

Медицина третього тисячоліття: Збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів. Харків, 2016, С. 330-332

Бойцова А.В.

ПОНЯТИЕ ПРИВЫЧКИ И ВРЕМЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

Кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии

Харьковский национальный медицинский университет,

г. Харьков, Украина

Научный руководитель: к.мед.н., доц. Самардакова Г.А.

Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности, которые «побуждают» совершать какие-нибудь действия, поступки. При формировании привычки неоднократно выполняется какое-либо действие, чрезвычайно важное значение имеет вызываемый самим осуществлением этого действия приятный эмоциональный тон, так как оно является «усвоенным...», которое стало автоматическим и совершается без усилий».

Психологический аспект: привычка формируется в процессе неоднократного выполнения действия на той стадии его освоения, когда при его исполнении уже не возникает каких-либо трудностей волевого или познавательного характера.

Физиологический аспект: привычка есть не что иное, как образование в мозговых структурах устойчивых нервных связей, отличающихся повышенной готовностью к функционированию. Система таких нервных связей служит основой более или менее сложных форм поведенческих актов, которые И. П. Павлов назвал динамическими стереотипами. В комплекс нервных структур, обеспечивающих привычный образ действий, как правило, включаются и механизмы эмоционального реагирования, который уже является психологическим аспектом формирования привычки.

Различают: 1. Положительные привычки (например, ложиться вовремя, встать); 2. Отрицательные привычки (небрежное выполнение работы) 3. Профессиональные и бытовые – (ребенка надо приучить мыть руки перед едой) 4. Социальные и индивидуальные (социальный уклад, принятый в данном обществе). 5. Возникающие постепенно или практически мгновенно.

Согласно другой классификации, привычки бывают: А) Физические (привычка хрустеть пальцами, грызть ногти); Б) Эмоциональные - например, названивать своему молодому человеку, хотя понимаешь, что лучше это не делать; В) Поведенческие (ходить на работу только одним маршрутом).

Имеются большие индивидуальные различия между людьми в формировании привычек. Это зависит от многих факторов: волевых усилий, возраста, умения правильно поставить реальную цель, мотивации, поддержки близких людей, умения соблюдать последовательность и систематичность, определения границ и критерия выполнения, состояния здоровья. Образование привычек начинается в раннем детстве, по мере того как ребенок приучается к самообслуживанию, аккуратному одеванию и раздеванию, бережному обращению с игрушками, хранению их в определенном порядке.

В 50-х годах 20 века пластический хирург Максвелл Мальц обратил внимание на закономерность: после пластической операции пациенту требовалось около трёх недель, чтобы привыкнуть к своему новому лицу, которое он видел в зеркале. Он также заметил, что ему самому тоже потребовалось около 21 дня, чтобы сформировать новую привычку.

Мальц написал об этом опыте в своей книге «Психо-кибернетика» так: «Эти и многие другие часто наблюдаемые явления, как правило, показывают, что требуется минимум 21 день для того, чтобы старый ментальный образ рассеялся и сменился на новый».

Давайте рассмотрим роль времени, и возраста, механизм воспитания привычек на практике. В младшей группе ДНЗ № 76 города Мариуполя, где списочный состав детей составляет 20 человек была поставлена задача качественно мыть руки и подкатывать рукава. Из 20 человек данной группы, качественно мыть руки и подкатывать рукава не мог никто. С детьми была проведена следующая работа: неделя Валеологии где проводился цикл занятий о микробах, болезнях грязных рук; проводилось развлечение «В гостях у Мойдодыра»; проводились практические минутки «Ручки - чистюльки», сюжетно – ролевая игра «Больница», «Семья»; велся экран «Чистюльки» где в качестве поощрения ставились бумажные ручки детей; проводился контроль со стороны воспитателя; проводилась беседа с родителями и просьба о помощи в воспитании культурно гигиенических навыков. При этом основной акцент был сделан на похвалу детей или авансирование успеха. Так вот уже к концу первой недели 9 детей – 45% руки мыли очень хорошо и правильно. Подкатывали рукава к концу первой недели 7 человек -35%. К концу второй недели 16 детей – 80 % руки мыли очень хорошо и правильно. Подкатывали рукава к концу второй недели 14 человек -70 %. К концу третьей недели 18 детей – 90 % руки мыли очень хорошо и правильно. Подкатывали рукава к концу третьей недели 16 человек – 80 %. 2 человека в виду проблем с развитием и рассеянностью внимания так и не научились хорошо и правильно мыть руки и подкатывать рукава без напоминания. Работа велась в течение трех недель под особым контролем. После этого особого внимания этому вопросу не уделялось и было выявлено, что у 17 детей привычка мыть хорошо и правильно руки с подкатыванием рукавов осталась. Можно сделать вывод: работа, с учетом выработки привычек была поставлена, верно: детям объяснили зачем это делать, проиграли действия, подкрепили похвалой, подключили всех участников процесса, использовали награду. Время формирования привычки было у всех разное, но это действие перешло в привычку. Таким образом, можно сделать вывод, что в данном эксперименте время формирования привычки у каждого разное, но в среднем действительно это приближается к 21 дню, но при условии заинтересованности ребенка.