



OBLICZA NUDY – DLACZEGO RACZEJ MÓWIMY O NUDACH NIŻ O NUDZIE

Stan *bycia znudzonym*, to we współczesnym społeczeństwie zjawisko równie powszechne co nieakceptowane. Wielość bodźców, wyzwań, które stawiamy sobie codziennie nieuchronnie prowadzi do zblazowania i obojętności. Na złożoność tego stanu świadomości składa się wiele czynników, jednym z nich jest zdefiniowane przez Kenneth'a Gerge'a „multifrenia”. Owe nasycenie „ja” spowodowane jest otaczającymi ludzkość ciągłymi zmianami technologicznymi i kulturalnymi. Doprowadzają one do wewnętrznego stanu napięcia, którego efektem jest np. brak społecznej akceptacji dla utraty czasu, czyli *nudzenia się*.

Jednym ze skutków współczesnych zmian jest rodzaj nudy nazywany *Smart Boredom*. Nie istniałoby ono bez społecznego poczucia winy z powodu *nicnierobienia*. Jednostka w trakcie oczekiwania na pewne zdarzenie chce uciec od marnowania czasu sięgając po *Smart product*. Pozorna ucieczka przed bezproduktywnością i nudą, prowadzi do paradoksu, który opiera się na bezsensownym i bezowocnym zabijaniu nudy.

Warto zauważyć również, że poszczególne jednostki charakteryzują się określonymi strategiami nudy. Thomas Goetz i inni wyróżnili pięć jej rodzajów i są to:

- nuda obojętna, której towarzyszą uczucia relaksu wycofania i obojętności;
- nuda regulacyjna, charakteryzująca się poczuciem niepewności i podatnością na zmiany lub dystrakcję;
- nuda badawcza, która cechuje się dużym stopniem podenerwowania i aktywnym poszukiwaniem zmiany lub dystrakcji;
- nuda reagująca, czyli cechująca się potrzebą szybkiej reakcji i silną motywacją do poszukiwania alternatyw; oraz
- nuda apatyczna, szczególnie nieprzyjemna, związana z bezsilnością i nastrojem depresyjnym.

Na podstawie powyższych strategii grupa badawcza¹ stworzyła test psychologiczny *Kwestionariusz nudy BN*, który służy do rozpoznawania i wskazywania dominującego typu nudy w osobowości respondenta. Owe narzędzie zostało przetestowane pod względem ogólnych dobroci testu.

1 Grupa zajęciowa z przedmiotu „Psychometria”. Osoby współtworzące kwestionariusz: Magdalena Bartecka, Marta Herzog, Agata Juska, Karolina Kabzińska.