

Volum coordonat de
Elena Bonchiș

PLICTISEALA
LA COPII
ȘI ADOLESCENȚI
O perspectivă psihologică

POLIROM
2022

Cuprins

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

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

3. Jocurile video active. De ce ne plictisim (și) de ele?.....	163
4. Jocurile video violente. Agresivitatea și predispoziția spre plictiseală.....	165
5. Jocurile video educative sunt plictisitoare?.....	167
6. Pot computerele să ne detecteze plictiseala?.....	170
7. Concluzii.....	173
 Capitolul 8. Plictiseala și comportamentul alimentar (<i>Joana Drugaș</i>)	
1. Introducere	175
2. Comportamentul alimentar generat de emoții.....	176
3. Plictiseala ca determinant al comportamentului alimentar.....	180
4. Bunătățile alimentare ca recompensă sau simplă strategie de evitare a plictiselii?.....	183
5. Strategii de gestionare a comportamentului alimentar în momentele de plictiseală.....	185
 Capitolul 9. Plictiseala cronică – predictor al depresiei (<i>Camelia Maria Dindelegan</i>)	
1. Contexte clinice ale instalării plictiselii.....	195
2. Plictiseala ca precursor al depresiei.....	198
3. Plictiseala ca manifestare a depresiei la copii și adolescenți.....	200
4. Tehnici de prevenire a plictiselii în rândul copiilor și adolescenților	203
5. Intervenția în cazul plictiselii ca formă a depresiei.....	205
 Capitolul 10. Plictiseala și starea de bine (<i>well-being</i>) (<i>Cristina Marina Gblță, Georgeta Pănișoară</i>)	
1. Delimitări conceptuale: starea de bine și plictiseala....	211
2. Starea de bine – construct multidimensional. Relația cu plictiseala.....	214
3. Calitatea vieții, satisfacția vieții și starea de bine	218
4. Relația dintre autoeficacitate, stare de bine și plictiseală	225
5. Optimismul și starea de bine.....	228
 <i>Bibliografie</i>	 231

Este plictiseala benefică pentru copii? Cercetările arată că este esențială pentru dezvoltarea mintală și emoțională a acestora (Hill, 2018). Un nume consacrat în domeniu este cel al lui T. Belton, cercetător senior la University of East Anglia's School of Education and Lifelong Learning, expert în problema impactului televizorului asupra comportamentului emoțional al copiilor, autoare a lucrării *Happier People Healthier Planet* (Richardson, 2013; theschoolrun.com). Încă din 1990, autoarea a studiat influența poveștilor prezentate pe diferite canale TV asupra copiilor proveniți din diverse comunități, observând lipsa de imaginație și originalitate din multe povestioare. După o perioadă de timp, a constatat că acei copii care urmăreau mai rar emisiunile TV sau chiar deloc erau mai imaginativi, mai curioși, mai inventivi. Concluzia lui T. Belton (2016) a fost că televiziunea reduce capacitatea copilului de a imagina, cu atât mai mult cu cât atunci când ei nu au nimic de făcut, deschid imediat TV-ul, computerul, telefonul.

Următoarea etapă a cercetărilor lui Belton a fost interviuarea unor personalități – scriitori, artiști, oameni de știință –, obiectivul fiind influența plictiselii asupra imaginației, aceștia fiind rugați să relateze cum își ocupau timpul, în copilărie, când se simțeau plictisiți.

Meera Syal a declarat că plictiseala a făcut-o pe ea scriitoare, subliniind că această stare era (este) asociată cu solitudinea – petrecând ore în șir privind pe fereastră cum se schimbă vremea de-a lungul anotimpurilor. Artistul Grayson Perry a spus că pentru el plictiseala a fost benefică, o adevărată stare creativă, iar Susan Greenfield, expert în domeniul neuroștiințelor, a declarat că, în copilărie, când se plictisea, gândea povestioare, desena, mergea la bibliotecă (Richardson, 2013). Belton (2016) arată că sportul, muzica și alte activități au, fără îndoială, certe beneficii asupra dezvoltării fizice, cognitive, culturale, sociale a copilului, dar acesta are nevoie,

din când în când, și să se plictisească, să oprească bombardamentul lumii exterioare, să viseze, să-și propună singur scopuri, să descopere interese personale și abilități noi. Timpul în care și mintea noastră, a adulților, pare să rătăcească (*mind wandering*) este foarte important pentru creație; pentru starea de bine, cu atât mai mult un copil are nevoie de acel *slow down*, pentru a imagina, a se juca, a observa ce se întâmplă în jurul său (Belton, Priyadharshini, 2007).

Iosif Brodski, laureat al Premiului Nobel pentru literatură, citat de Belton și Priyadharshini (2007), spune că banii nu sunt soluția, poți fi foarte bogat și foarte plictisit. El sugerează că trebuie învățate smerenia și dorința de a fixa și atinge scopuri în viață. Plictiseala este un bun exercițiu; părinții care uneori se simt vinovați de plictiseala copiilor ar trebui să vadă în ea o oportunitate mai degrabă decât un deficit. Grija lor este să observe și să vegheze ca ea să nu devină cronică.

O viziune asemănătoare asupra plictiselii, conform căreia aceasta ar fi benefică pentru copii, întâlnim și la alți specialiști din domeniul psihologiei educaționale, al psihologiei clinice sau al psihoterapiei. Cercetătorii K. Gasper și B. Middlewood, de la Pennsylvania State University, subliniază că plictiseala operează similar cu fericirea sau activarea; ea apare atunci când încerci să te apropii de ceva ce este la momentul respectiv mai semnificativ și mai interesant, încurajându-te să explorezi și fiind, totodată, un semnal că situația curentă nu mai corespunde intereselor, dorințelor, nevoilor tale (*apud* Hill, 2018). Plictiseala este favorabilă în primul rând creativității și imaginației; când copiii părăsesc mijloacele tehnice (computer, smartphone etc.), sunt forțați să fie mai creativi și imaginativi, să găsească, chiar, căi de a se amuza. Copilul – spune Scheinbaum (2019) – nu trebuie să fie dependent complet de adulți, momentele de plictiseală îl pot ajuta să-și dezvolte curiozitatea, perseverența, încrederea, interesul pentru ceva. Atunci când creierul nu este ocupat cu o sarcină, încearcă lucruri noi, experimentează.

Cercetări recente au descoperit că persoana plictisită în sens constructiv promovează asociații creative, găsește noi semnificații în lucruri (Hill, 2018), învață să aibă inițiative și să conceapă noi modalități de ocupare a timpului, nedictate de alții. Visarea cu ochii deschiși (*daydreaming*) favorizează și instalarea calmului, fiind asociată cu bune deprinderi cognitive și abilități de gândire (Bouffard, 2019). Când are la dispoziție timp liber, copilul poate să încerce, să experimenteze, își asumă riscuri, forțează limite, își cultivă încrederea în forțele și abilitățile proprii.

În situațiile de stimulare permanentă (externă), copilul simte deseori o stare de disconfort, nu face decât ceea ce i se spune, or, momentele de plictiseală îl învață curajul, reziliența, îl abilitează în rezolvarea de probleme, îl ajută în formarea deprinderilor de comunicare, ce sunt abandonate din cauza obsesiei pentru tehnologie. În colaborarea cu alții el negociază, are contact vizual, folosește limbajul trupului, toate acestea fiind posibile numai în experiențe proprii. Cu alte cuvinte, plictiseala ocazională este constructivă, îl face pe copil să fie mereu prezent și conștient de lumea din jurul său. Suprastimularea, supraprogramarea nu sunt benefice pentru copil, nu îi permite să-și descopere adevăratele interese; Lyn Fry (*apud* Hill, 2018) spune că rolul părinților este să pregătească copilul pentru un loc în societate – dacă aceștia petrec tot timpul urmărind și controlând, copilul nu va mai avea timp pentru el însuși. Acea stare de „minte rătăcită” (*mind wandering*), întâlnită deseori în momentele de plictiseală, este benefică pentru sănătatea mintală a copilului, el având oportunitatea de a sta cu propriile gânduri, cu propriile emoții și sentimente, se va descoperi pe sine, se va cunoaște mai bine.

Cu alte cuvinte, conchide și T. Belton (2016), lasă-i pe copii să se plictisească din când în când, părintele nu trebuie să se îngrijoreze, ei vor găsi soluții creative, originale de a rezolva anumite situații.

Există însă și opinii potrivit cărora plictiseala nu ar fi chiar atât de benefică pentru om în general și pentru copii în mod special. Se invocă și faptul că nu s-au făcut studii amănunțite pe copii, cele mai multe informații provin din cele realizate pe tineri și adulți, iar din asemenea studii reiese că plictiseala este o stare neplăcută, lipsită de satisfacție și care produce chiar suferință. Coulson (2019) arată că studiile realizate pe elevi/studenti relevă faptul că aceștia aveau performanțe școlare slabe, probleme atenționale, manifestând lipsa dorinței de a depune efort. Mai mult decât atât, peste 50% dintre cei care acuză plictiseală recurg la fumat, consum de alcool, de droguri, jocuri de noroc etc.

Starea de plictiseală, conchide Coulson, nu este bună pentru sănătatea noastră și deci nici a copiilor. Se spune că plictiseala favorizează creativitatea, dar cercetările sunt limitate pe această temă, creativitatea fiind dependentă, de fapt, de personalitatea celui plictisit. Copiii cu un nivel înalt al autocontrolului se pot automotiva, dar nu oricine poate răspunde în acest fel la o situație de plictiseală. Diferențele individuale fac plictiseala adaptativă sau, dimpotrivă, neadaptativă. Klass (1986) spune că plictiseala, privită din perspectivă medicală, se aseamănă cu angina pectorală, acea deprivare de oxigen care produce durere, suferință. Pentru unii deci, plictiseala pare a fi un lucru toxic, copilul modern este supraprogramat de ambițiile părinților, el trebuie să facă sport, muzică și alte activități, să nu aibă timp pentru a spune „mă plictisesc” sau „sunt plictisit”.

Când apare, de fapt, plictiseala la copii? Atunci când sunt angajați în activități neinteresante sau pe care ei nu le înțeleg, când sunt puși să stea și să asculte mai mult decât trebuie, când petrec mult timp în interior, reducându-li-se spațiul de mișcare (Pack, 2016). Ne întrebăm atunci dacă putem să-i lăsăm să se plictisească. Aici apare – spune Coulson (2019) – o problemă, opiniile devin polemice. Sunt părinți numiți *uber-parents* care impun suprastimulare, programe încărcate,

exagerate, plictiseala nemaifăcându-și loc, aparent, pentru că poți fi plictisit și din cauza stimulării. Alții susțin contrariul, plictiseala devenind problema copilului, și nu a părintelui.

Se impune adoptarea unei căi de mijloc, copiii au nevoie de activități pentru a-și construi competențele, abilitățile, adultul trebuie să le ofere asemenea oportunități, dar simt și nevoia aceluia *down-time*, acel timp în afara activităților programate, când copii sunt independenți, autonomi, decid singuri ce să facă (Pack, 2016; Coulson, 2019).

Atenție însă, timp liber nu înseamnă plictiseală, aceasta nu trebuie încurajată, conchide Coulson (2019).

3. Plictiseală cronică *versus* lene

Este greu de crezut că la vârsta copilăriei putem întâlni manifestări ale plictiselii cronice și totuși... Acceptând ideea, împărtășită de majoritatea psihologilor care au observat și scris despre copilărie, că în primii șase ani de viață individul achiziționează peste 80% din experiență, putem asista și la debutul plictiselii ca predispoziție individuală, ca trăsătură. E. Verza și F. Verza (2000) subliniază că în această perioadă se constituie conduitele fundamentale adaptative, se structurează însușirile personalității, se dezvoltă caracteristicile cogniției și ale proceselor afective, ale motivației, atitudinilor și sociabilității. Pe acest fond de dezvoltare complexă, biologică, psihologică, socioculturală poate să apară, din când în când, plictiseala, mai ales în situații de suprastimulare, oboseală sau, dimpotrivă, substimulare. Când plictiseala devine însă ceva obișnuit, ea indică o lipsă de angajare, o rupere de lumea exterioară, care va duce la izolare, la o stimă de sine scăzută sau la alți indicatori ai stării de sănătate a copilului (Shenfield, 2020).

Plectiseala cronică este, în esență, o problemă de dezvoltare, nefiind însă un semn de inteligență slabă, ci mai degrabă indică prezența unor dizabilități de învățare ori anumite disfuncții psihologice. Psihologii atrag atenția asupra faptului că plectiseala cronică poate fi asociată cu creșterea riscului de anxietate sau depresie, adițional apărând probleme de concentrare a atenției, lipsă de interes, insatisfacție permanentă. Hendel Jacobs (2020) atrage atenția asupra faptului că plectiseala funcționează ca o măsură de protecție, ca un mecanism defensiv împotriva unei suferințe emoționale – copil traumatizat, experiențe negative, lipsă de siguranță, conflicte emoționale, frică, singurătate. În aceste situații, plectiseala apare ca un produs, un rezultat, și nu ca o premisă, tăind accesul la cunoașterea adevăratelor nevoi și dorințe ale copilului. Alteori, această stare apare ca urmare a substimulării, a nesatisfacerii nevoii de nou și schimbare.

Fiind simțită ca o experiență neplăcută și dificilă, uneori mulți părinți nu socotesc plectiseala un semnal, mulțumindu-se să remarce „nu este în centrul atenției” sau „vrea să-i acordăm atenție” (Holinger, 2020).

Plectiseala devine motiv de îngrijorare pentru adulți în următoarele situații:

- copilul nu are manifestări emoționale naturale, prezintă emoții inadecvate unor situații, este deconectat de lumea înconjurătoare. Studiile arată că foarte mulți copii nu primesc din partea adulților suficientă afecțiune, părinții fiind ocupați, stresați, depresivi, cu probleme financiare și relații interpersonale precare (sahmacademy.com);
- izolare însoțită de un nivel scăzut al stimei de sine, neîncredere în sine și în cei din jur, tendințe anxioase, chiar depresive, socializare slabă, performanțe școlare scăzute;
- tulburări alimentare, poftă de mâncare exagerată, fapt ce va duce la obezitate și probleme de sănătate socială.