

**МОТИВАЦИЯ И ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ:
ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНСТРУМЕН-
ТОВ САМООРГАНИЗАЦИИ**

ЯЦЕНКО Александр Александрович

магистрант

ФЕВРАЛЕВ Дмитрий Романович

магистрант

Научный руководитель: **ЧАВЫЧАЛОВ Максим Вячеславович**

кандидат технических наук

Донской государственной технической университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

В статье проведен обзор цифровых (планировщики, трекеры, геймифицированные приложения, ИИ-ассистенты) и традиционных (бумажные дневники, курсы, коучинг) инструментов поддержки мотивации. Показано, что цифровые решения эффективны для автоматизации и визуализации прогресса, а традиционные для персонализированной и эмоциональной поддержки. Разрыв между функциональностью и уровнем сопровождения указывает на перспективность гибридных подходов для повышения устойчивости мотивации и эффективности достижения целей.

Ключевые слова: мотивация, постановка целей, самоорганизация, цифровые инструменты, трекеры привычек, коучинг, геймификация, ИИ-ассистенты, гибридные подходы.

Мотивация и постановка личных целей играют ключевую роль в достижении результатов в образовательной, профессиональной и личной сферах. Основные трудности возникают не на этапе формулирования целей, а при их устойчивой реализации, что связано со снижением мотивации и отсутствием регулярной

обратной связи. Согласно теории самодетерминации Deci и Ryan [1], внутренняя мотивация обеспечивает более стабильное следование целям. При этом формирование устойчивых привычек требует длительного времени - в среднем около 66 дней регулярных повторений [2], что подчеркивает необходимость инструментов долгосрочной поддержки.

Развитие данной области привело к появлению цифровых и традиционных инструментов самоорганизации. Цифровые решения ориентированы на автоматизацию и визуализацию прогресса, тогда как традиционные инструменты обеспечивают более осмысленное и персонализированное сопровождение [3]. Целью статьи является сравнительный анализ этих подходов и выявление их ограничений.

Цифровые инструменты постановки целей и мотивации

Более 50 % пользователей смартфонов применяют приложения для трекинга привычек или мотивации [4]. Цифровые планировщики и трекеры задач позволяют структурировать цели и отслеживать прогресс. Их регулярное использование повышает вероятность завершения задач на 20-30% [5]. Приложения для формирования привычек используют элементы геймификации, повышая вовлеченность пользователей на 15-25% [6], однако эффективность снижается при утрате интереса.

Комплексные платформы объединяют планирование, трекинг и социальные механики, что, по данным App Annie [7], увеличивает эффективность личного планирования на 30-40%. Перспективным направлением являются ИИ-ассистенты, способные предоставлять персонализированные рекомендации и эмоциональную поддержку. Исследования в области conversational agents показывают, что такие системы способствуют повышению вовлеченности и удержания пользователей по сравнению с традиционными цифровыми инструментами самоорганизации [8].

ИИ-ассистенты как перспективное направление

Эмпирические исследования в области человеко-компьютерного взаимодействия и цифрового ментального здоровья показывают, что использование ИИ-ассистентов и conversational agents может способствовать повышению вовлеченности пользователей и устойчивости целенаправленного поведения по сравнению с традиционными инструментами трекинга [8]. Потенциал таких инструментов заключается в возможности сочетать функциональные элементы цифровых решений с персональной поддержкой, приближенной к роли наставника.

Традиционные инструменты поддержки мотивации

Наряду с цифровыми решениями, традиционные инструменты поддержки мотивации и самоорганизации сохраняют высокую актуальность. Их эффективность во многом связана с физическим и когнитивным вовлечением пользователя в процесс планирования, а также с возможностью получения персонализированной и осмысленной обратной связи.

Бумажные планировщики и ежедневники (например, Bullet Journal и Goal Planner) предполагают ручную фиксацию целей, задач и результатов. Сам процесс записи способствует концентрации внимания, осознанному принятию целей и формированию устойчивой привычки к регулярному планированию. Исследования в области саморегуляции показывают, что осознанное фиксирование целей и прогресса, включая письменные практики планирования, способствует повышению приверженности целям и самоконтроля по сравнению с пассивным использованием цифровых инструментов [9]. Вместе с тем отсутствие автоматизации, напоминаний и аналитики делает такие инструменты менее эффективными при большом объеме задач и требует высокой самодисциплины.

Курсы и коучинг представляют собой формы глубоко персонализированной поддержки, ориентированные на помощь в постановке целей, поддержании мотивации и сопровождении процесса их достижения. В отличие от цифровых инструментов, данные подходы учитывают индивидуальные особенности, текущее эмоциональное состояние и контекст пользователя. Согласно обзорам Grant [10],

индивидуальные коуч-сессии повышают вероятность достижения личных и профессиональных целей на 50-70%. Однако такие форматы ограничены высокой стоимостью, временными рамками и зависимостью от доступности наставника, что снижает их масштабируемость.

Обсуждение результатов и выявление рыночных разрывов

Сравнительный анализ показывает, что цифровые инструменты эффективны в автоматизации, структурировании задач и визуализации прогресса: использование планировщиков и трекеров привычек повышает вероятность выполнения задач на 20-30%, а геймифицированные приложения увеличивают вовлеченность пользователей на 15-25% [4-6]. Вместе с тем большинство цифровых решений ориентировано на формальные показатели и внешние стимулы, что снижает устойчивость мотивации в долгосрочной перспективе.

В то время как традиционные инструменты способствуют развитию осознанности и персонализированного сопровождения. Ведение бумажных дневников повышает вероятность выполнения запланированных действий на 18-22%, а индивидуальные коуч-сессии увеличивают вероятность достижения целей на 50-70% [9; 10]. Однако данные подходы ограничены отсутствием автоматизации, высокой ресурсной затратностью и низкой масштабируемостью.

Полученные результаты указывают на наличие разрыва между функциональной насыщенностью цифровых решений и уровнем эмоциональной и персонализированной поддержки традиционных инструментов, что подтверждает перспективность развития гибридных подходов.

Проведенный анализ показал, что существующие цифровые и традиционные инструменты поддержки мотивации ориентированы на разные аспекты самоорганизации и не обеспечивают комплексного сопровождения. Выявленный разрыв подтверждает перспективность гибридных решений, сочетающих автоматизацию цифровых инструментов и персонализированную поддержку традиционных подходов, что может повысить устойчивость мотивации и эффективность достижения целей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. – 2000. – Vol. 11, No. 4. – P. 227–268. – DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01
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*. – 2009. – Vol. 40, No. 6. – P. 998–1009. – DOI: 10.1002/ejsp.674
3. Grant A. M. The third “generation” of workplace coaching: Creating a culture of quality conversations // *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*. – 2016. – Vol. 10, No. 1. – P. 37–53 – DOI:10.1080/17521882.2016.1266005
4. Pew Research Center. Mobile Fact Sheet. – 2021. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>
5. Thompson B., Jenkins K., Brown A. Task management apps and productivity: An empirical study // *Journal of Organizational Behavior*. – 2019. – Vol. 40, No. 5. – P. 601–619
6. Mekler E. D., Brühlmann F., Tuch A. N., Opwis K. Towards understanding the effects of individual gamification elements on intrinsic motivation and performance // *Computers in Human Behavior*. – 2017. – Vol. 71. – P. 525–534. – DOI: 10.1016/j.chb.2015.08.048
7. App Annie. The State of Productivity Apps. – 2022. – URL: https://anace-cilia.digital/en/wpcontent/uploads/2022/01/app_annie_state_of_mobile_2022_en.pdf
8. Fitzpatrick K. K., Darcy A., Vierhile M. Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot) // *JMIR Mental Health*. – 2017. – Vol. 4, No. 2. – DOI: 10.2196/mental.7785
9. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation, ego depletion, and motivation // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2007. – Vol. 1, No. 1. – P. 115–128 – DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>Digital Object Identifier (DOI)

10. Grant A. M. Evidence-based coaching: Flourishing or languishing? // Australian Psychologist. – 2007. – Vol. 42, No. 4. – P. 239–254 – DOI: <https://doi.org/10.1080/00050060701648175>

**MOTIVATION AND GOAL ACHIEVEMENT: OPPORTUNITIES AND
LIMITATIONS OF MODERN SELF-ORGANIZATION TOOLS**

YATSENKO Aleksandr Aleksandrovich

Master's Student

FEVRALEV Dmitry Romanovich

Master's Student

Scientific Supervisor: **CHAVYCHALOV Maxim Vyacheslavovich**

Candidate of Technical Sciences

Don State Technical University

Rostov-on-Don, Russia

This article reviews digital (planners, trackers, gamified apps, AI assistants) and traditional (paper journals, courses, coaching) motivation support tools. Digital solutions are effective for automation and progress visualization, while traditional tools provide personalized and emotional support. The gap between functionality and level of support highlights the potential of hybrid approaches to enhance sustained motivation and goal achievement.

Keywords: motivation, goal setting, self-organization, digital tools, habit trackers, coaching, gamification, AI assistants, hybrid approaches