

# Структура и нарушения саморегуляции деятельности: точка роста культурно-исторической деятельностной психологии

**Д.А. Леонтьев**

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГБОУ ВО НИУ ВШЭ),  
г. Москва, Российская Федерация,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>, e-mail: [dmleont@gmail.com](mailto:dmleont@gmail.com)

Проблематика статьи вытекает из представлений о сдвигах в исследовательских контекстах и объяснительных акцентах в культурно-исторической деятельностной психологии (КИДП) на протяжении истории ее развития, в частности, из выдвигания на передний план в 1980-е гг. понятий «опосредствование» и «саморегуляция». Непосредственным предметом анализа выступают элементы структуры саморегуляции деятельности и разновидности возможных ее нарушений. В соответствии с пятью элементами любого контура саморегуляции как механизма циклической коррекции действия на основании сличения обратной связи о текущих результатах с заданным целевым критерием выделены и описаны десять разновидностей нарушений саморегуляции: 1А. Отсутствие целевых критериев или дефицит избирательности по отношению к ним; 1Б. Излишняя жесткость целевых критериев; 2А. Затруднения при переходе от решения к действию; 2Б. Неуправляемое, некорректируемое действие; 3А. Нечувствительность к обратной связи; 3Б. Тревожная сверхчувствительность к обратной связи. 4А. Неготовность замечать ошибки и исправлять ошибочные действия; 4Б. Несоотнесение обратной связи с целевыми критериями, спонтанное реагирование; 5А. Отрицание ошибок и отказ от коррекции; 5Б. Болезненное реагирование на ошибки и неудачи.

**Ключевые слова:** культурно-историческая деятельностная психология (КИДП), регуляция, саморегуляция, функциональная парадигма, цель, действие, обратная связь, отклонение, коррекция.

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 16-18-10439-П.

**Для цитаты:** Леонтьев Д.А. Структура и нарушения саморегуляции деятельности: точка роста культурно-исторической деятельностной психологии // Культурно-историческая психология. 2024. Том 20. № 3. С. 27–35. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2024200303>

# Structure and Distortions of the Activity Autoregulation: a Growing Edge of the Cultural-Historical Activity Theory

**Dmitry A. Leontiev**

HSE University, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>, e-mail: [dmleont@gmail.com](mailto:dmleont@gmail.com)

The problem setting of the paper stems from the idea of shifts in research contexts and explanatory emphases in the Cultural-Historical Activity Theory (CHAT) through the history of its development, specifically, from putting the concepts of mediation and self-regulation (autoregulation) to the foreground in the 1980s. The immediate object of the analysis are the elements of activity autoregulation structure and varieties of its possible distortions. In line with the distinction of five elements of any contour of autoregulation as the mechanism of cyclic action correction basing on the comparison of the feedback on the current results with the preset goal criterion, ten arts of autoregulation distortions are differentiated and described:

1A. Lack of goal criteria or lacking selectivity as regards such criteria; 1B. Excessive rigidity of the goal criteria; 2A. Difficulties in the transition from decision to implementation; 2B. Uncontrolled, uncorrectable acting; 3A. Lacking sensitivity to the feedback; 3B. Anxious hypersensitivity to the feedback. 4A. Lack of readiness to detect mistakes and to correct erroneous actions; 4B. Failed comparison of the feedback with goal criteria, spontaneous responding; 5A. Denying mistakes and refusal of their correction; 5B. Painful responding to errors and failures.

**Keywords:** Cultural-Historical Activity Theory (CHAT), regulation, autoregulation, functional paradigm, goal, action, feedback, distortion, correction.

**Funding.** The reported study was funded by Russian Science Foundation (RSF), project number 16-18-10439-II

**For citation:** Leontiev D.A. Structure and Distortions of the Activity Autoregulation: a Growing Edge of the Cultural-Historical Activity Theory. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2024. Vol. 20, no. 3, pp. 27–35. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2024200303>

## Введение

Любая научная теория, сохраняя на протяжении десятилетий свой основной концептуальный аппарат, в то же время претерпевает изменения со временем. Наиболее заметным выражением этих изменений выступает сдвиг центра тяжести теоретических и экспериментальных исследований с одних проблем и понятий на другие. В предыдущей публикации [22], посвященной рассмотрению современного состояния и статуса культурно-исторической деятельности психологии, или КИДП<sup>1</sup>, мы постарались обосновать ключевое место в КИДП на современном этапе понятий регуляции и саморегуляции, которые не просто описывают конкретные психологические процессы, а задают общую объяснительную модель, которую мы обозначили понятием «функциональная парадигма» [см. также: 8; 10]. КИДП является одним из подходов, в последние десятилетия воплощающих в себе функциональную парадигму.

Сам этот тезис не является новым. Еще в 1981 г. вышла статья Б.В. Зейгарник «Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии», в которой она отмечала ключевое значение этих двух понятий для теории деятельности на данном этапе [3; см. также: 4]. При зарождении КИП (в конце 1920 — начале 1930-х гг.) Л.С. Выготский ставил акцент на взаимоотношениях между индивидуальной психикой и культурой, на вопросах социальной и генетической психологии. На следующем этапе, с появлением теории деятельности, в 1930—1950-е гг., внимание исследователей было сосредоточено преимущественно на соотношении «деятельность—сознание» в генетическом и функциональном аспектах, на вопросах порождения сознания и психической реальности вообще в процессе деятельности, на проблемах детской и педагогической психологии.

В 1950—1970-е гг. акцент сместился на соотношение «деятельность—действие—операция», на

вопросы структуры и актуалгенеза деятельности, механизмов ее реализации, на проблемы общей и инженерной психологии, познавательных и исполнительных процессов. С конца 1970-х годов стал заметен новый сдвиг акцентов — на соотношение «личность—деятельность», на вопросы регуляции и саморегуляции деятельности и ее онтогенетического развития, на проблематику психологии личности, в том числе патопсихологии. Этот сдвиг акцентов резонировал с аналогичными сдвигами и в зарубежной психологии, где в фокус внимания выдвинулись вопросы взаимодействия личности и мотивации, когнитивные и атрибутивные процессы, контекст целостной личности [18; 23].

Эта новая проблематика нашла отражение в целом ряде исследовательских направлений, в которых деятельность рассматривалась именно со стороны механизмов ее регуляции. Можно назвать в первую очередь исследования волевой регуляции (В.А. Иванников), регуляции мыслительной деятельности и целеобразования (О.К. Тихомиров, И.А. Васильев и др.), а также мотивационно-смысловой регуляции и смысловой сферы личности (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Насиновская, В.В. Столин, Е.В. Субботский), исследования в области инженерной психологии (М.А. Котик). За прошедшее время значимость этой проблематики не снижается а, наоборот, растет. Развиваются модели регуляции и саморегуляции в контексте познавательных процессов (Т.В. Корнилова), личности в самом широком смысле слова (В.А. Петровский), клинических проблем (Ж.М. Глозман, Е.Т. Соколова, А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова), психологии развития (Е.О. Смирнова, К.Н. Поливанова и др.).

Цель данной статьи состоит в том, чтобы, опираясь на методологический каркас функциональной парадигмы и объяснительных понятий регуляции и саморегуляции, предложить рабочую схему саморегуляции деятельности и ее нарушений, которая

<sup>1</sup> Мы считаем уместным и адекватным укоренившееся в зарубежных работах в последние два—три десятилетия понятие «Cultural-Historical Activity Theory», CHAT.

помогла бы вычленивать конкретные мишени, позволяющие поставить задачу комплексной диагностики сохранности и сбалансированности функционирования саморегуляторных процессов, описываемых нами в терминах личностного потенциала [7].

### Смысл саморегуляции. Функциональная парадигма

Кратко обобщим ключевые аспекты понимания саморегуляции деятельности, делающие это понятие столь важным для КИДП [подробнее см.: 7; 8; 21; 22].

Понятия «регуляция» и «саморегуляция» занимают ключевое место в кибернетике, начиная с 1940-х гг.; первым опытом их применения в психологии стала необихевиористская модель «Т-О-Т-Е» Дж. Миллера, Ю. Галантера и К. Прибрама [15]. В нашей стране к этим идеям еще раньше пришли Н.А.Бернштейн и П.К. Анохин, работы которых дали толчок соответствующим подходам в психологии [см.: 9].

Понятие *регуляции* означает схему управления процессом, в котором выделяются, минимум, пять обязательных элементов. 1. Сам процесс, который регулируется. 2. Критерии регуляции (которым должны соответствовать параметры процесса). 3. Механизм обратной связи — получение в режиме реального времени информации о состоянии и динамике процесса. 4. Блок сличения, сопоставляющий полученную обратную связь с заданным критерием. 5. Корректирующее воздействие, которое оказывается на процесс с тем, чтобы приблизить его к желаемому состоянию.

О регуляции мы говорим, когда механизмы сличения и управляющего воздействия находятся вне самого управляемого процесса, например, осуществляются оператором. Если ввести в этот процесс программу, которая будет автоматически осуществлять управляющее воздействие при определенных отклонениях управляемого процесса от критериев, то правильно говорить о саморегуляции. В человеческой деятельности как объекте управления сочетаются механизмы и внешней регуляции, и саморегуляции, причем онтогенетическое развитие предполагает постепенный переход от первой ко второй. Пока мы маленькие, управляющее воздействие на нас оказывают другие люди. Когда мы растем, мы постепенно приобретаем способность самостоятельно регулировать свое поведение в соответствии с критериями, которые мы считаем значимыми (хотя многие люди не становятся саморегулируемыми до самой старости).

В филогенетическом развитии наблюдаются также сходные закономерности по отношению к отдельным системам организма: по мере эволюции растет автономия и саморегуляция отдельных подсистем, в том числе специализированных подсистем мозга [2]. В социальной эволюции также наблюдаются сходные тенденции роста автономии и саморегуляции отдельных социальных подсистем, децентрализация управления. Гражданское общество — саморегулируемое общество, которое само вырабатывает механизмы

саморегуляции даже на уровне отдельного квартала, местной общности соседей или профессионального объединения и само осуществляет управляющие воздействия, а не ждет их с другого уровня иерархии.

Идеи саморегуляции являются ключевыми для системы взглядов, которые можно назвать функциональной парадигмой в науках о жизни. Эта парадигма предполагает, что взаимодействие индивида с миром первично по отношению к устойчивым регуляторным структурам, которые формируются именно в этом взаимодействии, а не предшествуют ему.

Функциональная парадигма противопоставляет взглядам на поведение как определяемое чертами, влечениями или внешними стимулами. Она воплотилась в середине прошлого столетия в таких системах взглядов, как системно-кибернетические модели саморегуляции и самоорганизации (включая физиологию активности), экзистенциальная философия и психология и культурно-деятельностная психология. Наиболее лаконичными формулировками функциональной парадигмы служат формулы: «Существование предшествует сущности» (Ж.-П. Сартр), «Задача рождает орган» (Н.А. Бернштейн), «Деятельность порождает сознание» (А.Н. Леонтьев). Можно говорить о соединении этих подходов в целостную парадигму уже в нашем столетии.

В контексте психологической науки мы рассматриваем в качестве регулируемого или саморегулируемого процесса целостную деятельность человека — идеальное и/или предметно-практическое взаимодействие индивида с миром, опосредствованное элементами социокультурного опыта поколений, зафиксированного в знаково-символических, орудийных и образных формах, отдельные звенья которого могут быть делегированы другим людям или искусственным устройствам.

### Функциональная структура саморегуляции деятельности и ее нарушения в обыденной жизни: к структуре личностного потенциала

Саморегуляция — это сложный механизм, и, как и все сложные механизмы, она может «ломаться» в разных звеньях. Р. Баумайстер с соавторами выделили два наиболее общих типа нарушений саморегуляции [19]. Недостаточная регуляция (*underregulation*) возникает тогда, когда не срабатывают какие-то механизмы, а ложная регуляция (*misregulation*) — тогда, когда контроль за действиями осуществляется на основе ложных допущений о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Рассмотрим, какие нарушения возможны в разных звеньях саморегуляции, и в чем именно они проявляются. Напомним основные звенья: 1. Цель (в широком смысле), или критерий желаемого; 2. Эффектор — механизм перехода от цели к действию; 3. Рецептор обратной связи; 4. Механизм сличения; 5. Механизм коррекции действий.

1. Цель в самом широком смысле — это идеал, к которому система должна стремиться. Цели зада-

ют направление, перспективу и могут меняться. При этом цели могут и должны быть в достаточной степени гибкими. Опасно иметь и опасно реализовывать жесткие однозначные цели. В психологии описан «синдром Мартина Идена» [16], названный по имени героя одноименного романа Джека Лондона. Мартин Иден — это моряк, который сошел на землю и начал писать. Он мечтал стать знаменитым писателем, мечтал разбогатеть, стать успешным, завоевать потрясающую женщину. И он всего этого добился. Роман кончается суицидом. Зачем жить дальше, если всей жизнью руководили жесткие цели, и когда все они достигнуты, что теперь? Синдром Мартина Идена предостерегает от слишком жестких целей.

Восточная мудрость гласит: «Если ты чего-то очень сильно хочешь, ты этого добьешься. И больше ничего». Цели концентрируют нас на желаемом, и вся наша активность направляется на достижение этой цели, если у нас хватает ресурсов. Но будучи сосредоточены на движении к цели, мы не видим ничего, что находится в стороне от нее. Мы достигаем своей цели, но кто знает, что мы упустили по дороге к ней. Важно иметь не столько конкретные цели, сколько гибкую способность к целеполаганию — способность ставить цели и в случае необходимости их изменять и отказываться от целей. Невозможность отказываться от целей делает нас подчиненными обстоятельствам. Мы должны владеть нашими целями, а не цели нами. Тем не менее, человек с целью в гораздо меньшей степени подвержен каким-либо внушениям и манипуляциям, чем человек, который не знает и не понимает, что он хочет, и которому легко внушить чужую цель. У человека, у которого есть своя цель, есть и критерии определения того, что истинно, что нет, а у человека, у которого нет целей, нет этих критериев. Его легко обмануть.

Целеполагание должно быть гибким и ответственным. Мы сами должны принимать на себя ответственность за наши цели, в том числе за цели, которые нам спускаются откуда-то, а мы их просто принимаем. Однако мы должны быть в состоянии в случае необходимости отказываться от целей и заменять их другими, сохраняя избирательность по отношению к ним.

Отсюда вытекают потенциальные варианты нарушений саморегуляции в этом звене.

*1А. Отсутствие своих целевых критериев желательного и вытекающая отсюда невозможность различения «правильных» и «неправильных» действий. Частным случаем этого является отсутствие избирательности по отношению к предлагаемым извне целям и другим критериям, готовность принять любую цель или другой критерий желаемого, который в этом случае будет нестойким и будет легко сменяться на другой.*

*1Б. Излишняя жесткость, ригидность целей или других критериев желаемого, невозможность отказа от цели или смены целей.*

2. Второе звено саморегулируемого процесса — это действия, направленные к цели, то, что в физиологических моделях называется эффекторными, исполнительными действиями. Эти действия можно

далее оценивать по тому, ведут ли они к цели. Важно понимать: только движущаяся система, только движущееся существо может понимать, туда или не туда оно движется.

Возможные нарушения саморегуляции в этом звене.

*2А. Бездействие, невозможность «перейти Рубикон» и приступить к реализации бесконечно пересматриваемых целей и намерений, отчасти связанная с недостатком мотивации (эта динамическая особенность была обозначена нами [7] как «синдром Гамлета»).*

*2Б. Неуправляемое, неконтролируемое действие. Здесь мы имеем дело скорее с избытком мотивации, снижающим управляемость и корректируемость действия. Закон Йеркса—Додсона, открытый более ста лет назад [см. 18], говорит о том, что в каких-то случаях излишняя мотивация так же плоха, как и недостаточная мотивация. Здесь, как и во всем остальном, важен баланс. Слишком сильная мотивация иногда делает наши действия неуправляемыми.*

3. Третье звено саморегулируемого процесса — это рецептор, восприятие обратной связи. Что происходит на самом деле? Где я нахожусь? Самое главное, движусь ли я в нужном направлении, или в другом направлении, приближаюсь к желаемому или удаляюсь от него? В свое время З. Фрейд ввел различение двух главных принципов, которые управляют нашим поведением: принципа реальности и принципа удовольствия [17]. Принцип удовольствия управляет нашими действиями, независимо от их исхода. Хочу и все, мои желания превыше всего. Принцип удовольствия — волюнтаристский принцип инфантильного сознания. Но у взрослого человека постепенно формируется второй, альтернативный регуляторный принцип — принцип реальности. Принцип реальности говорит о том, что удовлетворение наших желаний должно считаться с тем, насколько обстоятельства, реальность вообще благоприятствуют исполнению наших желаний. В каких-то случаях от желаний лучше отказаться.

В современном мире существует огромное количество механизмов обратной связи, которые не дают нам погрязнуть в нашем собственном волюнтаризме. Вопрос в том, насколько мы чувствительны к этим сигналам обратной связи, насколько мы с ними считаемся. Самый простой случай — технические устройства. Когда мы паркуемся, мы включаем парктроник и видим, сколько сантиметров осталось до того, как мы врежемся в бордюр или рядом стоящую машину. И мы имеем возможность реагировать на эти сигналы обратной связи, чтобы не допустить ошибку. Парктроник как раз показывает нам то, что есть на самом деле, дистанцию между желаемым и действительным. Нам может казаться, что мы паркуемся очень хорошо и правильно, но прибор говорит: нет, то, что ты думаешь, — это твое личное дело, а реальность выглядит иначе. Вопрос в том, насколько мы чувствительны к этим сигналам.

В отношениях между людьми высшей формой выступает диалог [см.: 1; 11]. Диалог в какой-то степени

ограничивает наш волюнтаризм. Успешность достижения нами целей в немалой степени зависит от того, насколько мы можем и хотим считаться с теми сигналами обратной связи, которые нам дают другие люди. Если после лекции кто-то из слушателей говорит лектору, что лекция — полная чушь, и подробно это аргументирует, то лектор не обязательно должен отказываться от всех своих идей, но полезно задуматься над тем, что, возможно, он сформулировал их не совсем точно, раз его поняли неправильно. Значит, надо переформулировать, чтобы поняли правильно.

Обратная связь, даже основанная на ложном (не) понимании, помогает улучшить дельнейшие действия и приблизиться к желаемому. Она позволяет, другими словами, развиваться и совершенствоваться. Нет ничего более ценного и позитивного, чем отрицательная обратная связь, дающая нам сигналы о том, что что-то не так. Чему-то научиться можно только на основе отрицательной обратной связи, работы над ошибками. Позитивная эмоциональная поддержка тоже важна, особенно в воспитании и развитии детей, но она не продвигает, только укрепляет, помогая ребенку учиться доверять себе и вырабатывать свои критерии того, что такое хорошо и что такое плохо, и вырабатывать мотивацию к действию.

Соотношение этих двух сторон, познания и благополучия, хорошо отражена в библейской истории об изгнании из рая. У Адама и Евы открылись глаза, когда они съели запретное яблоко от дерева познания. «Будете, как боги, — говорил им змей, — знающие добро и зло». До этого они не знали добра и зла, у них не было критериев, что такое хорошо и что такое плохо, да и зачем они в раю? В раю все неизменно хорошо и нет целей, которые надо достигать. Рай — это ситуация по определению инфантильная, в раю взрослому человеку делать нечего. Съев запретные плоды и познав, что такое хорошо и что такое плохо, Адам с Евой стали обречены на то, чтобы планировать свои действия, исходя из этого понимания.

Нарушения в этом звене чувствительности к обратной связи.

*ЗА. Нечувствительность к обратной связи.* У человека есть некоторая идея, и он действует, игнорируя реальность или пытаясь ее перестроить в соответствии со своими идеями. Клинический случай этого дает картину паранойи. Человек не может усомниться в адекватности своих представлений, он их не сверяет с реальностью, или сверка идей с реальностью построена так, что все сигналы реальности интерпретируются как подтверждающие бредовые идеи. Но в жизни встречается достаточно и неклинических, более мягких вариантов того же синдрома. Для измерения этой важной характеристики личности мы разработали методику диагностики чувствительности к обратной связи [13].

*ЗБ. Сверхчувствительность к обратной связи.* Тревожное беспокойство о том, что скажут другие, попытка удовлетворить всех, реагировать на все. К сожалению, всем угодить невозможно. Вспомним замечательный художественный образ марсианина у Р. Брэдбери. Это существо, которое принимало вид

всех тех, кого в нем хотели видеть окружающие. Кто-то видел в нем своего старого знакомого, кто-то погибшего ребенка, кто-то ушедшую возлюбленную, и он бесконечно трансформировался из одного образа в другой, а оказавшись на площади, где все эти люди собрались вместе, он погиб, будучи не в состоянии соответствовать одновременно всем представлениям и всем проекциям. Это образ сверхчувствительности к обратной связи, к тому, что видят другие. Таким образом, чувствительность к обратной связи — это конструктивное свойство, но до определенного предела.

Одна из хороших иллюстраций роли обратной связи и нарушения ее — энурез, недержание мочи. Регуляция мочеиспускания — абсолютно саморегулируемый процесс: определенная сенсорная стимуляция, наполнение мочевого пузыря, приводит к необходимости его опорожнить. У человека все устроено сложнее. Мы в процессе нашего раннего развития осваиваем контроль над этими процессами. Мы должны выполнить более сложную цепь действий для того, чтобы осуществить необходимое действие — встать, пойти в специальное место и в нем проделать специальные действия. Сам характер процесса при этом принципиально по большому счету у взрослого воспитанного человека не меняется. Только возникает некоторая способность к отсрочке, к контролю импульсов. А непосредственные реакции превращаются в отсроченные, растянутые во времени.

Один мой коллега, Григорий Шапирштейн, работавший одно время в одной из областных психиатрических больниц, разработал очень эффективную и простую технологию лечения энуреза (личное сообщение, 1988). Он опирался при этом на классические эксперименты А.Н. Леонтьева по генезису чувствительности [6], в которых экспериментально формировалась чувствительность к свету на пальцах руки, чтобы проиллюстрировать гипотезу о возникновении чувствительности в процессе эволюции. Шапирштейн предположил, что проблема энуреза заключается в том, что отсутствует или нарушена естественная чувствительность сфинктера мочеиспускательного канала к его состоянию. Он построил методику восстановления чувствительности к состоянию сфинктера по той же самой схеме, по которой А.Н. Леонтьев формировал чувствительность к свету на пальцах руки. Эта методика оказалась весьма эффективной. Люди, страдавшие энурезом, быстро избавлялись от своих досадных симптомов, потому что у них сформировалась та чувствительность, которая была нарушена. Здесь изначально было нарушено как раз то звено саморегуляции, которое связано с поступлением обратной связи о текущем состоянии процесса.

4. Механизм сличения обратной связи с критериями желаемого. Мы должны определить, как воспринимаемая нами реальность соответствует тому, что мы хотим, как соотносятся между собой должное и сущее. Именно в этом звене мы узнаем о своих ошибках. Только через ошибки и через работу над ошибками мы можем чему-то научиться, к чему-то прийти. В некотором смысле вся жизнь — это работа над ошибками. Человек — несовершенное существо. Но

мы можем двигаться в сторону уменьшения зазора между тем, что у нас получается, и тем, что мы хотим. Это движение бесконечно. Самое главное, движемся ли мы к уменьшению этого зазора или к его увеличению. Мы не можем определить, далеко ли мы до цели, мы можем только определиться с вектором, движемся мы в правильном направлении или нет. В свое время С. Кьеркегор [5] сформулировал идею о том, что здоровье — это не всегда хорошо, а болезнь — это не всегда плохо. Все зависит от того, на какой траектории мы находимся. Кьеркегор говорил, что бывает здоровье к жизни и болезнь к смерти, и бывает болезнь к жизни и болезнь к смерти. Другими словами, бывает такая болезнь, траектория которой ведет к выздоровлению, и бывает такое здоровье, траектория которого ведет к смерти. Это состояние само в себе закладывает предпосылки для собственного отрицания. Болезнь к жизни гораздо лучше, чем здоровье к смерти. Примеры болезни к жизни — высокая температура, которую врачи не рекомендуют сбивать, ибо она важна для выздоровления. Другой аналогичный пример — стресс, мобилизация всего организма, когда он сталкивается с такими вызовами, с которыми просто так не справиться.

Чтобы уменьшать расхождение между желаемым и действительным, иногда нужно менять цель, отказываться от первоначальной цели. Если видим, что вроде все делал правильно, а цель ближе не становится, в каких-то случаях наиболее адекватным оказывается отказаться от цели или «перестроить маршрут».

Главное нарушение в этом звене — *слепота к ошибкам, точнее, нежелание их признавать и стремление их скрыть* (4А). Непризнание ошибок приводит к их наращиванию. Человек не хочет признавать свои ошибки, считая, что он все делал правильно, ведь ошибаться он не может. Чтобы скрыть уже сделанные ошибки, необходимо предпринимать новые действия, которые приведут к наращиванию проблем. Иллюстрацией этого выступает новелла Г.К. Честертона из цикла рассказов о патере Брауне. Сюжет этой новеллы посвящен раскрытию преступления, которое произошло много лет тому назад. Высокопоставленный офицер убил любовника своей жены, и чтобы скрыть это преступление, на следующее утро он послал полк в безнадежную атаку и положил целый полк, чтобы труп любовника оказался погребен среди трупов других офицеров. Если ты хочешь спрятать лист, говорит герой Честертон, где ты его спрячешь? В лесу. А если тебе надо спрятать мертвый лист, его надо спрятать в мертвом лесу. А мертвое тело среди мертвых тел. Это та траектория, которая приводит к наращиванию тяжести ошибок и увеличению дистанции между должным и сущим.

Этот же сюжет раскрыт в фильме А. Попогребского «Как я провел этим летом». Там показана в некоторой степени аналогичная ситуация. Фильм о том, как возникает сбой нормальной саморегуляции, уход с нормальной траектории и затем восстановление этой траектории. Один из героев, который должен снимать показания приборов на полярной метеостанции, проспал, сделал ошибку. Он неуютно себя чувствует и

пытается эту ошибку скрыть. Начинается с фальсификации показаний приборов, высасываемых из пальца, кончается покушением на убийство своего напарника, чтобы не всплыли изначальные ошибки. Но в какой-то момент эта траектория разворачивается обратно, и герой возвращается на нормальную траекторию.

Другое возможное нарушение саморегуляции: *отсутствие соотнесения обратной связи с целевыми критериями* (4Б). В этом случае действия человека случайны, импульсивны, они не могут оцениваться как правильные или неправильные даже с точки зрения самого человека. Возникает хаотичное, броуновское движение. Я знаю, что я делаю, но я не знаю по поводу какого-либо действия, хорошо это или плохо. Иллюстрацией служит возникшая в американской культуре одно время (во многом с легкой руки доктора Спока) тенденция к попустительскому типу воспитания детей, педагогика вседозволенности — детям надо позволять все, детей надо только любить и т. д. Считаются недопустимыми оценки, критика. Но ведь любая оценка, критика, например школьные и вузовские отметки, несут две функции, у них есть две стороны — сторона собственно мотивационная, регулирующая, и сторона информационная. Утверждение о вредности отметок — это половина истины. Как внешняя мотивация они действительно вредны, они замешают, подрывают внутреннюю мотивацию [24]. Но они являются не только мотивом, но одновременно с этим несут функцию обратной связи. И если их убрать, то человек перестает ориентироваться, хорошо или плохо то, что он сделал, приближает это его к цели или нет. В отсутствие такой обратной связи он не сможет совершенствоваться, улучшать, развивать свои действия, ведь обратная связь является необходимой предпосылкой развития.

Именно поэтому модель педагогики вседозволенности потерпела крах и привела к обескураживающим последствиям, потому что, с одной стороны, воспитанные в такой атмосфере дети чувствовали себя хорошо, были довольны жизнью и счастливы, а с другой стороны, они вырастали абсолютно беспомощными при неструктурированной среде. В результате человек теряет ориентиры в мире, не может двигаться от худшего к лучшему. Он теряет различие добра и зла, как это было изначальным в Эдемском саду. Если создать человеку рай, он не будет сам отвечать за свою жизнь и не будет познавать добро и зло, отличать одно от другого.

5. Последнее звено — преобразование представленной об этом отклонении в коррекционные импульсы. Могу ли я исправить свои действия, перестроить маршрут, если я вижу, что маршрут не ведет меня к цели, что что-то идет не так. Можно говорить про два наиболее типичных и характерных варианта реакций. Либо я осуществляю изменения и опять пытаюсь двигаться к цели, пересчитывая маршрут, либо впадаю в отчаяние и пассивность, убеждаясь, что все плохо. В последнем случае поступление информации происходит нормально, но при этом организм не может осуществить соответствующее управляющее воздействие и изменить то, что нуждается в изменении, скорректи-

ровать течение процесса в соответствии с известным тезисом Карла Маркса, что суть дела не в том, чтобы объяснять мир, а в том, чтобы изменить его.

Очень интересная проблема, касающаяся различных аспектов саморегуляции, — как люди воспринимают неудачи. Нет большого разброса в нашем отношении к успехам, но отношение к неудачам обнаруживает широчайший спектр возможных реакций — от полного самоуничтожения, отчаяния, до абсолютно спокойного, нормального, естественного отношения. Неудачи — ценный ресурс развития, как и проблемы [12], при условии, что образ Я и самооценка не привязаны очень жестко к факту наличия удач и неудач. Если ребенка воспитывают в сознании того, что он обязан все делать идеально, лучше всех, а любая неудача — это трагедия, вина или грех и заслуживает наказания — это крайне нездоровая ситуация. В набросках экзистенциальной теории личности С. Кобейса и С. Мадди отдельным пунктом выделяют то положение, что опыт неудачи стимулирует самодетерминируемое развитие. Это, правда, относится только к тем людям, которые успели приобрести в раннем развитии чувство собственной ценности и считают себя способными ставить цели и достигать их. На людей с менее удачным ранним стартом опыт неудач может оказать менее благоприятное воздействие [20, p. 257].

Два полярных варианта отношения к ошибкам и неудачам.

5А. *Самовозвеличивание, отрицание самой возможности ошибок: «Я никогда не допускаю ошибки».*

5Б. *Самоуничтожение как следствие любой сделанной ошибки. «Я ошибся, значит я безнадежный неудачник и ничего не добьюсь».* Последний вид нарушений саморегуляции лучше всего иллюстрируется в психологии феноменом «выученной беспомощности», открытым в 70-е гг. Мартином Селигманом, подтвержденным и на животных, и на людях. Выученная беспомощность — это и есть нарушение исполнительного звена, последнего звена саморегуляции. Хотя по поводу оценки ситуации никаких отклонений нет, то, что происходит, оценивается и воспринимается вполне адекватно.

Оба эти отклоняющихся варианта основаны на одной общей посылке, а именно: что ошибка есть дефект системы, симптом неполноценности, поэтому ошибок быть не должно. Это ложная посылка. Без ошибок нет жизни, вся жизнь — это работа над ошибками. Все развитие осуществляется только через ошибки и их исправление, и только через это мы двигаемся к каким-то позитивным результатам. Достаточно обратиться к биографии любого выдаю-

щегося ученого, изобретателя, писателя, художника. У каждого обнаруживается множество отвергнутых, заведших в тупик вариантов, прежде чем они пришли к правильным решениям. Так устроена жизнь.

Нормальное и здоровое отношение к неудачам и ошибкам может иметь человек, которого любили в детстве не за достигнутые успехи, а просто так и у которого сформировались позитивная самооценка, позитивное восприятие себя, независимо от конкретных результатов действий, точка опоры в самом себе. Это является важной предпосылкой спокойного, конструктивного, здорового отношения к ошибкам и возможности превратить ошибки в ресурсы развития.

## Заключение

Данная статья преследовала цель раскрытия общего объяснительного принципа саморегуляции деятельности в контексте «функциональной парадигмы» на уровне конкретных механизмов, реализующих саморегулирование деятельности в различных звеньях этого целостного процесса. Предложенная модель раскрывает объяснительные возможности культурно-исторической деятельностной психологии в свете современных вызовов, стоящих перед изменяющейся личностью в изменяющемся мире (А.Г. Асмолов). Особое внимание уделено нарушениям в разных звеньях саморегуляции, их систематизации, что позволяет выйти на мишени психологической диагностики как успешной, так и нарушенной саморегуляции и реализовать тем самым задачу разработки методики комплексной диагностики личностного потенциала.

Другими словами, приведенная общая схема раскрывает конкретные механизмы того, как мы можем жить хорошо и как мы можем жить плохо. Успешная саморегуляция позволяет в максимальной степени использовать имеющиеся и наращивать недостающие ресурсы личности для успешного достижения целей и сохранения устойчивости личности в разных сферах жизнедеятельности. Нарушенная саморегуляция приводит к проблемам в сохранении устойчивости и достижении целей даже при сохраненных ресурсах. Наша жизнь по большому счету такая, какую мы хотим, к чему мы стремимся. Человек не всегда выбирает то, что он хочет, но всегда делает то, что он выбирает [14]. Мы сами делаем свои выборы. Какие-то из них мы больше сами контролируем, какие-то мы по разным причинам контролируем меньше. Если мы приходим к не удовлетворяющим нас результатам, то, возможно, стоит больше контролировать те выборы, которые мы делаем.

## Литература

1. Братченко С.Л., Леонтьев Д.А. Диалог // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2007. № 2 (11). С. 23–28.
2. Голдберг Э. Управляющий мозг: лобные доли, лидерство и цивилизация. М.: Смысл, 2003. 335 с.

## References

1. Bratchenko S.L., Leontiev D.A. Dialog [The Dialogue]. *Ekzistentsial'naya traditsiya: filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya = Existential Tradition: Philosophy, Psychology, Psychotherapy*, 2007, no. 2 (11), pp. 23–28. (In Russ.).

3. Зейгарник Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии // Вестник Московского университета Сер. 14, Психология. 1981. № 2. С. 9–15.
4. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. Том 10. № 2. С. 122–132.
5. Кьеркегор С. Страх и трепет. М., Республика, 1993. 383 с.
6. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 5-е изд., испр. доп. М.: Смысл, 2020. 527 с.
7. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 2 / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 85–105.
8. Леонтьев Д.А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип // Психология саморегуляции в XXI в. / Под ред. В.И. Моросановой. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. С. 74–89.
9. Леонтьев Д.А. Самоорганизация живых систем и физиология поведения // Мир психологии, 2011. № 2 (66). С. 16–27.
10. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности // Вопросы психологии 2016. № 3. С. 3–15.
11. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл диалога // Вериги смысла: гуманитарный альманах / Отв. ред. Б.В. Орешин. М.: Прогресс-Традиция, 2017. С. 453–483.
12. Леонтьев Д.А. Проблема как ресурс развития // Психологические проблемы: характеристики, принципы классификации и диагностики. Международная конференция. Ереван: Издательский дом «ЛИМУШ», 2019. С. 31–40.
13. Леонтьев Д.А., Моспан А.Н., Митина О.В. Разработка и валидизация шкалы чувствительности к обратной связи // Психологические исследования. 2019. Том 12. № 63. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 02.02.2024).
14. Леонтьев Д.А., Овчинникова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Психология выбора. М.: Смысл, 2015. 464 с.
15. Миллер Дж., Галантер Е., Прибрам К. Планы и структура поведения. М.: Прогресс, 1964. 238 с.
16. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. 192 с.
17. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия // Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. М.: Просвещение, 1989. С. 382–424.
18. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: в 2 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1986. 408 с.
19. Baumeister R., Heatherton T., Tice D. Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation. San Diego: Academic Press, 1994. 307 p.
20. Kobasa S., Maddi S. Existential personality theory // Current personality theory / Ed. By R. Corsini. Itasca, IL: F.E. Peacock, 1977. P. 243–276.
21. Leontiev, D. Why we do what we do: The variety of human Regulations // Motivation, Consciousness, and Self-regulation / D. Leontiev (Ed.). New York, NY: Nova Science Publishers, 2012. P. 93–103.
22. Leontiev D.A. Cultural-Historical Activity Theory in the Framework of the “Functional Paradigm”. Cultural-Historical Psychology. 2020. Vol. 16. № 2. P. 19–24. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2020160203>
23. Maddi S.R. Personology for the 1980's // Personality and the prediction of behavior / R.A. Zucker, J. Aronoff, R.I. Rabin (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1984. P. 7–41.
2. Goldberg E. Upravlyayushchii mozg: lobnye doli, liderstvo i tsivilizatsiya. Moscow: Smysl, 2003. 335 p. (In Russ.)
3. Zeigarnik B.V. Oposredstvovanie i samoregulyatsiya v norme i patologii [Mediation and self-regulation in norm and pathology]. Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14, Psikhologiya. [Moscow University Bulletin, Series 14. Psychology], 1981, no. 2, pp. 9–15. (In Russ.)
4. Zeigarnik B.V., Kholmogorova A.B., Mazur E.S. Samoregulyatsiya povedeniya v norme i patologii [Self-regulation of behavior in norm and pathology]. Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal, 1989. Vol. 10, no. 2, pp. 122–132. (In Russ.)
5. Kirlegaard S. Strakh i trepet [Fear and Awe]. Moscow: Respublika, 1993. 383 p. (In Russ.)
6. Leontiev A.N. Problemy razvitiya psikhiki [Problems of the Development of Mind]. 5 ed., corr. and enl. Moscow: Smysl, 2020. 527 p. (In Russ.)
7. Leontiev D.A. Lichnostnyi potentsial kak potentsial samoregulyatsii [Personality potential as the potential of autoregulation]. In Bratus B.S. (eds.), Uchenye zapiski kafedry obshchei psikhologii MGU im. M.V. Lomonosova [Proceedings of the Department of General Psychology of Lomonosov Moscow State University, #2]. Moscow: Smysl, 2006, pp. 85–105. (In Russ.)
8. Leontiev D.A. Samoregulyatsiya kak predmet izucheniya i kak ob'yasnitel'nyi printsip [Self-regulation as an object of study and as an explanatory principle]. In Morosanova V.I. (ed.), Psikhologiya samoregulyatsii v XXI v. [Psychology of Self-Regulation in the 20<sup>th</sup> century]. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya, 2011, pp. 74–89. (In Russ.)
9. Leontiev D.A. Samoorganizatsiya zhivyykh sistem i fiziologiya povedeniya [Self-organization of living systems and the physiology of behavior]. Mir psikhologii = The World of Psychology, 2011, no. 2 (66), pp. 16–27. (In Russ.)
10. Leontiev D.A. Ekzistentsial'nyi podkhod v sovremennoi psikhologii lichnosti [Existential approach in the present-day psychology of personality]. Voprosy psikhologii = Issues of Psychology, 2016, no. 3, pp. 3–15. (In Russ.)
11. Leontiev D.A. Ekzistentsial'nyi smysl dialoga [The existential meaning of dialogue]. In Oreshin B.V. (ed.), Verigi smysla: gumanitarnyi al'manakh [Fetters of Meaning: Humanitarian Anthology]. Moscow: Progress-Traditsiya, 2017, pp. 453–483. (In Russ.)
12. Leontiev D.A. Problema kak resurs razvitiya [Problem as a developmental resource]. Psikhologicheskie problemy: kharakteristiki, printsipy klassifikatsii i diagnostiki. Mezhdunarodnaya konferentsiya [Psychological Problems: Characteristics, Principles of Classification and Diagnostics]. Erevan, Armenia: Izdatel'skii dom “LIMUSh”, 2019, pp. 31–40. (In Russ.)
13. Leontiev D.A., Mospan A.N., Mitina O.V. Razrabotka i validizatsiya shkaly chuvstvitel'nosti k obratnoi svyazi [Development and validation of the feedback sensitivity scale]. Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological Investigations, 2019. Vol. 12, no. 63, pp. 12. URL: <http://psystudy.ru> (Accessed: 1.03.2024). (In Russ.)
14. Leontiev D.A., Ovchinnikova E.Yu., Rasskazova E.I., Fam A.Kh. Psikhologiya vybora [The Psychology of Choice]. Moscow: Smysl, 2015. 464 p. (In Russ.)
15. Miller G., Galanter E., Pribram K. Plany i struktura povedeniya. Moscow: Progress, 1964. 238 p. (In Russ.) (In Russ.)
16. Rotenberg V.S., Arshavskii V.V. Poiskovaya aktivnost' i adaptatsiya [Searching Activity and Adaptation]. Moscow: Nauka, 1984. 192 p. (In Russ.)
17. Freud S. Po tu storonu printsipa udovol'stviya [Jenseits vom Lustprinzip]. In Freud S. Psikhologiya bessoznatel'nogo:

24. Ryan R., Deci E. *Self-Determination Theory*. N.Y.: Guilford, 2017. 756 p.

*Sb. proizvedenii [The Psychology of the Unconscious: selected writings]*. Moscow: Prosveshchenie, 1989, pp. 382–424. (In Russ.).

18. Heckhausen H. *Motivation und Handeln*. Berlin; Heidelberg: Springer, 1980. 408 p. (In Russ.).

19. Baumeister R., Heatherton T., Tice D. *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. San Diego: Academic Press, 1994. XII+307 p.

20. Kobasa S., Maddi S. Existential personality theory. In Corsini R. (ed.), *Current personality theory*. Itasca (IL): F.E. Peacock, 1977, pp. 243–276.

21. Leontiev, D. Why we do what we do: The variety of human regulations. In Leontiev D. (ed.), *Motivation, Consciousness, and Self-regulation* (pp. 93–103). New York (NY): Nova Science Publishers, 2012.

22. Leontiev D.A. Cultural-Historical Activity Theory in the Framework of the “Functional Paradigm”. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2020. Vol. 16, no. 2, pp. 19–24. DOI:10.17759/chp.2020160203

23. Maddi S.R. Personology for the 1980's. In Zucker R.A. (eds.), *Personality and the prediction of behavior*. New York (NY): Academic Press, 1984, pp. 7–41.

24. Ryan R., Deci E. *Self-Determination Theory*. New York (NY): Guilford, 2017. XII+756 p.

#### **Информация об авторе**

Леонтьев Дмитрий Алексеевич, доктор психологических наук, зав. Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГБОУ ВО НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>, e-mail: [dmleont@gmail.com](mailto:dmleont@gmail.com)

#### **Information about the author**

Dmitry A. Leontiev, Dr.Sc. in Psychology, Head of International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>, e-mail: [dmleont@gmail.com](mailto:dmleont@gmail.com)

Получена 27.05.2024

Received 27.05.2024

Принята в печать 10.08.2024

Accepted 10.08.2024