

Karolina Kabzińska

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego, Poznań

e-mail: kabzinska.ump@gmail.com

Zblazowanie jako strategia adaptacyjna do życia w kulturze nadmiaru

ABSTRAKT

Zblazowanie jako cecha charakterystyczna jednostki przebudźcowanej. Tematyka skrajnej nudy jako swoistej strategii adaptacyjnej do życia w kulturze nadmiaru jest podstawowym problemem przedstawianym w niniejszym artykule. Autorka podejmuje próbę określenia głównych cech uczestnika porządku społecznego, w którym informacja przekształca się w dobro namacalne, ciągła konsumpcja jest normą, a ilość podejmowanych przez jednostkę ról nieustannie wzrasta. Odwołując się do koncepcji Gergena, mówiącej o multifrenicznej rzeczywistości, autorka szuka odpowiedzi na pytanie, czym jest zblazowanie, jak ten specyficzny typ nudy objawia się w życiu jednostek oraz jak jest przez nie wartościowany. Podstawą wysuwanych wniosków są badania w paradygmacie ilościowym oraz jakościowym.

SŁOWA KLUCZOWE: nuda, przebudźcowanie, społeczeństwo informacyjne, społeczeństwo konsumpcyjne, kultura nadmiaru, multifrenia

Przebudźcowanie i jego związek z kulturą nadmiaru

Ideał współczesnej jednostki podlega wielu przekształceniom pod wpływem czynników zarówno kulturowych oraz społecznych, jak i biologicznych. Tych, które odpowiedzialne są za wszechobecną nadmiarowość, szukać można przede wszystkim w cechach społeczeństwa informacyjnego oraz społeczeństwa konsumpcyjnego. W tym pierwszym, ponieważ kult informacji pociąga za sobą skutki takie, jak ciągła potrzeba bycia na bieżąco, *boom* informacyjny, trudności w selekcji i przyswajaniu informacji itd. Natomiast, w kontekście społeczeństwa konsumpcyjnego, jest to wytwarzanie coraz to większej liczby produktów, potrzeb jednostek, które powodują fale różnorodnych konsekwencji, np. występowanie

affluenzy^{1,2}. To właśnie tego typu zmiany stworzyły podatny grunt dla rozwoju rzeczywistości multifrenicznej³. Celem tego artykułu jest ukazanie zjawiska nudy w kontekście nowoczesnych przekształceń, czyli zwrócenie uwagi na zblazowanie (traktowane jako specyficzny przejaw nudy i jako jedną ze strategii radzenia sobie z nadmiarem, czyli jedną z reprezentatywnych cech zmodernizowanego porządku).

Kultura nadmiaru⁴ charakteryzuje się nasyceniem rzeczywistości różnorodnymi stymulantami, bodźcami, informacjami, które otaczają uczestników tej formy porządku. Zaproponowana przez Tomasza Szlendaka kategoria idealnie opisuje badaną sytuację, w której społeczeństwo boryka się z nowymi warunkami egzystencji społecznej i kulturowej. W jej obrębie jednostki są narażone na poczucie bycia przebodźcowanym. Stan ten charakteryzuje się niemożnością poradzenia sobie z otaczającą jednostkę nadmiarowością. Przesyt nie występuje jednak wyłącznie w formie dosłownej (nie odnosi się jedynie do zwiększonej liczby przedmiotów czy obowiązków), lecz przekłada się także pośrednio na różnorakie aktywności (np. przenoszenie pracy zawodowej do domu, czy nieustanne sprawdzanie poczty elektronicznej). To wtedy najwyraźniej widać istotne zmiany, zarówno na poziomie jednostkowym, jak i społecznym. Przykładem takich zmian jest nadmierna liczba ról, w które wchodzi jednostka, co może być skutkiem postępującej specjalizacji współczesnego społeczeństwa i różnicowania się kontekstów, w których uczestniczymy.

Jedno z ciekawszych ujęć podmiotu żyjącego w stanie nasycenia przedstawił w swojej pracy Kenneth Gergen. Stan związany z przebodźcowaniem nazwany został multifrenią. Jest to sytuacja, do której występowania przyczyniły się zmiany technologiczne oraz kulturowe zachodzące we współczesnym świecie. Związana jest ona ściśle z odczuwaniem napięcia na skutek nasycenia różnego rodzaju bodźcami⁵. Synonimicznym pojęciem wobec przebodźcowania posługiwał się Antoni Kępiński mówiąc o psychicznej niestrawności⁶ nadmiaru. Owo przestymulowanie ma także swoje odzwierciedlenie w podejściu nauk przyrodniczych, które wskazują na ograniczenia ludzkiego systemu poznawczego. Zbyt duże jego obciążenie może zatem skutkować przypadłościami o różnym stopniu zaburzenia, od lęku przed ominięciem jakiejś ważnej informacji

¹ K. M. Ekstrom, H. Brembeck, *Elusive Consumption in retrospect. Report from the conference*, https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/23184/1/gupea_2077_23184_1.pdf (05.04.2015).

² Zjawisko *affluenzy* jest schorzeniem cywilizacyjnym objawiającym się nieustanną chęcią podwyższania standardów życia.

³ Autorem idei jest K. J. Gergen, który w swoim dziele *Nasycone Ja. Dylematy tożsamości w życiu współczesnym* (Warszawa, 2009) opisuje stan multifrenii, jej przyczyny oraz skutki.

⁴ T. Szlendak, *Kultura nadmiaru w czasach niedomiaru*, „Kultura Współczesna: teoria, interpretacje, praktyka”, 2013, 1, s. 7-26.

⁵ K. J. Gergen, *Nasycone Ja. Dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, Warszawa 2009, s. 106-110.

⁶ A. Kępiński, *Rytm życia*, Kraków 1973, s. 142.

/wydarzenia/ okazji (tzw. *FOMO* - *fear of missing out*) aż po zaburzenia uwagi i koncentracji, np. deficyty w uwadze (tzw. *attention deficit trait*).

Życie w multifrenicznej rzeczywistości cechuje się, według Gergena, trzema podstawowymi aspektami: występowaniem nadmiaru tego, co cenimy, ekspansją nieadekwatności oraz zagrożeniem dla racjonalności⁷. Pierwsza cecha objawia się nieumiejętnością selekcji tego, co jest istotne dla jednostki. Trudno jest zatem oddzielić osobie narażonej na życie w nadmiarze szum od ważnych informacji. W rezultacie może występować problem ze zbudowaniem pewnych mentalnych konstruktów, czyli logicznych struktur pozwalających jednostce działać w optymalny, najlepszy dla niej sposób. Opisując pierwszą cechę rzeczywistości multifrenicznej, Gergen wskazuje na nasycenie *Ja* celami, wartościami, wyborami innych osób. Na obecność tego zjawiska składa się wiele aspektów takich, jak chociażby zbyt duża liczba przyjmowanych ról społecznych, czy zadań. Autor pisze też o karze wynikającej ze zbyt dużej inkorporacji wymienionych wymiarów - karze „zarówno bycia, jak i bycia z”⁸. Pierwsza z nich odnosi się do włączania w nasze życie gustów, wyborów, opinii innych osób, które coraz liczniej nasycają nasze *Ja*. Natomiast druga odnosi się do zacieśniania się więzi między tymi osobami. W konsekwencji stawia to jednostki przed koniecznością dopasowania swoich postaw do osoby, z którą wchodzimy w interakcję, a przede wszystkim do roli, jaką ona pełni w naszym życiu. Definiowanie owych relacji, jeśli jest ich coraz więcej, może również nieść ze sobą pewną narzucającą się nadmiarowość, która nie przyjmuje biernej postawy. Istnieje zatem przymus podporządkowania się nadmiarowi lub mierzenia się z nim. Podsumowując, nadmiar tego, co cenimy, to nic innego jak rozszerzanie się zakresu tego, co musimy, co jest naszą powinnością, a także tego, co chcemy i czego potrzebujemy.

Kolejną przywoływaną przez Gergena kwestią jest ekspansja nieadekwatności, odnosząca się do oceny samego siebie. Zjawisko to sprowadza się do wzrostu liczby kryteriów, które trzeba spełnić, aby wystawić pozytywną opinię sobie samemu o sobie samym. Wyzwalać to może pęd ku byciu idealnym, co z kolei łączy się bezpośrednio z walką, którą członek kultury nadmiaru toczyć musi z bezproduktywnością - ciągłym zagrożeniem mogącym wynikać z przegapienia czegoś. Jednostka, na skutek tych procesów, może wątpić w siebie, ponieważ nie widzi możliwości dośnięcia ideału samej siebie. Przykładem tego fenomenu są wszelkiego rodzaju media, które kreślą nowe kryteria samooceny członków kultury nadmiaru (wyznaczają typ idealnego mężczyzny, kobiety, pracownika, ucznia itd.). Jest zatem tak, że „każdy moment naszego życia jest okupiony poczuciem winy wzbudzonej przez to wszystko, co jeszcze chwilę temu było możliwe, lecz co staje się niedostępne w momencie, gdy już dokonaliśmy

⁷ K. J. Gergen, *Nasycone Ja...*, s. 106-110.

⁸ Tamże, s. 107.

wyboru”⁹.

Trzecia, przedstawiana przez Gergena, cecha multifrenicznej rzeczywistości, to zagrożenie dla racjonalności. Jest ona związana z rosnącą liczbą autorytetów, które mają wpływ na postrzeganie świata przez jednostkę. Nie jest tak, że wspomniane autorytety ograniczane są do konkretnych osób. W kontekście społeczeństwa informacji znawcą może okazać się każdy z nas, co znacznie komplikuje sytuację podejmowania decyzji, dokonywania wyboru. Próbowujemy kierować się rozsądkiem w życiu codziennym, lecz nie przynosi to pożądanych efektów, ponieważ nasycenie naszego *Ja* różnymi opiniami, poglądami jest zbyt duże, aby logicznie oraz z łatwością rozwiązać dany problem.

Multifreniczna rzeczywistość jest efektem pewnych zmian zachodzących we współczesności. Owe przekształcenia, które są związane między innymi z nadmiarem, zauważyć można zarówno, obierając perspektywę członka społeczeństwa informacyjnego, jak i konsumpcyjnego. Zarysowanie charakterystycznych cech obu rodzajów społeczności pozwala na uporządkowanie różnorodnych aspektów i konsekwencji nadmiaru.

Społeczeństwo definiujące się przez informację uważa dane za bardzo istotne. To tutaj, w erze sieci, można niemalże dotknąć szeroko rozumianych danych. Dzieje się tak za sprawą utowarowienia informacji, co powoduje, iż staje się ona czymś policzalnym, a co za tym idzie namacalnym¹⁰. Definiując na nowo swój status, informacja staje się dobrem materialnym, dzięki któremu jednostka może awansować, bądź zostać wykluczona (np. zjawisko wykluczenia informacyjnego). Dobrze podsumowuje tę sytuację stworzona przez Józefa Wierzbołowskiego, a przytoczona przez Tomasza Hofmoka, definicja społeczeństwa informacyjnego. Zgodnie z nią jest to „społeczeństwo, w którym informacja stała się zasobem produkcyjnym określającym nowe przewagi konkurencyjne w stosunku do otoczenia, a równocześnie zapewniającym rosnący poziom adaptacyjności społecznej, w wyrazie ogólnym i w wyrazie jednostkowym, do zmieniającej się lawinowo zmienności otoczenia”¹¹. Definicja obrazuje omawiane wcześniej zjawisko utowarowienia danych, opisując dodatkowo skutki tego procesu. To informacja staje się narzędziem do zdobywania wyższego statusu, czy osiągnięcia większego prestiżu. Dla kultury nadmiaru ważne są natomiast nie same informacje, a ich zbyt duża ilość. Na skutek przesytu danych odbiór wiadomości staje się dla jednostki uciążliwy. Nieprzyjemny stan przeładowania odnosi się do każdej modalności ludzkiej, lecz prowadzi do zróżnicowanego poziomu dysfunkcji

⁹ Tamże, s. 110.

¹⁰ O. Leszczak, *Podstawowe cechy społeczeństwa informacyjnego w aspekcie funkcjonalno - pragmatycznej teorii doświadczenia*, [w:] *Współczesny człowiek w społeczeństwie informacyjnym: egzystencja - ideologia - moralność*, R. Stefański, A. Zamojski (red.), Toruń i Kielce 2010, s. 9.

¹¹ J.S. Nowak, *Społeczeństwo informacyjne - geneza i definicje*, [w:] *Społeczeństwo informacyjne 2005*, G. Bliźniuk, J.S. Nowak (red.), Katowice 2005, s. 41.

(od złego samopoczucia, zmęczenia do poważnych zaburzeń). Tego rodzaju nadmiar wzmagą w jednostce zmęczenie, które może przekładać się na jakość zawiązywanych przez nią relacji społecznych. Zatem będzie miał również wpływ na jej zachowania, spowoduje, że członkowie społeczeństwa przesyconego będą podejmowali nowe strategie, aby poradzić sobie ze zmianami. Jednym z nich może być zaznaczone w tytule zblazowanie.

Współczesne społeczeństwo scharakteryzować można także poprzez wskazanie na specyfikę działań jednostek oraz instytucji w kontekście konsumpcji. Konsumowanie¹² staje się podstawą działań jednostek, kształtuje relacje z innymi osobami, czy przedmiotami. Dodatkowo może mieć wpływ na wartości odczuwane i wyznawane przez dane osoby, a także konstruować strukturę ich interesów. Społeczeństwo konsumpcyjne zapewnia ludziom dostęp do dóbr, które mogą później wykorzystać wzmagając otaczającą nadmiarowość bądź ją ograniczając (np. otaczanie się coraz bardziej złożonymi gadżetami w opozycji do inwestowania w przedmioty z ograniczoną liczbą funkcji; podążanie za trendami, gromadzenie coraz większej ilości przedmiotów w opozycji do podejścia minimalistycznego). Pozornie, podejmowanie działań mających na celu ograniczenie konsumpcji często wydaje się przynosić odwrotny efekt, narzucając na jednostkę jeszcze więcej zobowiązań (np. przymus otaczania się wyłącznie określoną liczbą przedmiotów¹³). Członek tego rodzaju społeczeństwa jest wychowywany do roli konsumenta. Mottem owego społeczeństwa może być kartezjańska maksyma przekształcona przez Campbella - „Kupuję więc wiem, że jestem”¹⁴. Wskazuje ona na umiejętność przekształcania wewnętrznych pragnień jednostki w potrzeby, a także stymulowania ich powstawania. Ich zaspokojenie natomiast umożliwi właśnie społeczeństwo konsumpcyjne. Istotne jest podkreślenie, iż liczba oraz skomplikowanie pragnień ludzkich rośnie. Ich ciągła intensyfikacja może prowadzić do skrajnych przypadków, często określanych jako choroby czy zaburzenia. Niektórzy autorzy wskazują na występowanie specyficznego schorzenia cywilizacyjnego - affluencji, które objawia się nieustanną chęcią podwyższania standardów życia.

Wymienione aspekty nadmiarowości, zarówno w tej materialnej, jak i niematerialnej postaci, składają się na nowe środowisko życia współczesnej jednostki. Tak opisana nadmiarowość przeobraża tradycyjne podejście do rzeczywistości, wymuszając na jednostkach dostosowanie się do nowego rytmu zmian. Dla przykładu, aktywny uczestnik społeczeństwa definiowanego przez informacje musi pomnażać źródła, z których czerpie dane, czy tego chce, czy nie.

¹² Czynność *konsumowania* może być rozumiana na dwa sposoby, jako spożywanie pokarmu, jedzenie czegoś, bądź nabywanie, użytkowanie czegoś. W pracy używane będzie drugie z wymienionych znaczeń.

¹³ Za przykład może posłużyć strona internetowa D. Bruno, *About the 100 Thing Challenge*, źródło: <http://guynameddave.com/about-the-100-thing-challenge/> (25.01.2016).

¹⁴ K. M. Ekstrom, H. Brembeck, *Elusive Consumption in retrospect...*, *op. cit.*

Co więcej, ignorowanie zachodzących przekształceń skutkować może wykluczeniem niedostosowanych osób w różnych sferach życia (nie tylko na gruncie zawodowym, lecz także prywatnym).

Nuda i zblazowanie

Przedstawienie powyższych zmian następujących, między innymi, na skutek przebodźcowania umożliwia określenie kontekstu społecznego, w którym funkcjonować mogą zblazowane osoby. Samo zblazowanie traktowane będzie jako jedna ze strategii, które podejmuje jednostka uwikłana w nadmiarowość. Ważne jest, aby odnotować, że prócz opisywanego zjawiska istnieją jeszcze inne sposoby radzenia sobie z przesytem.

Zblazowanie rozumiane jest jako skrajny typ nudy. Nuda to jeden z terminów, który „jak wiele innych pojęć humanistyki [...] krąży w semantycznej mgławicy, żyje wśród ambiwalencji i różnorodnych relatywizacji”¹⁵. Najszerzej eksplorowane jest na gruncie psychologii oraz socjologii, które wyróżniają jej typy¹⁶, określają przydatność z punktu widzenia zdrowia psychicznego czy traktują jako naturalne wyposażenie *homo sapiens*¹⁷. Zjawisko zblazowania jest wyjątkowo istotne w dobie szybkiego obiegu informacji, szumu informacyjnego, nowych technologii, ponieważ określa odmienne niż dotychczas sposoby zachowania jednostek. Wydaje się, że zubożenie (utożsamiane często ze zblazowaniem) jest skutecznym sposobem na ograniczenie dopływu bodźców, wrażeń do świadomości jednostki. Kategoria zblazowania może mieć swoje korzenie w określeniu *marazm* - odnoszącego się do wyniszczenia organizmu, przygnębienia oraz apatii¹⁸. Co więcej, opis osoby zblazowanej, rekonstrukcja tego, co składa się na zblazowanie, może wskazać na metody walki z tym nieprzyjemnym stanem.

Klasykiem, który zwrócił uwagę na to zagadnienie, był Georg Simmel. Otwarty na multidyscyplinarne podejście do nauki - socjolog, spogląda na społeczeństwo jako na nieustannie rozwijający się twór, idąc za przykładem myśli darwinowskiej. Autor przedstawia swoje przemyślenia, bazując na cechach charakterystycznych ówczesnego świata (przełom XIX i XX w.), który poddany został specyficznym przekształceniom na skutek wyodrębniania się rzeczywistości wielkomiejskiej. Zainteresowania autora zmianami następującymi w kulturze przedstawione

¹⁵ A. Zeidler-Janiszewska, *O konsekwencjach miejskiej nudy. Inspiracje Waltera Benjamina i Siegfrieda Kracauera w badaniach nad geną masowej rozrywki*, [w:] *Nuda w kulturze*, P. Czaplński, P. Śliwiński (red.), Poznań 1999, s. 333.

¹⁶ T. Gotz i inni, *Types of boredom: An experience sampling approach*, „Motivation and Emotion”, 2013, 38, 3, s. 401-419.

¹⁷ E. Fromm, *Patologia normalności. Przyczynek do nauki o człowieku*, Kraków 2001, s. 119-121.

¹⁸ *Słownik języka polskiego*, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/marazm.html> (02.07.2017).

zostały także w obszerniejszym dziele - *Filozofia pieniądza*. W swoim eseju *Mentalność mieszkańców wielkich miast* określa, w jakich warunkach powstaje oraz jakie skutki przynosi stan zblazowania, który traktuje jako zjawisko psychiczne¹⁹. Nieprzypadkowy jest nadany tytuł, ponieważ wskazuje on na miejsce występowania osób zblazowanych. Samo zjawisko jest, według autora, równoznaczne z obojętnością na nowe podniety, na skutek życia w zbyt nerwowym środowisku²⁰. Podobnie lokuje się nadmiarowość. Jest bowiem tak, że najczęściej spotkać ją można w dużych metropoliach. Oczywiście, warte zauważenia są także zmiany występujące na wsi, gdzie również można zauważyć pierwsze ślady przebodźcowania²¹. Simmel twierdził, że istnienie zbyt wielu podniet, co więcej, obcowanie z nimi, utrudnia, bądź uniemożliwia nam ich przetrwanie²². Twierdził, że „żadne, być może, zjawisko psychiczne nie jest tak bezwarunkowo znamienne dla wielkiego miasta jak zblazowanie. Jest ono przede wszystkim skutkiem owego szybko zmieniającego się, zróżnicowanego wewnątrznie podniecenia [...]”²³. Podsumowując, nadmiar stymulantów powoduje obniżenie wartości doznań. Sytuację może dodatkowo pogłębiać łatwy dostęp do bodźców²⁴. Nowe atrakcje przestają być dla jednostki ciekawe, jedynie bardzo silny bodziec może wzbudzić zainteresowanie. Taki stan rzeczy może przenieść się także na grunt relacji z innymi osobami. Synonimicznym pojęciem wobec zblazowania jest anestezja. Jest to swego rodzaju znieczulenie na otaczające stymulanty i niemożność reakcji na nie²⁵.

Obojętność ta wywołana nadmiarem, przesytem traktowana jest jako jedna ze strategii radzenia sobie z funkcjonowaniem w kulturze nadmiaru. Jej związek ze wspomnianym rodzajem kultury jest silny, a co ważniejsze obustronny. Jest bowiem tak, że nadmiar wpływa na poziom zblazowania jednostki, a zarazem anestezja powoduje, iż dopuszczamy do siebie bodźce, nie walczymy z nimi, co oznacza, że jesteśmy bierni wobec kultury nadmiaru.

Zblazowanie występuje na skutek oddziaływania na ludzi zbyt wielu bodźców. Jest przyrównywane do totalnego znudzenia, podczas którego jakiegokolwiek impulsy nie są dla nas pobudzające. Oznacza to, iż zblazowanie jest czymś odmiennym od klasycznie rozumianej nudy, która zazwyczaj pojawia się, kiedy nie otaczają nas żadne atrakcje, podczas nicnierobienia. Ciekawym spostrzeżeniem na temat powstawania stanu znudzenia jest zauważenie pewnej rozbieżności między

¹⁹ G. Simmel, *Mentalność mieszkańców wielkich miast*, [w:] *Socjologia*, G. Simmel (red.), Warszawa 2005, s. 305-315.

²⁰ Tamże, s. 305-315.

²¹ T. Szlendak, *Kultura nadmiaru w czasach...*, op. cit., s. 11-13.

²² G. Simmel, *Mentalność mieszkańców...*, op. cit., s. 305-315.

²³ Tamże, s. 305-315.

²⁴ A. Kępiński, *Rytm życia...*, op. cit., s. 142.

²⁵ M. Gołębowska, *Demontaż atrakcji*, Gdańsk 2003, s. 310.

tym, czego jednostka oczekuje, a zastaną rzeczywistością²⁶. To właśnie w tej przestrzeni czasowej przytrafiać się może nuda, co skutkuje utożsamianiem jej z poczuciem rozczarowania, a co za tym idzie, z jej stygmatyzacją. Inni autorzy zwracają uwagę na powiązania opisywanego stanu z czasem wolnym, traktując nudę jako efekt uboczny powstania większej ilości czasu nieprzeładowanego obowiązkami²⁷. W kulturze nadmiaru czas wolny zapełnia się aktywnościami. Ludzie, mniej lub bardziej świadomie, decydują się na jego ograniczenie po to, aby być na bieżąco i ciągle dążyć do lepszej pozycji w społeczeństwie (np. *FOMO - fear of missing out*). Na skutek tego postrzeganie nudy, która wiąże się z marnotrawstwem czasu, będzie ulegało przekształceniom. Jeśli będzie ona w ogóle występowała, to nadal będzie oceniana negatywnie, przeszkadzając jednostce w byciu nieustannie produktywną.

Przedstawiony zarys funkcjonowania ludzi w kulturze nadmiaru wskazuje na wiele czynników, które zmieniły się podczas przekształceń nowoczesnego społeczeństwa. Zawężenie rozważań do nudy oraz zblazowania (jej skrajnego typu) wydaje się istotnym w celu zrozumienia działań jednostek oraz ich relacji z innymi ludźmi. Dodatkowo wyodrębnienie zblazowania, jako strategii przystosowawczej, może uwidocznić pewne szanse i zagrożenia wynikające z egzystowania w rzeczywistości multifrenicznej.

Metoda badawcza

Przeprowadzone badania empiryczne potwierdziły powyższe stanowiska. Problem podejmowany w badaniach ogniskował się wokół zjawiska nudy umiejscowionego w warunkach nadmiarowości. Badania miały na celu sprawdzić, czy i jak w tego rodzaju kontekście przekształciła się nuda, określić jej społeczny odbiór oraz zwrócić uwagę na zblazowanie jako specyficzną formę nudy, będącą jednocześnie strategią adaptacyjną wobec sytuacji przebodźcowania. Co więcej, badani konfrontowali się z tematem ciągłej produktywności narzucanej przez współczesne społeczeństwo. Określali, czy odczuwają przymus nieustannej aktywności oraz to, jak sobie z nim radzą.

Badanie obejmowało zarówno metody ilościowe (ankieta internetowa), jak również jakościowe (wywiady eksperckie oraz wywiady pogłębione). Wywiady zostały przeprowadzone po uprzedniej analizie wyników z ankiet. Na jej podstawie można było określić najczęściej występujące grupy (pod względem cech demograficznych). Metoda jakościowa stanowiła zatem poszerzenie i dopełnienie informacji uzyskanych za pomocą badania ilościowego.

²⁶ M. Krajewski, *Nuda: Smart Boredom*. <http://www.dwutygodnik.com/artukul/4885-nuda-smart-boredom.html> (26.01.2016).

²⁷ E. Fromm, *Patologia normalności...*, op. cit., s. 118.

Przeprowadzona ankieta internetowa dostępna była na kilku ogólnodostępnych portalach internetowych oraz wysyłana do grona osób z prośbą o rozpowszechnienie jej (dzięki temu udało się dotrzeć do osób starszych, którzy nieczęsto korzystają z internetu). Źródło informacji wybrane zostało celowo, ponieważ zakłada się, że osoby korzystające z Internetu są bardziej narażone na zetknięcie się z kulturą nadmiaru. Wadą takiego sposobu przeprowadzenia badań jest konieczność wykluczenia reprezentatywności pomiaru, ponieważ nie uwzględnia on struktury polskiej populacji. Ankiety wypełniło blisko 200 osób.

Wywiad zastosowany w badaniu nazwać można indywidualnym wywiadem pogłębionym, częściowo ustrukturyzowanym (ze względu na wcześniej przygotowany scenariusz rozmowy, z wyodrębnionymi zagadnieniami). Badania jakościowe podzielone zostały na wywiady eksperckie (dwie rozmowy) oraz wywiady z tzw. *normalsami* (6 rozmów). *Normalsi* stanowili próbkę osób przebadanych za pomocą narzędzia ilościowego, zostali wybrani na podstawie analizy danych demograficznych uzyskanych z ankiet (częstość występowania określonych cech respondentów). Natomiast w roli ekspertów wystąpili doradca, trener personalny oraz doktorant socjologii, badający zjawisko nudy.

Wyniki badań

W badaniach ankietowych członkowie społeczeństwa nadmiaru wskazywali różnorakie skojarzenia, jakie mają z *nudzeniem się*, takie jak np. stagnacja, bezczynność, nicnierobienie, bezproduktywność, odpoczynek itd. W celu uporządkowania zdobytego materiału oraz spojrzenia na tytułowy problem z szerszej perspektywy, skojarzenia respondentów zostały podzielone na różne kategorie. Pierwsza: uporządkowanie doprowadziło do wyodrębnienia odpowiedzi negatywnych, pozytywnych, neutralnych oraz ambiwalentnych. Wskazania jednoznaczne zawierały się w grupie skojarzeń pozytywnych oraz negatywnych, natomiast te, które mogły być odbierane różnorako przez jednostki, zostały nazywane ambiwalentnymi. Okazało się, że większość respondentów używała sformułowań o konotacji negatywnej (około 54% wszystkich odpowiedzi), w odróżnieniu od stwierdzeń pozytywnych (22,5 %; w ich skład wchodzi: czas wolny, spokój/cisza, autorefleksja, kreatywność, odpoczynek/relaks), ambiwalentnych (20,1%; w ich skład wchodzi np. czas wolny, aktywność w Internecie, czekanie na coś), czy neutralnych (3,3%; w ich skład wchodzi np. dzieciństwo, czas). Stanowi to potwierdzenie wcześniej wskazywanej tezy o niepocholebnej opinii członków społeczeństwa na temat nudy. Z drugiej strony, wielość odpowiedzi i ich zróżnicowanie, kreśli problematyczność tego terminu oraz wskazuje na jego niejednoznaczność.

Kolejny podział wprowadzony został w celu uzyskania wiadomości na temat spójnej bądź niespójnej wizji nudzenia się. Oznacza to, iż percepcja nudy mogła być jednoznacznie pozytywna, bądź negatywna (jedynie jednego rodzaju skojarzenia podawane przez danego respondenta) lub niejednoznaczna (rozbieżne znaczeniowo skojarzenia). Badania nie wykazały przewagi żadnej z opcji. Świadczy to o tym, że jednostki nie potrafią dokładnie zdefiniować, czym jest dla nich nuda lub nie odbierają jej w sposób oczywisty (jednoznacznie negatywnie bądź pozytywnie). Jednak jest ona najczęściej związana z czymś nieprzyjemnym, z czym muszą walczyć (około 75% odpowiedzi potwierdzających chęć likwidowania nudy z życia).

Planując pracę empiryczną, która dotyczyła odbioru nudy i jej przemian w kontekście kultury nadmiaru, ważnym było wskazanie, że nuda jest zjawiskiem powszechnym, jak i uniwersalnym. Zatem jest ogólnie znana, często występuje, a także dotyczy wszystkich jednostek. Dodatkowo, na poziomie gatunkowym, towarzyszy ludzkości na każdym etapie jej rozwoju (społecznego, kulturowego oraz biologicznego). Zatem może być brana za atrybut człowieka, co więcej, będzie stanowiła swoisty papierek lakmusowy dla samej kultury nadmiaru, oczywiście jedynie w pewnych aspektach, które są związane z nudzeniem się. Respondenci odpowiadali na pytania pośrednio wskazujące na wymienione wcześniej cechy nudy. Badani w większości (ponad 60% odpowiedzi) zgadzali się ze stwierdzeniem, że każda osoba powinna mieć czas na nudzenie się. Jedynie około 10% osób nie zgodziło się z powyższym zdaniem. Wskazuje to, iż ludzie traktują nudę jako swoiste prawo. Dodatkowo, zgadzali się z tezą, że w życiu są potrzebne chwile nudy (ponad 70% odpowiedzi).

Osoby badane zapoznane zostały z wybraną definicją zblazowania²⁸. Zabieg ten posłużył zmniejszeniu możliwości różnej interpretacji terminu, bądź w wypadku braku jego znajomości, umożliwił osobom biorącym udział w badaniu wypowiedzenie się na podjęty temat. W pierwszej kolejności ważne było, aby dowiedzieć się, czy jednostki bywają zblazowane. Znaczyłoby to, że znają ów stan z własnego życia. Warto odnotowania jest, że nie jest to zjawisko bardzo rozpowszechnione wśród badanych (około 35% osób deklaruowało odczuwanie tego stanu). Można założyć, iż ów stan jest domeną osób w młodym wieku, z przyczyn specyficznego środowiska, w którym funkcjonują. Jest to otoczenie pełne bodźców oraz nowości, które muszą zostać przez nich poznane. Wpływają na to także cechy typowo demograficzne, takie jak chociażby wiek, który sytuuje jednostki w pewnych określonych kontekstach społecznych.

Respondenci deklarujący popadanie w stan zblazowania zostali zapytani o bezpośrednią tego przyczynę. W odpowiedziach łatwo zauważyć związek

²⁸ W pracy przyjęte zostało, że zblazowanie to skrajny typ nudy, który łączy się z występowaniem niezainteresowania światem; często używane może być jako synonim zubożenia. Dodatkowo jest jedną z strategii adaptacyjnych do kultury nadmiaru.

opisywanego zjawiska z kulturą nadmiaru oraz totalnym znudzeniem. Najczęstsza odpowiedź odnosi się wprost do poruszanej w artykule problematyki nadmiarowości. Nie radzę sobie z nadmiarem (30,5% wskazań) - świadczy o tym, że nadmiarowa stymulacja doprowadza ludzi do poczucia przesyty i prowokuje sytuację, w której stają się oni zblazowani. Proces przebudźcowania, w dalszej kolejności, doprowadza do wytworzenia się potrzeby dostarczania sobie coraz większej ilości wyzwań i atrakcji, które spowodują zaciekawienie czy wywołą motywację do działania (odpowiedź: Nic mnie nie zaskakuje, jako przyczyna zblazowania wskazuje na prawdziwość przytoczonej tezy). Odpowiedzi respondentów wskazują, że nie odpowiada im funkcjonowanie w multifrenicznej rzeczywistości, ponieważ jest ona dla nich męcząca. W trakcie bycia zblazowanymi odczuwają oni, wcześniej wskazane zmęczenie (20,5%), znudzenie (13,6%) oraz monotonię (11,4%). W dalszej kolejności wymieniane były problemy z odczuwaniem braku celowości, nadmiarem obowiązków oraz otaczaniem się nieszczerymi ludźmi²⁹. Wśród odpowiedzi nie można było doszukać się pozytywnych emocji, odczuć. Jest więc to zasadniczo inna postawa jednostek, niż w stosunku do nudy, gdzie pojawiały się odpowiedzi związane z odpoczynkiem czy autorefleksją. Podsumowując, przy temacie zblazowania pojawiają się wyłącznie negatywne stwierdzenia.

W celu przedstawienia całościowego obrazu zblazowania ważne było także uzyskanie informacji na temat tego, jak ludzie sobie z nim radzą. Wymieniane sposoby to, przede wszystkim, podejmowanie działań w celu wyjścia z tego stanu (39,3%), ucieczka od niego (15,5%), a zarazem niepodejmowanie żadnych działań (14,4%). Zgadza się to z wizją Simmla, w której jednostki, będąc zblazowane, odczuwają niepożądane emocje, których chcą się pozbyć³⁰. Niechęć do tego stanu można porównać do niechęci wobec samej nudy. Analiza statystyczna wskazała także na umiarkowany, ale istotny statystycznie związek między częstotliwością *nudzenia się*, a częstotliwością popadania w stan zblazowania (współczynnik korelacji Spearmana $r = 0,370$; $p < 0.001$). Oznacza to, że im częściej się nudzimy, tym częściej zdarza się nam mierzyć ze zblazowaniem. Wynik ten można także interpretować inaczej, mianowicie może on świadczyć o tym, że jedynie świadomie nudzące się jednostki są w stanie określić, iż popadają w stan zblazowania. Potrzebne byłoby więc zbadanie, czy i w jakim stopniu jednostki są świadome swojego *znudzenia*. Ciekawe byłoby sprawdzenie tego w sposób niebezpośredni, co mogłoby skutkować rzetelnymi danymi na ten temat. Odpowiedzi respondentów bazowałyby na odpowiedziach, które pośrednio odnosiłyby się do nudy, dzięki czemu wyeliminowany zostałby np. lęk przed przedstawieniem siebie jako osoby leniwej.

²⁹ Odpowiedzi respondentów skategoryzowane do *otaczania się nieszczerymi ludźmi* dotyczyły zazwyczaj wskazań na przebywanie wśród ludzi, którzy noszą maski, kłamią, nie są sobą.

³⁰ G. Simmel, *Mentalność mieszkańców...*, op. cit., s. 305-315.

Jednym z celów badań było stworzenie obrazu osoby zblazowanej. Przegląd odpowiedzi wskazuje na dwoisty charakter jednostki skrajnie znudzonej. Jest to, z jednej strony, osoba smutna i zmęczona, a z drugiej strony zirytowana swoim położeniem. Mimo że jakościowo stany zdenerwowania i zrezygnowania różnią się, ich współwystępowanie świadczy o negatywnym charakterze opisywanego zjawiska.

W trakcie analiz dokonano także podziału badanych na dwie grupy: osób bywających zblazowanymi oraz tych, które deklarują, iż nie popadają w ten stan. Respondenci odnosili się do różnorodnych stwierdzeń określających nadmiarowość w multifrenicznej rzeczywistości (np. „nie unikam monotonii, lubię ją”, „wolno popadam w stan znudzenia”, „nie jestem zdenerwowany, -a, gdy nudzę się w pracy” itd.). Analiza statystyczna wykazała kilka istotnych różnic w podejściu obu grup. Okazało się, że osoby zblazowane szybciej odczuwają zmęczenie, obojętność wobec otaczającej je rzeczywistości. Jest to zgodne z wizją jednostek przebodźcowanych. Może być tak, że osoby będące niekiedy skrajnie znudzone mają niższy próg przestymulowania, co skutkuje somatycznymi objawami (np. złym samopoczuciem, bólami głowy). Dodatkowym potwierdzeniem tego jest różnica w odczuwaniu frustracji podczas bycia w sytuacji, której nie mogą zmienić. Osoby, deklarujące bycie zblazowanymi, osiągają wyższy wskaźnik zgodności ze stwierdzeniem, że irytują się podczas bycia w nudnej i niemożliwej do zmienienia sytuacji, niż osoby nie popadające w stan skrajnej nudy. Dodatkowo osoby zblazowane częściej deklarują, że odczuwają stres związany z przesytem, przeciążeniem bodźcami. Warto byłoby zatem sprawdzić, poprzez badania neuropsychologiczne (wykorzystanie pomiaru EEG, sprawdzenie reakcji skórno-galwanicznej, eksperyment z użyciem *eye-tracker*), czy występują jakieś istotne różnice w sposobie przetwarzania bodźców, reaktywności itp. w opisywanych grupach. Dopiero dzięki podejściu interdyscyplinarnemu obraz *zblazowania* można rzetelnie przedstawiać i podejmować dyskusję na temat kategorii społecznych, które są jego najczęstszymi odbiorcami.

Podsumowanie

Zblazowanie można traktować jako strategię adaptacyjną wytwarzaną przez jednostki, które funkcjonują w kulturze nadmiaru. Nie jest do końca pewne, czy jest to sposób świadomie wybierany przez jednostki, czy raczej jest on nieświadomianą formą dostosowania się do tego rodzaju sytuacji, a może świadomość odnośnie do podejmowanych działań jest jedynie częściowa. Istotne jest natomiast odnotowanie przekształcenia, które dokonuje się poprzez zmianę warunków bytowania jednostek. Wykorzystanie terminologii biologicznej, zasadzającej się w teorii ewolucji, jest bardzo istotne, ponieważ wymieniony

proces nie dotyczy wyłącznie świata biologicznego oraz zmian z pogranicza przekształcania się organizmów. Sama nuda jest często interpretowana jako sposób człowieka na oszczędzanie energii, zasobów uwagi w sytuacjach niegroźnych, niewymagających interwencji (które mogą być wykorzystane w sytuacjach wymagających szczególnej koncentracji i nakładu sił)³¹. Dla nauk społecznych ważne jest jednak zauważenie, że zmiany kulturowe i społeczne także wytwarzają nowe mechanizmy przystosowawcze. Zblazowanie może być bowiem strategią, która chroni jednostki przed rozstrojem nerwowym, chorobą psychiczną. Izuluje ludzi od nadmiernego wystawienia na bodźce, ogranicza eksploatację systemu poznawczego (w szczególności zasobów uwagi). Co więcej, jest tak, że ewolucja kulturowa zachodzi szybciej niż przekształca się organizm pod względem zmian np. w systemie poznawczym człowieka. Dlatego zubożenie może stanowić sposób radzenia sobie z tempem zmian kulturowych. Zatem zauważenie przemian związanych, w tym wypadku, z kształtowaniem się kultury nadmiaru, jest ważne z punktu widzenia socjologii. Implikuje to przekształcenia w zakresie tożsamości jednostek, więzi społecznych, ról, które przyjmuje jednostka oraz uznawanych przez nią, bądź narzucanych jej wartości. Samo zblazowanie może być jedną z wielu podejmowanych przez członków kultury nadmiaru strategii. Badania tego zjawiska są niezwykle istotne z racji negatywnych skutków, które może ono ze sobą nieść, takich jak brak zainteresowania środowiskiem zewnętrznym, pomijanie istotnych bodźców, rezygnacja z podejmowania działań czy mniejsze zaangażowanie.

Bibliografia

- Fromm E., *Patologia normalności. Przyczynek do nauki o człowieku*, Kraków 2011.
- Gergen K. J., *Nasycone Ja. Dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, Warszawa 2009.
- Gołbiewska M., *Demontaż atrakcji*, Gdańsk 2003.
- Gotz T., i inn., *Types of boredom: An experience sampling approach*, „Motivation and Emotion”, 2013, 38,3, s. 401-419.
- Kępiński A., *Rytm życia*, Kraków 1973.
- Leszczak O., *Podstawowe cechy społeczeństwa informacyjnego w aspekcie funkcjonalno - pragmatycznej teorii doświadczenia*, [w:] *Współczesny człowiek w społeczeństwie informacyjnym: egzystencja - ideologia - moralność*, R. Stefański, A. Zamojski (red.), Toruń i Kielce 2010.
- Nowak J.S., *Spółczesność informacyjna - geneza i definicje*, [w:] *Spółczesność informacyjna 2005*, G. Bliźniuk, J.S. Nowak (red.), Katowice 2005.
- Simmel G., *Mentalność mieszkańców wielkich miast*, [w:] *Socjologia*, red. G. Simmel, Warszawa 2005, s. 305-315.
- Szlendak T., *Kultura nadmiaru w czasach niedomiaru*, „Kultura Współczesna: teoria, interpretacje, praktyka”, Warszawa 2013, 1, s. 7-26.
- Stefański R., Zamojski A., *Współczesny człowiek w społeczeństwie informacyjnym: egzystencja*

³¹ P. Toohey, *Historia nudy*, Warszawa 2012, s. 14.

- *ideologia - moralność*, Toruń - Kielce 2010.

Toohey P., *Historia nudy*, Warszawa 2012.

Zeidler-Janiszewska A., *O konsekwencjach miejskiej nudy. Inspiracje Waltera Benjamina i Siegfrieda Kracauera w badaniach nad genezą masowej rozrywki*, [w:] *Nuda w kulturze*, P.Czapliński, P. Śliwiński (red.), Poznań 1999.

Źródła internetowe

Krajewski M., *Nuda: Smart Boredom*. <http://www.dwutygodnik.com/artykul/4885-nuda-smart-boredom.html> (26.01.2016).

K. M. Ekstrom, H. Brembeck, *Elusive Consumption in retrospect. Report from the conference*, https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/23184/1/gupea_2077_23184_1.pdf (05.04.2015).

Słownik języka polskiego, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/marazm.html> (02.07.2017).

Extreme boredom as an adaptation strategy in the culture of overabundance

Summary

Extreme boredom as a characteristic of overloaded individuals. The aim of this article is to describe this kind of boredom as a specific strategy for adaptation to life in the culture of overabundance. The author attempts to identify the main features of the participants of the social order in which the information is transformed into a tangible object, constant consumption is the norm and the number of roles taken by individuals is constantly increasing. Referring to the Gergen's concept of multiphrenia, the author looks for answers to the following questions: what is the extreme boredom; how this specific type of boredom is manifested in the lives of the individuals; and how it is valued by them. The conclusions that follow result from both quantitative and qualitative research.

Key words: boredom, overstimulation, the information society, the consumer society, the culture of overabundance, multiphrenia