



Д-р теології І.І. Корещук¹, доц. Д.О. Шпак²,
А. Зубчук²

¹ Український адвентистський теологічний інститут

² Український гуманітарний інститут

Значення звичок у студентському житті: результати і наслідки

Актуальність теми дослідження полягає в щоденній практичній складовій заявленої проблематики. Тема звичок, зокрема в студентському житті є важливою, адже цей компонент впливає на професійне становлення майбутнього фахівця. Наразі таймменеджмент є одним з перспективних напрямків наукових досліджень останніх років. Багатофункціональність в сучасному світі стала базовою вимогою для працівника з масовою появою інформаційних технологій в епоху цифровізації. Оскільки ефективність роботи будь-якого працівника залежить від раніше здобутих навичок, є сенс дослідити особливості становлення фахівця у період студентства. Зокрема це стосується проблематики формування звичок. У дослідженні представлено результати авторського анкетування. Зокрема, діаграму відповідей респондентів щодо їхнього віку, роду діяльності, статі, та ін. загальних параметрів особистості. На основі відповідей респондентів визначено чи являються на їхню думку звички важливою частиною життя. Виокремлено рефлексії щодо того, чи можуть звички помітно покращити чи погіршити життя, та чи здатні вони утворювати характер людини. Окрема увага акцентується на тому, чи можуть звички бути важливим чинником студентського життя, а також на тому, який тип звичок переважає у їхньому житті. Наразі певна кількість студентів не повністю розуміють важливості звичок зі всіма їхніми наслідками. Тому важливо дослідити як ці звички можуть вплинути на життя і яким чином. Значення мають результати і наслідки звичок студента — в залежності їх корисного чи негативного впливу. Чимало залежить від вміння набувати та позбавлятися різних звичок. Саме тому окреслення проблематики значення звичок у студентському житті та визначення прийнятої конотації для людей ХХІ ст. є актуальним науковим напрямком. У статті акцентовано на визначенні

типів звичок та їх вплив на життя студента. Досліджено методи набуття, позбавлення та закріплення звичок у студентському житті. Виокремлено основні категорії на шляху до успішного формування звичок, зокрема ціль, простоту, привабливість, помітність та задоволеність, і необхідність слідкувати за прогресом звичок.

Аналіз актуальних публікацій. Дослідженням проблематики значення звичок у студентському житті, займалася низка вчених, які як правило акцентують увагу на окремих аспектах різних видів звичок та їх місці у студентському житті. До прикладу М. Мигуля і А. Ниязова, дають таке визначення явищу звички — «це набута манера поведінки, яка стає механічною і стає для людини характером потреби при зацікавленості особистості в цій звичці» [1]. І. Бакіко та В. Файдевич більш надають більш конкретизовану класифікацію звичок — «корисними є такі, наприклад, звички, як дотримання режиму дня і т.д. Це сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності і, врешті, довголіттю. Шкідливі звички, навпаки, дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, погіршують здоров'я і скорочують тривалість життя. Вказані звички завдають безліч страждань людині». Вони підкріпили ці твердження опитуванням із загальною вибіркою 101 особи. На запитання «чи маєте Ви шкідливі звички?», загалом схвально відповіли — 27,7% респондентів. Заперечно — 68,3%. «Важко відповісти» виявилось — 4,0%» [2]. Це свідчить про інтеграцію заявленої проблематики в суспільство. Натомість А. Бадмаєв і С. Кохан [3], а також В. Бахарєв, О. Корцова, М. Жарікова, та О. Гуцин, у своїх дослідженнях звертають увагу важливість звичок у житті. Зокрема вони акцентують на проблематиці шкідливих звичок — тютюнопаління, вживання наркотиків та ін. Згідно із статистикою щодо смертності від та-

ких звичок — «за даними у світі тютюнопаління викликає 3,5 мільйонів смертей щорічно. За даними УНІАН від хвороб, які викликані тютюном, в Україні вмирає у декілька разів більше людей, ніж від усіх інфекційних хвороб, СНІДу, травматичних випадків і туберкульозу разом узятих» [4]. Я. Сивохоп навіть визначає п'ять етапів алгоритму зміни поведінки — звички [5]. Звички займають важливе місце у житті суспільства й студента зокрема, вони мають різні види, результати та наслідки відповідно до їхнього типу. Однак наведені дослідження не зосереджують увагу саме на студентських звичках, саме тому, метою дослідження є визначення позитивних та негативних наслідків, що походять від різних звичок.

Основні результати дослідження. Окреслення важливості та місця звичок у житті людини потребує детального розгляду етимологічних похідних терміну. Згідно зі Словником української мови, «звичка — це певний спосіб дії, життя, манера поведінки або висловлювання, схильність до чогось, що стали звичними, постійними для кого-небудь» [6, с. 477]. Однак А. Блаженний, богослов та філософ IV століття н.е. мав дещо іншу думку. За його словами, «звичка — це друга натура». Інакшими словами — звичка вже не стає одним з аспектів життя, а вже його складовою. Загалом звичка — це дії людини які стали де-

якою частиною повсякденного її життя, характеру та можуть виконуватись на підсвідомому рівні. Тепер можна перейти до розглядання важливості формування звичок у повсякденному житті людської особистості. Формування звичок є важливим фактором життя людини тому, що вони втілюють становлення успішної людини. Адже успішність людей тільки ззовні здається швидкою, легкою та несподіваною внаслідок не знання всього процесу її досягання [7]. Також важливо зауважити те, що в більшості успішність в житті людини досягаються не через одну конкретну подію. Ця зміна досягається завдяки послідовним діям — а саме, в цьому випадку, корисними звичками. Вони призвели до останнього «вирішального» кроку та й внаслідок цього — успіху людини. Також важливо зауважити й те, що звички можуть бути важливим чинником щасливого життя людини. Тобто звички займають важливе місце у повсякденному житті студента та й у подальшому житті. Тож для предметності результатів дослідження було проведено опитування серед студентів Українського гуманітарного інституту. Анкетування здійснювалося за допомогою інструменту Google forms [8]. Всього було опитано 100 людей з різних областей України протягом 4 днів 01.11.2021—04.11.2021. Основні результати відображено на рисунках 1–8.

Вкажіть ваш вік.

100 ответов

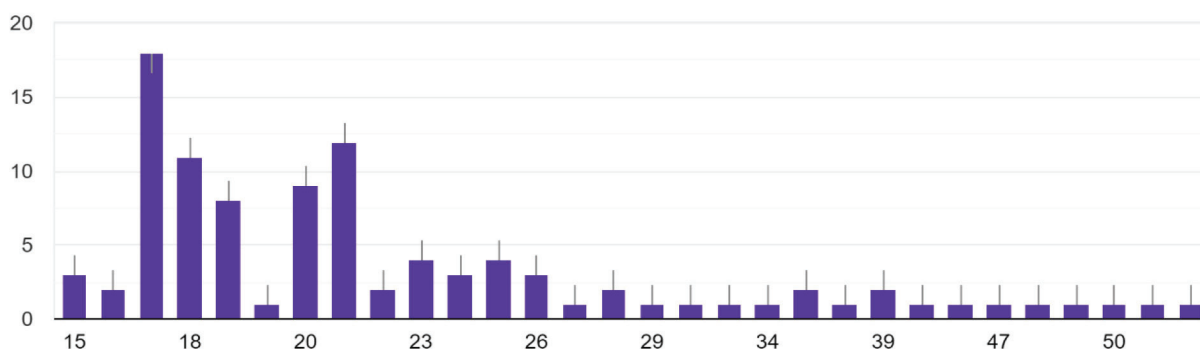


Рисунок 1. Діаграма відповідей респондентів щодо їхнього віку

Вкажіть ваш рід діяльності.

100 ответов

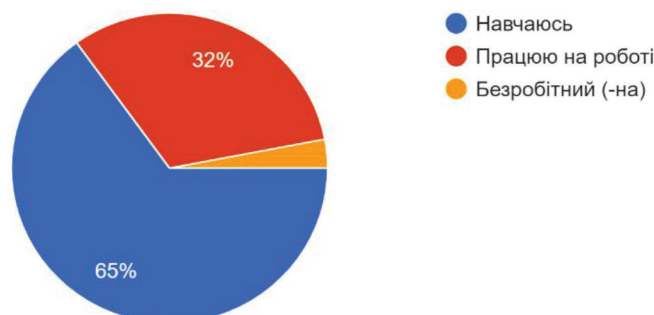


Рисунок 2. Діаграма відповідей респондентів щодо їхнього роду діяльності

Згідно даних цих двох діаграм, опитування пройшли люди віком від 15 до 52 років — найбільше пройшло людей віком від 17 до 21. Як по віковій категорії,

так і у питанні про рід діяльності можна побачити, що основний контингент це студенти вищих навчальних закладів, перейдемо до наступного запитання.

Вкажіть вашу стать.

100 ответов

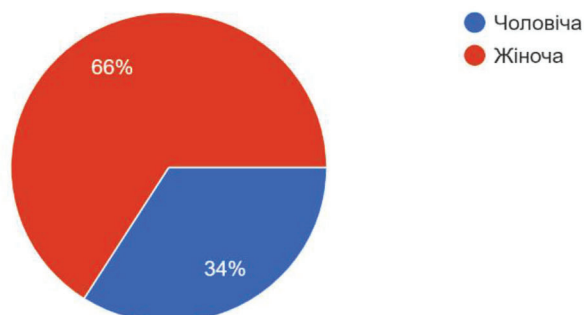


Рисунок 3. Діаграма відповідей респондентів щодо їхньої статі

Рисунок 3 демонструє, що більших опитаних людей — представниці жіночої статі. З цього можна зробити висновок, що для них це питання є цікаві-

шим та актуальним ніж представникам чоловічої статі.

Чи ви вважаєте що звички є важливою частиною вашого життя?

100 ответов



Рисунок 4. Діаграма відповідей респондентів чи являються звички важливою частиною їхнього життя

Проаналізувавши відповіді на питання — «як ви розумієте слово звичка?», можна прийти до висновку, що люди в основному розуміють це слово, як

часто повторювальну дію на підсвідомому рівні в наслідок набуття, перейдемо далі.

Як ви вважаєте, чи можуть звички помітно покращити/погіршити життя?

100 ответов

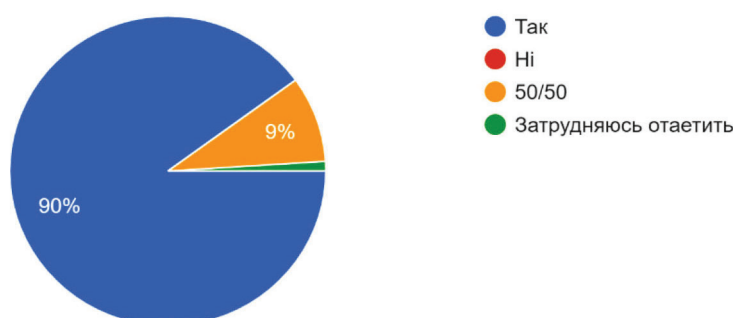


Рисунок 5. Діаграма відповідей респондентів чи можуть звички помітно покращити чи погіршити життя

Ці діаграми показують, що люди вважають звички важливою частиною свого життя. Також вони можуть покращити або погіршити життя що підтвер-

джує твердження озвучені раніше. До того ж тут вже починаються розгорнуті відповіді, вони позначені зеленим кольором.

Як ви вважаєте, звички можуть утворювати характер людини?

100 ответов

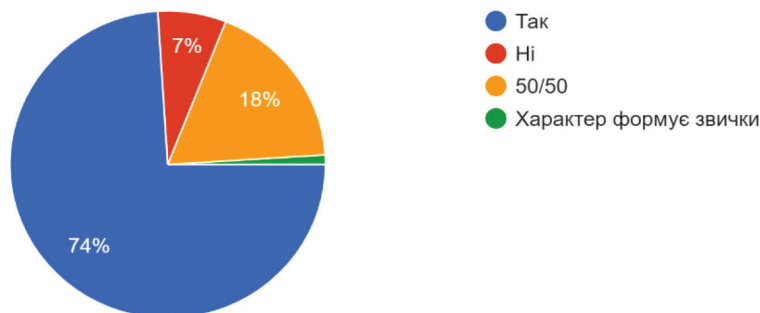


Рисунок 6. Діаграма відповіді респондентів чи можуть звички утворювати характер людини

Як ви вважаєте, звички можуть бути важливим чинником щасливого життя?

100 ответов

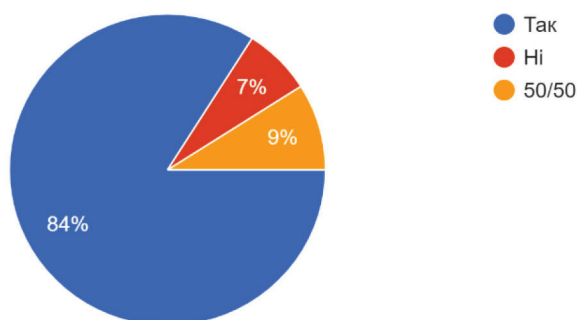


Рисунок 7. Діаграма відповіді респондентів чи можуть бути звички бути важливим чинником життя

В питанні про значення слова «звичка» була тільки одна відповідь, яка збігається з цим запитанням — «постійно повторювана дія, яка формує характер, здійснюється без зусиль», але респонденти все ж такі більш схильні до такої думки.

Завдяки діаграмі на рисунку 7 можна побачити, що опитані вважають звички важливим чинником щасливого життя, аналогічно з більшою кількістю позитивних відповідей з питань про важливість звичок у житті.

У вашому житті переважають корисні чи негативні звички?

100 ответов

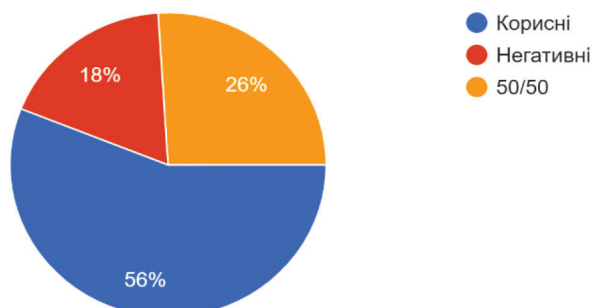


Рисунок 8. Діаграма відповіді респондентів, який тип звичок переважає у їхньому житті

В останній діаграмі можна побачити найбільшу розбіжність в відсотковому співвідношенні відповідей стосовно переважності типів звичок у житті. Але ж все-таки з більшим відхиленням в сторону корисних звичок у житті людей.

Отже, звички займають важливе місце у житті людей та є його складовою й характеру. Завдяки ним можна досягти успішності с поступовим процесом, що є актуальним та цікавим для студентів вищих навчальних закладів. Згідно з вище наведеним, звички можуть займати доволі важливе місце в житті студента, що підтверджує наведене опитування — 75% опитуваних відповіли позитивно на питання: «Чи ви вважаєте що звички є важливою частиною вашого життя?» та 90% на питання: «Як ви вважаєте, чи можуть звички помітно покращити/погіршити життя?». Тому, акцент у дослідженні цього аспекту в надалі дозволить детальніше окреслити й дослідити важливість та місце звичок у житті людей та й окремо студентів.

Визначення типів звичок та їх вплив на життя студента. Загально існують такі різноманітні та понадливі типи звичок як: позитивні, негативні та нейтральні. Кожна з них має свій вплив на життя людини в залежності від свого типу. Позитивними звичками можуть виступити: зарядка зранку, ранкова пробіжка, чищення зубів зранку тощо. Ці звички направлені на зміцнення здоров'я, що своєю чергою корисно впливають на загальне самопочуття та імунітет. Тобто корисні звички — це звички, які безпосередньо позитивно впливають на життя людини. Шкідливими звичками можуть виступити: паління при стресі, вживання алкогольних напоїв «при нагоді». МОЗ зазначило на своєму сайті, що «куріння може спровокувати астму та хвороби дихальних шляхів, коронарну хворобу серця, інфаркт, інсульт, захворювання судин, аневризму аорти» [9]. Та й також «Алкоголь збільшує ризик деменції, раку підшлункової, стравоходу, печінки, прямої кишки, молочної залози. Люди, які надмірно споживають алкоголь, мають вищі ризики серцево-судинних хвороб, гіпертензії та абдомінального ожиріння.» [10], Тобто негативні звички — це звички, які безпосередньо негативно впливають на життя людини. Нейтральними звичками можуть виступити: розчісування волосся гребінцем, пиття води кожного ранку одразу після пробудження. Себто нейтральні звички безпосередньо не мають ні негативного, ні позитивного впливу на життя людини. Якщо казати безпосередньо про студентське життя, то вони теж мають великий вплив. До того ж і як загалом звички у житті кожної людини безпосередньо. Це можна прекрасно продемонструвати на декількох прикладах — вищезгаданому прикладі успішності на студентському прикладі — успішна людина — студент який закінчив навчання з відзнакою. Теж ще одним прикладом може виступити успішність — добре написана курсова робота тощо. А також погані звички можуть бути одною із причиною виключення студента із вищого навчального закладу. Для наочного прикладу на території Українського адвентистського центру вищої освіти (УАЦВО) заборонено вживати

тютюнові, алкогольні, наркотичні вироби. Виявлення цих порушень несе за собою грошове стягнення або, в крайньому разі, виключення з інституту [11]. Так само корисні звички можуть покращити авторитет студента між викладачами та іншими студентами. І доволі цікавою та наочною звичкою може виступити звичка студентів закладу УАЦВО, де я зарахований як студент — привітання із кожною людиною. Завдяки цьому студентами утворюється більш позитивні відносини між собою та особлива атмосфера. Теж, що може виступити такою звичкою — завчасне виконання домашніх завдань, завжди відгукуватися на допомогу по домашньому завданню тощо. Також не потрібно забувати й про таку поведку, як якісне виконання роботи. Цей нахил допоможе теж допоможе студенту зарекомендувати себе в навчальному закладі та допоможе досягнути висот і в подальшому житті. Отже, як зазначено, існують різні види звичок, які це впливають в залежності від свого типу на життя людини. Вони можуть доволі сильно як позитивно, так і негативно вплинути на студентське життя. Ти ба й на подальші етапи життя студента — сім'ю, працевлаштування та загальний стан людини. За що турбується переважна кількість студентів та їх батьків в особливо особливості. Отже, звички можуть мати серйозний вплив на життя студента та в залежності від їх типу по-різному впливати на нього. Тому, акцент у дослідженні цього аспекту надалі дозволить детальніше дослідити межі впливу і місце звичок у студентському житті.

Дослідження методів набуття, позбавлення та закріплення звичок у студентському житті. Дізнавшись типи звичок можна перейти розглядання способів набуття звичок та їх позбавлення. Можна утворити невелику схему для кращого подальшого розуміння плану утворення та засвоєння звичок, а точніше його складової.

1. Ціль — перед початком утворення нової звички, важливо зрозуміти правильну постановку цілі для її подальшого збереження. Тобто, для прикладу, потрібно поставити ціль не просто збільшити свою м'язову масу, а стати студентом який веде здоровий спосіб життя внаслідок регулярних фізичних вправ. Або не просто навчитися грати на гітарі, а стати музикантом внаслідок звички — кожного дня приділяти час для гри на гітарі. Це є важливим фактором, адже студент не зупиниться на досягнутому результаті, і в наслідок чого не відкине корисну звичку і зможе досягнути більшого. Так можна і переформулювати й на кшталт для витіснення негативних звичок стосовно студента. Поставити ціль не просто перестати вживати тютюнові, алкогольні чи наркотичні вироби, а почати здорове життя — вільне без всіляких залежностей та «друзів», «знайомих» по залежності. В такому випадку це дуже важливий фактор, адже люди які не обірвали свої зв'язки з людьми які «розділяли» їхні залежності — більш всього, навіть після реабілітації можуть повернутися до колишнього типу життя.

2. Простота — для набуття звички потрібно починати з чогось простого, що займе мало часу і зусиль.

До прикладу — зробити 5 віджимань за день або ж витратити всього по 5–10 хвилин на гру на гітарі. Задаля ж позбавлення поганої звички потрібно використовувати реверсивне формулювання, щоб повторити погану звичку потрібно зробити дії, які можуть витратити безцінно час або (та) гроші. До прикладу, щоб почати палити потрібно сходити за сигаретою в магазин як і запальничкою для неї, потрібно завжди їх носити, що забирає багато часу тощо. Щодо інших алкогольних та наркотичних виробів — потрібно час та гроші для їх купування та зберігання.

3. Привабливість — потрібно зрозуміти привабливість даної звички для студента, до прикладу — якщо людина почне регулярно займатися фізичною активністю, то внаслідок цього зміцнить своє здоров'я та імунітет. Якщо почне вчитися грати на гітарі — підвищить свій авторитет в інституті завдяки музикальним здібностям та розвине свою творчу натуру. З поганою звичкою поступаємо аналогічно — при палінні здоров'я послаблюється, з'являється ризик раку легень та зменшується тривалість життя [12]. При вживанні алкогольних та наркотичних виробів теж безумовно погіршується здоров'я та з'являється ризик деяких захворювань. А також останній вид виробу, а точніше його вживання, зберігання тощо карається законом України — додатковий стимул позбутися такої звички [13].

4. Помітність та задоволеність — потрібно слідувати за прогресом звичок та їхнім результатом в загальному. До прикладу — наскільки змінився імунітет та збільшилась «спортивність» тіла за конкретний проміжок часу від початку запровадження нової звички. Або ж покращення навичок гри на гітарі, відчуття ритму та впевненості гри на ній. Аналогічно й зі шкідливою звичкою — наскільки погіршився імунітет студента та його загальне самовідчуття від початку впровадження цієї шкідливої звички. А також відчуття «свободи» та контролю над своїм життям після відкидання звички вживання тютюнових, алкогольних чи наркотичних виробів. Отже, за допомогою даного плану можна як присвоїти собі

звички, так і позбутися них. А також наочно продемонстрований кожен з етапів плану на практиці стосовно життя людини. Таким чином, можна побудувати план, схему набуття та позбавлення звичок, що може призвести до вагомих змін у житті людини. Тому, акцент у дослідженні цього аспекту надалі дозволить удосконалити уже існуючі методи набуття та позбавлення звичок у студентському житті.

Висновки

Звички негативного та позитивного змісту відіграють важливу роль, оскільки формують підвалини майбутнього характеру особистості. Як зазначають більшість науковців усі студентські звички діляться на декілька типів і їхнє набуття відбувається за різних обставин, наприклад самостійне життя у гуртожитку. У процесі дослідження було проведено анкетування, серед людей Українського гуманітарного інституту. Його результати показали, що звички є невід'ємною частиною студентського життя, оскільки зі 100% респондентів, 75% погодилося із цим твердженням, так і 90% погодилося з твердженням, що звички можуть помітно покращити або погіршити життя. Також було визначено, що звички поділяються на декілька типів: позитивні, негативні та нейтральні. В залежності від своїх різноманітних типів вони відповідно впливають на життя людей. Для зміни, набуття чи усунення звичок можна вивести, наочний план, інструкцію. За допомогою неї можна наочно та доволі ефективно змінити, набутти чи усунути звички. Отже, дослідивши роль звичок у студентському житті, знову ж бачимо, що вони діляться на три категорії: позитивні, негативні та нейтральні. Позитивні та нейтральні формують якісні характеристики особистості, а негативні формують недбалі якісні звички. Схема для набуття звичок має такий вигляд: Ціль — Простота — Привабливість — Помітність та задоволеність. Ці складові плану, інструкції можуть по-новаторськи допомогти людині у своїх цілях щодо видозмінення своїх особистих звичок.

Список використаної літератури

1. Мігуля М. Г. Вплив соціального середовища на розвиток шкідливих звичок у сучасної молоді / М. Г. Мігуля, А. Ніязова // Таврійський науковий оглядач. — 2015. — № 4. — С. 19–22.
2. Бакіко І. В. Ставлення батьків та їх профілактично-виховна робота до наявності шкідливих звичок у своєї дитини / І. В. Бакіко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. — 2018. — № 152. — С. 12–15.
3. Бадмаєв А. Здоровий спосіб життя — майбутнє молоді / А. Бадмаєв // Забайкальський державний університет. — 2016. — № 2. — С. 370–371.
4. Шкідливі звички як чинник формування екологічної небезпеки імпаکتного рівня // Екологічна безпека. — 2009. — № 1. — С. 68–72.
5. Сивохоп Я. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської / Я. Сивохоп // Науковий вісник Ужгородського національного університету. — 2010. — № 18. — С. 94–98.
6. Білодід І. К. Словник української мови в 11 томах / І. К. Білодід. — Київ: Наук. думка, 1972. — 744 с.
7. Clear J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones / J. Clear. — [S. l.]: Avery, 2018. — 320 p.
8. Зубчук А. Результати опитування 01.11.21-04.11.21 [Електронний ресурс] / А. Зубчук. — 2021. — Режим доступу: https://docs.google.com/forms/d/1AKG7dQZAnUk3_LsbUS53Gs3iY_WiD1fx3gXbPex1mBw/edit?chromeless=1#responses (дата звернення: 10.08.2022). — Назва з екрана.
9. 5 причин кинути курити [Електронний ресурс] // Міністерство охорони здоров'я України. — 2018. — Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/health/5-prichin-kinuti-kuriti> (дата звернення: 11.08.2022). — Назва з екрана.
10. Як алкоголь впливає на здоров'я: про незворотні наслідки [Електронний ресурс] // Міністерство охорони здоров'я України. — 2019. — Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-alkogol-vplivae-na-zdorovja-pro>

- nezvorotni-naslidki (дата звернення: 10.08.2022). — Назва з екрана.
11. Довідник студента 2019-2020 [Електронний ресурс] // УАЦВО. — 2019. — Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1_qsRudonuCbW-AzuySFC5dPcA3EZ6_8g/view (дата звернення: 12.08.2022). — Назва з екрана.
12. Стаття 309 [Електронний ресурс] // Кримінальний кодекс України. — 2008. — Режим доступу: https://protocol.ua/ru/kriminalniy_kodeks_ukraini_statyya_309/ (дата звернення: 09.08.2022). — Назва з екрана.
13. Луценко О. Психологічні особливості студентської молоді, що має тютюнову залежність / О. Луценко // Практична психологія та соціальна робота. — 2011. — № 7. — С. 49–54.

Значення звичок у студентському житті: результати і наслідки

Д-р теології І.І. Корешук¹, доц. Д.О. Шпак², А. Зубчук²

¹ Український адвентистський теологічний інститут

² Український гуманітарний інститут

Актуальність теми дослідження полягає в щоденній практичній складовій заявленої проблематики. Тема звичок, зокрема в студентському житті є важливою, адже цей компонент впливає на професійне становлення майбутнього фахівця. Наразі таймменеджмент є одним з перспективних напрямків наукових досліджень останніх років. Багатофункціональність в сучасному світі стала базовою вимогою для працівника з масовою появою інформаційних технологій в епоху цифровізації. Оскільки ефективність роботи будь-якого працівника залежить від раніше здобутих навичок, є сенс дослідити особливості становлення фахівця у період студентства. Зокрема це стосується проблематики формування звичок. У дослідженні представлено результати авторського анкетування. Зокрема, діаграму відповідей респондентів щодо їхнього віку, роду діяльності, статі, та ін. загальних параметрів особистості. На основі відповідей респондентів визначено чи являються на їхню думку звички важливою частиною життя. Виокремлено рефлексії щодо того, чи можуть звички помітно покращити чи погіршити життя, та чи здатні вони утворювати характер людини. Окрема увага акцентується на тому, чи можуть звички бути важливим чинником студентського життя, а також на тому, який тип звичок переважає у їхньому житті. Наразі певна кількість студентів не повністю розуміють важливості звичок зі всіма їхніми наслідками. Тому важливо дослідити як ці звички можуть вплинути на життя і яким чином. Значення мають результати і наслідки звичок студента — в залежності їх корисного чи негативного впливу. Чимало залежить від вміння набувати та позбавлятися різних звичок. Саме тому окреслення проблематики значення звичок у студентському житті та визначення прийнятої конотації для людей ХХІ ст. є актуальним науковим напрямком. У статті акцентовано на визначенні типів звичок та їх вплив на життя студента. Досліджено методи набуття, позбавлення та закріплення звичок у студентському житті. Виокремлено основні категорії на шляху до успішного формування звичок, зокрема ціль, простоту, привабливість, помітність та задоволеність, і необхідність слідкувати за прогресом звичок.

Ключові слова: студентське життя, корисні звички, шкідливі звички, звички і навчання, продуктивність.

The importance of habits in student life: results and consequences

THD Koreshuk I.I.¹, PHD Shpak D. O.², Zubchuk A.²

¹ Ukrainian Adventist Theological Institute, Bucha, Ukraine

² Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine

The relevance of the research topic lies in the daily practical component of the stated problem. The topic of habits, particularly in student life, is important, because this component affects the professional development of a future specialist. Currently, time management is one of the promising areas of scientific research in recent years. Multi-functionality in the modern world has become a basic requirement for an employee with the massive emergence of information technologies in the era of digitalization. Since the work efficiency of any employee depends on previously acquired skills, it makes sense to investigate the peculiarities of becoming a specialist during the student period. In particular, this concerns the issue of habit formation. The research presents the results of the author's questionnaire. In particular, a chart of respondents' answers regarding their age, type of activity, gender, etc. general personality parameters. Based on the respondents' answers, it was determined whether, in their opinion, habits are an important part of life. Reflections on whether habits can significantly improve or worsen life, and whether they are capable of forming a person's character, are highlighted. Particular attention is focused on whether habits can be an important factor in student life, as well as on what type of habits prevail in their lives. Currently, a certain number of students do not fully understand the importance of

habits with all their consequences. Therefore, it is important to investigate how these habits can affect life and in what way. The results and consequences of the student's habits have meaning, depending on their beneficial or negative impact. Much depends on the ability to acquire and get rid of various habits. That is why the outline of the problems of the importance of habits in student life and the definition of the accepted connotation for the people of the XXI century. is an actual scientific direction. The article focuses on the definition of types of habits and their impact on a student's life. The methods of acquiring, losing and consolidating habits in student life have been studied. The main categories on the path to successful habit formation are highlighted, including purpose, simplicity, attractiveness, visibility and satisfaction, and the need to monitor the progress of habits.

Key words: student life, good habits, bad habits, habits and learning, productivity.

Контактна інформація: Корещук І.І. —
доктор теології, завідувач кафедри філософії, теології та історії церкви,
Український адвентистський теологічний інститут
вул. Інститутська 14, м. Буча, Київська обл., 08292, Україна

Стаття надійшла до редакції 20.09.2022 р.