

NUDA JAKA JEST, KAŻDY WIDZI?

Wprowadzenie, jako gatunek akademicki, budzi mieszane emocje. Dla wielu jest to forma *ex definitione* nudna, stanowiąca jedynie retardację, odwleczenie momentu rozpoczęcia lektury właściwej. Część automatycznie pomija wstępy, inni szukają w nich podstawowych informacji o tym, co czeka ich w trakcie lektury, jeszcze inni oczekują wartościowej treści dodanej. Te różne oczekiwania odzwierciedlone zostają w jakości i formie akademickich wstępów. Jedne są li tylko robioną na zamówienie rekapitulacją żargonowych zakłęb, inne oryginalnymi utworami o niezaprzeczalnych walorach merytorycznych, a nawet literackich. Te pierwsze są poprawne, bezpieczne i... nudne (być może właśnie dlatego uważane są za naukowe *par excellence*), te drugie – niejednokrotnie stokroć ciekawsze niż właściwa treść publikacji. Jaki jednak powinien być wstęp do tematycznego numeru o nudzie? Nie ma tu w zasadzie żadnych wzorców, utartych ścieżek, nobliwych tradycji, gdyż numer przekazywany właśnie do rąk Czytelnika ma charakter pionierski¹.

Nuda jest niemal powszechnie lekceważona, traktowana jako emocja wstydliva (por. Toohey 2012: 17), i jako taka podlega procesowi indywidualnego oraz grupowego wyparcia. Jak głosi popularne stwierdzenie, inteligentni ludzie nigdy się nie nudzą. A skoro, jak zauważył Kartezjusz, rozsądek jest rzeczą najlepiej na świecie rozdzieloną – każdy bowiem sądzi, że jest w niego dobrze zaopatrzony – większa część ludzkości utrzymuje, że nigdy się nie nudzi. Czasem, po chwili namysłu, niektórzy co prawda przyznają, że czasem odczuwają znudzenie za przyczyną innych ludzi lub trywialnych zajęć (zwłaszcza w pracy lub szkole). Generalnie jednak, nudę porównać można do choroby wenerycznej – nikt nie chce jej mieć i nikt nie chce zostać oskarżony o bycie jej przyczyną².

¹ Jak dotąd powstało co prawda kilka publikacji zbiorowych o nudzie (m.in. Dalle Pezze, Salzani 2009, Goetschel, Granger, Richard, Venayre 2012, Czapliński, Śliwiński 1999), jednak tylko jedno czasopismo zdecydowało się na poświęcenie całego numeru tylko tej emocji („Antae”, nr 3/2015).

² François La Rochefoucauld uważa to drugie za dużo poważniejszy zarzut, twierdząc, że: „[p]rzebaczymy często tym, którzy nas nudzą; ale nie możemy przebaczyć tym, których my nudzimy (2004: 67).

Każdy z nas zawiązuje intymną więź z nudą. Nie tylko z powodu ucieczki od niej lub poddania się jej (tę podstawową walkę jak na dłoni wiadać choćby na salach wykładowych), ale również dlatego, że jak pisze Søren Kierkegaard, „wszyscy ludzie są nudni” (1976: 323). Byron w swoim *Don Juanie* diagnozuje natomiast, że społeczeństwo można podzielić na dwie grupy: nudziarzy i ich ofiary (1953: 497), a bohater powieści Saula Bellowa *Dar Humboldta*, Charlie Citrone, chciał napisać nawet zbiór szkiców o „Wielkich nudziarzach współczesnego świata” (1982: 226). Każdy z nas, niezależnie od starań i intencji, odgrywa niekiedy rolę nudziarza wobec kogoś innego. Każdy również jest czasami przez kogoś nudzony³. Skrzętnie ukrywaną tajemnicą jest jednak, że niejednokrotnie tym kimś, kto nas nudzi, jesteśmy w istocie, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, my sami.

Nuda jest jednak nie tylko pieczołowicie wypierana, często jest po prostu niezauważana z powodu swojej wszechobecności – można stwierdzić, parafrazując sformułowanie ukute przez Benedykta Chmielowskiego, że nuda jaka jest, każdy widzi – jest jak mówienie prozą lub jak powietrze, które nas otacza⁴. Wielu twierdzi, że na nudę nie ma czasu, ponieważ nigdy nie oddaje się czystej bezczynności, do której nuda często jest mylnie sprowadzana. Niektórzy czerpią poczucie satysfakcji, a nawet wyższości, z faktu, że szczerze zapelniają swoje codzienne grafiki (jakby aktywność automatycznie oznaczała zaangażowanie i brak nudy). Nie poświęcają natomiast zbyt wiele refleksji sensowności takiego działania, utożsamiając brak czasu z cnotą. A przecież może się okazać, że nieświadomą przyczyną codziennej gonitwy jest strach przed popadnięciem w nudę. Jak zamierzał bowiem wykazać Émile Tardieu (1904), „wszelka działalność człowieka to jedynie daremna próba wymknięcia się nudzie; zarazem jednak wszystko, co było, jest i będzie, stanowi niewyczerpany w swej obfitości pokarm dla tegoż odczucia” (cyt. za: Benjamin 2005: 132). Zasadniczo wyróżnić można dwie krańcowo różne postawy wobec wszechobecności nudy w ludzkim

³ Tardieu ujął to w sposób następujący: „Każdy z nas bywa nie tylko znudzonym, ale i nudzącym. [...] Nie ma na świecie człowieka, który by wiecznie był dowcipnym, który by zawsze to tylko mówił, czego warto słuchać. [...] Znudzenie wypędza nas z naszego domu, więc wychodzimy zeń, aby nudzić innych. Stanowi ono część stałą stosunku wzajemnego wszystkich ludzi, jest w stałym obiegu; przyjmujemy je i dajemy, tolerujemy, przystosowujemy się doń z tytułu wzajemności, bo każdy z nas gra na przemian rolę to ofiary, to kata” (1904: 205–206).

⁴ Ciekawa w tym kontekście jest uwaga włożona przez Giacomo Leopardiego w usta Tassa rozmawiającego ze swoim geniuszem, który stwierdza, że „nuda ma tę samą właściwość co powietrze, które wypełnia wszelką przestrzeń rozciągającą się pomiędzy rzeczami materialnymi i wszelkie puste miejsca mieszczące się w każdej z nich; a jeśli tylko gdzieś ubywa jakiegoś przedmiotu i w jego miejsce nie wchodzi żaden inny, to ono wdziera się tam natychmiast. W ten sam sposób wszystkie przerwy w życiu ludzkim, jakie zaistnieją pomiędzy rozkoszami a udrękami, zajmuje nuda” (Leopardi 1979: 79).

życiu – uciekanie przed nią, wypieranie i lekceważenie jej oraz zaakceptowanie, że jest ona „faktem, [...] chorobą, z którą się musimy rachować, jak sen, któremu płacimy codzienną daninę” (Tardieu 1904: 204). Ci, którzy wykazują pierwszą postawę, nieustannie coś robią, kompulsywnie zapelniają swój czas tak, aby nie mieć ani chwili na refleksję. „Spędzają czas”, jak spędza się plód – chcą się go pozbyć (por. Markowski 1999: 162). Ci natomiast, którzy postanowili pogodzić się z faktem, że życie w pewnej mierze zawsze opanowane będzie przez nudę, „przyswajają potwora⁵ i dochodzą do pewnej z nim poufalości” (Tardieu 1904: 204).

Inną techniką ukrywania omawianej emocji jest używanie zamiast słowa „nuda” określeń takich jak „frustracja”, „zniechęcenie”, „demotywacja”, które przecież odnoszą się właśnie do objawów bądź skutków nudy. Nawet tak popularny syndrom jak wypalenie zawodowe jest ściśle związany między innymi z długotrwałym stanem znudzenia (Campagne 2012) i znużenia (Schaufeli, Salanova 2014), które mają być szczególnie charakterystyczne dla naszych czasów (Han 2015). Nie od dziś również wskazuje się, że nuda jest jedną z najdotkliwszych dolegliwości tzw. społeczeństwa dobrobytu. Robert Nisbet ostrzegał pod koniec XX wieku, że „nuda może stać się najobfitszym źródłem nieszczęścia człowieka Zachodu” (1998: 229). Viktor Frankl uznawał ją za główny przejaw egzystencjalnej pustki (2015: 161), którą uważał za największą bolączkę współczesnego świata. Nuda, będąca skutkiem „demokratyzacji sceptycyzmu” (Goodstein 2005) w zdesakralizowanym świecie, jest według Bertranda Russella „kluczowym problemem dla moralistów, gdyż co najmniej połowa grzechów ludzkości jest powodowana przez strach przed nią” (1970: 61). Za drugą połowę obarczyłbym odpowiedzialnością samą nudę, gdyż jak wskazuje Erich Fromm, „[p]ośród złych duchów życia niewiele jest boleśniejszych od nudy i dlatego człowiek próbuje wszystkiego, by jej uniknąć” (2012: 195–196). Być może rację miał Arthur Schopenhauer, twierdząc, że życie ludzkie „biegnie wahadłowym ruchem między bólem i nudą” (1994: 474, zob. Leopardi 1979: 79) – szeroko pojęte cierpienie na chwilę tylko oddala nudę, która wraca natychmiast po złagodzeniu objawów (nuda wracających do zdrowia rekonwalescentów jest dosłownym przykładem tego mechanizmu).

Nuda zatem byłaby integralną częścią natury ludzkiej czy – jak powiada Leszek Kołakowski – „fakt, że jesteśmy zdolni do uczucia nudy, ludźmi nas czyni” (2008: 99). Nic zatem dziwnego, że nuda jest również niezbywalną

⁵ Tardieu odwołuje się w tym miejscu prawdopodobnie do wiersza Charles’a Baudelaire’a pt. *Do czystelnika ze zbioru Kwiaty zła*, w którym określił on nudę mianem „potwora” (*ce monstre délicat*).

częścią ludzkiej historii i to od samych jej narodzin. Na początku bowiem było Słowo, a – jak śmiałybym domniemywać – tym słowem była Nuda. Co prawda, Fryderyk Nietzsche (1910: 267) umiejscawia nudę Boga dopiero w siódmym dniu stworzenia, jednakże skoro nuda ma za zadanie zapelnąć pustkę i uznawana jest za ściśle powiązaną z kreatywnością (Mann, Cadman 2014), to można by ją umieścić już przed pierwszym dniem stwarzania świata, a boski akt kreacji przyczynowo jej przypisać. Dalsze dzieje ludzkości i bieg historii też dużo zawdzięczają nudzie – z nudy, a nie – jak się powszechnie twierdzi – z potrzeby, powstawały wynalazki, wybuchały wojny, pojawiały się wpływowe idee. Można powiedzieć, „że nieskończona ewolucja społeczeństw, ich postęp i upadek są wyrazem ich wiekuistego znudzenia” (Tardieu 1904: 181). Trzy ostatnie stulecia są najlepszą egzemplifikacją tej tezy. W ich trakcie przecież „nuda feudalizmu stała się przyczyną Rewolucji Francuskiej, a nuda kapitalizmu doprowadziła do rewolucji w Rosji” (Moravia 2010: 22). Nuda przyczyniła się również znacząco do wybuchu I wojny światowej, która miała być końcem przedłużającego się okresu stagnacji i marazmu. Następnie nastąpiła nuda okopów, nuda wielkiego kryzysu, nuda okupacji oraz nuda zimnej wojny. Również współczesny terroryzm w pewnej mierze można zinterpretować jako radykalną próbę zapelnienia egzystencjalnej pustki i odnalezienia wiarygodnego dla jednostki źródła sensu.

Prawdopodobnie po tych wstępnych uwagach dotyczących nudy i jej znaczenia Czytelnikowi niniejszego wstępu nasuwa się jeden nieodparty wniosek, który w moim przekonaniu najlepiej został wyrażony przez jednego z ekspertów Narodowego Centrum Nauki: „Przecenianie znaczenia nudy w życiu społecznym: gdyby była taka ważna, jak twierdzi Autor [...], stałaby się już dawno przedmiotem zainteresowania myśli socjologicznej i badań socjologicznych”. Okazuje się zatem, że nuda jest niezwykle ważna, ponieważ już dawno stała się przedmiotem badań naukowych, chociaż może badań socjologicznych w najmniejszym stopniu. Nuda często była przedmiotem refleksji filozoficznej. Blaise Pascal (1996) uznawał ją za podstawową właściwość życia człowieka pozbawionego kontaktu z Bogiem, Søren Kierkegaard (2010) postrzegał ją jako „korzeń wszelkiego zła”, Martin Heidegger (1995) uważał za fundamentalne pojęcie metafizyki, a Jean-Paul Sartre (2005) – za podstawowe doświadczenie egzystencjalne człowieka. Powstała również praca o filozofii nudy autorstwa norweskiego filozofa, Larsa Svendsena (2005). Psycholodzy zajmują się nudą co najmniej od pierwszych dekad XX wieku (m.in. Münsterberg 1913, Davies 1926) – badają wpływ nudy na zachowanie człowieka, indywidualne

różnice w podatności na nudę, jak również zgłębiają biologiczne podstawy tej emocji (m.in. Farmer, Sundberg 1986, Vodanovich 2003, Csikszentmihalyi 2000). Pozytcje literatury pięknej, w których nuda się pojawia, a nawet odgrywa kluczową rolę, można liczyć w dziesiątkach, jeśli nie w setkach. Powstała w związku z tym pokaźna literatura naukowa analizująca ten motyw literacki (m.in. Kuhn 1976, Spacks 1995, Maynard 2009, Pease 2012). Nuda analizowana była również jako zjawisko ściśle związane z powstaniem i rozwojem modernizmu (Goodstein 2005, Healy 1984, Dalle Pezze, Salzani 2009). Szeroko opisywana jest również nuda w życiu społecznym (choć niekoniecznie przez socjologów). Nudę w społeczeństwie rozrywki opisuje Richard Winter (2012), a w społeczeństwie informacyjnym – Orrin Klapp (1984). Nuda diagnozowana jest tak w szkole (m.in. Macklem 2015, Jackson 1990), jak i w pracy⁶ (Fisher 1993), w tym w takich zawodach, jak: urzędnicy (Baker 1992), robotnicy fabryczni (Davies 1926), kierowcy tirów (Kass, Beede, Vodanovich 2010), piloci (Grose 1989), policjanci (van Maanen 1974), strażacy (Watt 2004), ochroniarze (Charlton, Hertz 1989), strażnicy więzienni (Shamir, Drory 1982), muzycy orkiestrowi (Parasuraman, Purohit 2000), prawnicy (Harper 1987), pielęgniarki (Loukidou 2008), anestezjolodzy (Weinger 1999), chirurdzy (Csikszentmihalyi 2000), naukowcy (Donnelly 2014), a nawet żołnierze (Maeland, Brunstad 2009). Nuda dotyka również osadzonych w różnego typu instytucjach totalnych (Bengtsson 2012, Bracke, Verhaeghe 2010), a także bezrobotnych i bezdomnych (O’Neil 2014).

Mniejsze znaczenie odgrywa nuda w polskiej przestrzeni intelektualnej, chociaż i tu powstało kilka ciekawych publikacji na ten temat. Eseje o nudzie napisali znani polscy filozofowie, Leszek Kołakowski (2008) i Tadeusz Gadacz (2002), a Magdalena Bizior-Dombrowska opisała nudę w filozofii Sorena Kierkegarda (2009) i Emila Ciorana (2014). Przedmiotem refleksji stała się również nuda w literaturze, w szczególności zaś nuda romantyczna (Bizior-Dombrowska 2016, Piwińska 2005, Stępień 2015) oraz nuda u Stanisława Witkiewicza (Rzońca 1998, Sokół 2002, Bizior-Dombrowska 2010). Michał Paweł Markowski poświęcił rozumieniu nudy w epoce Oświecenia rozdział w swojej książce *Anatomia ciekawości* (1999). Przegląd koncepcji psychologicznych dotyczących nudy został przeprowadzony przez Michała Chruszczewskiego (2015), a nuda szkolna stała się przedmiotem książki Antoniny Guryckiej (1977) oraz artykułów Piotra Stańczyka (2012) i Krzysztofa Szmidta (2013). Powstał również zbiór arty-

⁶ Philippe Rothlin i Peter Werder (2008) ukuli i opisali nawet pojęcie *boreout*, który to syndrom jest przeciwieństwem wypalenia zawodowego (*burnout*).

kulów pokonferencyjnych pt. *Nuda w kulturze* (Czapliński, Śliwiński 1999). Dorobek ten należy uznać za całkiem przyzwoity, biorąc pod uwagę niszowość tematyki – wciąż jednak temat leży poza polem zainteresowań polskich socjologów. A przecież nuda to nie tylko przypadłość jednostkowa, psychologiczna skłonność czy nastrój egzystencjalny – to zjawisko społeczne, dotykające całe grupy (np. zawodowe), będące wypadkową czynników systemowych, interakcyjnych i osobowych, to zjawisko o *stricte* społecznym charakterze, emocja doświadczana nie tylko bez udziału innych ludzi, lecz także (być może przede wszystkim) w towarzystwie lub nawet za przyczyną innych ludzi.

Jak oddawany do rąk czytelników numer wpisuje się w polski pejzaż intelektualny dociekań o nudzie? Artykuły zebrane w niniejszym numerze reprezentują całe spektrum podejść do tytułowego zjawiska, dając dzięki temu ciekawy i przekrojowy obraz tej emocji, a także obszarowo pogłębiając refleksję nad tym nadal słabo przebadanym zagadnieniem. Otwierający numer artykuł Marii Pleskaczyńskiej wskazuje na dziesięć filozoficznych paradoksów nudy, które celnie pokazują złożoność omawianego pojęcia. Patryk Szaj w swoim artykule *Nuda, czyli dekonstrukcja podmiotu* opisuje nudę w rozumieniu Jeana-Paula Sartre'a, Emila Ciorana oraz Fernanda Pessoai. Jest to, o ile mi wiadomo, pierwsza próba komparatystycznej analizy motywu nudy u tych trzech autorów – oprócz artykułu Bizior-Dombrowskiej o nudzie u Ciorana, nuda u Sartre'a i Pessoai nie była dotąd przedmiotem oddzielnych studiów. Dorian Mączka analizuje relacje między nauką a nudą, używając narzędzi filozofii nauki. Jest to niezwykle potrzebny tekst dotyczący tematu nadal będącego pewnego rodzaju tabu w środowisku naukowym. Doświadczenie „nudnego” na podstawie wypowiedzi internautów śledzi w swoim artykule Małgorzata Kubacka. Autorka proponuje oryginalną kategoryzację „nudziarzy”, a jej tekst jest jednym z nielicznych przykładów socjologicznej (i jakościowej) analizy zjawiska nudy. Monika Chylińska natomiast zadaje intrygujące pytanie: „czy umysł znudzony jest umysłem nieograniczonym?”. W swoim artykule Autorka śledzi powiązania pomiędzy nudą a kreatywnością, wskazując na dwa zasadnicze rozumienia tej relacji pojawiające się w literaturze przedmiotu, łącząc tym samym w bardzo ciekawy sposób refleksję nad oboma zagadnieniami. W kolejnym z zebranych w numerze tekstów Mariusz Finkielsztein pokazuje relacje między nudą a wstrętem, zbierając rozrzucone w literaturze ślady relacji obu pojęć. Oryginalny przegląd teorii psychologicznych o nudzie przeprowadzają w swoim artykule Maria Flakus i Łukasz Palt, a Beata Koper opisuje XIX-wieczną terapię *rest cure* i jej powiązania z nudą na podstawie

powieści *Żółta tapeta* Charlotte Gilman. Ostatnie dwa artykuły natomiast śledzą nudę w opowiadaniach dwóch polskich prozaików: Jerzego Andrzejewskiego i Witolda Gombrowicza. Tradycje refleksji literaturoznawczej w przypadku obu omawianych autorów skrzętnie pomijają bądź nie doceniają obecności nudy w utworach tychże, artykuły te stanowią więc ważny wkład do refleksji nad doświadczeniem nudy w literaturze polskiej. Całość oddawanego do rąk czytelników numeru jest zatem niezwykle zróżnicowaną mozaiką, obrazującą tytułowe pojęcie z wielu punktów widzenia. Pozostaje mi mieć nadzieję, że zamieszczone w tomie artykuły przyczynią się do lepszego zrozumienia zjawiska nudy (nie poprzez jej doświadczenie w trakcie lektury), a sam numer rozpocznie nowy etap refleksji nad tą emocją w polskiej przestrzeni intelektualnej, stanowiąc kolejny krok na drodze do jej detabuizacji.

Mariusz Finkielstein

Bibliografia:

/// Baker P.L. 1992. *Bored and Busy: Sociology of Knowledge of Clerical Workers*, „Sociological Perspectives”, nr 35(3), s. 489–503.

/// Bellow S. 1982. *Dar Humboldta*, tłum. K. Tarnowska, A. Konarek, Czytelnik.

/// Bengtsson T. 2012. *Boredom and action – experiences from youth confinement*, „Journal of Contemporary Ethnography”, nr 41(5), s. 526–553.

/// Benjamin W. 2005. *Pasaże*, tłum. I. Kania, Wydawnictwo Literackie.

/// Bizior-Dombrowska M. 2009. *Nuda jako źródło zła w ujęciu Sorena Kierkegaarda*, [w:] *Koncepcje i problemy filozofii zła*, red. R. Wiśniewski, M. Jaranowski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 51–70.

/// Bizior-Dombrowska M. 2010. *Nuda metafizyczna – dwa świadectwa (Słowacki i Witkacy)*, „Prace Literackie”, nr 50, s. 71–85.

/// Bizior-Dombrowska M. 2014. „*Pierwszy stopień wykorzenia z świata*” – *nuda Ciorana*, [w:] *Cioran w pałapce istnienia*, red. S. Piechaczek, Sindruk, s. 79–96.

/// Bizior-Dombrowska M. 2016. *Romantyczna nuda. Wielka nostalgia za niczym*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

/// Bracke P., Verhaeghe M. 2010. *Structural Determinants of Boredom Among the Clients of Psychosocial and Vocational Rehabilitation Centers*, „Journal of Applied Social Psychology”, nr 40(8), s. 1969–1998.

/// Campagne D.M. 2012. *When Therapist Run Out of Steam: Professional Boredom or Burnout?* [Cuando el terapeuta pierde fuelle: aburrimiento profesional o burnout?], „Revista de Psicopatología y Psicología Clínica”, nr 17(1), s. 75–85.

/// Charlton J., Hertz R. 1989. *Guarding Against Boredom. Security Specialists in the US Air Force*, „Journal of Contemporary Ethnography”, nr 18, s. 299–326.

/// Chruszczewski M. 2015. *Psychologiczne koncepcje nudy*, „Ruch Pedagogiczny”, nr 2, s. 15–31.

/// Csikszentmihalyi M. 2000. *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass Publishers.

/// Czaplinski P., Śliwiński P., red. 1999. *Nuda w kulturze*, Dom Wydawniczy „Rebis”.

/// Dalle Pezze B., Salzani C., red. 2009. *Essays on Boredom and Modernity*, Rodopi.

/// Davies H. 1926. *Discussion on the Physical and Mental Effects of Monotony in Modern Industry*, „The British Medical Journal”, nr 2(3427), s. 472–479.

/// Donnelly K. 2014. *On the Boredom of Science: Positional Astronomy in the Nineteenth Century*, „The British Journal for the History of Science”, nr 47, s. 479–503.

/// Farmer R., Sundberg N.D. 1986. *Boredom Proneness—the Development and Correlates of a New Scale*, „Journal of Personality Assessment”, nr 50(1), s. 4–17.

/// Fisher C. 1993. *Boredom at Work: A Neglected Concept*, „Human Relations”, nr 46(3), s. 395–417.

/// Frankl V. 2015. *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Wydawnictwo „Czarna Owca”.

/// Fromm E. 2012. *Zdrowe społeczeństwo*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Wydawnictwo Vis-a-Vis Etiuda.

/// Gadacz T. 2002. *Nuda*, [w:] *O umiejętności życia*, Znak, s. 176–187.

- /// Goetschel P., Granger Ch., Richard N., Venayre S. 2012. *L'ennui: histoire d'un état d'âme, XIXe-XXe siècle*, Publications de la Sorbonne.
- /// Goodstein E. 2005. *Experience without Qualities: Boredom and Modernity*, Stanford University Press.
- /// Grose V.L. 1989. *Coping with Boredom in the Cockpit Before it's Too Late*, „Professional Safety”, nr 34(7), s. 24–26.
- /// Gurycka A. 1977. *Przeciw nudzie. O aktywności*, Nasza Księgarnia.
- /// Han B.C. 2015. *Burnout Society*, Stanford University Press.
- /// Harper T. 1987. *The Best and Brightest, Bored and Burned Out*, „ABA Journal”, nr 73(7), s. 28–31.
- /// Healy S.D. 1984. *Boredom, Self, and Culture*, Fairleigh Dickenson University Press.
- /// Heidegger M. 2001. *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*, Indiana University Press, s. 78–175.
- /// Jackson P. 1990. *Life in Classrooms*, Teachers College Press.
- /// Kass S.J., Beede K.E., Vodanovich S.J. 2010. *Self-report Measures of Distractibility as Correlates of Simulated Driving Performance*, „Accident Analysis & Prevention”, nr 42(3), s. 874–880.
- /// Kierkegaard S. 1976. *Albo-Albo*, tłum. J. Iwaszkiewicz, Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- /// Klapp O. 1986. *Overload and Boredom: Essays on the Quality of Life in an Information Society*, Greenwood Press.
- /// Kołakowski L. 2008. *Pochwała nudy*, [w:] *Mini wykłady o maxi sprawach*, Znak, s. 94–101.
- /// Kuhn R. 1976. *The Demon of Noontide: Ennui In Western Literature*, Princeton University Press.
- /// La Rochefoucauld F. 2004. *Maksymy i rozważania moralne*, tłum. T. Żeleński, Zielona Sowa.
- /// Leopardi G. 1979. *Rozmowa Torquata Tassa z jego rodzinnym duchem opiekuńczym*, [w:] *Dzielnka moralne*, tłum. S. Kasprzyśiak, Wydawnictwo Literackie, s. 74–81.

/// Loukidou E. 2008. *Boredom in the Workplace: a Qualitative Study of Psychiatric Nurses in Greece*, praca doktorska, <https://dspace.lboro.ac.uk/dspace-jspui/bitstream/2134/4432/1/Boredom%20in%20the%20workplace-A%20qualitative%20study%20of%20psychiatric%20nurses%20in%20Greece.pdf>, dostęp: 04.11.2016.

/// Macklem G.L. 2015. *Boredom in the Classroom: Addressing Student Motivation, Self-regulation, and Engagement in Learning*, t. 1, Springer.

/// Maeland B., Brunstad P.O. 2009. *Enduring Military Boredom: from 1750 to the Present*, Palgrave Macmillan.

/// Mann S., Cadman R. 2014. *Does Being Bored Make Us More Creative?*, „Creativity Research Journal”, nr 26(2), s. 165–173.

/// Markowski M.P. 1999. *O nudzie*, [w:] *Anatomia ciekawości*, Wydawnictwo Literackie, s. 158–184.

/// Maynard L. 2009. *Beautiful Boredom: Idleness and Feminine Self-Realization in the Victorian Novel*, McFarland.

/// Moravia A. 2010. *Nuda*, tłum. M. Woźniak, Wydawnictwo W.A.B.

/// Münsterberg H. 1913. *Psychology and Industrial Efficiency*, Houghton Mifflin.

/// Nietzsche F. 1910. *Wędrowiec i jego cień*, tłum. K. Drzewiecki, Nakład Jakub Mortkowicz, http://nietzsche.ph-f.org/dziela/fn_wc.pdf; dostęp: 04.11.2016.

/// Nisbet R. 1998. *Nuda*, [w:] *Przęsady: słownik filozoficzny*, tłum. M. Szczubińska, Fundacja Aletheia, s. 223–229.

/// O’Neill B. 2014. *Cast Aside: Boredom, Downward Mobility, and Homelessness in Post-Communist Bucharest*, „Cultural Anthropology”, nr 29(1), s. 8–31.

/// Parasuraman S., Purohit Y. 2000. *Distress and Boredom Among Orchestra Musicians: the Two Faces of Stress*, „Journal of Occupational Health Psychology”, nr 5, s. 74–83.

/// Pascal B. 1996. *Mysli*, tłum. Tadeusz Żeleński, Instytut Wydawniczy PAX.

/// Pease A. 2012. *Modernism, Feminism and the Culture of Boredom*, Cambridge University Press.

- /// Piwińska M. 2005. *Zeszyłowieczna nuda*, [w:] *Złe wychowanie*, Słowo/Obraz Terytoria, s. 65–132.
- /// Rothlin Ph., Werder P. 2008. *Boreout!: Overcoming Workplace Demotivation*, Kogan Page.
- /// Russell B. 1932. *Boredom and Excitement*, [w:] *The Conquest of Happiness*, George Allen & Unwin LTD, s. 57–67.
- /// Rzońca W. 1998. *Od nudy bogów do nudy plebsu*, [w:] *Witkacy – Norwid: projekt komparatystyki dekonstrukcyjnej*, Semper, s. 69–88.
- /// Schaufeli W., Salanova M. 2014. *Burnout, Boredom and Engagement in the Workplace*, [w:] *An Introduction to Contemporary Work Psychology*, red. M. Peeters, J. de Jonge, T. Taris, Wiley, s. 293–320.
- /// Schopenhauer A. 1994. *Świat jako wola i przedstawienie*, tłum. J. Garewicz, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- /// Shamir B., Drory A. 1982. *Occupational Tedium among Prison Officers*, „Criminal Justice and Behavior”, nr 9(1), s. 79–99.
- /// Sokół L. 2002. *Zagadnienie nudy w „Szczywach” Witkacego*, „Pamiętnik Literacki”, nr 93(4), s. 33–46.
- /// Spacks P. 1995. *Boredom: The Literary History of a State of Mind*, University of Chicago Press.
- /// Stańczyk P. 2012. *Nuda w szkole – między alienacją a emancypacją*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 3, s. 35–56.
- /// Stępień S. 2015. *Romantyczna nuda i nowoczesna świadomość. Adam Mickiewicz – George Gordon Byron. Próba paraleli*, „Wiek XIX. Rocznik Towarzystwa Literackiego im. Adama Mickiewicza”, nr 8, s. 237–250.
- /// Svendsen L. 2005. *A Philosophy of Boredom*, Reaktion Books.
- /// Szmidt K. 2013. *Nuda jako problem pedagogiczny*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 3, s. 55–69.
- /// Tardieu É. 1904. *Znudzenie. Studium psychologiczne*, tłum. M. Massonius, Drukarnia Aleksandra Tad. Jezierskiego, <http://www.pbc.rzeszow.pl/dlibra/doccontent?id=9740>; dostęp: 04.11.2016.
- /// Toohey P. 2012. *Historia nudy*, tłum. K. Ciarcńska, Bellona.

/// Watt J.D. 2004. *Fighting More Than Fires: Boredom Proneness, Workload Stress and Underemployment Among Urban Firefighters*, UMI Dissertation Services.

/// Weinger M. 1999. *Vigilance, Boredom, and Sleepiness*, „Journal of Clinical Monitoring and Computing”, nr 15(7), s. 549–552.

/// Winter R. 2012. *Nuda w kulturze rozrywki. Poradnik*, Wydawnictwo WAM.

/// Van Maanen J. 1974. *Working the Street: a Developmental View of Police Behavior*, [w:] *The Potential for Reform of Criminal Justice*, red. H. Jacob, nr 3, Sage, s. 88–130.

/// Vodanovich S. 2003. *Psychometric Measures of Boredom: A Review of the Literature*, „The Journal of Psychology”, nr 137(6), s. 569–595.