



PSYCHOLOGICZNIE O NUDZIE – TEORIE I MODELE NUDY

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.

Badacze podejmowali się wielokrotnie teoretycznej refleksji nad strukturą nudy, nie stroniąc od ujęcia fenomenologicznego, ujmującego nudę jako problem charakterystyczny dla życia codziennego współczesnego człowieka. Co więcej, coraz częściej wskazuje się, że prócz nudy uwarunkowanej sytuacyjnie (SDB – *situation-dependent boredom*), w sensie psychologicznym można mówić także o nudzie niezależnej od sytuacji (SIB – *situation-independent boredom*). Wskazuje to na możliwość traktowania osobowej podatności na nudę jako konstruktu ujmowanego w ramach różnic indywidualnych.

W sposób bardzo wyrazisty zaznacza się także kognitywistyczne spojrzenie na nudę. Liczne badania wykazały, że nuda, wiążąc się z przeciążeniem poznawczym jednostki, może pełnić funkcję motywacyjną. Znajduje to odzwierciedlenie we wzroście pobudzenia autonomicznego układu nerwowego. Biorąc pod uwagę powszechność tego zjawiska, jak również niewątpliwy wpływ na funkcjonowanie psychospołeczne jednostki, niezwykle płodnym obszarem badań jest poszukiwanie korelatów nudy – zarówno w sferze funkcjonowania afektywnego, poznawczego, interpersonalnego, jak i zawodowego jednostki. Część badań wskazuje także, że istotna wydaje się być indywidualna podatność na nudę w kontekście planowania i przebiegu terapii osób z zaburzeniami psychicznymi.

Autorzy prezentują przekrojowo najważniejsze psychologiczne badania nad nudą, przedstawiając również najważniejsze narzędzia psychometryczne służące do jej pomiaru.