

[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](#)

Na nudę bardziej podatni młodzi mężczyźni, osoby samotne, bezrobotne

Nudzie może sprzyjać cywilizacja rozrywki, np. częste korzystanie z mediów społecznościowych. Na nudę bardziej podatni są ludzie młodzi, mężczyźni, osoby stanu

wolnego, bezdzietne, z niską samokontrolą, bezrobotne lub o niskich dochodach - mówi psycholog dr hab. Michał Chruszczewski.

Jakie czynniki socjodemograficzne sprawiają, że ktoś jest bardziej podatny na nudę? - Kwestią tą w swoich badaniach zajął się dr hab. Michał Chruszczewski z Uniwersytetu Warszawskiego, autor książki "Nuda. Ujęcie psychologiczne i humanistyczne". "Jeśli nie chcemy się nudzić, warto postarać się o dziecko. Bo dziecko sprawia, że mniej się nudzimy. Co ciekawe kolejne dzieci nie dają już takiej dodatkowej premii w postaci dalszego zmniejszania się poczucia nudy" - żartuje prof. Chruszczewski.

Kolejnym czynnikiem zmniejszającym podatność na nudę jest fakt posiadania partnera. "W dodatku osoby stanu wolnego nudzą się bardziej, niż nawet osoby niż rozwiedzione czy żyjące w separacji" - komentuje.

Czynnikiem "chroniącym" przed nudą jest też zwykle wyższy wiek. "Najbardziej nudzimy się, kiedy jesteśmy młodzi - na etapie szkoły średniej i studiów. Mogą się do tego przyczyniać kwestie tożsamościowe, nierozwinięta jeszcze umiejętność organizowania sobie wolnego czasu, niższa samokontrola. Ale również wciąż dojrzewająca kora przedczołowa w mózgu" - mówi naukowiec.

Najmniej ze wszystkich grup wiekowych nudzą się osoby w podeszłym wieku - choć ich życie może nie wydawać się tak bogate we wrażenia, jak życie osób młodych. "To chyba optymistyczny wynik - na starość znajdujemy znaczenie i sens" - mówi naukowiec.

Psycholog wymienia, że nudzą się też bardziej osoby bezrobotne niż pracujące. "W tym przypadku to nie tylko brak zajęcia i apatia, ale również poczucie braku skuteczności, które może się brać z tego, że osoby te w poszukiwaniu pracy odbijają się od kolejnych drzwi" - komentuje.

Z jego badań wynika też, że na odczuwanie nudy wpływają też dochody. "W Polsce dochody w wysokości 2000 zł netto na osobę to granica, poniżej której nudzimy się statystycznie bardziej" - mówi.

Niewielkie znaczenie ma miejsce zamieszkania (choć odrobinę mniej nudzą się mieszkańcy dużych miast niż miasteczek i wsi). Jeśli zaś chodzi o wykształcenie, to dopiero wyższe magisterskie współwystępuje z mniejszym nudzeniem się.

"W większości badań - choć akurat nie w moich - wychodzi też, że mężczyźni nudzą się bardziej od kobiet. A już najbardziej nudzą się młodzi mężczyźni" - mówi.

Nie bez znaczenia jest też perspektywa czasowa. "Ludzie, którzy uważają, że w ich przeszłości było więcej złego niż dobrego - którzy mają negatywną wizję swojej przeszłości, częściej będą się nudzili tu i teraz" - zauważa psycholog.

Naukowiec mówi, że nuda zaczęła być w życiu ludzi coraz bardziej powszechna od czasów rewolucji przemysłowej. Od tego czasu bowiem stopniowo praca fizyczna przestała być ciężka na tyle, aby trzeba było od niej cały dzień biernie odpoczywać. Ludzie na masową skalę zaczęli więc zauważać potrzebę celowego zagospodarowania swojego wolnego czasu. Z czasem doszły do tego wolne soboty i zmniejszyła się liczba godzin pracy. Jednocześnie ogromny postęp higieny i medycyny wydłużył życie. Zaś postęp w przemyśle i rozwój reklamy rozbudzał w ludziach potrzeby i aspiracje, których dotąd nie mieli.

"Do tego doszła sekularyzacja - spadający odsetek ludzi wierzących i wzrost poczucia, że człowiek jest wolny i ponosi odpowiedzialność za swoje błędy. Wolności, która się powinna łączyć z odpowiedzialnością, wiele osób nie była w stanie unieść" - mówi dr Chruszczewski.

Dodaje, że paradoksalnie nudzie może sprzyjać cywilizacja rozrywki. "Jeśli zbyt długo i zbyt intensywnie korzystamy z mediów społecznościowych - będziemy bardziej podatni na nudę. Bo nie tylko brak bodźców, ale i ich nadmiar, przesyty, też sprawia, że się szybciej nudzimy. A w dodatku za sprawą mediów społecznościowych ludzie zaczęli wpadać w różne pułapki, żyć według recept wypisanych przez przemysł, np. modowy czy filmowy. Jeśli te recepty zaczynają tworzyć naszą oś tożsamościową i kompensują nam różne braki w życiu - to skłania nas do pasywnej postawy życiowej. A wtedy łatwiej o nudę. Lekiem przeciw nudzie jest zaś to, by czuć się podmiotem własnego życia" - kończy naukowiec.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30323.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy