

будет применить категориальный аппарат субъектно-деятельностного подхода, где ещё с работ С.Л. Рубинштейна главным качеством личности признаётся жизнотворчество, а сам жизненный путь рассматривается как активное, логичное взаимодействие с событиями. Ведь, как отмечает К.А. Абульханова, исходным уровнем организации жизни и качества личности является её невыделенность из хода событий [1].

Антропологическое понятие «событийность» как систему отношений человека к способам бытия в мире конкретизируем категорией «ситуация», поскольку именно через ситуацию можно проследить, как человек оценивает и переживает событийность, а также как он в ней действует, интегрируя и преобразуя внешние и внутренние параметры. Жизненная ситуация репрезентирует событийность с точки зрения пространственного, временного, информационного и личностного жизнеобеспечения, а с другой стороны, определяет субъекта как независимого источника активности, способного осуществлять изменения окружающего мира и себя.

Любая ситуация содержит противоречие, которое и формирует степень её напряжённости. Объективно действующие требования ситуации, по мнению В.Г. Асеева, создают своеобразное напряжённое «энергетическое поле» детерминации, избирательно вызывающие конкретные действия [2]. Именно дисбаланс в системе приспособления к прежним обстоятельствам жизни и деятельности выступает ведущим признаком напряжённой ситуации. Субъектная активность должна способствовать снятию напряжённости ситуации для оптимальной адаптации субъекта к ней.

Субъектность в антропологическом понимании – это способность активно участвовать в жизненном процессе и выстраивать собственное бытие. Данную способность В.А. Петровский, например, называет «авторствованием» жизни [8]. Мы же вслед за Д.А. Леонтьевым будем использовать термин «самодетерминация», понимаемый как способность быть причиной собственной активности [5]. При этом будем учитывать и мнение авторов первой теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, которые связывают её с автономией, тем самым подчёркивая возможность самоиницирования и саморегуляции, в отличие от событийного принуждения [10; 12]. Близкой к данному мнению выступает позиция Р. Харре, в соответствии с которой автономия субъекта – это дистанцирование от внешнего воздействия и от принципов, объясняющих поведение в предыдущих ситуациях. Самодетерминация же обнаруживается в способности переключаться с одних причин по-

ведения на другие, делать выбор между равно привлекательными альтернативами, сопротивляться отвлекающим моментам и перестраивать ведущие условия поведения [11].

Сопряжённость событийности и субъектности проявляется в возможности человека устанавливать равновесие между собой и ситуацией, и управлять этим равновесием. Поэтому основным типом активности субъекта ситуации служит регуляторная активность. А в контексте проблемы самодетерминации понимание активности должно быть как произвольной, регуляции – как саморегуляции и, обязательно, осознанной. Сам же индивидуальный стиль осознанной саморегуляции становится способным удовлетворять требованиям конкретной событийности, а не определяться как общий регуляторный стиль жизни.

Признавая основным типом субъектной активности регуляторную, мы ориентируемся на концепцию стиля осознанной саморегуляции, которая наиболее полно представлена в научной школе О.А. Конопкина, где она рассматривается как система структурно-функциональных и содержательных психологических характеристик [4]. В рамках теории осознанной саморегуляции деятельности В.И. Моросановой показано, что стиль саморегуляции характеризуется индивидуальными особенностями протекания регуляторных процессов планирования, программирования, моделирования, оценивания результатов своей деятельности и коррекции [6; 7]. Рассмотрим кратко роль основных регуляторных блоков в процессе самодетерминации субъектной ситуационной активности.

Принятая субъектом цель деятельности (или планирование) – основной блок саморегуляции. Он выполняет общую системообразующую функцию: весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том её виде, как она осознана субъектом. Событие может конкретизировать цель или, наоборот, размывать её; делать устойчивой или, напротив, подвижной; субъект может планировать цель в соответствии с доминирующими ценностями, или же содержание цели может определяться внешними требованиями ситуации.

Второй блок – субъективная модель значимых условий (или моделирование). Он включает комплекс внешних и внутренних условий активности (или моделей), которые человек воспринимает как успешные для своей деятельности. Событийная природа делает человека либо свободным при выборе моделей, либо зависимым от конкретного регуляторного опыта (успешного или неуспешного).

Блок построения исполнительских действий (или программирование), где субъект определяет

содержание и последовательность действий по достижению цели. Ситуация может программировать такие действия, которые ограничены её пониманием, или субъект становится способным строить программы в соответствии со своими убеждениями, ценностями, мотивами, притязаниями.

Четвёртый блок – это блок контроля и оценки реальных результатов. Субъект оценивает текущий и конечный результат своей деятельности в ситуации по самостоятельным критериям успешности.

И блок коррекции системы саморегулирования. Этот блок принимает решение о необходимости внести изменения в систему саморегуляции, направляя активность на исполнительские действия.

Несмотря на то, что мы рассматриваем осознанную саморегуляцию произвольной активности субъекта в ситуации, она не может быть полностью свободной от общего типа и формы активности. Каждый системный регуляторный блок связан со всей событийностью, поскольку сам стиль формируется во всём опыте разрешения жизненных противоречий.

Полагаем, что по отношению к процессам самодетерминации осознанная регуляция выступает содержанием внутренней активности, что в событийном понимании определяет границы (или зону) стилевых регуляторных параметров, способствующих разрешению противоречий в конкретной ситуации для снятия её напряжённости и достижения результата – успешной адаптации.

Для того чтобы выделить зону самодетерминации, способную эффективно регулировать субъектную активность в напряжённой событийности, мы провели экспериментальное исследование: выделили типы напряжённых ситуаций, замеры показатели саморегуляции по каждому типу и установили связи блоков регуляторной активности с параметрами адаптированности по каждой ситуации.

Выборку составили субъекты трудной жизненной ситуации (275 чел.), отобранные из генеральной совокупности по репрезентативному признаку «субъективная оценка жизненной ситуации как напряжённой». Критерием выбора жизненных ситуаций выступало условие их восприятия как препятствия для адекватного осуществления жизнедеятельности.

Для градации типов ситуаций различной напряжённости мы пошли от обратного и сначала определили уровни адаптированности человека к разным жизненным обстоятельствам, применив комплекс средств изучения психоэмоционального

и соматического состояния (шкалы и опросники нервно-психического напряжения, отчёты о психофизиологическом самочувствии), удовлетворённости жизненной ситуацией и субъективной оценкой её значимости.

Были выявлены три зоны адаптации к напряжённым ситуациям.

Зона оптимальной адаптации с минимальным приложением сил характеризует полностью сохранённую событийную результативность, что выражается в психоэмоциональной устойчивости, сбалансированном чувстве психофизиологического комфорта, положительной оценке своих качеств и поступков, наличии интереса к жизни. Незначительная тревожность и временное снижение настроения не меняют общей адаптивной эффективности. Испытуемые целеустремлены и решительны, уверены в собственном потенциале.

Зона оптимальной адаптации с приложением дополнительных сил. Во вторую зону уже попадают показатели истощаемости, раздражительности, сниженной продуктивности психических процессов. Страдает общий эмоциональный фон, отмечается неудовлетворённость реализацией жизненных планов, но всё ещё их высокая перспективность. Жизненный интерес поддерживается, но отмечается узкая направленность активности на отдельные участки событийности.

Зона напряжённой адаптации. Ведущие признаки третьей зоны сопряжены со слабым психофизиологическим и эмоциональным состоянием: истощаемость, неудовлетворённая самореализация, дополнительное напряжение при принятии решения и анализе своих возможностей.

Систематизация параметров напряжённой ситуации и адаптированности проводилась иерархическим кластерным анализом с агломеративным алгоритмом.

Таблица 1 содержит показатели распределения испытуемых по типам ситуаций в зависимости от выраженности у них адаптационных значений.

В первый кластер – ситуацию слабой напряжённости – попали испытуемые, у которых диагностируется оптимальная адаптация с минимальным приложением сил в 89,7% и оптимальная адаптация с приложением дополнительных сил в 10,3% случаев. Свою ситуацию испытуемые описывают как кратковременную, действующую не более 2-3 недель, конструктивную для разрешения, ресурсную.

Второй кластер – интенсивно напряжённая ситуация – в основном включает испытуемых, находящихся в зоне оптимальной адаптации с приложением дополнительных сил (88,4 %). Вместе с

Таблица 1.

Распределение испытуемых с различными показателями адаптированности по типам ситуаций

Типы ситуаций (кол-во испытуемых)	Зоны адаптации		
	Оптимальная с минимальным приложением сил	Оптимальная с приложением дополнительных сил	Напряжённая
Ситуация слабой напряжённости (92)	89,7 %	10,3 %	0
Интенсивно напряжённая ситуация (94)	0	88,4 %	11,6 %
Чрезмерно напряжённая ситуация (89)	0	6 %	94 %

Таблица 2.

Выраженность параметров осознанной саморегуляции произвольной активности субъектов напряжённой ситуации и их связь с адаптированностью

Кластеры (типы ситуаций)	Ситуация слабой напряжённости		Интенсивно напряжённая ситуация		Чрезмерно напряжённая ситуация	
	Средний балл	r	Средний балл	r	Средний балл	r
Параметры индивидуального стиля осознанной саморегуляции						
Планирование	6,67 (в/с)	-0,071	6,00 (с)	-0,15	3,27 (н/с)	0,424**
Моделирование	6,37 (в/с)	0,027	5,41 (с)	0,07	5,43 (с)	-0,112
Программирование	6,93 (в/с)	0,293	6,91 (в/с)	0,47**	5,41 (с)	0,521**
Оценивание результатов	6,51 (в/с)	0,052	6,02 (с)	-0,11	4,89 (с)	0,379**

Примечания:

* при $P < 0,05$; ** при $P < 0,01$.

(н) – низкие значения по выборке испытуемых; (н/с) – значения ниже средних; (с) – средние значения; (в/с) – значения выше средних; (в) – высокие значения.

r – коэффициент корреляции степени адаптированности и регуляторных параметров.

тем, 11,6 % испытуемых второго кластера попадают в зону напряжённой адаптации. Интенсивно напряжённая ситуация действует 2-3 месяца, создаёт для её участников острую необходимость разрешения, поскольку происходящим в ней событиям придаётся повышенная личностная значимость.

Третий кластер – это чрезмерно напряжённая ситуация, которая продолжается более 3 месяцев и, зачастую, распространяется на иные жизненные сферы. Чрезмерно напряжённая ситуация вызывает напряжённую адаптацию у 94% испытуемых и оптимальную с приложением дополнительных сил у 6% испытуемых.

Исследование стилевых параметров осознанной саморегуляции произвольной активности осуществлялось опросником ССПМ В.И. Моросановой [7].

Анализ представленных в таблице 2 данных показал, что значения стилевых параметров осознанной саморегуляции в первой группе испытуемых выше среднего уровня, и они распределены равномерно. При слабой напряжённости ситуации регуляторный стиль не нарушается, и все параметры равноценно участвуют в процессах самодетерминации событийной субъектной активности. Значимых корреляций с коэффициентом адаптированности у стилевых параметров саморегуляции нет, что может характеризовать стиль как устойчи-

вый для адаптации к ситуации: регуляторная динамика не провоцирует изменений в адаптационных механизмах.

Уже во второй группе наблюдается дисбаланс внутри стилевых показателей: явно выделяются значения программирования на фоне снижения остальных блоков саморегуляции. Корреляционные связи также отмечаются только между программированием и результатом адаптации к напряжённой ситуации. Программирование, таким образом, становится ведущим звеном осознанной саморегуляции, доминирующим над другими.

Осознанная саморегуляция в третьей группе отличается низкими значениями планирования, средними – программирования и оценивания результатов. Устойчивыми остаются показатели моделирования. Все показатели равнозначные, соотношение стилевых регуляторных параметров сбалансировано, но их эффективность в адаптационном процессе низкая. Корреляционные связи свидетельствуют о том, что слабое планирование целей, разработка новых программ и недостаточное определение их эффективности снижает успешность адаптации.

Если субъект детерминирован в напряжённых условиях на разрешение субъект-объектных противоречий и установление равновесного состояния, то в конкретных внешних условиях действует

оптимальная зона самодетерминации, связанная с регуляторной активностью. Для определения оптимальной зоны самодетерминации был проведён качественный анализ стилевых параметров осознанной саморегуляции тех испытуемых, общий стиль которых приводит к успешной адаптации.

Прежде всего оптимальность касается самой системы саморегуляции. Она устойчивая и оптимальная, если все блоки равно представлены с динамической, содержательной и информационной позиции. Сам стиль может быть и ниже среднего уровня выраженности, но должен быть согласованным.

Оптимальное регуляторное планирование всегда реалистичное и детализированное. Есть осознанная цель и аналогичная сформированная потребность. Вместе с тем, оптимальность допускает нарушение устойчивости принятой цели: эпизодически может происходить смена цели и способов её достижения, но с возвратом к изначально принятым позициям. Когда цель смещается на внешнюю регуляцию или на содержание какой-либо потребности, можно говорить о неоптимальности процесса планирования. Кроме того, неоптимальным может стать и образ цели. Начиная с интенсивно напряжённой ситуации, он оказывается недостаточным: слабо выраженным, малоструктурированным, смутным.

Оптимальное моделирование. Субъекты всех исследуемых жизненных ситуаций способны выделять значимые условия достижения цели. Они моделируют условия и успешные, и малоуспешные, и неуспешные. Граница между оптимальностью и неоптимальностью моделирования тонкая, заключающаяся в продуктивной коррекции регуляторной системы. При оптимальной самодетерминации малоуспешные и неуспешные условия исключаются из программы исполнительских действий полностью или частично; при неоптимальном остаются даже при наличии высокой коррекции внутри стиля.

У всех испытуемых мы выявили следующую особенность: моделируя реальность, они создают себе перспективу развития, и не при какой степени напряжённости это не меняется. Данная особенность характерна и для оптимальной, и для неоптимальной зоны самодетерминации. Опять же граница тонкая, но теперь она связана с коррекцией образа цели. Оптимальной перспективе соответствует образ цели, которая принята и осознана сейчас, в конкретный момент ситуации. Неоптимальная перспектива соотносится с образом новой цели, ещё неосознанной до конца, но уже сформулированной субъектом для достижения.

Оптимальное программирование предполагает структурированные и развёрнутые программы действий вплоть до получения результата. Построение программ может незначительно снижаться по мере повышения субъективной значимости ситуации, но увеличивается по мере принятия субъектами ответственности за свои действия. Когда программирование в регуляторной системе выражено интенсивнее других процессов, оно начинает деформировать поведения и обуславливать появление самостоятельной (отдельной от общей мотивационной направленности) потребности в разработке программ поведения. Если человек изменяет программы действий в одних и тех же условиях, пробуя каждый раз новые, и тем самым снижает эмоциональную напряжённость, то это свидетельствует об оптимальности программирования. Возможна также компенсация и за счёт адаптации к напряжённой событийности: субъект, умея строить программы своих действий в конкретной ситуации, создаёт перспективу её разрешения, проецируя на будущее возможность решения, приспособившись в это время к имеющимся условиям. И эта особенность относится к оптимальной зоне самодетерминации. Неоптимальной будет вариант, когда программы действий создаются (и может быть, реализуются), но вызывают дополнительное напряжение, однако всё равно создаются с прежней интенсивностью и настойчивостью.

Оптимальность коррекции системы саморегулирования проявляется в способности самостоятельно правильно определить причины отсутствия результата и перенаправить силы, какой бы напряжённости ни была ситуация. Как только этот процесс перестаёт быть самостоятельным, можно говорить о неоптимальности системы саморегуляции.

Итак, антропологическая модель ориентирует исследователя на духовные традиции, которые сегодня транслируются через измерения гармонии человеческой природы. Её теоретическая направленность привносит идею событийности как способа реализации своей активности при взаимодействии с конкретными условиями ситуации. При этом методологическое обоснование перехода от категории «объективная реальность» к «субъективности» и от категории «субъективность» к «субъектности» строится на понимании причинности и преобразования событийности.

Антропологическая проблема разграничения внешнего и внутреннего конкретизируется содержанием понятия «самодетерминация». Самодетерминация, как способность быть причиной собственной активности, организует и направляет деятельность; её оптимальная зона в ситуации

определяет регуляторные механизмы успешной адаптации к неблагоприятным событийным тенденциям. Событийные условия, не входящие в зону оптимальной самодетерминации и не приводящие к балансу регуляторно-стилевых компонентов, обуславливают внешнюю причинность поведения и деятельности субъекта.

Ситуация, будучи самостоятельным элементом событийности человека, включает субъектную

активность в общий контекст жизнедеятельности и становится источником саморазвития. Но ситуационные условия определяют активность, преломляясь через действие внутренних факторов, поэтому субъект не столько зависит от обстоятельств жизни, сколько сам их детерминирует. Собственная жизнь, таким образом, предстаёт перед человеком как предмет построения субъект-объектных взаимоотношений и их преобразования.

Список литературы:

1. Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. 2005. № 4. С. 3-21.
2. Асеев В.Г. Механизмы детерминации психического развития // Мир психологии. 2012. № 2. С. 40-46.
3. Бахтин М.М. К философии поступка // Философская эстетика 1920-х годов. Собр. соч. Т. 1. М.: Русские словари: Языки славянской культуры, 2003. С. 7-68.
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5-12.
5. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 1. С. 15-25.
6. Моросанова В.И. Дифференциально-психологические основы саморегуляции в обучении и воспитании подрастающего поколения // Мир психологии. 2013. № 2. С. 189-199.
7. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 125 с.
8. Петровский В.А. Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010. 559 с.
9. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012. 224 с.
10. Deci E., Ryan R. A motivational approach to self: Integration in personality // Perspectives on motivation / Ed. R. Dienstbier. Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. V. 38. P. 237-288.
11. Harre R. Personal being. Oxford: Blackwell, 1983. 642 p.
12. Ryan R., Deci E., Grolnick W. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psycho-pathology // Developmental psychopathology / Eds. D. Cicchetti, D. Cohen. N.Y.: Wiley, 1995. V. 1. P. 618-655.

References (transliterated):

1. Abul'khanova K.A. Printsip sub"ekta v otechestvennoi psikhologii // Psikhologiya. 2005. № 4. S. 3-21.
2. Aseev V.G. Mekhanizmy determinatsii psikhicheskogo razvitiya // Mir psikhologii. 2012. № 2. S. 40-46.
3. Bakhtin M.M. K filosofii postupka // Filosofskaya estetika 1920-kh godov. Sobr. soch. T. 1. M.: Russkie slovari: Yazyki slavyanskoi kul'tury, 2003. S. 7-68.
4. Konopkin O.A. Psikhicheskaya samoregulyatsiya proizvol'noi aktivnosti cheloveka (strukturno-funktional'nyi aspekt) // Voprosy psikhologii. 1995. № 1. S. 5-12.
5. Leont'ev D.A. Psikhologiya svobody: k postanovke problemy samodeterminatsii lichnosti // Psikhologicheskii zhurnal. 2000. T. 21. № 1. S. 15-25.
6. Morosanova V.I. Differentsial'no-psikhologicheskie osnovy samoregulyatsii v obuchenii i vospitanii podrastayushchego pokoleniya // Mir psikhologii. 2013. № 2. S. 189-199.
7. Morosanova V.I. Oprosnik «Stil' samoregulyatsii povedeniya» (SSPM): rukovodstvo. M.: Kogito-Tsentr, 2004. 125 s.
8. Petrovskii V.A. Chelovek nad situatsiei. M.: Smysl, 2010. 559 s.
9. Rubinshtein S.L. Chelovek i mir. SPb.: Piter, 2012. 224 s.
10. Deci E., Ryan R. A motivational approach to self: Integration in personality // Perspectives on motivation / Ed. R. Dienstbier. Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. V. 38. P. 237-288.
11. Harre R. Personal being. Oxford: Blackwell, 1983. 642 p.
12. Ryan R., Deci E., Grolnick W. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psycho-pathology // Developmental psychopathology / Eds. D. Cicchetti, D. Cohen. N.Y.: Wiley, 1995. V. 1. P. 618-655.