

Valerija Križanić¹
Dino Krupić

Odsjek za psihologiju,
Filozofski fakultet,
Sveučilište
J. J. Strossmayera u
Osijeku

KADA NAM JE DOSADNO? STUDIJA UZORKOVANJA DOŽIVLJAJA²

Istraživanja ukazuju kako se dosada često doživljava te da javljanju osjećaja dosade doprinosi niz situacijskih i osobinskih faktora. Većina nalaza o dosadi dobivena je putem korelacijskih istraživanja u kojima su uspoređene različite upitničke mjere dosade ili eksperimentalnim studijama kojima se dosada izazivala u laboratorijskim uvjetima. Cilj ovog rada je ispitati u kakvim situacijama se dosada javlja u svakodnevnom životu, primjenom metode uzorkovanja doživljaja, kako bi se ispitala ekološka valjanost ranijih zaključaka. U istraživanju je sudjelovalo 102 studentice Sveučilišta u Osijeku. Kroz tjedan dana, deset puta dnevno, studentice su u polu-strukturirane dnevnike unosile podatke o situacijama u kojima se nalaze, bilježile kako doživljavaju te situacije i kako se osjećaju u tom trenutku. Rezultati dobiveni višerazinskom regresijskom analizom pokazali su da je, u prosjeku, razina dosade manja u situacijama koje osoba procjenjuje kao: neočekivane, pozitivne i s kojima se uspješno može nositi, u većoj mjeri nego obično. Osim toga, razina dosade pozitivno je povezana sa situa-

² Ovaj rad je nastao na temelju podskupa podataka iz veće baze podataka prikupljene u Istraživanju svakodnevnih doživljaja. Istraživanje je provedeno u okviru doktorskog rada na Poslijediplomskom doktorskog studiju Odsjeka za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Zagrebu, pod mentorstvom prof. dr. sc. Zvonimira Knezovića. Isti uzorak sudionica i uzorak situacija opisan u ovome radu, korišten je u analizama za potrebe rada Križanić, V. (2015). Situacijske i osobinske odrednice doživljaja zanesenosti u svakodnevnom životu. *Psihologijske teme*, 24, 305–324. Isti uzorak sudionica i uzorak situacija korišten je u jednom dijelu analiza za potrebe radova: Križanić, V. (2013). *Temperament i odnos pozitivnih i negativnih temeljnih afekata u kontekstu dinamičkog modela afekta* (Neobjavljena doktorska disertacija). Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. (uzorak iz Studije 1) i Križanić, V., Kardum, I. i Knezović, Z. (2014). Stres u svakodnevnom životu i temeljni afekt: provjera dinamičkoga modela afekta. *Društvena istraživanja*, 23, 469–488. (uzorak iz Studije 1) te Križanić, V. (2013). *Metoda uzorkovanja doživljaja u istraživanju tendencija približavanja i izbjegavanja izlaganja na skupu*. Rad prezentovan na konferenciji Savremeni trendovi u psihologiji, Novi Sad, Srbija. (uzorak iz Studije 1). Ni u jednom od navedenih radova nisu prikazani rezultati vezani za istraživačke probleme ovog rada.

¹ Adresa autora:
vkrizanic@ffos.hr.

Primljeno: 07. 07. 2015.
Primljena korekcija:
21. 09. 2015.
Prihvaćeno za štampu:
26. 09. 2015.

... cijama koje osoba procjenjuje kao da bi za nju mogle biti neugod-
... ne. Pored normativnih zaključaka, raspravlja se o inter-individu-
... alnim razlikama u prediktorima osjećaja dosade kao i teorijskim i
... praktičnim implikacijama dobivenih nalaza.

... **Ključne riječi:** dosada, procjene situacije, višerazinska analiza,
... metoda uzorkovanja doživljaja

Istraživanja ukazuju na to kako je dosada učestala pojava u različitim područjima života – u radnom kontekstu (Fisher & Noble, 2004), obrazovnom okruženju (Belton & Priyadharshini, 2007; Larson & Richards, 1991), ali i u slobodno vrijeme (Haller, Hadler, & Kaup, 2013). Iako je osjećaj dosade intuitivno jasan i poznat većini ljudi, pristupi definiranju ovoga konstrukta u literaturi vrlo su heterogeni (Belton & Priyadharshini, 2007) i ne postoji koherentna, općeprihvaćena definicija dosade (Vodanovich, 2003). Pitanje jedinstvene definicije složeno je zbog postojanja različitih teorijskih modela (npr. psihološki, psihofiziološki, motivacijski; prema Balzer, Smith, & Burnfield, 2004). No analizirajući zajedničke komponente definicija proizašlih iz različitih pristupa, Fisher (1993) predlaže svojevrsnu „radnu definiciju“ dosade kao neugodnog, prolaznog afektivnog stanja u kojem osoba osjeća snažan nedostatak interesa za trenutnu aktivnost kao i poteškoće u koncentriranju na nju. U novijim radovima (npr. Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper, & Schatz, 2012), na temelju sinteze dosadašnje literature u ovome području, predlaže se dvo-dimenzionalna definicija dosade, kao neugodnog stanja (subjektivna komponenta) niske razine pobuđenosti (objektivna komponenta). Ipak, u recentnijim radovima skreće se pažnja na nekonzistentne nalaze o razini pobuđenosti, pa čak i valencije subjektivnih doživljaja koji se vežu uz dosadu te se sugerira razlikovanje nekoliko tipova dosade (Goetz et al., 2014). Prema nalazima navedenih autora, kvalitativno se može razlikovati čak pet tipova dosade, koji se međusobno razlikuju prema valenciji (od pozitivnih do izrazito negativnih), stupnju pobuđenosti (od smirenosti do izrazitog nemira) i pretpostavlja se da javljanje određenog tipa uvelike ovise o okolinskim faktorima (poput slobode izbora aktivnosti ili mogućnosti povlačenja iz aktivnosti). Međutim, i sami su autori skrenuli pažnju na mogućnost da različiti tipovi dosade, identificirani u navedenom istraživanju, odražavaju zapravo „miješane emocije“, jer je teško utvrditi jesu li su sudionici opisivali „čisti osjećaj dosade“ ili su na njihove procjene utjecala i druga afektivna stanja koja su istovremeno doživljavali (od opuštenosti do ljutnje). Navedena ograničenja upućuju na zaključak da je pitanje prirode samog doživljaja dosade još uvijek otvoreno.

Postavlja se pitanje zašto je uopće važno razumijevanje dosade. S jedne strane, brojni nalazi pokazuju kako dosada korelira s nizom nepovoljnih ishoda, kao što je npr. izostajanje s posla i nezadovoljstvo poslom (Kass, Vodanovich, & Callender, 2001); smanjeni angažman kod studenata (Mann & Robinson, 2009); odustajanje od školovanja (Wegner, Flisher, Chikobvu, Lombard, & King, 2008); rizična (Wegner & Flisher, 2009) i delikventna ponašanja mladih (Newberry & Duncan, 2001) itd. S druge strane, u novije se vrijeme sve više istražuju, donekle zanemarene, povoljne posljedice ovog stanja (npr. Vodanovich, 2003), poput kreativnih asocijacija (Gasper & Middlewood, 2014); samoregulacije ponašanja radi ponovnog uspostavljanja osjećaja smisla (van Tilburg & Igou, 2011) i sl. Iz te perspektive, neki autori sugeriraju da je dosada psihološko stanje važno za održavanje dobrobiti (Epidorou, 2014). Ukratko, dosada može imati divergentne ishode, no prepoznato je kako ovo stanje ima važne implikacije za funkcioniranje čovjeka (Bench & Lench, 2013) te predstavlja relevantan predmet istraživanja. Pretpostavlja se kako dosada ima informativnu funkciju – signalizira nedostatnu stimulaciju i svojevrsno „razilaženje“ ciljeva ili

potreba osobe i konteksta u kojem se osoba nalazi (Conrad, 1997). Nadalje, smatra se da dosada ima i motivacijsku funkciju – averzivna kvaliteta dosade aktivira želju za promjenom te potpomaže težnju novim ciljevima kada se dosadašnji cilj više ne doživljava korisnim. Kroz ove procese dosada povećava prilike za nova, stimulativna iskustva, koja bi se možda propustila bez želje za promjenom proizašle iz osjećaja dosade (Bench & Lench, 2013).

U istraživanjima uzroka dosade proučavani su vanjski faktori tj. karakteristike situacije koje izazivaju dosadu kod svih ili većine ljudi (npr. O’Hanlon, 1981); interni uzroci ili karakteristike osobe, uslijed kojih je osoba podložnija osjećaju dosade u nizu različitih situacija (npr. Hamilton, 1981); te interakcije situacije i osobe (npr. Fisher, 1993). Nalazi novijih studija pokazuju kako karakteristike situacije ne izazivaju kod svih osoba u podjednakoj mjeri stanje dosade, već ono ovisi o interakciji situacije i karakteristika osobe (Mercer-Lynn, Bar, & Eastwood, 2014). Osim toga, sve više nalaza upućuje na to da do osjećaja dosade dovode subjektivni faktori, odnosno način na koji osoba percipira situaciju (Martin, Sadlo, & Stew, 2006).

Poteškoće u integraciji nalaza u ovom području proizlaze iz raznolikih definicija dosade i nedostatka slaganja o tome što su ključni elementi ovoga konstrukta (Vogel-Walcutt et al., 2012). Stoga, jedno od otvorenih istraživačkih pitanja vezano je za nalaženje zajedničkog nazivnika stanja dosade koja se javljaju u različitim tipovima situacija, kao i kod različitih osoba. Drugi izvor ograničenja dosadašnjih nalaza o dosadi proizlazi iz metodoloških pristupa prikupljanju podataka. Korelacijskim pristupima, u kojima je ispitivan odnos različitih upitničkih mjera, svojstveni su problemi mogućih pristranosti u retrospektivnim i globalnim samoprocjenama. Eksperimentalni pristupi, kojima se dosada izazivala u laboratorijskim uvjetima, ograničeni su po pitanju vanjske valjanosti. Stoga se nameće potreba za istraživanjima kojima se nastoji ispitati u kakvim se situacijama dosada javlja u svakodnevnom životu, kako bi se ispitala ekološka valjanost ranijih zaključaka.

Imajuću u vidu navedene poteškoće u istraživanju dosade, cilj ovog rada je ispitati odnos percipiranih karakteristika situacije i osjećaja dosade kroz različite svakodnevne situacije, primjenom metode uzorkovanja doživljaja (Csikszentmihalyi & Larson, 1987). Ova metoda podrazumijeva prikupljanje podataka o doživljajima (afektivnim stanjima, mislima i sl.) i ponašanjima osobe u realnom vremenu, kako se odvijaju, u kontekstu svakodnevnih životnih situacija. Nekoliko puta dnevno, kroz više dana, na zadani signal osoba ispunjava dnevnik u koji bilježi svoje trenutne doživljaje i opisuje situaciju u kojoj se trenutno nalazi. Na ovaj se način nastoje smanjiti pristranosti u odgovaranju, do kojih često dolazi kada se osoba naknadno prisjeća vlastitih iskustava (kao npr. uslijed selektivnog prisjećanja, vlastitih implicitnih teorija o emocijama, slike o sebi, naknadnih događaja i sl.). Višestruke točke mjerenja za svaku osobu nude mogućnost da se kontroliraju pristranosti uslijed individualnih stilova odgovaranja, a u kontekstu ovoga istraživanja dosade, nude precizniji uvid u dinamičnu prirodu odnosa između istraživanih prediktora i promjenjivih stanja dosade. I konačno, pod pretpostavkom da se protokolom uspije zahvatiti reprezentativan uzorak doživljaja iz svakodnevnog života osobe, ova metoda omogućava veći stupanj ekološke valjanosti dobivenih nalaza.

U okviru prvog problema želi se provjeriti kako se trenutni osjećaj dosade mijenja u funkciji različitih procjena trenutne situacije. S obzirom na ranije nalaze koji upućuju na to se dosada javlja uslijed monotonih, repetitivnih i predvidivih zadataka i situacija (Acee et al., 2010), pretpostavljamo da će osjećaj dosade biti niži u situacijama koje se percipiraju kao nove, neočekivane i neizvjesne. U skladu sa stajalištem prema kojemu je dosada nezadovoljavajuće stanje koje se javlja kada se osoba ne može uključiti u zadovoljavajuću aktivnost (ili na zadovoljavajući način) (Caldwell, Darling, Payne, & Dowdy, 1999), pretpostavljamo da će osjećaj dosade biti veći kada osoba u većoj mjeri procjenjuje situaciju kao potencijalno neugodnu te kada osoba u manjoj mjeri procjenjuje da je situacija zbog nečega za nju pozitivna. Nadalje, na temelju nalaza koji su pokazali kako se dosada može javiti u nedovoljno zahtjevnim situacijama (Acee et al., 2010; Daschmann, Goetz, & Stupnisky, 2011; van Tilburg & Igou, 2012), očekujemo da će osjećaj dosade biti veći u situacijama koje osoba procjenjuje kao manje izazovne no inače. No s obzirom na evidenciju koja upućuje na to da se dosada može javiti i u prezahtjevnim situacijama (Acee et al., 2010), može se očekivati i da će osjećaj dosade biti veći u situacijama za koje osoba procjenjuje da se s njima ne može uspješno nositi. Weissinger i saradnici (Weissinger, Caldwell, & Bandalos, 1992) ističu kako se dosada također javlja u nametnutim aktivnostima, koje osoba ne doživljava kao smislene. Stoga bi osjećaj dosade mogao bit veći i u situacijama za koje osoba doživljava da su manje pod njenom kontrolom. U okviru drugog istraživačkog problema ispituje se jesu li pojedine procjene situacije na isti način povezane s osjećajem dosade kod različitih osoba. Višerazinskim analizama, koje omogućuju procjenu inter-individualnog varijabiliteta u povezanosti prediktora s kriterijem, provjeriti će se eksploratorno postoje li inter-individualne razlike u odnosu između pojedinih procjena situacije i osjećaja dosade.

Metod

Uzorak

U istraživanju su sudjelovale 102 studentice sedam različitih usmjerenja Sveučilišta u Osijeku, prosječne dobi $M = 21.4$ godine ($SD = 1.96$, raspon 18–27). Studenti psihologije (koji nisu bili sudionici ove studije) prosljedili su putem e-maila (svojim poznanicima) i putem društvenih mreža obavijest s informacijama o projektu Istraživanje svakodnevnih doživljaja. Studentice zainteresirane za studiju prijavljivale su se za sudjelovanje poslavši svoj kontakt radi dogovora.

Instrument

Procjene trenutne situacije uključivale su sljedeće čestice: (ova situacija) „je za mene nova“, „je bila neočekivana“, „je zbog nečeg pozitivna za mene“, „bi mogla biti neugodna za mene“, „zahtijeva dosta truda“, „mi predstavlja izazov“, „je neiz-

vjesna“, „je izvan moje kontrole“ i „mogu se s njom uspješno nositi“. Trenutna razina dosade definirana je pomoću jedne, eksplicitno formulirane čestice „dosadno mi je“. Trenutna razina umora je uvrštena u analize kao potencijalno relevantna kontrolna varijabla (Križanić, 2015). Operacionalizirana je kao prosjek odgovora na čestice: (osjećam se) „umorno“ i „pospano“. Odgovori na sve navedene čestice bilježeni na 7-stupanjskoj skali (1 = *uopće ne*, 7 = *izrazito*). Korelacija između čestica „umorno“ i „pospano“ izračunata je na temelju intra-individualnih kovarijacija odgovora na ove čestice kroz različite situacije (analitički pristup detaljnije je opisan u poglavlju Rezultati, u tekstu uz Tablicu 2) i iznosi $r = .70$. Dobiveni nalaz ide u prilog opravdanosti formiranja skalnog rezultata na temelju ove dvije čestice.

Pribor

Ručni digitalni sat. Svaka sudionica je u okviru postupka prikupljanja podataka dobila na korištenje ručni sat³, programiran da emitira zvučni signal 10 puta na dan. Vrijeme signala određeno je po slučaju unutar 90-minutnih blokova između 7:30 i 22:30h. Raspored signala sata bio je svaki dan drukčiji i nije bio unaprijed poznat sudionicama, kako bi se smanjila eventualna odstupanja od njihovog uobičajenog rasporeda svakodnevnih aktivnosti.

Dnevnik. Podatke o kontekstu u kojem se nalaze i vlastitim doživljajima u trenutku signala sata, sudionice su unosile u polu-strukturirani dnevnik. Dnevnik je sadržavao obrasce u koje su sudionice unosile kratke bilješke o svojim trenutnim mislima i situacijama u kojima se nalaze (mjesto, prisutne osobe i aktivnost), a na predviđenim skalama za odgovore unosile su samoprocjene svojih trenutnih afektivnih doživljaja (20 čestica) i procjene trenutne situacije (10 čestica). Po deset takvih obrazaca uvezano je u knjižicu formata A6. Svaka knjižica predstavljala je dnevnik za jedan dan mjerenja. U ovom je radu analiziran manji skup čestica s kvantitativnim odgovorima iz originalnog obrasca za samoprocjenu. Preciznije, od 20 čestica koje su se odnosile na afektivna stanja, u ovome je radu izdvojena samo jedna čestica: „Dosadno mi je.“ Preostale čestice iz ovoga bloka obuhvaćale su opise ugodnih i neugodnih afektivnih stanja različite razine aktivacije, preuzete iz instrumenta PANAS-X (Watson & Clark, 1994). No s obzirom na divergentne pristupe operacionalizaciji dosade u literaturi te nepostojanje konsenzusa oko zajedničkih afektivnih komponenata različitih tipova dosade (Goetz et al., 2014), u ovome smo radu analizirali samo odgovore sudionika na eksplicitno formuliranu česticu vezanu za trenutni subjektivni osjećaj dosade. Nadalje, od 10 čestica koje su se odnosile na procjene situacije, u ovome je radu analizirano njih 9 (čestice su navedene u sljedećem odlomku, pod naslovom Mjere). U analize nismo uključili česticu „Radije bih radila nešto drugo.“, budući da se ona manje odnosi na procjenu karakteristike situacije, a više na motivacijsku komponentu, odnosno želju osobe za promjenom aktivnosti, što je tema koja je izvan opsega ovoga rada.

³ Korištenje satova za istraživanje omogućio je ESM istraživački tim sa School for Mental Health and Neuroscience, Maastricht University, zahvaljujući W. Wichers, I. Myin-Germeyns i P. Delespaul.

Postupak

Nakon upoznavanja s etičkim pitanjima anonimnosti i povjerljivosti podataka, studentice koje su dobrovoljno pristale sudjelovati u studiji dobile su u svrhu prikupljanja podataka digitalni sat i komplet od 7 dnevnika te upute o instrumentima i postupku. Zadatak sudionice bio je: svaki puta kada se oglasi signal sata, treba odmah ili što je prije moguće u dnevnik zabilježiti kontekst i svoje doživljaje u trenutku signala; te vrijeme početka i završetka ispunjavanja dnevnika. Signal za popunjavanje dnevnika emitiran je 10 puta dnevno, a svaka je sudionica popunjavala dnevnik 7 dana (detaljniji opis postupka u Križanić, Kardum i Knezović, 2014).

Obrada podataka

Preliminarne analize. U preliminarnim analizama izdvojeni su dnevnički podatci potencijalno smanjene pouzdanosti i valjanosti, na temelju nekoliko kriterija: 1) podatci iz prvog dana ispunjavanja dnevnika, kada su se sudionice još navikavale na postupak mjerenja i uvježbavale u bilježenju; 2) stranice dnevnika koje nisu ispunjene unutar 15 minuta nakon zadanog signala jer su, prema Delespaul (1995), procjene nakon ovog intervala manje pouzdane i slabije valjanosti) – s odmakom vremena trenutne procjene postaju retrospektivne, podložnije faktorima koji utječu na pristranosti u prisjećanju; 3) točke mjerenja u kojima je signal sata probudio sudionicu; 4) točke mjerenja u kojima nedostaju odgovori na cijeli blok čestica (npr. sve čestice o afektivnim stanjima ili situaciji); 5) sudionice koje su zabilježile podatke (ili ispunile dnevnik u skladu s uputom) u manje od 18 točaka mjerenja isključene su iz analize, s obzirom na ranije nalaze da rezultati sudionika sa manje od 30% podataka nemaju zadovoljavajuću pouzdanost (Delespaul, 1995). Nakon isključivanja podataka prema navedenim kriterijima, glavne su analize provedene na podatcima iz ukupno 2880 točaka mjerenja trenutnih doživljaja (procjene situacije, osjećaja dosade i umora), na ukupno 70 sudionica ($M = 41$ točka mjerenja po sudionici; raspon broja točaka mjerenja po sudionici: 19–56).

Glavne analize. Budući da su za svaku sudionicu bili dostupni podatci iz više točaka mjerenja, odnosi između procjena situacije i osjećaja dosade analizirani su na temelju intra-individualnih promjena ovih trenutnih procjena. Regresijske jednadžbe odnosa među navedenim varijablama testirane su u okviru višerazinskih modela varijabilnih koeficijenata (Nezlek, 2001). Ovi su analitički postupci omogućili: 1) procjenu odnosa među ispitivanim varijablama za svaku sudionicu te prosječnu veličinu odnosa među varijablama u cijelom uzorku sudionica ovog istraživanja. Pri tome je prosječni odnos između varijabli procijenjen na temelju ponderiranih regresijskih koeficijenata svake sudionice jer su temeljeni na različitom broju točaka mjerenja (prethodni odlomak); 2) analizu inter-individualnih razlika u odnosu među ispitivanim varijablama; 3) uvažavanje hijerarhijske prirode podataka prikupljenih metodom uzorkovanja doživljaja. Sve trenutne procjene (situacije, dosade i umora) su u višerazinskim modelima definirane kao varijable razine 1, grupirane u kontekstu svih odgovora pojedine sudionice (razina 2). Deskriptivne i glavne statističke analize provedene su u programu SPSS 15.0.

Rezultati

Deskriptivna statistika

U Tablici 1 prikazani su deskriptivni pokazatelji varijabli trenutnih procjena situacije, osjećaja dosade i umora kroz svakodnevne situacije zahvaćene signalima sata (slučajnim uzorkovanjem).

Tablica 1

Karakteristike distribucija podataka o trenutnim procjenama situacije, osjećaja dosade i razine umora kroz različite situacije (N = 2880 situacija)

	<i>M</i>	<i>C</i>	<i>SD</i>	Raspon	Proporcija inter-individualne varijance (ICC)	Proporcija intra-individualne varijance
Ova situacija:						
je za mene nova	1.75	1.00	1.43	1–7	.13*	.87*
je bila neočekivana	2.28	1.00	1.78	1–7	.16*	.84*
je zbog nečeg pozitivna za mene	4.60	5.00	1.89	1–7	.19*	.81*
bi mogla biti neugodna za mene	2.08	1.00	1.62	1–7	.23*	.77*
zahtijeva dosta truda	2.89	2.00	2.05	1–7	.18*	.82*
mi predstavlja izazov	2.56	2.00	1.93	1–7	.20*	.80*
je neizvjesna	2.56	2.00	1.87	1–7	.29*	.71*
je izvan moje kontrole	2.25	1.00	1.72	1–7	.21*	.79*
mogu se s njom uspješno nositi	5.80	6.00	1.44	1–7	.21*	.79*
dosadno mi je	2.02	1.00	1.48	1–7	.29*	.71*
osjećam se umorno	2.86	2.50	1.72	1–7	.28*	.72*

* $p < .05$.

U deskriptivne svrhe, izračunate su korelacije ispitivanih varijabli temeljene na intra-individualnim promjenama kroz situacije. Svaka trenutna procjena je

standardizirana u intraindividualnu z -vrijednost (u odnosu na M i SD svih odgovora određene sudionice na određenu česticu kroz sve točke mjerenja) te je provjereno u kojoj mjeri ispitivane varijable kovariraju kroz različite situacije (Spearmanov koeficijent korelacije). Pretpostavljeno je da su na taj način kontrolirane inter-individualne razlike u stilovima odgovaranja (Fischer, 2004). Dobivene korelacije prikazane su u Tablici 2.

Tablica 2

Korelacije trenutnih procjena situacije s osjećajem dosade i umora kroz različite svakodnevne situacije (N = 2880)

	dosadno mi je	osjećam se umorno
Ova situacija:		
je za mene nova	-.03	.01
je bila neočekivana	-.08**	-.02
je zbog nečeg pozitivna za mene	-.18**	-.12**
bi mogla biti neugodna za mene	.08**	.05**
zahtijeva dosta truda	.01	-.02
mi predstavlja izazov	-.02	-.05*
je neizvjesna	-.04*	.02
je izvan moje kontrole	-.01	.01
mogu se s njom uspješno nositi	-.10**	-.10**
dosadno mi je	1	.17**
osjećam se umorno		1

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Prije provedbe višerazinskih analiza za svaku je dnevničku varijablu zasebno testiran model neuvjetovanog odsječka (Heck, Thomas, & Tabata, 2010), kako bi se provjerilo koliki je udio varijance pojedine varijable na inter-individualnoj, a koliki na intra-individualnoj razini (Tablica 1). Za sve analizirane varijable utvrđeno je kako efekti grupirajuće varijable (sudionica) objašnjavaju statistički značajan udio varijance ($ICC > .05$), što upućuje na korisnost primjene višerazinskih modela.

Prije glavnih analiza, s obzirom na izraženu asimetričnost distribucija varijabli (Tablica 1), prediktori (procjene trenutne situacije) i kontrolna varijabla (trenutni umor) su dihotomizirane u ispodprosječne (0) i iznadprosječne (1) za pojedinu sudionicu, s obzirom na medijan svih procjena određene sudionice uz pojedinu česticu kroz sve točke mjerenja.

Promjene osjećaja dosade u funkciji različitih procjena trenutne situacije

Kako bi se ispitalo na koji način različite procjene situacije pridonose stanju dosade, provedena je višerazinska regresijska analiza u kojoj je kriterijska varijabla tj. trenutni osjećaj dosade neke osobe izražena kao funkcija odsječka i prediktora razine 1 (procjene trenutne situacije). Odsječak predstavlja prosječnu vrijednost osjećaja dosade određene osobe kroz sve točke mjerenja.

Kako bi se provjerilo postoje li inter-individualne razlike u odnosu između pojedinih procjena situacije i osjećaja dosade, parametri višerazinskih modela definirani su kao varijabilni tj. ostavljena je mogućnost da je odnos prediktora i kriterija različit kod različitih sudionika. Rezultati su prikazani u Tablici 3.

Tablica 3

Promjene u osjećaju dosade s obzirom na procjene trenutne situacije i trenutni umor u različitim situacijama – rezultati višerazinske analize

	Prosječni odnos	Inter-individualne razlike (SD koeficijenata različitih osoba)
Prosječna razina dosade	2.25**	0.75 **
Ova situacija:		
je za mene nova	0.06	0.34
je bila neočekivana	-0.18**	0.00
je zbog nečeg pozitivna za mene	-0.35**	0.19
bi mogla biti neugodna za mene	0.19*	0.34*
zahtijeva dosta truda	0.13	0.31*
mi predstavlja izazov	-0.03	0.0
je neizvjesna	-0.14	0.36*
je izvan moje kontrole	0.03	0.15
mogu se s njom uspješno nositi	-0.19**	0.27
osjećam se umorno	0.29**	0.26

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Prema dobivenim rezultatima prosječna razina dosade, kada su sve procjene situacije ispodprosječno niske, relativno je mala, i sudionice se značajno razlikuju u prosječnoj razini dosade koju doživljavaju kroz različite situacije. Rezultati pokazuju kako se osjećaj dosade manji u situacijama koje osoba procjenjuje kao neočekivane, pozitivne i s kojima se uspješno može nositi, u većoj mjeri nego obično. Osim toga, osjećaj dosade je veći u situacijama koje osobe, u većoj mjeri pro-

cjenjuju kao da bi mogle biti neugodne. U Tablici 3 prikazani su nestandardizirani regresijski koeficijenti pojedinih prediktora, koji pokazuju za koliko se na originalnoj skali odgovora (1–7) u prosjeku mijenja razina dosade, kada se određena procjena situacije promjeni iz ispodprosječnih u iznadprosječne vrijednosti (za osobu). Rezultati pokazuju kako je, među ispitivanim prediktorima, s trenutnim osjećajem dosade najviše povezana percepcija pozitivnih aspekata situacije (negativno) te trenutna razina umora (pozitivno).

Nadalje, rezultati provedenih višerazinskih analiza pokazali su kako u odnosu između pojedinih procjena situacije i osjećaja dosade mogu postojati značajne inter-individualne razlike. Preciznije, među sudionicama su utvrđene značajne razlike u povezanosti procjene situacije kao potencijalno neugodne i osjećaja dosade u toj situaciji. Osim toga, iako procjena da situacija zahtijeva dosta truda te procjena da je situacija neizvjesna, u prosjeku nemaju značajne efekte na osjećaj dosade, u odnosu između ovih prediktora i dosade utvrđene su statistički značajne razlike među različitim sudionicama.

Diskusija

Primarni cilj ovog istraživanja bio je provjeriti odnos percipiranih karakteristika situacije i osjećaja dosade. Pored toga, ispitali smo razlikuje li se odnos pojedinih procjena situacije i osjećaja dosade među različitim sudionicima.

Istraživanje provedeno metodom uzorkovanja doživljaja iz svakodnevnog života studenata upućuje na nekoliko faktora povezanih s promjenama u doživljaju dosade. Razina dosade najsnažnije je povezana s nižom percepcijom da je situacija na neki način za osobu pozitivna. Ovaj bi nalaz mogao biti u skladu s općenitom definicijom dosade kao „neispunjene težnje za zadovoljavajućom aktivnošću“ (Eastwood, Frischen, Fenske, & Smilek, 2012). Ako pretpostavimo da se situacije koje nude prilike za uključivanje u neku povoljnu tj. zadovoljavajuću aktivnost – u pravilu procjenjuju pozitivnima, onda procjena situacije kao manje pozitivne no inače, implicira da se radi o situaciji koja nudi manje takvih prilika; i očekivano je da će se osjećaj dosade se u takvim situacijama povećati. Situacija ne mora uvijek biti ni ugodna da bi za osobu imala nekakvo pozitivno značenje. Pri tome je važniji čimbenik mogućnost uspostavljanja nekog smisla (kao npr. pri ulaganju dodatnog truda u neku aktivnost radi ostvarivanja nekog dugoročnog cilja; ili sagledavanje nekog nepovoljnog događaja kao prilike za učenje, osobni razvoj ili neke konstruktivne promjene). U tom smislu, smanjena percepcija situacije kao pozitivne mogla bi se dovesti u vezu s izostankom doživljaja smislenosti situacije za osobu, što se pokazalo kao izrazito važan faktor u doživljavanju dosade (Gemmill & Oakley, 1992; Fahlman, Mercer, Gaskovski, Eastwood, & Eastwood, 2009; Schaufeli & Salanova, 2014; van Tilburg & Igou, 2012). Ipak, ova je interpretacija spekulativne prirode, s obzirom na to da sam doživljaj smislenosti mjerenjem nije bio obuhvaćen. Rezultati nadalje pokazuju kako je osjećaj dosade niži u situacijama koje osoba u većoj mjeri procjenjuje kao neočekivane, što je u skladu s očekivanjima.

Osim što se promatrala kao subjektivni fenomen, dosada kao afektivno stanje se promatra i kao objektivno stanje snižene neuralne aktivnosti središnjeg živčanog sustava (Vogel-Walcutt et al., 2012), čime se može objasniti pojava dosade u očekivanim situacijama, budući da takve situacije doprinose smanjenju živčane aktivnosti (Peifer, Schulz, Schächinger, Baumann, & Antoni, 2014; Péter, Tímea, Tamás, Henriett, & Attila, 2012). Međutim, procjena situacije kao nove, nije se pokazala značajno povezanom s razinom dosade. Moguće je da odnos između novosti i dosade, evidentiran u ranijim istraživanjima, nije detektiran na skupu podataka dobivenih ovim istraživanjem, jer je zahvaćeni uzorak doživljaja sadržavao vrlo mali broj novih situacija (Tablica 1). Nadalje, rezultati pokazuju da je osjećaj dosade manji u situacijama za koje osoba procjenjuje kako se, u većoj mjeri no obično, s njima može uspješno nositi. Ovi se nalazi mogu promatrati kroz prizmu teorije samoodređenja, prema kojoj potreba za kompetentnošću predstavlja jednu od temeljnih psiholoških potreba (Deci & Ryan, 2008, 2011). Prilike za zadovoljenje ove potrebe aktiviraju osjećaj interesa i intrinzičnu motivaciju za određenu aktivnost (uključivanje u situaciju). Dobiveni rezultati u skladu su s ovim postavkama, ako se procjena osobe da se može uspješno nositi sa situacijom interpretira kao procjena da trenutna situacija pruža priliku za zadovoljenje potrebe za kompetentnošću. Očekivana povezanost percepcije izazova i osjećaja dosade u ovom istraživanju nije ustanovljena. Mogući razlog tome je što je percepcija izazova u ovome radu razmatrana kao samostalni prediktor dosade, dok neki modeli sugeriraju kako je u predikciji stanja dosade važan omjer percipiranog izazova i vještina. Hipoteza o mogućem odnosu percepcije kontrole u određenoj situaciji i osjećaja dosade nije potvrđena. Moguće je da je to stoga što procjene situacije kao izvan kontrole osobe često mogu biti povezane i s procjenama situacije kao, na neki način, za osobu ugrožavajuće. U takvim se situacijama, ukoliko se radi o procjeni prijetnje i manjka kontrole, češće javljaju neugodna afektivna stanja visoke razine aktivacije, poput straha, uznemirenosti i sl. S druge strane, situacije nad kojima osoba nema puno kontrole, ali ih percipira kao pozitivne, vjerojatnije će rezultirati ugodnim afektivnim stanjima visoke razine aktivacije, poput oduševljenja. Stoga bi u budućim istraživanjima bilo korisno provjeriti mogućnost predikcije osjećaja dosade, uzevši u obzir i interakcije između različitih procjena situacije. I konačno, dobiveni rezultati pokazali su kako je osjećaj dosade pozitivno povezan s procjenom da bi situacija za osobu mogla biti neugodna. Ovi su nalazi u skladu s očekivanjima i idu u prilog gledištu o informativnoj funkciji dosade, prema kojemu je dosada neugodno afektivno stanje koje se javlja uslijed percepcije osobe da joj nisu dostupne prilike za uključivanje u zadovoljavajuću aktivnost (Caldwell et al., 1999).

Međutim, pojedine procjene situacije nisu na isti način i u istoj mjeri povezane s osjećajem dosade kod različitih osoba. Rezultati su pokazali kako postoje statistički značajne inter-individualne razlike u odnosu doživljaja dosade i procjena situacije kao potencijalno neugodne, procjene da situacija zahtijeva dosta truda te procjene neizvjesnosti. Drugim riječima, navedene procjene situacije kod određenih osoba mogu povećati dosadu, a kod drugih ne. Iako se to ovim istraži-

vanjem ne može utvrditi, za očekivati je da bi osobine ličnosti mogle biti značajan prediktor koji bi mogao objasniti ovaj inter-individualni varijabilitet. U okviru istraživanja individualnih razlika dosade najpoznatije osobine su sklonost dosadi (Vodanovich & Kass, 1990) i osjetljivost na dosadu u okviru traženja uzbuđenja (Zuckerman, 1971). Također, zbog niske razine pobuđenosti, u budućim istraživanjima bilo bi vrijedno ispitati i crte ličnosti za koje se smatra da imaju neurobiološku osnovu poput crta ličnosti u okviru teorije osjetljivosti na potkrepljenja (Gray & McNaughton, 2003).

Nalaze ovog istraživanja valja interpretirati imajući u vidu i ograničenja provedene studije. Generalizacija nalaza ograničena je ženskim uzorkom iz studentske populacije, ali i time u kojoj je mjeri zahvaćeni uzorak doživljava sudionica reprezentativan odraz njihovih tipičnih doživljava u svakodnevnom životu. Dobivene nalaze valja promatrati i u svjetlu statističkih ograničenja, koja proizlaze iz strategije analize podataka u ovom radu. Naime, dihotomiziranje prediktora moglo je dovesti do smanjenja statističke snage, uslijed čega je moguće da neki odnosi prediktora i kriterija ili inter-individualne razlike u ovim odnosima nisu detektirani kao statistički značajni, iako možda postoje. Osim toga, potencijalni izvor metodoloških nedostataka vezan je za operacionalizaciju ispitivanih varijabli, budući da su i svaki prediktor i kriterij mjereni pomoću jedne čestice. Razlog tome je neophodni kompromis između duljine dnevničkih obrazaca i učestalosti mjerenja, kako bi opterećenje postupkom mjerenja ostalo relativno prihvatljivo za sudionike. U protivnom, znatno se povećava se rizik osipanja sudionika. Ipak, istraživanja ukazuju na korisnost korištenja kratkih instrumenata u području testiranja motivacije i afekata (Gogol et al., 2014). Kratke skale su izrazito korisne naročito kada ispunjavanje dugačkih formi mogu utjecati na sam predmet mjerenje, a to je – dosada.

Ipak, ovim istraživanjem, temeljenom na metodi uzorkovanja doživljava, potvrđeni su neki prijašnji nalazi korelacijskih ili eksperimentalnih istraživanja u jednoj točki mjerenja, što ide u prilog ekološkoj valjanosti repliciranih nalaza. Rezultati ovog istraživanja imaju praktične implikacije za različite kontekste u kojima se dosada često pojavljuje. Dobiveni nalazi mogu pružiti smjernice (npr. nastavnicima u školama, rukovoditeljima u organizacijama i sl.) o tome koje karakteristike situacije u pravilu dovode do dosade kod većine, tj. na koje bi elemente situacija svakako trebalo djelovati radi učinkovitijih strategija preveniranja dosade. Osim toga, nalazi upućuju na potencijalna relevantna pitanja za buduća istraživanja, kao što su inter-individualne razlike u prediktorima dosade te čimbenike u podlozi ovih razlika.

Reference

- Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J. I., Chu, H. N. R., Kim, M., . . . Wicker, F. W. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology, 35*, 17–27. doi:10.1016/j.cedpsych.2009.08.002

- Balzer, W. K., Smith, P. C., & Burnfield, J. L. (2004). Boredom. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology 1* (pp. 289–294). Boston: Elsevier Academic Press. doi:10.1016/B0-12-657410-3/00284-1
- Belton, T., & Priyadharshini, E. (2007). Boredom and schooling: A cross-disciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education, 37*, 579–595. doi:10.1080/03057640701706227
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences, 3*, 459–472. doi:10.3390/bs3030459
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B. (1999). “Why are you bored?": An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research, 31*, 103–121.
- Conrad, P. (1997). It's boring: Notes on the meanings of boredom in everyday life. *Qualitative Sociology, 20*, 465–475. doi:10.1023/A:1024747820595
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease, 175*, 526–536. doi:10.1097/00005053-198709000-00004
- Daschmann, E. C., Goetz, T., & Stupnisky, R. H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology, 81*, 421–440. doi:10.1348/000709910X526038
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*, 182–185. doi:10.1037/a0012801
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Self-determination theory. In P. A. M. Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology 2* (pp. 416–433). London: SAGE Publication Ltd.
- Delespaul, P. (1995). *Assessing schizophrenia in daily life*. Maastricht, The Netherlands: Universitaire Pres.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science, 7*, 482–495. doi:10.1177/1745691612456044
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology, 5*, 1245. doi:10.3389/fpsyg.2014.01245
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*, 307–340. doi:10.1521/jscp.2009.28.3.307
- Fischer, R. (2004). Standardization to account for cross-cultural response bias: A classification of score adjustment procedures and review of research in JCCP. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*, 263–282. doi:10.1177/0022022104264122
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations, 46*, 395–417. doi:10.1177/001872679304600305

- Fisher, C. D., & Noble, C. S. (2004). A within-person examination of correlates of performance and emotions while working. *Human Performance, 17*, 145–168. doi:10.1207/s15327043hup1702_2
- Gaspar, K., & Middlewood, B. L. (2014). Approaching novel thoughts: Understanding why elation and boredom promote associative thought more than distress and relaxation. *Journal of Experimental Social Psychology, 52*, 50–57. doi:10.1016/j.jesp.2013.12.007
- Gemmill, G., & Oakley, J. (1992). The meaning of boredom in organizational life. *Group & Organization Management, 17*, 358–369. doi:10.1177/1059601192174003
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Hall, N. C., Nett, U. E., Pekrun, R., & Lipnevich, A. A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion, 38*, 401–419. doi:10.1007/s11031-013-9385-y
- Gogol, K., Brunner, M., Goetz, T., Martin, R., Ugen, S., Keller, U., & Preckel, F. (2014). "My questionnaire is too long!" The assessments of motivational-affective constructs with three-item and single-item measures. *Contemporary Educational Psychology, 39*, 188–205. doi:10.1016/j.cedpsych.2014.04.002
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2003). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the function of the septo-hippocampal system*. Oxford, New York: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780198522713.001.0001
- Haller, M., Hadler, M., & Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress? *Social Indicators Research, 111*, 403–434. doi:10.1007/s11205-012-0023-y
- Hamilton, J. A. (1981). Attention, personality, and the self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom. *Progress in Experimental Personality Research, 10*, 281–315.
- Heck, R. H., Thomas, S. L., & Tabata, L. N. (2010). *Multilevel and longitudinal modeling with IBM SPSS*. New York, NY: Routledge.
- Kass, S. J., Vodanovich, S. J., & Callender, A. (2001). State-trait boredom: Relationship to absenteeism, tenure, and job satisfaction. *Journal of Business and Psychology, 16*, 317–327. doi:10.1023/A:1011121503118
- Križanić, V. (2015). Situacijske i osobinske odrednice doživljaja zanesenosti u svakodnevnom životu. *Psihologijske teme, 24*, 305–324.
- Križanić, V., Kardum, I. i Knezović, Z. (2014). Stres u svakodnevnom životu i temeljni afekt: provjera dinamičkoga modela afekta. *Društvena istraživanja, 23*, 469–488. doi:10.5559/di.23.3.05
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Boredom in the middle school years: Blaming schools versus blaming students. *American Journal of Education, 99*, 418–443. doi:10.1086/443992
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal, 35*, 243–258. doi:10.1080/01411920802042911
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology, 3*, 193–211. doi:10.1191/1478088706qrp0660a

- Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2014). Causes of boredom: The person, the situation, or both? *Personality and Individual Differences, 56*, 122–126. doi:10.1016/j.paid.2013.08.034
- Newberry, A. L., & Duncan, R. D. (2001). Roles of boredom and life goals in juvenile delinquency. *Journal of Applied Social Psychology, 31*, 527–541. doi:10.1111/j.1559-1816.2001.tb02054.x
- Nezlek, J. B. (2001). Multilevel random coefficient analyses of event- and interval-contingent data in social and personality psychology research. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 771–785. doi:10.1177/0146167201277001
- O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica, 49*, 53–82. doi:10.1016/0001-6918(81)90033-0
- Peifer, C., Schulz, A., Schächinger, H., Baumann, N., & Antoni, C. H. (2014). The relation of flow-experience and physiological arousal under stress – Can u shape it? *Journal of Experimental Social Psychology, 53*, 62–69. doi:10.1016/j.jesp.2014.01.009
- Péter, S., Tímea, M., Tamás, M., Henriett, N., & Attila, O. (2012). The electrophysiology of flow. *Magyar Pszichologiai Szemle, 67*, 77–103. doi:10.1556/MPSzle.67.2012.1.6
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2014). Burnout, boredom and engagement at the workplace. In M. Peeters, J. de Jonge, & T. Taris (Eds.), *An introduction to contemporary work psychology* (pp. 293–320). New York, Wiley.
- van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaning-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 1679–1691. doi:10.1177/0146167211418530
- 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. doi:10.1007/s11031-011-9234-9
- Vodanovich, S. J. (2003). On the possible benefits of boredom: A neglected area in personality research. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal, 40*, 28–33.
- Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the boredom proneness scale. *Journal of Personality Assessment, 55*, 115–123. doi:10.1207/s15327752jpa5501&2_11
- Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review, 24*, 89–111. doi:10.1007/s10648-011-9182-7
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – expanded form*. Ames: The University of Iowa.
- Wegner, L., & Flisher, A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health, 21*, 1–28. doi:10.2989/JCAMH.2009.21.1.4.806

- Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C., & King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence*, *31*, 421–431. doi:10.1016/j.adolescence.2007.09.004
- Weissinger, E., Caldwell, L. L., & Bandalos, D. L. (1992). Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time. *Leisure Sciences*, *14*, 317–325. doi:10.1080/01490409209513177
- Zuckerman, M. (1971). Dimensions of sensation seeking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *36*, 45–52. doi:10.1037/h0030478

Valerija Križanić Dino Krupić

Department of
Psychology, Faculty
of Humanities and
Social Sciences,
J. J. Strossmayer
University of Osijek

WHEN DO WE GET BORED? THE EXPERIENCE SAMPLING STUDY

Data indicate that boredom is a frequently experienced affective state, which is influenced by many situational and individual factors. Most of the studies exploring boredom were conducted by self-report questionnaires and experimental designs inducing boredom in laboratory conditions. The aim of this study is to examine the importance of situational context on experiencing boredom by experience sampling method, which could provide empirical support to ecological validity of previous findings. Total of 102 female students from the University of Osijek, Croatia, participated in this study. They were reporting on the content and perceptions of the current situation as well as current feelings ten times a day during one week. They recorded their responses in semi-structured diaries. Multilevel analysis revealed that, on average, level of boredom decreased in those situations that were perceived as: more unexpected, more positive than usual, and with higher perceptions that a person can cope with it successfully. Additionally, level of boredom was positively related to the perception that situation might be unpleasant. Furthermore, along with the conclusions on the normative level, we discuss inter-individual differences in predictors of boredom states, and theoretical and practical implications of the findings.

Keywords: boredom, situation perception, multilevel analysis, experience sampling method