

## ПСИХОЛОГИЯ — ПРАКТИКЕ

УДК 159.923.2

doi 10.11621/vsp.2017.01.110

### СИСТЕМНАЯ РЕФЛЕКСИЯ И ЕЕ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

**Т. М. Буякас, В. А. Михеев**

Статья посвящена исследованию роли системной рефлексии в организации, инициировании и направлении процесса профессионального становления. Рефлексия рассматривается как важнейшая регулятивная составляющая личности, которая открывает человеку возможность для саморегуляции и самоуправления, что позволяет ему быть активным субъектом профессионального становления. Выделено три вида рефлексивных процессов, поддерживающих субъектную направленность процесса профессионализации и позволяющих специалисту «проблематизировать себя». «Проблематизация себя» на основании личных предпочтений и смыслов, извлеченных из непосредственно пережитого опыта предвещающей психотехнической работы, ориентирует будущего специалиста в отношении шагов профессионализации. Обсуждается психотехнический инструментарий, который открывает возможность рефлексии для отработки значимых аспектов профессионализма. Приводятся самоотчеты студентов, анализировавших свое профессиональное мастерство с помощью предложенных психотехнических средств.

*Ключевые слова:* профессиональное становление, субъектная направленность, системная рефлексия, помогающие психотехники.

---

**Буякас Татьяна Марковна** — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории «Психология профессий и конфликта» ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова». *E-mail:* delone2012@yandex.ru

**Михеев Вячеслав Александрович** — научный сотрудник лаборатории «Психология профессий и конфликта» ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова». *E-mail:* vam49@yandex.ru

## **Субъектная направленность процесса профессионализации**

Проблема профессионального становления, как в плане ее теоретического осмысления, так и в качестве актуального запроса практики, занимает одно из ключевых мест в комплексе наук о деятельности на характере человеческого бытия — в психологии труда, организационной психологии, психологии управления и принятия управленческих решений и пр. Уровень профессионального мастерства является решающим фактором для эффективности деятельности, личностного становления, здоровья сотрудников и атмосферы в организации в целом (Климов, 2004; Маркова, 1996; Трудности..., 2012; Чиксентмихайи, 2014). Однако несмотря на продолжительную историю обсуждения проблемы профессионального становления, затрагивающей целый спектр теоретических подходов и богатый методический инструментарий, сам вопрос: «Как стать профессионалом?» остается актуальным.

Московская школа управления «СКОЛКОВО» и Агентство стратегических инициатив провели масштабное исследование «Форсайт Компетенции 2030», направленное на выявление востребованных профессий в 19 отраслях экономики. Результаты исследования собраны в «Атласе новых профессий» (2014) — альманахе перспективных отраслей и профессий на ближайшие 15—20 лет по прогнозам более 2500 российских и международных экспертов. Из него видно, какие стремительные и кардинальные преобразования в сфере труда и трудовых отношений ожидаются в самое ближайшее время, как уже сейчас увеличивается скорость изменений и как будет возрастать сложность профессиональных задач, встающих перед специалистами в самых различных областях трудовой деятельности. Если раньше профессии долгое время сохраняли свой традиционный облик и содержательное наполнение, то сейчас наступило время стремительных перемен.

В многоаспектном мире разнотипных профессий профессионалом может (и должен!) считаться человек, быстро адаптирующийся к постоянно изменяющимся условиям в области трудовых отношений и способный своевременно подключать свой личностный потенциал к оперативному и креативному решению трудовых задач. Уровень личностного развития профессионала определяет возможность принятия оптимальных решений и детерминирует развитие профессионального сознания, являющегося важнейшим регулятором осуществляемой трудовой деятельности и дальнейшего карьерного роста (построения профессиональной перспективы).

В связи с этим актуальными вопросами профессионального образования становятся следующие: какими же знаниями, умениями и навыками нужно обладать, чтобы быть востребованным специалистом в новом мире? Можно ли заранее спроектировать и построить образовательный процесс так, чтобы «на выходе» получались требуемые специалисты и чтобы заложенных в учебном процессе знаний и навыков хватило на долгие годы вперед? Существующая в нашей стране система профессионального образования проблематизирует первый вопрос, но на второй ответить утвердительно не может.

Современное образование строится по большей части на модели линейной трансляции знаний, отводящей обучаемому пассивную роль «приемника нужных и правильных знаний», определяемых вышестоящими госструктурами. Но, как считают, например, авторы системно-синергетического подхода, действительное «обучение — это не передача знаний... но создание условий, при которых становятся возможными процессы порождения знаний самим обучающимся, его активное и продуктивное сотворчество» (Князева, 2014, с. 17—18). Соответственно процесс образования должен строиться так, чтобы вовлечь учащегося в личностное отношение к тому, что он изучает; иначе говоря, сделать его автором-соучастником своего общего и профессионального образования. Тогда вместо того чтобы отдавать себя в полное распоряжение другому (учителю, наставнику), он будет ставить в качестве ведущих целей своей жизни *самосовершенствование, самостроительство, самостоятельное ценностно-смысловое самоопределение*.

Личностное отношение к образовательному процессу требует определенных преобразований этого процесса — трансформации человека из потребителя психологических, педагогических и прочих услуг, находящегося в позиции объекта обучающего воздействия, в активного субъекта профессионального становления и в конечном итоге в самостоятельного субъекта собственной жизни. В модели такого образования должен быть сделан акцент на приоритет ответственного, субъектного отношения самого обучающегося к содержанию своего образования, а также созданы условия для этого (Буякас, Михеев, 2016).

Сегодня субъектное отношение к процессу профессионального становления уже начинает «прорастать» в среде начинающих профессионалов. На эту тенденцию обращено внимание в проекте образования для «нового, сетевого, постинформационного общества», который разработан инициативной командой Сколковского института науки и технологий (Будущее..., 2014). В проекте подчер-

кивается, что «увеличивается доля сознательных студентов, которые ищут “свой путь”, понимают смысл саморазвития, готовы ставить свои собственные цели», однако существующая образовательная система «пока не готова к работе с такими людьми» (Там же, с. 8).

Мы полагаем, что процесс становления будущего специалиста должен открывать ему возможность для саморегуляции и самоуправления, позволяя тем самым быть активным субъектом профессионального становления и развивать свой профессиональный потенциал. Только такая *субъектная направленность* процесса профессионализации создаст необходимые условия образования творчески мыслящих профессионалов, готовых браться за нестандартные задачи, отвечающие требованиям современности, и способных принимать на себя всю полноту ответственности за их решение.

### Рефлексивность сознания

Что же обеспечивает человеку возможность саморегуляции и самоуправления, столь необходимых для развития его профессионального потенциала? Вряд ли можно указать на какой-то единственный фактор, отвечающий за создание соответствующих условий. Но определяющим, на наш взгляд, является высший системный фактор — *рефлексивная способность сознания*. Рефлексивность сознания позволяет человеку подняться над самим собой, своим текущим состоянием, привычными формами и способами жизнедеятельности, увидеть их как бы извне, переосмыслить и перестроить, чтобы освободиться от власти устаревших программ и перевести себя на уровень, адекватный требованиям текущего момента. По словам В.А. Лефевра, «это способность встать в позицию “наблюдателя”, “исследователя” или “контролера” по отношению к своему телу, своим действиям, своим мыслям» (Лефевр, 2003, с. 16).

Рефлексия рассматривается как «важнейшая регулятивная составляющая личности, позволяющая ей сознательно выстраивать свою жизнедеятельность» (Карпов, 2004, с. 77). В связи с этим заметим, что сознательное выстраивание своей жизнедеятельности и есть основание субъектного отношения к своему профессиональному пути. Подчеркивая значимость рефлексивных процессов для саморегуляции, А.В. Карпов разработал психодиагностическую методику определения индивидуальной меры рефлексивности. Эмпирические исследования с использованием этой методики свидетельствуют, что «параметр рефлексивности в целом является не просто очень важным в плане обеспечения деятельности и по-

ведения, а часто — основным и наиболее специфическим. Именно он придает сложность, многогранность, противоречивость и в конечном итоге — уникальность тому, что обычно обозначается понятием “осознанная, произвольная регуляция деятельности”» (Там же, с. 120). Через рефлексивные процессы «субъект регулирует, а частично и порождает (раскрывает в себе) иные — базовые, объективные закономерности и особенности самого себя» (Там же, с. 124). В целом А.В. Карпов приходит к выводу, что «рефлексии присуща трансформационная функция, повышающая меру субъектности регуляции деятельности, поведения, общения, которая может оборачиваться и генеративной функцией, функцией личностного самостроительства» (Там же, с. 129).

А.В. Россохин (2010) критикует подход А.В. Карпова за ограничение роли рефлексии только регулятивно-адаптивными аспектами и рассматривает рефлексию как «внутреннюю работу, активный процесс порождения новых смыслов, развития субъектности и личности в целом» (Леонтьев, Аверина, 2011, с. 22).

Д.А. Леонтьев и А.Ж. Аверина (Там же, с. 373) обращают внимание на развернувшиеся в последнее десятилетие исследования конструкта *mindfulness* — «осознанное присутствие». Авторы пишут, что это состояние позволяет деятелю «рефлексивно анализировать» то, что происходит в настоящий момент; оно необходимо для «здоровой саморегуляции» своего поведения и его согласованности с личностными ценностями, потребностями и интересами. Для диагностики этого состояния К. Браун и Р. Райан специально разработали методику *MAAS (Mindful Attention Awareness Scale)*, с помощью которой была обнаружена явная связь между «осознанным присутствием» и качеством жизнедеятельности.

Приведенные исследования (А.В. Карпова, А.В. Россохина, Д.А. Леонтьева и А.Ж. Авериной) убеждают нас в том, что выбор рефлексивности сознания в качестве ведущего субъектного фактора профессионального становления имеет как теоретические, так и эмпирические основания.

Имеет смысл различать три вида рефлексивных процессов: рефлексивные процессы «высокоуровневого эго-сознания» (Бескова, 2010); поддерживающие их фоновые субрефлексивные процессы, протекающие на уровне телесной организации; рефлексивные процессы «глубинного сознания», вплетаемые в сам ход осуществляемой деятельности. Профессиональное становление, на наш взгляд, обеспечивается всеми тремя видами рефлексивных процессов, поэтому мы говорим о системной рефлексии. Рассмотрим их с содержательной стороны.

*Рефлексивные процессы «высокоуровневого эго-сознания»* позволяют посмотреть на себя, отнестись к себе как бы со стороны; они ответственны за построение, уточнение и развитие «образа я», в частности «образа себя-как-профессионала» (Михеев, 1997). Эти процессы задают направление профессионального становления, мотивируя адепта на достижение профессионального мастерства, а также стимулируют поиск в себе тех профессиональных качеств и способностей, которые могут быть востребованы в конкретных видах трудовой деятельности. Путем последовательного самоуглубления с опорой на помогающие психотехники адепт раскрывает свой потенциал профессионализации.

Возможность отстраниться, как бы «вынырнуть» из отождествленности с потоком жизнедеятельности позволяет относиться к самому себе как к авторскому проекту, служит предпосылкой субъектной направленности процесса профессионализации. Адепту открывается возможность для «заботы о себе» и работы над собой (Иванченко, 2009; Фуко, 2007). Заботясь о себе, он целенаправленно изменяет то, что считает нужным изменить.

В своих исследованиях герменевтики субъекта М. Фуко показал, что в эпоху Античности принцип «заботы о себе» был не просто философией, но императивом, общим предписанием, формой и непрерывной практикой жизни свободно мыслящего человека. Соответственно он был отчеканен в таких «формулах» Античности, как «культура себя», «практики себя», «технологии себя», «искусство жизни», «искусство себя» (Фуко, 2007).

В большинстве своем люди не готовы к такому отношению к себе. Будущие специалисты приходят учиться с установкой на получение готовых знаний, предписаний и способов деятельности. Нам еще только предстоит ввести в современный обиход (скорее, восстановить культурный приоритет Античности) «практики себя», делающие нас субъектами собственной жизни. В наших привычных повседневных делах «заботе о себе» уделяется явно недостаточное внимание. Чтобы повернуть вектор интереса и направить его на собственные, подчас еще скрытые возможности, на свой потенциал профессиональной самодетерминации, нужно сделать такое отношение к себе личной ценностью, одобряемой и укрепляемой социальным окружением (т.е. «практики себя» должны пропагандироваться и стать одним из значимых моментов социальной жизни).

Таким образом, мы считаем, что для оптимизации процесса профессионального становления должны быть организованы условия, которые открывали бы адепту возможность «проблематизировать себя» (М. Фуко), т.е. детерминировать самого себя

на базе собственного опыта и смысла, извлеченного из этого непосредственно пережитого опыта. Иными словами, необходимо, чтобы то, что обычно осмысливалось исключительно в инструментальных понятиях, теперь стало переосмысливаться в качестве системообразующего принципа субъектности/авторства. Эту возможность открывает нам системная рефлексия саморегуляции жизнедеятельности.

Чтобы поставить человека перед самим собой (прежде всего перед собой, еще неизвестным и неожиданным), требуются особые методики и приемы. По нашему мнению, такие возможности открывают разрабатываемые нами психотехники: «Окликание» (Буякас, 2012а, б), «Ведомое рисование» (Буякас, Танькова, 2014), «Работа с глиной» (Elbrecht, 2013), «Работа с мечом» (Schoeller, 1983), «Отсроченный выбор» (Михеев, 2016), «Самофутурирование» (Михеев, 1997), «Автопортрет» (Михеев, 2017).

Приведем пример самоотчета, соответствующего этому уровню рефлексии:

«Я всегда была “женщиной с мечом”. Однако после определенной неудачи в личных отношениях я строго-настрого запретила себе быть жесткой, проявлять твердость, определенность. И только в “работе с мечом” я хорошо осознала, как теперь я веду себя с партнером, у которого есть определенная позиция и твердо принятое решение — я оказываюсь перед ним безоружна; больше того: я сжимаю не только свое жизненное пространство, но и телесное. И больше так терять себя я не намерена».

**Субрефлексивные процессы**, постоянно протекающие **на уровне телесной организации** в фоновом (неосознаваемом) режиме, обеспечивают самоидентификацию и чувство самости человека — «чувство непрерывной самоидентичности», по определению Э. Эриксона (1996). Не будь этого, человек раз за разом терял бы себя и всякий раз считал бы себя другим. В психиатрии известны случаи «множественной личности», когда вслед за «кризисом идентичности» у человека возникает совсем другой образ себя, никак не связанный с предшествующим представлением о себе. Чтобы чувство самоидентичности не прерывалось, человек должен быть «воплощенным» — не оторванным от своих телесных переживаний. Именно эти базовые процессы позволяют разворачиваться рефлексивным процессам «высокоуровневого эго-сознания».

**Рефлексивным процессам «глубинного сознания»** соответствует живой процесс профессиональной деятельности, когда понимание человеком самого себя не предшествует опыту, а «каждый раз в самом

же опыте и рождается» (М. Мамардашвили), т.е. возникает внутри самой работы, на каждом ее шаге. Иначе говоря, профессионал ориентируется не на *пред-ставления* о себе и своих возможностях, а *предо-ставляет* живому процессу профессиональной деятельности решать задачу, которая возникает здесь и сейчас. Находясь в состоянии «осознанного присутствия» (*mindfulness*), человек рефлексивно анализирует то, что происходит в настоящий момент. Рефлексивные процессы, необходимые для корректировки деятельности и требующие временной приостановки ее операционально-исполнительной фазы, настолько глубоко проникают в общий ход деятельности, что не вызывают ее разрывов: деятельность осуществляется как непрерывный поток целеполаганий и действий (операций) по их реализации.

Как может быть организована такая деятельность?

Опыт нашей работы показывает, что принципиальными условиями организации живого процесса профессиональной деятельности являются внимание и рефлексия сообщений, исходящих из глубинной целостности себя. Целостное сообщение — это ответ всего тела, так называемый *felt sense* (*FS*), «телесно чувствуемый смысл», по Ю. Джендлину (2012). Живой процесс профессиональной деятельности соотносится с сообщениями живого чувствующего тела.

Рефлексивные акты этого уровня вплетаются в ткань самого процесса деятельности и базируются на сообщениях «воплощенной в теле самости» (А. Ленгле) или «телесной самости» (А. Дамасио) как на изначальном источнике саморегуляции и самоуправления. Благодаря работам А. Дамасио пришло понимание, что сознание находится в прямой зависимости от ощущения своей телесности в ее соотношении с внешними объектами.

Осознание самого себя в этом случае не связано с концептами «я» или «эго», не базируется на каких-либо застывших, понятийно выраженных формах, а представляет собой чувствование самого себя здесь и сейчас путем выслушивания целостных телесных ощущений. Это чувство собственного Я отражает не то, каков я и какими качествами обладаю; это отнюдь не дискурсивные формы мышления о себе; это — телесное ощущение присутствующего во мне некоего целостного живого потока переживаний. А.П. Белецкий и В.Б. Шумский (2014) считают, что на таком целостном чувстве собственного Я основывается субъектность человека.

Такой принцип организации рефлексивного процесса описан в методе «Фокусирование» Ю. Джендлина. Концентрируя свое внимание на целостном телесном ощущении (*FS*), связанном с по-



ставленной темой, задачей, человек совершает ответное действие в виде движения, слова, образа, эмоции. Появляется то, что можно назвать внутренним диалогом с самим собой. Телесное ощущение совершенного действия сопоставляется с изначально переживаемым телесным ощущением. Чувство соответствия/несоответствия телесных сообщений позволяет обнаружить разлад с самим собой, возникающий при неточном действии. Если ответное действие выполнено точно, возникает телесное облегчение (*felt shift*). Как говорит Джендлин, «тело благодарит». Рефлексия регулирует процесс деятельности, ориентируясь на чувство внутренней согласованности телесных ощущений и поддерживая его.

В отечественных исследованиях по сути тот же принцип организации рефлексивного процесса обсуждал В.П. Зинченко, говоря о биодинамической ткани живого движения: «имеется чувствительность к ситуации и чувствительность к осуществляющемуся или потенциальному движению. Обе формы чувствительности регистрируются со сдвигом по фазе. <...> Такое чередование обеспечивает основу элементарных рефлексивных актов, содержание которых составляет сопоставление ситуации с промежуточными результатами действия и возможностями его продолжения» (Зинченко, 2008, с. 411—412).

Итак, выслушивая сообщения присущей телу целостности, человек отыскивает и открывает в себе новые средства и способы деятельности, извлекает новые для себя смыслы, в соответствии с которыми уточняет «образ себя». Чем сложнее становится жизненный мир, тем в большей степени рациональное мышление человека оказывается неспособным к принятию решений. Поэтому современная когнитивная наука в явном соответствии с феноменологией говорит о *the embodied mind* (воплощенном уме). Следует, однако, обратить внимание на то, что развитию внутреннего уровня рефлексии — доступа к живому потоку телесного переживания и способности выстаивать (быть) в нем, следует предварительно обучиться.

### **Психотехническое обеспечение профессионального становления**

Какой еще психотехнический инструментарий открывает возможность рефлексировать сообщения, исходящие из глубинной целостности себя? Таким инструментарием являются телесно ориентированные психотехники. Ведь «базисом, на котором устанавливается личность», как подчеркивал Рональд Лейнг, является ощущение собственного тела. Такие техники позволяют извлекать сообщения,

исходящие из подлинности и целостности исполнителя. В первую очередь это «Ведомое рисование» (Буякас, Танькова, 2014), «Работа с глиной» (Elbrecht, 2013), «Работа с мечом» (Schoeller, 1983) и др. Инструкция, которой всегда сопровождаются эти психотехники, подчеркивает установку на рефлексивность сознания: «...внимательно выслушивайте свой внутренний отклик на производимые Вами движения. Ничто не должно предопределять их — никакие предварающие образы и установки...».

Приведем фрагмент из самоотчета человека, выслушивающего свое телесное чувство: «В процессе выполнения движения, наконец, появилось внутреннее чувство его правильности: теперь я просто обязан совершать это движение. Будто оно какое-то слово, которое просто необходимо сказать, выразить. Будто это крик моей души».

Перечисленный психотехнический инструментариий открывает возможность для рефлексии и отработки таких значимых аспектов профессионализма, как свой стиль деятельности; навыки внимания; способность к планированию, выбору и целеполаганию; умение принимать решение; способность сохранять устойчивость целенаправленной деятельности; ориентация на поиск смысла и осмысленности жизни, на обретение ясных и четких ценностей, на удержание профессиональной позиции; коммуникативные навыки и пр. (таблица).

#### Психотехническое обеспечение профессионального становления

Психотехники	Психотехнический эффект
Фокусирование	Развитие внимания к телесным ощущениям (FS). Обретение способности творческой деятельности
Окликание	Актуализация ценностно-смысловой сферы, обретение ясных и четких ценностей
Ведомое рисование	Развитие навыков внимания, способности сохранять устойчивость целенаправленной деятельности. Ориентация на поиск смысла. Актуализация ценностно-смысловой сферы, обретение ясных и четких ценностей
Работа с мечом	Развитие способности к планированию, выбору и целеполаганию, умению принимать решение. Удержание профессиональной позиции, коммуникативные навыки
Работа с глиной	Развитие внимания к телесным ощущениям (FS). Обретение ясных и четких ценностей
Автопортрет	Раскрытие личного «потенциала профессионализации»
Самофутурирование	Формирование «Образа себя-как-возможного-профессионала»

Приведем пример того, как реагируют студенты 5-го курса, практически готовые специалисты, когда в рамках спецкурса и спецпрактикума мы знакомим их с возможностями такого подхода к профессиональному становлению.

«Практические занятия по спецкурсу оказались для меня весьма неожиданными и крайне полезными. Их главная польза — в качественно ином взгляде на возможность работы психолога-профессионала. Раньше мое представление о практической деятельности психолога включало в себя лишь использование различных опросников, разработанных для выявления тех или иных параметров личности, а в лучшем случае — метода полуструктурированного интервью или простых проективных методов вроде всем известного и уже набившего оскомину “рисунка несуществующего животного”. Спецкурс же позволил взглянуть на методологический подход и его методическое обеспечение совсем с другого ракурса. Для меня стало великим открытием, что существуют специально разработанные практики, например работа с глиной, графическая медитация или работа с мечом и пр., в которых удивительным образом проявляется богатство, увиденное подчас впервые, личностных особенностей человека и стиля его деятельности. И, что главное, это с полной несомненностью становится очевидно самому человеку. В процессе самой деятельности и последующего майевтического диалога я рассмотрела и поняла себя и свой стиль деятельности столь ясно и выпукло, как никогда ранее».

Кроме непосредственной и убедительной встречи со своим стилем деятельности практически все студенты открывают для себя, насколько важны для них поиск и актуализация смысла своей профессиональной деятельности.

«Вопрос о ценностных ориентирах профессиональной деятельности потребовал изрядной доли размышления. Вызвал значительные затруднения. Дался мне нелегко. Никто никогда не говорил нам, что в своей профессиональной деятельности нужно искать свой смысл. Врач работает для того, чтобы вылечить, учитель — чтобы научить, продавец, чтобы продать, и все они делают это, чтобы заработать на свою жизнь. Все и так понятно. Вопрос о смысле усложняет эту ситуацию. Много ли людей занято подлинным поиском своих смыслов? Кто-то предпочитает их выдумывать, другой ждет, что ему преподнесут их в готовом виде, а кому-то и без них неплохо живется. Мы живем в атмосфере навязчивого контроля, управления; мы теряем краски непосредственности, естественности, красоты Жизни, заполняя ее чем-то инородным. Это стало настолько привычным, настолько обыденным, что мы даже не видим, что что-то не так. Мы подменили смыслы Жизни своими целями.

Только после “Ведомого рисования”, где мы прорабатывали свои актуальные смыслы и ценности, я поняла, почему у меня стал угасать интерес к работе на телефоне доверия: для меня эта работа из попытки стать хорошим и полезным профессионалом превратилась в попытку соответствовать чужим ожиданиям, а также доказать себе, что я могу разрешить свои противоречия. Эта абсолютно неотрефлексированная смена смысла моей деятельности привела к тому, что я стала упускать возможность для приобретения нового опыта. Ведь если человек сможет ответить на вопрос о смысле своей деятельности, он будет не просто выполнять работу, а будет вкладывать в нее свою душу».

Таким образом, психотехнические методики позволяют глубже проникать в скрытый потенциал личностных, в том числе, профессиональных возможностей человека. И в то же самое время за счет рефлексивного осознания встраивать их в профессиональные планы, намерения и нарабатываемые в ходе профессионализации навыки и деловые способности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Атлас новых профессий. М.: Московская школа управления «Сколково»; Агентство стратегических инициатив, 2014. URL: [http://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKOVO\\_SEDeC\\_Atlas.pdf](http://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKOVO_SEDeC_Atlas.pdf)

*Белецкий А.П., Шумский В.Б.* Первообраз экзистенциального рождения: переживание «Я» в осознанном сновидении // Экзистенциальный анализ. 2014. № 6. С. 139—166.

*Бескова И.А.* Феномен самоотносительности сознания // Философский журнал. 2010. № 2 (5). С. 17—29.

Будущее образования: глобальная повестка. Skoltech, 2014. URL: [http://edu2035.org/pdf/GEF.Agenda\\_ru\\_full.pdf](http://edu2035.org/pdf/GEF.Agenda_ru_full.pdf)

*Буякас Т.М.* Смыслы и ценности в деятельности профессионала // Трудности и перспективы становления профессионала / Под ред. Е.А. Климова. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2012а. С. 23—37.

*Буякас Т.М.* Личностные основания профессионального становления. Saarbrücken: LAMBERT Academic Publishing, 2012b.

*Буякас Т.М., Михеев В.А.* Феноменологическая герменевтика профессионального становления // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. № 3. С. 16—24. Doi 10.11621/vsp.2016.03.16

*Буякас Т.М., Танькова О.А.* Феноменологическое описание процесса произведения смыслов методом «Ведомого рисования» // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 3. С. 158—182.

*Джендлин Ю.* Фокусирование. М.: Корвет, 2012.

Зинченко В.П. Гетерогенез творческого акта: слово, образ и действие в «котле cogito» // Когнитивный подход / Отв. ред. В.А. Лекторский. М.: «Канон+», 2008. С. 375—434.

Иванченко Г.В. Забота о себе. М.: Смысл, 2009.

Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М.: Academia, 2004.

Князева Е.Н. Энактивизм: новая форма конструктивизма в эпистемологии. М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив; Университетская книга, 2014.

Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004.

Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Рефлексивность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 360 — 381.

Лефевр В. Рефлексия. М.: Когито-центр, 2003.

Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Ин-т практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

Михеев В.А. Самофутурирование: путь в профессию // Мир психологии. 1997. № 3. С. 95—108.

Михеев В.А. Психология профессионального самоопределения и помогающие психотехники // Мир психологии. 2016. № 4. С. 75—86.

Михеев В.А. «Автопортрет» как техника рекурсивного самоуглубления в задачах профессионального самоопределения // Самореализация личности в современном мире: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (Москва, РУДН, 24 января 2017 г.). М.: РУДН, 2017. С. 83—88.

Росохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. М.: Когито-центр, 2010.

Трудности и перспективы становления профессионала // Под ред. Е.А. Климова. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2012.

Фуко М. Герменевтика субъекта. СПб.: Наука, 2007.

Чиксентмихайи М. Правильный бизнес. М.: Карьера Пресс, 2014.

Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.

Elbrecht C. Trauma healing at the clay field. London, Ph.: Jessica Kingsley, 2013.

Schoeller G. Heilung aus dem Ursprung: Praxis d. Initiat. Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim u. Maria Hippus. Kösel; München: Novalis, 1983.

Поступила в редакцию 09.03.17

Принята к публикации 23.03.17

## SYSTEMIC REFLECTION AND ITS PSYCHOTECHNIQUES MAINTENANCE IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL BECOMING

*Tatiana M. Buyakas, Vyacheslav A. Mikheev*

*Lomonosov Moscow State University, Faculty of Psychology, Moscow, Russia*

**Abstract:** This article is devoted to the investigation of the role, which the systemic reflection plays in the organization, initiation and direction of the process of professional becoming. Reflection is considered as the most important regulative component of personality, which opens to the human the possibility of self-regulation and self-management that allows him to be an active subject of professional becoming. We distinguish three types of reflexive processes, which support the subjective orientation of the process of professionalization and open to the specialists the opportunity to “problematize themselves”. “Problematization of oneself” on the basis of personal preferences and meanings, which are extracted from the direct experience of prior psychotechnical work, orients the specialists regarding the future steps of professionalization. We discuss the psychotechnical tools, which open the possibility of reflection for working out significant aspects of professionalism. We give self-reports of students who analyzed their professional possibilities by the proposed psychotechnical means.

**Key words:** professional becoming, subjective orientation, systemic reflection, help psychotechniques.

### References:

*Atlas novykh professiy* [Atlas of new professions] (2014) Moscow: Moskovskaya shkola upravleniya «Skolkovo»; Agentstvo strategicheskikh initsiativ. URL: [http://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKOVO\\_SE-DeC\\_Atlas.pdf](http://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKOVO_SE-DeC_Atlas.pdf)

Beletskiy, A.P., Shumskiy, V.B. (2014) Pervoobraz ekzistentsial'nogo rozhdeniya: perezhivanie «Ya» v osoznanom snovidenii. *Ekzistentsial'nyy analiz* [Existential analysis], 6, 139—166.

Beskova, I.A. (2010) Fenomen samootnositel'nosti soznaniya. *Filosofskiy zhurnal* [Philosophical Journal], 2 (5), 17—29.

*Budushchee obrazovaniya: global'naya povestka* [The future of education: a global agenda] (2014) Skoltech. URL: [http://edu2035.org/pdf/GEF.Agenda\\_ru\\_full.pdf](http://edu2035.org/pdf/GEF.Agenda_ru_full.pdf)

Buyakas, T.M. (2012a) Smysly i tsennosti v deyatelnosti professionala. In E.A. Klimov (Ed.) *Trudnosti i perspektivy stanovleniya professionala* [Difficulties and prospects of becoming a professional] (pp. 23—37). Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta.

Buyakas, T.M. (2012b) *Lichnostnye osnovaniya professional'nogo stanovleniya* [Personal basis of professional development]. Saarbrücken: LAMBERT Academic Publishing.

Buyakas, T.M., Mikheev, V.A. (2016) Fenomenologicheskaya germeneytika professional'nogo stanovleniya // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 3, 16—24. Doi 10.11621/vsp.2016.03.16

Buyakas, T.M., Tan'kova, O.A. (2014) Fenomenologicheskoe opisaniye protsessa proizvedeniya smyslov metodom «Vedomogo risovaniya». *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Consultative psychology and psychotherapy], 3, 158—182.

Chiksentmikhay, M. (2014) *Pravil'nyy biznes* [Correct business]. Moscow: Kar'era Press.

Dzhendlin, Yu. (2012) *Fokusirovaniye* [Focusing]. Moscow: Korvet.

Elbrecht, C. (2013) *Trauma healing at the clay field*. London, Ph.: Jessica Kingsley.

Erikson, E. (1996) *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: youth and crisis]. Moscow: Progress.

Fuko, M. (2007) *Germeneytika sub'ekta* [Hermeneutics of the subject]. St. Petersburg: Nauka.

Ivanchenko, G.V. (2009) *Zabota o sebe* [Caring for yourself]. Moscow: Smysl.

Klimov, E.A. (2004) *Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya* [Psychology of professional self-determination]. Moscow: Academia.

Klimov, E.A. (2012, ed.) *Trudnosti i perspektivy stanovleniya professionala* [Difficulties and prospects of becoming a professional]. Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta.

Knyazeva, E.N. (2014) *Enaktivizm: novaya forma konstruktivizma v epistemologii* [Enactivism: a new form of constructivism in epistemology]. Moscow; St. Petersburg: Tsentr gumanitarnykh initsiativ; Universitetskaya kniga.

Karpov, A.V. (2004) *Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov deyatel'nosti* [Psychology of reflexive mechanisms of activity]. Moscow: IP RAN.

Lefevr, V. (2003) *Refleksiya* [Reflection]. Moscow: Kogito-tsentr.

Leontiev, D.A., Averina, A.Zh. (2011) Refleksivnost' kak sostavlyayushchaya lichnostnoye potentsiala. In D.A. Leontiev (Ed.) *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Personality potential: structure and diagnostics] (pp. 360 — 381). Moscow: Smysl.

Markova, A.K. (1996) *Psikhologiya professionalizma* [Psychology of professionalism]. Moscow: In-t prakticheskoy psikhologii; Voronezh: NPO «MODEK».

Mikheev, V.A. (1997) Samofuturovaniye: put' v professiyu. *Mir psikhologii* [The World of Psychology], 3, 95—108.

Mikheev, V.A. (2016) Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya i pomogayushchie psikhotehniki. *Mir psikhologii* [The World of Psychology], 4, 75—86.

Mikheev, V.A. (2017) «Avtoportret» kak tekhnika rekursivnogo samougublenniya v zadachakh professional'nogo samoopredeleniya. In *Samorealizatsiya*

*lichnosti v sovremennom mire: Materialy IV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Moskva, RUDN, 24 yanvarya 2017 g.)* [Self-Realization of the Individual in the Modern World: Proceedings of the Fourth All-Russian Scientific and Practical Conference (Moscow, PFUR, January 24, 2017)] (pp. 83—88). Moscow: RUDN.

Rossokhin, A.V. (2010) *Refleksiya i vnutrenniy dialog v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya* [Reflection and inner dialogue in altered states of consciousness]. Moscow: Kogito-tsentr.

Schoeller, G. (1983) *Heilung aus dem Ursprung: Praxis d. Initiat. Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim u. Maria Hippius*. Kösel; München: Novalis, 1983.

Zinchenko, V.P. (2008) Geterogenez tvorcheskogo akta: slovo, obraz i deystvie v «kotle cogito». In V.A. Lektorskiy (Ed.) *Kognitivnyy podkhod* [Cognitive approach] (pp. 375—434). Moscow: «Kanon+».

Original manuscript received March, 09, 2017

Revised manuscript accepted March, 23, 2017