

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Wszyscy możemy być ekstremistami?

Szaleńcze zakochanie, oddawanie się bez reszty pracy, pasji czy idei... Tam, gdzie jedna potrzeba zaślepia człowieka na pozostałe potrzeby, w grę wchodzi zachowania ekstremalne. Mają one różne oblicza i nie są czymś unikalnym - uważa zespół psychologów. I proponuje nowe spojrzenie na to, czym są ekstremizmy.

"Do tej pory zachowania ekstremalne łączono z ekstremizmem politycznym, terroryzmem, stosowaniem przemocy. My pokazujemy zupełnie nowe spojrzenie: jest wiele innych zachowań - w tym również pożądaných społecznie, które mają podobną psychologiczną dynamikę" - mówi w rozmowie z PAP psycholog dr Ewa Szumowska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Badaczka weszła w skład zespołu Arie'ego Kuglanskiego, który opracował nowy model zachowań ekstremalnych. Badania ukazały się w czasopiśmie Psychological Review <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Frev0000260>. W świetle tego nowego podejścia, do zachowań ekstremalnych zaliczyć można tak różne zachowania jak np. obsesyjne pasje, uprawianie sportów ekstremalnych, wycieńczające diety, poświęcanie swojego życia dla niesienia pomocy innym, trenowanie jakichś umiejętności do upadłego, fanatyczne promowanie jakichś idei, stalking, bycie niezwykle wiernym kibicem albo fanem jakiegoś zespołu, czy nawet ślepe zauroczenie się jakąś osobą...

A przy takiej definicji możemy uznać, że ekstremizm cechował nie tylko Herostratesa czy Unabombera, ale i Marię-Skłodowską Curie, Venus i Serenę Williams, Matkę Teresę, Pabla Picassa, Joannę d'Arc, a w literaturze Romea i Julię czy Wertera. Te postaci nie byłyby przecież znane, gdyby nie poświęciły bardzo wiele w swoim życiu dla jednej idei.

"W naszym modelu zakładamy, że działania ekstremalne wynikają z zaburzenia równowagi między naszymi celami i potrzebami" - streszcza dr Szumowska. I dodaje, że do takiej nierównowagi może dojść u dowolnej osoby. "To, że dana osoba wykazuje zachowania ekstremalne, nie oznacza więc, że ma ona jakieś zaburzenia. Albo że ma jakieś niewiarygodne predyspozycje. To mechanizm wspólny dla nas wszystkich" - podsumowuje dr Szumowska.

Wyjaśnia, że ludzie mają wiele potrzeb, to m.in. potrzeby fizjologiczne, związku z innymi ludźmi, kompetencji, autonomii. "Na ogół dąży się do tego, by wszystkie potrzeby były zaspokojone, a żadna nie była zsunięta na dalszy plan. To tzw. funkcjonowanie zrównoważone, umiarkowane. Zdarza się jednak, że jedna z potrzeb staje się u kogoś tak ważna, że przez dłuższy czas przyćmiewa inne. A to właśnie prowadzić może do zachowań ekstremalnych" - tłumaczy psycholog.

Jeśli jakaś potrzeba jest przez dłuższy czas niezaspokojona, to normalnym mechanizmem jest to, że czasowo przejmuje ona wpływ na zachowanie człowieka. "Im bardziej jesteśmy głodni, tym mniej zwracamy uwagę na wszystkie inne nasze potrzeby. A wtedy, żeby się najeść, jesteśmy w stanie zrobić rzeczy, których nie zrobilibyśmy wcześniej: zjeść coś, co uważamy za niesmaczne, a nawet wstrętne, ukraść jedzenie, zrobić komuś krzywdę, jeść rzeczy, które nie nadają się do jedzenia, a w skrajnych przypadkach nawet posunąć się do kanibalizmu" - mówi. Jedna potrzeba sprawić więc może, że staniemy się ślepi na inne swoje potrzeby i wywodzące się z nich cele i zaczniemy zachowywać się w sposób nieoczekiwany również dla siebie.

To samo dotyczy też jednak bardziej złożonych potrzeb. Dr Szumowska zaznacza, że w biografjach ludzi sukcesu, władców czy geniuszy częstym powodem zachowań ekstremalnych jest chęć zaspokojenia potrzeby bycia kimś znaczącym. "Wszyscy mają taką potrzebę, ale mają i potrzebę postępowania moralnie, potrzebę bezpieczeństwa czy przynależności. Jeśli jednak ktoś skupi się na tej jednej potrzebie, może u niego dochodzić do zaniedbywania lub aktywnego podkopywania innych potrzeb. Np. jeśli ekstremalnie ważne jest dla mnie to, żeby zrobić w życiu coś ważnego, to jestem to w stanie zrobić nawet kosztem innych osób, kosztem swoich zasad etycznych, swojego zdrowia, przyjaciół, rodziny" - opowiada.

To, czy do zachowania ekstremalnego dojdzie, zależy od różnych czynników. Po pierwsze - wymienia psycholog - musi zaistnieć bardzo silna potrzeba, która zdominuje pozostałe. Po drugie musi pojawić

się narracja, która pokaże danej osobie drogę do zaspokojenia tej potrzeby. Narracje te często zapożyczane są z kultury, w której żyjemy. I tak np. jeśli chodzi o potrzebę bycia kimś znaczącym, w niektórych przekazach drogą jest ciężka praca i samodoskonalenie, w innych - pomoc innym osobom, w innych - dążenie do sławy, a w innych - walka z osobami o odmiennych niż my poglądach.

Trzecim czynnikiem mającym wpływ na powstanie zachowań ekstremalnych jest grupa, do której się należy i z którą się identyfikuje. Ona może bowiem wzmacniać ekstremalne zachowania lub je hamować. Dr Szumowska zwraca uwagę, że grupy terrorystyczne, sekty, ale również i formacje przygotowujące zawodników do zawodów sportowych nie bez powodu odcinają się od świata, często mają swoje siedziby w miejscach oddalonych od cywilizacji. Przez to ich członkowie tracą z oczu wszystko, czego mogą pragnąć, a co jest poza tą grupą. I mogą się skupić na jednym - dążeniu do pożądanego przez grupę celu. Jeśli zaś ktoś traci motywację, zadaniem innych członków grupy jest ją przywrócić. "Samemu również można podjąć zachowania ekstremalne, ale zdecydowanie łatwiejsze jest to, kiedy są ludzie w otoczeniu, którzy do tych zachowań zachęcają, pochwalają je i również się im poświęcają" - mówi dr Szumowska.

W zachowaniach ekstremalnych kluczowa jest przedłużająca się dominacja jednej potrzeby. Może ona wynikać z długotrwałej deprywacji (a więc niemożności zaspokojenia potrzeby). Osoba podejmuje różne, również szkodliwe działania, aby tę potrzebę zaspokoić. Może również próbować zaspokoić inne potrzeby - na zasadzie kompensacji. Dr Szumowska opowiada, że dana osoba może mieć bardzo wiele niezaspokojonych potrzeb w różnych sferach życia i nie widzi możliwości ich zaspokojenia. Np. nie ma bezpieczeństwa finansowego, jest samotna, niedoceniana, ma niski status społeczny i małe szanse na znalezienie prestiżowej pracy. I wtedy niezaspokojone potrzeby kanalizowane są w jeden obszar - potrzebę, którą daje się zaspokoić. "Tak często budzą się obsesyjne pasje" - komentuje dr Szumowska.

A jeśli taka "obsesja" jest dla kogoś szkodliwa, to jak się od niej uwolnić? Dr Szumowska podaje przykład programów z zakresu deradykalizacji członków grup terrorystycznych. Pokazuje się w nich uczestnikom, jak dostrzegać różne swoje potrzeby i jak je zaspokajać w nieszkodliwy, konstruktywny sposób. Uczy się tam np. podopiecznych nowego zawodu, pomaga znaleźć lepszą pracę, nowe hobby czy grupę odniesienia, w której dana osoba będzie mogła zaspokoić swoje zaniebawane potrzeby. Sposobu na uwolnienie się od szkodliwych ekstremalnych zachowań szukać można też w terapiach dla osób z uzależnieniami behawioralnymi (jak pracoholizm, zakupoholizm, seksoholizm). Tam również pomaga się osobom odzyskać równowagę pomiędzy różnymi potrzebami i aspektami życia.

"Poświęcanie się dla jednej idei kosztuje wiele energii. To przecież - zgodnie z naszym spojrzeniem - funkcjonowanie w nierównowadze. Wymaga dużego zaangażowania i jest zachowaniem trudnym do utrzymania przez dłuższy czas" - mówi badaczka.

Bardzo szerokie spojrzenie na ekstremizmy, zaproponowane przez badaczy być może pozwoli lepiej zrozumieć, skąd się one biorą i szerzej spojrzeć na to, jak można regulować procesy przechodzenia od zachowań ekstremalnych do zrównoważonych. A w dodatku wypracować skuteczniejsze formy wsparcia dla osób i grup, które mają problem ze swoimi zachowaniami ekstremalnymi.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30227.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**