

[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, przesył, 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

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy