

TYDZIEŃ POLSKI

LONDON, FRIDAY-SUNDAY 31 JULY - 2 AUGUST 2015 • NR 31 • £1.50

Miejsce
na Twoją
reklamę

zadzwoń
020 8222 8775

XXV nocny bieg

Z okazji rocznicy
Powstania
Warszawskiego
str. 2-3

...nie zapomnieć nie zapomnieć
wyjeżdżać na jakąkolwiek
kolonię, czy obóz. Czy powin-
nam zrezygnować z nakła-
niania do mojego pomysłu,
czy starać się jeszcze jakoś
przekonać? Lato niedługo się
kończy, nie ma już zbyt wie-

...proponowałabym wrócić
do rozmowy i ustalić, który z
wspomnianych motywów jest
odpowiedzialny za taką postawę
nastolatka.

W tej fazie rozwojowej, w
której obecnie znajduje się Ja-
siu towarzystwo jest jednym

...siłomocną na wyjeździe
jest przyczyną oporu Twojego
dziecka, co z resztą w tym wie-
ku jest czymś zupełnie natural-
nym.

Jeśli mimo takiej propo-
zycji syn nadal będzie podtrzy-
mywał swoje zdanie, wówczas

...jakas małą wycieczką z Twoimi
krewnymi.

Ważne jest aby nie zmuszać
dziecka do niechcianej, nielu-
bianej przez nie formy spędza-
nia czasu wolnego, aby wakacje
nie stały się koszmarem, a były
przyjemnością. □

Zapisz i dalsze informacje pod adresem mailowym
danego punktu konsultacyjnego.
konsultacje@polishpsychologists.org



07833419790

Zapraszamy do rozmowy!

Stan znużenia jest prawdopodobnie znany większości ludzi. Czy zatem jest wpisany w ludzką naturę, czy może raczej wynika z czynników cywilizacyjnych? Erich Fromm mówił, że „nuda jest najstraszliwszą plagą naszych czasów”, jednak psychologowie zwracają uwagę, że zjawisko to jest dosyć złożone. Prawdą jest, że nuda może negatywnie wpływać na zdrowie. Może być również twórcza, a także wynikać z własnych, nierozwiązanych problemów. Często wyraża się w obojętności, utracie zainteresowania lub próbach znalezienia jakiegokolwiek sposobu na przerwanie doświadczania negatywnego stanu, jakim jest znużenie. Czy należy unikać nudy, czy też dobrze jest się czasami ponudzić?

Zjawisko nudy nie jest nowe. Już od dawna interesuje badaczy i psychologów. Nie jest jednorodnym zjawiskiem. Jego przyczyn można upatrywać zarówno w powtarzalności sytuacji i czynności, czyli monotonii życia, jak również w nadmiarze bodźców. Ten ostatni czynnik może wynikać z przestymulowania człowieka bodźcami we współczesnym świecie. W odpowiedzi na dużą ilość doznań czy informacji płynących ze świata zewnętrznego, człowiek obojętnieje na otaczającą go

Absorbująca nuda



Igor Rotberg
psycholog, absolwent
Wydziału Psychologii UW.
Popularyzuje zagadnienia
dotyczące badań i teorii
współczesnej psychologii.
Jest członkiem Polskiego
Towarzystwa
Psychologicznego (PTP).
www.igorrotberg.com

rzeczywistość. Proces rutynizacji nowości może dotyczyć również bardzo pozytywnych zmian i doznań, które przynoszą ludziom korzyści. Znużenie, będąc wynikiem ciągłej pogoni za nowością, jaką oferuje otaczająca rzeczywistość, może odnosić się zarówno do rzeczy, osób jak i sytuacji. Może przyznaczać się do wzrostu częstości podejmowanych działań w celu dostarczenia sobie jeszcze większej ilości bodźców (czasami są to ryzykowne zachowania), albo wręcz przeciwnie – może skutkować chęcią ograniczenia podejmowanych wyzwań. Oba zachowania prowadzić mogą do znużenia, zniecierpliwienia czy obniżenia satysfakcji życiowej.

Ciekawe badania przeprowadzili naukowcy z University College London. Annie Britton i

Martin Shipley przeanalizowali kwestionariusze wypełnione w latach 1985-88 przez ponad 7500 londyńskich urzędników w wieku od 35 do 55 lat. Respondenci byli pytani, czy przez ostatni miesiąc czuli się znużeni w swojej pracy. Naukowcom udało się ustalić, że do 2010 roku wielu z uczestników tych badań zmarło. Okazało się, że ci, którzy w kwestionariuszu zaznaczali znużenie, byli 2,5 razy bardziej narażeni na problemy sercowe niż ci, którzy się nie nudzili. Wprawdzie po wprowadzeniu korekty statystycznej dotyczącej innych czynników ryzyka (takich jak np. poziom aktywności fizycznej), korelacja ta nie była już tak wysoka, niemniej – na tyle duża, aby przypuszczać, że istnieje związek pomiędzy nudą a problemami

kardiologicznymi. Być może ma to związek z wynikami badań przeprowadzonych z kolei na University of Waterloo. Wynikało z nich, że fizjologicznie nuda objawia się często tak samo jak stres, a więc wzmożonym biciem serca oraz wzrostem poziomu kortyzolu. Mogłoby więc mieć to przełożenie na kardiologiczne dolegliwości osób doświadczających nudy.

Jak zostało wspomniane wcześniej, nuda nie jest zjawiskiem jednorodnym. Spojrzenie na kwestię od strony pejoratywnej nie wyjaśnia całej złożoności problemu. Nuda bowiem może być ważnym impulsem do zmiany, do szukania nowych rozwiązań w życiu. Może więc stanowić ważny element na drodze rozwoju człowieka. Istnieje w psychologii zjawisko twórczej nudy lub nudy poszukiawczej, a więc takiej, której rezultatem jest wygenerowanie nowych pomysłów lub podjęcie działań mających na celu przerwanie nieprzyjemnego stanu. W takim ujęciu nuda może korzystnie wpływać na jednostkę.

Również na poziomie strukturalnym zauważono korzyści wynikające z lenistwa. Naukowiec i dziennikarz Ulrich

Schnabel w książce „Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia” przytacza słynne badania neurobiologa z Washington University w St. Louis, Marcusa Raichle'a, które dowiodły, że w czasie, kiedy człowiek odpoczywa, mózg pracuje bardzo intensywnie, w niektórych obszarach zwiększając nawet aktywność. Dzieje się tak zarówno, kiedy człowiek ucina sobie popołudniową drzemkę oraz podczas snu nocnego, jak również kiedy jego myśli gdzieś odpływają w ciągu dnia. Choć istnieje kilka hipotez tego zjawiska (porządkowanie nabytych informacji, jak również tworzenie nowych połączeń neuronalnych oraz reorganizowanie już istniejących), naukowcy ciągle stawiają nowe pytania dotyczące przeznaczenia tych procesów mózgowych. Faktem jest, że skoro umysł wydatkuje na to tak dużo energii, funkcje te muszą być życiowo istotne.

Na kwestię lenistwa można spojrzeć od jeszcze innej strony: może być to wyraz maskowania innych problemów. Małgorzata Smoczyńska, założycielka Akademii Kobiet Sukcesu oraz autorka wielu warsztatów rozwoju osobistego, mówi nawet, że „nie

istnieje coś takiego, jak lenistwo – problemem jest albo zbyt niska motywacja, albo brak odwagi, albo źle określony cel”. Kiedy zdefiniuje się cel, okazuje się, że wzrasta poziom motywacji. Również lenki, powstrzymujące przed działaniem, mogą przyczynić się do wzrostu tendencji do lenistwa. Lenki te biorą się często ze zbyt ambitnego celu, który, rozbity na mniejsze odcinki, spowoduje zmniejszenie obaw, a tym samym wzrost gotowości i chęci do działania. Wszystkie wymienione czynniki, zwłaszcza kiedy są nieuświadomione, mogą skutecznie wpływać na reakowanie nudą na sytuację, z którymi ciężko sobie poradzić.

Pomimo, że zjawisko nudy nie doczekało się jeszcze jednoznacznej i spójnej definicji naukowej, jest znane od bardzo dawna. Oczywiście czynniki cywilizacyjne mogą wpływać na nudę, sprawiając, że staje się ona bardziej męcząca. Żyjąc w świecie ciągłej stymulacji bodźcami, ludzie często przyzwyczajają się do stanu nieustannej ekscytacji i pobudzenia. Wtedy trudniej radzą sobie z momentami przestoju w życiu codziennym, które to momenty odbierają jako bardzo niekomfortowe. Warto jednak czasami pozwolić sobie na nudę. Bywa ona niekiedy bardzo twórcza i podsuwa pomysły ciekawych rozwiązań problemów. □