

## **Формирование субъектной позиции будущего профессионала у студентов вуза: разработка и оценка эффективности психологического тренинга**

**Т.А. Жалагина<sup>1</sup>, К.Л. Писаревский<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь

<sup>2</sup>ОЧУ ВО «Российская международная академия туризма» (РМАТ), г. Химки

Статья посвящена исследованию феномена профессиональной субъектности у студентов-психологов. На основе анализа позиций различных авторов уточняется сущность данного понятия и обосновывается важность развития компонентов профессионального самоопределения в период обучения. Особое внимание уделено описанию методики проведения психологического тренинга, нацеленного на поэтапное формирование каждого из выделенных компонентов.

***Ключевые слова:** субъектность, профессиональная субъектность, становление субъектности, критерии субъектности, студенты-психологи, психологический тренинг, профессиональное самоопределение.*

### *Введение*

Актуальность исследования формирования субъектной позиции будущего профессионала у студентов обусловлена кардинальными изменениями на современном рынке труда, предъявляющими повышенные требования к способности выпускников к самоорганизации и профессиональной самореализации. Тенденции времени, развитие цифровых технологий, появление новых онлайн-ниш и изменение возможностей создают объективную необходимость в подготовке специалистов, способных активно проектировать свою карьерную траекторию, встраиваясь в новую цифровую реальность.

Особую значимость эта проблема приобретает в контексте психологического сопровождения студентов. Анализ существующих образовательных программ выявляет явный перекося в сторону передачи теоретических знаний в ущерб развитию личностных ресурсов профессионального становления. Того времени, которое отводится на практические занятия, не всегда достаточно, чтобы сформировать ряд компетенций, которые в конечном счете смогут быть реализованы как практические навыки в профессиональной среде. Более того, в современной психолого-педагогической науке сохраняется дефицит исследований, посвященных технологиям целенаправленного

формирования профессиональной субъектности в студенческом возрасте [4].

Теоретическую основу работы составили фундаментальные положения субъектного подхода, разработанные в трудах С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинского и К.А. Абульхановой-Славской, Э.Ф. Зеера, Е.А. Климова, Л.М. Митиной и др. Целью исследования является разработка и апробация программы психологического тренинга, направленного на диагностику и формирование компонентов профессионального самоопределения, а также субъектной позиции студента как будущего специалиста. В соответствии с целью были поставлены задачи по теоретическому обоснованию программы профессиональной самоопределения, разработке содержания тренинга и оценке его эффективности.

Научная новизна исследования заключается в разработке целостной программы формирования профессиональной субъектности, интегрирующей когнитивные, мотивационно-ценностные, операциональные и когнитивные компоненты профессионального самоопределения. Практическая значимость работы определяется возможностью внедрения разработанного тренинга в систему психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в вузе.

В современной педагогике и психологии субъектная позиция студента рассматривается как ключевой элемент в подготовке конкурентоспособного специалиста. Суть этого подхода заключается в переходе от пассивного получения знаний к активному и осознанному конструированию собственной образовательной и профессиональной траектории [9].

Анализ научных подходов позволяет выделить следующие сущностные характеристики данного понятия:

- Активность и самостоятельность: студент становится не объектом воздействия, а инициативным субъектом, который сам ставит учебные цели, планирует и контролирует процесс их достижения (В.А. Сластёнин, К.А. Абульханова-Славская, А.К. Маркова).
- Целенаправленное саморазвитие: будущий профессионал осознанно формирует свою компетентность, развивает необходимые личностные качества и рефлексивно оценивает собственный прогресс (Э.Ф. Зеер, В.А. Сластёнин,).
- Профессиональное самоопределение: в процессе освоения норм и средств профессии студент активно выстраивает и корректирует свой образ будущей специальности (Е.А. Климов).
- Личностная интегративность: данная позиция понимается как комплексное качество личности, включающее способность к самодетерминации, самореализации и гибкому преодолению профессиональных стереотипов (Л.М. Митина).

Таким образом, студент как субъект труда – это активная личность, которая осознанно и целенаправленно осуществляет учебно-профессиональную деятельность по освоению будущей профессии [7].

Ключевым признаком такой позиции является самостоятельность в постановке образовательных целей, планировании, организации и контроле своих действий. Он не просто усваивает знания, а рефлексивно относится к своему развитию, формируя профессиональную компетентность и важные личностные качества [6, 10].

Деятельность студента-субъекта характеризуется внутренней мотивацией, способностью к саморегуляции и принятием ответственности за результаты своего труда. Таким образом, он выступает автором своего профессионального пути, готовым к непрерывному саморазвитию и адаптации в динамичных условиях будущей карьеры [1, 2].

Формирование зрелой субъектной позиции, при которой студент становится подлинным автором своего профессионального пути, является сложным, многокомпонентным процессом. Его эффективность прямо зависит от гармоничного развития и интеграции ключевых внутренних качеств личности. Они образуют структурный каркас профессионального самоопределения, определяя не только направленность, но и качество учебно-профессиональной деятельности [5].

Чтобы перейти от общего описания феномена к конкретным механизмам его становления, необходимо рассмотреть его внутреннее устройство. Системное понимание данной проблемы позволяет выделить основные составляющие, которые в своем единстве и формируют целостный образ будущего профессионала [8]. Таким образом, профессиональное самоопределение студента вуза как будущего субъекта труда включает четыре ключевых компонента, находящиеся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии.

Первым фундаментальным основанием выступает мотивационно-ценностный компонент, задающий энергетический и смысловой вектор всего развития. Его дополняет когнитивный компонент, обеспечивающий человека необходимой информационной базой для осознанного выбора и планирования. Реализация этих планов была бы невозможна без операционального компонента, представляющего собой инструментарий самоуправления, а их воплощение в жизнь находит отражение в поведенческом компоненте, демонстрирующем реальную активность в профессиональной среде.

Профессиональное самоопределение студента вуза как будущего субъекта труда включает четыре ключевых компонента:

1) мотивационно-ценностный – профессиональные мотивы, интересы и ценности, которые формируют направленность личности на выбор и развитие в профессии;

2) когнитивный – знания о профессии, своих способностях и требованиях профессиональной среды, а также осознание перспектив профессионального роста;

3) операциональный – навыки самоуправления, целеполагания и планирования, необходимые для эффективного профессионального развития;

4) поведенческий – активное профессиональное поведение, проявляющееся в учебной и практической деятельности, а также в адаптации к профессиональной среде.

Динамика формирования этих компонентов отражается в уровне развития профессиональной субъектности студента. Степень интеграции и зрелости мотивационно-ценностного, когнитивного, операционального и поведенческого компонентов позволяет выделить несколько качественных этапов этого становления.

В результате исследования нами были выделены следующие уровни субъектности.

*Начальный, или пассивный*, уровень характеризуется реактивной позицией, где деятельность инициируется внешними требованиями, а ответственность за результаты минимизируется. На уровне становления субъектности появляются элементы саморегуляции и осознанного целеполагания, однако самостоятельность еще неустойчива и требует внешней поддержки.

Для *зрелого, или устойчивого*, уровня типична проактивная жизненная позиция: студент выступает автором своей образовательной и профессиональной траектории, систематически проявляя инициативу и неся полную ответственность за процесс и результаты.

*Высший, интегративный*, уровень проявляется в творческом и преобразующем отношении к будущей профессии, где студент не только самостоятельно управляет своим развитием, но и активно влияет на профессиональную среду, становясь ее полноценным субъектом [11].

*Эмпирическое исследование.* Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к профессиональной подготовке будущих психологов и педагогов, необходимости формирования у них активной субъектной позиции. В современных условиях динамично изменяющегося рынка труда особенно важным становится развитие способности к осознанному профессиональному самоопределению, построению карьерной траектории и непрерывному профессиональному самосовершенствованию. [3].

Профессиональное самоопределение рассматривается нами как сложный, многокомпонентный процесс, включающий мотивационно-ценностный, когнитивный, операциональный и поведенческий компоненты. Их гармоничное развитие обеспечивает становление субъектной позиции студента как будущего профессионала.

*Организация и методы исследования. Выборка исследования.* В исследовании приняли участие 100 студентов 2–4 курсов психолого-педагогических направлений обучения в возрасте от 18 до 22 лет. Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ, n=50) и контрольную (КГ, n=50). Группы были уравнены по полу, возрасту и курсу обучения. Исследование проводилось на базе Московского государственного университета технологий и управления им К.Г. Разумовского в период с сентября по май 2023 года.

*Методы и методики исследования.* Для диагностики компонентов профессионального самоопределения использовался следующий комплекс методик (Таблица 1):

Таблица 1

Диагностические методики, направленные на измерение компонентов профессионального самоопределения

Методика	Тип компонента	Критерии	Показатели
«Ценностные ориентации» М. Рокича	Мотивационно-ценностный компонент	Терминальные и инструментальные ценности, определяющие направленность личности	«Интересная работа», «активная деятельная жизнь», «развитие», «познание»
«Личный профессиональный план» (Е.А. Климов)	Когнитивный компонент	Знания относительно себя и будущей профессии	Осознание профессиональных целей, представлений о путях профессионального развития
«Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова	Операциональный компонент	Уровень развития умений планирования, организации и контроля собственной деятельности, способности к саморегуляции	Стрессоустойчивость, волевая регуляция, осознанность
Опросник самомониторинга профессионального саморазвития (МИПИ, Л.Б. Шнейдер)	Поведенческий компонент	Рефлексия и саморефлексия, конкретные поведенческие навыки	Межличностное взаимодействие, самоорганизация и управление, коммуникация, цифровые навыки

*Процедура исследования.* Исследование включало три этапа:

1. Констатирующий этап – первичная диагностика всех участников исследования;

2. Формирующий этап – реализация программы развития в экспериментальной группе;

3. Контрольный этап – повторная диагностика для оценки эффективности программы.

*Программа развития компонентов профессионального самоопределения.*

*Цель и задачи программы. Цель:* развитие компонентов профессионального самоопределения и формирование субъектной позиции студентов.

*Задачи:*

- Актуализация профессиональных ценностей и мотивов.
- Формирование осознанного подхода к построению профессиональной карьеры.
- Развитие навыков самоуправления и саморегуляции.
- Формирование устойчивой практики профессионального саморазвития.

*Содержание программы.* Программа включает 12 занятий продолжительностью 3 часа каждое, сгруппированных в четыре тематических блока (табл. 2).

Таблица 2

Практико-ориентированные методы, направленные на формирование компонентов профессионального самоопределения

Номер блока	Тип занятий
Блок 1. «Ценностно-мотивационные основы профессии» (занятия 1–3)	Занятие 1. «Мир психолого-педагогических профессий» Упражнение "Карта профессионального поля" Дискуссия «Современные вызовы в профессии» Техника «Мои профессиональные ценности» Занятие 2. «Профессиональная идентичность» Упражнение «Я - будущий профессионал» Техника «Линия профессиональной жизни» Групповая рефлексия «Сильные стороны профессионала» Занятие 3. «Мотивационные ресурсы» Техника «Древо профессиональных мотивов» Упражнение «Баланс внешней и внутренней мотивации» Практикум «Поиск ресурсов для профессионального роста»
Блок 2. «Когнитивные основы самоопределения» (занятия 4–6)	Занятие 4. «Профессиональное целеполагание» Техника SMART в профессиональном планировании Упражнение «Карта профессиональных целей» Практикум «Анализ препятствий и ресурсов» Занятие 5. «Профессиональная компетентность» Методика «Анализ профессиональных дефицитов» Упражнение «План развития компетенций» Техника «Профессиональный рост» Занятие 6. «Построение карьерной траектории»

	Практикум «Личный профессиональный план» Упражнение «Стратегии карьерного развития» Техника «Профессиональные альтернативы»
Блок 3. «Операциональные инструменты развития» (занятия 7–9)	Занятие 7. «Самоорганизация и тайм-менеджмент» Техника «Приоритизация профессиональных задач» Упражнение «Планирование профессионального развития» Практикум «Инструменты самоорганизации» Занятие 8. «Профессиональная саморегуляция» Техники эмоциональной саморегуляции Упражнение «Управление профессиональным стрессом» Практикум «Развитие профессиональной устойчивости» Занятие 9. «Принятие профессиональных решений» Кейс-метод «Профессиональные дилеммы»
Блок 4. «Практика профессионального развития» (занятия 10–12)	Занятие 10. «Рефлексия профессионального опыта» Техника «Профессиональный дневник» Упражнение «Анализ успехов и трудностей» Практикум «Обратная связь в профессиональном развитии» Занятие 11. «Профессиональная коммуникация» Ролевые игры «Профессиональные ситуации» Упражнение «Эффективная самопрезентация» Техника «Построение профессиональных отношений» Занятие 12. «Перспективы профессионального роста» Упражнение «Образ профессионального будущего» Техника «План непрерывного профессионального развития» Групповая рефлексия «Итоги и перспективы»

*Результаты исследования. Результаты констатирующего этапа.* На констатирующем этапе в обеих группах был выявлен средний уровень развития компонентов профессионального самоопределения. По методике Рокича отмечалось преобладание инструментальных ценностей над терминальными. Профессиональные планы характеризовались слабой структурированностью и недостаточной осознанностью. Показатели самоуправления и профессионального самомониторинга находились на среднем уровне.

*Анализ эффективности программы.*

*Мотивационно-ценностный компонент.* В экспериментальной группе после проведения программы выявлен статистически значимый рост значимости терминальных ценностей:

- «Саморазвитие» – увеличение на 35% ( $p \leq 0,01$ )
- «Интересная работа» – увеличение на 28% ( $p \leq 0,05$ )
- «Познание» – увеличение на 32% ( $p \leq 0,01$ )

В контрольной группе значимых изменений в ценностной структуре не обнаружено.

*Когнитивный компонент.* Анализ результатов методики «Личный профессиональный план» показал:

- у 72% студентов экспериментальной группы отмечена большая детализированность профессиональных планов;
- увеличилась осознанность профессиональных перспектив на 40%;
- повысилась адекватность самооценки профессионально важных качеств

*Операциональный компонент.* По тесту «Способность самоуправления» зафиксированы следующие изменения:

- общий уровень самоуправления в экспериментальной группе повысился на 34% ( $p \leq 0,01$ );
- показатели планирования улучшились на 38%;
- навыки самоконтроля развились на 29%.

*Поведенческий компонент.* Результаты опросника профессионального саморазвития показали:

- активность профессионального саморазвития в экспериментальной группе возросла на 47%;
- сформировались устойчивые навыки профессиональной рефлексии;
- увеличилась частота использования приемов самомониторинга.

*Динамика уровней субъектной позиции.* На основе интегрального анализа результатов по всем методикам была оценена динамика уровней субъектной позиции:

*Экспериментальная группа:*

- количество студентов с «начальным» уровнем снизилось с 40% до 12%
- количество студентов со «становящимся» уровнем увеличилось с 40% до 32%
- количество студентов со «зрелым» уровнем возросло с 20% до 56%.

*Контрольная группа:* Значимых изменений в распределении по уровням субъектной позиции не выявлено.

*Заключение*

Проведенное исследование подтвердило эффективность разработанной программы развития профессионального самоопределения. Статистически значимые положительные изменения выявлены по всем диагностируемым компонентам.

1. В мотивационно-ценностной сфере сформировалась устойчивая ориентация на терминальные ценности, связанные с профессиональным развитием и самореализацией.

2. Когнитивный компонент характеризуется повышением осознанности профессиональных целей, большей структурированностью профессиональных планов.

3. В операциональной сфере развились навыки самоуправления, планирования и самоконтроля.

4. Поведенческий компонент показывает активизацию практики профессионального саморазвития и рефлексии.

Наиболее выраженная динамика наблюдалась в мотивационно-ценностной и операциональной сферах, что свидетельствует о становлении активной субъектной позиции студентов. Результаты исследования демонстрируют возможность целенаправленного формирования профессионального самоопределения через специально организованную психолого-педагогическую работу. Программа может быть рекомендована для внедрения в образовательный процесс психолого-педагогических факультетов. Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке дифференцированных программ для разных курсов обучения, изучении долгосрочных эффектов программы, а также в адаптации программы для студентов других специальностей.

#### **Список литературы**

1. Гизатуллина Е.А., Маврина И.А. Профессиональная субъектность студентов: к структуре и содержанию понятия // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2024. Т. 18. № 3. С. 120–127.
2. Гусева И.А. Социально-педагогическое обеспечение развития субъектности студента в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2006. 28 с.
3. Дмитриева С.О. Тренинг как эффективный метод развития профессиональных компетенций будущих специалистов // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 1. С. 1–12.
4. Еремеева О.А. Развитие субъектности личности студентов в условиях деятельностного образовательного пространства вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2008. 25 с.
5. Жалагина Т.А., Писаревский К.Л. Категория профессиональной субъектности в отношении студентов – будущих психологов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2025. № 1 (70). С. 28–33.
6. Жорник С.А. Субъектность как фактор формирования учебно-профессиональной мотивации студентов-психологов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2003. 23 с.
7. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 240 с.

8. Исаева Н.Е. Концептуальная модель становления профессиональной субъектности будущих психологов // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2008. № 4. С. 149–153.
9. Митина Л.М. Психология профессионального развития: учеб. пособие. М.: Флинта; Наука, 2017. 376 с.
10. Мухаметзянова Ф.Г. Субъектность студента высшего педагогического учебного заведения: теория и практика: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Ф.Г. Мухаметзянова. Киров, 2002. 26 с.
11. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг: учебное пособие. Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. 600 с.

*Об авторах:*

ЖАЛАГИНА Татьяна Анатольевна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой «Психология труда и клиническая психология» ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33); e-mail: zhalagina54@mail.ru

ПИСАРЕВСКИЙ Константин Леонидович – старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ОЧУ ВО «Российская международная академия туризма» (РМАТ) (141420, Московская обл., г.о. Химки, мкр Сходня, ул. Горького, д. 7); e-mail: starway48@yandex.ru

### **Formation of the subjective position of future professionals in university students: development and evaluation of the effectiveness of psychological training**

**T.A. Zhalagina<sup>1</sup>, K.L. Pisarevsky<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Tver State University, Tver

<sup>2</sup>Russian International Academy of Tourism, Khimki, Moscow region

This article examines the phenomenon of professional agency among psychology students. Based on an analysis of various authors' positions, the essence of this concept is clarified and the importance of developing components of professional self-determination during training is substantiated. Particular attention is paid to the description of the methodology for conducting psychological training aimed at the step-by-step formation of each of the identified components.

**Keywords:** *subjectivity, professional subjectivity, development of subjectivity, criteria of subjectivity, psychology students, psychological training, professional self-determination.*

Принято в редакцию: 09.10.2025 г.

Подписано в печать: 13.11.2025 г.