

Привычки как фактор качества жизни: психологическое исследование*Бегун Татьяна Валентиновна**Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема**Студент***Аннотация**

В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования психологических механизмов формирования привычек и их влияния на различные аспекты жизни человека. На основе анализа научной литературы и проведенного социологического опроса 112 респондентов рассмотрены ключевые факторы формирования привычек, их нейропсихологические основы и роль в повседневной жизни. Исследование демонстрирует многоаспектное воздействие устойчивых поведенческих паттернов на физическое и психологическое благополучие, социальную адаптацию и профессиональную реализацию личности.

Ключевые слова: психология привычек, поведенческие паттерны, качество жизни, самоорганизация, нейропластичность, психологическое благополучие.

Psychology of habits. The influence of habits on a person's life*Begun Tatyana Vitalievna**Sholom-Aleichem Priamursky State University**Student***Abstract**

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological mechanisms of habit formation and their impact on various aspects of human life. Based on an analysis of the scientific literature and a sociological survey of 112 respondents, the key factors in the formation of habits, their neuropsychological foundations, and their role in everyday life are considered. The study demonstrates the multifaceted impact of stable behavioral patterns on physical and psychological well-being, social adaptation, and professional self-realization.

Keywords: psychology of habits, behavioral patterns, quality of life, self-organization, neuroplasticity, psychological well-being.

1. Введение**1.1. Актуальность исследования**

Изучение психологии привычек представляет фундаментальный научный интерес в контексте понимания механизмов человеческого поведения и его влияния на качество жизни. Привычки, являясь

автоматизированными поведенческими паттернами, пронизывают все сферы человеческой жизнедеятельности, определяя эффективность повседневных действий, профессиональной деятельности и социальных взаимодействий.

Современные исследования в области нейropsychологии и поведенческой психологии раскрывают глубинные механизмы формирования привычек, их связь с нейропластичностью мозга и влияние на психофизиологическое состояние человека. При этом наблюдается недостаточная изученность комплексного воздействия привычек на различные аспекты жизни человека, включая профессиональную реализацию, межличностные отношения и субъективное благополучие.

1.2 Цель исследования

Основной целью данного исследования является анализ психологических механизмов формирования привычек и их многоаспектного влияния на качество жизни современного человека.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: проанализировать теоретические подходы к пониманию природы привычек в современной психологической науке; исследовать нейropsychологические механизмы формирования устойчивых поведенческих паттернов; определить характер влияния различных типов привычек на физическое и психологическое благополучие человека; изучить роль привычек в процессах социальной адаптации и профессиональной реализации; выявить взаимосвязь между характером привычек и субъективной оценкой качества жизни.

1.3 Обзор исследований

Различные аспекты психологии привычек и их влияния на жизнь человека рассматривались в работах многих исследователей. Е.В. Аникина в своей статье рассмотрела стратегии создания новых потребительских привычек в эпоху цифровых технологий [1]. А. В. Григорьев и Ю.А.Николаева в своей работе раскрыли механизм формирования привычки [2]. Р. О'Коннор в своей книге затронул вопросы психологии вредных привычек [3]. А.А. Хлопова в своей статье проанализировала механизм образования привычек и программу "Dreamstalker" [4]. Д. Ходжсон и другие в своей работе рассмотрели скрытые механизмы убеждения, анализируя роль институтов и индивидов в экономической теории [5].

2. Материалы и методы

Методологическую основу исследования составил комплексный подход, включающий теоретический анализ научной литературы и эмпирическое исследование. В рамках эмпирической части проведен социологический опрос 112 респондентов различных возрастных групп.

В гендерной структуре выборки представлены 58% женщин (65 человек) и 42% мужчин (47 человек). Возрастной состав респондентов: 18-25

лет - 35% (39 человек), 26-35 лет - 32% (36 человек), 36-45 лет - 23% (26 человек), старше 45 лет - 10% (11 человек).

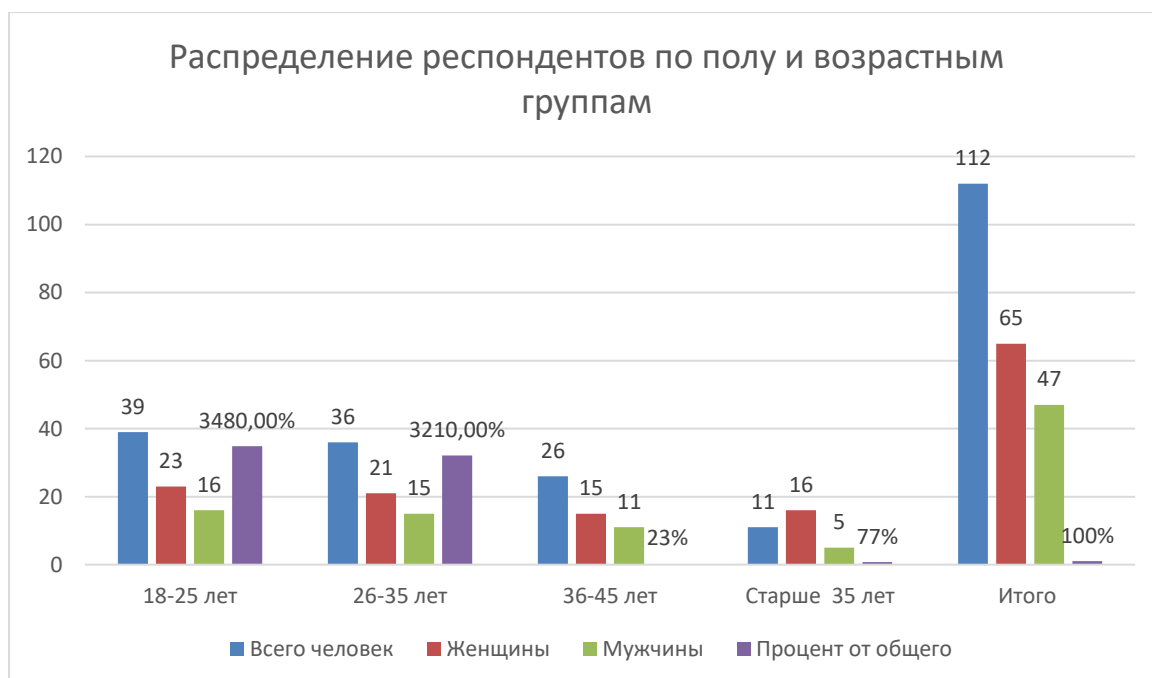


Рисунок 1. Распределение респондентов по полу и возрастным группам

3. Результаты и обсуждение

Исследование показало, что формирование привычек тесно связано с процессами нейропластичности мозга. При многократном повторении определенных действий происходит формирование устойчивых нейронных связей, что приводит к автоматизации поведенческих реакций. Данный механизм обеспечивает энергоэффективность психических процессов, позволяя осуществлять рутинные действия с минимальными затратами когнитивных ресурсов.

Анализ временных характеристик формирования привычек демонстрирует существенную индивидуальную вариативность. По результатам опроса, 42% респондентов отмечают формирование устойчивого поведенческого паттерна в течение 21-30 дней, 35% указывают на необходимость более длительного периода (до 60 дней), 23% респондентов формируют новые привычки за 14-20 дней.

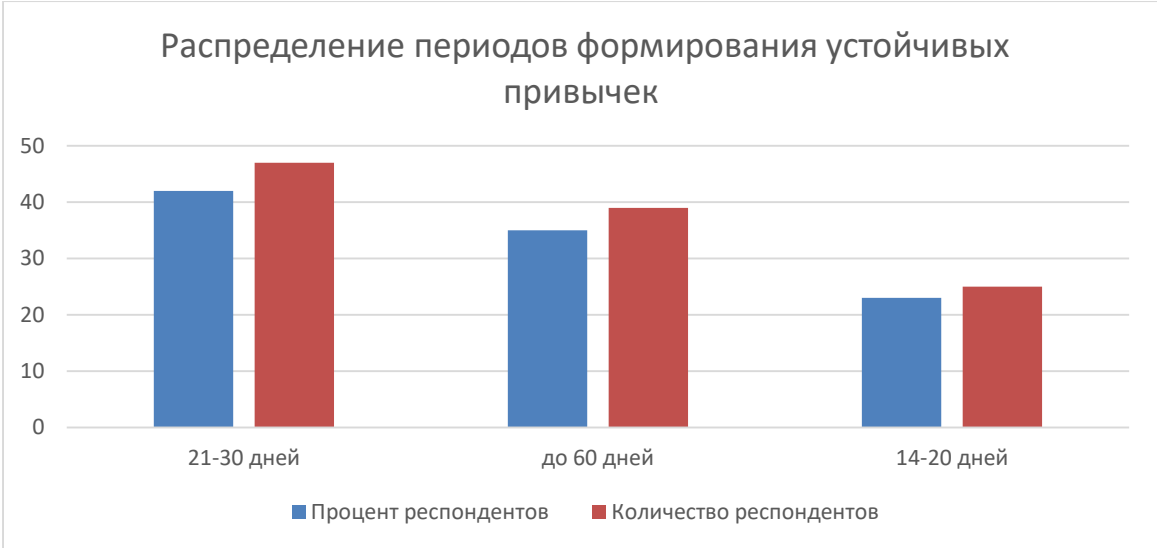


Рисунок 2. Распределение периодов формирования устойчивых привычек

Исследование демонстрирует существенное влияние повседневных привычек на физическое состояние человека. Респонденты, отмечающие наличие устойчивых привычек, связанных со здоровым образом жизни (регулярные физические нагрузки, правильное питание, нормализованный режим сна), демонстрируют более высокие показатели субъективной оценки физического здоровья.

Статистический анализ показывает положительную корреляцию между наличием здоровых привычек и частотой обращений за медицинской помощью. Респонденты с преобладанием полезных привычек в среднем на 45% реже обращаются к врачам по поводу острых заболеваний.

Психологические аспекты влияния привычек Анализ психологического воздействия привычек выявил их существенную роль в регуляции эмоционального состояния и уровня стресса. 78% респондентов отмечают, что устойчивые повседневные ритуалы помогают им справляться с тревожностью и поддерживать психологическое равновесие.

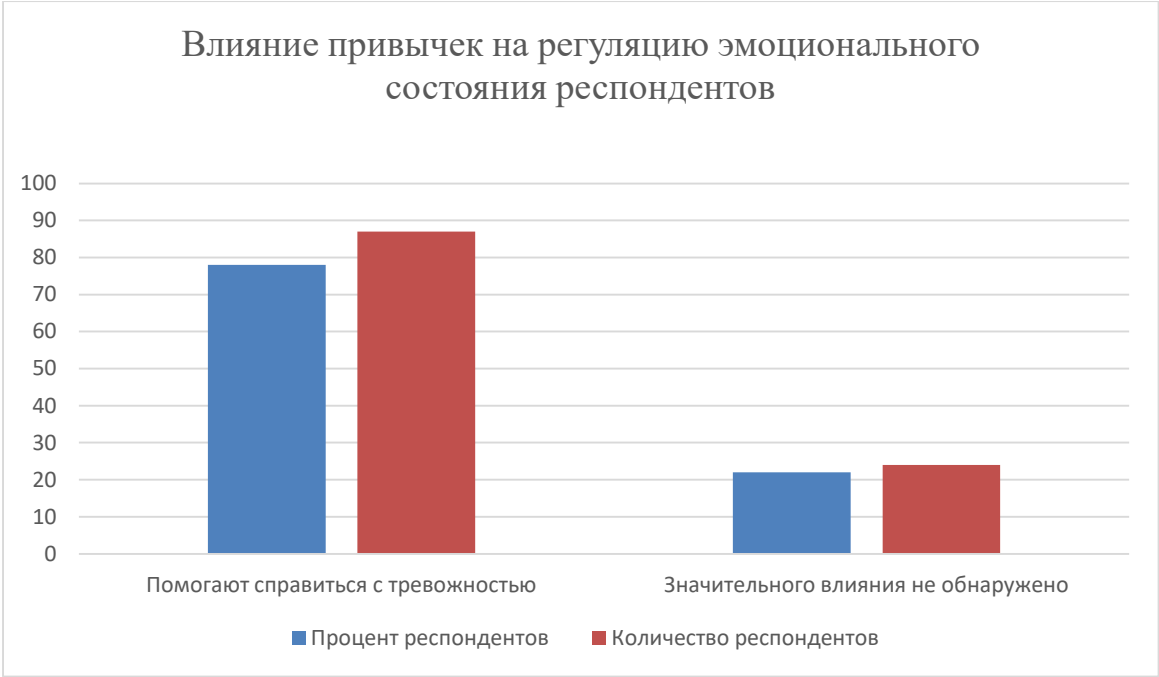


Рисунок 3. Влияние привычек на регуляцию эмоционального состояния респондентов

Исследование показало взаимосвязь между характером привычек и уровнем самооценки. Респонденты, отмечающие преобладание конструктивных привычек, демонстрируют более высокие показатели самоуважения и уверенности в собственных силах.

Социальная адаптация и профессиональная реализация Результаты исследования указывают на значительную роль привычек в процессах социальной адаптации. Устойчивые поведенческие паттерны, связанные с коммуникацией и самоорганизацией, способствуют более эффективному взаимодействию в социальной среде.

В профессиональной сфере наблюдается положительная корреляция между наличием продуктивных рабочих привычек и карьерным ростом. 65% респондентов, отмечающих наличие устойчивых привычек планирования и организации рабочего процесса, демонстрируют более высокие показатели профессиональной успешности.

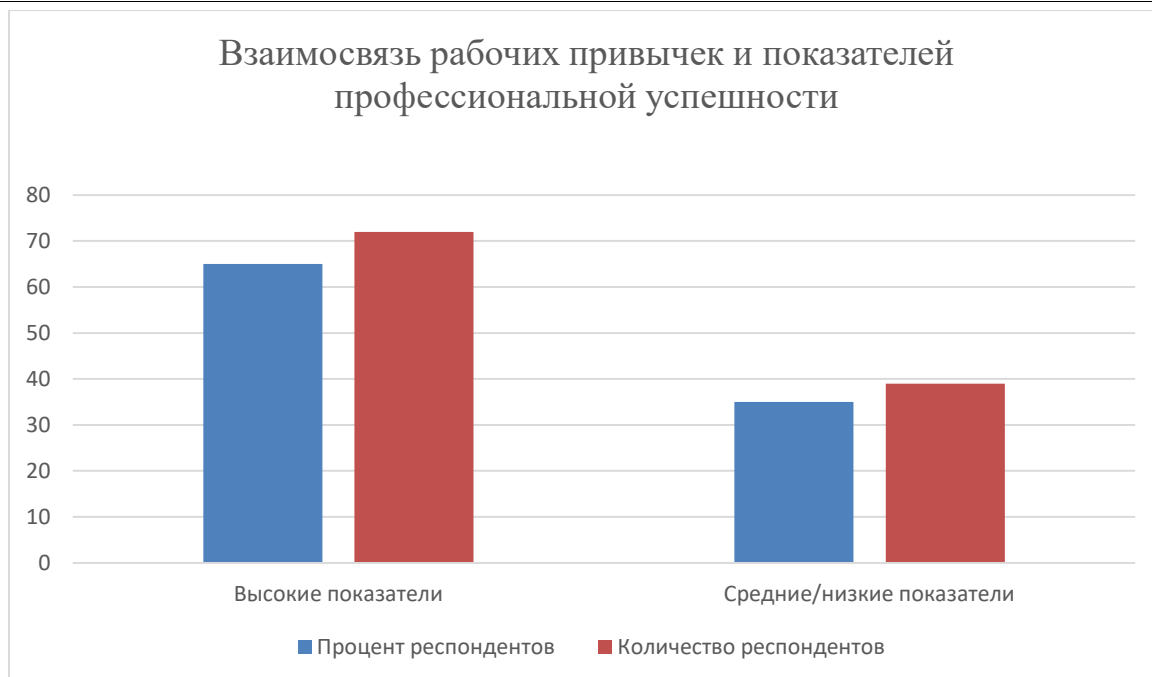


Рисунок 4. Взаимосвязь рабочих привычек и показателей профессиональной успешности

Влияние привычек на качество жизни Исследование выявило комплексное воздействие привычек на субъективную оценку качества жизни. Респонденты с преобладанием конструктивных привычек демонстрируют более высокие показатели удовлетворенности жизнью по различным параметрам.

Анализ показывает, что наибольшее влияние на качество жизни оказывают привычки, связанные с самоорганизацией, здоровым образом жизни и социальным взаимодействием. При этом деструктивные привычки демонстрируют обратную корреляцию с показателями субъективного благополучия.

Для глубокого анализа данных о формировании и влиянии привычек на жизнь человека нами были использованы комплексный подход в Orange Data Mining, включающий несколько ключевых этапов анализа. Рассмотрим подробно каждый этап работы.

Анализ распределения типов привычек (Distributions). Первым этапом нашего анализа стало исследование общего распределения типов привычек среди респондентов. Для этого нами были использованы виджет Distributions следующим образом:

- В разделе Visualize выбрали виджет Distributions;
- Соединили его с источником данных;
- В настройках виджета установили переменную "Тип_привычек";
- Для углубленного анализа использовали опцию "Group by", выбрав "Возрастная_группа".

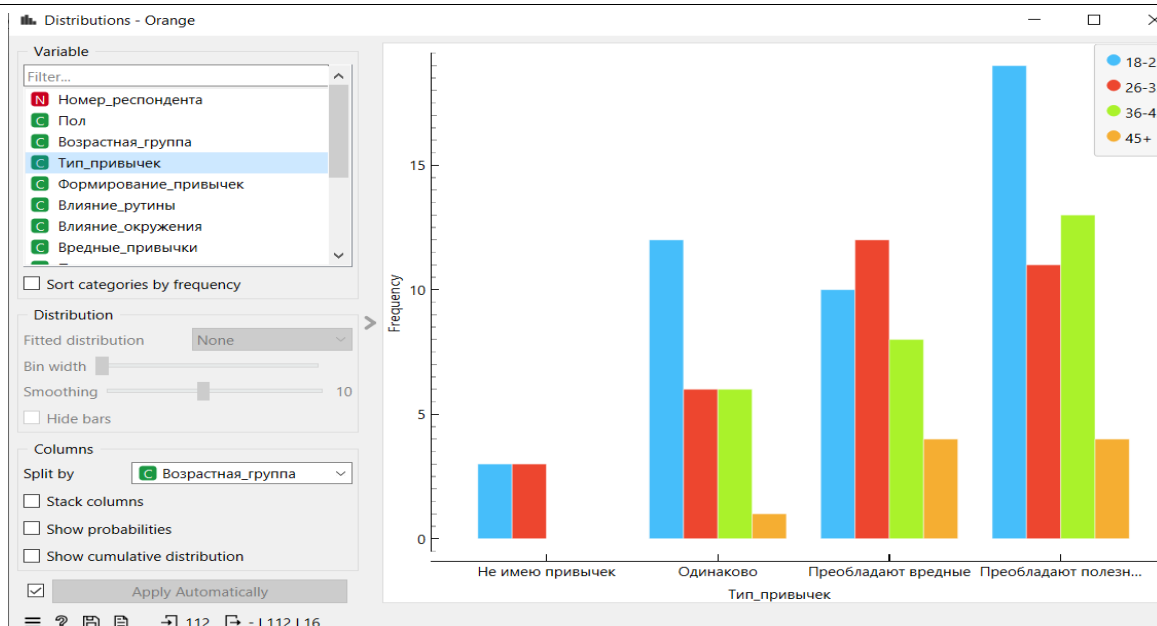


Рисунок 5. Анализ распределения типов привычек по возрастным группам (Distributions)

Для выявления сложных взаимосвязей между факторами, влияющими на формирование привычек, мы применили виджет Scatter Plot. В разделе Visualize был выбран соответствующий инструмент и настроен следующим образом:

В качестве оси X мы разместили переменную "Важность_самодисциплины", что позволило создать базовую шкалу для оценки одного из ключевых факторов в формировании привычек. По оси Y расположили показатель "Способность_к_изменению", создавая возможность проследить связь между уровнем самодисциплины и способностью трансформировать поведенческие паттерны.

Для добавления дополнительного измерения анализа в параметре Color был выбран "Тип_привычек", что позволило визуально дифференцировать распределение различных категорий привычек относительно основных исследуемых характеристик. Функция Jittering была активирована для предотвращения наложения точек с идентичными значениями, что существенно повысило читаемость диаграммы.

Проведенная визуализация показала образование четких кластеров среди респондентов. В верхней правой части диаграммы сконцентрировались участники с высокими показателями самодисциплины и способности к изменению, преимущественно демонстрирующие преобладание полезных привычек. Центральная область графика характеризовалась смешанным распределением типов привычек, что указывает на переходное состояние в процессе формирования поведенческих паттернов.

Данный метод визуализации позволил наглядно продемонстрировать наличие положительной связи между уровнем самодисциплины и способностью к трансформации привычек, что имеет существенное значение

для разработки практических рекомендаций по формированию полезных поведенческих паттернов.

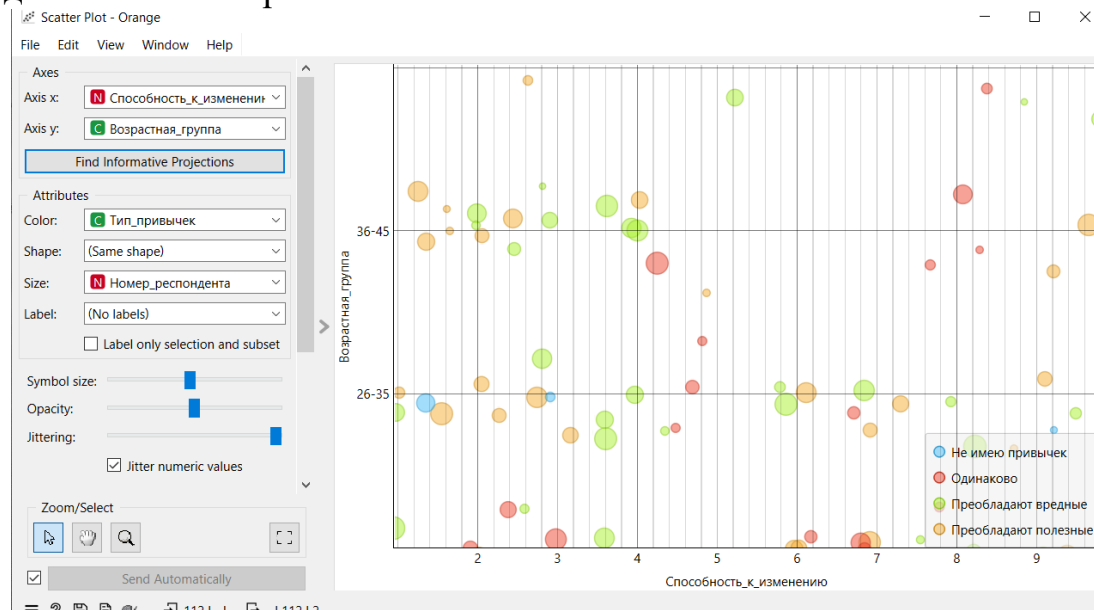


Рисунок 6. Взаимосвязь самодисциплины и способности к изменению привычек (Scatter Plot)

Для анализа взаимосвязи между типом привычек и способом их формирования использовали Sieve Diagram:

- Выбрали параметры:
 - Feature 1: "Тип_привычек"
 - Feature 2: "Формирование_привычек"
- Включили отображение относительных частот

Диаграмма показала, что постепенный подход к формированию привычек преобладает среди респондентов с большим количеством полезных привычек (58.9% случаев).

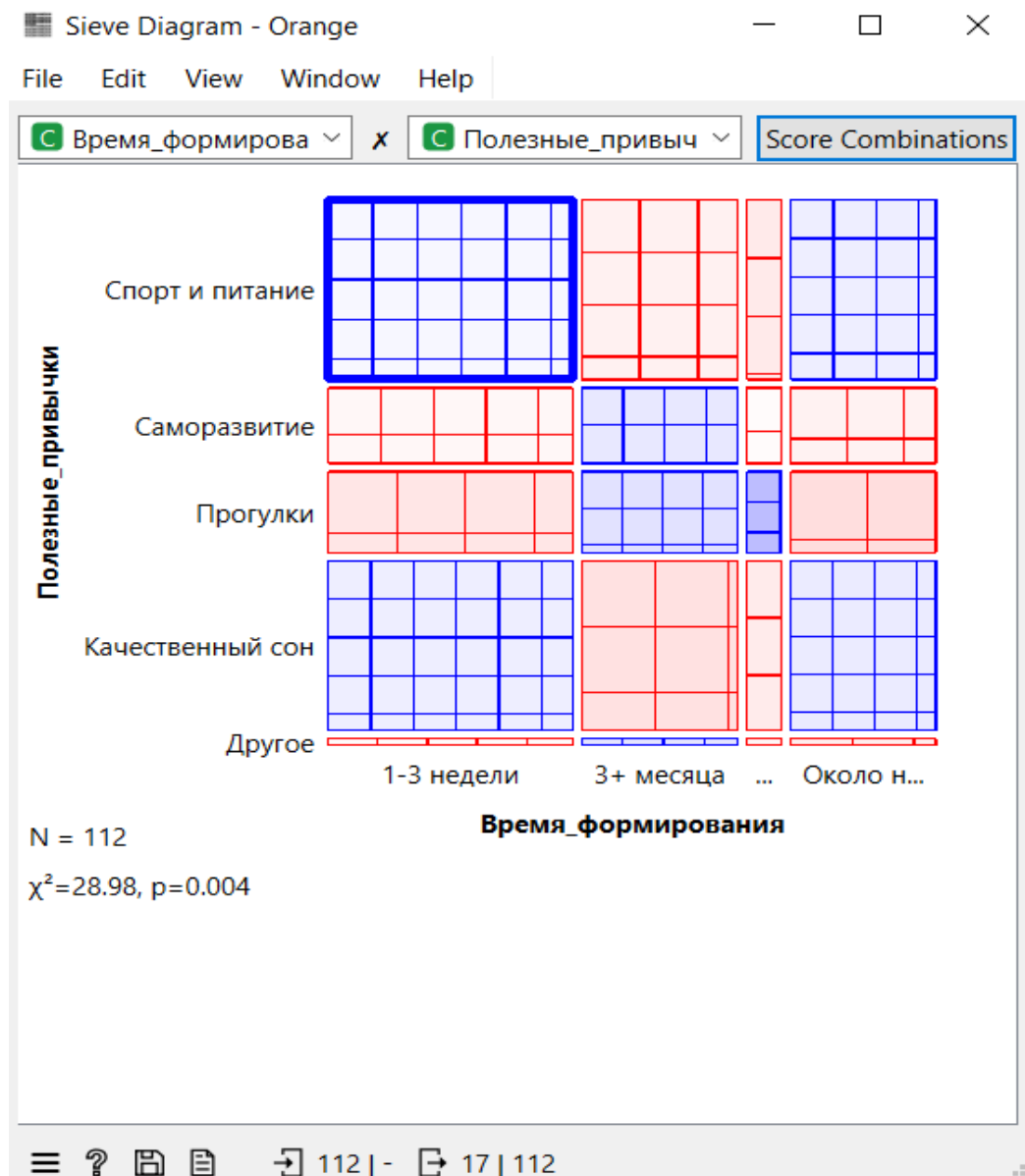


Рисунок 7. Зависимость между типами привычек и способами их формирования (Sieve Diagram)

Комплексный анализ в Orange Data Mining позволил выявить несколько ключевых закономерностей:

- Существует сильная связь между уровнем самодисциплины и успешностью формирования полезных привычек
- Временные характеристики формирования привычек значительно варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей
- Социальное окружение играет существенную роль в процессе формирования привычек
- Постепенный подход к формированию привычек демонстрирует большую эффективность по сравнению с резкими изменениями

4. Выводы

Проведенное исследование позволяет сформулировать ряд существенных выводов относительно влияния привычек на различные аспекты жизни человека.

Установлена фундаментальная роль нейropsychологических механизмов в формировании устойчивых поведенческих паттернов, что подтверждает необходимость учета индивидуальных особенностей при работе с привычками.

Выявлено комплексное влияние привычек на физическое здоровье человека, проявляющееся через формирование устойчивых паттернов здорового образа жизни и их воздействие на общее состояние организма.

Подтверждена существенная роль привычек в регуляции психологического состояния и эмоционального благополучия. Устойчивые поведенческие паттерны выступают механизмом адаптации к стрессовым ситуациям и поддержания психологического равновесия.

Продемонстрировано значительное влияние привычек на процессы социальной адаптации и профессиональной реализации, что указывает на необходимость целенаправленного формирования продуктивных поведенческих паттернов.

Библиографический список

1. Аникина Е. В. Стратегии создания новых потребительских привычек в эпоху цифровых технологий // Практический маркетинг. 2024. №. 9. С. 37-41.
2. Григорьев А. В., Николаева Ю. А. Механизм формирования привычки // Актуальные вопросы психологии и педагогики: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. М.: Научный взгляд, 2023. С. 15-22.
3. О'Коннор Р. Психология вредных привычек / пер. с англ. А. Логвинской. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 256 с.
4. Хлопова А. А. Механизм образования привычек и "dreamstalker" // Проблемы современного мира глазами молодежи. 2015. С. 68-71.
5. Ходжсон Д. и др. Скрытые механизмы убеждения: институты и индивиды в экономической теории // Экономический вестник Ростовского государственного университета. 2003. Т. 1. №. 4. С. 11-30.