenirii acesteia. Conexiunile semnificative dintre plictiseală, anxietate și depresie, identificate din nou în acest studiu, pot fi interpretate drept semnale de avertizare, subliniind responsabilitatea și grija pe care acest domeniu le-ar putea necesita, întrucât s-ar putea dovedi deosebit de relevant în viitorul apropiat.

Deși ipotezele a priori au fost confirmate doar parțial, implicațiile teoretice și practice ale acestei cercetări ar putea fi valoroase. Din câte cunoaștem, acesta este primul studiu care investighează structura proceselor cognitive REBT specifice plictiselii. În timp ce legătura dintre plictiseală și frustrare (ca stare cognitiv-afectivă observată) a fost deja abordată în cadrul unui alt cadru psihologic (D'Mello et al., 2007; D'Mello și Graesser, 2010), acest studiu a încercat să abordeze plictiseala ca emoție și să analizeze cognițiile sale subiacente. În timp ce rolul important al LFT a fost confirmat în modelul psihopatologic al plictiselii ca trăsătură, rolul HFT a fost evidențiat în modelul sănătății psihologice. HFT ar putea reprezenta un factor de reziliență în fața posibilelor consecințe negative și disfuncționale ale plictiselii, iar LFT s-ar putea evidenția drept o vulnerabilitate.

Mai multe definiții ale plictiselii (Eastwood et al., 2012; Vogel-Walcott et al., 2012) subliniază faptul că individul plictisit învinuiește mediul pentru lipsa de stimulare relevantă. Prin urmare, rolul toleranței la frustrare în plictiseală are sens, însă apariția cogniției GE este mai dificil de integrat în conceptualizările anterioare. Dacă GE, ca o cogniție evaluativă mediatoare între DEM și plictiseală, ar putea însemna că individul se învinovățește pe sine, dă vina pe ceilalți sau pe viață în general, rămâne momentan neclar. Studii viitoare ar trebui să investigheze acest aspect.

Asocierile puternice dintre plictiseala ca trăsătură și simptomele de depresie, respectiv anxietate, oferă dovezi că legătura dintre plictiseală și problemele de internalizare nu este doar o problemă specifică lumii occidentale (Martz et al., 2016). În consecință, „alarmă tăcută” a plictiselii trebuie luată în serios, cu alocarea de resurse suplimentare pentru cercetarea în acest domeniu.

Identificarea LFT și GE ca fiind cogniții evaluative asociate pozitiv cu plictiseala ca trăsătură, precum și identificarea HFT ca fiind asociată negativ cu aceasta, ar putea indica direcția pentru dezvoltarea unor intervenții de reducere, prevenire sau gestionare eficientă a plictiselii. Considerăm că abordarea plictiselii prin prisma CBT/REBT ar putea duce la rezultate consecvente cu tradiția acestui tip de intervenție, mai ales având în vedere că niciun context sau activitate nu este intrinsec plictisitor/-oare.

Evaluarea plictiselii în studii viitoare, atât înainte, cât și după intervenții, precum și dezvoltarea și testarea unor programe de prevenție pentru persoanele care lucrează în medii monotone, în școli sau alte organizații, reprezintă pași îndrăzneți, dar importanți. Astfel de intervenții nu doar că pot preveni plictiseala, dar, așa cum arată

unele studii (Caserta et al., 2010; Popa și Predatu, 2019), un stil de gândire rațională ar putea oferi chiar și o protecție suplimentară împotriva evenimentelor negative și stresante din viață (proceduri medicale, schimbări la locul de muncă, pierderi personale). Așa cum sugerează studiul de față, astfel de demersuri ar trebui să acorde o atenție deosebită rolului HFT și GE, predictorii negativi semnificativi ai plictiselii.

2.3.1. Limitări

Această cercetare se bazează pe chestionare completate online, utilizând instrumente de tip auto-raportare. Influențele erorilor nesistematice, precum subiectivitatea, dorința de a crea o impresie favorabilă (social desirability) sau dispozițiile afective de moment nu pot fi complet excluse. Deși oferă anumite avantaje valoroase, natura online a studiului a făcut imposibilă includerea persoanelor care nu folosesc platforme sociale, iar lipsa unor criterii de excludere, altele decât vârsta minimă de 18 ani, ar fi putut conduce la o subestimare sau supraestimare a nivelului de plictiseală ca trăsătură în populație. Echipa de cercetare nu a controlat pentru nivelurile de furie, impulsivitate și căutare de senzații, care sunt cunoscute ca având o legătură cu plictiseala (Dahlen et al., 2004). Procentul ridicat de participante de gen feminin din eșantionul nostru ar putea explica lipsa diferențelor de gen, în contrast cu alte studii (Dahlen, 2005; Isacescu et al., 2017; Sundberg et al., 1991).

Așa cum indică David et al. (2019), mai multe instrumente utilizate frecvent în CBT sunt afectate de contaminarea cu itemi care măsoară distresul. Acest lucru ar putea fi problematic într-o cercetare în care nivelul cognițiilor este de interes principal. Chiar și scala ABS-2-AV, pe care am folosit-o, pare a fi afectată de factori contextuali (Hyland et al., 2014). Există anumite probleme asociate cu măsurarea convingerilor în cadrul REBT, indiferent de scala utilizată (Hyland et al., 2017). Am încercat să utilizăm un instrument care să permită un nivel redus de contaminare cu distres și factori contextuali, menținând în același timp un număr rezonabil de itemi – o scală prea lungă ar fi putut reduce șansele noastre de a obține eșantionul necesar. Mai mult, având în vedere că ABS-2-AV a fost utilizată constant în studii similare privind PTSD (Hyland et al., 2014), anxietatea și depresia (Oltean et al., 2017) sau singurătatea (Hyland et al., 2019), am optat pentru utilizarea acesteia, în ciuda limitărilor documentate (DiGiuseppe et al., 2020; Hyland et al., 2017). Cu toate acestea, studiile viitoare ar trebui să adopte măsurători diferite ale (i)raționalității, pentru a reduce potențialele erori asociate acestui instrument specific.

În plus, modelul ABC (Ellis, 1962; Ellis și Dryden, 1997) presupune existența unui eveniment activator pentru a evidenția cognițiile subiacente anumitor rezultate comportamentale sau emoționale. Natura acestui studiu nu a permis controlul evenimentelor activatoare, și nici nu le-a înregistrat. Este posibil ca anumite convingeri să nu fi fost active în cazul unor participanți. Această limitare importantă ar putea fi abordată prin realizarea unui studiu în care condițiile de testare și nivelurile de plictiseală stare să fie menținute constante.

Plictiseala se evidențiază drept un concept asociat cu emoții disfuncționale și comportamente dezadaptative, dar și ca o emoție utilă. Deși conexiunile cauzale nu au fost subliniate, relevanța plictiselii în contextul sănătății mintale este aproape incontestabilă. Atât plictiseala stare, cât și cea ca trăsătură rămân subiecte de interes pentru cercetări științifice viitoare, care ar putea clarifica în continuare influența, procesele subiacente și consecințele acestora.

Studiul 3A. Copingul cu Plictiseala ca Mediator al Relației dintre Plictiseala ca Stare și Emoții: o Abordare Longitudinală cu Ecuații Structurale Multilevel

3.1. Introducere

Plictiseala este o experiență umană comună, iar interesul științific pentru acest subiect a crescut considerabil, mai ales după pandemia de COVID-19 (Gu et al., 2023). Cu toate acestea, psihologia nu dispune încă de o definiție sau o înțelegere unificată a plictiselii. Unii cercetători o definesc ca trăsătură (Farmer & Sundberg, 1986), în timp ce alții o consideră o stare afectivă sau o emoție (Darden, 1999; van Tilburg & Igou, 2016). Totodată, unii subliniază diferite aspecte-cheie ale plictiselii. Rătăcirile gândurilor, eșecul atenției (Danckert & Merrifield, 2018; Hunter & Eastwood, 2018), lipsa de sens (van Tilburg & Igou, 2012) sau chiar semănături fiziologice (Jang et al., 2015; Seo et al., 2019) sunt aduse în discuție de diverse definiții ale conceptului, evidențiind versatilitatea și ubicuitatea acestuia.

Reflectând varietatea de perspective asupra plictiselii, și numărul instrumentelor de autoevaluare care o măsoară este în creștere (Vodanovich, 2003; Vodanovich & Watt, 2016), scoțând în evidență diferite fațete ale experienței (Goetz et al., 2014; Raffaelli et al., 2018). Aceste fațete includ valența (ex. pozitivă sau negativă), nivelul de activare

(ex. ridicat, scăzut), tipul (ex. plictiseală reactivă, de căutare, de calibrare, apatică) și contextul (ex. plictiseală academică, la locul de muncă, în relații sau în timpul liber).

Plictiseala a fost larg asociată cu emoții negative, precum depresia (German & Latkin, 2012; Lee & Zelman, 2019), furia (Cao & An, 2020), anxietatea (Chao, 2020; Milea et al., 2021) și stresul (Lee & Zelman, 2019). De asemenea, ea a fost corelată cu diverse comportamente negative, precum condusul riscant și utilizarea telefonului mobil în timpul șofatului (Oxtoby et al., 2019), consumul de alcool (Krotava & Todman, 2014) sau binge drinking-ul (Biolcati et al., 2016), jocurile de noroc riscante (Kılıç et al., 2020), utilizarea problematică a mediilor digitale (Camerini et al., 2023), agresivitatea (Cao & An, 2020), creșterea utilizării smartphone-ului (Wolniewicz et al., 2020), comportamente de risc pentru HIV (German & Latkin, 2012), mâncatul excesiv (Moynihan et al., 2015) și chiar suicidul (Yeung et al., 2024). În plus, plictiseala este asociată cu lipsa autocontrolului (Boylan et al., 2021), impulsivitatea (Cao & An, 2020), motivația academică redusă (Tze et al., 2016) și ruminație (Waterschoot et al., 2021).

Deși, după cum reiese din cele de mai sus, asocierea dintre plictiseală și corelate psihologice negative este bine documentată și replicată în multiple studii, este important de menționat că plictiseala stare nu apare întotdeauna în situații monotone și nici nu afectează pe toată lumea expusă la monotonie (Shakelton, 1981; Wilson et al., 2014; Geana et al., 2016). De exemplu, locurile de muncă extrem de monotone, precum cele din controlul calității sau sarcinile care necesită vigilență constantă, nu duc neapărat la plictiseală (Loukidou et al., 2009). Așa cum s-a demonstrat într-un studiu anterior (Milea et al., 2021), niciun context nu este în sine plictisitor; mai degrabă, modul în care individul procesează cognitiv experiența determină dacă aceasta este percepută ca plictisitoare.

Prin urmare, plictiseala nu este rădăcina tuturor relelor (Bieleke et al., 2024). Cu toate acestea, persoanele pot face față acesteia în moduri adaptative sau dezadaptative, în funcție de strategiile de coping pe care le folosesc. Acest aspect este deosebit de important deoarece strategiile de coping pentru plictiseală pot fi învățate, oferind indivizilor un control mai mare asupra răspunsurilor lor emoționale. Mai mult, plictiseala nu este în întregime dăunătoare, întrucât poate acționa ca un semnal (Westgate, 2020), indicând dacă nivelul de implicare în sarcina actuală și semnificația acesteia se aliniază cu așteptările și cu standardele de performanță dorite.

Alți autori (Elpidorou, 2015) trasează chiar un paralelism între durere și plictiseală, ambele fiind experiențe negative și indezirabile, dar totodată profund adaptative. Așa cum durerea poate semnaliza o problemă de sănătate, plictiseala poate semnaliza o lipsă de stimulare adecvată sau o absență a semnificației în mediul actual. În astfel de cazuri, plictiseala stare acționează ca o forță motivațională, oferind energie pentru a urmări noi obiective (Bench & Lench, 2013): fie mai semnificative, fie mai adecvat stimulative. Potrivit unor autori contemporani (Wolf et al., 2024; Agrawal et al., 2022; Danckert, 2019; Gomez-Ramirez & Costa, 2017), plictiseala are o funcție evolutivă, stimulând explorarea mediului. Acest fenomen poate determina o persoană plictisită să adopte răspunsuri adaptative sau dezadaptative în căutarea unei stimulări sau semnificații adecvate, proces cunoscut sub denumirea de explorare nedirecționată (Wolf et al., 2024). Este „nedirecționată” deoarece persoana se dezangajează de la mediul plictisitor și începe să caute alternative care ar putea fi mai semnificative sau mai captivante.

Explorând ceea ce se cunoaște și ceea ce este încă necunoscut despre plictiseală (Raffaelli et al., 2018), nivelul de stimulare, percepția timpului și sentimentul de agenție au fost identificate ca fiind corelate constante ale acesteia. Mai mult, afectul negativ a fost asociat în mod constant cu plictiseala și, deși diferite definiții o consideră o experiență negativă (Vodanovich et al., 2003), puține studii au investigat dacă plictiseala este legată și de emoții sau experiențe pozitive. Din câte cunoaștem, niciun studiu nu a explorat structura multilevel a acestei relații. Acest aspect este important deoarece fluctuațiile în plictiseală ar putea prezice modificări în alte emoții și chiar în tendințele comportamentale. De asemenea, o astfel de abordare ar putea oferi o înțelegere mai profundă asupra influenței plictiselii, atât la nivel vizibil (între indivizi), cât și la nivel individual (în interiorul unei persoane).

Deși este deja bine cunoscut faptul că monotonia, în sine, nu echivalează cu plictiseala, asocierile dintre plictiseală și corelate negative rămân constante și robuste. Teoria nepotrivirii (mismatch theory – Raffaelli et al., 2018) susține că plictiseala apare atunci când există o discrepanță între nivelul de provocare așteptat sau dorit și realitate, atât sub-stimularea, cât și supra-stimularea contribuind la apariția acesteia. Cercetarea de față a fost realizată în timpul pandemiei de COVID-19, perioadă în care carantina și izolarea au dus probabil la o reducere a stimulării externe și la creșterea constrângerilor (Daschmann et al., 2011), creând astfel condiții favorabile apariției plictiselii și emoțiilor negative.

Acest studiu longitudinal și-a propus să investigheze relația dintre plictiseala stare și emoțiile negative, atât la nivel între-subiecți, cât și intra-subiect, în trei momente diferite în timp. Mai exact, am examinat dacă persoanele cu niveluri mai ridicate, în general, de plictiseală stare, au raportat și niveluri mai ridicate de emoții negative (efect între-subiecți) și dacă modificările plictiselii stare în interiorul fiecărui individ, în timp, s-au asociat cu modificări simultane în emoțiile negative (efect intra-subiect). De asemenea, am testat rolul mediator al copingului față de plictiseală în aceste relații. Am emis ipoteza că strategiile de coping cu plictiseala ar media relația dintre plictiseală și emoțiile

negative la toate cele trei momente de măsurare și că atât efectele între-subiecți, cât și cele intra-subiect ale plictiselii se vor reflecta în nivelurile de emoții negative.

3.2. Metodologie

3.2.1. Participanți

Dimensiunea totală a eșantionului a fost de $N=393$ participanți (91,1% femei), cu o vârstă medie de 25,48 ani ($SD=8,58$), variind între 18 și 60 de ani, în prima etapă de colectare a datelor. Dintre aceștia, 299 au participat și la a doua etapă, iar 264 au continuat până la a treia. În ceea ce privește nivelul de educație, 15 participanți (3,81%) finalizaseră învățământul primar, 228 participanți (57,98%) învățământul secundar, 7 participanți (1,78%) aveau studii postliceale, 75 participanți (19,05%) dețineau o diplomă de licență, 62 participanți (15,77%) aveau studii de masterat, iar 6 participanți (1,52%) dețineau un doctorat.

Participanții s-au înregistrat printr-un link online distribuit pe rețelele de socializare, unde au completat consimțământul informat și primele scale. Participanții care și-au exprimat dorința prin e-mail au primit o interpretare succintă a rezultatelor lor, iar studenții la psihologie au avut posibilitatea de a primi ore de practică.

3.2.2. Instrumente

Plictiseala-stare a fost măsurată folosind forma scurtă a Scalei Multidimensionale de Plictiseală-Stare (MSBS-SF; Hunter et al., 2015). Aceasta este o scală de autoevaluare cu 8 itemi, de tip Likert, derivată din versiunea extinsă cu 29 de itemi a Scalei Multidimensionale de Plictiseală-Stare (MSBS; Fahlman et al., 2013), un instrument validat pentru evaluarea plictiselii-stare. Răspunsurile sunt notate de la 1 (total dezacord) la 7 (total acord), scorurile mai mari indicând niveluri mai ridicate de plictiseală-stare. Coeficientul alpha Cronbach pentru această cercetare a fost $\alpha = .90$ pentru momentul 1, $\alpha = .89$ pentru momentul 2 și $\alpha = .91$ pentru momentul 3.

Emoțiile pozitive și negative au fost evaluate cu Profilul Distresului Afectiv (PDA; Opreș & Macavei, 2007), o scală de autoevaluare cu 39 de itemi. Cei 39 de itemi sunt adjective care descriu emoții, fie pozitive (13 adjective), fie negative (12 din domeniul „teamă-anxietate” și 14 din domeniul „tristețe-depresie”). PDA măsoară frecvența emoțiilor pozitive și negative resimțite în ultimele două săptămâni pe o scală de tip Likert de la 1 (deloc) la 5 (foarte mult). Pentru acest studiu, scala a fost adaptată pentru a întreba participanții dacă au simțit acele emoții în ultima săptămână. Coeficientul alpha Cronbach a fost $\alpha = .94$ pentru momentul 1, $\alpha = .95$ pentru momentul 2 și $\alpha = .96$ pentru momentul 3 în cazul emoțiilor pozitive, și $\alpha = .97$ pentru toate cele trei momente în cazul emoțiilor negative.

În final, a fost utilizată Scala de Coping cu Plictiseala (BCS; Hamilton et al., 1984). Această scală cu 10 itemi utilizează alegeri forțate pentru a evalua abilitatea generală de a face față plictiselii. Participanții trebuie să aleagă între două afirmații, care măsoară abilitatea de coping fie în contextul muncii/școlii, fie acasă. Un scor mai mare indică o predispoziție mai ridicată de a restructura percepțiile proprii în momentele de plictiseală. Coeficientul alpha Cronbach a fost $\alpha = .67$ pentru momentul 1, $\alpha = .70$ pentru momentul 2 și $\alpha = .76$ pentru momentul 3.

3.2.3. Procedură

Viza etică a fost obținută din partea comisiei de etică a instituției de care autorii aparțin. Cercetarea a fost desfășurată online în timpul primei perioade de carantină din cadrul pandemiei de COVID-19, între martie și iunie 2020. Participanții înscriși printr-un link distribuit pe diverse platforme de socializare și grupuri studențești au primit ulterior scalele prin e-mail sub forma unui nou link. Acesta conținea și consimțământul informat, precum și condițiile participării (ex. cerințe și recompense) pentru cercetarea despre emoții. Cei care nu au răspuns în termen de 24 de ore au primit un mesaj de reamintire prin SMS. După completarea setului de scale, participanților li se afișa un mesaj de mulțumire și erau informați cu privire la data primirii următorului e-mail, de regulă la o săptămână distanță. Datele fiecărui participant au fost colectate în trei etape, fiecare la o săptămână diferență.

3.2.4. Analiza datelor

Toate analizele au fost realizate folosind software-ul R prin interfața RStudio (Posit team, 2023). Mai întâi, am explorat datele pentru a verifica dacă scorurile se încadrează în intervalul acceptabil și pentru a identifica eventuale erori de scorare. Apoi, am evaluat presupunerile de normalitate univariată și multivariată. Normalitatea univariată a fost testată prin coeficienții de asimetrie (skewness) și aplatisare (kurtosis), în timp ce normalitatea multivariată a fost evaluată cu ajutorul testului Henze-Zirkler (Henze & Zirkler, 1990). Valori între -2 și +2 pentru asimetrie și aplatisare (Hahs-Vaughn, 2016), alături de un rezultat nesemnificativ la testul Henze-Zirkler, ar susține asumptiile de normalitate. În cele din urmă, am examinat procentul de date lipsă la cele trei momente temporale și am calculat coeficientul de corelație intracluster (ICC).

Pentru a testa ipotezele noastre, am specificat și testat un model de mediere pe două niveluri folosind Modelarea Structurală Multilevel. Mai precis, am specificat un model de tip 2-2-2, în care relațiile de la ambele niveluri (nivelul 1 și nivelul 2) au fost estimate simultan (MacKinnon & Valente, 2014). Nivelul 1 (intra-subiecți) evaluează dacă variabilele se modifică împreună. O relație semnificativă la acest nivel ar indica faptul că cele două variabile cresc sau scad simultan. La Nivelul 2 (inter-subiecți), o relație semnificativă ar sugera că persoanele care, în general, au niveluri mai ridicate de plictiseală-stare, au și niveluri mai ridicate de emoții negative. Astfel, Nivelul 1 descrie variațiile de la moment la moment în cazul indivizilor, în timp ce Nivelul 2 indică o relație mai stabilă între variabile, între indivizi. Modelele au fost estimate folosind pachetul R „lavaan” (Rosseel, 2024). Am utilizat Maximum Likelihood Robust (MLR) ca estimator, iar datele lipsă au fost tratate prin metoda Full Information Maximum Likelihood (Schminkey et al., 2016).

3.3. Rezultate

3.3.1. Analize preliminare

Toate valorile s-au încadrat în intervalele acceptabile. Procentul de date lipsă a fost de 0% la T1, 24% la T2 și 33% la T3. Asumpția de normalitate univariată a fost confirmată, deoarece valorile pentru asimetrie (skewness) și applatizare (kurtosis) s-au încadrat în limitele acceptabile. Mai precis, asimetria a variat între -0.44 (Coping cu plictiseala la T3) și 1.02 (Emoții negative la T2). Aplatizarea a variat între -0.99 și 0.42 (Emoții negative la T2). Testul Henze-Zirkler a fost semnificativ ($H-Z = 1.00$, $p < .001$), indicând că asumpția de normalitate multivariată nu a fost susținută. În ceea ce privește coeficientul de corelație intracluster (ICC), acesta a variat între $\rho = .43$ și $\rho = .52$ (plictiseala-stare). Aceasta sugerează că între 43% și 52% din varianța datelor este explicată de diferențele dintre persoane, în timp ce 57% până la 58% este explicată de variațiile din interiorul fiecărui individ, de-a lungul celor trei momente de măsurare. Prin urmare, avem un nivel substanțial de variație atât între indivizi, cât și în cadrul indivizilor, ceea ce susține utilizarea modelării structurale multilevel.

3.3.2. Modelul 1: De la plictiseala-stare la emoțiile negative prin copingul cu plictiseala

La nivelul I (intra-subiecți), am identificat o cale negativă semnificativă de la plictiseala-stare la copingul cu plictiseala ($\beta = -0.44$, $p < .001$) și o cale pozitivă semnificativă de la plictiseala-stare la emoțiile negative ($\beta = 0.46$, $p < .001$). În plus, am găsit o cale negativă semnificativă de la copingul cu plictiseala la emoțiile negative ($\beta = -0.12$, $p < .001$). Copingul cu plictiseala a mediat relația dintre plictiseala-stare și emoțiile negative ($\beta = 0.05$, $p < .05$). În final, plictiseala-stare a explicat 20% din varianța copingului cu plictiseala ($R^2 = .20$), iar plictiseala-stare împreună cu copingul au explicat 27% din varianța emoțiilor negative ($R^2 = .27$).

La nivelul II (inter-subiecți), am identificat o cale negativă semnificativă de la plictiseala-stare la copingul cu plictiseala ($\beta = -0.47$, $p < .001$) și o cale pozitivă semnificativă de la plictiseala-stare la emoțiile negative ($\beta = 0.41$, $p < .001$). În schimb, calea de la copingul cu plictiseala la emoțiile negative nu a fost semnificativă ($\beta = -0.04$, $p = .644$). În final, plictiseala-stare a explicat 22% din varianța copingului cu plictiseala ($R^2 = .22$), iar împreună cu copingul au explicat 19% din varianța emoțiilor negative ($R^2 = .19$).

3.3.3. Modelul 2: De la plictiseala-stare la emoțiile pozitive prin copingul cu plictiseala

La nivelul I (intra-subiecți), am identificat o cale negativă semnificativă de la plictiseala-stare la copingul cu plictiseala ($\beta = -0.41$, $p < .001$) și o cale negativă semnificativă de la plictiseala-stare la emoțiile pozitive ($\beta = -0.29$, $p < .001$). În plus, am găsit o cale pozitivă semnificativă de la copingul cu plictiseala la emoțiile pozitive ($\beta = 0.27$, $p < .001$). Copingul cu plictiseala a mediat relația dintre plictiseala-stare și emoțiile pozitive ($\beta = -0.11$, $p < .001$). În final, plictiseala-stare a explicat 17% din varianța copingului cu plictiseala ($R^2 = .17$), iar plictiseala-stare împreună cu copingul au explicat 22% din varianța emoțiilor pozitive ($R^2 = .22$).

La nivelul II (inter-subiecți), am identificat o cale negativă semnificativă de la plictiseala-stare la copingul cu plictiseala ($\beta = -0.50$, $p < .001$) și o cale negativă semnificativă de la plictiseala-stare la emoțiile pozitive ($\beta = -0.37$, $p < .001$). În plus, am găsit o cale pozitivă semnificativă de la copingul cu plictiseala la emoțiile pozitive ($\beta = 0.25$, $p < .001$). Copingul cu plictiseala a mediat relația dintre plictiseala-stare și emoțiile pozitive ($\beta = -0.13$, $p < .001$). În final, plictiseala-stare a explicat 25% din varianța copingului cu plictiseala ($R^2 = .25$), iar împreună cu copingul au explicat 29% din varianța emoțiilor pozitive ($R^2 = .29$).

3.4. Discuții

Acest studiu și-a propus să examineze rolul de mediator al copingului cu plictiseala în relațiile longitudinale dintre plictiseala-stare și emoțiile negative, respectiv pozitive. Ipoteza noastră a fost că plictiseala-stare va fi asociată pozitiv cu emoțiile negative și negativ cu emoțiile pozitive, copingul cu plictiseala urmând să acționeze ca mediator. De asemenea, ne-am așteptat ca aceste relații să fie constante atât la nivel intra-subiect (în cadrul subiecților), cât și la nivel inter-subiect (între subiecți).

Utilizarea analizei de mediere multilevel în acest studiu a oferit un cadru nuanțat, flexibil și robust statistic pentru investigarea relațiilor indirecte în structura ierarhică a datelor. Spre deosebire de analiza tradițională de mediere, care presupune independența observațiilor și se concentrează, de obicei, pe relații la un singur nivel, analiza multilevel ne-a permis să examinăm simultan procese dinamice la nivel intra-subiect și tipare stabile, individuale, la nivel inter-subiect. La nivelul intra-subiect, analizele au surprins modul în care fluctuațiile plictiselii influențează răspunsurile emoționale imediate prin intermediul strategiilor de coping. Acest lucru reflectă natura dinamică și dependentă de context a proceselor psihologice care evoluează în timp și în funcție de cerințele situaționale.

La nivel intra-subiect, rezultatele au fost semnificative. Așa cum am anticipat, copingul cu plictiseala a mediat relația dintre plictiseala-stare și emoțiile pozitive și negative. Aceasta este o constatare importantă, indicând că interacțiunea acestor variabile se manifestă nu doar transversal, ci și într-un set de date longitudinal la nivel intra-subiect. Acest fapt sugerează că relațiile observate reflectă tipare stabile ale plictiselii și ale altor emoții în timp. Astfel, se subliniază importanța atât a nivelului de plictiseală, cât și a abilităților de coping cu plictiseala, plictiseala influențând emoțiile pozitive și negative, iar copingul mediat această relație. Mai exact, nivelul de plictiseală-stare al unui individ influențează capacitatea acestuia de a face față plictiselii, ceea ce, la rândul său, afectează răspunsurile emoționale. Aceste rezultate sunt în concordanță cu ideea că plictiseala-stare, dacă nu este reglată corespunzător, poate contribui la apariția unor corelate emoționale negative (van Tilburg & Igou, 2017). Cu cât o persoană simte mai mult plictiseală, cu atât este mai puțin capabilă să o regleze, ceea ce o face mai predispusă să experimenteze emoții negative și mai puțin probabil să resimtă emoții pozitive. Rolul de mediator al copingului cu plictiseala evidențiază importanța strategiilor de coping în modularea răspunsurilor emoționale la plictiseală. În momentele de plictiseală accentuată, indivizii care dispun de strategii de coping mai puțin eficiente sunt mai predispuși să experimenteze emoții negative, confirmând astfel cercetările anterioare care leagă incapacitatea de a face față plictiselii de suferința emoțională (Vodanovich et al., 2016).

În schimb, la nivel inter-subiect, rezultatele au evidențiat modul în care tendințele generale ale indivizilor - precum niveluri constant mai ridicate de plictiseală-stare - influențează tiparele lor emoționale pe termen lung prin intermediul mecanismelor de coping. Acest nivel de analiză oferă o perspectivă valoroasă asupra caracteristicilor stabile ale plictiselii care pot diferenția indivizii și situațiile lor unice. La nivel inter-subiect, rezultatele au fost de asemenea semnificative în conformitate cu ipotezele noastre, cu excepția relației dintre copingul cu plictiseala și emoțiile negative, care nu a fost semnificativă.

În primul rând, conform așteptărilor, nivelurile de plictiseală-stare prezic atât copingul cu plictiseala, cât și emoțiile negative în rândul indivizilor din studiu. Aceasta înseamnă că, în medie, persoanele cu niveluri mai ridicate de plictiseală tind să experimenteze mai multe emoții negative și dispun de strategii de coping mai puțin eficiente. În al doilea rând, însă, diferențele generale în copingul cu plictiseala nu au fost asociate semnificativ cu variațiile în emoțiile negative. Aceasta sugerează că efectul copingului cu plictiseala asupra emoțiilor negative poate varia de la o persoană la alta și nu este suficient de consistent în întregul eșantion pentru a fi detectat la nivel de grup. Deși un rezultat nesemnificativ poate indica diferențe în eficiența strategiilor de coping, el poate reflecta și o lipsă de putere statistică. Chiar dacă direcția relației a fost conform ipotezei inițiale, metodologia utilizată ar fi putut supraestima variabilitatea inter-subiect în comparație cu cea intra-subiect. O variabilitate mai mare între persoane poate dilua efectul copingului cu plictiseala asupra emoțiilor negative, făcând mai dificilă detectarea unor efecte semnificative. Din perspectiva noastră, cel mai important rezultat al acestei lucrări este rolul mediator pe care îl joacă copingul cu plictiseala longitudinal, atât la nivel intra-subiect, cât și la nivel inter-subiect în relația dintre plictiseala-stare și emoțiile pozitive, și la nivel intra-subiect în relația dintre plictiseala-stare și emoțiile negative. Aceste rezultate subliniază clar faptul că copingul cu plictiseala, nu simpla manifestare a plictiselii, este elementul care face diferența în ceea ce privește valența emoțiilor, direcția experienței emoționale. Aceasta este o constatare crucială, deoarece strategiile de coping în fața plictiselii sunt, practic, învățabile, oferind astfel un grad mai mare de control în gestionarea acestor experiențe. De asemenea, deschide discuția despre copingul cu plictiseala ca factor cauzal în relațiile bine documentate dintre plictiseală și efectele negative.

Un alt punct de discuție este designul longitudinal al studiului nostru. Prin colectarea datelor în mai multe momente, am putut surprinde dinamica plictiselii-stare, a copingului cu plictiseala și a răspunsurilor emoționale în

timp, oferind o înțelegere mai profundă a modului în care acești factori interacționează și evoluează. Acest design permite o examinare mai clară a relațiilor potențial cauzale și a modelelor lor temporale, spre deosebire de studiile transversale, care oferă doar instantanee. Abordarea longitudinală sporește valoarea concluziilor noastre, oferind perspective asupra modului în care plictiseala și copingul cu plictiseala influențează rezultatele emoționale pe termen lung.

Un alt punct forte al acestei cercetări este utilizarea analizei de mediere multilevel. Prin integrarea celor două niveluri de analiză, această abordare inovatoare a evidențiat interacțiunea dintre variabilitatea pe termen scurt și stabilitatea pe termen lung în plictiseală și strategiile de coping, precum și impactul lor diferit asupra emoțiilor pozitive și negative. Aceste perspective ar fi fost omise în modelele tradiționale de mediere, ceea ce subliniază importanța aplicării tehnicilor multilevel atunci când se studiază fenomene care sunt atât dinamice temporal, cât și inerent ierarhice. Astfel de rezultate sunt deosebit de relevante pentru cercetarea psihologică a plictiselii, unde comportamentele și emoțiile fluctuează nu doar în cadrul indivizilor în timp, ci și între indivizi în moduri semnificative.

3.4.1. Limite

Deși această investigație este valoroasă, ea a întâmpinat mai multe limitări. În primul rând, studiul a fost realizat în perioada pandemiei, o perioadă marcată de niveluri ridicate de stres și plictiseală, care ar fi putut influența experiențele și răspunsurile emoționale ale participanților. Deși participarea la cercetarea noastră ar fi putut oferi o oportunitate valoroasă de reflecție sau de implicare semnificativă în timpul liber, factori externi -precum incertitudinea crescută din acea perioadă -ar fi putut influența rezultatele. În plus, studiul nu a luat în considerare cauzele plictiselii, ceea ce ar fi putut oferi perspective suplimentare asupra factorilor care contribuie la plictiseală și corelatele emoționale. De asemenea, eșantionul a fost unul de conveniență, recrutat exclusiv online, ceea ce limitează generalizabilitatea rezultatelor.

3.4.2. Direcții viitoare

Cercetări viitoare ar putea explora copingul față de plictiseală ca un mecanism esențial pentru gestionarea eficientă a acesteia. Investigarea modului în care indivizii aplică diverse strategii de coping ar putea aduce informații valoroase pentru reducerea corelatelor emoționale negative și disfuncționale generate de plictiseală și pentru sporirea celor pozitive sau funcționale. De asemenea, manipulările experimentale ale plictiselii, împreună cu intervenții cognitive de coping, ar putea fi utile pentru a examina modul în care aceste strategii influențează răspunsurile emoționale în timp real. Astfel de studii ar putea evidenția potențialul intervențiilor ținute de a îmbunătăți abilitățile de coping, oferind soluții practice pentru persoanele care se confruntă cu plictiseala și efectele sale negative asociate. Această abordare poate avea implicații importante pentru starea de bine a mintală și reglarea emoțională.

3.5. Concluzii

Per ansamblu, acest studiu evidențiază rolul critic al copingului față de plictiseală în influențarea emoțiilor pozitive și negative. În funcție de nivelurile de plictiseală stare, copingul influențează nivelul emoțiilor pozitive și negative la nivel intra-subiect, precum și nivelul emoțiilor pozitive la nivel inter-subiect, în mai multe momente pe parcursul a trei săptămâni. Rezultatele subliniază faptul că modul în care indivizii fac față plictiselii, mai degrabă decât simpla experiență a acesteia, le influențează răspunsurile emoționale. Prin utilizarea unui design longitudinal și a analizei de mediere multilevel, am putut surprinde atât fluctuațiile momentane, cât și tiparele pe termen lung, la nivel intra-subiect și inter-subiect, oferind o înțelegere mai profundă a modului în care plictiseala și strategiile de coping influențează emoțiile în timp. În ciuda anumitor limitări, precum contextul pandemiei și utilizarea unui eșantion de conveniență, aceste rezultate deschid direcții importante pentru cercetări viitoare privind intervențiile de coping față de plictiseală și impactul acestora asupra bunăstării mentale.

Studiul 3B. Copingul cu Plictiseala ca Mediator al Relației dintre Plictiseala Stare și Singurătate: o Abordare Longitudinală cu Ecuații Structurale Multilevel

4.1. Introducere

Plictiseala și singurătatea sunt două stări afective care, deși sunt conceptual distincte, apar frecvent împreună și se influențează reciproc (Conroy et al., 2010; Sharp et al., 2020). Plictiseala este o stare psihologică aversivă care apare atunci când indivizii experimentează lipsa de stimulare, angajament sau sens în activitățile lor (Eastwood et al., 2012). Aceasta servește ca un semnal de reglare, determinând indivizii să caute noutate sau implicare semnificativă (Danckert et al., 2018). În schimb, singurătatea rezultă dintr-o discrepanță percepută între conexiunile sociale dorite și cele reale, ducând adesea la disconfort și insatisfacție socială (Cacioppo & Cacioppo, 2018). În ciuda diferențelor, aceste stări împărtășesc mecanisme psihologice comune și sunt frecvent observate împreună, în special în medii unde indivizii se confruntă cu constrângeri asupra capacității lor de a-și regla experiențele sociale și cognitive (Weiss et al., 2022).

Termenii precum singur, singurătate, solitudine, izolare socială și ostracizare sunt uneori folosiți interschimbabil, dar fiecare are înțelesuri distincte. Ostracizarea se referă la excluderea intenționată sau ignorarea unei persoane (Carpenter, 2020), iar izolarea socială este caracterizată prin absența obiectivă a relațiilor și interacțiunilor sociale (Luhmann et al., 2023). Starea momentană de a fi singur se referă pur și simplu la lipsa temporară a interacțiunilor sociale într-un anumit moment (Luhmann et al., 2023) și nu are neapărat conotații emoționale. În contrast, solitudinea este considerată o stare pozitivă, voluntară, de a fi singur, în timp ce singurătatea este definită ca insatisfacția față de calitatea interacțiunilor sociale (Hipson et al., 2021). Ca urmare, o persoană se poate simți singură chiar și în societate (de Jong Gierveld et al., 2006), atunci când suportul social perceput (nu neapărat cel real) este scăzut (Nowakowska, 2020) sau când nivelurile de plictiseală sunt ridicate (Weiss et al., 2022).

Singurătatea este o experiență comună pe tot parcursul vieții, putând fi un predictor puternic pentru o varietate de corelate fizice și mintale (Hawkey & Cacioppo, 2010). Izolarea socială percepută a fost asociată cu un risc crescut de depresie majoră, distimie, anxietate generalizată, anxietate socială (Chou et al., 2011), probleme de somn (Cacioppo et al., 2002), abuz de alcool (Akerlind & Hornquist, 1992) și obezitate (Lauder et al., 2006), precum și cu scăderea activității fizice, a emoțiilor pozitive (Hawkey et al., 2009) și chiar a nivelului imunitar (Pressman et al., 2005). Deși izolarea socială precede adesea singurătatea (Nowakowska, 2020), persoanele izolate social nu experimentează întotdeauna singurătate.

Similar, plictiseala nu apare întotdeauna din situații monotone, iar monotonia nu duce la plictiseală pentru toată lumea (Shakelton, 1981; Geana et al., 2016). Legată de autoreglare slabă (Mugon et al., 2020), utilizare problematică a internetului (Skues et al., 2015), alimentație excesivă (Schulte, 2016) și chiar procrastinarea orei de culcare care reduce calitatea somnului (Teoh et al., 2021), plictiseala este adesea înrudită cu singurătatea (Conroy et al., 2010; Sharp et al., 2020). Printre multiplele corelații se numără stresul psihologic, precum depresia (Hager et al., 2022), dar și comportamente problematice precum alimentația excesivă (Schulte, 2016), utilizarea problematică a internetului (Skues et al., 2015) sau dependența de jocuri (Zhou, Leung, 2019).

Deși plictiseala poate fi trecătoare, acumularea ei în timp poate crea un ciclu care adâncește experiența singurătății. Plictiseala poate amplifica sentimentele de deconectare față de ceilalți și poate contribui la retragerea socială, acționând potențial ca precursor al singurătății (Weiss et al., 2022). În cazuri extreme, interacțiunea dintre plictiseală și singurătate este evidentă în rândul populațiilor marginalizate. Un exemplu în care singurătatea și plictiseala coexistă sub umbrela lipsei de sens este situația persoanelor fără adăpost (Marshall, 2024). În astfel de cazuri, excluziunea socială și sărăcia privează indivizii atât de interacțiuni sociale, cât și de un sens al scopului, ducând la cicluri de plictiseală, singurătate și uneori consum de substanțe (Biolcati et al., 2018), care, la rândul lor, întăresc excluziunea și sărăcia (Dej, 2020).

Deși singurătatea și plictiseala pot fi considerate probleme relativ minore pentru persoanele fără adăpost, utilizarea Perspectivei Capacităților îi permite autorului (Nussbaum, 2011) să argumenteze că acestea reprezintă provocări semnificative. De exemplu, persoanele fără adăpost au adesea mobilitate limitată, puține oportunități de conexiuni sociale și lipsă de activități recreative (Harmon, 2019), toate acestea împiedicând accesul la activități semnificative, crescând sentimentele de plictiseală și singurătate și diminuând sensul vieții și starea de bine. În cazul persoanelor private de libertate, singurătatea și plictiseala sunt frecvent experimentate împreună, amplificând deteriorarea psihologică (Knight, 2015). Pentru deținuți, timpul petrecut în fața televizorului ține departe plictiseala și singurătatea „toxice”, oferind stimuli externi care îi distrag de la propriile gânduri. Deși acest mecanism de coping este pragmatic, specialiștii în Terapia Cognitiv-Comportamentală (CBT) și Terapia Rațional-Emotivă Comportamentală (REBT) (David & Szentagotai, 2006) susțin că evaluările cognitive ale deținuților ar trebui abordate mai direct pentru a obține beneficii psihologice pe termen lung.

Conform acestor teorii (David et al., 2009), nici izolarea socială, nici monotonia nu explică pe deplin sentimentele de singurătate (Cacioppo & Patrick, 2008, în cazul izolării) sau plictiseală (Loukidou et al., 2009, în

cazul monotoniei). În schimb, tiparele de gândire rațională și irațională joacă un rol crucial. Modul în care indivizii evaluează cognitiv situațiile este un factor primordial în modelarea răspunsurilor emoționale, comportamentale și psihofiziologice. Această distincție conduce la modele teoretice de sănătate psihologică (axate pe credințe raționale) și psihopatologie (axate pe credințe iraționale). Cercetări recente au identificat credințele raționale și iraționale legate de singurătate (Hyland et al., 2019) și plictiseală (Milea et al., 2021). De exemplu, singurătatea rezultă din credințe de catastrofă și auto-deprecieri, iar plictiseala este alimentată de credințe cu toleranță scăzută la frustrare.

Pandemia COVID-19 a oferit o oportunitate fără precedent de a investiga interacțiunea dintre plictiseală și singurătate. Măsurile de lockdown impuse pentru a limita transmiterea virusului au perturbat semnificativ interacțiunile sociale și accesul la activități atractive, limitând contactul față în față (Dumitrache et al., 2021), ceea ce a condus la creșterea raportărilor de plictiseală, singurătate și probleme de sănătate mintală asociate (Wolff et al., 2020). Plictiseala probabil a crescut pe măsură ce indivizii s-au confruntat cu dificultăți în găsirea unor angajamente semnificative (Van Tilburg & Igou, 2017), în timp ce singurătatea a crescut din cauza separării forțate de rețelele de suport social (Luhmann et al., 2023). Această co-apariție a ridicat îngrijorări privind consecințele psihologice, mai ales în rândul populațiilor vulnerabile. Cercetările sugerează o relație bidirecțională între plictiseală și singurătate, în care plictiseala poate duce la dezangajare socială, iar lipsa interacțiunilor sociale poate agrava sentimentele de plictiseală, consolidând ciclurile de izolare și suferință psihologică (Tam et al., 2021; Martarelli et al., 2021).

În timpul lockdown-ului COVID-19, populația generală s-a confruntat cu oportunități limitate de interacțiune socială față în față (Dumitrache et al., 2021) și a trebuit să facă față acestei situații. Se anticipa că factori precum izolarea extinsă și restricțiile sociale, în contextul perturbărilor rutinei zilnice și al stresului psihologic provocat de o boală globală, vor contribui la stres psihologic și plictiseală semnificative. Totuși, așa cum s-a evidențiat în secțiunea precedentă, modul în care indivizii fac față sentimentelor precum plictiseala ar fi putut juca un rol critic în modelarea rezultatelor emoționale ulterioare. Deși izolarea și monotonia au crescut vulnerabilitatea la emoții negative, am presupus că copingul față de plictiseală ar fi un factor cheie, mediând relația dintre plictiseală și singurătate. În ciuda numărului tot mai mare de cercetări privind plictiseala și singurătatea, majoritatea studiilor s-au bazat pe date transversale, limitând capacitatea de a stabili relații cauzale și variații intra-subiect în timp. Pentru a aborda aceste lacune, prezentul studiu utilizează o abordare longitudinală cu ecuații structurale multilevel pentru a examina interacțiunea dinamică dintre plictiseala stare și singurătate în mai multe momente temporale. Spre deosebire de studiile transversale, această metodologie diferențiază efectele intra-subiect și inter-subiect, oferind o înțelegere mai nuanțată a modului în care copingul față de plictiseală mediază legătura dintre plictiseală și singurătate (Luhmann et al., 2023).

Am optat pentru un studiu longitudinal pentru a înțelege interacțiunea dintre plictiseală și singurătate, deoarece investigațiile transversale subliniază constant o covariație (Conroy et al., 2010; Weiss et al., 2022) a celor două. În plus, se solicită în mod constant colectarea de date multilevel, mai ales pentru singurătate (Luhmann et al., 2023). Prin urmare, ipoteza noastră a fost că plictiseala va prezice singurătatea în toate momentele, iar atât efectele intra-subiect, cât și cele inter-subiect ale plictiselii vor fi vizibile în nivelurile de singurătate. De asemenea, am presupus că copingul față de plictiseală va media relația dintre plictiseală și singurătate.

4.2. Metodologie

4.2.1. Participanți

Studiul a inclus inițial 393 de participanți (91,1% femei), cu vârste între 18 și 60 de ani ($M = 25,48$, $SD = 8,58$). Pe parcursul colectării datelor, 299 participanți au rămas pentru valul al doilea, iar 264 au continuat până la al treilea val. În ceea ce privește nivelul de educație, 15 participanți (3,81%) aveau doar studii primare finalizate, iar 228 (57,98%) aveau studii medii. O proporție mică (7 participanți, 1,78%) urmaseră studii postliceale fără a obține o diplomă. Dintre cei cu studii superioare, 75 (19,05%) dețineau diplomă de licență, 62 (15,77%) diplomă de master, iar 6 (1,52%) doctorat. Recrutarea s-a realizat printr-un link online de înscriere distribuit pe rețele sociale. Participanții au oferit consimțământ informat și au completat evaluările inițiale în momentul înscrierii. Cei care au solicitat prin e-mail au primit o interpretare sumară a rezultatelor, iar studenții la psihologie au avut posibilitatea să-și contorizeze participarea ca ore de practică.

4.2.2. Instrumente

Plictiseala stare a fost evaluată cu ajutorul Scalei Multidimensionale de Plictiseală Stare – Formă scurtă (MSBS-SF; Hunter et al., 2016), un chestionar de 8 itemi de tip Likert derivat din scala mai amplă de 29 de itemi MSBS (Fahlman et al., 2013), un instrument validat pentru evaluarea plictiselii stare. Participanții au răspuns pe o scală de la 1 (total dezacord) la 7 (total acord), scorurile mai mari indicând niveluri mai ridicate de plictiseală stare. Consistența internă a scalei, măsurată prin alfa Cronbach pentru acest eșantion, a fost $\alpha = .90$ la primul moment, $\alpha =$

.89 la al doilea și $\alpha = .91$ la al treilea.

Pentru evaluarea copingului față de plictiseală, am utilizat Scala de Coping cu Plictiseala (BCS; Hamilton et al., 1984), un chestionar de 10 itemi cu alegere forțată, menit să evalueze capacitatea generală a indivizilor de a face față plictiselii. Participanții aleg între două afirmații care reflectă abilitățile lor de coping în mediul școlar/muncă sau acasă. Scorurile mai mari indică o tendință crescută de a reinterpreta în mod eficient percepțiile în situații de plictiseală. Consistența internă a scalei, măsurată prin alfa Cronbach, a fost $\alpha = .67$ la momentul 1, $\alpha = .70$ la momentul 2 și $\alpha = .76$ la momentul 3. Aceste valori indică o fidelitate moderată, dar în creștere în timp, sugerând o consistență sporită a răspunsurilor la fiecare măsurare.

Scala de Singurătate UCLA cu 3 itemi (UCLA-LS-3; Hughes et al., 2004) este o versiune condensată a scalei UCLA de 20 de itemi, destinată să evalueze singurătatea prin trei afirmații esențiale: „Mă simt exclus(ă),” „Mă simt izolat(ă)” și „Îmi lipsește compania.” Fiecare item este notat pe o scală de 3 puncte, de la „deloc” (1) la „des” (3). Scorul total variază între 3 și 9, scorurile mai mari indicând singurătate mai mare. Consistența internă a scalei, măsurată prin alfa Cronbach, a fost $\alpha = .73$ pentru momentul 1, $\alpha = .67$ pentru momentul 2 și $\alpha = .75$ pentru momentul 3.

4.2.3. Procedură

Studiul a primit aprobare etică din partea comisiei instituționale aferente autorilor. Desfășurat online în perioada lockdown-ului inițial COVID-19 (martie–iunie 2020), participanții au fost recrutați printr-un link distribuit pe rețele sociale și grupuri de studenți. Nu s-au plătit reclame, însă echipa de cercetare a promovat intens anunțul în mai multe grupuri la nivel național. Cei care s-au înscris au primit un e-mail cu detalii privind consimțământul informat, cerințele participării și informații despre eventualele recompense. E-mailul conținea și linkul către primul set de chestionare. Participanții care nu au răspuns în 24 de ore au primit un mesaj de reamintire prin SMS. După completarea fiecărui set de evaluări, li s-a afișat un mesaj de mulțumire și informații despre data programată pentru următorul set, de obicei la o săptămână distanță. Colectarea datelor s-a realizat în trei valuri, fiecare sesiune fiind la o săptămână distanță de cea precedentă.

4.2.4. Analiza Datelor

Toate analizele statistice au fost realizate utilizând software-ul R prin interfața RStudio (Posit, 2023). Explorarea inițială a datelor a verificat dacă toate scorurile se încadrează în limite acceptabile și erau lipsite de erori. Apoi, au fost evaluate asumptiile de normalitate atât la nivel univariat, cât și multivariat. Normalitatea univariată a fost analizată folosind coeficienții de asimetrie și applatizare, valori între -2 și +2 fiind considerate acceptabile (Hahs-Vaughn, 2016). Normalitatea multivariată a fost testată prin testul Henze-Zirkler (Henze & Zirkler, 1990), unde un rezultat nesemnificativ susține ipoteza normalității. De asemenea, s-a examinat procentajul datelor lipsă în cele trei momente de măsurare și s-a calculat coeficientul de corelație intracluster (ICC).

Pentru a evalua ipotezele noastre, a fost analizat un model de mediere multilevel utilizând Modelarea Ecuatiilor Structurale Multilevel (MSEM). În mod specific, s-a aplicat un model 2-2-2, estimând relațiile simultan atât la nivelul subiectului (Nivelul 1), cât și la nivelul grupului de subiecți (Nivelul 2) (MacKinnon & Valente, 2014). Nivelul 1 a examinat dacă modificările unei variabile corespund cu modificări în cealaltă în timp, indicând variații moment-la-moment. Nivelul 2 a explorat relații mai stabile, determinând dacă persoanele cu niveluri generale mai ridicate de plictiseală stare raportau și emoții negative mai puternice. Modelul a fost implementat folosind pachetul ‘lavaan’ în R (Rosseel, 2024), cu estimarea Maximum Likelihood Robust (MLR). Datele lipsă au fost gestionate prin metoda Full Information Maximum Likelihood (Schminkey et al., 2016).

4.3. Rezultate

4.3.1. Analize preliminare

Toate valorile s-au situat în limite acceptabile. Proporția datelor lipsă a fost de 0% la Momentul 1 (T1), 24% la Momentul 2 (T2) și 33% la Momentul 3 (T3). Asumptia normalității univariate a fost îndeplinită, toate variabilele situându-se în limitele stabilite pentru coeficienții de asimetrie și applatizare. Coeficienții de corelație intracluster (ICC) pentru plictiseala stare au variat între $\rho = .43$ și $\rho = .52$, indicând faptul că 43% până la 52% din varianță poate fi atribuită diferențelor între persoane, iar restul de 48% până la 57% reflectă fluctuațiile plictiselii stare în interiorul persoanelor în timp. Aceste rezultate indică o variabilitate substanțială la ambele niveluri, justificând astfel aplicarea modelării multilevel a ecuațiilor structurale (ML-SEM) în analiză.

4.3.2. Modelarea ecuațiilor structurale: De la plictiseala stare la singurătate prin copingul cu plictiseala

La Nivelul I (intra-subiect), s-a observat o cale negativă semnificativă de la plictiseala stare la copingul cu plictiseala ($\beta = -.41$, $p < .001$) și de la plictiseala stare la singurătate ($\beta = .49$, $p < .001$). De asemenea, o cale semnificativă a fost identificată de la copingul cu plictiseala la singurătate ($\beta = -.11$, $p < .05$). Copingul cu plictiseala a mediat relația dintre plictiseala stare și singurătate ($\beta = .05$, $p < .05$). Plictiseala stare a explicat 25% din varianța

copingului cu plictiseala ($R^2 = .25$), în timp ce plictiseala stare și copingul cu plictiseala împreună au explicat 46% din varianța singurătății ($R^2 = .46$).

La Nivelul II (intersubiecți), o cale negativă semnificativă a fost identificată de la plictiseala stare la copingul cu plictiseala ($\beta = -.50$, $p < .001$) și de la plictiseala stare la singurătate ($\beta = .62$, $p < .001$). Calea de la copingul cu plictiseala la singurătate nu a fost semnificativă din punct de vedere statistic ($\beta = -.11$, $p = .141$). Copingul cu plictiseala nu a mediat semnificativ relația dintre plictiseala stare și singurătate la acest nivel ($\beta = .06$, $p = .147$). Plictiseala stare a explicat 46% din varianța copingului cu plictiseala ($R^2 = .46$), iar combinația dintre plictiseala stare și copingul cu plictiseala a explicat 25% din varianța singurătății ($R^2 = .25$).

4.4. Discuții

Acest studiu a investigat relația longitudinală dintre plictiseala stare, copingul cu plictiseala și singurătate, cu un accent special pe modul în care copingul cu plictiseala mediază această relație. Folosind o abordare de modelare multilevel a ecuațiilor structurale, am reușit să distingem tiparele intra-subiecți de cele intersubiecți pe parcursul a trei momente de măsurare în timpul primei perioade de lockdown cauzată de COVID-19. Am emis ipoteza că plictiseala stare va prezice singurătatea în mod constant la toate momentele de măsurare. În plus, ne-am așteptat ca copingul cu plictiseala să medieze asocierea dintre plictiseală și singurătate, iar aceste relații să fie vizibile atât la nivelul intra-, cât și la nivelul intersubiecți.

La nivelul intrasubiecți, rezultatele noastre susțin modelul de mediere propus: plictiseala stare a prezis negativ copingul cu plictiseala, iar ambele constructe au fost asociate semnificativ cu singurătatea. Mai mult, copingul cu plictiseala a mediat parțial relația dintre plictiseala stare și singurătate. Aceste rezultate sugerează că fluctuațiile plictiselii nu sunt doar corelate cu creșterea singurătății în timp, ci și faptul că modul în care indivizii gestionează plictiseala poate atenua sau accentua această asociere.

La nivelul intersubiecți, rezultatele au arătat că persoanele care au experimentat niveluri generale mai ridicate de plictiseală stare au raportat, de asemenea, o singurătate mai mare și un coping cu plictiseala mai redus, ceea ce corespunde ipotezelor noastre inițiale. Totuși, rolul de mediator al copingului cu plictiseala nu a fost semnificativ din punct de vedere statistic la acest nivel. Aceasta sugerează că, deși copingul cu plictiseala este relevant pe baza fluctuațiilor de moment, acesta poate să nu explice pe deplin diferențele individuale din relația mai largă dintre plictiseală și singurătate în cadrul întregului eșantion. De asemenea, acest lucru poate indica faptul că eficacitatea copingului cu plictiseala în reducerea singurătății variază considerabil între indivizi, ceea ce face dificilă detectarea unui efect uniform în întregul grup.

Deși direcția relației a fost în concordanță cu așteptările noastre teoretice, abordarea multilevel poate fi prea subliniat prea mult variabilitatea dintre subiecți, reducând astfel sensibilitatea de a detecta astfel de efecte. În acest context, diferențele individuale în modul în care oamenii gestionează plictiseala pot fi prea nuanțate sau dependente de context pentru a se manifesta ca semnificative la nivel de grup. Rezultatul nesemnificativ poate reflecta variabilitatea în eficiența copingului cu plictiseala între indivizi, dar ar putea fi și consecința puterii statistice limitate. Deși direcția relației s-a aliniat cu ipoteza noastră inițială, abordarea analitică ar fi putut exagera variabilitatea dintre subiecți în raport cu dinamica intraindividuală. Variabilitatea crescută între subiecți poate ascunde impactul general al copingului cu plictiseala asupra singurătății, făcând mai dificilă detectarea unor efecte semnificative statistic la nivel de grup.

Rezultatele noastre sunt în concordanță cu cercetările anterioare care identifică plictiseala ca un semnal de reglare care stimulează căutarea de stimulare sau sens (Eastwood et al., 2012; Danckert et al., 2018). Relația observată dintre plictiseală și singurătate susține perspectiva teoretică conform căreia plictiseala poate acționa ca un precursor psihologic al retragerii sociale (Weiss et al., 2022), în special în situații în care oportunitățile pentru implicare socială semnificativă sunt restricționate. Contextul COVID-19, marcat de izolare socială extinsă și activități limitate, a amplificat probabil necesitatea unor mecanisme eficiente de coping, iar cei care au reușit să dezvolte strategii adaptative de coping cu plictiseala au fost mai predispuși să-și reducă singurătatea.

Probabil cea mai importantă contribuție a acestui studiu constă în demonstrarea rolului de mediator al copingului cu plictiseala în relația dintre plictiseala stare și singurătate de-a lungul timpului. Rezultatele noastre au arătat că copingul cu plictiseala a funcționat ca mediator la nivelul intraindividual pentru această asociere. Aceste rezultate evidențiază faptul că nu simpla prezență a plictiselii prezice singurătatea, ci mai degrabă modul în care indivizii reacționează la plictiseală modelează experiența lor de singurătate.

Deși copingul cu plictiseala a demonstrat un rol protector la nivelul intraindividual, efectul său limitat la nivelul interindividual poate reflecta variabilitatea modului în care strategiile de coping sunt utilizate în diverse situații. Acest aspect subliniază importanța potențială a unui coping flexibil, sensibil la context, mai degrabă decât a unor dispoziții de coping stabilite ca trăsături. Rezultatele se aliniază, de asemenea, cu modelele cognitive care

sugerează că evaluările raționale și iraționale influențează experiențele emoționale (David & Szentagotai, 2006), inclusiv plictiseala (Milea et al., 2021), poziționând astfel strategiile de îmbunătățire a copingului cu plictiseala ca un posibil punct de intervenție.

Un alt avantaj al studiului nostru este designul său longitudinal, care ne-a permis să observăm cum plictiseala stare, copingul cu plictiseala și singurătatea fluctuează și interacționează în timp. Prin captarea acestor procese pe parcursul mai multor momente, am putut depăși limitările cercetării transversale și examina tiparele temporale și relațiile direcționale cu o claritate sporită. Această perspectivă dinamică adâncește nu doar înțelegerea noastră despre modul în care plictiseala contribuie la singurătate, ci și evidențiază potențialul copingului cu plictiseala de a acționa ca mecanism cauzal în legătura adesea raportată între plictiseală și corelatele psihologice negative. Împreună, aceste descoperiri avansează atât discuțiile teoretice, cât și cele practice privind singurătatea, autoreglarea emoțională prin strategii de coping cu plictiseala și rolul plictiselii în viața cotidiană.

Aplicarea analizei multilevel de mediere în acest studiu a oferit o abordare nuanțată, flexibilă și statistic robustă pentru explorarea relațiilor indirecte inerente datelor structurate ierarhic, constituind un alt avantaj important al lucrării. Spre deosebire de metodele tradiționale de mediere, care presupun de obicei independența observațiilor și se concentrează pe asociații la un singur nivel, această abordare ne-a permis să investigăm simultan atât procese tranzitorii, cât și tipare mai stabile, la nivel de persoană. La nivelul intraindividual, analiza a arătat cum fluctuațiile plictiselii influențează corelatele emoționale imediate prin copingul cu plictiseala, evidențiind natura fluidă și sensibilă la context a experiențelor psihologice pe măsură ce acestea se desfășoară în timp și în situații variate.

4.4.1. Limite

În primul rând, utilizarea măsurilor bazate pe auto-raportare ar fi putut introduce un potențial bias, în special pentru variabile precum plictiseala stare, copingul cu plictiseala și singurătatea, care pot fi influențate de dorința de a fi văzut într-o lumină favorabilă sau de acuratețea introspectivă, mai ales în perioada lockdown-ului. Deși contextul COVID-19 poate fi considerat o oportunitate de a studia plictiseala și singurătatea împreună, faptul că datele au fost colectate în timpul unei pandemii -o perioadă caracterizată prin stres crescut (Mareci, 2021), rutine perturbate și niveluri potențial ridicate de plictiseală (Nowakowska, 2020) și singurătate (Luhmann et al., 2023) -trebuie luat în calcul ca o limitare. Acești factori contextuali pot fi responsabili pentru modul în care participanții și-au trăit emoțiile, suplimentar față de efectele variabilelor studiate. Participarea la studiu le-ar fi putut oferi, de asemenea, un cadru structurat și reflexiv, cu potențialul de a spori sensul în viață, o variabilă cunoscută pentru influențarea plictiselii (Van Tilburg & Igou, 2012; O'Dea et al., 2024) sau reducerea singurătății prin implicarea socială.

Mai mult, studiul nu a explorat antecedentele plictiselii, lăsând neexamine factorii situaționali sau dispoziționali care ar fi putut declanșa episoadele de plictiseală investigate. Această omisiune limitează capacitatea de a contextualiza modul în care plictiseala apare și influențează singurătatea, în funcție de abilitățile de coping cu plictiseala. În final, utilizarea unui eșantion de conveniență, recrutat exclusiv online, impune restricții asupra generalizabilității rezultatelor, deoarece eșantionul poate să nu reflecte adecvat caracteristicile populației mai largi. Aceasta este o problemă mai ales având în vedere că eșantionul a fost puternic dezechilibrat în favoarea participanților de sex feminin. De asemenea, trebuie precizat că, deși abordarea noastră de modelare susține direcționalitatea asociațiilor, nu pot fi trase concluzii cauzale, deoarece designul studiului nu implică manipulare experimentală.

4.4.2. Direcții viitoare

Cercetările viitoare ar putea examina mai în detaliu copingul cu plictiseala ca mecanism cheie în gestionarea consecințelor emoționale ale plictiselii, în special asocierea sa cu singurătatea. Explorarea modului în care indivizii utilizează diverse strategii de coping ca răspuns la plictiseală ar putea oferi perspective valoroase pentru reducerea singurătății și promovarea rezilienței psihologice. Studiile experimentale care să includă atât inducerea plictiselii, cât și intervenții cognitive de coping ar putea clarifica modul în care strategiile specifice influențează corelatele emoționale în timp real, ajutând totodată la o mai bună înțelegere a cauzalității și a ordinii temporale. Aceste demersuri ar contribui la dezvoltarea unor intervenții țintite pentru îmbunătățirea abilităților de coping adaptativ, cu potențialul de a reduce singurătatea și de a îmbunătăți starea de bine emoțională generală. Studiile viitoare ar trebui să vizeze și eșantioane mai diverse din punct de vedere al genului, vârstei și background-ului sociocultural, pentru o generalizare mai bună a rezultatelor.

4.5. Concluzii

Acest studiu oferă perspective importante asupra impactului emoțional al plictiselii, în special în relație cu singurătatea, și subliniază rolul central al copingului cu plictiseala în această dinamică. Prin utilizarea unui design longitudinal și a unei abordări multilevel de modelare a ecuațiilor structurale, am constatat că copingul cu plictiseala

mediază semnificativ relația dintre plictiseala stare și singurătate la nivelul din cadrul subiecților. Rezultatele noastre evidențiază faptul că nu simpla experiență a plictiselii, ci modul în care indivizii gestionează și răspund la aceasta influențează cel mai puternic sentimentele ulterioare de singurătate. Aceste descoperiri contribuie la o înțelegere mai nuanțată a modului în care plictiseala afectează starea de bine emoțională și poziționează copingul cu plictiseala ca un mecanism-cheie în atenuarea consecințelor sale negative.

Având în vedere recunoașterea tot mai mare a singurătății ca problemă de sănătate publică, în special în perioade de izolare socială sau criză, aceste rezultate au implicații practice clare. Intervențiile concepute pentru a promova strategii adaptative de coping cu plictiseala, precum reinterpretarea cognitivă, mindfulness-ul și implicarea în activități semnificative, ar putea juca un rol protector în menținerea sănătății emoționale și prevenirea singurătății. Programele de sănătate mintală, în special cele implementate în contexte izolate, ar trebui să includă componente care să educe indivizii în privința gestionării eficiente a plictiselii. Cercetările viitoare ar trebui să continue să exploreze cum pot fi cultivate și menținute plictiseala și copingul cu plictiseala în diverse populații și contexte de viață, cu scopul de a reduce vulnerabilitatea la singurătate și de a spori reziliența psihologică generală. Mai mult, studiile viitoare ar trebui să extindă constatările longitudinale ale studiului nostru prin designuri experimentale.

Studiul 4. O Analiză Exeperimentală a Efectelor Plictiselii asupra Emoțiilor

5.1. Introducere

Plictiseala este o experiență umană omniprezentă, dar anterior insuficient studiată (Martz et al., 2016), care poate fi cel mai bine descrisă ca o incapacitate de a ne angaja în mediul înconjurător în ciuda motivației de a face acest lucru (Danckert & Merrifield, 2018). Tradițional, plictiseala a fost privită ca o stare tranzitorie (Mills & Christoff, 2018) de lipsă de interes sau neliniște (Danckert et al., 2018), însă în literatura recentă a fost reconceptualizată ca un fenomen psihologic complex, cu dimensiuni afective, atenționale și existențiale (Tam et al., 2024). Din punct de vedere afectiv, plictiseala este experimentată ca o stare emoțională aversivă, caracterizată prin insatisfacție și lipsă de interes față de activitatea prezentă (Eastwood et al., 2012). Teoriile atenționale o conceptualizează ca un eșec în susținerea atenției asupra unei sarcini valoroase, conducând adesea la o căutare a stimulării sau sensului și semnificației (Raffaelli et al., 2018; Eastwood & Gorelik, 2019). Din perspectivă existențială, plictiseala apare când indivizii percep o lipsă de sens în activitatea curentă sau în contextul mai larg al vieții, determinând reevaluarea obiectivelor personale sau a valorilor (Van Tilburg & Igou, 2012).

Plictiseala a fost asociată constant cu o gamă largă de corelate psihologice negative, emoționale, comportamentale și cognitive, conform multor studii empirice. Din punct de vedere emoțional, aceasta apare frecvent alături de emoțiile negative (Barnett & Klitzing, 2006), anxietate (Lee & Zelman, 2019; Struk et al., 2017), furie (Van Tilburg et al., 2019), insatisfacție (Struk et al., 2017), singurătate (Conroy et al., 2010), iritabilitate și depresie (van Hoof & van Hooff, 2018), fiind adesea caracterizată de un nivel scăzut de activare (van Tilburg & Igou, 2016). A fost conceptualizată și ca o amenințare la adresa sentimentului de intenționalitate (agency) personală (Danckert & Eastwood, 2020), apărând atunci când indivizii simt că nu pot influența situația sau obiectivele proprii.

Din punct de vedere comportamental, sunt notabile legăturile plictiselii cu comportamente riscante și dezadaptative, cum ar fi încălcarea regulilor (Brosowsky et al., 2021), căutarea senzațiilor tari și neconformitatea (Kılıç et al., 2020; Mercer & Eastwood, 2010; Dahlen et al., 2005; Moynihan et al., 2015, 2021a; Yang et al., 2020; Biolcati et al., 2018; Mann & Robinson, 2009; Bruursema et al., 2011), consumul de droguri (Lee et al., 2007; Biolcati et al., 2016, 2018) sau dependența de internet și smartphone (Mercer & Eastwood, 2010; Elhai et al., 2018; Lin & Chiang, 2017). Una dintre cele mai îngrijorătoare asocieri comportamentale ale plictiselii este legătura sa cu agresivitatea, studiile evidențiind conexiuni atât cu forme reactive, cât și proactive de comportament agresiv (Pfafftheicher et al., 2020, 2021; Wood, 2016; Gofin & Avitzour, 2012; Kokkinos et al., 2014). De asemenea, plictiseala a fost corelată cu corelate negative pentru sănătatea fizică, incluzând calitatea redusă a somnului, comportamentul sedentar și pattern-uri alimentare nesănătoase (Sommers & Vodanovich, 2000; Britton & Shipley, 2010; Wolff et al., 2021; Van Tilburg et al., 2022), toate acestea fiind asociate cu o auto-control slab (Isacescu et al., 2017; Struk et al., 2016; Boylan et al., 2021).

Din punct de vedere cognitiv, plictiseala a fost legată de o creștere a rătăcirii gândurilor (mind-wandering) (Isacescu et al., 2017; Martarelli et al., 2021a; Carriere et al., 2013; Seli et al., 2016), ceea ce poate reflecta o tentativă de deconectare cognitivă de la sarcini neîmplinitoare. În plus, plictiseala a fost asociată atât cu probleme de

atenție (Hunter & Eastwood, 2018; Malkovsky et al., 2012), cât și cu inflexibilitate cognitivă (Diehl & Wyrick, 2015), afectând suplimentar capacitatea indivizilor de a se angaja eficient în mediul înconjurător. Interesant este că, în ciuda acestor deficite, plictiseala este asociată și cu gândirea exploratorie, care poate indica o motivație latentă de a scăpa de sub-stimulare prin noutate mintală sau comportamentală (Christoff et al., 2016; Mooneyham & Schooler, 2013; Fox & Christoff, 2014). Totuși, acest impuls explorator nu se traduce întotdeauna în corelate adaptative, plictiseala fiind în mod constant legată de un nivel scăzut al stării de bine (Bai et al., 2021; Tam et al., 2021; Mugon et al., 2020; Moynihan et al., 2021b; Lee & Zelman, 2019; Struk et al., 2017), trăsături negative de personalitate (Hunter et al., 2016; Tam et al., 2021) și autoreglare slabă (Struk et al., 2016; Mugon et al., 2020; Wolff et al., 2020; Dahlen et al., 2004). Luate împreună, aceste cercetări extinse ilustrează faptul că plictiseala este departe de a fi o experiență trivială sau neutră -este o stare psihologică semnificativă, cu implicații considerabile pentru starea de bine emoțională, funcționarea cognitivă și sănătatea comportamentală.

În literatura de specialitate se face adesea distincția între plictiseala stare, care se referă la experiențele situaționale de plictiseală (Vodanovich & Watt, 2016) și plictiseala ca trăsătură sau predispoziția cronică de a experimenta plictiseala în diverse situații (Farmer & Sundberg, 1986; Eastwood et al., 2012). Plictiseala ca trăsătură a fost asociată cu o creștere a lapsusurilor atenționale (Malkovsky et al., 2012), autoreglare redusă (Mugon et al., 2018) și o susceptibilitate mai mare la tulburări afective (Bieleke et al., 2021).

Este esențial ca plictiseala să nu fie confundată cu constructe psihologice înrudite, precum apatia, anhedonia sau depresia. Deși aceste experiențe pot împărtăși unele trăsături la suprafață -cum ar fi interesul redus sau activarea scăzută -ele sunt fundamental distincte în ceea ce privește direcția motivațională și procesele cognitive subiacente. De exemplu, spre deosebire de apatie, care implică o motivație diminuată pe diverse contexte, plictiseala declanșează adesea dorința de a căuta implicare nouă sau semnificativă (Meagher & Mason, 2012; Bench & Lench, 2013). Analize empirice confirmă că plictiseala formează un construct latent unic, distinct de apatie și depresie, chiar dacă poate co-apărea cu acestea (Goldberg et al., 2011; van Tilburg & Igou, 2017). Mai mult, studiile au identificat semnături fiziologice ale plictiselii -inclusiv tipare specifice ale conductanței pielii, variabilității ritmului cardiac și activării neuronale -sugerând că plictiseala constituie o stare afectivă și psihofiziologică distinctă (Merrifield & Danckert, 2014; Jang et al., 2015; Seo et al., 2019).

În ciuda portretizării sale preponderent negative, plictiseala poate avea și funcții adaptative. Mai multe studii sugerează că, în anumite condiții, plictiseala poate acționa ca un catalizator pentru creativitate, auto-reflecție și comportament prosocial. De exemplu, s-a arătat că plictiseala sporește gândirea divergentă (Mann & Cadman, 2014), crește dorința de a dona către organizații caritabile ca o modalitate de a recăpăta sensul (Van Tilburg & Igou, 2017) și promovează introspecția și reevaluarea obiectivelor (Barbalet, 1999; Park et al., 2019). Aceste constatări susțin perspectiva conform căreia plictiseala poate funcționa ca un semnal util, motivând indivizii să caute implicări noi, semnificative sau social constructive atunci când este reglată corespunzător. Împreună cu informațiile din paragrafele anterioare, acest vast corp de cercetare arată că plictiseala este departe de a fi o experiență trivială sau neutră -este o stare psihologică semnificativă, cu implicații largi asupra bunăstării emoționale, funcționării cognitive și sănătății comportamentale.

Totuși, după cum subliniază mai mulți autori (Bieleke et al., 2024; van Hooff & van Hooff, 2024), domeniul are în continuare nevoie de investigații experimentale riguroase care să examineze modul în care plictiseala stare influențează corelatele emoționale, mai ales atunci când sunt măsurate împreună cu predispoziții precum plictiseala ca trăsătură. Majoritatea studiilor existente se bazează pe date corelaționale sau auto-raportate, limitând posibilitatea de a trage concluzii cauzale. Există un apel recurent pentru studii experimentale care nu doar să inducă plictiseala într-un cadru controlat, ci și să măsoare consecințele sale emoționale pe diferite dimensiuni afective, inclusiv formele funcționale și disfuncționale ale emoției (Milea et al., 2021), așa cum sunt definite în teorii precum Terapia Rațional-Emotivă Comportamentală (REBT; David et al., 2009).

Din perspectiva REBT, emoțiile nu sunt reacții automate la stimuli externi, ci sunt modelate de modul în care indivizii interpretează și evaluează circumstanțele lor (Ellis, 1994; David et al., 2009). Împreună cu emoțiile pozitive, REBT face distincția între emoțiile negative funcționale (de exemplu, tristețea, îngrijorarea), care promovează comportamente adaptative și servesc funcții orientate spre scop, și emoțiile negative disfuncționale (ex. depresia, anxietatea, frustrarea), care afectează starea de bine și interferează cu adaptarea eficientă (David & Szentagotai, 2006). Această distincție este esențială pentru înțelegerea modului în care plictiseala, atât ca stare, cât și ca trăsătură, poate genera o gamă largă de corelate emoționale care fie promovează comportamente adaptative, fie împiedică reglarea emoțională. Înțelegerea modului în care aceste două forme de plictiseală interacționează este critică pentru identificarea factorilor de risc situaționali și dispoziționali pentru corelate emoționale dezadaptative.

Plictiseala este recunoscută din ce în ce mai mult ca un perturbator puternic al reglării emoționale și ca un factor ce contribuie la suferința psihologică. În termenii REBT, plictiseala este provocată de toleranța la frustrare a indivizilor și poate fi activată de credințe iraționale sub forma evaluărilor globale (Milea et al., 2021). Același studiu

a evidențiat o asociere între plictiseală și emoții disfuncționale, precum anxietatea sau depresia. În plus, plictiseala a fost legată de autoreglare slabă, impulsivitate și detașare emoțională, toate acestea putând amplifica impactul emoțional al mediilor monotone sau neimplicante (Struk et al., 2016).

Prezentul studiu abordează această lacună prin investigarea dacă inducerea experimentală a plictiselii stare produce schimbări în experiența emoțională, în special în ceea ce privește afectul pozitiv versus cel negativ, precum și răspunsurile emoționale funcționale versus disfuncționale. Propunem ipoteza că indivizii expuși condiției de inducere a plictiselii (un videoclip monoton, nesemnificativ) vor raporta niveluri mai scăzute de emoții pozitive și niveluri mai ridicate de emoții negative, în special disfuncționale, comparativ cu cei din condiția de control (un documentar despre natură). În plus, anticipăm că plictiseala ca trăsătură va modera aceste efecte, astfel încât indivizii cu nivel ridicat de plictiseală ca trăsătură vor manifesta o reactivitate emoțională mai puternică la inducerea plictiselii. Acest studiu contribuie la literatura în creștere privind dinamica emoțională a plictiselii, oferind perspective cu relevanță teoretică și aplicativă pentru înțelegerea reglării emoțiilor, a proceselor motivaționale și a impactului psihologic al sub-stimulării.

5.2. Metodologie

5.2.1. Participanți

Deși eșantionul inițial a constat din 60 de participanți, dificultățile de programare au condus la un eșantion final de $N=44$ participanți (70,44% femei), împărțiți în grupul de inducere a plictiselii (24 participanți) și grupul de control (20 participanți), recrutați din populația studențească a unei universități, prin anunțuri online și în cadrul cursurilor. Vârsta medie a fost 21,59 ani ($SD=4,48$), cuprinsă între 19 și 30 de ani. Criteriile de eligibilitate cereau ca participanții să fie cel puțin 18 ani, să cunoască fluent limba română și să poată participa la o întâlnire față în față. Toți participanții au semnat un formular de consimțământ informat înainte de participare și au primit fie credite de curs sau ore practice echivalente (în cazul studenților), fie oportunitatea de a participa la o tombolă cu premii sub formă de vouchere pentru bibliotecă, organizată pentru a stimula participarea.

Deși am fost transparent în privința cercetării, care implica vizionarea unui scurt film și completarea unor scale psihologice, studiul a fost promovat ca o oportunitate de a vedea laboratorul de psihologie al uneia dintre cele mai prestigioase universități din țară, nu ca un experiment despre plictiseală. Am ales această strategie pentru a menține sugestibilitatea la un nivel scăzut și pentru a păstra validitatea internă a studiului. Cu toate acestea, participanții au fost informați imediat după experiment despre adevărata natură a studiului. De asemenea, li s-a cerut să nu dezvăluie detalii despre experiența lor, pentru a nu influența participanții viitori.

5.2.2. Instrumente

Multidimensional State Boredom Scale – Formă scurtă (MSBS-SF; Hunter et al., 2015). Plictiseala stare a fost evaluată cu ajutorul MSBS-SF, un instrument validat, format din 8 itemi, conceput pentru a măsura experiențele tranzitorii de plictiseală pe mai multe dimensiuni, inclusiv detașare, activare scăzută și dificultăți de concentrare. Itemii sunt evaluați pe o scală Likert cu 7 trepte, de la 1 (dezacord puternic) la 7 (acord puternic), scorurile mai mari indicând niveluri mai ridicate de plictiseală stare. Consistența internă în acest eșantion a fost ridicată, cu Cronbach $\alpha = .81$ la pretest și $\alpha = .90$ la posttest.

Profilul Distresului Afectiv (PDA; Opreș & Macavei, 2007). PDA a fost utilizat pentru a evalua răspunsurile emoționale în patru domenii: emoții pozitive, emoții negative totale, emoții negative funcționale și emoții negative disfuncționale. Include subscale separate pentru fiecare domeniu, oferind o înțelegere nuanțată a funcționării emoționale, în concordanță cu principiile Terapiei Rațional-Emotive Comportamentale (REBT). Răspunsurile sunt înregistrate pe o scală Likert cu 5 trepte, de la 1 (deloc) la 5 (foarte mult). Consistența internă a fost excelentă, atât la pretest: $\alpha = .95$ (pozitiv), $\alpha = .97$ (total negativ), $\alpha = .94$ (disfuncțional), $\alpha = .93$ (funcțional), cât și la posttest: $\alpha = .96$ (pozitiv), $\alpha = .94$ (total negativ), $\alpha = .94$ (disfuncțional), $\alpha = .86$ (funcțional).

Boredom Proneness Scale (BPS; Farmer & Sundberg, 1986). Plictiseala ca trăsătură a fost măsurată cu BPS, un instrument de 28 de itemi care evaluează tendința generală a unei persoane de a experimenta plictiseală în diverse contexte. Răspunsurile sunt oferite pe o scală Likert cu 7 trepte, scorurile mai mari reflectând o pronunțare mai mare a plictiselii ca trăsătură. Consistența internă în acest eșantion a fost ridicată, cu Cronbach $\alpha = .82$.

Boredom Coping Scale (BCS; Hamilton et al., 1984). BCS a fost folosită pentru a evalua percepția participanților asupra capacității de a face față plictiselii prin strategii comportamentale și cognitive. Deși este folosită mai rar în cercetare, scala include itemi care surprind mecanisme proactive de reglare a plictiselii. Răspunsurile sunt, de regulă, evaluate pe o scală de tip Likert, iar în acest studiu BCS a avut o consistență internă modestă ($\alpha = .61$), ceea ce sugerează prudență în interpretare.

5.2.3. Procedură

Recrutarea participanților a fost realizată atât online -prin platforme de social media și grupuri studențești- cât și offline, prin anunțuri în cadrul cursurilor și întâlnirilor asociațiilor studențești. Persoanele interesate au accesat un link de înregistrare unde li s-a prezentat, inițial, un formular de consimțământ informat. După acordarea consimțământului, participanții au completat un scurt chestionar demografic și două evaluări de bază (Boredom Proneness Scale – BPS și Boredom Coping Scale – BCS). Ulterior, participanții au fost programați pentru o sesiune de laborator și au fost anunțați prin e-mail. Cei care nu și-au confirmat prezența au fost contactați prin apeluri telefonice sau mesaje text pentru a asigura angajamentul. Doar participanții care și-au reconfirmat participarea au fost invitați să participe la sesiune.

Sesiunile experimentale au fost realizate în grupuri de aproximativ 8-10 participanți. Fiecărui grup i-a fost atribuită una dintre cele două condiții video -inducerea plictiselii sau condiția de control -pe baza unei liste de randomizare prestabilite, generate de un colaborator extern, neimplicat în cercetare. Pentru a asigura confidențialitatea și a reduce biasul de așteptare, experimentatorul a aflat condiția atribuită doar la începutul fiecărei sesiuni. În cazurile în care un participant nu a putut participa la sesiunea programată, acesta a fost reprogramat într-un alt grup, ceea ce ar fi putut modifica atribuirea sa la o condiție experimentală, în funcție de randomizarea acelui grup.

La sosire, participanții au fost instruiți să rămână tăcuți pe durata sesiunii, să păstreze o distanță de cel puțin trei scaune între ei și să se abțină de la utilizarea sau consultarea telefoanelor mobile ori a ceasurilor inteligente, care au fost păstrate în buzunare sau geți. Experimentatorul a avut grijă să nu producă zgomote care să distragă atenția și să nu interacționeze cu participanții odată ce procedura a început.

Fiecare sesiune a început cu completarea a două chestionare: MSBS-SF, urmată de PDA, pentru a evalua nivelurile inițiale de plictiseală stare și starea emoțională a participanților. Apoi, participanții au vizionat unul dintre cele două videoclipuri, fiecare având exact 20 de minute. Videoclipul de inducere a plictiselii a fost un tutorial lent și instructiv despre noțiuni de bază în Microsoft Word, în timp ce videoclipul de control a prezentat un clasament dinamic cu 30 de locații mai puțin cunoscute, dar vizual atractive din România, incluzând monumente naturale, obiective istorice și zone recreative. Ambele videoclipuri au fost evaluate anterior de doi colegi independenți și pilotate cu 10 studenți pentru a verifica adecvarea lor.

Imediat după vizionare, participanții au completat din nou MSBS-SF și PDA, în aceeași ordine ca la început, pentru a măsura schimbările post-inducere în plictiseala stare și disconfortul emoțional. Întreaga procedură a durat aproximativ 40 de minute, incluzând timpul pentru instrucțiuni, colectarea datelor și o scurtă informare finală. Participanții au fost informați că, la finalul studiului extins, va fi oferită o sesiune de informare mai detaliată, în special pentru cei interesați să înțeleagă mai bine cercetarea. Ca recompensă, au primit credite de curs, ore practice sau au fost înscriși într-o tombolă cu premii.

5.2.4. Analiza datelor

Toate analizele statistice au fost efectuate folosind IBM SPSS Statistics versiunea 20. Pentru a examina diferențele dintre grupuri și schimbările în timp, am utilizat analize ANOVA și MANOVA cu măsuri repetate, acolo unde a fost cazul. În plus, analizele de moderare au fost realizate cu ajutorul macrocomenzii PROCESS pentru SPSS (versiunea 3.4; Hayes, 2018), folosind Modelul 1 pentru a testa dacă plictiseala ca trăsătură (măsurată prin Boredom Proneness Scale) și strategiile de coping cu plictiseala au moderat efectul condiției experimentale asupra corelatelor psihologice post-inducere. Pentru a asigura robustețea estimărilor, în toate modelele de moderare au fost aplicate erori standard consistente heteroscedastic (HC3). Semnificația statistică a fost setată la $\alpha = .05$ pentru toate analizele.

5.3. Rezultate

5.3.1. Analize preliminare

Înainte de testarea ipotezelor, au fost realizate mai multe verificări pentru a asigura fidelitatea și validitatea măsurătorilor, precum și adecvarea strategiei analitice. Consistența internă a fost acceptabilă până la excelentă pentru majoritatea scalelor: MSBS-SF (plictiseala stare) a înregistrat un Cronbach $\alpha = .81$ la pre-test și $\alpha = .90$ la post-test. PDA a arătat o fidelitate ridicată pentru toate subscalele, inclusiv emoțiile pozitive ($\alpha = .95$ pre, $\alpha = .96$ post), emoțiile negative totale ($\alpha = .97$ pre, $\alpha = .94$ post), emoțiile disfuncționale ($\alpha = .94$ pre, $\alpha = .94$ post) și emoțiile funcționale ($\alpha = .93$ pre, $\alpha = .86$ post). BPS a avut o fidelitate acceptabilă ($\alpha = .82$), în timp ce BCS a înregistrat o consistență internă mai scăzută ($\alpha = .61$), sugerând prudență în interpretare.

5.3.2. Analize principale

Pentru a evalua efectele manipulării plictiselii, s-a aplicat o analiză ANOVA cu măsuri repetate pentru a examina schimbările în plictiseala stare de-a lungul timpului. Efectul principal al timpului a fost semnificativ, $F(1, 42) = 4.35$, $p < .01$, $\eta_p^2 = .094$, indicând o creștere a plictiselii de la pre-test la post-test în întregul eșantion. Totuși, interacțiunea dintre timp și grup nu a fost semnificativă, $F(1, 42) = 1.87$, $p = .179$, ceea ce sugerează că această creștere nu a diferit semnificativ între grupul experimental și cel de control.

Pentru a analiza corelatele psihologice emoționale, s-a aplicat o MANOVA pentru a testa dacă alocarea în grup prezice răspunsurile emoționale post-sarcină. Testul multivariabil nu a fost semnificativ, Wilks' $\Lambda = .882$, $F(3, 40) = 1.78$, $p = .166$, indicând lipsa unui efect general de grup. Totuși, testele univariate ulterioare au arătat că participanții din grupul de inducere a plictiselii au raportat niveluri semnificativ mai scăzute ale afectului pozitiv în comparație cu grupul de control, $F(1, 42) = 4.29$, $p = .044$, $\eta_p^2 = .093$. Nu s-au găsit diferențe semnificative între grupuri pentru emoțiile negative totale, emoțiile negative funcționale sau disfuncționale (toate valorile $p > .79$).

Analizele de moderare au fost realizate utilizând Modelul 1 din PROCESS (Hayes, 2018), aplicând erori standard consistente heteroscedastic (HC3) pentru a testa dacă plictiseala ca trăsătură și strategiile de coping cu plictiseala au moderat efectul alocării în grup asupra corelatelor emoționale. Plictiseala ca trăsătură (BPS) a apărut ca un moderator marginal semnificativ al efectului grupului asupra emoțiilor pozitive post-sarcină, $b = 0.26$, $p = .088$, IC 95% $[-0.04, 0.57]$. Analiza Johnson-Neyman a indicat că efectul grupului a fost semnificativ la niveluri mai scăzute ale plictiselii ca trăsătură, sugerând că indivizii mai puțin predispuși la plictiseală au experimentat o scădere mai accentuată a afectului pozitiv după inducerea plictiselii. Un tipar similar a fost observat pentru copingul cu plictiseala, care a arătat un efect de moderare în tendință, $b = -2.20$, $p = .124$, IC 95% $[-5.02, 0.63]$, cu abilități mai scăzute de coping asociate cu scăderi mai mari ale afectului pozitiv în grupul de inducere a plictiselii. În schimb, nu au fost identificate efecte principale sau interacțiuni semnificative pentru emoțiile negative totale, emoțiile negative funcționale sau disfuncționale (toate valorile $p > .33$). Nici plictiseala ca trăsătură, nici copingul cu plictiseala nu au moderat semnificativ efectul inducerii plictiselii asupra acestor dimensiuni emoționale.

5.4. Discuții

Prezentul studiu și-a propus să examineze efectele emoționale ale inducerii plictiselii, concentrându-se atât pe corelatele psihologice pozitive, cât și pe cele negative, precum și pe rolurile de moderator ale plictiselii ca trăsătură și ale copingului cu plictiseala. Deși cercetările anterioare au pus adesea accent pe consecințele dezadaptative ale plictiselii, rezultatele noastre oferă o perspectivă mai nuanțată. Manipularea plictiselii a fost eficientă în creșterea plictiselii stare auto-raportate, însă impactul emoțional a fost selectiv, afectând în principal domeniul afectiv pozitiv.

Participanții expuși sarcinii care induce plictiseala au raportat niveluri semnificativ mai scăzute ale afectului pozitiv comparativ cu cei din grupul de control. Acest rezultat este în concordanță cu cercetările anterioare care sugerează că plictiseala suprimă implicarea și plăcerea și poate interfera cu capacitatea indivizilor de a experimenta emoții pozitive (van Tilburg & Igou, 2017). Interesant, nu s-au găsit diferențe semnificative între grupuri pentru afectul negativ total, emoțiile negative funcționale sau disfuncționale. Aceste rezultate sugerează că, pe termen scurt, plictiseala poate acționa mai degrabă ca un factor care reduce afectul pozitiv, decât ca un declanșator direct al stărilor emoționale negative -cel puțin în condiții experimentale cu miză relativ scăzută. În loc să declanșeze anxietate, tristețe sau frustrare evidente, plictiseala poate induce un stadiu de detașare sau o tonalitate emoțională diminuată, în conformitate cu conceptualizarea plictiselii ca stare de activare scăzută și nesatisfăcătoare (Eastwood et al., 2012).

Mai important, factorii-trăsătură au moderat acest efect asupra emoțiilor pozitive. Interacțiunea dintre alocarea în grup și plictiseala ca trăsătură s-a apropiat de semnificație, indicând faptul că indivizii cu un nivel mai scăzut al plictiselii ca trăsătură au fost mai afectați de inducție, experimentând scăderi mai mari ale emoțiilor pozitive. Acest lucru susține conceptualizarea plictiselii ca trăsătură ca fiind nu doar un factor care influențează frecvența cu care este experimentată plictiseala, ci și cât de disruptiv afectiv poate fi acest fenomen atunci când apare. Un trend similar, deși nesemnificativ din punct de vedere statistic, a fost observat și pentru copingul cu plictiseala. Participanții cu abilități mai scăzute de coping au raportat emoții pozitive reduse în condiția de inducere a plictiselii, sugerând că modul în care indivizii gestionează plictiseala poate avea efecte ulterioare asupra rezilienței emoționale. Aceste tendințe sunt în acord cu cadrele teoretice (ex. REBT, Ellis, 1962) care subliniază că răspunsurile emoționale sunt modelate nu doar de evenimentele în sine, ci și de capacitatea individului de a le evalua și gestiona.

Contrar așteptărilor, nici plictiseala ca trăsătură, nici copingul cu plictiseala nu au moderat semnificativ efectele inducerii plictiselii asupra corelatelor emoționale negative. O posibilă explicație este faptul că sarcina experimentală, deși eficientă în inducerea plictiselii, nu a generat un nivel suficient de frustrare, stres sau solicitare

cognitivă pentru a provoca un afect negativ puternic. În plus, stabilitatea stărilor emoționale negative poate fi mai puțin sensibilă la manipulări momentane și mai ancorată în variabile dispoziționale sau situaționale care depășesc cadrul prezentului studiu. Având în vedere că studii anterioare au legat plictiseala de emoțiile negative, impulsivitate și chiar comportament agresiv (Struk et al., 2016; Pfattheicher et al., 2020), este plauzibil ca efecte mai puternice să apară în condiții de plictiseală mai imersive sau prelungite.

Unul dintre principalele puncte forte ale acestui studiu constă în designul experimental, care ne-a permis să manipulăm direct plictiseala într-un mediu controlat. Spre deosebire de studiile corelaționale care pot doar să infereze asocieri între plictiseală și corelatele psihologice, abordarea noastră a permis inferențe cauzale asupra efectelor emoționale imediate ale plictiselii situaționale. Prin alocarea aleatorie a participanților în condiția de inducere a plictiselii sau în condiția de control, am reușit să izolez impactul specific al plictiselii asupra stărilor emoționale, sporind astfel validitatea internă a rezultatelor. Deși diferența între grupuri în ceea ce privește nivelurile de plictiseală nu a fost semnificativă, ambele grupuri au înregistrat o creștere semnificativă a plictiselii, ceea ce ne-a permis să investigăm experimental relația cauzală dintre plictiseala stare și emoții.

Un alt punct forte important este designul mixt, care a combinat variabile stare și trăsătură pentru a explora modul în care diferențele individuale interacționează cu factorii situaționali. Astfel, am putut examina nu doar efectele generale emoționale ale unei experiențe care induce plictiseala, ci și modul în care trăsăturile dispoziționale precum plictiseala ca trăsătură și copingul cu plictiseala modulează aceste efecte. O astfel de abordare recunoaște complexitatea experiențelor emoționale, care rar sunt rezultatul exclusiv al factorilor de mediu, fiind modelate de caracteristici stabile ale personalității și capacități de coping.

Un al treilea punct forte demn de menționat este integrarea cadrului Terapiei Raționale Emoționale Comportamentale (REBT), care a oferit o conceptualizare mai nuanțată a corelatelor emoționale. În loc să agregăm toate emoțiile negative într-o singură categorie, studiul a făcut distincția între formele funcționale și disfuncționale ale afectului negativ -o distincție teoretică importantă, adesea neglijată în cercetarea asupra plictiselii. Această abordare a permis o înțelegere mai rafinată a modului în care plictiseala poate contribui nu doar la prezența emoțiilor negative, ci și la natura lor adaptativă sau dezadaptativă.

În final, studiul a evidențiat tendințe semnificative în date, chiar și acolo unde rezultatele nu au atins pragurile convenționale de semnificație statistică. Modelele observate -în special reducerea afectului pozitiv după inducerea plictiselii și rolul moderator al plictiselii ca trăsătură și al copingului -sunt consistente teoretic și sugerează mecanisme subiacente ce merită explorate în continuare. Aceste tendințe emergente indică valoarea potențială a replicării și extinderii studiului pe eșantioane mai mari și mai diverse, pentru a surprinde pe deplin amploarea impactului emoțional al plictiselii.

5.4.1. Limite

Trebuie recunoscute câteva limitări. Mărimea eșantionului a fost relativ mică, ceea ce poate fi o limitare pentru puterea statistică, în special în detectarea efectelor de interacțiune. În plus, sarcina de inducere a plictiselii -deși validată anterior -poate să nu fi fost suficient de imersivă sau frustrantă pentru a genera răspunsuri emoționale puternice, în special în domeniul negativ, suficient pentru a diferenția clar grupurile. Totuși, e de menționat că ambele grupuri și-au modificat semnificativ nivelurile de plictiseală stare. Toate datele au fost auto-raportate, ceea ce ridică probleme legate de caracteristicile cerinței și de subiectivitatea răspunsurilor. În final, utilizarea unui eșantion de studenți poate limita generalizabilitatea rezultatelor către populații mai largi sau mai diverse. Prin urmare, interpretarea datelor trebuie făcută cu prudență.

5.4.2. Direcții viitoare

Cercetările viitoare ar beneficia de utilizarea unui eșantion mai mare și mai robust din punct de vedere statistic, precum și de aplicarea unor tehnici de inducere a plictiselii mai imersive sau extinse. Efectele relativ modeste observate în acest studiu pot fi limitate de durata scurtă și intensitatea emoțională redusă a sarcinii. Manipulările de plictiseală mai angajante și ecologic valide -cum ar fi sarcinile cognitive repetitive sau expunerea prelungită la stimuli monotoni -ar putea genera reacții emoționale mai puternice și diferențe mai clare între grupuri. În al doilea rând, studiile viitoare ar trebui să urmărească o validitate ecologică mai mare, prin replicarea designului experimental în medii naturale, ecologice, cum ar fi sălile de clasă, birourile sau mediile clinice. Plictiseala în contexte reale este adesea legată de așteptări de performanță, dinamici sociale sau consecințe pe termen lung (van Hooft & van Hooft, 2018; Vafeas, 2023). Observarea răspunsurilor emoționale și comportamentale la plictiseală în astfel de medii ar oferi perspective mai generalizabile și relevante practic.

Mai mult, includerea unor intervenții pentru reducerea sau gestionarea plictiselii ar putea avansa această linie de cercetare. De exemplu, antrenarea participanților în tehnici de restructurare cognitivă derivate din Terapia Rațional-Emotiv-Comportamentală (REBT) sau în strategii specifice de coping cu plictiseala ar putea ajuta la

diminuarea costurilor emoționale ale plictiselii. Compararea unor astfel de intervenții cu condiții pasive sau de control ar putea oferi dovezi utile pentru programe de prevenție sau terapie orientate spre reglarea emoțiilor. În final, cercetările viitoare ar trebui să examineze efectele cumulative ale plictiselii repetitive sau cronice asupra bunăstării emoționale. În timp ce studiul nostru s-a concentrat pe un singur episod de plictiseală stare, mulți indivizi experimentează plictiseala în mod recurent sau pe perioade îndelungate. Studiile longitudinale care evaluează modul în care plictiseala se dezvoltă în timp -și cum interacționează cu factori de vulnerabilitate precum plictiseala ca trăsătură -ar fi deosebit de valoroase pentru înțelegerea consecințelor sale emoționale și psihologice pe termen lung.

5.5. Concluzie

Plictiseala este mult mai mult decât o neplăcere trecătoare -este o stare emoțională și psihologică semnificativă, cu potențialul de a perturba starea de bine, implicarea și echilibrul emoțional. Printr-un design experimental bazat pe teoria REBT, prezentul studiu oferă o perspectivă asupra modului în care plictiseala stare subminează selectiv experiența emoțională pozitivă, chiar și în absența unui afect negativ crescut. În mod esențial, diferențele individuale precum plictiseala ca trăsătură și abilitățile de coping par să moduleze acest efect, subliniind importanța factorilor dispoziționali și de reglare în reziliența emoțională la sub-stimulare.

Deși efectele au fost modeste și unele nu au atins semnificația statistică, tendințele observate aici sunt semnificative teoretic și sugerează că costul emoțional al plictiselii poate fi mai insidios decât unul evident -erodând tăcut capacitatea pentru angajare pozitivă, mai degrabă decât declanșând suferință deschisă. Astfel, plictiseala poate funcționa ca un „distrugător tăcut” al bunăstării psihologice, în special în cazul indivizilor vulnerabili emoțional sau al celor care nu dispun de strategii eficiente de coping.

Împreună cu literatura în creștere privind relațiile psihologice ale plictiselii, aceste rezultate evidențiază nevoia atât de cercetare suplimentară, cât și de intervenții practice. Strategii țintite pentru creșterea toleranței la plictiseală și restructurarea evaluărilor cognitive ar putea ajuta la atenuarea impactului emoțional al plictiselii -mai ales în medii în care sub-stimularea este inevitabilă. Prin aprofundarea înțelegerii modului în care plictiseala devine consecință emoțională, acest studiu contribuie la un portret mai nuanțat, clinic relevant și psihologic fundamentat al plictiselii în lumea modernă.

CAPITOLUL IV. CONCLUZII GENERALE ȘI IMPLICAȚII

Acest capitol prezintă principalele contribuții ale tezei, care a examinat plictiseala printr-o abordare multi-metodologică, integrând cinci studii empirice. Prin combinarea unei sinteze meta-analitice, a unor designuri experimentale și longitudinale, precum și a unor modele statistice avansate, teza oferă perspective noi asupra dimensiunilor emoționale, cognitive și comportamentale ale plictiselii. Rezultatele contrazic viziunea simplistă asupra plictiselii ca stare trivială sau pasivă și o re poziționează ca un construct cu semnificație psihologică importantă, cu implicații asupra bunăstării, sănătății mintale și autoreglării emoționale. Concluziile sunt grupate tematic în funcție de contribuțiile teoretice, metodologice, empirice și aplicative, fiind urmate de o analiză a limitărilor și de sugestii pentru cercetări viitoare.

6.1. Contribuții teoretice

Cercetarea de față contribuie la recunoașterea din ce în ce mai accentuată a plictiselii ca un construct psihologic complex. Pe parcursul studiilor, s-a arătat că plictiseala implică multiple dimensiuni – afective, cognitive, motivaționale și dispoziționale – subliniind bogăția sa teoretică și relevanța psihologică. Dintr-o perspectivă teoretică, rezultatele acestui program de cercetare întăresc conceptualizarea plictiselii ca un construct psihologic semnificativ și multidimensional, și nu ca o stare afectivă trivială sau pasivă. Mai degrabă decât să reflecte doar lipsa de implicare sau sub-stimularea, plictiseala pare să semnaleze procese psihologice mai profunde, cum ar fi epuizarea motivațională (Wolff & Martarelli, 2020), nevoi psihologice nesatisfăcute (Van Tilburg & Igou, 2012) sau o perturbare a comportamentului orientat spre scop și a autoreglării. În acord cu modelul propus de Elpidorou (2015), plictiseala poate fi înțeleasă ca un semnal afectiv care indică nevoia de redirecționare cognitivă sau comportamentală, acționând ca un indicator timpuriu al unei nepotriviri psihologice sau al unei stări de insatisfacție. Asocierile robuste identificate între plictiseală și o serie de corelate psihologice dezadaptative – în plan emoțional, comportamental și clinic – în Studiul 1, susțin ideea că plictiseala merită o integrare mai solidă în modelele dominante de reglare emoțională, psihopatologie și funcționare motivațională. Mai mult, având în vedere că atât plictiseala, cât și numeroase tulburări psihologice (de ex., depresia, anxietatea) sunt puternic corelate cu lipsa percepută de sens sau scop, lipsa de sens ar putea reprezenta un mecanism explicativ comun – oferind o punte

teoretică valoroasă pentru cercetări viitoare. Astfel, plictiseala nu este doar o stare care co-ocure cu afecte negative, ci poate acționa și ca un precursor sau amplificator al vulnerabilității psihologice, justificând includerea sa în modelele transdiagnostice ale sănătății mintale.

Un progres teoretic suplimentar este adus prin integrarea modelului Terapiei Rațional-Emotive Comportamentale (REBT) în Studiul 2. Această aplicare inovatoare explorează modul în care credințele iraționale, precum toleranța scăzută la frustrare și catastrofarea, conduc la plictiseala ca trăsătură, poziționând astfel plictiseala în cadrul unor modele deja validate de emoție și disfuncție psihologică. Perspectiva REBT aduce, de asemenea, distincții teoretice și clinic relevante între sănătatea mintală și psihopatologie – aspecte rar explorate în literatura despre plictiseală. Pe lângă relevanța pentru subiectul principal al tezei, această parte a cercetării este importantă și pentru domeniul TCC, în special REBT, contribuind la valurile recente de studii care testează modelele fundamentale. Studii similare au fost realizate în legătură cu anxietatea și depresia (Oltean et al., 2017), PTSD (Hyland et al., 2014) sau singurătatea (Hyland et al., 2019).

Una dintre cele mai semnificative contribuții teoretice ale acestui program de cercetare constă în rolul de mediator al strategiilor de coping cu plictiseala, evidențiat în special prin datele longitudinale din Studiul 3A. Concret, copingul cu plictiseala a apărut ca un mediator solid în relația dintre plictiseala stare și corelatele emoționale – atât la nivel intra-individual (within-subject), cât și inter-individual (between-subject) în cazul afectului pozitiv, și la nivel intra-individual în cazul emoțiilor negative. Aceste rezultate indică faptul că nu simpla experiență a plictiselii determină traiectoria emoțională ulterioară, ci modul în care individul gestionează și răspunde la aceasta. Cu alte cuvinte, copingul cu plictiseala funcționează ca un mecanism-cheie prin care se modelează valența și direcția răspunsurilor emoționale în fața plictiselii.

Această perspectivă are implicații teoretice importante. Ea mută accentul de pe conceptualizarea plictiselii ca stare intrinsec dezadaptativă către o viziune în care plictiseala este o stare psihologică neutră sau chiar adaptativă, ale cărei consecințe depind în mare măsură de procesele de reglare care o mediază. Astfel, se adaugă o nouă dimensiune la fundamentele stabilite în studiile anterioare. Conceptualizarea copingului la plictiseală ca mediator modificabil nu doar că aprofundează înțelegerea variabilității individuale în reacția la plictiseală, ci evidențiază și rolul său potențial causal în relațiile deja stabilite dintre plictiseală și multiple corelate psihologice negative. Aceste rezultate sugerează că efectele dezadaptative atribuite frecvent plictiselii pot deriva, de fapt, din strategii de coping ineficiente sau disfuncționale, ceea ce poziționează copingul cu plictiseala ca un construct central în viitoarele modele de reglare emoțională, stare de bine și psihopatologie.

O altă contribuție teoretică importantă a acestei cercetări constă în demonstrarea rolului de mecanism mediator al copingului cu plictiseala în relația dintre plictiseala stare și singurătate în timp (Studiul 3B). Rezultatele studiului au arătat că această mediere are loc la nivel intraindividual (within-subject), subliniind ideea că nu simpla prezență a plictiselii determină apariția singurătății, ci modul în care individul răspunde la ea. Aceasta susține recunoașterea tot mai frecventă a faptului că copingul cu plictiseala, și nu plictiseala în sine, funcționează ca influență majoră a corelatelor psihologice ulterioare.

Deși copingul cu plictiseala a demonstrat o funcție de protecție la nivel intraindividual, impactul său limitat la nivel interindividual (between-subject) sugerează existența unei variabilități în aplicarea strategiilor de coping în funcție de context. Această observație contribuie la o înțelegere teoretică mai rafinată, indicând că reglarea eficientă a plictiselii nu este doar o funcție a unor trăsături stabile de coping, ci depinde de strategii adaptative, sensibile la context. Aceste constatări sunt în concordanță cu cadrele teoretice cognitive inspirate din Terapia Rațional-Emotivă Comportamentală (REBT), care accentuează rolul evaluărilor situaționale și al credințelor în modelarea experienței emoționale (David & Szentagotai, 2006). În acest cadru, copingul cu plictiseala poate reprezenta un factor proximal, modificabil, în legătura dintre plictiseală și corelate psihologice dezadaptative, cum ar fi singurătatea.

Mai mult, natura longitudinală a studiilor 3A și 3B aduce un progres teoretic important, capturând modul în care plictiseala, copingul, emoțiile și singurătatea evoluează în timp. Acest design temporal abordează limitările cercetării transversale și permite inferențe mai solide cu privire la direcționalitatea și dinamismul acestor procese psihologice. El întărește ideea că răspunsurile emoționale și cognitive la plictiseală fluctuează în mod semnificativ și că copingul poate funcționa nu doar ca tampon, ci și ca un mecanism causal potențial care leagă plictiseala de dificultăți emoționale pe termen lung.

În plus, aplicarea medierii multilevel constituie o contribuție metodologică valoroasă cu implicații teoretice. Această strategie analitică a permis investigarea simultană a proceselor momentane (intraindividuale) și a celor mai stabile (interindividuale), oferind o înțelegere stratificată a modului în care mecanismele de coping funcționează în experiențele emoționale în timp real. Utilizarea acestui cadru flexibil susține conceptualizările plictiselii ca o emoție profund ancorată atât în vulnerabilitățile dispoziționale, cât și în răspunsurile situaționale, întărind relevanța sa pentru modelele de autoreglare, stare de bine interpersonală și dezvoltare emoțională. Modelul

propus în cadrul tezei a arătat cum nivelurile de plictiseală la nivel individual (nu doar de grup) modifică în continuare copingul cu plictiseala, emoțiile și singurătatea.

O contribuție teoretică-cheie a acestei teze rezidă în investigarea experimentală a consecințelor emoționale imediate ale plictiselii (Studiul 4), care oferă claritate conceptuală asupra naturii afective a plictiselii situaționale. În timp ce o mare parte din literatura anterioară s-a bazat pe auto-raportări sau corelații, acest studiu a utilizat o paradigmă de inducere a plictiselii pentru a testa ipoteze teoretice referitoare la impactul acesteia asupra trăirii emoționale. Rezultatele nuancează teoriile existente, arătând că plictiseala stare nu determină în mod puternic emoții negative de înaltă activare (cum ar fi furia sau anxietatea), așa cum se presupunea frecvent. În schimb, pare să suprimă afectul pozitiv, ceea ce corespunde modelelor care caracterizează plictiseala ca o stare aversivă de joasă activare. Aceasta provoacă modelele simplificate de clasificare a plictiselii în taxonomii generale ale emoției și susține conceptualizări mai fine, care pun accent pe aplatizarea afectivă, nu pe reactivitatea intensă.

Integrarea variabilelor trăsătură și stare în același cadru experimental întărește modelele teoretice ale funcționării emoționale, ilustrând interacțiunea dintre vulnerabilitățile dispoziționale (de ex., predispoziția la plictiseală) și declanșatorii situaționali – abordând astfel una dintre principalele limitări ale studiului 2. Acest cadru trăsătură–stare este deosebit de relevant pentru dezvoltarea teoriilor emoționale care țin cont de variabilitatea individuală în reactivitatea afectivă și susține apelurile către modele dinamice ale emoției, care depășesc explicațiile centrate exclusiv pe trăsături sau pe mediu.

O dimensiune teoretică inovatoare derivă din aplicarea Terapiei Rațional-Emotive Comportamentale (REBT) pentru a diferenția între formele funcționale și disfuncționale ale emoției negative în urma inducerii plictiselii. Această perspectivă adaugă un strat nou de înțeles asupra consecințelor emoționale ale plictiselii, sugerând că aceasta nu doar declanșează afecte neplăcute, ci poate influența și calitatea acestora – adaptativă sau dezadaptativă – în funcție de modul în care individul interpretează și răspunde experienței. Prin integrarea diferențierii emoționale în literatura despre plictiseală, studiul contribuie la înțelegerea emergentă a plictiselii nu doar ca precursor al distresului, ci ca o stare psihologică semnificativă care poate modela natura și funcția răspunsurilor emoționale ulterioare. Această integrare oferă un fundament solid pentru viitoare modele teoretice care urmăresc să combine teoriile de evaluare cognitivă cu cercetarea contemporană despre plictiseală. Totodată, ea deschide calea spre intervenții bazate pe REBT, menite să vizeze copingul sau interpretările aferente plictiselii.

Teza aduce, de asemenea, o contribuție importantă prin distincția clară între plictiseala stare și plictiseala ca trăsătură, oferind susținere empirică pentru semnăturile emoționale divergente și consecințele psihologice diferite ale acestora. Studiile 3A și 4 arată că plictiseala stare tinde să suprimă afectul pozitiv, mai degrabă decât să inducă emoții negative intense, sugerând o posibilă funcție adaptativă de reglare. În contrast, plictiseala ca trăsătură este constant asociată cu corelate dezadaptative, susținând conceptualizarea acesteia ca un factor de vulnerabilitate transdiagnostic.

Această teză sprijină o conceptualizare integrată a plictiselii, care implică insatisfacție, erori ale atenției, control perceput scăzut și dezangajare motivațională (Eastwood et al., 2012; Tam et al., 2024). În mod notabil, ea poziționează plictiseala ca pe o emoție semnificativă și sensibilă la context, care interacționează cu trăsăturile individuale și cerințele situaționale. Dintr-o perspectivă afectivă, plictiseala este descrisă în mod tipic drept o emoție negativă de joasă activare – marcată de nemulțumire, dezangajare și neliniște (Merrifield & Danckert, 2014). Deși îi lipsește activarea fiziologică intensă specifică fricii sau furiei, plictiseala exercită o presiune psihologică semnificativă, conducând frecvent la comportamente de căutare de stimulare sau de reglare emoțională. Astfel, ea a fost conceptualizată ca o amenințare la adresa autoreglării, mai ales în contexte cu puțină noutate, autonomie sau variabilitate a sarcinii (Tam et al., 2021).

Acest cadru ajută la contextualizarea rezultatelor studiului experimental (Studiul 4), care a arătat că chiar și o expunere scurtă la stimuli care induc plictiseala poate reduce afectul pozitiv – mai ales în rândul indivizilor cu scoruri scăzute la predispoziția spre plictiseală. Deși emoțiile negative (ex. anxietatea, frustrarea) nu au fost semnificativ crescute, scăderea consecventă a afectului pozitiv subliniază capacitatea plictiselii de a diminua intensitatea experienței emoționale și de a reduce motivația pe termen scurt.

Una dintre cele mai semnificative contribuții teoretice ale acestei teze constă în impactul emoțional diferențiat al plictiselii stare față de plictiseala ca trăsătură, așa cum reiese din dovezile experimentale. După cum s-a menționat deja, Studiul 4 a arătat că plictiseala stare are în principal efectul de a suprima afectul pozitiv, mai degrabă decât de a genera emoții negative – o nuanță adesea trecută cu vederea în conceptualizările anterioare. Această distincție întărește ideea că plictiseala stare este un semnal emoțional sensibil la context, potențial adaptativ, și nu o stare intrinsec patologică. În schimb, plictiseala ca trăsătură – în special așa cum este măsurată prin Boredom Proneness Scale (BPS) și Boredom Susceptibility Scale (BSS) – a fost constant asociată cu corelate emoționale disfuncționale (așa cum s-a observat în Studiul 1) și se aliniază mai strâns cu cadrul patologic propus în Studiul 2. Aceste rezultate sugerează că tendința cronică, dispozițională, de a experimenta plictiseala poate reflecta deficite

mai largi în controlul atențional sau angajamentul motivațional – mecanisme frecvent asociate cu psihopatologia și situate pe un nivel explicativ mai înalt. Deși plictiseala stare este o experiență neplăcută (de unde și scăderea afectului pozitiv), plictiseala ca trăsătură este cea care se asociază în mod tradițional cu corelate negative.

În plus, rezultatele implică faptul că efectele emoționale atribuite frecvent plictiselii nu derivă doar din experiențele tranzitorii de plictiseală stare, ci din modul în care indivizii răspund și interpretează aceste experiențe – mai ales în prezența vulnerabilităților la nivel de trăsătură (așa cum s-a văzut în Studiile 3A și 3B). Această clarificare teoretică avansează domeniul prin contestarea presupunerii că toate formele de plictiseală sunt inerent dezadaptative și prin oferirea de suport empiric pentru modelele care disting între răspunsurile emoționale adaptative și cele dezadaptative, în funcție de diferențele individuale și mecanismele de coping. Astfel, această lucrare propune o integrare mai nuanțată a plictiselii în modelele de reglare emoțională și psihopatologie, diferențiind între formele sale dispoziționale și situaționale și funcțiile lor psihologice respective.

În cele din urmă, această cercetare tratează critic problemele de validitate de construct asociate cu măsurătorile populare ale plictiselii, precum Boredom Proneness Scale (BPS). Rezultatele sugerează că plictiseala ca trăsătură se poate suprapune conceptual cu alte constructe, precum impulsivitatea și anhedonia, ceea ce justifică o revizuire a definițiilor operaționale și a practicilor de măsurare.

6.2. Contribuții metodologice

Un punct forte central al acestei teze constă în diversitatea și rigoarea sa metodologică, aspecte care au permis abordarea mai multor lacune din literatura de specialitate. Cele cinci studii au utilizat o varietate de metode – inclusiv meta-analiză, modele transversale și longitudinale, modele structurale multilevel (MSEM) și manipulări experimentale – fiecare metodă fiind aleasă în funcție de întrebarea specifică de cercetare.

Studiul 1 a oferit una dintre cele mai cuprinzătoare meta-analize despre plictiseală realizate până în prezent, cuantificând asocierile sale cu emoții negative, comportamente dezadaptative și simptome clinice, pe baza a 39 de studii și peste 23.000 de participanți. Spre deosebire de sintezele anterioare, care s-au concentrat în principal pe plictiseala academică, această meta-analiză a extins domeniul, abordând corelatele emoționale și clinice, oferind estimări ale mărimii efectului și identificând moderatori demografici.

Studiul 2 a fost, din câte știm, primul care a aplicat modele de mediere paralelă și în serie în cercetarea asupra plictiselii, folosind variabile cognitive derivate din Terapia Rațional-Emotiv-Comportamentală (REBT). Această abordare a permis testarea unor predicții teoretice legate de rolul credințelor disfuncționale în dezvoltarea plictiselii ca trăsătură – o inovație metodologică ce contribuie la reducerea distanței dintre teoria cognitivă și literatura despre plictiseală, aprofundând înțelegerea acesteia ca emoție.

Studiile 3A și 3B au utilizat modelarea structurală multilevel, surprinzând atât variabilitatea intra-individuală (within-person), cât și pe cea inter-individuală (between-person) a plictiselii și a emoțiilor de-a lungul a trei momente de măsurare. Aceste modele oferă perspective mai valide ecologic asupra modului în care plictiseala evoluează și afectează funcționarea emoțională în viața cotidiană, reprezentând un progres semnificativ față de modelele transversale, statice. În timp ce designurile longitudinale au surprins variabilele la momente diferite pe parcursul a trei săptămâni și au evidențiat relațiile dinamice dintre plictiseală, emoții și singurătate (respectiv), prin intermediul copingului la plictiseală, analiza multilevel a subliniat modul în care aceste concepte interacționează atât între indivizi, cât și în interiorul aceleiași persoane.

Studiul 4 a introdus rigoarea experimentală în acest domeniu, testând relații cauzale între inducerea plictiselii și răspunsurile emoționale. Acesta a analizat nu doar modificările afective post-inducție, ci și influența moderatoare a plictiselii ca trăsătură. Această inovație metodologică oferă un model de referință pentru viitoarele cercetări cauzale în domeniul plictiselii.

6.3. Contribuții empirice

Rezultatele empirice ale acestei teze oferă multiple perspective solide asupra semnificației psihologice a plictiselii. Meta-analiza (Studiul 1) a evidențiat mărimi ale efectului substanțiale pentru asocierile dintre plictiseală și corelatele sale psihologice: emoții negative ($r = .337$), comportamente dezadaptative ($r = .293$) și simptome clinice ($r = .471$). Analizele moderatorilor au arătat că vârsta, compoziția de gen, tipul eșantionului și instrumentele de măsurare a plictiselii influențează semnificativ aceste asocieri.

Studiul 2 a demonstrat că anumite credințe iraționale – în special toleranța scăzută la frustrare și evaluarea globală – prezic plictiseala ca trăsătură, oferind sprijin empiric pentru cadrul teoretic al REBT. În plus, studiul a identificat asocieri semnificative între plictiseala ca trăsătură și simptomele de internalizare (depresie și anxietate), susținând și mai mult caracterul dezadaptativ al predispoziției către plictiseală.

Studiile 3A și 3B au confirmat rolul mediator al copingului la plictiseală în relația dintre plictiseala-stare și emoțiile negative. Important, aceste studii au arătat că atât variațiile între indivizi (between-subject), cât și cele intra-individuale (within-subject) în plictiseala-stare prezic corelate emoționale, sugerând că strategiile de coping cu plictiseala joacă un rol esențial de reglare.

Studiul 4 a oferit una dintre puținele demonstrații experimentale ale impactului emoțional al plictiselii, arătând că plictiseala-stare indusă suprimă afectul pozitiv mai fiabil decât crește afectul negativ. Aceste rezultate întăresc ideea că plictiseala-stare poate avea o funcție adaptativă, semnalând nevoia de schimbare fără a declanșa neapărat o dereglare emoțională.

Împreună, aceste studii oferă dovezi convingătoare că plictiseala nu este doar un simplu corelat al distresului, ci un fenomen psihologic semnificativ, cu mecanisme și efecte distincte. De asemenea, ele susțin perspectiva emergentă conform căreia plictiseala-stare și plictiseala ca trăsătură ar trebui analizate separat atât în cercetare, cât și în contexte clinice.

6.4 Implicații practice

Dincolo de contribuțiile sale teoretice și metodologice, această teză oferă perspective valoroase pentru domeniile aplicative. În practica clinică, rezultatele noastre sugerează că plictiseala ca trăsătură și strategiile ineficiente de coping cu plictiseala pot funcționa ca indicatori timpurii ai vulnerabilității emoționale. Intervențiile de restructurare cognitivă, precum cele din Terapia Rațional-Emotiv-Comportamentală (REBT), ar putea fi eficiente în abordarea sistemelor de credințe dezadaptative care stau la baza predispoziției spre plictiseală.

Mai mult, copingul cu plictiseala se conturează ca o țintă promițătoare de intervenție. Având în vedere rolul de mediator identificat în mai multe studii, îmbunătățirea capacității indivizilor de a tolera și gestiona plictiseala ar putea reduce riscul de corelate emoționale negative. Programele care dezvoltă abilități de reglare emoțională, flexibilitate cognitivă și reziliență la plictiseală (ex: antrenamente de mindfulness, discurs intern adaptativ) ar putea avea rezultate promițătoare dacă sunt implementate în școli, universități și servicii de sănătate mintală.

În context educațional, aceste constatări contrazic viziunea tradițională asupra plictiselii ca fiind doar o problemă de implicare a elevilor. Profesorii sunt încurajați să trateze plictiseala ca pe un semnal emoțional care reflectă nevoi cognitive sau motivaționale neîmplinite. Abordarea factorilor precum autonomia în sarcini, relevanța activităților și nivelul de stimulare poate preveni dezangajarea și susține stare de bine a elevilor.

În psihologia ocupațională și organizațională se pot aplica concluzii similare. Angajații predispuși la plictiseală ar putea beneficia de intervenții care urmăresc creșterea semnificației muncii, varietății sarcinilor și abilităților de autoreglare. Evaluarea predispoziției la plictiseală în profesii cu risc ridicat (de exemplu, locuri de muncă repetitive sau cu stimulare scăzută) ar putea sprijini dezvoltarea unor strategii de suport personalizate.

În ansamblu, rezultatele prezentate în această teză îi îndeamnă pe profesioniștii din domeniul sănătății mintale, educatori și lideri organizaționali să recunoască plictiseala nu ca pe un simplu inconvenient, ci ca pe un posibil semnal al unor nevoi psihologice mai profunde și o țintă valoroasă pentru intervenții bazate pe dovezi.

6.5. Limite

Deși această teză aduce contribuții teoretice, metodologice și empirice semnificative în studiul plictiselii, trebuie recunoscute și câteva limitări. În primul rând, generalizabilitatea rezultatelor este restrânsă de caracteristicile eșantioanelor. Cu excepția meta-analizei din Studiul 1, toate studiile empirice au fost realizate exclusiv pe participanți români, non-clinici. Deși această alegere contribuie la corectarea unei tendințe preponderent occidentale în cercetările despre plictiseală, supra-reprezentarea tinerilor cu studii superioare – în special studenți – limitează gradul în care rezultatele pot fi extrapolate la populații mai diverse. În plus, majoritatea eșantioanelor au avut un procent disproporționat de mare de participante de gen feminin, ceea ce ar fi putut influența efectele observate și ar putea explica absența diferențelor semnificative de gen identificate în unele studii. Aceste dezechilibre demografice impun precauție în generalizarea rezultatelor la alte grupe de vârstă, contexte socio-economice sau populații cu diversitate de gen.

În al doilea rând, deși meta-analiza realizată în Studiul 1 a fost una comprehensivă, ea a inclus studii cu o mare variabilitate în ceea ce privește tipurile de eșantion, designul studiilor și instrumentele de măsurare. Eterogenitatea mărimilor efectului reflectă aceste diferențe, întrucât lucrările incluse au evaluat plictiseala și corelații săi folosind definiții operaționale și instrumente psihometrice variate. Deși analiza a aplicat teste riguroase de moderare și controale statistice pentru eterogenitate, variațiile în calitatea metodologică și inconsistențele în

clasificarea corelatelor pot să fi introdus totuși un anumit bias în rezultatele cumulate. În plus, unele subgrupuri (de exemplu, populațiile clinice, adolescenții sau bărbații) au fost subreprezentate, ceea ce reduce precizia concluziilor.

În al treilea rând, deși Studiul 2 a adus o contribuție teoretică importantă prin aplicarea Terapiei Rațional-Emotive-Comportamentale (REBT) în cercetarea plictiselii, natura sa transversală împiedică formularea unor concluzii cu privire la direcția cauzală a relațiilor investigate. Conform modelului ABC (Ellis, 1962; Ellis & Dryden, 1997), consecințele emoționale sau comportamentale (C) sunt modelate de credințe (B) activate de evenimente specifice (A). Totuși, în acest studiu, evenimentele activatoare nu au fost nici controlate, nici măsurate, ceea ce face dificil de stabilit dacă credințele raportate influențau în mod activ experiențele de plictiseală ale participanților sau reflectau doar tendințe dispoziționale. Absența datelor legate de contextul activator limitează interpretarea rezultatelor și subliniază importanța unor viitoare cercetări care să integreze declanșatori situaționali în modelele bazate pe REBT.

În plus, trei dintre studii au fost realizate exclusiv online, folosind metode de auto-raportare, care, deși eficiente, pot introduce mai multe tipuri de variabilitate-eroare. Răspunsurile participanților pot fi influențate de dorința de a răspunde social acceptabil, de stările emoționale de moment sau de erori de interpretare, mai ales în absența clarificărilor unui intervievator. Recrutarea prin internet ar putea de asemenea să fi exclus persoane mai puțin active în mediul digital. Mai mult, eșantioanele nu au fost filtrate decât printr-un criteriu minim de vârstă (18 ani), ceea ce poate duce la o sub- sau supraestimare a nivelurilor de plictiseală ca trăsătură. Variabile psihologice importante precum impulsivitatea, furia sau căutarea de senzații – cunoscute pentru asocierea lor cu plictiseala (Dahlen et al., 2004) – nu au fost măsurate sau controlate, ceea ce ar putea constitui factori de confuzie în interpretarea rezultatelor. Predominanța participantelor de gen feminin ar putea, de asemenea, explica lipsa diferențelor de gen, contrazicând rezultate anterioare (Dahlen, 2005; Isacescu et al., 2017; Sundberg et al., 1991).

În al patrulea rând, deși Studiile 3A și 3B au utilizat tehnici sofisticate de modelare longitudinală multilevel pentru a surprinde atât efectele intra- cât și interindividuale, perioada scurtă de colectare a datelor (trei măsurători săptămânale) nu reflectă în mod complet dinamica evolutivă a plictiselii și a copingului emoțional pe termen mai lung. De asemenea, utilizarea exclusivă a instrumentelor de autoevaluare rămâne o limitare în captarea experiențelor afective în timp real. În plus, studiile au fost realizate în timpul pandemiei COVID-19 – o perioadă marcată de stres emoțional crescut, izolare socială și plictiseală accentuată. Aceste condiții contextuale specifice ar fi putut amplifica relațiile dintre variabile, ducând la posibila supraestimare a mărimilor efectului și reducând validitatea ecologică a concluziilor în contexte post-pandemice.

În cele din urmă, deși Studiul 4 a adus un plus de rigoare experimentală în cercetarea plictiselii, inducerea plictiselii a fost scurtă, foarte controlată și posibil insuficientă pentru a produce efecte emoționale puternice sau de durată. Deși ambele grupuri au raportat creșteri semnificative ale plictiselii-stare după sarcină, manipularea nu pare să fi generat răspunsuri emoționale suficient de aversive sau frustrante pentru a produce diferențe notabile între condițiile experimentale și de control. De asemenea, mărimea relativ redusă a eșantionului a limitat probabil puterea statistică – în special în detectarea efectelor de interacțiune implicând plictiseala ca trăsătură și copingul la plictiseala. Toate datele au fost colectate prin auto-raportare, ceea ce introduce riscul de subiectivitate/dezirabilitate. Aceste limitări subliniază nevoia unor viitoare experimente cu paradigme de inducere a plictiselii mai imersive (ex. realitate virtuală), precum și scenarii cu o validitate externă mai mare (ex. plictiseala la locul de muncă, plictiseala în context școlar).

6.6. Direcții viitoare

Per ansamblu, deși aceste limitări nu invalidează contribuțiile tezei, ele impun o interpretare prudentă a rezultatelor și evidențiază mai multe direcții importante pentru cercetări viitoare. Plecând de la limitele discutate mai sus, apar o serie de soluții promițătoare pentru cercetările viitoare, multe dintre ele derivând direct din studiile prezentate în această teză.

Pentru început, viitoarele studii ar trebui să își propună replicarea și extinderea constatărilor actuale utilizând populații mai diverse din punct de vedere cultural și mai relevante clinic. Cercetarea actuală, cu excepția meta-analizei, s-a bazat exclusiv pe participanți români, non-clinici. Deși acest lucru corectează o tendință preponderent occidentală în cercetările despre plictiseală, este esențial ca cercetările viitoare să exploreze dacă aceleași tipare se mențin și dincolo de granițele culturale sau clinice. Dezvoltarea unor modele transculturale ale plictiselii și corelațiilor săi ar contribui la o înțelegere mai profundă a modului în care factorii socioculturali modelează experiența și consecințele plictiselii. De asemenea, caracteristici ale populației precum echilibrul de gen, nivelul educațional și starea de sănătate mintală ar trebui abordate cu mai multă atenție pentru a îmbunătăți generalizabilitatea rezultatelor.

În plus, ar ajuta să fie prioritizate designurile longitudinale și experimentale pentru a clarifica mai bine direcționalitatea și mecanismele cauzale ale asocierilor observate. Deși această teză a introdus multiple inovații metodologice – cum ar fi modelarea medierii, medierea serială și modelarea prin ecuații structurale multilevel (MSEM) – replicările pe intervale mai lungi de timp, cu mai multe puncte de măsurare, ar permite testarea stabilității și variabilității proceselor legate de plictiseală pe termen lung. De exemplu, rezultatele din Studiile 3A și 3B oferă o bază solidă pentru cercetări viitoare privind dinamica temporală a plictiselii, însă aceste procese ar trebui investigate pe parcursul mai multor luni sau chiar ani, posibil în traiectorii dezvoltamentale sau clinice.

Mai mult, există o nevoie crescândă pentru studii care să implementeze EMA (Ecological Momentary Assessment) pentru a urmări plictiseala-stare și fluctuațiile emoționale în contexte reale. Fiind o experiență dinamică și sensibilă la context, plictiseala poate fi captată cu o rezoluție temporală mai înaltă și cu un risc redus de bias retrospectiv prin EMA. Integrarea EMA cu date fiziologice sau comportamentale (ex. variabilitatea ritmului cardiac, pupilometrie, actigrafie sau performanță la sarcini) ar putea oferi indicatori obiectivi ai dezangajării atenționale și reactivității emoționale. Această direcție este în concordanță cu nevoia observată în Studiile 3A și 3B de a explora mai profund procesele intra-individuale și adaptarea în timp real la plictiseală, dar ar putea reprezenta și o continuare pentru Studiul 4, prin surprinderea influențelor cauzale.

De asemenea, conceptul de coping cu plictiseala – central în Studiile 3A, 3B și 4 – necesită o dezvoltare psihometrică sistematică și o elaborare teoretică mai profundă. Deși rezultatele evidențiază clar rolul de mediere al copingului la plictiseală în corelatele emoționale și sociale, măsurătorile actuale nu surprind complet sensibilitatea la context și flexibilitatea esențială pentru un coping eficient. Un model revizuit de coping cu plictiseala ar trebui să distingă între strategii cognitive, comportamentale și emoționale, precum și între rezultate funcționale și disfuncționale. Acesta ar putea beneficia și de integrarea cu modele de reglare emoțională și reactivitate la stres. Validarea unui astfel de model nu doar că ar îmbunătăți precizia măsurătorilor, dar ar sprijini și dezvoltarea de intervenții targetate.

Mai mult, Studiul 2 a demonstrat că anumite credințe cognitive, derivate din modelele Terapiei Rațional-Emotive-Comportamentale (REBT), sunt asociate cu plictiseala ca trăsătură. Totuși, rămâne neclar dacă aceste scheme cognitive influențează cauzal plictiseala sau dacă plictiseala contribuie la întărirea credințelor disfuncționale. Cercetările viitoare ar putea explora această relație prin experimente de priming al credințelor sau prin evaluări longitudinale ale activării credințelor ca răspuns la evenimente generatoare de plictiseală. În plus, identificarea rolului evenimentelor activatoare – așa cum este subliniat în modelul ABC (Ellis, 1962) – ar clarifica în ce circumstanțe distorsiunile cognitive afectează cel mai probabil corelatele psihologice legate de plictiseală.

Pornind de la paradigma experimentală a Studiului 4, cercetările viitoare ar trebui de asemenea să exploreze metode de inducere a plictiselii mai imersive și cu o validitate ecologică mai mare. Realitatea virtuală (VR), sarcinile computerizate adaptative și simulările interactive oferă noi posibilități pentru manipularea plictiselii în moduri care imită mai fidel experiențele cotidiene. Experimentele viitoare ar trebui să includă eșantioane mai mari și să încerce creșterea salienței emoționale prin scenarii personalizate sau cu încărcătură socială. Examinarea modului în care indivizii cu trăsături diferite (de exemplu, plictiseală ca trăsătură, impulsivitate, flexibilitate cognitivă) răspund la aceste inducții ar putea oferi informații valoroase despre mecanismele de moderare.

Deși cuprinzătoare și axată pe variabile emoționale, cognitive și comportamentale, această teză nu a inclus date fiziologice. Cercetările interdisciplinare care implică neuroștiințe cognitive și genetică comportamentală ar putea contribui la clarificarea substraturilor neurocognitive ale plictiselii. Neuroimagistica funcțională (de exemplu, fMRI, EEG) ar putea fi utilizată pentru a examina rețelele atenționale, sensibilitatea la recompensă și sistemele motivaționale implicate în plictiseală. Investigarea suprapunerii dintre markerii neurali ai plictiselii și cei ai vulnerabilităților psihiatrice (de exemplu, ADHD, depresie) ar putea oferi perspective valoroase asupra plictiselii ca factor de risc transdiagnostic.

Nu în ultimul rând, cercetările viitoare ar trebui să exploreze implicațiile plictiselii pentru promovarea sănătății mintale și designul intervențiilor. Deși această teză nu a testat direct intervenții, mai multe rezultate – în special cele privind copingul la plictiseală – sugerează potențialul unor programe targetate pentru reglare emoțională și toleranță la plictiseală. Mediile educaționale, ocupaționale și clinice ar putea beneficia de eforturi structurate care să învețe indivizii cum să reinterpreteze și să gestioneze constructiv experiența plictiselii.

În concluzie, progresul în cercetarea plictiselii va necesita abordări interdisciplinare și multimethod, care să integreze date cognitive, emoționale, comportamentale și contextuale. Astfel de abordări vor aprofunda înțelegerea funcției plictiselii în viața cotidiană și a rolului său în starea de bine emoțională și reziliența psihologică, deschizând calea către teorii și aplicații mai precise, eficiente și incluzive.

6.7. Concluzie generală

Această teză și-a propus să exploreze plictiseala drept construct psihologic semnificativ, multidimensional, cu implicații afective, cognitive și comportamentale. Pornind de la un cadru teoretic cuprinzător, capitolele introductive au subliniat complexitatea plictiselii, făcând distincția între dimensiunile de stare și trăsătură, prezentând asocierile acesteia cu corelate dezadaptative și identificând lacune critice în literatura empirică. Aceste lacune, incluzând necesitatea clarificării cauzalității, o mai bună specificare a mediatorilor și moderatorilor, precum și o înțelegere mai profundă a variabilității intra-individuale, au constituit fundamentul celor cinci studii care compun acest demers de cercetare.

Pentru a aborda aceste aspecte, teza a adoptat o abordare multimethod, ce a inclus meta-analiză, modelare a medierii, modelare prin ecuații structurale multilevel și design experimental. Fiecare studiu a urmărit un obiectiv clar: (1) cuantificarea intensității și variabilității asocierilor dintre plictiseală și corelate negative; (2) conturarea substraturilor cognitive ale plictiselii ca trăsătură prin intermediul cadrului REBT; (3) și (4) evaluarea interacțiunii longitudinale între plictiseala-stare, emoție, singurătate și coping; și (5) investigarea experimentală a consecințelor emoționale ale plictiselii și a rolurilor de moderatori ale variabilelor trăsătură. Împreună, aceste studii au oferit nu doar date empirice noi, ci au și extins perspectivele teoretice asupra plictiselii, evidențiind în special rolul copingului la plictiseală și semnăturile emoționale distincte ale plictiselii ca trăsătură versus stare.

Teza contribuie în câteva moduri esențiale: afirmă rolul plictiselii în funcționarea psihologică, demonstrează puterea de mediere a copingului cu plictiseala și relevă modurile nuanțate în care plictiseala modelează experiențele afective. Din punct de vedere metodologic, exemplifică cum diverse strategii analitice — sinteza meta-analitică, modelarea longitudinală și manipularea experimentală — pot converge pentru a produce o înțelegere mai bogată și mai nuanțată a emoției. Din punct de vedere teoretic, rafinează înțelegerea dimensiunilor adaptative versus dezadaptative ale plictiselii și integrează modele cognitive precum REBT în studiul reglării emoționale. Din perspectivă practică, constatările indică copingul la plictiseală drept o țintă promițătoare pentru intervenții menite să sporească reziliența și starea de bine în contexte clinice, educaționale și organizaționale. Per ansamblu, această teză poziționează plictiseala nu ca pe o simplă neplăcere, ci ca pe un aspect central, instructiv și modificabil al peisajului emoțional uman.

Bibliografie selectivă:

- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459–472.
- Bieleke, M., Ripper, L., Schöler, J., & Wolff, W. (2022). Boredom is the root of all evil-or is it? A psychometric network approach to individual differences in behavioural responses to boredom. *Royal Society open science*, 9(9), 211998.
- Conroy, R. M., Golden, J., Jeffares, I., O'Neill, D., & McGee, H. (2010). Boredom-proneness, loneliness, social engagement, and depression and their association with cognitive function in older people: A population study. *Psychology, Health & Medicine*, 15(4), 463–473
- Danckert, J. (2019). Boredom: Managing the delicate balance between exploration and exploitation
Boredom is in your mind: A shared psychological-philosophical approach, 37-53.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (eds) (2009). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- David, D., & Szentagotai, A. (2006). Cognition in cognitive-behavioral psychotherapies (CBT): Toward an integrative model. *Clinical Psychology Review*, 26(3), 284–298.
- Elpidorou, A. (2017b). The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1–30
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness – the development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50, 4–17.
- Tam, M. C., van Tilburg, W. A. P., & Danckert, J. (Eds.). (2024). *The Routledge International Handbook of Boredom*. Routledge.
- Toohey, P. (2011). *Boredom: A lively history*. Yale University Press.
- van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2012). On boredom: lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36, 181–194.
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569-595.
- Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (2016). Self-report measures of boredom: an updated review of the literature. *Journal of 550 Psychology*, 150, 196–228. doi: 10.1080/00223980.2015.1074531