

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nuda jest potrzebna, bo wyzwala kreatywność

Nie tylko w czasie deszczu i nie tylko dzieci się nudzą. Często ten stan dopada też dorosłych. Ale nuda - wbrew stereotypom utrwalonym w literaturze czy w piosence - jest nam bardzo potrzebna, jak każdy inny stan, którego doświadczamy - mówi PAP psycholog dr Marta Kucharska.

To jest bardzo ważne, żeby sobie to uświadomić, ponieważ nuda jest to taki moment, kiedy nasz

organizm odpoczywa, a właściwie to jest ten końcowy moment, kiedy on już zaczyna trochę niecierpliwie się, że odpoczynek trwa za długo. Już nastąpił stan wytchnienia, zresetowania, wytarcia tablicy, więc teraz mamy przestrzeń na coś nowego - wyjaśniła dr Marta Kucharska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego.

Wiele osób ma wszystko dobrze zorganizowane, konkretnie poukładane zajęcia, mocno napięty grafik. Podobne "atrakcje" serwują też swoim dzieciom. I wtedy - zdaniem psycholog - rzeczywiście brakuje nam czasu, żeby zastanowić się nad tym, czego naprawdę chcemy i potrzebujemy w danym momencie.

A kiedy te aktywności są tak mocno zaplanowane, to nie mamy zbyt głębokiej refleksji - dodała. Kiedy zaczynamy się nudzić, pojawia się uczucie dyskomfortu. Nasz mózg bardzo nie lubi pustki, więc stara się ją w jakiś sposób zapełnić. Na poziomie zachowań zaczynamy się zastanawiać: jeżeli mi się nudzi i odczuwam pewien dyskomfort, to zaczynam nabierać wewnętrznej motywacji do tego, żeby coś zrobić, podjąć jakąś aktywność, być może pomyśleć, co w tym momencie byłoby dla mnie atrakcyjne - dodała ekspertka. Dlatego - jej zdaniem - ta przestrzeń jest nieoceniona i pozwala nam też nabrać pewnego dystansu i determinacji do tego, żeby podjąć jakieś działania. W związku z czym budzi się nasza kreatywność, budzi się nasza twórczość i powstaje wtedy bardzo dużo ciekawych rzeczy. Zresztą wielu twórców, czy to kultury czy nauki, mówiło o tym, że bardzo dużo najważniejszych dzieł, pomysłów powstało właśnie z nudy - podkreśliła dr Kucharska.

Są osoby, które bardzo potrzebują mieć zorganizowany czas. Jednak, kiedy mamy wszystko bardzo dokładnie poukładane, albo nie dajemy sobie przyzwolenia na nudę - bo np., czujemy, że marnotrawimy czas - to wtedy, gdy wracamy do domu i nie mamy niczego zaplanowanego, siadamy od razu do książki, komputera, czy włączamy film, nie dając sobie możliwości na to, żeby na moment się zatrzymać i doświadczać tego "tu i teraz".

Tymczasem nuda daje nam możliwość pewnej refleksji, doświadczenia, też trochę ćwiczenia uważności, czyli koncentrowania się na "tu i teraz". I lepszego obserwowania własnego organizmu i odpowiadania na jego zapotrzebowanie w danym momencie - oceniła ekspertka.

Psycholog zwróciła uwagę, że kiedy się zatrzymujemy i dajemy sobie możliwość znudzenia się, pobudzenia swojego organizmu, poczucia impulsu do działania, zaczynamy robić coś bardzo mocno się na tym koncentrując, doświadczając, przeżywając, trenując swoją uważność.

Nasz poziom zaangażowania może wzrosnąć na tyle, że wyłączamy się z tego, co dzieje się wokół. W psychologii to zjawisko nazywa się tzw. zanurzeniem, przepływem, a z języka angielskiego - flow. Potocznie też używamy określenia, że czujemy flow, że weszliśmy w coś całym sobą. To jest jeden z warunków poczucia szczęśliwości i satysfakcji z naszego życia - podkreśliła dr Kucharska.

Ale jak wszystko, także nudę trzeba sobie dozować w odpowiednich ilościach i nie można popadać w skrajności, ponieważ nuda w nadmiernych dawkach, może negatywnie wpływać na nasze samopoczucie i na to, jak działa nasze ciało. W konsekwencji może nawet spowodować skrócenie naszego życia, na co wskazują badania - dodała. Psycholog zwróciła również uwagę, że nuda pomaga w tworzeniu relacji, szczególnie w przypadku dzieci. Jak wyjaśniła, kiedy prowadzimy dziecko na jakieś zorganizowane zajęcia, to wprowadzamy je w pewną określoną grupę osób, co sprawia, że jest to narzucone z zewnątrz.

Ale jeśli np. jesteśmy na wakacjach i jest tam grupa rówieśników, albo dzieci w zbliżonym wieku, to dziecko samo, nudząc się, zaczyna podejmować próby nawiązania relacji. Nawet jeśli jest bardzo

nieśmiało, to bardzo często przełamuje się, Narzucanie tego dziecku nie jest czymś dobrym, wspieranie w tym - jak najbardziej.

Jej zdaniem nudę można opisać używając pewnej metafory - zupełnie inne dzieło powstanie, jeśli damy komuś czystą kartkę i kredki, a zupełnie inne, kiedy damy mu kontur rysunku, który ma pokolorować. I właśnie nuda to jest ta czysta karta, którą komuś podsuwamy. Czyli daję ci możliwość, ty ją wykorzystaj po swojemu, jestem ciekawy, co tego wyniknie. Każdy z nas doświadcza nudy, więc z tego mogą powstawać fantastyczne pomysły - podsumowała dr Marta Kucharska.

Źródło: www.granty-na-badania.com
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28595.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy