

UNITED WISDOM

Когда привычку пора пересмотреть

Свобода и действие

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

A-11-N04 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Когда привычку пора пересмотреть

Эпиграф

> *привычки (временно) нарушаются*

Бас Верпланкен и Дебора Рой, *Empowering Interventions to Promote Sustainable Lifestyles* (2016), резюме, с. 127. Собственный перевод фрагмента. Авторы описывают предпосылку гипотезы прерывания привычки при изменении условий; фрагмент не является советом нарушать устойчивость собственной жизни.

О чём эта статья

Действие может оставаться лёгким и знакомым после того, как изменилось его назначение. Мы продолжаем открывать страницу, идти прежним маршрутом или выполнять короткую последовательность, хотя нынешняя задача уже другая. Повторяемость сообщает, что действие происходит. Сама по себе она не подтверждает его пользу, одобрение или соответствие новой цели.

Представим условного Максима. Раньше он каждое утро просматривал городскую афишу, чтобы выбрать мероприятия для семейных выходных. Теперь семейные планы изменились: часть выходных занята другим делом, а интересующие события приходят через отдельную подписку. Старая страница всё ещё открывается сразу после завтрака. Максим замечает, что часто закрывает её, ничего не выбрав, но завтра повторяет тот же порядок.

Здесь нет заранее заданного вывода, что афиша бесполезна и её обязательно нужно запретить. Статья рассматривает основания пересмотра: нынешнюю цель, наблюдаемые последствия, условия запуска и интересы других участников. Исследование Верпланкена и Рой помогает понять вопрос об изменении контекста, но не превращает переезд или любое нарушение рутины в универсальное средство. Предложенная в конце небольшая проба относится только к добровольному безопасному действию и требует проверки собственного результата.

I. Лёгкость действия ещё не определяет его пользу

Максиму не нужно каждое утро долго решать, открывать ли афишу. Последовательность хорошо знакома: закончить завтрак, взять телефон, открыть сохранённую страницу. Эта лёгкость может быть удобной. Если события по-прежнему помогают выбирать выходные, автоматическое начало избавляет от лишнего поиска и оставляет внимание содержанию. Нельзя объявлять действие ненужным только потому, что оно повторяется без долгого размышления.

Но прежняя лёгкость может сохраниться и после изменения задачи. Максим просматривает десятки событий, хотя сейчас выбирает между двумя заранее известными вариантами. Само количество просмотренных страниц не показывает, приближает ли оно его к выбору. Здесь стоит отдельно оценить операцию и результат: как начинается просмотр и что полезного происходит благодаря ему сегодня.

Это различие освобождает пересмотр от общего запрета на привычки. Подготовленные средства, устойчивый порядок и знакомые движения помогают во многих делах. Вопрос возникает там, где между старой операцией и нынешней целью обнаружилось несоответствие. Его нужно описать конкретно: например, просмотр больше не добавляет нужных сведений, занимает определённое время или мешает вовремя обсудить доступные варианты.

Если таких фактов пока нет, сомнение может стать поводом наблюдать, а не немедленно менять всё. Максим вправе заметить, какие сведения он действительно использует из афиши в ближайшие выходные. Он также может обнаружить отдельное назначение: ему приятно узнавать о городской жизни, даже когда посещение не планируется. Тогда прежний способ изменил функцию, и оценивать его только как инструмент организации поездки было бы неточно.

II. Знакомый контекст может поддерживать старый ответ

В обзоре Венди Вуд и Денниса Рюнгера психологическая привычка рассматривается через приобретённые связи между контекстом и повторяемым ответом. Знакомая ситуация может вызывать действие без нового полного выбора его результата. Это помогает объяснить, почему окончание завтрака, телефон и сохранённая страница могут поддерживать прежний просмотр Максима. Объяснение остаётся общей исследовательской рамкой; у условного героя сила привычки не измерялась.

Цель и привычный ответ способны работать вместе. Желание организовать выходные сначала поддерживало повторение, а доступная страница помогала выполнить задачу. Позднее изменение цели не обязано автоматически убрать все сигналы старого порядка.

Телефон остаётся на том же месте, кнопка открывается так же быстро, утреннее время выглядит знакомым. Возможное несоответствие возникает между нынешним назначением и сохраняющейся ситуацией начала.

Из этого не следует, что человек бессилен или что всякое лёгкое действие является привычкой в узком исследовательском смысле. Автоматичность бывает свойством разных процессов, в том числе хорошо освоенных умений. Иногда Максим открывает афишу сознательно, чтобы проверить конкретное событие. Одно внешне одинаковое движение может происходить по разным основаниям. Нельзя установить их только по скорости или частоте.

Для практического пересмотра достаточно скромного наблюдения: что непосредственно предшествует действию и какой результат оно даёт. Такое описание не требует назначать себе диагноз привычки. Если просмотр начинается после завтрака, а нужная информация давно доступна иначе, можно проверить связь этой ситуации с новым ответом. Это редакционное применение различия между целью, сигналом и действием, а не подтверждённое измерение скрытого механизма Максима.

III. Пересмотр начинается с нынешних фактов

Прежнее назначение действия имеет значение для понимания его истории, но не отвечает полностью на вопрос о дальнейшем использовании. Максим мог разумно выбрать афишу, когда другого источника не было. Теперь появились новые сведения и другие ограничения времени. Признать изменение не означает объявить первоначальное решение ошибочным. Оценка нынешней пригодности касается условий сегодня.

Полезно назвать конкретную функцию. Нужно ли выбрать одно мероприятие, сравнить предложения или просто узнавать о жизни города? Для разных функций подходят разные результаты. Если цель — выбор семейного события, наблюдаемым результатом может быть один обсуждённый подходящий вариант. Если цель — удовольствие от обзора, важно добровольно выделенное время и последствия для других дел. Ни число прокруток, ни сама непрерывность просмотра не заменяют этих вопросов.

Издержки также требуют точности. Не обязательно утверждать, что привычка отнимает всю жизнь. Достаточно заметить, что утренние десять минут не дают нужных сведений или что обсуждение планов снова откладывается. Может оказаться, что цена мала, а удовольствие вполне одобряется. В этом случае пересмотр способен закончиться сохранением действия с ясным назначением. Его задача — проверить соответствие, а не непременно отменить всё привычное.

Стоит различать наблюдение и предполагаемую причину. Максим знает, сколько времени провёл на странице; не обязательно знает, почему начал. Он может

предполагать, что сработала знакомая последовательность, но сохранить эту формулировку как гипотезу. Ограниченная проба помогает проверить пригодность другого порядка. Она не докажет исчерпывающую причину прежнего поведения и не обязана подтверждать объяснение, которое показалось убедительным заранее.

При сравнении двух порядков стоит сохранить видимость сопутствующих изменений. В удачные выходные могло быть больше времени, меньше событий или проще согласовать решение. Один хороший результат не показывает, что всё улучшение вызвано перестановкой ссылки. Для собственного выбора можно учитывать наблюдаемую пригодность, не заявляя доказанного причинного эффекта. Если обстоятельства существенно различались, это честное ограничение сравнения, а не повод подгонять его под первоначальную гипотезу. Такой подход оставляет альтернативу открытой для следующей проверки.

IV. Частота не доказывает нынешнее согласие

Повторяемое действие легко принять за свидетельство устойчивого желания. Если Максим ежедневно открывает афишу, кажется, что он непременно предпочитает именно этот способ выбирать выходные. Вуд и Рюнгер обсуждают, как люди могут делать выводы о своих целях по собственным привычным действиям. Однако такое объяснение не даёт права считать всякий вывод о мотиве ошибочным или любую частую операцию нежеланной.

Максим может прямо одобрять просмотр. Он может выполнять его по инерции, замечая результат только позже. Возможны и смешанные основания: часть сведений полезна, другая привлекает внимание независимо от прежней задачи. Чтобы оценить нынешнее согласие, стоит спросить, что человек выбирает при ясном понимании функции и цены. Частота остаётся фактом действия, а не полным ответом о его одобрении.

В теории самодетерминации Райана и Деси автономия связана с одобрением действия, а не с обязательной независимостью от других или постоянным удовольствием. Человек способен добровольно выполнять трудное дело ради значимой цели. И наоборот, удобство не гарантирует, что цель принята. Эти различия помогают Максиму обсудить нынешний просмотр без требования немедленно испытывать радость или доказать полную свободу от влияний.

Если другие участники пользуются его подборками, собственное желание Максима — только часть ситуации. Их ожидания не устанавливают автоматически, что ему надо продолжать прежний режим, но требуют отдельного разговора. Точное сообщение о пересмотре лучше предположения, будто другие должны сами понять изменившуюся

цель. Частота прошлой помощи не создаёт бесконечного обязательства; существующая договорённость оценивается по её действительному содержанию.

V. Что проверяли Верпланкен и Рой

В исследовании Баса Верпланкена и Деборы Рой гипотеза прерывания привычки проверялась в полевом эксперименте об экологически более устойчивом образе жизни. Авторы предполагали, что изменение контекста временно нарушает привычные способы поведения и создаёт возможность для вмешательства. В работе сопоставлялись недавно переехавшие и не переехавшие участники, а также получение и отсутствие определённого вмешательства.

Исходно участвовали 800 человек; при последующем измерении данные были получены от 521. Изменения оценивали по самоотчётам о 25 видах поведения в течение восьми недель. Вмешательство распределялось с кластерной рандомизацией. Переезд самого человека не был случайно назначен исследователями: группы переехавших и не переехавших подбирались для сопоставления. Поэтому нельзя описывать работу как эксперимент, в котором людям случайным образом предписали сменить жильё.

Авторы обнаружили небольшой эффект взаимодействия вмешательства и переезда: воздействие оказалось более эффективным в группе недавно переехавших. Это результат в конкретном исследовательском устройстве и на конкретном самоотчётном показателе. Он не доказывает, что любое изменение контекста улучшает любое действие. Отдельно должны сохраняться ограничения отбора, отсутствующих последующих данных и измерения поведения через отчёты участников.

Статья даёт основание рассмотреть условия, в которых привычная последовательность стала менее устойчивой, как возможный момент пересмотра. Но история Максима не повторяет полевой эксперимент. Он не получает изученное экологическое вмешательство, а его утренняя афиша не относится автоматически к измеренным действиям. Перенос исследовательской идеи сюда остаётся редакционным рассуждением, которое нуждается в собственной небольшой проверке, а не в ссылке как гарантии.

VI. Окно возможностей не является календарным законом

В резюме работы Верпланкена и Рой повышенная восприимчивость к новой информации описана как предположение гипотезы. В эксперименте непосредственно оценивали самоотчётные изменения поведения; внутреннюю чувствительность к информации отдельным измерением не установили. Поэтому корректно различать предложенный механизм и наблюдаемый показатель. Читатель не обязан считать, что после любого изменения условий его мышление доказанно стало открытее.

Авторы также рассматривают возможное окно после переезда, примерно связанное с первыми тремя месяцами. Этот анализ имеет исследовательский, уточняющий характер в данном контексте. Он не создаёт универсального срока, в который нужно успеть изменить привычку, и не означает, что позднее пересмотр невозможен. Три месяца нельзя переносить на смену утренней страницы, другую работу или любой жизненный переход как установленное общее правило.

Для Максима важнее фактическая доступность пересмотра сегодня. Он заметил изменившееся назначение и может проверить альтернативу без крупного нарушения условий. Если утренний порядок вполне удобен, его не обязательно разрушать ради предполагаемого психологического окна. Можно сохранить завтрак и время разговора, изменив только то, что непосредственно относится к просмотру страницы.

Изменение контекста иногда само создаёт трудности: нужно освоить новые средства, решить бытовые задачи, восстановить доступ. Источники этой статьи не позволяют заранее оценить весь баланс последствий переезда. Поэтому здесь нет рекомендации выбирать нестабильность как инструмент. Исследовательское наблюдение помогает поставить вопрос о привычных связях; решение о масштабе изменения требует самостоятельных оснований, соответствующих реальным последствиям.

VII. Условия можно изменить в небольшой обратимой пробе

Максим может проверить более скромную альтернативу: убрать афишу с первой страницы телефона и сохранить рядом ссылку на два действительно подходящих события. После завтрака он сначала смотрит эти варианты и решает, нужно ли дополнительное сравнение. Старая афиша остаётся доступной. Изменение относится к одной операции и может быть отменено, если перестанет помогать. Это пример редакционной пробы, а не исследовательски подтверждённая техника.

Обратимость не делает всякое действие безрисковым. Следует учитывать, кто пользуется теми же средствами и что ещё меняется. Если телефон общий или ссылка нужна другому участнику, нельзя менять доступ за него. Если привычная

последовательность связана с обязательной проверкой, её не следует отключать ради эксперимента из этой статьи. Небольшой размер изменения оценивается по последствиям, а не только по числу движений на экране.

В пробе полезно заранее назвать ограниченный предмет наблюдения. Стал ли выбор выходных более определённым? Появилась ли потеря нужной информации? Удается ли сохранить время для согласования? Такие вопросы позволяют увидеть результат, который относится к нынешней цели. Само отсутствие прежнего просмотра ещё не доказывает успех. Можно прекратить одну операцию и не получить ничего полезного вместо неё.

Если новая форма неудобна, Максим вправе вернуть старую или попробовать другой доступный порядок. Отмена пробы не должна становиться поражением личности. Она даёт сведения о конкретных условиях. Важно не объявлять привычку окончательно изменённой после одного дня: исследование Лалли показывает вариативность роста самоотчётной автоматичности при повторении и не устанавливает универсального срока для нашей альтернативы.

VIII. Новая форма требует собственного назначения

Запрет старой операции отвечает лишь на вопрос, чего сейчас не делать. Он не определяет, как осуществить нынешнюю цель. Если Максим хочет выбирать мероприятия вместе с семьёй, альтернативный ответ должен оставлять место этому участию. Подобрать два события, проверить доступность и обсудить их — другая последовательность, чем просто закрыть афишу и считать пересмотр законченным.

Средства также должны соответствовать ответу. Ссылка полезна, если актуальна и доступна; короткий разговор возможен, если участники действительно могут говорить. Установить новое правило недостаточно, когда нужного условия нет. Максим может обнаружить, что утром обсуждение неудобно, и перенести его на другое согласованное время. Это изменение практической формы, а не доказательство недостаточной силы воли.

Аристотель во второй книге *Никомаховой этики* различает внешне правильное действие и действие человека, который знает, выбирает и сохраняет определённую устойчивость. Его вопрос относится к формированию характера и этическому выбору. Его нельзя отождествить с современной моделью контекстного запуска привычки. Сопоставление здесь помогает увидеть, почему повторение внешней операции не исчерпывает оценку смысла и выбора.

Для Максима новая форма также требует одобрения, а не только удобного запуска. Если семейная задача закончилась, незачем сохранять её видимость через новую технику.

Если она осталась, привычная помощь может быть организована иначе. Пересмотр предполагает возможность нескольких исходов: сохранить старое с ясным назначением, изменить действие или завершить ненужный порядок. Источники не выбирают этот исход за человека.

IX. Устойчивость может быть общей ценностью

Изменение собственного порядка затрагивает других, если на него опирались. Семья могла ожидать, что Максим сообщит варианты к определённому дню; друг мог пользоваться общей подборкой. Даже добровольная первоначальная помощь способна включать конкретную договорённость. Её нужно уточнить прежде, чем объявить старую последовательность личной привычкой, которую можно без объяснения убрать.

Обсуждение не означает, что остальные получают право назначить человеку прежнюю нагрузку навсегда. Можно назвать изменившиеся условия, предложить другое время или разделение задачи. Но нельзя считать согласие полученным только потому, что новый порядок кажется разумным самому Максиму. У других участников могут быть сведения о пользе старой формы, которые он не замечал. Их ответ способен изменить оценку альтернативы.

Есть дела, где стабильность существенна сама по себе: согласованные передачи сведений, надёжный доступ к материалам, установленный порядок важных проверок. Источники о привычке не дают оснований отменять их правила. Иногда пересмотр полезной привычки заканчивается сохранением её внешней формы и уточнением назначения. Решение не обязано выглядеть новым, чтобы быть осмысленным в нынешних условиях.

Если старый просмотр был только личным занятием, границы проще. Максим может выбирать объём и время сам, учитывая общие условия жизни. И всё же полезно различить право на изменение и оценку его последствий. Возможность закрыть страницу не доказывает, что закрытие улучшит выбор. Право продолжить не доказывает, что прежний порядок ещё служит задаче. Эти вопросы требуют разных оснований и допускают совместное рассмотрение.

X. Пересмотр заканчивается наблюдением результата

Вернёмся к Максиму. Он сохраняет утренний завтрак и пробует сначала просматривать два актуальных варианта. Через выбранный срок смотрит, что получилось: состоялось ли обсуждение, хватило ли сведений, не была ли потеряна важная возможность. Если выбор стал удобнее, можно продолжить новую форму и наблюдать дальше. Если обнаружилась потеря, её стоит назвать, а не скрывать ради подтверждения удачного пересмотра.

Польза может быть неоднородной. В одни выходные двух вариантов достаточно, в другие нужен широкий поиск. Тогда вместо универсального запрета подходит различение ситуаций: сначала имеющиеся предложения, дополнительная афиша при недостатке информации. Возможен и отдельный добровольный просмотр ради интереса к городу. Важно, чтобы его назначение не выдавалось автоматически за выполненную семейную задачу.

Новая операция не обязана сразу стать столь же лёгкой, как старая. Её освоение и соответствие нынешней цели — разные предметы. Можно сознательно пользоваться более внимательным порядком, если это оправдано результатом. Можно облегчить доступ к средствам, не передавая привычке вопрос, который требует свежих сведений и согласия других. Исследования не обещают, что любой полезный порядок обязательно станет автоматичным.

Таким образом, повод для пересмотра — конкретное несоответствие, а его завершение — проверка нынешней пригодности. Сам факт повторения не осуждает действие; привычная лёгкость не подтверждает его ценность. Максим сохраняет право пользоваться устойчивостью и право изменять форму. Чтобы этими правами воспользоваться содержательно, он уточняет цель, последствия, условия запуска и ожидания участников, а затем смотрит на фактический результат доступного изменения.

Что это значит на практике

Можно выбрать одно добровольное безопасное действие, которое продолжается после изменения задачи. Эта редакционная проба не является проверенной методикой вмешательства и не требует перестраивать жизнь.

Сначала опишите старое назначение и нынешнюю цель. Затем назовите один наблюдаемый результат привычного действия и одну возможную издержку. Если польза сохранилась, учтите её; пересмотр не обязан заканчиваться отказом. Отличайте сведения о последствиях от предположения о причине запуска.

Заметьте ситуацию, непосредственно предшествующую действию. Выберите одно доступное обратимое изменение и альтернативный ответ, который соответствует нынешней цели. Проверьте средства, время и влияние на других участников. Согласованные обязанности и процедуры безопасности сохраняют собственные правила; статья не разрешает отменять их.

Назначьте ограниченный срок наблюдения и понятный вопрос о результате. Например, появилась ли достаточная информация для совместного выбора? Отдельно отметьте, что могло быть потеряно. Отсутствие прежнего действия не считается успехом само по себе.

Если новая форма не помогает, её можно изменить или отменить без глобальной оценки личности.

Вывод может состоять в сохранении старого порядка, частичном изменении или завершении занятия. Не устанавливайте универсальный срок формирования новой привычки и не считайте изменение условий гарантией успеха. Проба помогает получить сведения об одном действии в собственных обстоятельствах; её результаты не заменяют компетентную оценку лечения, безопасности и существенных обязательств.

Ключевая цитата

> *восприимчивее к новым сведениям*

Бас Верпланкен и Дебора Рой, *Empowering Interventions to Promote Sustainable Lifestyles* (2016), резюме, с. 127. Собственный перевод фрагмента; первичный текст опубликован под CC BY 4.0. В резюме это предположение гипотезы о временном изменении привычного контекста. Эксперимент измерял самоотчётное поведение, а не отдельный показатель внутренней восприимчивости. Фрагмент не гарантирует эффект нашей пробы.

Связи между традициями

1. **Повторение и выбор.** Аристотель рассматривает формирование характера и действие с знанием и выбором. Вуд и Рюнгер описывают контекстные связи ответа. Общий интерес к повторению не делает этическую добродетель и психологическую привычку тождественными.

2. **Условия и последствия.** Верпланкен и Рой исследуют определённое вмешательство после изменения контекста. Редакционная проба с афишей использует вопрос об условиях, но не воспроизводит эксперимент и не наследует его эффект.

3. **Лёгкость и одобрение.** Райан и Деси связывают автономию с принятием действия. Удобная операция может быть одобрена или нет; по её частоте нельзя полностью установить мотив.

4. **Освоение и пригодность.** Лалли и соавторы моделируют самоотчётную автоматичность при повторении. Это не показатель пользы действия и не срок, в который новая форма обязана стать удобной.

5. **Личная форма и общая устойчивость.** Источники помогают различать вопросы действия и цели; согласие участников и сохранение договорённостей остаются самостоятельной редакционной и этической задачей.

Первоисточники

1. Verplanken, B.; Roy, D. *Empowering Interventions to Promote Sustainable Lifestyles: Testing the Habit Discontinuity Hypothesis in a Field Experiment*. Journal of Environmental Psychology 45 (2016), 127–134. DOI: 10.1016/j.jenvp.2015.11.008. Открытый первичный текст, CC BY 4.0. Прочитаны резюме, введение, части методов, результатов и обсуждения; позднее обсуждение, приложения и весь список литературы целиком не прочитаны.

2. Wood, W.; Rünger, D. *Psychology of Habit*. Annual Review of Psychology 67 (2016), 289–314. DOI: 10.1146/annurev-psych-122414-033417. Университетская копия. Использована предварительная версия Review in Advance 2015: введение, автоматичность и выбранные части о формировании, выводах о целях и изменении привычек.

3. 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 40 (2010), 998–1009. DOI: 10.1002/ejsp.674. Текст исследования. Использованы резюме, введение, методический контекст и обсуждение; не все результаты и рисунки прочитаны целиком.

4. Ryan, R. M.; Deci, E. L. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist 55 (2000), 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68. Авторская копия. Использованы резюме, введение и выбранные обсуждения автономии и регуляции; весь текст не прочитан.

5. Aristotle. *Nicomachean Ethics*, Book II, особенно главы 1, 2, 4, 6. Английский перевод W. D. Ross. Internet Classics Archive. Страница второй книги прочитана целиком; всё сочинение не прочитано. Философские положения использованы через собственный пересказ.

Теги

привычка, пересмотр, контекст, цель, действие, повторение, автоматичность, выбор, условия, польза, последствия, издержки, информация, наблюдение, обратимость, проба, автономия, добровольность, самодетерминация, устойчивость, договорённость, согласие, ответственность, характер, добродетель, Аристотель, Бас Верпланкен, Дебора Рой, Венди Вуд, United Wisdom

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины.

Instagram: @andrey.zarinsh

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами.

Instagram: @ilkutki