

#SINDROM ZLATNE RIBICE#

U informacijskom dobu konstantno smo povezani s tehnologijom i imamo toliko raznovrsnih načina provođenja slobodnog vremena da nikada ne bismo trebali znati što je dosada, no usprkos tome, radi se o osjećaju koji pogađa sve više ljudi, a najnovije studije pokazuju da može pridonijeti kreativnosti te da ga ne treba pokušavati što brže eliminirati, već se naučiti nositi s njime.

"S toliko toga što nas može okupirati ovih dana, dosada bi trebala biti relikat prošlih doba - doba bez interneta, društvenih medija, TV-a s tisuću programa, 24-satnog shoppinga, multipleksnih kina, igračih konzola, dopisivanja i ostalih bezbrojnih mogućnosti koje su dostupne da nas zabavljaju", napisala je Sandi Mann, psihologinja na britanskom Sveučilištu Central Lancashire u kolumni za The Guardian "Zašto nam je tako dosadno".

Mann: Ljudima je dosadno i kod kuće i u školi, a posebno na poslu

Mann navodi da je polovici ljudi često dosadno doma ili u školi, dok je više od dvije trećine ljudi kronično dosadno na poslu.

"Dosadna nam je papirologija, putovanje na posao i sastanci. TV je dosadan, facebook i ostale društvene mreže. Provodimo vikende na dosadnim zabavama, gledajući dosadne filmove ili slušajući naše supružnike koji raspredaju o svom danu. Našoj djeci je dosadno - u školi, domaće zadaće, pa čak i školski praznici", ističe ta psihologinja.

Napominje da postoje brojna objašnjenja za našu dosadu te kao problem ističe to što smo previše stimulirani.

"Što smo više zabavljeni, to više zabave trebamo kako bismo bili zadovoljni. Što više ispunjavamo naš svijet s brzim stimulacijama visokog intenziteta, tim se više na to navikavamo te postajemo manje tolerantni na niže nivoe stimulansa", napominje.

Zbog toga što smo navikli na brze zabavne aktivnosti, sporije aktivnosti poput čitanja izvješća, sjedenja na sastancima, pohađanja nastave ili učenja za ispit nam dosađuju.

Naša pozornost manja od one zlatne ribice

"Sada se misli da je naša pozornost manja od one zlatne ribice - osam sekundi", piše Mann, koja ističe da dio krivnje za osjećaj dosade snosi sve više provođenja vremena ispred ekrana.

"Iako izgleda da živimo u raznolikom i uzbudljivom svijetu s bogatstvom zabave na dohvat ruke, to je zapravo problem. Sva ta zabava funkcionira na sličan način - preko naših prstiju. U prosjeku svakodnevno provodimo šest do sedam sati ispred našeg telefona, tableta, računala i TV ekrana. Sve to jednostavno postaje dosadno. Ironija je da, iako bi naši mobilni uređaji trebali omogućiti da popunimo svaki trenutak, naša sredstva za dobivanje te zabave postala su ponavljajuća i rutinska da su postala izvor dosade u sebi".

Istraživanja, upozorava, sugeriraju da je kronična dosada odgovorna za obilje negativnih

ishoda kao što su prejedanje, kockanje, antisocijalno ponašanje, uporabu droga, nesreće, rizik i još mnogo toga.

"Trebamo manje, a ne više stimulacija i novosti. Čini se paradoksalnim, ali osjećati dosadu u kratkom periodu, smanjit će dosadu dugoročno", poručuje Mann.

Iako je dosada česta potiskivana emocija na poslu, ona može povećati kreativnost

Ista autorica provela je istraživanje koje je pokazalo da dosada na poslu može povećati kreativnost. Kaže kako je nakon ljutnje dosada druga najčešće potiskivana emocija na radnom mjestu.

Iako se u kolumni "Savjetovanje na poslu" bavila cijenom dosade na poslu koja, kako je objasnila, uključuje loše radne rezultate, nesreće, odsutnost, pogreške, stres, pospanost, zdravstvene probleme povezane sa stresom, poput srčanog udara, nezadovoljstvo na poslu pa čak i oštećenja imovine, istraživanje koje je provela zajedno s predavačicom na Sveučilištu Central Lancashire Rebekah Cadman pokazalo je da dosada na poslu može potaknuti kreativnost.

"Istraživanje pokazuje da bi sanjarenje na poslu moglo biti korisno na radnom mjestu, jer dopušta lateralno razmišljanje, a to je proces koji nam omogućuje preustrojiti naše obrasce, otvoriti um i izbjegavati razmišljanje na klišeizirane, utvrđene načine", istaknula je Mann.

U studiji je dijelu volontera namjerno dodijeljen dosadni zadatak za obaviti. Nakon toga im je dodijeljen još jedan zadatak za mjerenje njihove kreativnosti u kojem su postigli bolje rezultate od onih ispitanika koji prethodno nisu izvršavali dosadnu zadaću.

Mann je ustvrdila da bi stimulativan posao koji nikada ne dopušta mozgu da "ode na pašu" mogao biti kontraproduktivan. "Dosada na poslu uvijek se doživljavala kao nešto što treba ukloniti, ali možda bismo je trebali prihvatiti kako bismo poboljšali kreativnost", kazala je.

Ipak, Mann je za potrebe članka "Uzbudljiva strana dosade" na internetskoj stranici Britanskog psihološkog društva zaključila: "Previše dosade nije dobro za nas. Proizvodi mnogo negativnih posljedica. Definitivno nije u interesu poslodavca da dozvoli svojim zaposlenicima da se previše dosađuju. No ima definitivno svojih pozitivnih strana".

Križanić: Prolazno stanje snažnog nedostatka interesa za trenutnu aktivnost

Docentica na na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta J.J. Strossmayera u Osijeku Valerija Križanić koja se u svom radu "Kada nam je dosadno? Studija uzorkovanja doživljaja" bavi tom temom, istaknula je za Hinu da su stručne definicije dosade koje nalazimo u literaturi dosta raznolike. No, dodala je, dio koji im je zajednički uključuje opis dosade kao "nezadovoljavajućeg, prolaznog stanja (raspoloženja) u kojem osoba osjeća snažan nedostatak interesa za trenutnu aktivnost, kao i poteškoće u koncentriranju na nju".

Neki je nazivaju "neispunjenom težnjom za zadovoljavajućom aktivnošću", napominje Križanić.

Ističe da je više pristupa objašnjenju uzroka dosade. Neki se, dodaje, usmjeravaju na situacijske uzroke i takve studije nalaze kako se dosada češće javlja uslijed monotonih, ponavljajućih i predvidivih zadataka i situacija, dok druga objašnjenja naglašavaju unutarnje uzroke (poput npr. kapaciteta za samoregulaciju pažnje; neosvješćavanja nekih osobnih težnji; ili poteškoća u pronalaženju osjećaja smisla) koji osobu čine podložnijom osjećaju dosade u nizu različitih situacija.

"Ipak, niti opisane okolnosti ne izazivaju kod svih ljudi dosadu u istoj mjeri, niti se za sklonost dosadi pokazalo da je to nužno karakteristika trajna kroz cijeli život."

Stoga, ističe Križanić, noviji pristupi traže uzroke dosadi u interakciji situacije i karakteristika osobe. Primjerice, ljudi se razlikuju u tome što je za koga "optimalna razina uzbuđenja" pa se u tom smislu dosada može javiti kada određena situacija nije dovoljno stimulativna u odnosu na to što je za osobu "optimalno". Ili, dosadu češće osjećamo u onim situacijama koje ni na koji način ne "dotiču" naše osobno važne ciljeve ili vrijednosti.

"Sve više nalaza upućuje na to da do osjećaja dosade dovode subjektivni faktori, odnosno način na koji osoba percipira situaciju", istaknula je Križanić.

Hromadžić i Čačinović: Rezultat otuđenja i cijena temeljne slobode

Hajrudin Hromadžić, izvanredni profesor na Odsjeku za kulturalne studije Filozofskog fakulteta u Rijeci, kazao je za Hinu da se u kontekstu suvremene sociologije svakodnevnog života i kulturalnim studijima fenomen dosade povezuje s iskustvima zapadne modernosti, tehničko-mehaničkog odnosa prema vremenu.

Radi se, kaže taj sociolog, o standardizaciji iskustva vremena (mehaničko mjerenje protoka vremena putem sata od 14. stoljeća nadalje) i s tim povezanim aspektima organizacije života na osi radno vrijeme vs. slobodno vrijeme, dokolica, potom fenomeni poput dnevne rutinizacije života, repetitivni karakter svakodnevice koji podsjeća na tvornički tekući trak i tomu slično.

"Za kritički orijentirane autore neomarksističke provenijencije, problem dosade je rezultat alijenacije, otuđenja do kojeg dolazi u sklopu kapitalističkog sustava, konkretnije društveno-medijske produkcije svijeta spektakla i socijalne pasivnosti koja je posljedična rezultanta tog procesa", napominje Hromadžić.

Profesorica filozofije na Katedri za estetiku Filozofskog fakulteta u Zagrebu Nadežda Čačinović osobno smatra da je dosada cijena koju plaćamo za temeljnu slobodu koju kao ljudska bića imamo.

"Živimo tako da odabiremo, ali bez izvjesnosti rezultata pa ulazimo u trenutke praznine, čekanja, neizvjesnosti i nesigurnosti. To je tzv. egzistencijalna dosada koja nije ona trivijalna kada čekate na vlak koji kasni ili u redu pred šalterom", kazala je za Hinu.

Eastwood: Trebamo naučiti sjediti u tišini, a da nam ne bude dosadno

John Eastwood, istraživač na kanadskom Sveučilištu York koji se više od 15 godina bavi

Zašto nam je tako dosadno u informacijskom dobu?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Nedjelja, 18 Veljača 2018 10:14

Objavljeno: Nedjelja, 18 Veljača 2018 10:08

istraživanjem dosade, u intervjuu za kanadski magazin Maclean's ustvrdio je da je eliminacija dosade neproduktivna i nezdrava ideja. U intervjuima za druge medije ističe i da se radi o temi koja je neistražena, zapostavljena te daleko od trivijalne.

"Trebamo se truditi dobiti sposobnost da se produktivno suočimo s dosadom - pronaći načine da se angažiramo u svijetu oko nas, bez potrebe da se obratimo aplikaciji na mobitelu za rješavanje tog problema. Ono što želite je pronaći način da se osjećate dobro, čak i kada niste previše stimulirani. Trebamo naučiti sjediti u tišini bez previše vanjskih stimulatora, a da nam ne bude dosadno", poručio je Eastwood.

Često kada nam je dosadno, krivimo, kaže Eastwood, vanjsko okruženje za izvor naše teškoće. Neka okruženja su, dodaje, dosadna, no ono što je poznato iz istraživanja je da je sklonost dosadi više ovisi o karakteristikama osobe, a ne o okolišu.

"Znamo da ljudi koji su visoko motivirani da maksimiziraju zadovoljstvo - tražitelji senzacija koji žele skočiti iz aviona - imaju veću vjerojatnost da će doživjeti dosadu. Također ljude koji su visoko motivirani da minimiziraju bol - anksiozni ljudi koji su skloni povlačiti se iz svijeta da bi se zaštitili - imaju veću vjerojatnost da će doživjeti dosadu. Trebamo se zaustaviti da razmotrimo što bi bio dobar dugoročni odgovor na dosadu, a ne kako se odmah sada osloboditi ovog osjećaja", zaključuje Eastwood.

Piše: Sara Margetić, Hina

