

ЦИКЛ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ ДИНАМИКИ ЦЕЛОСТНОСТИ И ПОТЕРИ

Автор: Бабаев Степан Александрович

Соавтор: Золотов Олег Олегович

Год создания модели: 2025

Тип публикации: препринт / теоретическая модель

Ключевые слова: эталон, деятельность, постулат, контр-постулат,
целостность, мета-сознание, «Я», динамическая целостность

Аннотация

Представлена оригинальная модель «Цикл деятельности», описывающая динамику психической активности человека как процесс восстановления утраченной целостности. Модель объединяет феномены мотивации, истощения, внутреннего конфликта и осознанности в единую системную структуру.

Основная гипотеза заключается в том, что деятельность возникает из попытки психики восстановить утраченное ощущение целостности, а повторяющиеся циклы мотивации и выгорания — следствие расщепления эталонов и коактивации противоположных постулатов.

Модель интегрирует положения системной психологии, феноменологии и когнитивной науки, предлагая новый способ описания перехода от автоматических форм поведения к мета-сознательному творчеству.

1. Введение

Модель «Цикл деятельности» описывает деятельность как форму возвращения психики к утраченному состоянию целостности. Она объединяет идеи системной психологии, феноменологии и когнитивных наук, объясняя механизмы мотивации, истощения и осознанности. Целью статьи является формальная фиксация авторской модели и её концептуальных оснований.

2. Методологические основания

Модель построена как аксиоматическая система: из набора базовых утверждений (аксиом) выводятся логические следствия (логики), описывающие наблюдаемые феномены человеческой психики.

Теоретические источники модели включают:

- феноменологию сознания (Гуссерль, Мерло-Понти);
- идеи самоорганизации (Пригожин);
- концепцию уровней нейробиологической организации (Бейтсон, Дилтс);
- психоаналитическую идею вытеснения и расщепления (Фрейд, Юнг);
- исследования осознанности и мета-сознания (В. Франкл, М. Чиксентмихайи).

3. Основные аксиомы модели

3.1. Первоэталон и возникновение деятельности

До деятельности существует состояние первоэталона целостности — до-языковое, до-субъектное состояние равновесия, в котором отсутствует различие между «я» и «миром».

Потеря этого состояния создаёт напряжение, и деятельность возникает как форма поиска утраченного покоя.

3.2. Эталон и его фиксация

Эталон — частная форма целостности в конкретном контексте.

Психика связывает приятное состояние с внешними условиями и фиксирует действия, приведшие к нему, как способ достижения.

Со временем способ становится автоматизмом.

3.3. Контекст и неустойчивость

Контекст постоянно изменяется, а зафиксированный способ конечен.

Потому любое устойчивое стремление к эталону завершается разочарованием.

3.4. Постулат и контр-постулат

На пике эталонного переживания формируется бессознательный постулат:

«Хочу, чтобы так было всегда».

При его крахе возникает защитный контр-постулат:

«Так больше не будет».

Психика оказывается в двойном векторе — стремление и запрет действуют одновременно, создавая внутренний конфликт и истощение.

3.5. Завершение цикла и иерархия эталонов

В конце цикла психика либо подавляет активность (уход в тень), либо расщепляет эталон на две несовместимые линии стремления.

Эталоны образуют иерархическую древовидную структуру — систему человеческих мотиваций, восходящую к первоэталону.

4. Аксиомы мета-уровня и роль сознания

В модели выделяется особый уровень — функция «Я».

«Я» не является очередным эталоном, а представляет собой способность сознания занимать **мета-позицию** относительно эталонов и видеть сам процесс их формирования.

- «Я» возникает из различения — когда внимание перестаёт совпадать с переживанием.
- Функция «Я» обеспечивает свободу выбора и возможность выйти из автоматизма цикла.
- Осознание недостижимости первоэталона завершает движение «назад» и открывает движение «вперёд» — к **творению новой целостности**.

Это состояние автор называет **динамической целостностью** — сознательным единством множества опытов.

5. Логические следствия (логики)

Из аксиом выведен ряд логий, описывающих закономерности психической динамики.

Например:

- **Логия 1.** Любое стремление к эталону неизбежно заканчивается разочарованием, если способ фиксирован, а контекст меняется.
- **Логия 4.** Истощение — результат действия противоположных импульсов, а не физической усталости.
- **Логия 7.** Первоэталон недостижим, поскольку субъект, который ищет, уже отделён от состояния, которое ищет.
- **Логия 13.** Осознанность соединяет противоположности не через возврат, а через осознание их единства.
- **Логия 15.** Эволюция сознания — движение от эталонов → к «Я» → к осознанному творчеству.

6. Интерпретация и следствия для психологии

Модель объясняет ряд психологических феноменов:

- **Мотивационные циклы:** подъём — фиксация — кризис — подавление — интеграция.
- **Выгорание:** следствие конфликта между постулатом и контр-постулатом.
- **Переживание смысла:** момент временного совпадения с эталоном.
- **Созидательная активность:** проявление мета-функции «Я» и способность к интеграции расщеплённых линий опыта.

В практическом применении модель позволяет:

- диагностировать уровень, на котором застрял человек (эталон, постулат, контр-постулат, мета-уровень);
- определять характер внутреннего конфликта;
- строить процессы интеграции через осознание и реконструкцию эталонных структур.

7. Эпистемологическое значение модели

«Цикл деятельности» соединяет феноменологию сознания с системной моделью поведения.

Она описывает не только **мотивы действия**, но и **происхождение субъекта**, показывая, как из автоматизма стремлений возникает **функция осознания**.

Таким образом, модель может рассматриваться как мост между психологией, философией и когнитивными науками, открывая путь к формализации процессов внутренней динамики и интеграции сознания.

8. Заключение

Модель «Цикл деятельности» описывает универсальный механизм человеческой психики — от возникновения деятельности до её осознания и интеграции.

Она фиксирует ключевую идею:

деятельность — это вечное движение между памятью о целостности и возможностью её творить.

В этом смысле осознанность — не конец цикла, а его новый виток, где человек становится не объектом, а автором собственной внутренней динамики.

Приложение А. Полный список аксиом и логий модели

Здесь приведён полный корпус 23 аксиомы и 16 логий, формирующих структуру модели «Цикл деятельности». Текст аксиом и логий воспроизводится без изменений по авторскому оригиналу (2025).

Заявление об авторстве

Настоящая статья представляет оригинальную авторскую разработку модели «Цикл деятельности». Автор: Бабаев Степан Александрович. Соавтор: Золотов Олег Олегович. Модель создана и впервые опубликована в 2025 году. Материал не публиковался ранее и подлежит депонированию в открытом научном доступе.

Приложение А. Полный список аксиом и логий модели

I. АКСИОМЫ ОСНОВАНИЯ

(о происхождении деятельности, природе эталонов и механике внутреннего конфликта)

Аксиома 1. Первоэталон целостности

Первоэталон — это до-деятельное, до-языковое, до-субъектное состояние целостного гомеостаза, в котором отсутствует различие «я» и «мир», отсутствует направленность в будущее и отсутствует напряжение. Первоэталон не является целью, планом или образом. Это форма изначально переживаемой нерасчленённой слитности организма и среды, в которой нет потребности действовать, потому что нет переживания недостатка.

Аксиома 2. Нарушение первоэталона порождает напряжение

Первое (первичные и все последующие) расщепление целостности — появление различия между «то, что есть» и «то, что должно быть» — производит напряжение.

Напряжение = переживание несоответствия текущего состояния предполагаемой норме целостности.

Напряжение структурирует психику во временной вектор («стало хуже / нужно вернуть как было») и запускает деятельность как процедуру восстановления утраченной целостности.

Аксиома 3. Происхождение деятельности

Деятельность — это организованная попытка психики восстановить утраченную целостность через воздействие на состояние (внутреннее) и/или контекст (внешний).

То есть деятельность не создаёт целостность «впервые», а стремится компенсировать её потерю.

Таким образом, любая деятельность — форма регуляции напряжения, а не отвлечённая активность ради абстрактных целей.

Аксиома 4. Эталон как локализованная реконструкция целостности

Эталон — это субъективно переживаемое состояние относительной целостности (снижения напряжения), возникшее уже после первичного расщепления, в специфическом контексте.

Эталон всегда частен и контекстно-зависим.

Структурно: Эталон = (состояние S) + (контекст C), где

- состояние S — внутреннее аффективно-телесно-смысловое переживание «мне сейчас правильно / спокойно / полно / я на месте»,
- контекст C — совокупность условий, в которых это состояние возникло (внешние обстоятельства, роли, другие люди, действия, позиции тела, речевые формулы, сценарные элементы и т.д.).

Аксиома 5. Фиксация причинности «контекст → состояние»

Психика устанавливает (часто постфактум и некорректно) причинно-следственную связь между контекстом C и состоянием S: «я чувствовал(а) себя так хорошо, потому что было вот так (C)».

На основании этого психика выделяет «способ достижения эталона» — набор действий/условий, которые следует воспроизвести для повторения состояния S.

То есть способ — это операционализированная реконструкция контекста как инструмента возврата эталона.

Аксиома 6. Автоматизация способа

Каждый успешный повтор способа, приведший к достижению эталонного состояния, усиливает его фиксацию в психической структуре как предпочтительной стратегии регуляции напряжения.

Механизм подкрепления формирует устойчивую связь между действием, контекстом и ощущением восстановления целостности.

Чем выше частота успешных совпадений между способом и переживанием эталона, тем сильнее способ закрепляется как нормативная модель поведения.

В результате способ утрачивает статус вариативной попытки и переживается как единственно правильный способ восстановления нормы.

На поведенческом уровне это выражается в привычках, компульсиях, зависимостях и ритуальных формах повторяющегося действия, воспроизводимых без проверки их актуальной эффективности.

Аксиома 7. Изменчивость контекста и конечность способа

Контекст С не является статичным: он меняется независимо от воли субъекта (условия среды, другие люди, возраст, доступные роли, физические ресурсы организма и т.д.).

Способ, будучи зафиксированным, не меняется так же быстро.

Следовательно, со временем любой фиксированный способ перестаёт воспроизводить исходное состояние эталона, даже при его буквальном повторении. Формируется опыт «я делаю то же самое, но это уже не работает».

Аксиома 8. Постулат (первичный постулат эталона)

В момент пикового совпадения с эталоном психика бессознательно формирует постулат — жёстко зафиксированное допущение-норму: «Так правильно», «Так должно быть», «Так и будет всегда», «Мне нужно, чтобы так было всегда».

Под словом «так» кодируется не только переживаемое состояние S, но весь контекст С, включая людей, роли, динамику отношений, статус и т.д.

Постулат — это не просто желание повторить приятное; это нормативная установка о структуре реальности как о должном.

Аксиома 9. Крах постулата

Неизбежный срыв воспроизведения эталона (см. Аксиому 7) приводит к переживанию крушения постулата.

Субъект сталкивается с явлением: «я делаю так же, но это не даёт того же». Это запускает боль несоответствия между требованием постулата («так должно быть») и фактом его недостижимости в текущем контексте.

Аксиома 10. Контр-постулат

Чтобы защитить себя от повторяющейся боли несоответствия постулата реальности, психика формирует контр-постулат — жёсткий защитный запрет: «Так больше не будет», «Мне нельзя хотеть этого», «Мне нельзя идти туда», «Это запрещено / опасно / разрушительно».

Контр-постулат не отменяет исходный постулат и не стирает стремление к эталону. Он накладывается поверх него как блокирующее предохранение от травмы повторного краха.

Аксиома 11. Коактивация постулата и контр-постулата

Постулат («мне нужно туда») и контр-постулат («мне нельзя туда») существуют одновременно и активируются совместно одним и тем же стимулом.

То есть одно и то же направление деятельности психики одновременно запускает импульс «действовать» и импульс «блокировать действие». Психика тем самым удерживается в состоянии постоянного внутреннего противонаправленного усилия.

Аксиома 12. Истощение как структурный эффект двойного вектора

Хроническое истощение (на уровне мотивации, воли, эмоциональной регуляции, ощущения «нет сил жить») является не следствием «объективной перегрузки» и не просто расхода физической энергии, а следствием длительной коактивации несовместимых векторов: «вперёд» и «стоп». То есть истощение — это результат самопротиводействия, а не просто результат труда.

Аксиома 13. Завершение цикла (распад текущей конфигурации деятельности)

Когда внутреннее противодействие достигает предела выносимости, система должна перейти в новое состояние, и цикл (данная итерация попытки воспроизвести эталон) заканчивается через один или несколько вариантов:

13.1. Подавление активности → вытеснение мотива в тень. Стремление остаётся, но сознательный доступ к нему блокируется; внешне это проявляется как «я больше не хочу», «мне это неинтересно», эмоциональная глухота, апатия.

13.2. Расщепление эталона → исходный эталон распадается на две (или более) линии стремления, каждая из которых сохраняет отдельные аспекты желаемого состояния, но линии становятся логически или практически несовместимы в одном действии/жизни («мне нужна близость» vs «мне нужна недостижимая автономия»; «мне нужна карьера» vs «мне нужна безопасность/покой»).

13.3. Интеграционная попытка → субъект пытается осознанно вынести оба вектора в поле внимания одновременно, удержать их как части себя и не устранять ни один принудительно.

Аксиома 14. Иерархичность и древовидность эталонов

Каждый эталон, будучи частной формой целостности, сам является фрагментом большего эталона более высокого уровня обобщения. При расщеплении эталона возникают более частные эталоны, каждый из которых наследует энергию исходного стремления, но теперь уже в урезанном/перекошенном виде. Таким образом, в психике формируется древовидная структура эталонов: от более целостных («быть любимым и спокойным») к более частным («он должен писать мне каждый день и не повышать голос», «мне нужна зарплата не ниже X и отсутствие критики» и т.д.). Это дерево — внутренняя карта мотиваций человека.

Аксиома 15. Все эталоны наследуют энергию первоэталона

Любой конкретный эталон (на любом уровне дерева) является попыткой частично восстановить исходное состояние недифференцированной целостности (Первоэталон). Даже искажённые, конфликтные, разрушительные паттерны поведения несут восстановительную направленность: «я хочу обратно к себе целому».

Аксиома 16. Недостижимость первоэталона в терминах субъекта

Первоэталон принадлежит состоянию до-различения (нет «я» как отдельного наблюдателя, нет «мира» как отделённого поля сопротивления). Современное «я», как структура, возникает уже после возникновения различения и напряжения. Поэтому субъект, пытающийся «вернуться в первоэталон», пытается достичь состояния, возможного только при отсутствии субъекта как отдельной позиции. Отсюда: первоэталон принципиально недостижим в прямой форме для субъекта, который действует.

Аксиома 17. Сохранение и перераспределение энергии стремления

Хотя непосредственно вернуться в первоэталон нельзя, энергия тяги к нему не исчезает.

Эта энергия переадресуется на всё новые эталоны по дереву (см. Аксиому 14): человек ищет любовь, признание, успех, безопасность, «свое место», смысл и т.д.

Отсюда: культура, творчество, отношения, поиск миссии, борьба за статус — всё это производные формы попытки восстановить утраченную целостность.

II. АКСИОМЫ МЕТА-УРОВНЯ

(о рождении субъекта «Я», о мета-сознании и о возможности интеграции)

Аксиома 18. «Я» как мета-функция, а не как очередной эталон

«Я» (в смысле функции Я) не является ещё одним эталоном и не является очередным постулатом.

Функция «Я» — это способность психики занимать мета-позицию по отношению к собственным эталонам, постулатам, контр-постулатам и к деятельности вообще.

То есть «Я» — это процесс удержания внимания на самих механизмах внутренней динамики.

Аксиома 19. Возникновение «Я» через различение

Функция «Я» появляется, когда внимание перестаёт быть полностью слито с переживаемым содержанием и начинает различать:

- что я сейчас переживаю,
- почему я это переживаю (какой эталон активирован, какой постулат сейчас рулит),
- чем это для меня оборачивается (какая цена поддержания этого цикла).

Это переход от чистой включённости («я = моё желание сейчас») к наблюдаемости («мне доступно знание о том, что во мне сейчас запущен определённый контур»).

Аксиома 20. Функция «Я» как условие свободы от автоматизма

Только при активной функции «Я» возможно разорвать автоматизм цикла «напряжение → воспроизведение способа → крах → коактивация постулатов → истощение».

Без мета-позиции субъект остаётся полностью внутри цикла и переживает свои импульсы как единственно возможные и истинные.

С мета-позицией он начинает видеть импульсы как конструкции (механизмы), а не как абсолюты.

Аксиома 21. Осознание недостижимости первоэталона как точка поворота вектора

Когда функция «Я» ясно распознаёт (а) существование первоэталона, (б) его роль как источника всей деятельности и (в) его принципиальную недостижимость через прямое воспроизведение прошлого, — вектор психики меняется.

Движение «назад» (воссоздать утраченное буквально) прекращается как стратегическая доминанта.

Открывается движение «вперёд»: не повторять прошлую целостность, а формировать новую согласованность переживания.

Аксиома 22. Интеграция как конструирование динамической целостности

Интеграция — это не откат в первоэталон и не победа одной линии стремления над другой.

Интеграция — это сознательное удерживание в мета-позиции сразу нескольких противоречивых линий стремления (постулатов и контр-постулатов), признание их происхождения и функций, и активное проектирование формы жизни, в которой они не уничтожают друг друга принудительно, а становятся со-компонентами.

Результат интеграции — динамическая целостность: состояние субъекта, который больше не стремится к «вечному покою как было», а принимает на себя авторство по созданию согласованной структуры своего будущего существования.

Аксиома 23. Смена статуса субъекта

После активации мета-позиции и запуска интеграции субъект перестаёт быть только носителем автоматических эталонных стратегий и становится автором новой конфигурации собственных состояний.

Это не «я вернул себе себя прежнего», а «я стал тем, кто может собирать себя заново осознанно».

III. ЛОГИИ

(логические следствия модели; «если ... то ...»)

Логия 1. Неустойчивость эталона

Если эталон = состояние S, привязанное к контексту C (Аксиома 4), а контекст неизбежно изменяется (Аксиома 7), то любая попытка воспроизводить эталон через фиксированный способ будет заканчиваться разочарованием и болью крушения постулата.

=> Эталон по определению нестабилен во времени.

Логия 2. Упрочение способа ускоряет крах

Чем успешнее способ закрепляется как единственно верная стратегия (Аксиома 6), тем более он слепнет к изменению контекста (Аксиома 7), и тем быстрее наступает крах постулата (Аксиома 9).

=> Каждый повтор «работающей формулы счастья» одновременно приближает её обесценивание.

Логия 3. Постулат не исчезает

Постулат (Аксиома 8) не рассасывается даже после многократных провалов. Он остаётся как нормативное «так должно быть».

Контр-постулат (Аксиома 10) не уничтожает постулат, а накладывается поверх него как блокиратор боли.

=> Внутри психики одновременно продолжают жить и требование «верни мне это состояние», и запрет «никогда больше не делай попытки его вернуть».

Логия 4. Противонаправленная коактивация → истощение

Поскольку постулат и контр-постулат активируются совместно (Аксиома 11), психика удерживается в состоянии самопротиводействия, которое переживается как истощение (Аксиома 12).

=> Истощение — диагностический маркер внутреннего конфликта векторов, а не (только) следствие нагрузки.

Логия 5. Расщепление как механизм выживания

Когда напряжение слишком велико, психика предпочитает не разрушаться целиком, а раздваивать исходный эталон (Аксиома 13.2).

Каждая новая линия стремления сохраняет кусок исходной энергии (Аксиома 14).

=> Расщепление — адаптивный механизм сохранения энергии эталона без полного коллапса системы.

Логия 6. Глубина ветвления ↔ вероятность конфликта

Чем дальше эталон от исходной целостности (то есть чем он частнее, специфичнее, контекстно-жестче на нижних ветвях дерева; Аксиома 14), тем больше несовместимых ограничений он содержит и тем выше вероятность коактивации взаимоисключающих постулатов.

=> Более «мелкие» эталоны чаще конфликтуют друг с другом и приводят к хронической внутренней борьбе.

Логия 7. Первоэталон принципиально невоспроизводим субъектом

Поскольку субъект формируется уже после различения «я ↔ мир» и после запуска деятельности (Аксиомы 1–3, 16), субъект не может «вернуться туда», где субъекта ещё не было.

=> Любая формулировка «я хочу обратно в то чистое состояние покоя» логически противоречива: тот, кто хочет, уже является тем, чего там не было.

Логия 8. Вся деятельность — попытка восстановить целостность

Так как деятельность запускается напряжением от потери целостности (Аксиома 2) и структурируется как воспроизведение эталонов (Аксиома 3, 4, 15), любая форма деятельности — включая карьеру, отношения, творчество, агрессию, самосовершенствование — есть фрагментарная попытка вернуть себе внутреннюю согласованность.
=> Поведение не нейтрально: оно всегда восстановительное по своей скрытой функции.

Логия 9. Осознание недостижимости первоэталона размыкает вечный повтор

Когда субъект через функцию «Я» (Аксиомы 18–21) понимает, что буквальный возврат невозможен (Аксиома 16), исчезает смысл повторять один и тот же способ «вернуть как было».
=> Это ослабляет компульсивную заикленность на прошлом эталоне и освобождает ресурс внимания.

Логия 10. Мета-позиция как условие выхода из цикла

Без активной функции «Я» (Аксиома 18) человек не видит сам механизм цикла (напряжение → способ → крах → постулат/контр-постулат → истощение → подавление/расщепление → новый цикл).
С активацией функции «Я» он видит цикл как объект.
=> Только мета-позиция делает возможным не просто «ещё одну попытку», а выбор иной архитектуры жизни.

Логия 11. «Я» — это не абстрактный наблюдатель, а операционная способность различать свои внутренние механизмы

Функция «Я» — это не философская душа и не «чистое сознание», а конкретная нейропсихическая способность удерживать внимание на собственных эталонах, постулатах и конфликтах между ними (Аксиомы 18–20).
=> «Я» измеримо через поведение: субъекты с активной функцией «Я» могут проговаривать структуру своих конфликтов, а не только их содержательные поводы.

Логия 12. Вынесение обеих линий в поле внимания прерывает автоматизм

Когда субъект удерживает одновременно (а) вектор постулата и (б) вектор контр-постулата как равноправные элементы собственной психической реальности, без попытки мгновенно подавить один из них (Аксиомы 13.3, 20, 22), автоматическая реакция цикла прерывается.

=> Остановка автоматизма не требует уничтожения одной части, она требует удержания обеих частей в осознанном поле.

Логия 13. Интеграция — не слияние в покой, а конструирование нового согласования

Интеграция (Аксиома 22) не возвращает первоэталон (Аксиома 16) и не «склеивает обратно» старый эталон до краха постулата (Аксиома 9). Она создаёт новую динамическую целостность, в которой прежние противоположности перестают быть врагами и становятся компонентами субъектной архитектуры.

=> Целостность зрелого сознания — это не гомеостаз покоя, а устойчивое владение собственной внутренней противоречивостью.

Логия 14. Интеграция требует авторства

Интегрированная конфигурация не даётся готовой «снаружи», её нельзя просто воспроизвести как чужой способ (это снова был бы способ → постулат → крах).

Её можно только сконструировать самим субъектом в актуальном контексте, удерживая свои собственные линии стремления.

=> Интеграция = акт авторства, а не акт послушания чьей-то инструкции.

Логия 15. Сдвиг центра тождества

До активации функции «Я» человек отождествлён со своими эталонами и постулатами: «я = моё стремление».

После активации он смещает тождество в сторону мета-позиции: «я = тот, кто способен держать свои стремления, видеть их источник и выбирать архитектуру действия».

=> Психологическое взросление — это сдвиг самоотождествления от конкретного эталона к способности интеграции.

Логия 16. Историческая траектория субъекта

Деятельность человека описывается как повторяющиеся циклы: потеря → попытка восстановить → фиксация способа → постулат → крах → контр-постулат → конфликт → истощение → подавление/расщепление → новый цикл.

С появлением мета-позиции этот повтор перестаёт быть чистой реакцией на прошлую боль и становится полем сознательного проектирования собственной целостности в будущем (динамическая целостность; Аксиомы 21–23).

=> Эволюция сознания — это переход от «я пытаюсь вернуть старый покой» к «я создаю новую согласованность, признавая всю свою внутреннюю множественность».