



PRZEWLEKŁA NUDA I JEJ TOWARZYSZE

Czym jest nuda? Nudzimy się przecież przez całe życie, częściej lub rzadziej. Badania prowadzone w Wielkiej Brytanii wskazują, że typowy dorosły człowiek nudzi się przeciętnie 6 godzin tygodniowo, co przy przewidywanej średniej długości życia (60,5 roku) daje ponad 2 lata nudy. To dużo czy mało? Wiele zależy od tego co powoduje nudę. Czekanie na końcu długiej kolejki, korki w miastach czy długo ładujący się film online to sytuacje nie do uniknięcia. Co jeśli nuda towarzyszy nam przy każdej niemal czynności? Krótkotrwałe i przewlekłe poczucie nudy badane przy pomocy kwestionariusza BPS (Boredom Proneness Scale) pozwala odróżnić osoby o wysokiej odporności na nudę i odczuwające ją tylko przejściowo od tych które „chorują na nudę” w sposób przewlekły. Ma to duże znaczenie gdyż długotrwała nuda niesie wiele zagrożeń czyniąc osobę bardziej podatną na manipulację, popadnięcie w nałogi czy depresję.

W wystąpieniu przedstawione zostaną różne oblicza przewlekłej nudy oraz wskazane zagrożenia, związane z jej odczuwaniem zarówno dla „nudzących się”, jak również ich otoczenia.