

Величко Светлана Валентиновна

учитель

МБОУ «СОШ №3»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Григорьев Александр Владимирович

канд. ист. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Николаева Юлия Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ

***Аннотация:** в статье на основании данных, полученных в результате проведения пилотного эксперимента, раскрывается механизм формирования привычки. Были определены сроки получения положительного результата по формированию привычки или избавлению от нее. Авторы утверждают, что механизм работы с привычкой и работы по формированию образовательных компетенций схожи и полученные результаты можно учитывать в образовательном процессе.*

***Ключевые слова:** привычка, образовательные компетенции, педагогическая (образовательная) компетенциология.*

В научной литературе привычка характеризуется рядом признаков: действие, доведенное до автоматизма; потребность человека в этом действии; постоянство; трудность в избавлении от воспроизводящегося действия; желательность положительной мотивации [5, с. 58]. Что касается продолжительности формирования привычки, называются сроки от нескольких дней до трех месяцев, но в целом признается индивидуальность процедуры приобретения или избавления

от привычки. Рассматривая причины формирования вредных привычек, авторы называют влияние социума, неудовлетворенные потребности в самоуважении, неумение преодолевать сложные жизненные обстоятельства и другие [3, с. 63].

В 2022–23 учебном году среди первокурсников историко-географического факультета Чувашского госуниверситета проводился эксперимент, целью которого было выяснение некоторых количественных параметров формирования привычки либо избавления от нее (см.: таб. 1).

Таблица 1

Показатели решаемых задач

Решаемые задачи	Показатели (в %)	
	юноши	девушки
Задача – избавиться от вредной привычки	46	20,5
Задача – приобрести полезную привычку	54	79,5
Довели работу до положительного результата	71	92
Закончили эксперимент выполнением задачи в пределах 30 дней	71	92

В эксперименте принимало участие 39 девушек (100%) и 24 юноши (100%), в том числе решили избавиться от вредной привычки 8 девушек (20,5%) и 11 юношей (46%), приобрести полезную привычку решила 31 девушка (79,5%) и 13 юношей (54%). Из всего количества участниц получили положительный результат 36 девушек (92%) и 17 юношей (71%), в среднем 81,5%. Эти данные могут свидетельствовать о том, что юноши более критично настроены к себе, а девушки более склонны работать над саморазвитием и проявили большую целеустремленность в работе над привычками.

Среди 8 участниц, выбравших борьбу с вредной привычкой, 5 человек (62,5%) решили избавиться от привычек психологического плана (кусать ногти, губы, негативно относиться к себе, страх перед лифтом); 2 человека (25%) решили избавиться от привычек, связанных с приемом пищи (любовь к сладкому, чрезмерное употребление кофе); привычки поведенческого характера вызвали неудовольствие одного человека (12,5%) (привычка сутулиться). Среди 11 юношей с проблемами психологического плана решили бороться 4 человека или 36% (грызть ногти, лень, излишняя нервозность); поведенческими и бытовыми по

2 человека (18 и 18%% соответственно); связанными со здоровьем и спортом 3 человека (28%). Полученные данные показывают, что и девушки, и юноши большее внимание обратили на проблемы психологического плана, причем девушки на 26,5 процентных пункта в большей степени, чем юноши.

Из 31 девушек, решивших выработать у себя положительную привычку, наибольшее количество участниц, 21 человек (68%), обратило внимание на привычки, связанные со здоровьем: соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, прогулки на улице, своевременный прием пищи и лекарств. Вторую позицию со значительным отставанием разделили привычки, связанные с учебой (4 человека или 13%) и с финансовыми вопросами (4 человека). При этом, три человека пожелали научиться регулярно изучать иностранный язык, и один – своевременно выполнять домашнее задание. Что касается второй равнозначной группы, то один человек решил научиться больше тратить на себя, а трое напротив, научиться откладывать деньги. Два человека связали свои интересы с выработкой бытовых привычек (сразу после приема пищи мыть посуду и класть вещи на место). Среди юношей вырабатывать положительную привычку решило 13 человек из 24 (54%). При этом, 5 человек из 13 (38,5%) обратило свое внимание на здоровье, физкультуру и спорт, выработке привычек психологического плана посвятило внимание 3 человека, также, как и учебе (по 23%). Два студента решили выработать привычки, полезные в быту (15,5%). Таким образом, и в женской, и в мужской группе студентов приоритет был отдан выработке привычек, связанных со здоровьем, физкультурой и спортом (68% девушек и 54% юношей), что может свидетельствовать о стремлении к здоровому образу жизни.

Перед началом эксперимента многие студенты задавались вопросом о возможной продолжительности процедур по избавлению от нежелательной или выработке позитивно оцениваемой. Для определения этого студентам предлагалось не только вести ежедневный дневник, но и зафиксировать продолжительность работы с привычкой. Оказалось, что из 36 участниц, получивших положительный результат по работе с привычкой, 8 человек (22%) сумели выполнить работу в пределах 20 дней, в том числе, один человек потратил на работу только 5 дней;

13 человек (36%) – в диапазоне от 21 до 30 дней; от 31 до 40 дней работе с привычкой посвятило 7 человек (20%) и более 40 дней на работу с привычкой ушло у 8 человек (22%). То есть за период до 30 дней с задачей справилось большинство участниц – 92%. У юношей в пределах 20 дней на работу с привычкой потратило 10 человек (59% успешно закончивших эксперимент). Два студента потратило от 21 до 30 дней, три – от 31 до 40 дней и два человека работало в течение 60 дней. То есть 71% студентов-юношей, добившихся положительного результата, справились с работой в течение 30 дней. Заметно больший показатель у девушек, вероятно, может свидетельствовать об из большей дисциплинированности.

Помимо самоконтроля за общей продолжительностью эксперимента, каждый участник должен был определить продолжительность зоны дискомфорта, в пределах которой сознательное выполнение работы с привычкой вызывало раздражение. Выяснилось, что этот период у девушек составил: до 10 дней для 14 человек (39%), от 11 до 20 дней – для 12 человек (33%), от 21 до 30 дней для 8 человек (22%), свыше 40 дней (60 дней) – для 2 человек (6%). Итого за период до 30 дней 94% участниц перестали испытывать дискомфорт от процедуры выработки привычки. Выход за пределы этого срока уже не раздражал участниц. Следует отметить, что доля тех, кто перестал испытывать раздражение в пределах 30 дней выше, чем доля самих студенток, положительно закончивших эксперимент в пределах такого же срока на 2 процентных пункта. Вероятно, такая погрешность в ответах связана с невнимательностью участников эксперимента при анкетировании. Для юношей аналогичные показатели составили: до 10 дней – 10 человек из 17 (60%), от 11 до 20 дней – 4 (24%), от 21 до 30 дней – 2 человека (12%). Один студент ответил, что его работа над привычкой не раздражала вообще. Таким образом, юноши показали более высокие по скорости показатели по выработке привычки.

Эксперимент показал, что 81,5% участников смогли справиться с задачей управления привычкой (формирование или избавление), причем справились с

нею в пределах 30 дней. Это подтверждает уже имеющиеся исследования зарубежных и отечественных психологов, свидетельствует о том, что работать с привычкой можно и продолжительность работы можно измерить экспериментально.

Однако, полученный результат касается не только определения механизма и сроков формирования привычки. Косвенно он связан и с механизмом формированием образовательных компетенций (умений и навыков). Известно, что «навык – действие в результате многократного выполнения его» [2, с. 27]. Исследований, объясняющих психологический механизм формирования компетентности в образовательном процессе, крайне недостаточно [1], а между тем для практиков это необходимые знания. Не зря преподаватели обращают внимание на такие методы работы, как деятельностный подход, проблемное обучение, дуальное обучение (сочетание теоретических занятий с практикой, в советское время более характерный для системы ПТУ). Дуальный подход позволяет более эффективно соединить теорию с практикой действия, формирования умений и навыков.

По мнению Г.К. Селевко, следует различать умения и навыки: «Умение – способность личности к эффективному выполнению определенной деятельности на основе имеющихся знаний в новых условиях, а навык – как способность выполнять какие-либо действия автоматически, без поэлементного контроля, т. е. его можно трактовать как автоматизированное умение» [4, с. 78]. Многочисленные исследования, рассматривающие механизмы формирования компетенций, к сожалению, не дают ответа на простой вопрос о времени формирования их в образовательном процессе, зачастую ограничиваясь замечанием о зависимости сроков от мастерства педагога на основании накопленного практического и теоретического опыта [6, с. 21]. Между тем, определение сроков формирования компетенций является практически важным вопросом в работе как учителя школы, так и преподавателя вуза. Уверены, что проведенное нами исследование поможет педагогам всех типов учебных заведений и уровней образования сориентироваться в практической работе по формированию компетенций обучающихся в контексте идей и принципов педагогической (образовательной) компетенциологии.

Список литературы

1. Зеер Э.Ф. Личностно-развивающее профессиональное образование: монография / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2006. – 170 с.
2. Камалеева А.Р. Самообразование как необходимое условие непрерывного образования современного человека / А.Р. Камалеева // Наука Красноярья. – 2012. – №2. – С. 203–219. EDN OZLGMV
3. Потемкина Т.И. Профилактика вредных привычек в условиях реализации профессиональных стандартов в психологии и педагогике / Т.И. Потемкина, М.С. Домонова // Психолого-педагогические аспекты реализации образовательных программ: сборник статей Международной научно-практической конференции (Казань, 15 февраля 2021 г.). – Уфа: Аэтерна, 2021. – С. 62–64. EDN HYDYTT
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
5. Сиразиева Р.Х. Психология привычки / Р.Х. Сиразиева, Р.П. Петрова // Наука. Образование. Инновации: сборник научных трудов по материалам XVII Международной научно-практической конференции (Анапа, 11 апреля 2020 г.). – Анапа: НИЦ ЭСП в ЮФО, 2020. – С. 58–61. EDN ZYJLEO
6. Смородинова М.В. Формирование предметных компетенций учащихся основного общего образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – М., 2015. – 24 с. EDN ZPVVTH