

УДК 316.014

Процесс избавления от вредных бытовых привычек

*Шалина А.А., студент
кафедра «Экономическая теория»,
Россия, 105005, г. Москва, МГТУ им. Н.Э. Баумана*

*Научный руководитель: Гаврилина Е.А, к.ф.н.,
доцент кафедры «Социология и культурология»,
Россия, 105005, г. Москва, МГТУ им. Н.Э. Баумана
gavrilina@bmstu.ru*

Как гласит английская народная мудрость, привычка – вторая натура. О привычках в повседневной жизни говорят много и часто, но что именно подразумевается под этим словом? Психологи определяют привычку как хорошо усвоенное действие, которое осуществляется всегда при определенных условиях, и в выполнении которого человек испытывает постоянную потребность. Она возникает в следствие многократного повторения одного и того же действия тогда, когда это действие перестает требовать волевых усилий, то есть сознательно совершаемых усилий, которые являются импульсом к концентрации внимания на объекте, исполнению принятого решения, к началу или остановке определенного действия. К тому же привычка вызывает положительные переживания или даже приносит определенного рода удовольствие, тогда как волевое действие всегда связано с дискомфортом.

Выделяют несколько видов привычек по различным признакам. В первую очередь, привычки бывают индивидуальными и социальными. Индивидуальные привычки, исходя из названия, присущи индивидам в силу психологических, физиологических или других особенностей, а социальные привычки создают социальный уклад, принятый в определенном обществе. В данном случае под обществом имеется в виду любая группа людей, связанных между собой постоянными отношениями: студенческая группа, общество врачей, семья, состоящей из двух человек и т.д. При этом индивидуальные привычки – это некий резерв для социальных, так как если их заметят, и они станут востребованными в данном обществе, то ее члены начнут их перенимать и такие привычки станут социальными.

Далее, если рассматривать социальные привычки по признаку вида общества, в котором они возникли, можно выделить профессиональные и бытовые. Примером первых будет привычка слесарей протирать станок или привычка студентов вспоминать о задолженностях по учебе только перед началом сессии. Бытовые привычки вырабатываются в семье или у группы людей, проживающих вместе, будь то соседи по комнате в общежитии или больные в одной палате в больнице.

Все привычки, не зависимо от того, индивидуальные они или социальные, делятся еще на полезные и вредные (нежелательные). Тогда как полезные привычки приносят индивиду определенную пользу, например, привычка есть на завтрак кашу снижает вероятность возникновения лишнего веса, не говоря уже о том, что человек заряжается энергией на всю первую половину дня, вредные наносят реальный вред, как курение или алкоголизм, или создают определенный дискомфорт. Причем иногда сам обладатель вредной привычки не замечает или сознательно не признает ее пагубность, тогда как окружающие его люди страдают от нее. К примеру, когда твой сосед по комнате заводит будильник на час раньше того времени, когда ему действительно надо просыпаться, и весь этот час его соседи страдают от звонка будильника с периодичностью в пять минут, который не дает им спокойно спать.

Избавление от вредной привычки - это процесс, состоящий, как и любой другой процесс, из этапов, стадий, каждая из которых имеет свои особенности. Длительность этого процесса определяется многими факторами как внутренними (сила воли), так и внешними («принуждение» со стороны окружения), а так как в современном мире время - самый ценный ресурс, находящийся в распоряжении человека, определение основных факторов, влияющих на скорость избавления от вредных привычек, даст возможность человеку, их изучившему, достичь поставленной цели - избавиться от вредной привычки - в кратчайшие сроки.

Для определения этапов процесса избавления от вредных бытовых привычек, как наиболее легко изучаемых, было проведено социологическое исследование с использованием такого метода, как неформальное интервью. Этот метод был выбран потому, что для достижения цели социологического исследования достаточно было опросить небольшую группу экспертов в свободном разговоре, который будет давать возможность корректировать характер вопросов в зависимости от хода разговора для выявления наиболее общей картины исследуемого явления.

Всего было проинтервьюировано три эксперта. Каждому предлагалось рассказать о том, как ему однажды пришлось избавляться от бытовой вредной привычки. В ходе

интервью акцент делался на выяснении причин возникновения ситуаций, когда появлялась необходимость избавления от привычки, на внутреннее состояние эксперта и действия, которые он предпринимал, чтобы быстрее избавиться от привычки, которая ему чем-то мешала.

В результате проведенного исследования было установлено, что процесс избавления от вредных привычек состоит из следующих пяти этапов: осознание проблемы, принятие решения, борьбы с привычкой, получении удовольствия и возникновения новой привычки.

Предпосылкой к смене привычек является изменение условий жизни. По отношению к субъекту условия делятся на внешние и внутренние. Внешние - это условия, напрямую не связанные с внутренним миром человека: место жительства, состав проживающих с ним людей, условия совместного проживания и другие. К изменениям внешних условий можно, например, отнести переезд в другой город или страну, создание новой семьи обособленно от родителей, как было со вторым экспертом, переезд в общежитие, как у третьего эксперта, и т.д.

Внутренние условия, наоборот, включают установки, представления, цели и мотивы действий человека. В проведенном социологическом исследовании только у первого эксперта менялись внутренние условия жизни, связанные с возникшей острой потребностью избавиться от привычки всегда оставлять двери в комнаты, включая ванную комнату, открытыми, как было принято в ее семье с самого ее детства. Она выросла с установкой, что если дверь закрыта, значит тот, кто за ней, что-то скрывает. Дверь нельзя было закрывать потому, что другие могут это действие неправильно расценить.

Когда условия жизни поменялись, регулярно повторяющиеся действия, целесообразность которых закрепились уже на уровне подсознания, вдруг переходят на сознательный уровень. В большинстве случаев человек неожиданно для себя начинает осознавать, что какое-то его действие вошло в привычку. Если эта бытовая привычка в изменившихся условиях не начинает приносить "вред", то есть мешать либо самому человеку, либо людям, которые ему по каким-либо причинам важны, он про нее снова забывает и процесс избавления от привычки не запускается. Если данная привычка становится вредной или нежелательной, то человек осознает проблему.

В случае с первым экспертом старая привычка приносила «вред» только ей самой в то время, как в случае со вторым экспертом привычка хранить коробочки от духов (делать запасы) раздражала только ее супруга. Привычка третьего эксперта оставлять одежду на

стуле, а не убирать ее сразу в шкаф в изменившихся условиях жизни стала вызывать внутренний дискомфорт в силу того, что обладатель этой привычки – человек, который считается с чувствами окружающих его людей и их мнением, а, может быть, и страхом перед их мнением.

На данном этапе факторами, влияющими на скорость осознания проблемы считаются степень необходимости перемен (сила внешних факторов), степень желания перемен (сила внутренних факторов), привычка работать над собой или ее отсутствие или же сила страха, как в случае с третьим экспертом.

Второй этап - принятие решения об изменении привычки. На этот шаг решаются далеко не все люди. Некоторые из них даже после того, как выявили проблему, начинают ее игнорировать, тянут время или вовсе забывают о ней. Это означает, что на длительность этапа принятия решения об избавлении от вредной привычки влияют сила воли, нацеленность на результат, стремление к победе, другие вредные привычки такие, как привычка игнорировать проблему, а также снова страх перед мнением окружающих.

Третий этап является самым продолжительным и сложным, так как требует большой концентрации внимания и волевых усилий, необходимых для отслеживания появления тех ситуаций, в которых привычные действия надо заменять на новые полезные, а также на само выполнение новых действий. Чем сильнее контроль над собственными действиями, тем быстрее человек меняет свои привычки и тем скорее закончится этап борьбы со старой привычкой. Здесь к тому же играет немаловажную роль то, насколько человек творчески подходит к решению проблемы. К примеру, игровая форма или ведения дневника наблюдений может значительно ускорить процесс, как это случилось с первым экспертом.

В тот момент, когда человек начинает получать удовольствие от выполнения новых действия или же у него появляется чувство дискомфорта при следовании старой привычке, наступает четвертая стадия, получившая название "этап получения удовольствия". В рамках этой стадии человек осознает, что поступает правильно, в соответствии с поставленной целью, прогрессирует в достижении результата, его накрывает чувство гордости, которое еще больше мотивирует его на избавление от вредной привычки. Таким образом, фактором, влияющим на скорость прохождения данного этапа, является то, насколько человек поддается чувству удовольствия и забывает о всех тех "кошмарах", через которые ему до этого пришлось пройти.

К примеру, первый эксперт старательно концентрировала свое внимание на том, чтобы дверь в ее комнату каждый раз была за ней закрыта, однако самую большую

помощь ей оказала идея найти ключ от замка в двери (творческий подход). Как только появилась возможность запираться, что намного «серьезнее» по сравнению с плотным закрытием двери, страх, неловкость, дискомфорт, связанный с закрытой дверью исчез за день. Запираться стало приносить моральное удовольствие, которое стало причиной возникновения новой привычки – закрывать за собой дверь.

На пятом этапе те новые действия, которые выполняет человек вместо вредной бытовой привычки, получая от этого удовольствия, перестают быть осознанными, а значит контролируемыми, и складываются в новую привычку. Так заканчивается процесс избавления от вредной бытовой привычки.

Итак, в результате социологического исследования было установлено, что процесс избавления от вредной бытовой привычки запускается при изменении внешнего или внутреннего условия жизни. На первом этапе происходит обнаружение привычки, оценка вреда, которая она приносит, и осознание проблемы. На втором этапе принимается решение об избавлении от вредной привычки. На третьей стадии отличается наибольшей продолжительностью, высокой степенью контроля за своими действиями, а также возможностью применения творческого подхода. Находясь в этой стадии, человек, столкнувшись с ситуацией, в которой раньше он действовал по привычке, выполняет новые действия, ее замещающие. На четвертой стадии он начинает получать удовольствие в виде чувства гордости от замещения вредной привычки новыми действиями. В какой-то момент новые действия закрепляются на уровне подсознания и сами складываются в привычку. Образование новой привычки и есть пятый этап.

На каждом этапе существуют свои факторы, влияющие на скорость процесса избавления от вредных привычек, однако можно выделить основные из них, характеризующие процесс в целом: сила внешних и внутренних факторов, среди них сила воли и качества индивидуальности, другие полезные и вредные привычки, страхи, а также сила потребности в творчестве.

Список литературы

1. Афоризмы. Режим доступа: <http://www.aphorism.ru/author/a1850.shtml> (дата обращения 08.11.2013).
2. Официальный сайт журнала Psychologies. Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/glossary/dict/38/> (дата обращения 08.11.2013).
3. Национальная психологическая энциклопедия. Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/896/word/volevov-usilie> (дата обращения 08.11.2013).

<http://sntbul.bmstu.ru/doc/687120.html>

4. Психологос. Энциклопедия практической психологии. Социальные привычки. Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/socialnye_privychki (дата обращения 08.11.2013).
5. Аргументы и факты [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.aif.ru/health/food/46714> (дата обращения 09.11.2013).
6. Энциклопедия Экономиста. Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/sociologiya/intervyuirovanie.html> (дата обращения 09.11.2013).