

Koncz Edit: A szokásaink ereje

A Hallgatói Karrierközpont Karrier 3x3 című előadás-sorozatának november 17-i alkalmán Koncz Edit tartott előadást a szokásokról.

Egy megdöbbentő számadattal kezdődött az előadás: a kutatások szerint a mindennapi cselekvéseink 40-50 százaléka szokásszerű. A szokásszerűség olyan viselkedésforma, amelyet elégszer elismételünk ahhoz, hogy automatikussá váljon. A szokásszerű cselekvéseink meghatározzák a tudatos döntéseinket is, amelyeket a szokás után végzünk.

A szokások kialakulásának kutatásánál érdemes megemlíteni Edward Thorndike pszichológus állatkísérletét, amelyben több macskát egy „puzzle-dobozba” zártak, és figyelték a kijutási idejüket. A kísérlet alapján megállapítható a szokásformálás: „a kielégítő következménnyel járó viselkedés ismétlődik, míg a kellemetlen következményekkel járó kevesebb valószínűséggel ismétlődik meg”.

Az agyunk azért alakít ki szokásokat, mert egy új helyzetben keresi a leghatékonyabb cselekvési módot. Próbálkozunk, elbukunk, de a siker után kapott jutalom miatt rögzítjük a cselekvéssort, hogy újra és újra megkapjuk ezt a jutalmat. A helyzet ismétlődésekor már automatikusan ezt a cselekvéssort fogjuk elvégezni. Elmondhatjuk ezáltal, hogy a szokás egyfajta mentális rövidítés.

Azonban ahhoz, hogy a szokás kialakuljon, rendszeresen el kell végeznünk egy adott cselekvést. Mivel az agyunk nem tesz különbséget jó és rossz szokás között, ezért bármelyiket végezzük is, ha annak valamilyen jutalom, jó érzés a vége, azt ismétljük. Ilyen például a csokoládéfogyasztás: egy kis kocka elfogyasztása még nem jelent problémát, hanem finom, jó érzést kelt bennünk, viszont hosszú távon nem egészséges. Mégis szokássá alakul. Ezzel szemben a testmozgás rendszeresítése komoly nehézséget jelenthet, mivel az fáradtsággal, izomlázzal járhat, amit az agyunk kellemetlen következményként érzékel, hiába jót tesz nekünk és egészségesek leszünk tőle. Mégis ki tudunk alakítani a sportból is szokást, ugyanis az agyunk a rendszeres cselekvéseket fontosnak értékeli, így a következményektől függetlenül szokássá alakul a sportolás.

Szerencsére bizonyított tény, hogy a kis szokások is tudnak nagy változást hozni, mert hatásuk összeadódik, és hosszú távon végezve jelentős javulást lehet elérni velük. Ha minden nap csak egy kis idővel többet fordítunk tanulásra, az később szokássá alakulva eredményez jobb teljesítményt.

Az agyunk plasztikusan alakuló szerv, képesek vagyunk „újrakalibrálni”, tehát formálni. Azoknak a szokásoknak a fenntartásában segít, amiket gyakorolunk. Amikor elkezdünk valamin változtatni, egy lineáris változást várunk, azonban az eredmény csak bizonyos idő elteltével látszik. Ez az időszak a csalódások völgye, amelyben kellő motivációval, akaraterővel át lehet lendülni. A tudatos szokásformálásnak három szakasza van. Körülbelül 20 nap szükséges ahhoz, hogy az új szokásnak megfelelő idegi kapcsolódások kialakuljanak, és „leromboljuk” a régieket. Ezután még nem lesz olyan természetes a cselekvés, először egy zavar alakul ki, majd utána tud integrálódni az életünkbe az új dolog. Csak az automatizálás után szabadul fel az akaraterőnk, addig folyamatosan koncentrálnunk kell a cselekvésre. A kutatók szerint ez a folyamat kb. 66 nap alatt megy végbe.

A szakember a mélyebb megértés érdekében tudatosította a szokás agyi folyamatának egyes, általunk nem érzékelt lépéseit. Az első lépés a kiváltó jel, amelyeket meglátva, érzékelve beindul az automatizmus. Jel bármi lehet, például meglátjuk a kanapét, ahol olvasni szoktunk. Ennek hatására beindul a sóvárgás, a vágy érzése. A vágy reakciót vált ki belőlünk: például leülünk a kanapéra. Ezzel megkaptuk azt a jutalmat, amelyről már akkor tudtunk, amikor észleltük a jelet. Ezáltal tudatosan is elősegíthetjük a folyamat beindulását azzal, hogy nyilvánvalóvá tesszük a jelet vagy vonzóvá tesszük a cselekvést. A rossz szokások elhagyásakor pont az ellenkezőjét kell tennünk.

Ahhoz, hogy elindíthassuk a változtatást, tudatos tervezésre van szükség. A célok kitűzése azonban nem elég, inkább rendszereket alakítsunk ki. A célkitűzés még nem garantálja a sikert, ugyanis annak elérése csak egy pillanatnyi változást hoz. Ha nem sikerül elérni a célunkat, akkor egy kudarcot élhetünk meg, amely a motivációnkat is csökkenti. Ezzel szemben, ha a folyamatokra fókuszálunk, akkor úgy érezhetjük, hogy egy folyamatos fejlődési fázisban vagyunk.