

# PSYCHOLOGICZNIE O NUDZIE – TEORIE I MODELE NUDY

Maria Flakus  
Łukasz Pałt  
Uniwersytet Śląski

Nuda bywa często uważana za jedną z chorób dotyczących współczesnego społeczeństwa (Klapp 1986). Pomimo tego, że jest to dość powszechnie doświadczany stan emocjonalny, zagadnienia związane z nudą, a w szczególności naukowa i systematyczna refleksja nad nią, jeszcze niedawno należały do rzadkości (Vodanovich 2003). Również w literaturze psychologicznej poświęcało się (i w zasadzie – w dalszym ciągu poświęca się) nudzie zdecydowanie mniej uwagi niż emocjom takim jak chociażby gniew, lęk czy radość. Należy jednak zaznaczyć, że ze względu na silny związek nudy z procesami afektywnymi i poznawczymi człowieka badania nad nią stanowią potencjalnie interesujące pole do prowadzenia refleksji teoretycznej, jak również badań empirycznych.

Mając na uwadze powszechność nudy, będącej stanem bliskim doświadczeniu każdego człowieka, jak również mnogość implikacji płynących z badań nad tym fenomenem, nie powinno dziwić, że w ostatnich latach odnotowano znaczny wzrost zainteresowania tematem nudy w psychologicznej literaturze naukowej (Vodanovich, Watt 2016).

## **/// Ogólna charakterystyka nudy**

Jak wskazuje Michał Chruszczewski (2015), w refleksji nad zjawiskiem nudy dostrzec można wpływy kilku różnych podejść teoretycznych. Dla teoretyków psychologii przemysłowej, sięgającej początków XX w., nuda stanowiła czynnik zakłócający efektywność pracy. Jej powstawaniu, ich zdaniem, sprzyjały w szczególności monotonne zajęcia, składające się

z prostych i krótkotrwałych schematów czynności zawodowych, czego przykładem może być praca przy taśmie produkcyjnej (Davies 1926, za: Chruszczewski 2015). Podłoża nudy w tym ujęciu upatrywano w procesach fizjologicznych, w szczególności zaś – w zakłóceniach przepływu krwi i akumulowaniu się w tkankach organizmu pewnych odpadów metabolicznych (McDowall, Wells 1927 za: Chruszczewski 2015).

Jak można zauważyć, psychologia przemysłowa ujmowała nudę jako zjawisko w gruncie rzeczy negatywne. Odmiennie na tę kwestię zapatrywała się klasyczna psychoanaliza, twardo rozgraniczająca nudę niepatologiczną – tj. pojawiającą się w sytuacji monotonnej stymulacji, i patologiczną – mającą często wymiar nudy chronicznej (Fenichel 1951, Greenson 1953). Zdaniem teoretyków psychoanalizy, takich jak Otto Fenichel (1951), Edmund Bergler (1945) i Ralph Greenson (1953), źródeł nudy chronicznej upatrywać należy w wyparciu (tj. usunięciu poza granice świadomości) nieakceptowanych impulsów (mających najczęściej charakter agresywny).

W nawiązaniu do powyższych rozważań Bernstein (1975) wprowadził podział na nudę reaktywną (*responsive boredom*) oraz nudę przewlekłą (*chronic boredom*). Pierwsza stanowi konsekwencję oddziaływania czynników sytuacyjnych (monotonii, powtarzalności, jednostajności etc.) i może być uznana za reakcję w pełni adaptacyjną, a tym samym – niepatologiczną. Drugi z rodzajów nudy Greenson postrzega natomiast jako konsekwencję mnogości zakazów i nakazów życia społecznego, internalizowanych w obrębie superego (tj. struktury psychicznej zawierającej w sobie elementy sumienia). Wymogi te, jego zdaniem, są często tak restrykcyjne, że stanowią mogą podstawę do wewnętrznego konfliktu, uniemożliwiającego czerpanie przyjemności z dostępnych aktywności, a w efekcie – prowadzić do różnorodnych stanów psychopatologicznych.

Współcześnie jedną z najczęściej przytaczanych psychologicznych definicji nudy wprowadził James O’Hanlon (1981). Definiował on nudę jako szczególny stan psychofizyczny spowodowany długotrwałą ekspozycją na monotonną, powtarzającą się stymulację. Wyróżnić w niej można cztery aspekty: (1) pobudzenia, (2) przymusu, (3) subiektywnie spostrzeżonej powtarzalności oraz (4) poczucia nieprzyjemności (Geiwitz 1966). Pierwszy z wymienionych przejawów związany jest z pobudzeniem układu nerwowego oraz (w konsekwencji) całego organizmu. Drugi aspekt oznacza poczucie jednostki, że sytuacja jest dla niej monotonna (nieistotne w tym przypadku są obiektywne cechy tej sytuacji). Trzeci ze składników to konieczność kontynuowania zadania po czasie, w którym osiągnęło ono

punkt nasycenia<sup>1</sup>, czwarty zaś opisuje subiektywne odczucie awersyjności danej sytuacji.

Ujmowanie nudy w powiązaniu z niekorzystnymi warunkami sytuacyjnymi uznać należy w tym wypadku za pewnego rodzaju „tradycjonalistyczne” postrzeżenie powyższego konstruktów. Należy jednak zauważyć, że podobne spojrzenie w istocie pomija rolę subiektywnie postrzeganej monotonii, a więc tym samym ocenę jednostki co do tego, czy dana stymulacja jest satysfakcjonująca, czy nie. Stąd też współcześnie zwraca się uwagę na indywidualny charakter nudy jako takiej, definiując ją jako subiektywnie odczuwany stan relatywnie niskiego pobudzenia oraz braku satysfakcji, związany z nieadekwatnie (w stosunku do potrzeb jednostki) stymulującym środowiskiem zewnętrznym (Vodanovich 2003, Vodanovich, Watt 2016).

Zestawienie obu zaprezentowanych definicji pozwala na wypuklenie dwóch aspektów nudy – z jednej strony, warunków środowiskowych, prowadzących do wytworzenia się nudy, z drugiej strony, subiektywnej oceny jednostki, której to efektem jest uznanie określonej sytuacji za dostatecznie bądź niedostatecznie stymulującą. Jednocześnie należy zauważyć, że uznanie roli subiektywnej oceny w procesie powstawania nudy pozwala na traktowanie indywidualnej podatności na nią (rozumianej jako tendencja do oceniania wartości stymulacyjnej określonego środowiska na poziomie niezadowolającym w kategoriach różnic indywidualnych. Efektem refleksji teoretycznej nad cechami charakterystycznymi nudy jest wyodrębnienie jej dwóch zasadniczych typów: nudy zależnej sytuacyjnie (*situation-dependent boredom*, SDB) oraz nudy niezależnej sytuacyjnie (*situation-independent boredom*, SIB, SIDB).

Pierwsza z wymienionych bywa często określana mianem „nudy reaktywnej” (*reactive boredom*) dla podkreślenia centralnej roli warunków środowiskowych, stanowiących podstawę jej generowania. To naturalna reakcja organizmu na warunki zewnętrzne, które są niedostatecznie stymulujące (w stosunku do preferowanego poziomu stymulacji) (Neu 1998). Jak zwraca się uwagę, nadrzędną rolę w ocenie poziomu usatysfakcjonowania co do stymulacji środowiskowej odgrywają indywidualne preferencje jednostki oraz wrażliwość na monotonię stymulacyjną. W związku z powyższym, badania prowadzone nad nudą zależną od sytuacji pozwalają z jednej strony na wyodrębnianie „sytuacji wysokiego ryzyka” – a więc określanie cech sytuacji, które potencjalnie generują poczucie znudzenia, a z drugiej

---

<sup>1</sup> Punkt nasycenia to moment, w którym dalsza ilość stymulacji określonego rodzaju powoduje wyłącznie spadek wydolności procesów poznawczych.

– określenie tego, jakie cechy jednostkowe skłaniają do postrzegania określonych sytuacji jako nudne (Todman 2003).

Z nudą niezależną sytuacyjnie mamy natomiast do czynienia w sytuacji, gdy organizm reaguje poczuciem nudy nie tylko w warunkach niedostatecznej stymulacji, ale też niezależnie od tego, jakiej stymulacji dostarcza mu środowisko (Neu 1998). Dlatego w stosunku do tego rodzaju nudy często zamiennie używa się określenia „nuda endogenna” (*endogenous boredom*), dla podkreślenia pewnego „oderwania” tego rodzaju nudy od warunków zewnętrznych.

Teoretycznego uzasadnienia dla wyodrębnienia tego rodzaju nudy dozukiwać się można między innymi w pracach Ottona Fenichela oraz Haskella Bernsteina, przedstawionych w zarysie we wcześniejszej części artykułu. Jednak, jak pisze Todman (2003), istotne jest zaakcentowanie dwóch wniosków wynikających z teoretycznych rozważań nad SIDB. Po pierwsze, nudę niezależną sytuacyjnie ujmować można jako formę chronicznej nudy, wynikającej z niezdolności do zastosowania mechanizmów radzenia sobie, niezbędnych do uniknięcia monotonii i nadania nowego znaczenia sytuacjom życia codziennego (takich jak fantazja czy antycypacja). Po drugie, należy zauważyć, że wiele zjawisk towarzyszących temu rodzajowi nudy (np. depresja, zahamowanie życia symbolicznego, zniekształcenie percepcji czasu) uznać można za dezadaptacyjne, a nawet patologiczne.

Inną teorię, w pewnym stopniu korespondującą z rozważaniami nad nudą reaktywną (tj. zależną sytuacyjnie) i chroniczną, zaproponowali Thomas Goetz i współpracownicy (2014). Na podstawie subiektywnej relacji osób badanych wskazali oni, że wyróżnić można pięć typów nudy: obojętną (*indifferent*), skalującą (*calibrating*), poszukującą (*searching*), reaktancyjną (*reactant*) i apatyczną (*apathetic*), różniących się stopniem pobudzenia oraz natężeniem negatywnych emocji z nimi związanych.

Nuda obojętna, zdaniem autorów, cechuje się niskim poziomem pobudzenia przy jednoczesnym występowaniu raczej pozytywnego afektu. Ze względu na wycofanie aktywności do wewnątrz stan ten przyrównać można do relaksacji. Nuda skalująca określona została jako stan o wyższym poziomie pobudzenia, nacechowany dość intensywnymi uczuciami negatywnymi. Towarzyszą mu często takie zjawiska jak błędzenie myślami oraz brak możliwości podjęcia decyzji co do tego, jaką aktywność chciałoby się podjąć. Charakterystyczna dla tego stanu jest także gotowość do zmiany sytuacji na mniej nudną, przy jednoczesnym braku podejmowania autentycznych działań zmierzających w tym kierunku.

Z bardziej zdecydowanymi zachowaniami, mającymi na celu zmianę sytuacji na silniej gratyfikującą, mamy do czynienia w przypadku kolejnego z wyróżnionych typów – tj. nudy poszukującej. W tym przypadku jednostka, żyjąc jednoznacznie negatywne emocje względem nadmiernie monotonnej sytuacji, aktywnie poszukuje alternatywnych źródeł stymulacji, czemu towarzyszy zazwyczaj pewna umiarkowana nerwowość. Ze znacznie zintensyfikowaną nerwowością (a tym samym – także wysokim poziomem pobudzenia) mamy natomiast do czynienia w przypadku nudy reaktancyjnej. Typowe dla niej są takie fenomeny psychiczne jak niepokój i agresywność oraz angażowanie się w myślenie o innych czynnościach, mających stanowić przyjemniejszą alternatywę dla budzącej nudę sytuacji. W tym stanie jednostka jest najsilniej zmotywowana do zmiany aktualnej, niekorzystnej sytuacji na inną, bardziej przyjemną.

Najmniej przyjemnym rodzajem nudy, zdaniem Goetza i współpracowników, jest nuda apatyczna. Jakkolwiek natężenie negatywnych uczuć związanych z poczuciem znudzenia jest tutaj znaczące (a nawet silniejsze niż w przypadku nudy reaktancyjnej), to zaznaczyć należy, że towarzyszy temu relatywnie niskie pobudzenie. Stan ten wiąże się z silnie zaznaczoną złością i lękiem, znikomym poczuciem dobrostanu i satysfakcji z życia, a co za tym idzie – ograniczoną gotowością do doświadczania pozytywnych emocji. Stan ów porównać można do opisów nudy chronicznej, akcentujących brak możliwości poradzenia sobie z nudzącą sytuacją, jak również charakterystyczny dla tego rodzaju nudy stan apatii, zniechęcenia i bierności (por. Neu 1998, Todman 2003).

Chociaż autorzy traktują powyższych pięć rodzajów nudy jako odrębne fenomeny psychiczne, to należy zauważyć, że w teorii tej dość wyraźnie zarysowuje się pewnego rodzaju stratyfikacja, unaoczniająca zróżnicowanie sposobów przeżywania nudy – począwszy od tych najbardziej adaptacyjnych, a kończąc na tych najbardziej niekorzystnych (z punktu widzenia psychologicznych kosztów ponoszonych przez jednostkę). Zróżnicowanie to nie ogranicza się jedynie do podziału uwzględniającego zewnętrzną lub wewnętrzną czynników generujących stan nudy jako takiej, ale przede wszystkim akcentuje indywidualną skłonność do nudzenia się w określony sposób.

### **/// Przyczyny nudy w koncepcjach psychologicznych**

Uwaga badaczy szukających przyczyn nudy często kieruje się ku podatności na nudę (*boredom proneness*), rozumianej jako indywidualna gotowość

do doświadczania nudy. Warunkuje ona intensywność nudy oraz częstotliwość przeżywania tego stanu (Farmer, Sundberg 1986). W tym sensie podatność na nudę traktowana jest przez część badaczy jako względnie stały wymiar różnic interpersonalnych, a nawet element składowy temperamentu (Zuckerman 1979).

Badania pokazały, że podatność na nudę związana jest z takimi cechami osobowości, jak lękliwość, depresyjność, a także mniejsza świadomość siebie i otoczenia, rozumiane jako mniejsza zdolność do introspekcji oraz utrzymania uwagi na środowisku zewnętrznym. Ponadto prowadzi ona także do częstszego sięgania po środki psychoaktywne (LePera 2011). Istnieją również doniesienia sugerujące, że podatność na nudę wykazuje pewne związki z symptomami psychopatologicznymi (Sommers, Vodanovich 2000). Wśród nich wymienia się obsesyjność-kompulsywność (zwaną potocznie nerwicą natręctw, oznacza przymus wykonywania pewnych rytualnych czynności, a także myślenia o określonych rzeczach), somatyzację (przejawianie problemów psychicznych pod postacią objawów fizycznych), lękowość (w tym lęk o nasileniu fobii), wrażliwość na interpersonalne zranienie, a także skłonność do depresji. Mając na uwadze przytoczone zależności, wskazujące na związki podatności na nudę z różnymi wymiarami patologicznego funkcjonowania osobowościowego, uzasadnione wydaje się traktowanie jej jako fenomenu z kręgu cech osobowościowych lub temperamentalnych.

Jak już zaznaczono wyżej, oprócz wyznaczników dyspozycyjnych, znudzenie może być także powodowane przez sytuację. Jedną z takich przyczyn jest trudność wykonywanego zadania (Asseburg, Frey 2013). Dotyczy ona przede wszystkim sytuacji zawodowych oraz szkolnych. Znudzenie pojawia się, gdy dana czynność (np. test z matematyki) znacznie przekracza umiejętności wykonawcze danej osoby. W tej sytuacji szybko pojawia się nuda, której dalszą konsekwencją jest „bujanie w obłokach” (*daydreaming*). Podobne zjawisko ma miejsce, gdy konkretne zadanie jest dla jednostki zbyt łatwe, zatem dostarcza zbyt mało stymulacji koniecznej do optymalnego funkcjonowania umysłu (London, Schubert, Washburn 1972). Innym powodem znudzenia jest doświadczanie rozpraszenia przez bodźce zewnętrzne wobec aktywności, w którą angażuje się jednostka. Nuda najszybciej się pojawia w przypadku doświadczania umiarkowanego rozpraszenia, gdyż wówczas utrzymanie uwagi na aktywności jest najtrudniejsze. Interesujące wydaje się dostrzeżenie różnic indywidualnych w powyższej prawidłowości, mianowicie ekstrawertycy wydają się bardziej odporni na

znudzenie wywołane rozpraszeniem (tzn. potrzebne jest silniejsze rozpraszenie, aby takie osoby poczuły się znudzone, Damrad-Frye, Laird 1989).

Nieco inaczej na przyczyny nudy zapatrują się Shane Bench i Heather Lench (2013). Tworząc swoją koncepcję nudy jako emocji dyskretnej, oparli się oni na ogólnych ustaleniach dotyczących emocji specyficznych<sup>2</sup> (zob. Keltner, Gorss 1999). Zgodnie z nimi emocje powstają w odpowiedzi na specyficzne warunki środowiskowe i służą jako programy organizujące odpowiedzi organizmu na te warunki (Panksepp 2008). Informują one o aktualnym postępie w osiąganiu danego celu oraz spełniają funkcję korygującą zachowanie jednostki tak, aby jego dopasowanie do warunków środowiskowych umożliwiałoby osiągnięcie określonej wartości. Owa funkcja wymaga, aby emocje zawierały w sobie komponenty behawioralne, poznawcze, fenomenologiczne oraz fizjologiczne (Bench, Lench 2013).

Podstawowe założenie opisywanej koncepcji głosi, że nuda jest emocją pojawiającą się, gdy czynność aktualnie realizowana przez jednostkę przestaje jej przynosić korzyści. Pierwszym sygnałem tego stanu jest wygaśnięcie emocji związanych z osiągnięciem, zablokowaniem, zagrożeniem oraz utratą określonego celu. Spadek napięcia odczuwania radości (osiągnięcie celu), złości (zablokowanie celu), lęku (zagrożenie osiągnięcia celu) czy smutku (utrata celu) powoduje, że pojawia się emocja nudy, która niesie systemowi poznawczemu jednostki informację, że realizowany cel nie jest już korzystny i należy go zmienić. Na przykład skoczek spadochronowy podczas początkowej fazy swobodnego spadku może odczuwać obezwładniający lęk przed utratą życia. Gdy jednak kolejne sekundy nie przynoszą spełnienia tej groźby, jego system poznawczy może przestawić się na inną aktywność, jaką może być podziwianie widoków czy robienie zdjęć. Percepcja i oddziaływanie emocji, co należy podkreślić, nie muszą być świadome, zatem opisywany skoczek niekoniecznie musi zdawać sobie sprawę z tego, że się znudził.

Jak wskazują Bench i Lench (2013), nuda najprawdopodobniej pojawiła się w toku ewolucji jako mechanizm, który zapobiegał marnotrawieniu zasobów biologicznych na tych samych czynnościach, gdy wyciągnięto już z nich wszystkie możliwe korzyści. Dla wszystkich organizmów odczuwających emocje nie byłoby sytuacją korzystną, gdyby trwały one bez końca

---

<sup>2</sup> Nazwa emocji odrębnych (choć trafniejszy byłby termin „emocje specyficzne”) wywodzi się od charakterystycznej dla nich cechy: każda z tych emocji pojawia się w odpowiedzi na konkretną sytuację i „włącza” program behawioralno-poznawczy odrębnych od innych emocji zaliczanych do tej grupy (Keltner, Gross 1999).

z tego względu, że nigdy nie nastąpiłaby zmiana programu zachowania. Organizmy utknęłyby niejako w pułapce bez wyjścia.

Nuda, w odróżnieniu od złości (i pokrewnej jej frustracji), nie dotyczy określonego celu, który z jakiegoś powodu jest trudny do zrealizowania (choć osiągalny), lecz jest wywoływana przez ogólnie niekorzystną dla organizmu sytuację (jak nudny wykład) i powoduje chęć do zmiany tej sytuacji (np. rozpoczęcia uczenia się na kolokwium, które jest na następnych zajęciach). Z tego powodu jej podstawową zaletą jest możliwość zidentyfikowania potencjalnie wartościowego celu, który mógłby zostać pominięty, gdyby jednostka wciąż angażowała się w poprzednią czynność. Jednak nuda sama w sobie nie „posiada” zdolności do wartościującego różnicowania celów, lecz jedynie do motywowania jednostki do ich poszukiwania. Funkcję oceniającą potencjalnie dostępne aktywności pełnią inne emocje (Prinz 2008).

### /// Pomiar nudy w psychologii

Pewnego rodzaju zwieńczeniem teoretycznej refleksji nad nudą w obrębie psychologii jest powstanie kilku powszechnie wykorzystywanych narzędzi psychometrycznych w formie kwestionariuszy i inwentarzy, za pomocą których możliwe stało się dokonanie pomiaru poziomu odczuwanej nudy, a co za tym idzie – wykorzystanie tych danych w badaniach korelacyjnych. Tradycyjne podejście w badaniu nudy wykorzystywało przeważnie proste narzędzia, składające się z zaledwie jednego pytania, w których osoba badana dokonywała samoopisu, oceniając, jak bardzo czuje się znudzona w danej sytuacji. Dość szybko zdano sobie jednak sprawę, że pomiar dokonywany na podstawie zaledwie jednej pozycji testowej jest nieefektywny – tak ze względu na wątpliwą wartość psychometryczną otrzymanego wyniku, jak również ze względu na fakt, że nuda jako takiej w żadnej mierze nie da się uznać za konstrukt homogeniczny. Co więcej, badania prowadzone przy użyciu najszerzej rozpowszechnionych narzędzi badających podatność na nudę dowodzą, że nudę uznać należy za konstrukt heterogeniczny, a więc tym samym – wieloczynnikowy (Vodanovich 2003, Vodanovich, Watt 2016). I tak, w wynikach wielu badań znaleźć można dowody na co najmniej pięcioczynnikową strukturę nudy. Jedne z nich (Vodanovich, Kass 1990) wskazują, że nuda składa się w gruncie rzeczy z czynników takich jak: stymulacja zewnętrzna (*external stimulation*), stymulacja wewnętrzna (*internal stimulation*), odpowiedź afektywna (*affective response*), percepcja czasu (*perception of time*) oraz ograniczenie (*constraint*).



Literatura wskazuje także na możliwość istnienia rozwiązań ośmioczynnikowych, w ramach których oprócz skrepowania, odpowiedzi afektywnej i percepcji czasu, wyróżnia się dodatkowo czynnik – cierpliwość (*patience*), a stymulację zewnętrzną i stymulację wewnętrzną rozбивa się na cztery czynniki – kolejno: monotonię (*monotony*) i wyzwanie (*challenge*) oraz kreatywność (*creativity*) i utrzymywanie uwagi (*attention maintenance*) (Vodanovich, Watt, Piotrowski 1997).

Do najpowszechniej stosowanych narzędzi psychometrycznych służących do pomiaru nudy należy Skala Podatności na Nudę (*The Boredom Proneness Scale* – BPS) autorstwa Richarda Farmera i Normana Sundberga (1986). Jest to inwentarz składający się z 28 pytań ocenianych w skali siedmiopunktowej (w wersji starszej na pytania odpowiadano, stosując skalę dychotomiczną typu prawda/falsz). Skala ta w badaniach prowadzonych przez twórców narzędzia osiągnęła satysfakcjonujące właściwości psychometryczne. Cechuje je m.in. dobra zgodność wewnętrzna oraz wysoka stabilność bezwzględna (Farmer, Sundberg 1986).

Na chwilę obecną narzędzie to należy uznać za jedyne badające podatność na nudę *sensu stricto*. Inne kwestionariusze bowiem, nawet te do tej pory dość powszechnie używane w badaniu nudy, często odnoszą się tylko do specyficznych aspektów nudy lub traktują podatność na nią jako część innego, nadrzędnego w stosunku do niej konstruktów. Przykładem takiego narzędzia może być Skala Podatności na Nudę (*Boredom Susceptibility Scale* – BS), będąca częścią autonomicznego narzędzia, tj. Skali Poszukiwania Doznań (*Sensation Seeking Scale V* – SS-V) autorstwa Marvina Zuckermana (1979). W jego koncepcji poszukiwanie doznań uznawane jest za jeden z centralnych wymiarów osobowości, przejawiający się w poszukiwaniu nowych, często intensywnych wrażeń. Za jeden z wymiarów wchodzących w skład tej cechy uznaje on m.in. podatność na nudę (*boredom susceptibility*), którą definiuje jako awersję do rutynowych zajęć<sup>3</sup>.

Stosunkowo najnowszym narzędziem w tym zestawieniu jest Skala Stanu Nudy (*Multidimensional State Boredom Scale* – MSBS) autorstwa Shelley Fahlman i współpracowników (2013). Składa się ona z 29 pozycji, do których osoba badana ustosunkowuje się na siedmiostopniowej skali. W efekcie uzyskuje się wynik ogólny, informujący o intensywności nudy, oraz wyniki w następujących podskalach (rozumianych jako wymiary nudy): niezaangażowanie (*Disengagement*), wysokie pobudzenie (*High Arousal*), nieuwaga (*Inattention*), niskie pobudzenie (*Low Arousal*) i percepcja upły-

<sup>3</sup> Pozostałe czynniki wchodzące w skład poszukiwania doznań to: poszukiwanie przygód i grozy (*thrill and adventure seeking*), poszukiwanie przeżyć (*experience seeking*) i rozhamowanie (*disinhibition*).

wu czasu (*Time Perception*). Narzędzie to uzyskało satysfakcjonujące współczynniki zgodności wewnętrznej dla całej skali, jak również dla podskal. Co więcej, spośród wszystkich przedstawionych narzędzi, cechuje się ono najlepiej udokumentowaną strukturą czynnikową, potwierdzającą istnienie pięciu czynników pierwszego rzędu i jednego czynnika drugiego rzędu<sup>4</sup>.

### /// Psychologiczne korelaty nudy

Rozwój badań nad psychometrycznymi miarami nudy zaowocował pokazną listą badań korelacyjnych, w ramach których pod lupę wzięto współzależności między nudą a innymi zmiennymi, mogącymi hipotetycznie wchodzić z nią w związki o różnym charakterze. Podjęto się między innymi szukania związków między podatnością na nudę a skłonnością do odczuwania negatywnego afektu oraz opisu wpływu nudy na funkcjonowanie poznawcze jednostki. Korelatów nudy poszukiwano także w obrębie szeroko pojętego behawioru, w tym także zachowań interpersonalnych. Odmienne podejście natomiast stanowi poszukiwanie związków między podatnością na nudę a poszczególnymi cechami osobowości.

Jak wskazuje Vodanovich (2003), wielu badaczy w prowadzonych w sposób niezależny badaniach dowiodło pozytywnych związków podatności na nudę z wieloma aspektami negatywnego afektu. Już Farmer i Sundberg (1986) w badaniach walidacyjnych narzędzia BPS potwierdzili związek między podatnością na nudę a depresyjnością, poczuciem bezradności i osamotnienia oraz brakiem motywacji. Rezultat ten potwierdzają badania prowadzone przez Ahmeda (1990), który dowiódł istnienia dodatniej korelacji między wynikami otrzymywanymi w BPS oraz wynikami w skali depresji MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*). Sugeruje to, że osoby bardziej podatne na nudę mają większą skłonność do odczuwania depresyjnego nastroju i częściej doszukać się można u nich objawów depresyjnych. Co więcej, badania wskazują, że nie tylko depresyjność, ale również lęk stanowi pozytywny korelat nudy (Sommers, Vodanovich 2000). Istotna zdaje się być także dowiedziona w wielu badaniach korelacja podatności na nudę oraz wrogości i agresywności (Gordon, Wilkinson, McGown, Jovanoska 1997, Vodanovich, Watt, Piotrowski 1997). Sugeruje to silny związek między podatnością na nudę a uogólnioną dysforyczno-

<sup>4</sup> Niniejsze zestawienie zaledwie w zarysie przedstawia kwestię narzędzi badających nudę i podatność na nią oraz ich użyteczności w badaniach naukowych. Zainteresowanych tematem odsyłamy do dwóch opracowań – jednego anglojęzycznego, autorstwa Stephena Vodanovicha (2003), które w ostatnim czasie zostało w istotny sposób zaktualizowane (Vodanovich, Watt 2016), oraz opracowania Chruszczewskiego (2015), dostępnego w języku polskim.

ścią – a więc poczuciem rozdrażnienia i wybuchowością, prowadzącymi w efekcie do wykształcenia postawy wrogości wobec otoczenia.

Związki podatności na nudę oraz objawów depresyjnych wydają się potwierdzać wyniki badań, w których poszukiwano zależności między nudą a przebiegiem procesów poznawczych jednostki. Wyniki badań wskazują, że wyższe wyniki w skali podatności na nudę są związane z niższymi wynikami w narzędziach mierzących potrzebę poznania, a więc tendencję jednostki do angażowania się i czerpania przyjemności z aktywności poznawczej (Vodanovich 2003). Sugeruje to, że osoby silnie podatne na nudę mniej chętnie podejmują wyzwania intelektualne, jednocześnie czerpiąc z nich dużo mniej radości niż osoby mniej na nią wyczulone.

Co więcej, badacze pokazują, że podatność na nudę wpływa na uważność oraz kontrolę uwagi (Gordon, Wilkinson, McGown, Jovanoska 1997). Twierdzą oni, że skłonność do odczuwania nudy, a tym samym silniejsze na nią wyekspozowanie wiążą się z mniejszą uważnością, a tym samym też większą liczbą błędów popełnianych w typowych zadaniach poznawczych. Osoby te są także bardziej podatne na dystraktory, a więc mają tendencję do łatwiejszego rozpraszania się i skupiania uwagi na bodźcach mniej ważnych lub decentralizujących uwagę (Vodanovich 2003).

Odrębnym obszarem poszukiwania korelatów nudy jest sfera zachowania. Biorąc pod uwagę dowiedzioną korelację między nudą a wrogością i agresywnością, nie może dziwić występowanie współzależności między nudą a impulsywnością i niską kontrolą impulsów (Vodanovich 2003). Jak się okazuje, osoby bardziej podatne na nudę mają tendencję do zachowań porywczych, słabiej kontrolują impulsy, a co za tym idzie – uznać je należy za bardziej rozhamowane<sup>5</sup>. Badacze wskazują także na istnienie związków między podatnością na nudę a skłonnością do popadania w uzależnienia, w szczególności behawioralne, takie jak np. patologiczny hazard (Błaszczynski, McConaghy, Frankova 1990). Innymi słowy, można powiedzieć, że osoby w większym stopniu podatne na nudę to „poszukiwacze doznań”, preferujący rozrywki o większej wartości stymulacyjnej, a więc nowe, nietuzinkowe i tym samym często także ryzykowne. Podobne ujęcie potwierdzają wyniki badań, wskazujące na dodatnią korelację między tendencją do poszukiwania doznań a podatnością na nudę (Watt, Ewing 1996).

Na związek słabej kontroli impulsów z podatnością na nudę wskazują także pośrednio badania prowadzone przez Vodanovicha i Sommers

<sup>5</sup> Rozhamowanie (*disinhibition*) to termin używany w psychologii do opisu braku samokontroli objawiającej się na kilka sposobów, m.in. niestosowaniem się do społecznych konwencji, słabym szacowaniem ryzyka oraz innymi zaburzeniami związanymi z kontrolą impulsów.

(2000). Badając związki między nudą a funkcjonowaniem interpersonalnym, wskazali oni, że osoby wysoce podatne na nudę częściej kierują się w relacjach z bliskimi uczuciami, rzadziej zaś racjonalnym osądem. Jednocześnie, wskazują oni, że osoby te są bardziej drażliwe, silniej wyczulone na neutralne sygnały z otoczenia i częściej działają pod wpływem emocji. Ujawnia to szereg trudności, z jakimi zmagają się osoby podatne na nudę, jeśli chodzi o ustanawianie i utrzymywanie bliskich relacji interpersonalnych – jak pokazują badania, osoby te doświadczają specyficznych trudności w sytuacjach społecznych, w efekcie często wykazując niższy poziom zsocjalizowania niż osoby mniej podatne na nudę (Vodanovich 2003).

Korelatów podatności na nudę poszukuje się także w obrębie osobowości. Biorąc pod uwagę związek nudy z szeroką gamą negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak depresyjność czy lęk, nie dziwi fakt, że w literaturze często wspomina się o istnieniu współzależności podatności na nudę i neurotyczności, utożsamianej często z wrażliwością emocjonalną (Gordon, Wilkinson, McGown, Jovanoska. 1990). Dodatkowo, często wskazuje się na dodatnią korelację między podatnością na nudę i ekstrawersją (Ahmed 1990), co niejako potwierdza istnienie związku między nudą i aktywnym poszukiwaniem wysoko stymulujących aktywności.

Pomimo istnienia wielu badań wskazujących na współwystępowanie nudy i szerokiego spektrum zachowań niepożądanych (wrogości, dysforii, drażliwości etc.), a niejednokrotnie nawet patologicznych (objawy depresyjne, niższy poziom zsocjalizowania), nuda i podatność na nudę zdają się w gruncie rzeczy konstruktami ignorowanymi przez psychologów klinicznych i psychoterapeutów. Jak uważa jednak McWelling Todman (2003), dzieje się tak niesłusznie. Wskazuje on, że nuda może wpływać na jakość oddziaływań terapeutycznych, w szczególności tych, które podejmowane są wobec pacjentów psychotycznych. Wobec tej grupy pacjentów często stosuje się taktyki ochraniające ich przed przytłaczającym wpływem nadmiaru stymulacji i informacji, sprowadzające się w praktyce do dwóch rywalizujących strategii oddziaływań terapeutycznych i wspomagających. Pierwsza z nich pozwala na dokonywanie przez pacjenta swobodnego wyboru czasu i rodzaju aktywności, w jaką będzie się angażować. Druga skupia się na minimalizowaniu ewentualnego dystresu (tj. przedłużającego się, silnego stresu, prowadzącego do wyniszczenia organizmu – tak w sensie psychologicznym, jak i somatycznym) poprzez rutynizowanie i upraszczanie aktywności podejmowanych przez chorego. Jak można zauważyć, obie sytuacje potencjalnie stanowią źródło nudy w związku z przewidywalnością, niską złożonością proponowanych oddziaływań lub brakiem

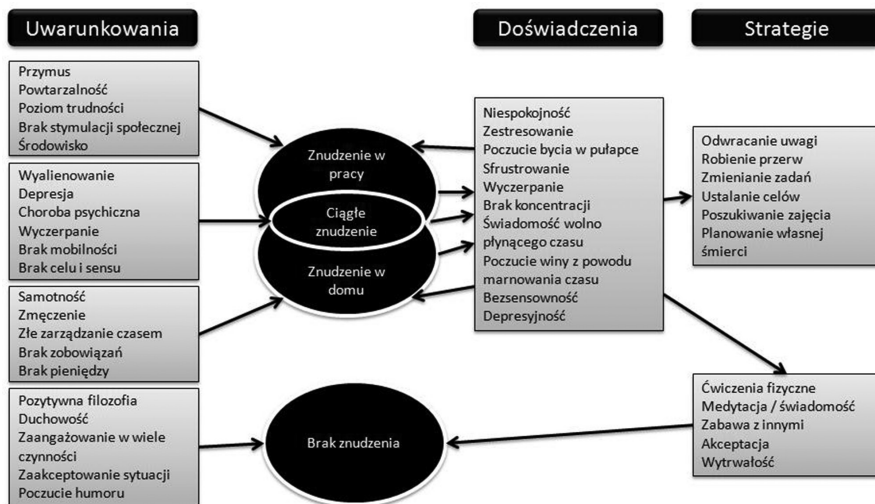
oczekiwania od chorego zaangażowania w określoną aktywność. Na nudę w tak prowadzonej terapii tym bardziej zdają się być narażone osoby charakteryzujące się wysoką podatnością na nudę.

Jak pisze Todman, wystąpienie subiektywnego poczucia nudy pacjenta w sytuacjach psychoterapeutycznych wiązać się może z wieloma negatywnymi konsekwencjami dla chorego. Jego zdaniem pacjenci wystawieni na ten rodzaj nudy są bardziej narażeni na odczuwanie zgeneralizowanego stanu obniżenia nastroju i zniechęcenia w stosunku do dotychczas przejawianych zainteresowań, a tym samym – na występowanie postpsychotycznych zaburzeń nastroju (np. depresji postschizofrenicznej). W związku z nasileniem objawów depresyjnych, w tej grupie pacjentów dostrzega się także występowanie zmian w ogólnym funkcjonowaniu poznawczym – m.in. zmniejszenie zasobów uwagi (np. problemy z przerzutnością uwagi, wyodrębnianiem istotnych elementów z pola percepcyjnego oraz angażowaniem się w analizę danego bodźca). Jak wskazuje Todman, znamienne było także zwiększenie prawdopodobieństwa występowania zachowań ryzykownych, ze szczególnym naciskiem na nadużywanie substancji psychoaktywnych. Zjawisko to szczególnie uwidaczniało się w rezydualnej fazie choroby, a więc w momencie, gdy objawy wytwórcze (tj. omamy i urojenia) nie występowały. Jednocześnie Todman wskazuje, że doświadczanie nudy w psychoterapii wiązać się może także z nasileniem objawów wytwórczych.

### **/// Fenomenologiczny model nudy**

Obok płodnego podejścia eksperymentalno-korelacyjnego w badaniach nudy istnieje również mniej popularny, choć równie owocny nurt jakościowy. Jednym z jego efektów jest fenomenologiczny model nudy (Martin, Sadlo, Stew 2006). Opierając się na analizie zależności pomiędzy wypowiedziami osób badanych, pogrupowano przyczyny, skutki oraz strategie radzenia sobie z nudą w cztery grupy sytuacji: (1) znudzenie w pracy, (2) znudzenie w domu, (3) ciągle znudzenie oraz (4) brak znudzenia. Osoby zaklasyfikowane do danego zbioru doświadczały podobnych odczuć związanych z nudą, podobne czynniki wywoływały w nich znudzenie, a także stosowały one zbliżone strategie radzenia sobie z nudą. Należy przy tym zaznaczyć, że sposób doświadczania nudy jest różny w poszczególnych okresach życia, zatem „przynależność” do określonej grupy w modelu nie jest stała w czasie dla danej jednostki.

Pierwsza grupa sytuacji związana jest z pracą zawodową oraz tymi wszystkimi aktywnościami, które jednostka wykonuje z poczucia obo-



Rysunek 1. Fenomenologiczny model nudy; źródło: Martin, Sadlo, Stew 2006: 201.

wiązku (np. opieka nad dziećmi, studiowanie etc.). Najważniejszymi czynnikami powodującymi znużenie są poczucie przymusu wykonywania danej czynności (może ono wynikać z wewnętrznych albo zewnętrznych czynników), jej powtarzalność, brak wyzwania w obowiązkach oraz niska stymulatywność środowiska pracy. Ponadto dodatkowym bodźcem wywołującym znużenie jest brak kontaktów społecznych (albo ich monotonia) w miejscu pracy.

Drugi zbiór dotyczy doświadczania nudy podczas nieustrukturyzowanego czasu, który najczęściej spędza się w domu. Do tej grupy najczęściej zaliczają się osoby starsze, które skarżyły się na niewystarczającą ilość obowiązków w ciągu dnia. Podstawowymi przyczynami znużenia były samotność (brak towarzystwa zapewniającego zajęcia), a także zbyt duże zmęczenie, niepozwalające na podjęcie produktywnej aktywności. Do mniej ważnych źródeł nudy zaliczają się: złe zarządzanie czasem wolnym, brak zobowiązań zawodowych oraz towarzyskich, które wypełniłyby czas wolny oraz brak pieniędzy na zajęcia, w które dana osoba chciałaby się zaangażować.

Trzeci klaster dotyczy prawie bezustannego poczucia znużenia. Wyjątkami są krótkie okresy, podczas których jakaś aktywność jest w stanie na tyle długo przyciągnąć uwagę jednostki, aby przez jakiś czas przestała odczuwać nudę. Charakterystycznym zjawiskiem dla tej grupy jest niemoż-

ność skupienia się na zajmujących wydarzeniach przez dłuższy czas, co uniemożliwia „przerwanie kręgu” nudy. Do tej grupy zaliczają się przede wszystkim osoby cierpiące na choroby psychiczne, których skutkami są alienacja oraz depresja, lecz również wyczerpanie fizyczne i psychiczne na tyle wielkie, że uniemożliwia mobilizację do podjęcia jakiegokolwiek działania.

W ostatniej grupie znajdują się osoby cechujące się brakiem poczucia bycia znudzonym. Charakteryzuje je pozytywne spojrzenie na życie i świat, zaangażowanie w wiele spraw, umiejętność adaptacji do szerokiej klasy sytuacji, a także rozwinięte poczucie humoru. Równie istotna jest umiejętność planowania czasu wolnego, zwykle przejawiająca się zapewnianiem sobie zajęć z dużym wyprzedzeniem oraz skrupulatnym trzymaniem się ułożonego w ten sposób układu dnia.

Doświadczenia związane z nudą są podobne w trzech pierwszych opisanych grupach. Obejmują one przede wszystkim poczucie tkwienia w pułapce, niespokojność powiązaną z letargiem, a także poczucie winy spowodowane przekonaniem o marnowaniu czasu. Osoby doznające nudy w pracy bywają również sfrustrowane, zestresowane i zmęczone, a ponadto nasilone u nich jest poczucie bycia uwięzionym w sytuacji. Problemem dla nich jest także spadek koncentracji oraz wyczulona świadomość powolnego upływu czasu. Z kolei w grupie osób odczuwających nudę przede wszystkim w domu na pierwszy plan wysuwa się poczucie niepokoju przejawiające się zwiększonym pobudzeniem oraz drażliwością. Trzecia grupa osób – znudzonych cały czas – charakteryzuje się przede wszystkim podwyższoną niespokojnością, zmęczeniem oraz skłonnościami do wpadania w letarg. Ponadto w tej grupie bardzo częstym objawem nudzenia się jest doświadczanie objawów depresyjnych.

Najczęściej stosowaną strategią radzenia sobie z nudą jest znajdowanie zajęć alternatywnych (przeważnie mało produktywnych). Prowadzi ono jednak zwykle do poczucia winy z powodu marnowania wolnego czasu, pogarszając w ten sposób stan emocjonalny danej osoby. Równie częstym, lecz skuteczniejszym sposobem radzenia sobie ze znudzeniem jest zaangażowanie się w aktywność fizyczną. Powszechnie podzielane przekonanie, że ruch jest dobry dla zdrowia, sprawia, że poczucie winy nie występuje albo nie jest tak duże podczas uprawiania sportu czy lekkiej aktywności ruchowej. Zdecydowanie bardziej skuteczne jest planowanie przyszłych zajęć, a także praktyki duchowe, udział w życiu społecznym oraz akceptacja nieumiejętności uniknięcia pewnych nudnych sytuacji.

### /// Podsumowanie

Zarysowana w niniejszej pracy psychologiczna charakterystyka nudy pozwala uświadomić sobie, jak złożone jest to zjawisko oraz jak duży wpływ ma ono na funkcjonowanie człowieka. Zmiany fizjologiczne, poznawcze i behawioralne powodowane przez stan znudzenia w znacznym stopniu modyfikują sposób bycia oraz zachowanie się jednostki w środowisku społecznym, niejednokrotnie stają się przyczyną działań ryzykownych czy szkodliwych dla zdrowia.

Fenomenologicznie nuda jest emocją nieprzyjemną i awersyjną, gdyż powoduje uczucie spowolnionego upływu czasu oraz trudności z „wyrwaniem się” z nudzącej sytuacji. Powoduje również wzrost pobudzenia autonomicznego układu nerwowego, co stanowi przygotowanie do zmiany zachowania oraz poszukiwania nowej stymulacji (co jest częścią komponentu fizjologicznego).

W obrębie komponentu behawioralnego istotne miejsce zajmuje podatność na nudę. W ujęciu behawioralnym oznacza ona skłonność jednostki do unikania monotonicznych i słabo stymulujących zajęć (Zuckerman 2006). Jednostki o jej wysokim natężeniu odczuwają silniejszą potrzebę przedkładania różnorodnych i wysoce angażujących aktywności nad czynności o niewielkim zróżnicowaniu i mało absorbujące. Zaobserwowano również, że nuda pojawiająca się sytuacyjnie (nuda-stan) również powoduje znaczące zmiany w zachowaniu jednostki. Przejawiają się one w skłonności do poszukiwania aktywności przeciwstawnych poznawczo, stymulacyjnie lub emocjonalnie w stosunku do tej, która spowodowała znudzenie.

W obrębie zmian poznawczych powodowanych przez nudę obserwuje się skierowanie uwagi na bodźce zewnętrzne (środowiskowe) albo wewnętrzne (odczucia i myśli jednostki) przy jej równoczesnym odwróceniu od aktualnie wykonywanej czynności. Z tego powodu koncentracja na tej aktywności staje się trudna do utrzymania oraz pojawia się zjawisko „bujania w obłokach”.

Pomimo intensywnego rozwoju narzędzi badawczych oraz diagnostycznych, a także podejmowania prób usystematyzowania danych zebranych na temat nudy w teorii psychologicznej, wydaje się, że w tym polu wciąż wiele pozostało do zrobienia, w szczególności na gruncie polskim. Co więcej, istotne znaczenie ma uwzględnienie psychologii nudy w działaniach praktycznych (w szczególności terapeutycznych), gdyż zakres jej związków z symptomami psychopatologicznymi nie pozwala na pominię-



cie tej emocji w projektowaniu oraz realizowaniu interwencji psychologicznych.

#### Bibliografia:

- /// Ahmed S.M.S. 1990. *Psychometric Properties of the Boredom Proneness Scale*, „Perceptual and Motor Skills”, nr 71(3), s. 963–966.
- /// Asseburg R., Frey A. 2013. *Too Hard, Too Easy, or Just Right? The Relationship between Effort or Boredom and Ability-difficulty Fit*, „Psychological Test and Assessment Modeling”, nr 55(1), s. 92–104.
- /// Bench S.W., Lench H.C. 2013. *On the Function of Boredom*, „Behavioral Sciences”, nr 3, s. 459–472.
- /// Bergler E. 1945. *On the Disease Entity Boredom (Alyosis) and its Psychopathology*, „Psychiatric Quarterly”, nr 19, s. 35–51.
- /// Bernstein H. 1975. *Boredom and the Ready-made Life*, „Social Research”, nr 42(3) s. 512–537.
- /// Blaszczyński A., McConaghy N., Frankova A. 1990. *Boredom Proneness in Pathological Gambling*, „Psychological Reports”, nr 67(1), s. 35–42.
- /// Bornstein R.F., Kale A.R., Cornell K.R. 1990. *Boredom as Limiting Condition on the Mere Exposure Effect*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 58(5), s. 791–800.
- /// Chruszczewski M.H. 2015. *Psychologiczne koncepcje nudy*, „Ruch Pedagogiczny”, nr 86(2), s. 15–31.
- /// Damrad-Frye R., Laird J.D. 1989. *The Experience of Boredom. The Role of the Self-perception of Attention*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 57(2), s. 315–320.
- /// Fahlman S., Mercer-Lynn K.B., Flora D.B., Eastwood J.D. 2013. *Development and Validation of the Multidimensional Boredom Scale*, „Assessment”, nr 20(1), s. 68–85.
- /// 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.

/// Fenichel O. 1951. *On the Psychology of Boredom*, [w:] *Organization and Pathology of Thought: Selected Sources*, red. D. Rappaport, Columbia University Press, s. 349–361.

/// Geivitz P.J. 1966. *Structure of Boredom*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 3(5), s. 592–600.

/// Goetz T., Frenzel A.C., Hall N.C., Nett U., Pekrun R., Lipnevich A. 2014. *Types of Boredom: an Experience Sampling Approach*, „Motivation and Emotion”, nr 38(3), s. 401–419.

/// Gordon A., Wilkinson R., McGown A., Jovanoska S. 1997. *The Psychometric Properties of the Boredom Proneness Scale: An Examination of its Validity*, „Psychological Studies”, nr 42, s. 85–97.

/// Greenson R.R. 1953. *On Boredom*, [w:] *Explorations in Psychoanalysis*, red. R.R. Greenson, International Universities Press, s. 45–60.

/// Keltner D., Gross J.J. 1999. *Functional Accounts of Emotions*, „Cognition & Emotion”, nr 13(5), s. 467–480.

/// Klapp O.E. 1986. *Overload and Boredom: Essays on the Quality of Life in the Information Society*, Greenwood Press.

/// Kubose S.K. 1972. *Motivational Effects of Boredom on Children's Response Speeds*, „Developmental Psychology”, nr 6, s. 302–305.

/// LePera N. 2011. *Relationships between Boredom Proneness, Mindfulness, Anxiety, Depression, and Substance Use*, „The New School Psychology Bulletin”, nr 8(2), s. 15–25.

/// London H., Schubert D.S. P., Washburn D. 1972. *Increase of Autonomic Arousal by Boredom*, „Journal of Abnormal Psychology”, nr 80(1), s. 29–36.

/// Martin M., Sadlo G., Stew G. 2006. *The Phenomenon of Boredom*, „Qualitative Research in Psychology”, nr 3(3), s. 193–211.

/// Neu J. 1998. *Boring from within. Endogenous versus Reactive Boredom*, [w:] *Emotions and Psychopathology. Theory and Research*, red. W.F. Flack, J.D. Laird, University Press, s. 158–170.

/// O'Hanlon J.F. 1981. *Boredom: Practical Consequences of a Theory*, „Acta Psychologica”, nr 49(1), s. 53–82.

/// Panksepp J. 2008. *Emocjonalne systemy operacyjne a subiektywność: problemy metodologiczne i ramy pojęciowe dla neurobiologicznej analizy afektu*, [w:] *Formy ak-*

- tywności umysłu: ujęcia kognitywistyczne, t. 1: *Emocje, percepcja, świadomość*, red. A. Klawiter, tłum. A. Binder i in., Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 73–111.
- /// Pekrun R., Elliot A.J., Maier M.A. 2006. *Achievement Goals and Discrete Achievement Emotions. A Theoretical Model and Prospective Test*, „Journal of Educational Psychology”, nr 98(3), s. 583–597.
- /// Pekrun R., Goetz T., Daniels L.M., Stupnisky R.H., Perry R.P. 2010. *Boredom in Achievement Settings. Exploring Control-Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglect Emotion*, „Journal of Educational Psychology”, nr 102(3), s. 531–549.
- /// Prinz J.J. 2008. *Emocje jako ucielesnione oceny*, [w:] *Formy aktywności umysłu: ujęcia kognitywistyczne*, t. 1: *Emocje, percepcja, świadomość*, red. A. Klawiter, tłum. A. Binder i in., Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 37–72.
- /// Sommers J., Vodanovich S.J. 2000. *Boredom Proneness. Its Relationship to Psychological- and Physical-health Symptoms*, „Journal of Clinical Psychology”, nr 56(1), s. 149–155.
- /// Todman M. 2003. *Boredom and Psychotic Disorders. Cognitive and Motivational Issues*, „Psychiatry”, nr 66(2), s. 146–167.
- /// Vodanovich S.J. 2003. *Psychometric Measures of Boredom. A Review of the Literature*, „Journal of Psychology”, nr 137(6), s. 569–595.
- /// Vodanovich S.J., Kass S.J. 1990. *A Factor Analytic Study of the Boredom Proneness Scale*, „Journal of Personality Assessment”, nr 55(1–2), s. 115–123.
- /// Vodanovich S.J., Watt J.D. 2016. *Self-Report Measures of Boredom. An Updated Review of the Literature*, „The Journal of Psychology”, nr 150(2), s. 196–228.
- /// Vodanovich S.J., Watt J.D., Piotrowski Ch. 1997. *Boredom Proneness in African American College Students. A Factor Analytic Perspective*, „Education”, nr 118(2), s. 229–236.
- /// Watt J.D., Ewing J.E. 1996. *Toward the Development and Validation of a Measure of Sexual Boredom*, „Journal of Sex Research”, nr 33(1), s. 57–66.
- /// Zuckerman M. 1979. *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*, Lawrence Erlbaum Associates.
- /// Zuckerman M. 2006. *Biosocial Bases of Sensation Seeking*, [w:] *Biology of Personality and Individual Differences*, red. T. Canli, The Guilford Press, s. 37–59.

### **/// Abstrakt**

Jakkolwiek zjawisko nudy stanowi często przedmiot refleksji socjologów, to ze względu na fakt, że bezpośrednio związana jest ona z funkcjonowaniem afektywnym i poznawczym człowieka, podejmuje się nad nią badania w obrębie psychologii. Początkowo zjawisko nudy rozpatrywano z perspektywy psychologii pracy (jako czynnik zakłócający jej efektywność) oraz teorii psychoanalitycznej (wyróżniając adaptacyjne i patologiczne formy nudy). Współcześnie badacze podkreślają możliwość wyróżnienia wielu rodzajów nudy. Jako kryteria przyjąć można z jednej strony przyczyny nudy (sytuacyjne versus wewnętrzne), z drugiej zaś – poziom jej dezadaptacyjności. Wskazują oni także na możliwość traktowania osobowej podatności na nudę jako konstruktu ujmowanego w ramach różnic indywidualnych. W artykule autorzy prezentują niektóre najważniejsze psychologiczne teorie i badania nad nudą. Przedstawiają także narzędzia, stosowane obecnie do badania nudy i podatności na nudę.

Słowa kluczowe:

nuda, podatność na nudę, teorie nudy, pomiar nudy

### **/// Abstract**

The phenomenon of boredom has often been discussed in the field of sociology. Nevertheless, given the close relationship between boredom and some dimensions of affective and cognitive functioning, it is also a focus of psychological research. At the outset, boredom was examined from the perspective of the psychology of work (as a factor disturbing the effectiveness of work) and psychoanalytic theory (which distinguishes adaptive and pathological forms of boredom). Currently, researchers emphasize that it is possible to distinguish many types of boredom. Distinctions are made using two kinds of criteria – the causes of boredom (situational versus internal) and the level of boredom's negative effects. Researchers also point out that a proneness to boredom can be considered a dimension of individual differences. In the article, the authors present some of the most important theories and research on boredom. They also present psychological measures of boredom and proneness to boredom.

Keywords:

boredom, boredom proneness, theories of boredom, boredom measurement