

[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](#)

Psycholog o usuwaniu złych nawyków

Nie każde działanie nawykowe może wydawać się sensowne. Ale może każde ma jakiś cel? Taką perspektywę pokazuje psycholog dr Ewa Szumowska z UJ. Jej zdaniem jeśli chcemy pozbyć się jakiegoś szkodliwego nawyku, to warto się przyjrzeć, jakiemu celowi on tak naprawdę służy.

"W literaturze psychologicznej przyjmowało się dotąd, że działania są albo celowe, albo nawykowe. Albo więc robimy coś, aby osiągnąć jakiś cel, albo podejmujemy działania, bo mamy taki nawyk" - mówi z rozmowie z PAP dr Ewa Szumowska z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Nawykiem może być choćby poranne mycie zębów, kontrolowanie różnych sygnałów na drodze podczas prowadzenia samochodu, poranne bieganie, palenie papierosów, picie kawy, unikanie przechodzenia pod drabiną czy wieczorne zasiadanie do oglądania seriali. To działania tak długo praktykowane w określonym kontekście/sytuacji, że wykonujemy je w tych warunkach niemal automatycznie. Dlatego zwykło się uważać, że to sam kontekst wyzwala owe działania - niezależnie czy tego chcemy, czy nie (tj. niezależnie od naszych celów).

SZUKAJMY CELU W NASZYCH DZIAŁANIACH

"Tymczasem naszą tezą jest to, że każde działanie ma cel. Nie ma więc działań bezcelowych. Również działania nawykowe są więc naszym zdaniem środkiem, aby osiągnąć jakiś pożądaný efekt" - mówi dr Szumowska.

Jej praca na ten temat - napisana wspólnie z Arie Kruglanskim z University of Maryland - ukazała się w prestiżowym czasopiśmie "Perspectives on Psychological Science".

"Jesteśmy jednak otwarci na pomysły, jakie działania można uznać za bezcelowe" - dodaje.

Psycholog ma nadzieję, że badania te pomogą w pozbywaniu się szkodliwych zachowań nawykowych. "Jeśli chcemy pozbyć się niepożądanych nawyków, warto zastanowić się, jakie cele tak naprawdę realizujemy przez te działania" - mówi.

CEL? NIE PAL!

Spojrzenie, jakie psychologowie oferują w nowej publikacji, może pomóc np. w terapii osób, które chcą zerwać z niechcianym nawykiem, takim jak np. nawyk podjadania, obgryzania paznokci czy uzależnienie.

I tak np. jeśli dana osoba chce rzucić palenie, warto, by zidentyfikowała cele, jakie realizuje paląc. To może być np. radzenie sobie z emocjami czy ułatwienie nawiązywania kontaktów towarzyskich. A potem należy znaleźć inne, nieszkodliwe dla tej osoby działanie, które prowadzi do realizacji tego samego celu. Jeśli nowe działanie będzie równie lub bardziej skuteczne niż dotychczas stosowane działanie nawykowe, jest szansa, że pozwoli zerwać ze starym nawykiem.

"Jeśli podejmuję jakieś działanie, to robię to po pierwsze dlatego, że chcę, tj. dla osiągnięcia pożądanego przez mnie rezultatu, a po drugie dlatego, że oczekuję, że przyniesie ono ów pożądaný rezultat. Aby więc pozbyć się jakiegoś nawyku, mogę albo uświadomić sobie, że czegoś już nie chcę (tj. dany efekt stracił dla mnie swoją wartość), albo uświadomić sobie, że to działanie przestało być skuteczne w dążeniu do mojego celu" - mówi.

I dodaje, że może być też tak, że cel, do którego prowadzi działanie nawykowe stał się dla mnie mniej ważny niż inny cel, który mogę osiągnąć tylko poprzez zerwanie z nawykiem. To wyjaśnia dlaczego ludzie zrywają z nałogiem w obliczu poważnej diagnozy (troska o zdrowie bierze górę) albo zmieniają swoje dotychczasowe nawyki w obliczu ważnych zmian w życiu (którym zwykle towarzyszy zmiana w hierarchii celów).

DZIAŁAŁO DAWNIEJ - BĘDZIE DZIAŁAĆ ZAWSZE?

Większość nawyków pozwala nam szybko, płynnie i skutecznie realizować codzienne działania i osiągać nasze cele. Kłopot z nimi jest jednak taki, że wykonujemy je często, od dawna i w niezminionej formie. To utarte, sztywne sposoby działania, które wcześniej dobrze się spisywały. Wydaje się nam więc, że będą działały już zawsze. W związku z tym nie testujemy, czy działają nadal, tj. nie sprawdzamy ich konsekwencji.

W przypadku zachowań, które nawykami nie są, wykonujemy działanie i sprawdzamy, czy jego efekt jest taki, jak się spodziewaliśmy. Jeśli nie, działanie odpowiednio modyfikujemy. W przypadku nawyków, nie sprawdzamy konsekwencji działania i dlatego możemy wykonywać daną czynność w przekonaniu, że jest ona skuteczna nawet wtedy, kiedy tak już nie jest.

Odkrycie i zrozumienie, że działania nawykowe przestały skutecznie realizować założony cel - zajmuje niekiedy sporo czasu. Zanim jednak do tego dojdziemy - dalej wydaje nam się, że są one drogą do jakiegoś efektu.

MINISTERSTWO GŁUPICH KROKÓW DO CELU

Dr Szumowska jako przykład działań celowych choć nieskutecznych (aczkolwiek nie w mniemaniu samego zainteresowanego), podaje przestrzeżenie przesądów. Np. jeśli ktoś spluwa przez lewe ramię, kiedy czarny kot przebiegnie drogę - to w swoim mniemaniu robi to w jakimś celu - aby uniknąć pecha (niezależnie jednak czy ktoś spluwa czy nie - nieszczęście zwykle nie nadchodzi, bo spluwanie i pech nie są ze sobą powiązane w sposób przyczynowo-skutkowy).

"Takiej osobie trudno odkryć, że to działanie nie jest skuteczne w realizacji danego celu. Bo jeśli nie przydarzyło się nieszczęście, to tylko utwierdza to osobę w przekonaniu, że jej działanie przyniosło pożądany skutek. Dlatego zachowania unikowe są szczególnie trudne do zmiany czy wygaszenia" - mówi psycholog.

NIEPOSTRZEŻONA ZMIANA CELÓW

Czasem przez dane działanie nawykowe możemy też realizować inny cel, niż to się na pierwszy rzut oka wydaje. Dr Szumowska podaje przykład nawyku podjadania. Celem tego, że jemy, może być nie tylko to, żeby zaspokoić głód. Przez podjadanie możemy realizować też inne cele: to może być próba radzenia sobie z negatywnym afektem, stresem, nudą. Albo jest to potrzeba przyjemnych doznań, nagrodzenia siebie. Może też chodzić o względy estetyczne (np. niektórzy mają swój rytuał picia porannej kawy czy delektowania się szklanką ulubionej herbaty).

Może być więc tak, że robimy coś, bo dawniej prowadziło to nas do jakiegoś celu (np. piliśmy kawę, żeby się pobudzić), ale z czasem okazuje się, że cel jest już inny (teraz robimy to dla przyjemności lub np. w celach towarzyskich).

NIE JESTEŚMY NIEWOLNIKAMI SYTUACJI

W literaturze przyjmuje się - podsumowuje dr Szumowska - że nawyk to działanie wywoływane przez pewien sygnał z otoczenia, kontekst. Gdy słyszę dany dźwięk - reaguję w określony sposób. Gdy widzę czerwone światło - zatrzymuję się. Gdy jestem z danym kolegą - palę. Stąd płynął wniosek, że jestem pod kontrolą otoczenia i okoliczności, w których się znajduję.

"A my pokazujemy inną perspektywę - według mnie bardziej optymistyczną, w pewnym sensie uwalniającą - nie jesteśmy niewolnikami sytuacji, a raczej działamy w służbie własnych celów. A moim celem jest coś, czego ja pożądam. On zależy ode mnie. I mogę go modyfikować" - mówi. Choć przyznaje, że nie zawsze zmiana celu jest łatwa.

KONTEKST AKTYWIZUJE CEL

Jej zdaniem jednak nie należy pomijać roli kontekstu sytuacyjnego. W przypadku nawyków ma on bardzo duże znaczenie. „My zakładamy jednak, że nie wywołuje działania nawykowego automatycznie, ale dlatego, że aktywizuje nasze cele” - mówi.

Podaje przykład, że kiedy przechodzimy koło piekarni - nagle odczuwamy głód. Aromat świeżo parzonej kawy sprawia z kolei, że nachodzi nas ochota na filiżankę małej czarnej. A gdy jesteśmy w kinie, kupujemy popcorn, choć nie jesteśmy głodni. „Nie jest jednak tak, że to sam zapach pieczywa, kawy czy wizyta w kinie powodują te działania. Kluczowe jest to, że lubię pić kawę, zapach pieczywa budzi we mnie przyjemne emocje, a popcorn jest w moim mniemaniu ważną częścią udanego seansu. Jeśli tak nie jest, bodźce te nie wywołają zachowania nawykowego” - podsumowuje badaczka.

DOKĄD LECIMY NA AUTOPILOCIE?

Zaznacza, że nawyki ułatwiają nam życie, bo nie musimy zastanawiać się nad wszystkim, co robimy i szukać za każdym razem nowych rozwiązań.

Często jednak ludzie mają sprzeczne dążenia i doświadczają konfliktu celów - chcę smacznie jeść i być szczupła, chcę mieć dobrą kondycję (w związku z czym powinnam biegać co rano), ale chciałabym się również wyspać itd. „Bywa, że z jednym z tych celów wiąże się działanie nawykowe. Działanie takie - jako dobrze wyćwiczone, utrwalone i niewymagające kontroli - często bierze górę nad działaniem alternatywnym. Można powiedzieć, że na tym polega siła nawyku” - zwraca uwagę psycholog.

Dlatego jej zdaniem, jeśli chcemy utrzymać kondycję, powinniśmy wypracować nawyk porannego biegania. Wtedy codzienne wyjście na jogging będzie wymagać od nas dużo mniej siły woli i wiązać się z mniejszym prawdopodobieństwem porażki, zwłaszcza w sytuacji stresu, zmęczenia czy złego nastroju.

"W naszych badaniach chcemy uzmysłwić, że nawyki czemuś służą. Warto się przyjrzeć czemu. Najlepiej, żeby cel, jaki realizujemy przez dany nawyk, prowadził nas do czegoś dla nas dobrego" - podsumowuje psycholog. I dodaje, że warto wyrabiać jak najwięcej dobrych nawyków. I zastanowić się, dlaczego trzymamy się tych złych.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29859.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...

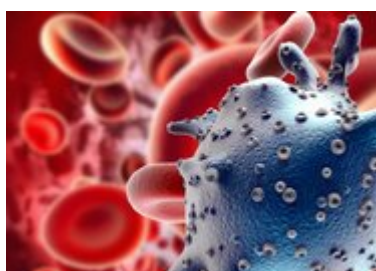
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

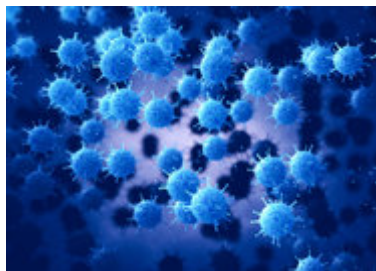
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



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