

[Akceptuję](#)

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 to poważna sprawa, także dla nauki

Złe samopoczucie, wypadki na drodze, w pracy, alkohol, narkotyki, hazard - nawet takie mogą być skutki notorycznej, uporczywej nudy. Naukowcy mówią o tym, dlaczego się nudzimy i jak sobie z tym radzić. Jednak uwaga - pozorna umysłowa bezczynność to często cenny czas dla mózgu, który wtedy intensywnie pracuje i np. sprawia, że stajemy się bardziej kreatywni.

Stoisz na poczcie albo w kolejce do lekarza. Na ściennym zegarze wskazówki poruszają się niemiłosiernie powoli - podobnie jak kolejka. Zaczynasz się czuć nieprzyjemnie, masz silną chęć, aby coś zrobić, ale nie wiesz co. Czujesz się bezsilny - nie wiesz, jak zmienić ten stan.

To nuda. Zwykle to tylko przejściowy dyskomfort, którego można w prosty sposób pozbyć się przez wyjście z nieprzyjemnej sytuacji i rozpoczęcie jakiegoś sensownego działania. Nuda więc nie kojarzy się zwykle z niczym groźnym.

Niestety, taka niekiedy bywa. Może stać się chronicznym wywołującym stres stanem, a nawet prowadzić do katastrofalnych konsekwencji - wypadków na drodze czy w pracy, przyczyniać się do sięgania po alkohol, narkotyki czy hazard. Dlatego naukowcy starają się coraz więcej dowiedzieć o nudzie, jej wpływie na życie i sposobach radzenia sobie z nią.

Jak twierdzą zajmujący się nią specjaliści z kanadyjskiego York University, nudzimy się, gdy mamy trudności w skupieniu uwagi na bodźcach pochodzących z naszego wnętrza, (myślach, emocjach) lub z otoczenia, wymaganych do uczestniczenia w angażującej aktywności. Nudzie sprzyja przy tym świadomość tego, że mamy trudności w skupieniu uwagi oraz przekonanie, że to otoczenie odpowiada za nasz nieprzyjemny stan.

Kto się nudzi, ten niezdrowo je

Tymczasem nadmierna nuda może powoli i niepostrzeżenie niszczyć zdrowie. Okazuje się np., że zwiększa ochotę na tłuste i słodkie jedzenie. Naukowcy z University of Central Lancashire przeprowadzili dwa eksperymenty z kwestionariuszami, nudnymi zadaniami i filmami oraz różnego typu przekąskami. Znudzone osoby wyraźnie częściej sięgały po niezdrowe smakołyki.

- Wyniki te zgadzają się z wcześniejszymi badaniami sugerującymi, że pożądamy tłustych i słodkich potraw, kiedy się nudzimy. To wspiera teorię, według której nuda wiąże się z niższym poziomem stymulującej mózg substancji - dopaminy. Badanie wskazuje, że ludzie starają się jej poziom podnieść, jedząc tłuszcz i cukier, jeśli nie mogą pokonać nudy w inny sposób - wyjaśnia autorka eksperymentów dr Sandi Mann.

Jej zdaniem podczas planowania kampanii edukacyjnych zachęcających do zdrowych wyborów żywieniowych warto wziąć nudę pod uwagę, włączając w to nudę w miejscu pracy.

- Znudzeni ludzie nie jedzą orzechów - dodaje badaczka.

Skubanie i inne problemy

W niektórych przypadkach spowodowane nudą zachowania mogą jednak być dużo bardziej nieprzyjemne, co odkryli naukowcy z University of Montreal. Otóż zauważyli oni, że osoby, których częściej dopada frustracja, zniecierpliwienie i nuda, mają większe ryzyko pojawienia się niebezpiecznych, kompulsywnych zachowań, takich jak np. skubanie skóry, fachowo zwane dermatillomanią.

- Chroniczne wrywanie włosów, skubanie skóry, obgryzanie paznokci i inne, podobne przyzwyczajenia znane są jako powtarzające się zachowania skoncentrowane na ciele. Choć

zachowania te mogą spowodować udrękę, wydaje się także, że zaspokajają jakiś przymus i dostarczają pewnego uspokojenia - wyjaśnia dr Kieron O'Connor, który zauważył powiązanie takich zachowań z nudą i frustracją.

- Naszym zdaniem, osoby z tymi powtarzalnymi zachowaniami mogą być perfekcjonistami, co oznacza, że nie potrafią się zrelaksować i wykonywać różnych zadań w normalnym tempie. Z tego powodu są podatne na frustrację, zniecierpliwienie i brak satysfakcji, kiedy nie osiągają swoich celów. Doświadczają także więcej nudy - podkreśla ekspert.

Znudzony wyborca inaczej głośuje

Mogą pojawić się także efekty nudy, których łatwo nie zauważyć, a które wcale nie będą bez znaczenia. Zespół z King's College London doniósł na przykład o tym, że nuda znacząco wpływa na zapatrywania polityczne. Eksperymenty z udziałem ponad tysiąca ochotników pokazały, że u poddających się nudzie osób polityczne poglądy przesuwają się w kierunku skrajności.

Jednocześnie, badanie sugeruje też, że radykalizacja poglądów wiąże się z poszukiwaniem przez znudzone osoby formy działania, które nada ich życiu sens.

- Nuda sprawia, że ludzie są podenerwowani i skłania ich do poszukiwania zaangażowania, wyzwania, ekscytacji, co przynosi poczucie sensu. Polityczne ideologie mogą pomóc w tych egzystencjalnych poszukiwaniach - mówi autor odkrycia, dr Wijnand van Tilburg.

Badacze spekulują więc, że być może niektóre ekstremistyczne ugrupowania polityczne, przynajmniej w części powstają po prostu z nudów.

Nuda: instrukcja obsługi

Badacze z Washington State University mają na szczęście dobrą wiadomość. Ich zdaniem z nudą można sobie poradzić.

- Wszyscy doświadczają nudy. Jednak niektórzy doświadczają jej bardzo często, co nie jest [zdrowie](#). Chcieliśmy więc sprawdzić, jak efektywnie sobie z nią radzić - opowiada prof. Sammy Perone.

Ale po kolei... Po pierwsze zespół ten odkrył, że mózgi szczególnie znudzonych osób nieco inaczej pracują w czasie nudy, choć w pozostałych sytuacjach działają tak samo, jak innych ludzi. Osoby, które gorzej sobie z nudą radziły, miały bardziej aktywną prawą, przednią część mózgu, a pozostałe - lewą. Jak wyjaśniają badacze, lewa część aktywuje się, gdy ktoś stara się w coś zaangażować, np. kiedy w nudnej sytuacji myśli o czymś innym. Prawa strona natomiast jest bardziej aktywna przy odczuwaniu negatywnych emocji, np. zdenerwowania. To, że różnice występują tylko w obliczu nudy sugeruje, że szczególnie znudzone osoby po prostu nieco inaczej na nudę reagują i prawdopodobnie mogą nauczyć się bardziej pozytywnych reakcji.

Badacze twierdzą, że ulgę mogą przynieść już proste czynności, takie jak czytanie książki czy przygotowanie listy zakupów. W czasie wywołujących nudę eksperymentów, część dobrze radzących sobie ochotników nuciła piosenki.

- Robienie czegoś, co cię angażuje zamiast skupienia się na tym, jak bardzo jesteś znudzony, naprawdę pomaga - przekonuje prof. Perone.

Blaski nudy, czyli kiedy nuda jest zbawieniem

Jednak istnieją także pozytywne skutki nudzenia się. Badania wskazują np., że nuda może zwiększać kreatywność. Na przykład naukowcy z University of Central Lancashire przeprowadzili eksperymenty, w których po różnego typu nudnych lub angażujących zadaniach, ochotnicy mierzyli się z wyzwaniem wymagającym kreatywności.

Okazało się, że **nuda pomogła im działać bardziej twórczo**. Choć więc z uporczywą nudą lepiej jest próbować sobie poradzić, warto też pamiętać, że kiedy pozornie nic nie robimy, ludzki mózg może intensywnie pracować. Już bowiem od lat 90-tych neurologicy wiedzą, że a czasie pozornej umysłowej beczynności, pewne rejony mózgu stają się szczególnie aktywne.

Naukowcy coraz więcej dowiadują się o celach tej aktywności. Na przykład zespół z University of California, Los Angeles, m.in. na podstawie badań MRI mózgów ochotników odkrył, że mózg w takich sytuacjach przygotowuje się do interakcji społecznych. Im silniejsza aktywność w czasie pozornego odpoczynku, tym lepsze radzenie sobie w relacjach międzyludzkich.

- Mózg posiada ważny system, który wydaje się w wolnym czasie przygotowywać nas do społecznego życia - mówi autor badania prof. Matthew Lieberman. - Przygotuje nas on do widzenia świata ze społecznej perspektywy, w relacji do myśli, uczuć i celów innych osób. Wskazuje to, jak bardzo to jest ważne. Mózg po prostu nie włącza co jakiś czas tego systemu. My np. bez celu spacerujemy, a nasz mózg stara się zresetować tak, aby myśleć o umysłach innych ludzi - wyjaśnia prof. Lieberman.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29444.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy