

Грязнов Сергей Александрович

канд. пед. наук, доцент, декан

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК: НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация: неуклонное следование рутинному поведению в итоге его автоматизирует, внедряя в подсознание. Однако привычка – это не просто ежедневная рутинна, которая может быть полезна или вредна для здоровья. Это целая нейробиологическая и психологическая концепция, обозначающая набор действий, выполняемых последовательно и почти автоматически в ответ на какой-то стимул. Следовательно, привычки – это автоматизированные модели поведения, играющие ключевую роль в повседневной жизни человека. В статье рассмотрены нейробиологические и психологические механизмы, лежащие в основе формирования привычек, представлены практические примеры.

Ключевые слова: психология, модели поведения, устойчивое изменение, формирование привычки, здоровое поведение.

Путь преобразования действий в привычное поведение представляет собой сложное взаимодействие психологических триггеров, неврологических процессов и последовательного повторения. В основе этой трансформации лежит принцип последовательности, который действует как каркас, на котором строятся и укрепляются привычки. Однако не только частота действий превращает их в привычки, но и также регулярность и предсказуемость, с которой они выполняются.

Краеугольным камнем формирования привычки является цикл: сигнал-поведение-вознаграждение. Сигнал запускает поведение, за которым следует вознаграждение. Например, звук будильника (сигнал) может инициировать утреннюю пробежку (рутину), что приводит к чувству выполненного долга (вознаграждение). Окружающая среда и контекст также играют важную роль в формировании привычек. Постоянные контексты могут усилить силу привыч-

ки, предоставляя стабильные сигналы, изменение окружающей среды может стать причиной разрушения старых привычек или формирования новых [1].

Таким образом, в основе повседневной деятельности лежат модели поведения, которые посредством повторения и подкрепления становятся автоматическими ответами на определенные сигналы или контексты. Эти модели (привычки) являются результатом сложных нейробиологических и психологических процессов, включающих как сознательные, так и подсознательные механизмы. Следует подчеркнуть, что формирование привычек – это не просто вопрос силы воли или осознанного принятия решений, скорее, оно подкреплено сетью нейронных путей, которые закрепляются при постоянном использовании.

Центральную роль в формировании привычек играют базальные ганглии, группа подкорковых структур, участвующих в моторном контроле, обучении и формировании автоматизированных действий. В частности, стриатум, ключевая структура базальных ганглиев, получает информацию из коры головного мозга, включая сенсорную, моторную и префронтальную кору. Повторение определенного поведения приводит к укреплению связей между этими областями, формируя нейронную «петлю» привычки.

Дофаминергическая система, отвечающая за чувство удовольствия и вознаграждения, также играет важную роль в формировании привычек. В начальной стадии формирования привычки дофамин высвобождается в ответ на получение вознаграждения, укрепляя связи в нейронной «петле». Со временем выделение дофамина смещается с момента получения вознаграждения на момент предвкушения или триггера, инициирующего привычное действие. Это можно проиллюстрировать экспериментом с участием лабораторных животных: если поначалу некоторая последовательность действий, например, прохождение лабиринта крысой, вознаграждается лакомством, то со временем необходимость в вознаграждении отпадает (обесценивание вознаграждения). Более того, если лакомство давать одновременно с горьким раствором соли хлорида лития, подопытные грызуны не желали выполнять задание, но если им предлагать «горькое лакомство» достаточно долго (переобучение), со временем они снова

начнут проходить лабиринт, даже с учетом того, что в конце их не ждет вознаграждение [2]. Этот эксперимент частично дает ответ на вопрос, как привычки перерастают в зависимости (еще более сложные концепции, которые включают в себя изменение работы систем мотивации, контроля и обмена веществ, а также задействует гораздо больше отделов мозга, чем формирование привычки).

В подавлении или изменении уже сформированных привычек важную роль играет префронтальная кора, отвечающая за планирование, принятие решений и контроль импульсов. Когда привычка активируется, префронтальная кора может вмешаться и остановить автоматическое поведение, позволяя сознательно выбрать другой курс действий. Например, курение – это вредная привычка, поддерживаемая выделением дофамина в ответ на действие никотина. Триггерами для поддержания этой привычки могут быть стресс, скука, социальное окружение. Другой пример, полезная привычка – занятие спортом. Формирование привычки к регулярным тренировкам требует сознательных усилий и самодисциплины. Со временем, выделение эндорфинов после тренировки становится вознаграждением, укрепляющим привычку.

Психологические механизмы формирования привычек тесно переплетаются с нейробиологическими, но акцентируют внимание на когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектах. Здесь основным приемом является ассоциативное обучение (классическое и оперантное обуславливание). Классическое обуславливание – механизм, который связывает стимул, изначально нейтральный, с определенной реакцией. Например, если запах свежеиспеченного хлеба (нейтральный стимул) в детстве ассоциировался с уютными семейными завтраками (положительная реакция), тогда во взрослом возрасте запах хлеба также может вызывать чувство комфорта и уюта, но уже без контекста семейного завтрака.

Оперантное обуславливание – механизм, основанный на подкреплении желаемого поведения (как в вышеназванном эксперименте с крысами). Например, ребенок получает похвалу (положительное подкрепление) за уборку в своей комнате, что увеличивает вероятность того, что он будет убирать комнату и в дальней-

шем. Наказание за нежелательное поведение (например, лишение гаджетов) также может способствовать формированию привычки (отрицательное подкрепление).

Во-вторых, когнитивные факторы (внимание, память, убеждения). Для формирования привычки необходимо первоначально уделять внимание действию. Так, обучаясь водить машину, человек сознательно контролирует каждое движение. Со временем, действия становятся автоматическими, и внимание переключается на другие аспекты вождения. Привычки «хранятся» в долговременной памяти, позволяя выполнять действия без сознательного контроля. Так, игра на музыкальном инструменте требует запоминания сложных последовательностей движений. С практикой, эти движения становятся автоматическими. Мысли и убеждения о привычке влияют на ее формирование и поддержание. Если человек верит, что утренняя зарядка полезна для его здоровья, это повышает вероятность того, что он сформирует привычку заниматься зарядкой.

В недавнем исследовании ученые опровергли распространенное убеждение, что привычки формируются за 21 день. Ранее считалось, что вначале просыпаться рано утром ради пробежки может быть достаточно сложно, но через три недели человек привыкает к такому режиму и начинает выполнять эти действия автоматически и без особых усилий. Однако, проанализировав 20 научных работ, посвященных формированию полезных привычек, австралийские ученые пришли к выводу, что для этого требуется намного больше времени – до пяти месяцев, а иногда, год (универсального срока не существует). Кроме того, на формирование привычки влияет множество факторов: особенности личности, частота выполнения действия, удовольствие от нового поведения, распорядок дня и стабильность обстановки, в которой совершается то или иное действие. Также имеет значение, сложность привычки: например, пить больше воды проще, чем регулярно тренироваться в спортзале. Понимание того, что доведение до автоматизма какого-либо действия, занимает достаточно длительное время, поможет формировать более реалистичные ожидания относительно приобретения полезных привычек, чтобы не отступать на намеченном пути.

Таким образом, формирование привычек – сложный, и главное, длительный процесс, обусловленный взаимодействием нейробиологических и психологических факторов. Дополнительные исследования этих механизмов позволят разрабатывать более эффективные стратегии для формирования полезных привычек и изменения нежелательных моделей поведения.

Список литературы

1. Клир Дж. Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих / Дж. Клир. – СПб.: Питер, 2020. – 304 с.
2. Вуд У. Привычки и цели в поведении человека: отдельные, но взаимодействующие системы / У. Вуд, А. Мазар, Д.Т. Нил // Перспективы психологической науки. – 2022. – №17 (2). – С. 590–605.
3. Singh B., Murphy A., Maher K., Smith A.E. Time to Form a habit: a systematic review and meta-analysis of health behavior habit formation and its determinants // Healthcare. 2024. No. 12 (23). P. 2488. DOI 10.3390/healthcare12232488. EDN XREZWI