

УДК 159.922

**ПОСТРОЕНИЕ ЖИЗНИ СУБЪЕКТОМ:
САМОРЕГУЛЯЦИЯ И/ИЛИ САМООРГАНИЗАЦИЯ***Н.Р. Салихова***Аннотация**

Жизненный путь анализируется как результат перехода перспективных целей и замыслов в историю жизни, организуемый и регулируемый личностью как субъектом жизни. На основе *контекстуально-уровневой модели* ценностно-смыслового строения жизнедеятельности выделены функционально-структурные единицы регуляции жизни (действие, деятельность и общение, сфера жизни, жизнь в целом и жизнь со-бытийной общности), которые образуют регуляторные контуры разного масштаба и дифференцируют представление об объекте регуляции. Применение принципа самодвижения деятельности к жизнедеятельности в целом обосновывает подход к ней как единству, с одной стороны, процессов регуляции и саморегуляции, а с другой – организации и самоорганизации, объединённых в модели функционирования открытого регуляторного контура. Показана специфика целей, функционирующих в надеждательностных контурах регуляции жизни: они существуют в форме обобщённых ценностно-смысловых образований, не имеющих однозначной чувственной репрезентации, потому не дают чётких и определённых критериев своего достижения, часто функционируют в неосознаваемой форме. Этим определяются особенности осуществления обратной связи, задающие два режима работы открытого регуляторного контура: 1) режим регуляции и саморегуляции на основе отрицательной обратной связи через коррекцию исполнения; 2) режим организации и самоорганизации на основе положительной обратной связи через коррекцию (трансформацию) целей. В качестве процесса-носителя обратной связи выступает непосредственное переживание как механизм суммации разноуровневых оценок хода самореализации человека в регуляторных контурах разного масштаба и вывода их в сознание.

Ключевые слова: жизнедеятельность, регуляция, саморегуляция, самоорганизация, регуляторный контур, жизненная цель, обратная связь, трансформация цели.

В современной психологии сложилось представление о жизни как единстве двух взаимодополняющих сторон – *бытия* и *жизнедеятельности* [1]. Оба понятия отражают целокупность жизненных отношений человека, однако подчёркивают её разные стороны. *Бытие* соотносится с восприятием жизни как данности и связывается с принятием её тайны и непредсказуемости, предполагающей присутствие и открытость миру. *Жизнедеятельность* раскрывает представление о жизни как ресурсе, требующем развития системы управления, связывающей все её аспекты воедино и направляемой единым смыслом, и, соответственно, предполагает субъекта, осуществляющего её интеграцию и регуляцию. В этом втором понимании и используется понятие жизни в настоящей статье.

Для обозначения активного участия личности в построении жизненного пути С.Л. Рубинштейн [2] ввёл понятие субъекта жизни. Возможность субъектной регуляции жизни основана на возникновении и развитии смысловых образований личности, дающих человеку свободу от наличной стимуляции и являющихся основой его самодетерминации. Именно развитие смысловой сферы выводит личность на высший уровень её развития в качестве субъекта жизни, характеризующийся качественно новым способом самоорганизации и саморегуляции [3, 4]. Человек строит, преобразует и совершенствует жизненные отношения, тем самым создавая свой индивидуальный жизненный путь.

Жизненный путь в психологии понимается и как история жизни человека, становления его личности, и одновременно как её проект. В свершившейся части – это реализованные поступки, действия и выборы, а в предстоящей – перспективные цели, планы, замыслы. В психологии жизненный путь в аспекте его регуляции субъектом изучается преимущественно в статическом разрезе, где условно можно различить типологический и структурный его варианты.

Типологическое направление исследований связано в первую очередь с представлением о стратегии жизни. Данное понятие фиксирует некоторый сложившийся индивидуальный способ жизни, характеризующий личность [4]. И хотя К.А. Абульхановой-Славской понятие стратегии жизни определяется как поиск и становление способа жизни, в целом оно фиксирует нечто стабильное, свойственное конкретной личности. Исследователи выявляют личностные корреляты той или иной стратегии: направленность, способности, характер и прочие устойчивые характеристики личности. При этом в тени остаётся вопрос о том, как стратегия жизни складывается самим субъектом в динамическом и развивающемся пространстве его жизни.

Структурный подход к жизненному пути связан с понятием субъективной картины жизненного пути [1, 5] и его событийным анализом [6, 7]. Выделены элементарные единицы жизненного пути личности – события – «узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека» [2, с. 248]; созданы способы выявления и анализа субъективной картины жизненного пути (биографический, каузометрический и т. д.).

В целом указанные направления исследований не предполагают раскрытия самого процесса построения жизненного пути, в котором осуществляется переход перспективных целей, планов и замыслов в историю жизни. Последнее возможно только при взгляде на жизненный путь сквозь призму *процессуального подхода* к построению своей жизни субъектом. При этом жизненный путь предстаёт как процесс, включающий в себя отдельные этапы, звенья, и главное – связи между ними, возникающие при регуляции своей жизни субъектом и его самоорганизации в ней. В русле его реализации необходимо наметить несколько узловых вопросов, рассмотрению которых и посвящена настоящая статья.

Первый вопрос связан с определением того, что собственно субъект регулирует в своей жизни, **что является объектом регуляции**. Широко известна мысль С.Л. Рубинштейна [2] о двух способах регуляции жизни: досубъектном, когда человек погружён в текущую активность и действует в соответствии с ситуативными требованиями, и субъектном, когда он встаёт в осознанное и рефлексивное

отношение к жизни в целом, действуя в ситуации с ориентацией на её целостный горизонт. Таким образом, С.Л. Рубинштейн разводит регуляцию в рамках отдельной ситуации и регуляцию на уровне жизни в целом.

В контексте проблемы регуляции жизни необходимо предложить более дифференцированный взгляд на то, что именно и в каком горизонте субъект регулирует. Это можно сделать в соответствии с *контекстуально-уровневой моделью* ценностно-смыслового строения жизнедеятельности человека как субъекта жизни. Данная модель разработана на основе обобщения современных концепций смысловой сферы личности ([8–10] и др.) и их сопоставления с уровневыми представлениями об организации стилей активности человека [11]. По аналогии с представлением о строении деятельности А.Н. Леонтьева [12] выделены качественно специфичные функционально-структурные единицы строения целостной системы жизнедеятельности, различающиеся по критерию *масштаба регуляторного контура*. Каждый из них определяет соответствующий уровень её ценностно-смысловой регуляции (подробное обоснование см. в [13]).

Центральный уровень модели составляет *жизнь как целостность* в единстве её деятельностной и бытийной сторон. Выше него расположен уровень *событийных общностей*, в соотнесении с которыми человек определяет смысл своей жизни и в отношении которых человек может выступать в качестве субъекта регуляции. Они образуют метасистему по отношению к системе жизни отдельного человека. Ниже центрального располагается уровень *сфер жизни* как её подсистем, смысл которых задаётся в рамках жизни в целом, затем следует уровень *деятельности и общения*, и в качестве последнего определён уровень *действия*. На каждом уровне строятся структурно-функциональные системы регуляции разного масштаба со своим составом, механизмами и закономерностями функционирования, как универсальными для всех уровней, так и специфичными для каждого из них.

Система уровней открыта как вверх, так и вниз. Вверх уровни могут мультиплицироваться в соответствии с увеличением масштаба и возвышением по смысловой вертикали [14] уровня метасистемы: от наиболее близкого человеку социального окружения до Универсума. Вниз они дифференцируются в зависимости от содержания действия, которое может включать разные по составу и сложности гомо- и гетерогенные композиции, образованные и многоступенчатыми координациями ряда действий, и их операциональным составом, и отдельными операциями, и даже отдельными движениями – в случае если последние стали предметом осознанного и целенаправленного выполнения.

В зависимости от преобладающего масштаба системы отношений, в горизонте которой человек осознаёт отдельные поступки и действия и соответственно регулирует жизнь, можно определять характерный для него уровень субъектной регуляции: на уровне отдельных действий, на уровне единичных деятельности и общения, на уровне сферы жизни, жизни в целом и жизни со-бытийной общности. Возможны и сложные композиции, заданные сочетанием нескольких и даже всех уровней, когда человек координирует все возможные масштабы осмысления и регуляции своих действий.

В психологии исследованы преимущественно закономерности регуляции на уровне действия и деятельности в её технологическом понимании, которые

могут изучаться в динамике их осуществления в лабораторном эксперименте. По аналогии с ними обычно представляют и закономерности регуляции на более высоких уровнях, моделирование которых в эксперименте представляет значительную сложность в силу их большой протяжённости во времени. Несомненно, существуют общие для процессов всех уровней закономерности, но регуляция в более широких контекстах не может не иметь своей специфики. И соответственно, *второй вопрос*, который встаёт при раскрытии рассматриваемой темы – это вопрос *о специфике процессов регуляции в надеждательных контурах* жизни.

Как известно, универсальная модель регуляторного процесса включает следующие звенья: целеполагание, моделирование, программирование, планирование, принятие решений, оценивание результатов, коррекция. В психологии эти звенья детально разработаны О.А. Конопкиным [15] в рамках его концепции осознанной саморегуляции. Однако в конкретных исследованиях описаны закономерности их работы в закрытом регуляторном контуре при ориентации на конкретную цель.

Регуляция в более масштабных, нежели отдельное действие, контурах активности субъекта имеет как минимум две взаимосвязанных между собой особенности. Первая связана со *спецификой целей*, определяемых в масштабных и долговременных контекстах жизни, вторая – с вытекающими из первой *особенностями* осуществления *обратной связи* в процессе регуляции.

Основная специфика регуляции жизни в целом и её отдельных сфер задаётся *целевым блоком* регуляторного контура. Открытость системы жизни определяется в первую очередь открытостью жизненных целей, являющихся формами конкретизации предельно обобщённого смысла жизни в более частные ценностно-смысловые образования.

Жизненные цели, за исключением некоторых, связанных с ближайшим будущим, не имеют той степени определённости, которая может обеспечить конкретные критерии для осуществления процесса регуляции. Они определяются скорее своим ценностным стержнем, нежели конкретно-предметным воплощением. Это, как указывает Е.И. Головаха [16], определённая сфера жизнедеятельности или линия поведения, соответствующие сложившейся иерархии ценностей, рассчитанные на период времени, который трудно установить заранее. В современном быстро изменяющемся мире, где не только сам человек меняется в ходе достижения поставленных им целей, но на протяжении одной человеческой жизни неузнаваемо меняется и мир, в который эти цели проецируются, ставить цели как определённые раз и навсегда просто невозможно. При этом, с одной стороны, жизненные цели нужны, чтобы инициировать, направлять и оформлять активность человека, а с другой – могут быть только крайне общими, задавать скорее вектор движения, нежели представлять собой образ конкретного результата, поскольку они постоянно доопределяются в ходе жизнеосуществления человека.

Соответственно, в отличие от целей действия жизненные цели представлены в сознании не столько в чувственно-образной форме, сколько через своё обобщённое ценностное содержание. Следствием этого является инвариантность по отношению к определённому модальному воплощению и конкретным признакам достижения либо вариативность, когда вместо одного образа существует

ряд разнообразных вариантов возможного воплощения общего замысла. Но даже в тех случаях, когда жизненные цели сформулированы очень конкретно, на глубинных уровнях, как пишет Б.С. Братусь, они всегда означают нечто гораздо большее, чем то, что в них прямо названо: «...В сложных формах активности человек действует не ради достижения самого по себе предмета потребности (или мотива, по А.Н. Леонтьеву), он действует ради целостного образа новой жизни, в которую будет включён этот предмет» [17, с. 10]. Любая жизненная цель является лишь какой-то частью, возможно, самой существенной, но лишь частью целостного образа будущего.

Наиболее точно передающим форму репрезентации ценностно-смысловых образований, составляющих целевой блок регуляции жизни, представляется понятие *экзистенциальных ожиданий* [18]. Они кумулируют в себе предельно общие жизненные ориентиры: запечатлённые идеалы, интериоризованные жизненные сценарии, собственные побуждающие к реализации способности человека и т. п., а также их различные сочетания и синтезы, системообразующим ядром которых выступают личностные ценности субъекта.

Следствием данной формы репрезентации человеку его жизненных ориентиров становится специфика осуществления *обратной связи* в процессах регуляции. В психологии жизненного пути исследованиям целевого блока (жизненные планы, программы, перспективы и прочее) уделяется довольно много внимания, в гораздо меньшей степени изучено звено обратной связи и коррекции. Эти звенья регуляции необходимы для сличения полученных результатов с планируемыми и оценивания степени отклонения первых от вторых, что позволяет субъекту определять соответствие хода жизни и достигаемых в ней промежуточных результатов общему жизненному замыслу и корректировать направление, средства и способы его осуществления.

Обобщённость целевого состояния порождает трудности фиксации самого факта его достижения в силу неопределённости критериев. Тот целостный образ жизни, который человек представляет при постановке цели, столь же редко может быть «схвачен» в каком-либо вербальном обозначении, сколь и полностью воплощён в реальности. Как пишет Л.И. Анцыферова: «...Любые жизненные задачи... никогда не имеют одного единственного решения, и недорешённость – их основная особенность» [4, с. 11]. И даже при точном соответствии достигнутого результата сформулированной цели целостный образ жизни, полученный в итоге, вовсе не обязательно содержит всё то, что предполагалось как следствие её достижения, более того – он содержит также то, что не планировалось.

Роль цели в регуляции жизни оказывается противоречивой. Она абсолютно необходима и должна ставиться человеком с той или иной степенью осознанности и проработанности для инициации активности и выбора её направления. Но в итоге человек обязательно обнаруживает отклонение полученного результата от ожидавшегося изначально, поскольку в ходе жизнедеятельности при реализации замысла с необходимостью возникают его различные трансформации. Они производятся в соответствии с появляющимися в конкретных условиях жизни, не всегда предсказуемыми, динамично изменяющимися переплетениями отношений, деятельностей, обстоятельств. Это, с одной стороны, позволяет учитывать как изменения, происходящие в человеке в ходе жизнедеятельности,

так и условия постоянно и быстро изменяющегося мира, но с другой – приводит к гарантированному сдвигу достигнутого результата от первоначально ожидаемого. Вследствие этого возникает необходимость определения той меры разрыва между изначально существовавшим целевым образом и реально достигнутым в жизни результатом, когда субъект ещё опознаёт в нём те его ядерные ценностные характеристики, к которым стремился. Можно обозначить это как диапазон конкретизации жизненной цели, в рамках которого она сохраняет свою сущность, остаётся самой собой.

Вопросы возникновения отклонений от цели, чувствительности к ним находятся в фокусе внимания теории мотивационного контроля Д. Хайленда [19]. В отношении жизненных целей, представленных своим ценностным стержнем, задающим скорее направление, нежели чёткие критерии достижения, эта проблема исследована мало. Как уже отмечалось, прямой перенос данных от узких по масштабу регуляторных контуров на широкие не всегда оправдан, так как здесь могут действовать другие закономерности, связанные с иным качеством и степенью сложности процессов. Так, существенной особенностью функционирования жизненных целей является особый режим осознанности. Они часто не сохраняются в виде длящегося состояния сознания, а переходят из плана актуального субъективного переживания в план метанапряжения [4, 20], принимая форму малоосознаваемых образований (невербализованных чувств, предчувствий, зова самости, чувства пути и прочего). Это прямо влияет и на специфику осуществления обратной связи в надеждательностных контурах регуляции жизни. Сложность обозначенного процесса обусловлена и масштабом данных регуляторных контуров – их многоплановостью, наличием в них разных подсистем, которые частично перекрываются друг другом и, в свою очередь, включают целые комплексы более частных контуров регуляции, каждый из которых обеспечивает достижение определённого целевого состояния с той или иной степенью отклонения от него. Большой масштаб пространства регуляции прямо связан и с растянутостью во времени протекающих в нём процессов.

Все это требует постоянно осуществляемой сложной интеграции процессов обратной связи, осуществляемых на разных уровнях многоуровневой системы регуляции жизни. Представляется, что той тканью, субстанцией психического, которая способна осуществлять эту работу, обеспечивающую как перманентную интеграцию, так и начальное проникновение результатов в сознание, является *непосредственное переживание* как особый, промежуточный между полной неосознанностью и ясным осознанием режим работы сознания [21]. В чувственной ткани переживания благодаря её целостности и динамичности способны увязываться между собой разноуровневые процессы, проникая друг в друга, суммируясь, взаимодействуя и оказывая взаимное влияние. Переживание интегрирует в себе множество частных оценок результативности субъекта на разных уровнях организации жизнедеятельности и выводит в сознание кумулятивный общий итог, представляя целостную, обобщённую, глубинную и при этом непосредственно переживаемую им оценку своей жизни на соответствие её основным смысловым ориентирам. Поэтому, описывая регуляцию жизни, используют метафору «чувство пути» [22], которое позволяет ощущать «правильность» конкретных шагов, решений, критерием чего становится их соответствие своему «я».

заметим, также изменяющемуся в ходе жизни. К работам, посвящённым этому звену регуляции, можно отнести исследования его внешних проявлений в форме переживания удовлетворённости жизнью ([23, 24] и др.), субъективного благополучия [25], настроения [24] и т. п.

Возможность отклонения результата от цели прямо вытекает из хорошо известного методологического принципа развития и самодвижения деятельности человека как её сущностной характеристики. В психологии выявлено много феноменов трансцендирования человека в разных по масштабу уровнях его активности, которые зафиксированы в понятиях сверхнормативной активности, побочного, преобразующего деятельность продукта, бескорыстного риска и над-ситуативной активности, интеллектуальной инициативы, инициации мыслительной деятельности в рамках тривиальной, самодеятельности, целеполагания, личного выбора и самоопределения личности. В теории субъектности личности, анализируя самодвижение деятельности, В.А. Петровский [26] указал на наличие мотивационных, целевых, операциональных и ориентировочных моментов над-ситуативности. Это свидетельствует об открытости как системы деятельности в целом, так и отдельных подсистем. Следовательно, гетеростазические тенденции присутствуют на каждом из структурных уровней её организации. Развивая эту мысль в том же русле, необходимо говорить и о жизнедеятельности в целом как открытой системе.

В соответствии с принципом самодвижения деятельности можно трактовать не только отдельную деятельность, но и гетерархически организованную систему деятельностей, составляющих жизнь человека. Как пишет Л.И. Анцыферова, исследование «деятельности, направленной на достижение жизненных целей личности – всегда неопределённых, не замкнутых в жёсткий контур конкретности, обнаруживает, что деятельность, организованная целью, обогащает, развивает, амплифицирует эту последнюю, повышает её масштабность и мотивационный потенциал» [4, с. 10].

Фактически это значит, что на каждом из входящих в строение жизнедеятельности уровней реализуются процессы как адаптивной (регуляция и саморегуляция), так и над-адаптивной природы (организация и самоорганизация). Последние задаются открытостью человека содержанию, соответствующему тому или иному уровню строения жизнедеятельности, которая ведёт к преобразованию изначально инициированной активности и необходимости трансформации целей.

Направление подобных преобразований задаётся личностными ценностями. Именно они, резонируя с теми новыми возможностями, которые потенциально могут стать другими целями или свойствами конечного результата активности, выделяют их и помечают как значимые. Поскольку цель не является точным образом будущего, то соответствие результата действия цели иногда только ещё должно быть обнаружено в том, что, получается, доопределено в этой открытости новому продукту. В.А. Петровский, описывая эту открытость, также замечает, что человек, ставя цель, часто уже заранее предполагает, что достигнутый результат будет отличаться от запланированного, то есть, принимая цель, принимает и факт достижения чего-либо другого.

Необходимо признать, что стандартные теоретические схемы регуляции не могут раскрыть закономерности процессов, связанных с нечёткими, размытыми

целями и критериями, которые должны доопределяться в зависимости от ситуации, то есть вероятностными целями. Таких процессов немало, и даже на уровне опознания образов, как пишет А.Г. Асмолов, человек часто имеет дело с «плохо сформулированными задачами», похожими на сказочную формулу «пойди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что», а в широких жизненных контекстах это является скорее правилом, чем исключением [27, с. 133]. Самое интересное, что это нечто потом обязательно где-то находится, но доопределяется оно в момент встречи с ним человека в определённом пространстве-времени, а до этого ему неизвестно, хотя, надо сказать, это особенная – известная – неизвестность. Цель, которая определяется в момент её достижения или даже после него – уже не совсем цель, поскольку по определению цели она является образом будущего, а не настоящего или прошлого. И это поднимает важный вопрос о характере и природе процессов, протекающих в масштабных регуляторных контурах жизнедеятельности.

Все вышеуказанные явления невозможно уложить в рамки представлений о регуляции и саморегуляции, которые методологически недостаточны для раскрытия механизмов и закономерностей их возникновения, так как по определению подразумевают достижение вполне конкретного конечного результата и описывают процессы адаптации¹. Это показывает недостаточность регуляторной парадигмы и необходимость перехода к представлениям о принципиально открытых процессах самоорганизации жизнедеятельности. С этих позиций каждый уровень её строения должен быть представлен как контур процессов организации и самоорганизации жизни, надстраивающихся над процессами регуляции и саморегуляции. В связи с чем можно обозначить *третий вопрос – о соотношении процессов регуляции (саморегуляции) жизни с процессами её организации (самоорганизации)*.

В психологии процессы самоорганизации обычно исследуют по отношению к особым видам деятельности, чаще всего учебной [28 и др.]. Однако в них, особенно на уровне конкретно-психологических исследований, понятие самоорганизации понимается узко, а именно как организация человеком самого себя в какой-либо изначально заданной деятельности. Изучается она в основном или с точки зрения её операционно-технических сторон – как умение или способность к самоорганизации, или как свойство личности, а также влияние и того, и другого на эффективность деятельности.

В рамках же философского осмысления и системного подхода самоорганизация является понятием иного, гораздо более высокого уровня, раскрывающим особый тип закономерностей функционирования и развития сложных систем, условием существования которых признаётся их открытость и постоянный обмен с внешней по отношению к ним средой. Здесь самоорганизация рассматривается как общенаучная конкретизация философского принципа саморазвития. Под самоорганизацией понимается способность системы к стабилизации некоторых параметров посредством направленного упорядочения её структурных и функциональных отношений с тем, чтобы противостоять энтропийным

¹ Как пишет А.Г. Асмолов, «подчинённость активности какой-либо заранее данной норме или цели и составляет существенную особенность поведения субъекта, характеризующегося как адаптивное» [27, с. 137].

факторам среды. Процессы самоорганизации характеризуются при этом возрастанием упорядоченности системы, энергоинформационным взаимодействием со средой и процессами самоуправления ([29–31] и др.). Появление самоорганизации означает изменение типа саморегуляции, переход от одного типа гомеостаза к другому, что связано с прохождением через состояния динамического хаоса, появлением точек бифуркации, в каждой из которых возникает спектр потенциально возможных направлений развития системы. При этом, как указывает В.С. Стёпин [30], сложные саморазвивающиеся системы в качестве своего аспекта включают процессы саморегуляции.

Самоорганизующая активность базируется на оптимальном сочетании стабилизирующих форм самоорганизации (с преобладанием отрицательных обратных связей) и целенаправленной трансформации систем (на основе положительной обратной связи). Она выступает как необходимое и существенное внутреннее свойство самоуправляемой и саморегулируемой системы, проявляющееся не только в её относительной самостоятельности, независимости от изменения внешних условий, но и в преодолении возмущающих воздействий среды и в подчинении последней своим внутренним целям.

Соответственно, как сложной самоорганизующейся системе жизни присущи смены состояний порядка и хаоса (последние в психологии изучены как кризисы, лиминальные периоды), точки бифуркации (разрешение каждого кризиса возможно, но не гарантировано, так же как и направление выхода из него), параметры порядка (в соответствии с теорией психологических систем В.Е. Ключко [32] в качестве них выступают значения, смыслы и ценности), систематизирующие и организующие хаос в структуру (вновь обретенные человеком ценностно-смысловые узлы организации им своей жизни, задающие тенденции её развития).

К исследованиям закономерностей самоорганизации в таком её понимании гораздо ближе направления психологии, занимающиеся изучением процессов смысло- и целеполагания, личностного выбора и самоопределения личности, даже если они не используют сам этот термин, а продолжают трактовать эти процессы в рамках саморегуляции.

Преобладание в современной психологической науке регуляторной парадигмы при большом корпусе данных, не соответствующих ей, можно объяснить хорошей теоретической проработанностью реализующих её кибернетических моделей по сравнению с теоретическими моделями самоорганизации. Будучи достаточно дифференцированными и сложными, обладающими значительным объяснительным потенциалом, они маскируют факт редукции в них ещё более сложных процессов. Так, парадигма саморегуляции не имеет объяснительных возможностей для описания механизмов и закономерностей процесса преодоления человеком неопределённости в создании и изменении целей, самоопределения в новых жизненных ситуациях и обстоятельствах.

Какие теоретические схемы могли бы раскрыть процессы самоорганизации человека в жизни, частным случаем которых являются процессы его саморегуляции? Намечая первые шаги в этом направлении, будем отталкиваться от уже имеющихся схем регуляции, внося в них необходимые дополнения и изменения.

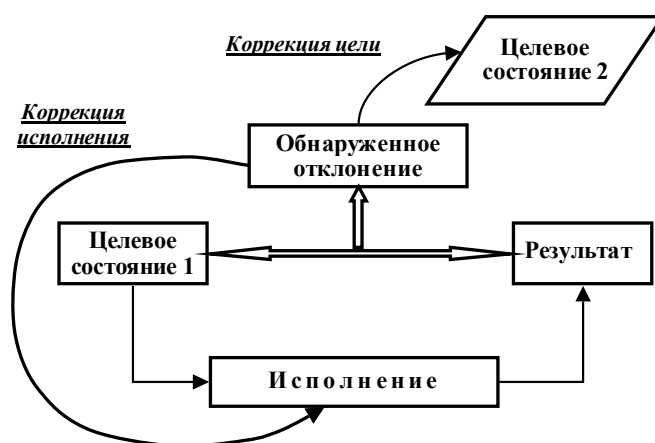


Рис. 1. Открытый контур регуляции жизнедеятельности

Представляется, что кроме образующих замкнутый контур регуляции блоков и процессов открытый контур регуляции содержит и дополнительные, что связано как со спецификой его структурных составляющих, так и с закономерностями функционирования в целом. Поэтому процесс регуляции жизни на каждом из уровней системы жизнедеятельности можно представить в виде модели функционирования *открытого регуляторного контура* (рис. 1). В его работе можно выделить два режима. *Первый* – регуляция и саморегуляция в закрытом контуре, действующие на основе отрицательной обратной связи и замкнутые на определённое целевое состояние. *Второй* – организация жизнедеятельности в режиме открытого регуляторного контура, основанная на положительной обратной связи и определяемая открытостью как целей, доопределяемых в ходе активности, так и средств и способов их достижения. Режим работы в закрытом контуре регуляции представляет собой частный случай работы в более полном разомкнутом кольце организации и самоорганизации жизни. Режимы открытости и закрытости и их смена определяются особым механизмом, оценивающим степень соответствия всех частных промежуточных итогов, получаемых в регуляторном контуре любого уровня, ценностно-смысловому ядру личности, её глубинным основаниям, обозначаемым в психологии как самость, эго-идентичность и т. п.

Функционирование звена *коррекции* также имеет свою специфику в открытом контуре регуляции жизнедеятельности. Представляется, что коррекция может быть двух видов. *В одном* случае обнаруженное отклонение от цели может быть отвергнуто как не соответствующее глубинным ценностно-смысловым образованиям личности и общим тенденциям её развития. Тогда вступает в действие *коррекция исполнения*, которая осуществляется в рамках того уровня, к которому относится целевой блок, что соответствует гомеостатическому варианту регуляции и саморегуляции в закрытом регуляторном контуре. *Во втором* – обнаруженное отклонение может быть принято субъектом, и тогда действует *коррекция цели*, требующая выхода за рамки данного уровня и обращения к более высоким и масштабным уровням, в соотнесении с которыми происходит доопределение или трансформация целевого состояния.

Принятие отклонения происходит в случае, если оно не только соответствует фундаментальным ценностно-смысловым структурам личности, но и находится в зоне их ближайшего развития, отвечает вновь появляющимся и чутко улавливаемым человеком новым потенциальным возможностям его саморазвития и самореализации. Оно может происходить и потому, что полученный результат обладает значимостью для субъекта, поскольку в него вложены усилия и время, мотивационная роль которых раскрыта В.Г. Асеевым в динамической концепции мотивации [33]. Кроме того, человек может и сам изменяться в соответствующем полученному отклонению направлении, тогда данный вектор движения становится для него «своим», что также способствует его принятию.

Подобные коррекции целевого блока происходят на разных уровнях жизнедеятельности постоянно. Они не всегда соотносятся между собой, а потому иногда могут препятствовать друг другу хотя бы в силу ограничений времени и ресурсов человека. Принятые человеком отклонения со временем накапливаются, и чем масштабнее регуляторный контур, тем потенциально больше возникает в нём таких незапланированных, не подразумеваемых изначально новых целей и получаемых на пути их достижения результатов. В итоге возникает необходимость верификации человеком всего достигнутого на соответствие самому себе, своим личностным ценностям, то есть запускается работа сознания, реализующая функцию обратной связи в регуляторном контуре на уровне жизни в целом.

При переходе к пониманию жизнедеятельности как процесса самоорганизации возникшее в рамках регуляторной парадигмы разделение жизни на жизнедеятельность как управляемый ресурс и бытие как открытость жизни и её принятие снимается. Самоорганизация не отрицает регуляторные процессы, а включает в качестве частного случая и, кроме того, подразумевает схватываемую понятием бытия открытость человека миру.

Таким образом, предложенный процессуальный подход к построению человеком жизни в связке понятий саморегуляции и самоорганизации позволяет наметить ряд направлений конкретно-психологических исследований. Во-первых, выявление специфики данных процессов на каждом из уровней, выделенных в контекстуально-уровневой модели строения жизнедеятельности. Во-вторых, выявление специфики целей на каждом из уровней. В-третьих, описание на разнообразном материале процессов, реализующих как отрицательную, так и положительную обратную связь в надеждельностных контурах регуляции и организации жизнедеятельности. В-четвёртых, выявление закономерностей и поиск различных вариантов как коррекции цели, так и исполнения. Полученные в соответствии с данными направлениями исследований новые факты и закономерности в совокупности смогут обогатить психологические представления о человеке как субъекте своей жизни.

Summary

N.R. Salikhova. The Construction of Life by a Subject: Self-Regulation and/or Self-Organization.

Life's journey is analyzed as a result of the transition from long-range goals and plans into the history of life, organized and regulated by a person as a subject of life. Based on the contextual-level model of the value-conceptual organization of life activity, we distinguish

functional and structural units of life regulation (act, activity, communication, sphere of life, life as a whole, and life of event community), which form regulatory contours of different scales and differentiate the conception of the object of regulation. We use the principle of self-motion of any form of activity towards life activity, which allows us to consider life activity as a unity of, on the one hand, regulation and self-regulation processes and, on the other hand, organization and self-organization processes united in an open regulatory contour model. We show specific features of goals functioning in the over-activity life regulation contours. These goals exist in the form of generalized value-conceptual formations, which do not have unambiguous sensual representation and therefore do not give clear and definite criteria for their achievement; they often exist in a subconscious form. This determines the nature of the feedback, setting two modes of the open regulatory contour: 1) the mode of regulation and self-regulation based on the negative feedback through the correction of the implementation; 2) the mode of organization and self-organization based on the positive feedback through the correction (transformation) of the goals. A direct experience serves in this case as a feedback carrier-process. It summarizes various estimates of human self-realization process in regulatory contours of different scales and makes them conscious.

Key words: life activity, regulation, self-regulation, self-organization, regulatory contour, life goal, feedback, goal transformation.

Литература

1. *Леонтьев Д.А.* Стереометрия жизни // Человек – наука – гуманизм: к 80-летию со дня рождения академика И.Т. Фролова / Под ред. А.А. Гусейнова. – М.: Наука, 2009. – С. 668–676.
2. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: в 2 т. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 2. – 323 с.
3. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 301 с.
4. *Анцыферова Л.И.* Личность с позиций динамического подхода // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и её жизненный путь / Под ред. Б.Ф. Ломова, К.А. Абульхановой-Славской. – М.: Наука, 1990. – С. 7–17.
5. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – 380 с.
6. *Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологическое время личности. – Киев: Наукова думка, 1984. – 207 с.
7. *Логина Н.А.* Развитие личности и её жизненный путь // Принцип развития в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1978. – С. 156–172.
8. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
9. *Серый А.В.* Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / Под ред. М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 272 с.
10. *Шаров А.С.* Система ценностных ориентаций как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: Дис. ... д-ра психол. наук. – Новосибирск, 2000. – 383 с.
11. *Либин А.В.* Единая концепция стиля человека: метафора или реальность? // Стиль человека: психол. анализ / Под ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – С. 109–124.
12. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972. – 576 с.
13. *Салихова Н.Р.* Ценностно-смысловая организация жизненного пространства личности. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2010. – 452 с.
14. *Братусь Б.С.* Смысловая вертикаль сознания личности // Вопр. философии. – 1999. – № 11. – С. 81–89.

15. *Конопкин О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психологии.* – 1995. – № 1. – С. 5–12.
16. *Головаха Е.И.* Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи. – Киев: Наукова думка, 1988. – 143 с.
17. *Братусь Б.С.* К проблеме человека в психологии // *Вопр. психологии.* – 1997. – № 5. – С. 3–19.
18. *Сапогова Е.Е.* Экзистенциальные ожидания как фактор развития во взрослости и старости // *Психология социального развития: Человек в современном мире / Под ред. Ю.Н. Карандашева, В.Н. Шашок.* – Минск: БГУ, 2007. – С. 99–111.
19. *Психология / Под ред. В.Н. Дружинина.* – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
20. *Вилюнас В.К.* Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 285 с.
21. *Васильюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия как психотехническая система: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2007. – 48 с.
22. *Леонтьев Д.А.* К психологии поступка // *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия.* – 2006. – № 2 (9). – С. 153–158.
23. *Аргайл М.* Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
24. *Куликов Л.В.* Детерминанты удовлетворённости жизнью // *Общество и политика / Под ред. В.Ю. Большакова.* – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 476–510.
25. *Шамионов Р.М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 294 с.
26. *Петровский В.А.* Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-н/Д: Феникс, 1996. – 512 с.
27. *Асмолов А.Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – М.: Смысл: Academia, 2007. – 526 с.
28. *Граф В., Ильясов И.И., Ляудис В.Я.* Основы организации учебной деятельности и самостоятельной работы студентов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 79 с.
29. *Пригожин И., Стенгерс И.* Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. – М.: Прогресс, 1986. – 431 с.
30. *Стёпин В.С.* Саморазвивающиеся системы и постнеклассическая рациональность // *Вопр. философии.* – 2003. – № 8. – С. 5–17.
31. *Хакен Г.* Информация и самоорганизация. Макроскопический подход к сложным системам. – М.: Мир, 1991. – 240 с.
32. *Клочко В.Е.* Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005. – 174 с.
33. *Асеев В.Г.* Личность и значимость побуждений. – Минск: Бестпринт, 2005. – 197 с.

Поступила в редакцию
04.09.12

Салихова Наиля Рустамовна – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета.
E-mail: Nailya.Salihova@ksu.ru