



## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ БЕЗ СИЛЫ ВОЛИ: КАК МЕНЯТЬСЯ ДАЖЕ ПРИ ПЛОТНОМ ГРАФИКЕ

Ибрагимова З.Ф.

Ташкентский фармацевтический институт,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан  
e-mail: banuibragimova8888@gmail.com, тел: +998997023102  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20797241>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 18-iyun 2026 yil  
Ma'qullandi: 20-iyun 2026 yil  
Nashr qilindi: 22-iyun 2026 yil

### KEY WORDS

привычки, поведенческая  
психология, саморегуляция,  
когнитивная нагрузка, микро-  
привычки, implementation  
intentions, habit formation,  
архитектура выбора.

### ABSTRACT

*В условиях высокой когнитивной и временной нагрузки формирование устойчивых полезных привычек становится одной из актуальных задач современной поведенческой психологии. Традиционные представления, связывающие успешное изменение поведения преимущественно с силой воли и дисциплиной, всё чаще подвергаются критическому пересмотру. Современные исследования демонстрируют, что устойчивость привычек определяется не столько мотивацией, сколько особенностями когнитивной экономики, автоматизации действий и организации среды. Цель настоящей статьи — проанализировать научно обоснованные подходы к формированию полезных привычек в условиях дефицита времени. Рассматриваются концепции микро-привычек, наслаивания привычек (habit stacking), реализации намерений (implementation intentions) и управления архитектурой среды. Делается вывод о том, что эффективность изменения поведения зависит преимущественно от системной организации действий и снижения когнитивной нагрузки.*

### Введение

Современный ритм жизни характеризуется высокой плотностью профессиональных, бытовых и социальных задач, что существенно ограничивает возможности человека для внедрения новых форм поведения. Работа, семейные обязанности, цифровая коммуникация и многозадачность создают ситуацию постоянной когнитивной нагрузки, в рамках которой формирование полезных привычек — регулярной физической активности, чтения, правильного питания или обучения — часто воспринимается как трудно реализуемая цель.

В общественном дискурсе неудачи в изменении поведения обычно объясняются недостатком дисциплины или слабой силой воли. Однако современные данные когнитивной психологии и нейробиологии демонстрируют ограниченность подобного подхода. В условиях повышенной нагрузки мозг стремится минимизировать энергетические затраты, отдавая предпочтение привычным и автоматизированным

действиям. Следовательно, устойчивое изменение поведения требует не усиления самоконтроля, а создания условий, при которых желаемые действия становятся менее ресурсозатратными.

Цель настоящей статьи — систематизировать современные научные подходы к формированию полезных привычек в условиях высокой занятости и проанализировать механизмы их эффективности.

### **Когнитивная нагрузка и ограниченность волевого ресурса**

Одной из причин трудностей в формировании новых привычек является истощение когнитивных ресурсов. Повседневная деятельность предполагает принятие большого количества решений, что увеличивает ментальную нагрузку и снижает способность к саморегуляции.

В условиях усталости и стресса человек склонен выбирать действия, требующие минимальных когнитивных затрат. Это связано с особенностями функционирования мозга, ориентированного на экономию энергии и снижение неопределённости. В результате привычные модели поведения оказываются более вероятными, чем новые действия, требующие дополнительных усилий.

Таким образом, стратегия, основанная исключительно на волевом преодолении сопротивления, демонстрирует ограниченную эффективность в долгосрочной перспективе. Более результативным оказывается подход, при котором новое поведение постепенно автоматизируется и интегрируется в уже существующие повседневные сценарии.

### **Стратегия микро-привычек (*Tiny Habits*)**

Одним из наиболее практико-ориентированных подходов к формированию устойчивого поведения является концепция микро-привычек (*Tiny Habits*), разработанная профессором Стэнфордского университета В. J. Fogg [1].

Основной принцип данной модели заключается в максимальном снижении порога входа в новое действие. Вместо постановки масштабной цели предлагается начинать с минимального, практически не требующего усилий действия. Согласно концепции автора, регулярность поведения имеет большее значение для закрепления привычки, чем интенсивность первоначальных усилий [1].

Например, при невозможности выделить значительное время на физическую активность рекомендуется ограничиться минимальным действием: несколькими отжиманиями, короткой растяжкой или минутной физической нагрузкой. Несмотря на кажущуюся незначительность подобных действий, регулярное повторение способствует формированию устойчивых поведенческих паттернов.

Подобный подход снижает психологическое сопротивление, поскольку выполнение микро-действия не воспринимается как значительная нагрузка. В результате вероятность регулярного повторения существенно возрастает.

Наслаивание привычек как механизм автоматизации поведения

Для лиц с высокой занятостью характерна проблема дефицита временных ресурсов, вследствие чего попытки выделить отдельное время для формирования новых привычек часто оказываются неэффективными.

В данном контексте значительный интерес представляет метод *habit stacking* («наслаивание привычек»), предполагающий прикрепление нового действия к уже существующему автоматизированному поведению.

Исследование Р. Lally и соавторов показало, что формирование устойчивой привычки может занимать от 18 до 254 дней, при среднем значении около 66 дней [2]. При этом скорость автоматизации существенно возрастает, если новое действие стабильно связано с конкретным контекстом или повторяющимся триггером [2].

Практическая формула данного подхода выглядит следующим образом:

**«После того как я выполняю привычное действие X, я выполняю новое действие Y».**

Например:

- после приготовления утреннего кофе — изучение нескольких иностранных слов;
- после вечерней чистки зубов — краткая растяжка;
- после завершения рабочего дня — короткая прогулка.

Эффективность метода объясняется тем, что уже существующее поведение выполняет функцию устойчивого контекстного сигнала, уменьшая необходимость сознательного контроля.

Реализация намерений: сценарии типа «если..., то...»

Дополнительным инструментом формирования устойчивых привычек выступает механизм реализации намерений (*implementation intentions*), предполагающий предварительное планирование конкретного сценария поведения.

Мета-анализ, проведённый Р. М. Gollwitzer и Р. Sheeran, продемонстрировал, что заранее сформулированные планы, содержащие конкретное условие, время и контекст выполнения действия, существенно повышают вероятность достижения цели [3].

Суть метода заключается в создании заранее определённого поведенческого сценария по формуле:

**«Если возникает ситуация X, то я выполняю действие Y».**

Примеры реализации:

- если начинается рабочий созвон, то выполняется короткая физическая разминка;
- если появляется желание открыть социальные сети, то предварительно читается одна страница книги;
- если пользователь ожидает завершения бытового процесса (например, кипячения воды), то выполняется короткая физическая активность.

Данный подход позволяет существенно снизить когнитивную нагрузку, поскольку устраняет необходимость принятия решения в момент действия.

Архитектура среды и снижение поведенческого трения

Существенное влияние на устойчивость поведения оказывает организация окружающей среды. Исследования W. Wood и D. T. Neal показывают, что поведение во многом определяется степенью доступности действия и уровнем средового сопротивления [4].

С позиции поведенческой психологии люди чаще выбирают действия, начало которых требует минимальных усилий [4]. В рамках данной логики особую значимость приобретает управление «трением» среды — изменением пространства таким образом, чтобы полезные действия становились максимально доступными, а нежелательные — более сложными для реализации.

**Примерами практического применения данного принципа являются:**

- предварительная подготовка спортивной одежды;
- размещение полезной пищи в наиболее доступной зоне;
- визуальная доступность книг или учебных материалов;
- ограничение доступа к отвлекающим цифровым стимулам.

Подобная организация среды способствует уменьшению когнитивных барьеров и повышает вероятность автоматического запуска желаемого поведения.

**Обсуждение**

Рассмотренные исследования позволяют сделать вывод о том, что успешная интеграция полезных привычек в условиях высокой занятости определяется преимущественно не уровнем мотивации, а особенностями организации поведения.

Общим механизмом анализируемых подходов является снижение когнитивной нагрузки и постепенный переход от осознанного усилия к автоматизированному

действию. Концепция микро-привычек уменьшает сопротивление началу поведения, наслаивание привычек использует силу контекстных триггеров, сценарии реализации намерений устраняют необходимость принятия решений, а изменение среды снижает барьеры к действию.

Таким образом, формирование устойчивых привычек может рассматриваться как процесс проектирования поведения, а не исключительно как результат волевого усилия.

#### **Заключение**

Современные исследования в области поведенческой психологии и нейробиологии демонстрируют, что внедрение полезных привычек возможно даже в условиях высокой занятости и ограниченности временных ресурсов. Однако устойчивость новых форм поведения достигается не через усиление самодисциплины, а посредством изменения структуры повседневных действий.

Наиболее эффективными стратегиями являются минимизация размера действия, использование устойчивых контекстных триггеров, предварительное планирование поведенческих сценариев и изменение среды в сторону снижения поведенческого сопротивления.

Следовательно, успешное формирование привычек следует рассматривать как результат грамотной организации поведения, в которой системность и регулярность оказываются важнее интенсивности усилий.

#### **Список литературы:**

1. Fogg B. J. *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*. New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2019. 320 p.
2. Lally P., van Jaarsveld C. H. M., Potts H. W. W., Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world // *European Journal of Social Psychology*. 2010. Vol. 40, № 6. P. 998–1009.
3. Gollwitzer P. M., Sheeran P. Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes // *Advances in Experimental Social Psychology*. 2006. Vol. 38. P. 69–119.
4. Wood W., Neal D. T. The habitual consumer // *Journal of Consumer Psychology*. 2009. Vol. 19, № 4. P. 579–592.