



Michał H. Chruszczewski*

Uniwersytet Warszawski

Nuda i jej typologie

KEYWORDS

boredom, typologies of boredom

ABSTRACT

Chruszczewski Michał H., *Nuda i jej typologie* [*Boredom and its typologies*]. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja* nr 1(17) 2020, Poznań 2020, pp. 219–233, Adam Mickiewicz University Press. ISSN 2300-0422. DOI 10.14746/kse.2020.17.10.1

Boredom is a very interesting issue that persists in our contemporary day and age. It is not easy to define it in a positive sense (by listing its properties, which constitute a presence of something, rather than a lack of something), as it has vastly differentiated causes and symptoms. The paper presents a variety of types of boredom identified from various points of view in the humanities and social sciences. According to the author, two of these typologies are particularly convincing. The first introduces the division into the state and a trait of boredom, while the latter – describing only the state of boredom in terms of arousal and affect – postulates the existence of neutral, calibrating, searching, reactant and apathetic boredom. These typologies have been juxtaposed with others, with their similarities and differences identified and indicated.

Czym jest nuda? „czczością umysłu niewiedzącego co czynić” – jak napisał w *Panu Podstolim* Ignacy Krasicki (1994: 131), „owocem smętnego braku ciekawości” – jak ujął to w jednym z (czterech) wierszy pod tytułem *Spleen* Charles Baudelaire (1991: 199), a może wynikiem konfliktu wewnętrznego, upośledzeniem żywotności bądź skutkiem monotonnej pracy, jak twierdzili pierwsi badacze¹ tego zjawiska?

* ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3584-8680>.

¹ Czyli Émile Tardieu (1904), Hudson A. Davies (1926) i Joseph E. Barmack (1939).

Nuda – istota i definicje

Odpowiedź na pytanie o naturę nudy, zjawiska skądinąd powszechnego, nierzadko potocznie uważanego za banalne, jest – w świetle ustaleń współczesnej nauki – **zaskakująco złożona**. Przeczuwali to już dawniej filozofowie, pisząc o nieokreśloności nudy (de Jaucourt, 1755, za: Markowski, 1999a: 292) albo określając ją tautologicznie (Kierkegaard, 1976: 39). Współcześnie zwraca się uwagę na między innymi takie składniki lub wyznaczniki nudy, jak: niskie pobudzenie, nieprzyjemność, subiektywna powtarzalność, poczucie działania w warunkach ograniczeń (Geiwitz, 1966: 594), brak motywacji wewnętrznej i brak wyzwań (Csikszentmihalyi, 1975: 49), negatywny nastrój związany z brakiem działania i poczuciem pustki (Gurycka, 1977). Środowiskowe uwarunkowania nudy, czyli mało stymulujące środowisko², podkreślali William L. Mikulas i Stephen J. Vodanovich (1993: 3). Robert Plutchik (1980: 158) zdefiniował nudę jako łagodną postać wstrętu. Bertrand Russell (1980: 1167) uznał ją za koniunkcję słabo nasilonego afektu negatywnego i znikomego pobudzenia. Z kolei Anna B. Hill i Robert E. Perkins (1985: 236) znajdowali nudę owocem innej koniunkcji: subiektywnie przeżywanej monotonii oraz frustracji potrzeb. Natomiast według badaczy zorientowanych poznawczo niemożność podtrzymania uwagi jest kluczowym rysem nudy (Cheyne, Carriere i Smilek, 2006: 580). O braku zainteresowania połączonym z motywacją do unikania tego, co wywołało nudę, pisali Reinhard Pekrun, Thomas Goetz, Lia M. Daniels, Robert H. Stupnisky i Raymond P. Perry (2010: 533). Carlo Maggini (2005) konstatował zmienność pobudzenia w nudzie (obniżone pobudzenie korowe, wzmożone pobudzenie sympatycznego pnia autonomicznego układu nerwowego), pogorszenie pracy uwagi, wzrost tendencji do poszukiwania doznań oraz podkreślał znaczenie pracy mózgowego układu nagrody. O pogorszeniu uwagi w nudzie w połączeniu z doświadczanym stresem pisała też Colleen Merrifield (2014: 30). O nudzie w kontekście braku poczucia sensu pisali między innymi: filozoficznie Lars Svendsen (2005: 30), pedagogicznie Krzysztof J. Szmidt (2013: 59), psychologicznie Wijnand A.P. van Tilburg i Eric R. Igou (2012: 182) i socjologicznie Barbara A. Misztal (2016: 112). Jest interesujące, że nudę częściej ujmuje się w kategoriach negatywnych: braku zaangażowania, braku znaczenia, braku stymulacji itd. aniżeli w kategoriach pozytywnych (posiadania jakichś atrybutów). Świadczy to o trudności uchwycenia jej istoty. Stąd Elizabeth S. Goodstein (2005) w tytule swojej książki nazwała nudę „**doświadczeniem bez jakości**”.

² Jakkolwiek wskazywał na to już w XVIII wieku encyklopedysta Louis de Jaucourt, zob. Markowski, 1999a.

Przyczyny i objawy nudy

Nuda bierze się zwykle z niedostymulowania, lecz może przejawiać się reakcjami świadczącymi zarówno o stanie niskiego pobudzenia korowego, jak i wysokiego pobudzenia w autonomicznym układzie nerwowym. Istnieją biologiczne podstawy nudy (w tym genetyczne i biochemiczne), lecz co najmniej tak samo ważne są jej symptomy psychologiczne i fenomenologiczne. W nudzie tkwi duża siła motywująca do zmiany położenia (a nawet rozwiązań twórczych), lecz jeśli taka zmiana się nie uda lub okaże się niemożliwa, to prawdopodobne staną się reakcje depresyjne. Dotyczy to tak ludzi, jak i wielu (bardziej zaawansowanych ewolucyjnie) zwierząt. Indywidualna podatność na nudę zwiększa szansę jej przeżywania. W warunkach szkolnych i w pracy zawodowej odczuwane znudzenie wchodzi w systemowe relacje z innymi własnościami podmiotu oraz właściwościami środowiska, co prowadzi często do pogorszenia funkcjonowania oraz obniżenia dobrostanu psychicznego.

Próby syntezy wiedzy o zjawisku nudy oferują: Shelley A. Fahlman (2008, patrz też: Fahlman, Mercer-Lynn, Flora i Eastwood, 2013), Patricia L. Baratta i Jeffrey R. Spence (2018) oraz Andreas Elpidorou (2018). Dwie pierwsze propozycje sformułowano na podstawie wyników zaawansowanych analiz statystycznych prowadzonych w związku z konstruowaniem kwestionariuszy do pomiaru nudy. Elpidorou dokonał zaś bardziej racjonalnego niż empirycznego (choć koniec końców bazującego na wynikach badań) uporządkowania stanu wiedzy o nudzie. Najmniej złożony obraz kreślą Baratta i Spence: ich zdaniem nuda jest układem negatywnego pobudzenia o małej sile, nieuważności i niezaangażowania. Według Fahlman i jej współpracowników jest ona właściwością, na którą składa się pięć skorelowanych dodatnio komponentów: niezaangażowanie, nieuważność, odbiór upływu czasu (postrzeganego jako przewlekający się), wysoka stymulacja (rozdrażnienie, podenerwowanie) oraz niska stymulacja (przygnębianie). Zdaniem Elpidorou stan nudy obejmuje:

- niezadowolenie ze *status quo*, wycofanie własnego zaangażowania w środowisko;
- poczucie ograniczenia nakładanego na aktywność podmiotu;
- problemy z koncentracją uwagi;
- zwykle niskie, lecz niekiedy wysokie pobudzenie, zmianę sposobu percepcji czasu;
- deficyt znaczenia i poczucie, że wymogi sytuacji, w której się znajdujemy, są nieodpowiednie (nazbyt wysokie lub za niskie);
- specyficzną ekspresję cielesno-motoryczną (czyli pochylenie tułowia, podpieranie głowy ręką, mała ekspansywność przestrzenna i słaba dynamika ruchów);

- tło psychofizjologiczne (w tym specyficzną aktywność kory przedczołowej grzbietowo-bocznej).

Poza opisanymi wyżej istnieje też nuda rozumiana jako względnie trwała dyspozycja, która zwiększa prawdopodobieństwo doświadczania w życiu stanów znużenia (zob. na przykład Farmer, Sundberg, 1986: 14).

Typologiczne klasyfikacje nudy

Interesującym i oryginalnym podejściem teoretycznym do zjawiska nudy jest **ujęcie typologiczne**. Typologie nudy, postulując istnienie odrębnych, swoistych i względnie stabilnych sposobów nudzenia się, próbują wychwycić i utrwalić jakościowe różnice w jej przeżywaniu – doświadczenia rzekomo bez jakości. Tym samym istotnie pogłębiają naszą wiedzę o tym doświadczeniu czy zjawisku. Typologii nudy jest wiele. Można zaryzykować stwierdzenie, że ich w różnorodności odzwierciedla się do pewnego stopnia różnorodność ujęć definicyjnych. Omówienie typologii nudy to zasadniczy cel tego artykułu.

Znane typologie nudy cechuje rozpiętość liczby wyróżnianych kategorii w przedziale **od dwóch do pięciu**. Niektóre typologie powstały wskutek obserwacji i myślenia racjonalnego, inne mają podstawy w badaniach empirycznych i statystycznej analizie danych. Formułowano też propozycje żartobliwe, lokujące się na pograniczu filozofii i literatury pięknej. Wszystkie typologie coś nowego wnoszą, choć w nierównym stopniu. Warto wspomnieć, że – niejako w kontrapozycji do typologii – istnieje też **idea nudy jednolitej**, niepodzielnej. W szczególności Wendell O'Brien (2014: 243) głosił tę ideę, argumentując na gruncie analizy filozoficznej wspieranej deklaracją osobistej niewiary w nudę egzystencjalną. Jego zdaniem w jednej ogólniejszej idei nudy da się odnaleźć wszystkie wyróżniane przez innych teoretyków typy, będące różnymi realizacjami tej samej kategorii. Najczęściej pisano jednak o dwóch rodzajach nudy. Spójrzmy zatem na typologie dualistyczne.

Psychoanalityk Ralph R. Greenson (1953: 18) wyróżnił dwa typy nudy: **apatyczną**, która powstaje wskutek zablokowania celów popędowo-instynktownych, oraz **z podenerwowaniem**, która powstaje w wyniku doświadczania porażek i frustracji. W nudzie dochodzić ma do wycofania energii popędowej ze świata zewnętrznego (Greenson, 1949: 299). Współbrzmi to z tym, co współcześnie nazywane jest wycofaniem zaangażowania w środowisko. Jerome Neu (1998: 163) odróżnił nudę **endogenną**, o przyczynach wewnątrzosobniczych, niezależną od środowiska, od nudy **egzogennej** (reaktywnej), środowiskowej, wywołanej sy-

tucją. Znać w tym podziale analogię do depresji o przyczynach wewnątrzpsychicznych bądź przyczynach lokujących się w środowisku życia. Neu stwierdził, że Greenson pomijał nudę reaktywną, gdyż skoncentrowany był na nudzie chronicznej, potencjalnie psychopatologicznej, i własnościach osobowości, które do niej predysponowały.

Dobrze znanym zjawiskiem w psychologii jest **dualizm cechy i stanu**. Dotyczy to na przykład lęku, aprobaty społecznej, ale też i nudy. Nuda jako stan odpowiadałaby tutaj nudzie egzogennej, zaś nuda jako cecha – endogennej. W szczegółowych ujęciach nudy-cechy dostrzegalne są istotne różnice pomiędzy badaczami. Zdaniem Marvinna Zuckermana (Zuckerman, Eysenck, Eysenck, 1978: 140) osoby **wrażliwe na nudę** poszukują doznań niemal za wszelką cenę, natomiast według Richarda F. Farmera i Normana D. Sundberga (1986: 11) osoby **podatne na nudę** raczej są smutne, przybite, zmartwione niż impulsywnie szukające przygód w imię walki z nudą. Farmer i Sundberg kreślą więc pełniejszy zarys nudy niż Zuckerman. Widzą w niej coś więcej niżli głód wrażeń z niedostymulowania. Statystycznym odbiciem różnic treściowych wrażliwości na nudę i podatności na nią jest słaba korelacja: $r = 0,25$ stosownych skal (ZBS Zuckermana i BPS Farmera i Sundberga) mierzących te dwie własności. Dowodzi to braku trafności zbieżnej i skłania do myślenia o różnicach u podstaw teoretycznych obu skorelowanych zmiennych (Farmer i Sundberg, 1986: 10). Mówi się też o nudzie **długotrwałej** bądź **chwilowej** (patrz na przykład: Winter, 2012: 33) lub **zależnej od sytuacji** albo **niezależnej od sytuacji** (Todman, 2003: 147, por. Flakus i Palt, 2016: 121). Nuda endogenna, długotrwała, będąca trwałą cechą jednostki, więc niezależna od sytuacji, łączona jest z pojęciem nudy-cechy i może wykazywać związki z zaburzeniami psychicznymi, podczas kiedy nuda reaktywna, chwilowa, więc zależna od sytuacji, uważana jest za coś zwykłego, nieinterpretowanego klinicznie, i łączona jest z pojęciem nudy-stanu. Podobnie uważał Otto Fenichel (1951: 359) odróżniając nudę **patologiczną** od **normalnej** (niepatologicznej), a także Tadeusz Gadacz (2002), który przeciwstawił nudzie **egzystencjalnej** nudę **bezczynności**. Magdalena Bizior-Dombrowska (2016: 82–83) przypomina rozróżnienie pisarza Gustave’a Flauberta na nudę pospolitą i nowoczesną (zob. Flaubert, 1881/1955; por. Svendsen, 2005: 42). Nuda pospolita jest reaktywna, sytuacyjna i tak dalej, nuda nowoczesna przypomina endogenną, a nawet egzystencjalną. Najprawdopodobniej jednak nie każda nuda długotrwała (nowoczesna) osiąga głębię – a może raczej: pustkę – nudy egzystencjalnej. Ta ostatnia byłaby nadzwyczaj wzmocnionym przypadkiem nudy długotrwałej, niezależnej od sytuacji, endogennej, której rysem charakterystycznym jest doświadczanie nico-

ści i utraty sensu, a także całkowity brak satysfakcji z własnego życia. W dodatku nuda egzystencjalna to specyficznie europejska konstrukcja kulturowa³. A skoro tak, wzmacnia to moje zastrzeżenie.

Niemal wszystkie dotąd przedstawione dwukategorialne typologie nudy były wariacjami na ten sam temat. Wyjątkiem jest podział Greensona, w dwóch obocznych postaciach (mogących przechodzić jedna w drugą w przebiegu znudzenia): nudy apatycznej i nudy z podenerwowaniem, ujmujący nadrzędny typ nudy-cechy (nudy patologicznej). Ciekawą zbieżnością jest to, że statystyczne badania struktury wewnętrznej podatności na nudę rozumianej zgodnie z koncepcją Farmerra i Sundberga dały wynik w postaci dwóch czynników: stymulacji zewnętrznej i wewnętrznej. Ten pierwszy wyraża się (w nudzie sfrustrowaną) potrzebą różnorodności i odmiany, nadto postrzeganiem środowiska jako mało pobudzającego. Ten drugi określany jest przez niezdolność dostarczenia sobie wystarczającej stymulacji, niemożność znalezienia czy stworzenia sobie ciekawego zajęcia. Czynniki stymulacji zewnętrznej wykazuje podobieństwo do nudy z podenerwowaniem, zaś czynnik stymulacji wewnętrznej pokrewny jest nudzie apatycznej.

Radykalnie odmienny dwupodział nudy wprowadził B. Russell (1970), pisząc o nudzie **ogłupiającej** i nudzie **owocującej**. Niedostatek aktywności życiowej prowadzi do tej pierwszej, natomiast unikanie leków (zwłaszcza ich nienadużywanie) ma prowadzić do nudy owocującej. Autor uważał, że życie pozbawione wrażeń i przeżyć nudzi w sposób ogłupiający, z drugiej strony życie wypełnione bez reszty ekscytacją wymaga dostarczania sobie coraz mocniejszych bodźców. A to ostatecznie wyczerpuje. Ci więc, którzy nie tkwią w marazmie, ale też którzy nie są zależni od kolejnej dawki pobudzenia, unikając przestymulowania, mogą się nudzić. W swojej nudzie dochodzą niekiedy do ciekawych wniosków lub intrygujących pomysłów. Takie jest autorskie wyjaśnienie idei nudy owocującej. Co więcej, proces twórczy, zdaniem B. Russella, wymaga, ażeby twórca doznał najpierw spokoju, powtarzalności i nudy⁴.

³ Badania międzykulturowe nudy w ogóle są bardzo rzadkie (Ng, Liu, Chen, Eastwood, 2015; w odniesieniu do struktury czasu: Vodanovich, Watt, 1999). Tym większej wagi nabiera klasyczna już praca Sundberga, Latkina, Farmerra i Saouda (1991), w której analizowano wyniki w kwestionariuszu podatności na nudę BPS pochodzące od studentów z Australii, Hongkongu, Libanu i Stanów Zjednoczonych. Najwyższe natężenie podatności na nudę stwierdzono u Libańczyków. Libańską część badania wykonano w roku 1983, czyli podczas wojny domowej. Przypuszczalnie zdiagnozowano wówczas nudę z depriwacji i alienacji, wycofanie się z aktywniejszego życia jako reakcję obronną w odpowiedzi na wiele skrajnie złych doświadczeń życiowych. Tak mniej więcej interpretowali własne wyniki autorzy badania.

⁴ Bezczyność w charakterze katalizatora produktywności intelektualnej rozpoznał w XVI wieku, zresztą z nieskrywanym własnym zaskoczeniem, Michel de Montaigne. Wyraził to w ósmym

Trzy typy nudy opisał w swojej książce Seán D. Healy (1984). Pierwszym jest codzienna **sytuacyjna nuda**, związana z monotonią. Drugim jest **wszechogarniająca nuda**, czyli nuda jako stała właściwość (cecha, dyspozycja) przypominająca romantyczny *lennui*. Najgorsza jest jednak **hipernuda** bądź też *lennui moderne*. Świat zaczyna być w niej odbierany jako niewystarczający, niejako udaremniający istnienie. Treścią hipernudy jest doświadczenie bezradności i samotności, krach ambicji, planów i dążeń, a w związku z tym przytłoczeniem porażającą nicością – poczucie niemożności postawienia sobie jakiegokolwiek celu w życiu. Cel ten byłby zresztą bez żadnych szans powodzenia, jednak ważniejsze jest to, że w hipernudzie świat nie oferuje niczego, do czego dążenie byłoby trudem wartym podjęcia. Trzeci rodzaj nudy wskazuje, według Healy'ego, nie tyle na patologię indywidualną, ile na kulturową. Przyczyną hipernudy ma być dezintegracja kultury (cywilizacji), która – w procesie dziejowym rozciągniętym na kilka stuleci – przestała w końcu zapewniać ludziom zrozumiały i sensowny układ odniesienia dla ich poczynań. A to wskutek zmierzchu idei Boga jako gwaranta ładu, niewiary w możliwość transcendencji, rozpadu pojęć prawdy i podmiotu (trwającego dłużej, lecz przyspieszonego dyskursem postmodernistycznym). W konsekwencji mamy upadek autorytetów, zanik pamięci historycznej, radykalny sceptycyzm i nihilizm. Na tym podłożu, zdaniem autora, rozwijają się lęk, alienacja, przemoc, wandalizm, uzależnienia. Struktura „ja” jest wytworem kultury, a zatem dysocjacja kultury musi się odzwierciedlać dysocjacją „ja” (Healy, 1984). Można zaryzykować twierdzenie, że hipernuda nie jest daleka od anomii.

Inny trójpodział nudy przynosi nam w literaturze pięknej Milan Kundera (1997/2001) w szóstym rozdziale *Tożsamości*. Podczas spaceru morskim brzegiem bohater książki, obserwując ludzi, przypomina sobie własną prywatną teorię nudy **biernej** (sytuacyjnej), **czynnej** i **zbuntowanej**. Ogólnie mówiąc, nuda pojawia się na styku istnienia i czasu (co zresztą jest cokolwiek heideggerowskie). Dziewczyna czekająca na przystanku w pobliżu plaży, mechanicznie podrygująca w samotnym tańcu i ziewająca, personifikuje nudę bierną. Nudę czynną „uprawiają” zaś mężczyźni bawiący się puszczaniem latawców. Oddają się bowiem bezproduktywnemu hobby. Młodzież zajmująca się wandalizmem (podpalaniem samochodów, rozbijaniem szyb na wystawach sklepowych) odsyła zaś czytelnika do pojęcia nudy zbuntowanej. Myślę, że nuda czynna jest zabijaniem czasu w sposób społecznie dopuszczalny a zbuntowana – niedopuszczalny. Według Bizior-Dombrowskiej (2016: 85–86) typologia Kundery jest jedną z bardziej osobliwych w literaturze; wspomniana ba-

rozdziale pierwszego tomu *Prób* (Montaigne, 2009 [1580], t. 1, s. 94) słowami: „duch niezatrudniony buja ciągle od jednej myśli do drugiej”.

daczka rozważała też mnogie nawiązania w *Tożamości* Kundery do *Mdłości* Jean-Paula Sartre'a (jak chociażby morski pejzaż). Za to Svendsen (2005: 41) nie znalazł odkrywczych walorów w rozróżnieniach Kundery: uznał je za niewnoszące nic poza tym, że z nudą można sobie radzić aktywnie albo pasywnie. Według Svendsena podział autora *Tożamości* nie ujmuje jakościowo różnych form nudy, toteż odrzucił go na rzecz czterokategorialnej typologii Martina Doehlemanna.

Socjolog Doehlemann (1991, za: Svendsen, 2005: 41–42) proponuje bowiem wyodrębnienie nudy: **sytuacyjnej, z przesyty, egzystencjalnej i twórczej**. Nudę sytuacyjną i egzystencjalną już przybliżyłem. Nadmiar treści określonego typu bądź powtarzanie tego samego doświadczenia owocuje (zapewne wskutek niesłusznego uogólnienia) nudą z przesyty. W jej wyniku ma się poczucie, że wszystko jest banalne, bez większego znaczenia. Nudę twórczą wyróżnia zaś jej rezultat, nie treść: powstanie twórczej idei lub dzieła. A zatem nuda jest twórcza, o ile skutecznie skłania nudzącego się człowieka do zrobienia czegoś nowego i zarazem wartościowego.

Nudą w kontekście zawodowym zajęli się Fred Mael i Steve Jex (2015), psychologowie organizacji i pracy. Stwierdzili oni istnienie nudy epizodycznej *versus* chronicznej oraz nudy sytuacyjnej *versus* globalnej. Te binarne podziały nakładają się, Mael i Jex (2015: 137) przyjęli więc, że są cztery typy nudy: **epizodyczna sytuacyjna, chroniczna sytuacyjna, epizodyczna globalna i chroniczna globalna**. Czynnikiem wzbudzającym nudę epizodyczną sytuacyjną może być jakieś zdarzenie (na przykład spotkanie z kimś i nieciekawa rozmowa), czynność (konkretne, mało atrakcyjne zadanie do wykonania) lub zmiany psychofizjologiczne w organizmie (skutkujące wahnięciem nastroju). Nuda tego typu jest przelotna. Nuda sytuacyjna, lecz chroniczna, rozciąga się nad niektórymi sferami życia, ma charakter trwały (kogoś kompletnie nudzi praca zawodowa, lecz nie nudzi się on w życiu prywatnym). Doświadczając jednocześnie nudy we wszystkich sferach swego życia, lecz na szczęście krótkotrwale, doznalibyśmy nudy epizodycznej globalnej. Niemniej, doznania takie częściej byłyby udziałem osób o większej indywidualnej podatności na nudę (za co odpowiadają różnice indywidualne, na przykład w zakresie cech temperamentu i osobowości). Ostatnia kategoria to nuda chroniczna globalna, najbardziej dokuczliwa i groźna. Jest to nuda, która zagarnęła wszystkie obszary życia i trwa przewlekle. Współwystępuje nierzadko z depresją, samotnością, rezygnacją, poczuciem klęski (skądinąd nieraz trafnym). Według Maela i Jexa czwarty, najgorszy typ nudy coraz częściej dotyka współczesnego człowieka. Dzieje się tak między innymi wskutek procesów gospodarczych, które – mniej więcej od połowy lat 90. XX wieku – wymuszają na wielu ludziach podejmowanie pracy poniżej ich kwalifikacji, bo innej dla nich nie ma (Mael, Jex, 2015: 152). Autorzy

wskazują też w tym kontekście na rewolucję telekomunikacyjną (Internet, telefony komórkowe nowych generacji, inne urządzenia) i przeładowanie informacyjne, które przyniosła. Odkąd na masową skalę ludzie zaczęli cierpieć na zakłócenia pracy uwagi, odtąd mają większą łatwość nudzenia się (przez niemożność wytrwałej koncentracji).

Istnienie czterech kompletnie odmiennych typów nudy postulował polonista i teoretyk literatury o zainteresowaniach filozoficznych, Michał P. Markowski (1999b), wyróżniając nudę **metafizyczną, towarzyską, samotności i komunikacyjno-literacką**. Autor twierdzi, że w swojej typologii ujawnia postaci nudy istniejące już u schyłku XVIII wieku. Przez nudę metafizyczną rozumie on świat bez Boga lub wypełniony jedynie ludzkimi pragnieniami. Jest ona ogołoceniem, спустoszeniem, moralnym i duchowym upadkiem, z którego człowiek sam (czyli bez zawierzenia Bogu) się nie podniesie. Nie inaczej opisywał to dawniej Blaise Pascal. Z kolei nuda towarzyska jest światem bez samotności lub ciągle z tymi samymi ludźmi. Jest to jak gdyby nuda salonowa, zmora ciągnących się niemal wiekuiście pustych rozmów. Nuda nieskończonego popołudnia u księżnej, tylko, niestety, takiej, której brak walorów Oriany de Guermentes (a i nikt w rodzaju barona de Charlus nie przyszedł... znikąd żadnej atrakcji, pozostaje więc nawykowe stadne kłapanie dziobem *pour passer le temps*). Nuda samotności jest, dla kontrastu, światem bez Innego, bez szansy na autentyczne spotkanie. Brak drugiego człowieka uniemożliwia wprowadzenie we własne istnienie zróżnicowania, co oznacza trwanie w niezmiernie przykrym stanie osamotnienia. Oczywiście, że w pustce nie sposób nawiązać jakiegokolwiek relacji międzyludzkiej. W nudzie towarzyskiej ludzie byli, lecz brak było autentycznej relacji; w nudzie samotności ludzi nie ma, więc nie ma przestrzeni dla dowolnej między nimi więzi. Najbardziej oryginalna, moim zdaniem, w tym wyliczeniu nuda komunikacyjno-literacka gęstnieje nad światem bez fikcji lub styranizowanym jedną narracją. Brak narracji (fikcji) skazuje na nudę, gdyż ludzie od tysiącleci po to właśnie opowiadają sobie historie, aby się (między innymi) nie nudzić. Natomiast jedna totalizująca narracja, całość monopolizująca części, negacja emancypacji (i koszmar postmodernistów), prowadzi do nudy przez swoją nieodmienność, wyłączność, więc powtarzalność, ostatecznie – przewidywalność. Opowieść tego typu prędzej czy później zrobi się nudna.

Pięciokategorialną typologię nudy Thomasa Goetza i współpracowników (2014) wyróżnia na tle pozostałych bardzo staranna podbudowa empiryczna i użycie zaawansowanych technik statystycznej analizy danych. Początkowo Goetz i Anne C. Frenzel (2006, za: Goetz i in., 2014: 403) wyróżnili metodami jakościowymi cztery typy nudy, później wzbogacone o typ piąty (Goetz i in., 2014: 408). Zależnie od okoliczności zewnętrznych nuda jednego typu może przechodzić w nudę innego typu, za-

tem w doświadczeniu każdego człowieka łatwo odnaleźć różne typy nudy, ale któryś z nich jest przeżywany wyraźnie częściej, stając się swoistą indywidualną dominantą. Przepuszczalnie bowiem istnieje jednostkowa, najpewniej częściowo wytwarzana na poziomie osobowości, tendencja nudzenia się w specyficzny sposób. W ogólności zarówno zmienne czynniki środowiska, jak i względnie stałe czynniki indywidualne rzutują na częstość nudzenia się i sposób. W badaniach autorów udział wzięła młodzież ze szkół średnich i studenci. Ich zadaniem było wyobrażenie sobie kogoś, kto się nudzi, i opisanie jego samopoczucia a ponadto przypomnienie sobie nudnej lekcji lub wykładu. Następnie respondenci odpowiadali na pytania o to, jakie mieli myśli, kiedy się nudzili, co chcieliby wtedy robić innego i jakie mieli wówczas doznania somatyczne. Pytano więc o poznawczy, motywacyjny i fizjologiczny aspekt stanu nudy. Teoretycznym układem odniesienia porządkującym rozmaite i nie zawsze ze sobą zgodne relacje uczestników badania ustanowiono znany w psychologii dwuwymiarowy model nastroju Jamesa A. Russella (1980: 1163–1164), operujący pojęciami siły pobudzenia oraz przyjemności. Zidentyfikowany przez badaczy stan, któremu właściwe było niskie pobudzenie i lekko pozytywny afekt, nazwano nudą **obojętną** (*indifferent*). Jest to coś pokrewnego zrelaksowaniu lub pogodnemu znużeniu z domieszką wycofania do wewnątrz. Przypomnijmy sobie przy tej okazji, że w nudzie spada aktywność fal β , związanych z pracą uwagi, a być może wzrasta aktywność fal α , związanych z relaksem. Stan o wyższym, lecz nadal niewysokim pobudzeniu, acz lekko negatywnym kolorycie afektywnym, odpowiadać ma nudzie **skalującej** (ang. *calibrating*; przynaję: tłumaczenie nastroja trudności). Dochodzi w niej do błędzenia myślami; zarazem nie wie się dokładnie, czym chciałoby się zająć, choć wie się, że czymś innym niż jest się zajęty. Wykazuje się więc umysłową gotowość do zmiany sytuacji (na mniej nudną), ale bez czynienia rzeczywistych starań. Znacznie wyższe pobudzenie i bardziej negatywny afekt opisuje nudę **poszukującą** (*searching*). Jest ona dojmująco przykra, pojawia się w niej nerwowość i czynne szukanie bardziej atrakcyjnego zajęcia. Najwyższy poziom pobudzenia w połączeniu z bardzo negatywnym afektem określają nudę **reaktancyjną** (*reactant*). W stanie tym znajdujemy niepokój, agresję, uporczywe myślenie o dużo miłszych zajęciach czy sytuacjach. Nuda reaktancyjna jest bardzo nieprzyjemna i rodzi silną tendencję do jej unikania poprzez zmianę sytuacji na inną oraz wystrzegania się w przyszłości konkretnych osób, które skojarzymy z doprowadzeniem nas do takiego stanu (na przykład nauczycieli lub wykładowców). Piąty typ nudy, wyodrębniony po latach dalszych badań tychże autorów na podstawie analizy profilów latentnych⁵, to nuda **apatyczna**

⁵ Analiza profilów latentnych (ukrytych) to odmiana analizy klas latentnych (ukrytych). Metoda ma ten sam cel, co analiza skupień (lecz jest trudniejsza), czyli podzielenie zbiorowości obiektów (tu: ludzi) na grupy tak, aby obiekty wewnątrz każdej grupy były jak najbardziej do siebie podobne

(*apathetic*). Cechuje się ona najsilniejszym afektem negatywnym (większym nawet niż w nudzie reaktancyjnej) i jednocześnie bardzo niskim pobudzeniem. Rezultaty badań Goetza i współpracowników (2014: 411) z udziałem uczniów i studentów pokazały, że najwyższy poziom złości i lęku, a najniższy poziom poczucia dobrostanu psychicznego i satysfakcji z życia występował u osób, które, nudząc się, doznawały przede wszystkim nudy reaktancyjnej. Najbardziej pozytywny profil wyników w zakresie miar jakości życia odnotowano zaś u młodzieży szkolnej i akademickiej, doświadczającej głównie nudy obojętnej. Natomiast dominacja nudy apatycznej w całości przeżywanych doświadczeń nudzenia się wiązała się ze względnie niskimi wskaźnikami emocjonalności pozytywnej, złości i lęku. Nuda apatyczna, zdaniem autorów, łączy się przede wszystkim ze smutkiem, wyuczoną bezradnością i depresją. Empirycznie wykazane jakościowe różnice w sposobach nudzenia się wraz z zakotwiczoną w ogólnie uznanym teoretycznym modelu nastroju, klasyfikacją typów nudy jest jednym z ważniejszych nowszych osiągnięć w badaniach nad nudą.

Typologie nudy w ujęciu porównawczym

Analiza porównawcza tych typologii nudy, zgodnie z którymi istnieją trzy lub cztery jej rodzaje, winna być przeprowadzona z uwzględnieniem wiedzy o typologiach binarnych. Jest to cokolwiek trudne, w znacznej mierze dlatego, że owe typologie pochodzą z rozmaitych dziedzin. Typologia Kundery to literatura piękna i zapewne głównym celem napisania przez niego książki nie było wzbogacenie naukowej wiedzy o nudzie. Koncepcje Healy'ego i Markowskiego, zaliczając się do humanistyki, wiele zawdzięczają studiom historyczno-literacko-filozoficznym. Typologia Doehlemanna jest wyrazem myśli socjologicznej, natomiast typologia Maela i Jexa powstała w obszarze psychologii. Tym, co najbardziej oczywiste, jest uznawanie przez teoretyków istnienia nudy sytuacyjnej; piszą o niej Healy, Doehlemann, Mael i Jex oraz Kundera (pod mianem biernej). Nuda towarzyska Markowskiego przypomina swoisty (społeczny) rodzaj nudy sytuacyjnej, tyle że w natężeniu doprowadzonym do ekstremum (Mael i Jex nazwaliby ją nudą chroniczną sytuacyjną). Wydaje mi się, że jest to zarazem szczególny przypadek Doehlemannowskiej nudy z przesyty. Nuda czynna Kundery też chyba wpisuje się w nudę sytuacyjną, będąc przyjemniejszym sposobem radzenia sobie z nią niż pasywne oczekiwanie na coś. Zdaniem Maela i Jexa byłaby to nuda epizodyczna sytuacyj-

(tu: pod względem sposobu przeżywania nudy szacowanym na dwóch wymiarach nastroju), a zarazem pomiędzy grupami – jak najbardziej do siebie niepodobne.

na. Nudę jako cechę niezależną od sytuacji, patologiczną, znajdziemy u Healy'ego (jako tak zwaną wszechogarniającą), u Doehlemanna (jako egzystencjalną) oraz u Maela i Jexa (jako globalną: sytuacyjną lub chroniczną). Częściowo odpowiada jej u Markowskiego nuda metafizyczna, ale też nuda samotności (przewlekła nuda nie musi nosić znamion osobistej tragedii w wymiarze filozoficznym, może być dyskomfortem bardziej psychologicznym). Hipernuda oraz nuda komunikacyjno-literacka muszą pozostać klasami same dla siebie. Niemniej hipernuda ma cechy nudy egzystencjalnej, inaczej: chronicznej globalnej, w końcu nazywa się ją też *lennui moderne*, tylko akcentowany jest w niej znacznie mocniej pesymistycznie ujęty kontekst przemian cywilizacyjnych niżli problemy indywidualne. Do nudy twórczej mam krytyczny stosunek, nie dlatego, abym negował kreatywny potencjał nudy, lecz dlatego, że twórczość postrzegam jako możliwe rozwiązanie problemu wyjścia z nudy, a nie biorę jej za nudę jako taką. Poza tym sam Doehlemann nie oznaczył w żaden sposób specyfiki tego stanu, definiując go wyłącznie przez dobre (to jest kreatywne) skutki. To skłania do myślenia, że różne typy nudy można twórczo przezwyciężyć. Zatem nudzie twórczej jako osobnej kategorii brakuje w mojej opinii racjonalnych podstaw. Doceniam natomiast dostrzeżenie przez Doehlemanna tego, że z nudy rodzi się niekiedy kreatywność. Kunderowską nudę zbuntowaną można prawdopodobnie wyjaśniać frustracją i odnajdywać w niej domieszkę nudy-cechy, a nawet jeden z symptomów hipernudy, aczkolwiek wandalizm czy zamieszki z udziałem młodzieży nie są wyłącznie kwestią psychopedagogiczną, ale też socjologiczną, ekonomiczną i polityczną.

Niezależnie od środowiskowo i charakterologicznie uwarunkowanych predylekcji do nudzenia się na określoną modłę wydaje się, że w typologii, której głównymi autorami są Goetz i Frenzel, zawarta jest sugestia sytuacyjnej dynamiki procesu. Otóż, jak przypuszczam, nuda obojętna, skalująca, poszukująca i reaktancyjna mogą być interpretowane jako kolejne fazy nudzenia się. W każdej fazie jest możliwe przerwanie tego stanu (choć w nudzie obojętnej brak ku temu motywacji); jeśli do tego jednak nie dojdzie, z biegiem czasu człowiek może wchodzić w kolejną fazę, czyli doświadczać coraz to mocniejszej nudy. Nawet nudę apatyczną można tu na końcu dodać jako przypadek załamania w sytuacji stresowej. Nuda reaktancyjna szczególnie dobrze (poszukująca też, tylko słabiej) wpisuje się w Greensonowską nudę z podenerwowaniem, zaś nuda apatyczna tożsama byłaby jego nudzie apatycznej. Jest to też sposób całościowego rozwiązania problemu pobudzenia w nudzie. Warto na koniec dodać, że osoby podatne na nudę, te o wysokim natężeniu nudy-cechy, częściej, dłużej i mocniej przeżywają nudę, więc prawdopodobnie częściej od innych męczą się w stanie nudy reaktacyjnej lub apatycznej. Chociaż w szczególnie sprzyjających nudzie warunkach środowisko-

wych da się pewnie wywołać nudę reaktacyjną, a może nawet apatyczną, u osób generalnie mniej podatnych. Osobną kwestią jest nuda obojętna, w istocie przeżywana w nastroju pozytywnym, kiedy wiadomo, że powszechnie nuda uchodzi za emocję negatywną. Być może więc to, co autorzy nazwali nudą obojętną, wcale nie jest nudą.

Zamiast podsumowania

Teoretycy, badacze, filozofowie i artyści byli autorami licznych w sumie typologii nudy, przy czym najwięcej argumentów przemawia za dwiema z nich: dwukategorialną i pięciokategorialną. Dwupodział nudy to rozbieżność jej na sytuacyjnie uwarunkowany stan (zabarwiony podenerwowaniem albo apatią odpowiednio do rodzaju i wysokości pobudzenia) oraz dyspozycyjnie uwarunkowaną cechę. Typologia pięciokategorialna nie stoi w opozycji do dwukategorialnej, gdyż operuje na poziomie aktualnie doświadczanego stanu rozpatrywanego na wymiarze pobudzenia oraz (nie)przyjemności. Hipotetyczne związki pięciokategorialnej typologii nudy z cechą nudy naszkicowałem powyżej.

Różnorodność ujęć nudy da się w pewnym stopniu uporządkować i lepiej zrozumieć, kiedy wielość form nudy będziemy postrzegali w kontekście wielości jej przyczyn (od cywilizacyjnych po biochemiczne). W ciągu ostatnich kilkunastu lat trwają intensywne prace nad tworzeniem i doskonaleniem kwestionariuszy mierzących różne aspekty nudy. W uproszczeniu można powiedzieć, że tworzone są ogólne bądź kontekstowo specyficzne miary nudy-cechy bądź nudy-stanu. Te dwupodziały się krzyżują. Zatem otrzymujemy jeszcze jedną czterokategorialną typologię, *implicite* przyjmowaną przez autorów skal pomiarowych, a rozpoznaną przez Vodanovicha (2003: 569–570; Vodanovich, Watt, 2015: 3). Jest ona dość podobna do tej Maela i Jexa (2015: 137). Z pewnością nauka nie powiedziała jeszcze w tej dziedzinie ostatniego słowa. Cóż... nuda niekoniecznie jest nudna.

Bibliografia

- Baratta P.L., Spence J.R. (2018), Capturing the noonday demon: development and validation of the State Boredom Inventory, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, nr 27, s. 477–492.
- Barmack J.E. (1939), A definition of boredom: a reply to mr. Berman, *The American Journal of Psychology*, nr 52, s. 467–471.
- Baudelaire Ch. (1991), *Kwiaty zła*, Kraków.

- Bizior-Dombrowska M. (2016), *Romantyczna nuda. Wielka nostalgia za niczym*, Toruń.
- Cheyne J.A., Carriere J.S.A., Smilek D. (2016), Absent-mindedness: lapses of conscious awareness and everyday cognitive failures, *Consciousness and Cognition*, nr 15, s. 578-592.
- Csikszentmihalyi M. (1975), *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco.
- Davies A.H. (1926), Discussion on the physical and mental effects of monotony in modern industry, *The British Medical Journal*, nr 2, s. 472-479.
- Elpidorou A. (2018), The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, nr 17, s. 455-484.
- Fahlman S.A. (2008), *Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale*, manuscript of a PhD dissertation, York University, York (Canada), [http://www.todmanpsychology.org/resources/Development%20and%20validation%20of%20the%20multidimensional%20state%20boredom%20scale%20\(diss.\)%20\(Fahlman,%202009\).pdf](http://www.todmanpsychology.org/resources/Development%20and%20validation%20of%20the%20multidimensional%20state%20boredom%20scale%20(diss.)%20(Fahlman,%202009).pdf), dostęp: 1.05.2014.
- Fahlman S.A., Mercer-Lynn K.B., Flora D.B., Eastwood J.D. (2013), Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale, *Assessment*, nr 20, 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, s. 4-17.
- Fenichel O. (1951), On the psychology of boredom, [w:] D. Rapaport (red.), *Organization and Pathology of Thought: selected sources*, New York, s. 349-361.
- Flakus M., Palt Ł. (2016), Psychologicznie o nudzie – teorie i modele nudy, *Stan Rzeczy. Teoria Społeczna. Europa Środkowo-Wschodnia*, nr 2, s. 119-138.
- Flaubert G. (1955), *Bouvard i Pécuchet*, trans. W. Rogowicz, Warszawa.
- Gadacz T. (2002), *O umiejętności życia*, Kraków.
- Geiwitz P.J. (1966), Structure of boredom, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr 3, s. 592-600.
- Goetz T., Frenzel A.C., Hall N.C., Nett U.E., Pekrun R., Lipnevich A.A. (2014), Types of boredom: an experience sampling approach, *Motivation and Emotion*, nr 38, s. 401-419.
- Goodstein E.S. (2005), *Experience without Qualities: boredom and modernity*, Stanford.
- Greenson R.R. (1949), The psychology of apathy, *The Psychoanalytic Quarterly*, nr 18, s. 290-302.
- Greenson R.R. (1953), On boredom, *Journal of the American Psychoanalytic Association*, nr 1, s. 7-21.
- Gurycka A. (1977), *Przeciw nudzie. O aktywności*, Warszawa.
- Healy S.D. (1984), *Boredom, Self, and Culture*, Cranbury.
- Hill A.B., Perkins R.E. (1985), Towards a model of boredom, *British Journal of Psychology*, nr 76, s. 235-240.
- Kierkegaard S. (1976), *Albo-albo*, przeł. J. Iwaszkiewicz (t. 1), K. Toeplitz (t. 2), Warszawa.
- Krasicki I. (1994), *Pan Podstoli*, Olsztyn.
- Kundera M. (2001), *Tożsamość*, przeł. M. Bieńczyk, Warszawa.
- Mael F., Jex M. (2015), Workplace boredom: an integrative model of traditional and contemporary approaches, *Group & Organization Management*, nr 40, s. 131-159.
- Maggini C. (2005), Psychobiology of boredom, *CNS Spectrums*, nr 5, s. 24-27.
- Markowski M.P. (1999a), Lennui: ułamek historii, [w:] P. Czapliński, P. Śliwiński (red.), *Nuda w kulturze*, Poznań, s. 290-316.
- Markowski M.P. (1999b), *Anatomia ciekawości*, Kraków.
- Merrifield C. (2014), *Toward a model of boredom: investigating the psychophysiological, cognitive, and neural correlates of boredom*, manuscript of a PhD dissertation, University of Waterloo, Waterloo (Canada), <https://core.ac.uk/download/pdf/144147639.pdf>, dostęp: 20.02.2019.

- Mikulas W.L., Vodanovich S.J. (1993), The essence of boredom, *Psychological Record*, nr 43, s. 3–12.
- Misztal B.A. (2016), The ambiguity of everyday experience: between normality and boredom, *Qualitative Sociology Review*, nr 12, s. 100–119.
- Montaigne M. de (2009), *Próby*, przeł. T. Boy-Żeleński, Warszawa.
- Neu J. (1998), *Boring from within: endogenous versus reactive boredom*, [w:] W.F. Flack Jr., J.D. Laird (red.), *Emotions in Psychopathology. Theory and research*, New York-Oxford, Oxford University Press, Inc., s. 158–170.
- Ng A.H., Liu Y., Chen J., Eastwood J. (2015), Culture and state boredom: a comparison between European Canadians and Chinese, *Personality and Individual Differences*, nr 75, s. 13–18.
- O'Brien W. (2014), Boredom, *Analysis*, nr 74, s. 236–244.
- 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 neglected emotion, *Journal of Educational Psychology*, nr 102, s. 531–549.
- Plutchik R. (1980), *Emotions: a psychoevolutionary synthesis*, New York.
- Russell B. (1970), *The Conquest of Happiness*, London.
- Russell J.A. (1980), A circumplex model of affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr 39, s. 1161–1178.
- Sundberg N.D., Latkin C.A., Farmer R.F., Saoud J. (1991), Boredom in young adults: gender and cultural comparisons, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, nr 22, s. 209–223.
- Svendsen L. (2005), *A Philosophy of Boredom*, London.
- Szmidt J.K. (2013), Nuda jako problem pedagogiczny, *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, nr 16, s. 55–69.
- Tardieu E. (1904), *Znudzenie. Studium psychologiczne*, przeł. M. Massonius, Warszawa.
- Tilburg W.A.P. van, Igou E.R. (2012), On boredom: lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences, *Motivation and Emotion*, nr 36, s. 181–194.
- Todman M. (2003), Boredom and psychotic disorders: cognitive and motivational issues, *Psychiatry*, nr 66, s. 146–167.
- Vodanovich S.J. (2003), Psychometric measures of boredom: a review of literature, *The Journal of Psychology*, nr 137, s. 569–595.
- Vodanovich S.J., Watt J.D. (1999), The relationship between time structure and boredom proneness: an investigation within two cultures, *The Journal of Social Psychology*, nr 139, s. 143–152.
- Vodanovich S.J., Watt J.D. (2015), Self-report measures of boredom: an updated review of the literature, *The Journal of Psychology*, nr 150, s. 196–228.
- Winter R. (2012), *Nuda w kulturze rozrywki. Poradnik*, przeł. Z. Kasprzyk, Kraków.
- Zuckerman M., Eysenck S.B.G., Eysenck H.J. (1978), Sensation seeking in England and America: cross-cultural, age, and sex comparisons, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, nr 46, s. 139–149.

