

■ Оригинальная исследовательская статья / Research article

Представление о себе в настоящем и будущем: когда проводить психологический тренинг со студентами

Н. А. Пастернак

Школа антропологии будущего, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Москва, Россия

АННОТАЦИЯ В статье ставится задача раскрыть потенциал личности на этапе перехода от юности к взрослости. Постулируется, что реализация этой задачи в немалой степени связана с диагностикой представления личности о своих качествах в настоящем и будущем. Констатируется, что неполное представление о себе и потенциале своего личностного развития будет барьером на пути самопознания. Формулируется задача исследования: выявить представления о себе в настоящем и будущем у студентов второго курса психологического вуза в Москве. Подчеркивается, что исследование в рамках конкретного высшего учебного заведения позволяет определить вектор конкретных психолого-педагогических воздействий в процессе обучения для формирования необходимых для получаемой профессии компетенций. Описывается исследование, в котором студенты с помощью 15 прилагательных описывали себя в настоящем и в будущем – через 10 лет. Представлены результаты, согласно которым, подавляющее большинство студентов идеализировали себя во время самоописания; около трети студентов описали себя как конформных людей, зависимых от мнения группы; около четверти студентов констатировали у себя высокую сензитивность, низкую толерантность к стрессу и желание избавиться от этих качеств; также студенты хотели бы в большей степени владеть гибкими коммуникативными навыками. Постулируется, что идеализация себя в процессе опроса связана как с эффектом социальной желательности, так и с неполным представлением о себе самом; выявленные представления о сензитивности и низкой стрессоустойчивости связаны с личными проблемами, побудившими молодых людей выбрать для обучения психологический вуз. Делается вывод о желательности расширения представления о себе в процессе психологического тренинга, описывается процедура его проведения. Констатируется, что выявление личностных особенностей студентов в любом вузе, готовящем специалистов по работе с людьми, целесообразно на начальных этапах обучения в плане определения особенностей последующего психологического сопровождения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА личностный потенциал, рефлексия личностных черт, образ будущего, психологический тренинг

ССЫЛКА ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ Пастернак, Н. А. (2025). Представление о себе в настоящем и будущем: когда проводить психологический тренинг со студентами. *Образовательная политика*, 22(3), 40–44



© Пастернак Н. А., 2025

Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4 License. The content is available under a Creative Commons Attribution 4 License.

Поступила: 12.07.2025
Принята: 22.07.2025
Дата публикации: 20.12.2025

Нина Александровна ПАСТЕРНАК

к. псих. н., старший научный сотрудник, Школа антропологии будущего, Институт общественных наук, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации; доцент, Российский университет медицины Минздрава России (119602, РФ, Москва, пр. Вернадского, 82/3), IstinaResearcherID: 844849, e-mail: nina.pasternak@yandex.ru

Введение

В условиях жизненной неопределенности попытка помочь личности на этапе перехода от отрочества к взрослости раскрыть свой потенциал является сверхважной задачей, которая стоит перед практическими психологами (Асмолов, 2025; Асмолов & Пастернак, 2023; Пастернак & Попов, 2024). Реализация этой задачи в немалой степени связана с диагностикой сильных и слабых сторон личности и оказанием психологической поддержки в случае необходимости.

Одна из граней исследования личности – рефлексия испытываемым своих личностных черт. При этом оценивать себя можно, ориентируясь либо на свой личный опыт или на «типичный» социальный образец – существующие в обществе нормы, правила, образцы социального поведения, – либо на то многообразие жизненных отношений, которое требует

от человека самых разных жизненных проявлений: в этом случае выявленный в процессе диагностики профиль личности будет более полным, разнообразным. Оценивать себя можно и исходя из сконструированного в индивидуальном сознании образа желаемого будущего: в стремительно меняющемся мире это один из механизмов сохранения устойчивости поведения (Асмолов, 2023). При этом под образом будущего понимается предвосхищение будущего, базирующееся на анализе прошлого опыта и особенностей ситуации в настоящем, что является основой вероятностного прогнозирования (Смирнов, 2016).

Данное понятие тесно связано с образом «потребного будущего», введенного в психологию Н. А. Бернштейном (Соколова, 2010) – представлением о результате деятельности, который еще не достигнут, а находится в процессе реализации.

По мнению Н. А. Бернштейна, «образ потребного будущего» направляет деятельность

в соответствии с вероятностным прогнозом развития событий в настоящем и будущем. Как только такой образ формируется в сознании человека, он организует свою деятельность в направлении претворения образа в реальность (Там же).

Образ будущего – понятие многоаспектное, включающее в себя, например, будущие качества личности. Наличие такого образа задает перспективу для саморазвития – стремления развить у себя те качества, которые кажутся наиболее социально предпочтительными.

Задача данного исследования

Выявить «типичные» представления студентов второго курса одного из психологических вузов Москвы о своих личностных качествах, существующие на сегодняшний день и в будущем – через

10 лет. Реализация данной задачи поможет наметить вектор психологической работы по расширению спектра возможных «неполных» представлений о себе самом и своем будущем.

Процедура и методы

В исследовании приняли участие 120 студентов второго курса психологического вуза: они с помощью 15 прилагательных описывали себя в настоящем и в будущем – через 10 лет. Данные прилагательные вводились в компьютерную автоматизированную систему ТЕЗАЛ (аббр. «ТЕЗаурус Автоматизированный Личностный»), которая на основании произвольного набора характеристик человека составляет его психологический портрет (Взорин, 2025; Шмелев, 2002; Шмелев и др., 1988). Данная система конвертирует словарный профиль в факторные системы. В нашем случае были выбраны профили BIG 5, 16PF, MMPI.

Результаты и их обсуждение

Опрос 120 студентов показал следующие результаты.

1. Подавляющее большинство студентов (88%), описывая себя, не представили ни одного «слабого места», кроме сензитивности (28%). То есть в данном случае мы столкнулись с феноменом идеализации себя, который может проявиться при любой психологической диагностике, искажая ее результаты. Случай, когда студент описывал себя как истеричную или очень тревожную личность, конфликтного или импульсивного человека и пр., в нашем опросе составили лишь 12%. Было это осознанным искажением или студенты действительно не рефлексируют свои «слабые места», сказать трудно. Однако полученные данные свидетельствуют в пользу того, что программа психологических тренингов для этих молодых людей должна включать в себя занятие на самооценку и экспертную оценку личностных качеств со стороны других лиц – сокурсников. Процедура оценки, конечно, не должна носить травмирующего характера.

2. По фактору BIG 5 «согласие – независимость» 28% студентов дали максимальное значение по высокому полюсу, описав себя как конформистов, зависимых от коллектива. 29% студентов приписали себе наличие этого качества в будущем – через 10 лет. Максимальное значение по низкому полюсу – готовность к конфликту и независимости от коллектива – приписали себе в настоящем 4%, а в будущем – 6% опрошенных. Это говорит о том, что в обыденном сознании опрошенных студентов представления о конформизме как о качестве личности в значительной степени сильны, а установки на конфронтацию с коллективом слабы.

3. По шкале I опросника Кеттелла (сензитивность) 28% опрошенных получили максимальное значение по данному фактору, признав у себя наличие такого качества, как эмоциональная чувствительность. Представив себя через 10 лет, только 11% опрошенных дали такие же результаты. Значит, осознанное желание стать более стрессоустойчивыми присутствует в сознании студентов, а психологические программы, направленные на развитие этого качества, востребованы и актуальны.

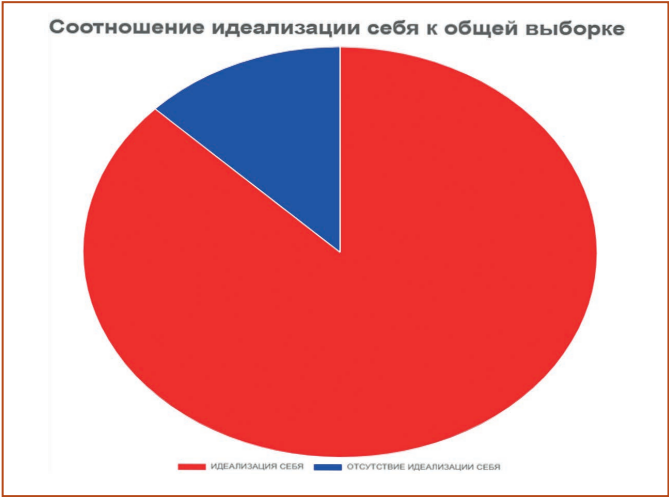


Рис. 1. Соотношение идеализации себя к общей выборке. Красный: идеализация себя, синий: отсутствие идеализации себя. Источник: разработано автором.
Pic. 1. The correlation between self-idealization and the overall sample. Red: self-idealization, blue: absence of self-idealization. Source: developed by the author.

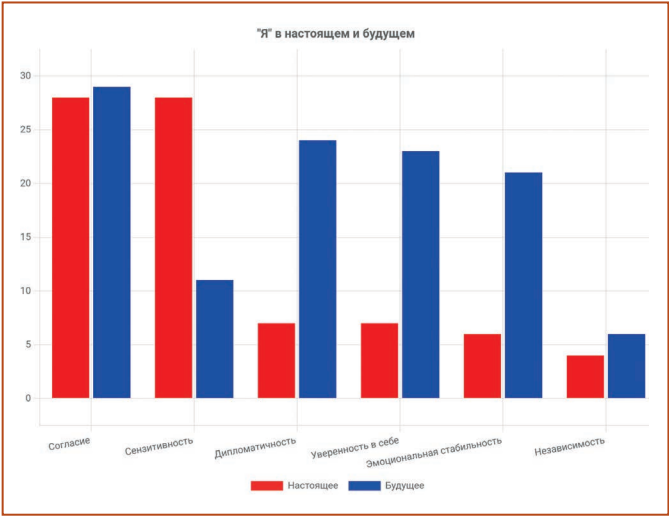


Рис. 2. «Я» в настоящем и будущем. Источник: разработано автором.
Pic. 2. The Self in the Present and the Future. Source: developed by the author.

Это подтверждается и результатом по шкале опросника Кеттелла Сила Эго: 6% студентов выделили у себя эмоциональную стабильность и стрессоустойчивость, а 21% хотели бы через 10 лет иметь это качество.

Тактичность, дипломатичность, гибкость в общении (шкала N в опроснике Кеттелла) признали у себя сейчас 7% опрошенных, хотели бы иметь это качество через 10 лет 24%. Уверенной манерой общения (фактор из Big 5) обладают сегодня 7% опрошенных, хотели бы стать такими 23%. Результаты представлены на рис. 1 и 2.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют в пользу того, что тренинги,

направленные на формирование «гибких навыков», вместе с тренингом, направленным на коррекцию самооценки в сторону большей адекватности, целесообразно включать в программу психологической подготовки студентов выбранного для исследования вуза. Вариант последнего тренинга представлен ниже.

Тренинг разрешения индивидуальных представлений о себе

Процедура проведения тренинга была следующей: студенты описывали себя с помощью не менее 15 прилагательных, после чего давали характеристики тем членам группы, которым было интересно узнать мнение сокурсников о своих личностных качествах. Если более половины членов группы указывали на наличие определенного качества у оцениваемого студента, то это качество ему приписывалось. В конце вся группа сформулировала портрет идеального с точки зрения востребованности в будущей профессии молодого специалиста. Все сформулированные прилагательные вносились на обработку в систему ТЕЗАЛ. Обратная связь от сокурсников была полезна для тех студентов, которые приписывали себе исключительно положительные характеристики или, напротив, видели у себя преимущественно слабые стороны.

Если автопортрет таких студентов несколько отличался от оценки сокурсников, то данный факт заставлял кого-то задуматься над тем, насколько адекватно он себя оценивает. Одни замечания студенты принимали, а другие отвергали, аргументируя свою точку зрения. В силу ограниченности количества учебных часов на проведение психологического тренинга в данном вузе отследить динамику представления студентов о себе после его проведения не представлялось возможным.

Обратной связью от студентов были следующие слова: «Почему таких занятий очень мало?». Кроме этого, студенты в письменной форме ответили на вопрос: «Что вам дал тренинг?». Были получены ответы: «лучше осознали свои сильные и слабые стороны», «обратная связь от сокурсников помогла увидеть себя с другой стороны», «полезно услышать о себе конструктивную критику», «полезно учиться давать своему другу конструктивную критику так, чтобы он не обиделся», «тренинг стимулировал процесс самопознания и саморефлексии», «тренинг помогает создавать атмосферу доверия в группе».

Нами было доложено руководству вуза о целесообразности проведения психологических тренингов на самопознание и отработку навыков стрессоустойчивости у студентов, продемонстрировавших потребность в данных мероприятиях.

В заключение можно констатировать, что оценка себя в настоящем и будущем по ряду личностных характеристик способствует актуализации процесса самопознания, помогая сделать жизнь более осознанной и сформулировать задачи для личностного развития.

Сам факт того, что будущие психологи указали на наличие у себя определенных психологических проблем, говорит о том, что они пришли в вуз, чтобы их решить. Это свидетельствует в пользу целесообразности выявления данных проблем на ранних ступенях обучения и решения их в процессе дальнейшей психологической подготовки. В ином случае на рынке труда окажутся специалисты, которые не смогли оказать психологическую помощь себе, но готовы оказывать ее другим.

Кроме этого, выявление личных особенностей студентов, чья профессиональная деятельность

САМ ФАКТ ТОГО, ЧТО БУДУЩИЕ ПСИХОЛОГИ УКАЗАЛИ НА НАЛИЧИЕ У СЕБЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ОНИ ПРИШЛИ В ВУЗ, ЧТОБЫ ИХ РЕШИТЬ

Заключение

будет связана с работой с людьми, может проводиться в любом вузе с целью включения необходимых тренингов в рабочие программы по психологии.

Данные программы, совместно с мастер-классами и семинарами, посвященными управлению стрессом и развитию социального интеллекта, помогут сформировать те компетенции, которые необходимы специалистам для осуществления профессиональной деятельности.

Наряду с этим поддержка психологической службы вуза может оказать существенную помощь студентам как в решении их психологических проблем, так и в коррекции самооценки. Но первым этапом такой работы должна стать психологическая диагностика, пример которой приведен в данной статье.

Само составление психологического портрета студентов на начальных этапах обучения помогает учитывать уникальные для каждого вуза программы обучения и характер взаимодействия с обучающимися. Это позволяет при необходимости обсуждать с профессорско-преподавательским составом пути и методы адаптации студентов

к специфике образовательной среды данного учебного заведения.

Список источников

Асмолов, А. Г. (2023). *Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека*. Смысл.

Асмолов, А. Г. (2025). *Психология достоинства. Искусство быть человеком*. Альпина Паблишер.

Асмолов, А. Г., & Пастернак, Н. А. (2025). *Ребенок в культуре взрослых* (2-е изд.). Юрайт.

Взорин, Г. Д. (2025). ТЕЗАЛ. *Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия»*, 1.

Пастернак, Н. А. (2023). Интеллект и личность: практическая психология образования. *Образовательная политика*,1(93), 40–45. <https://elibrary.ru/ysczkwy>

Пастернак, Н. А., & Попов, А. А. (2024). Самопознание в юности как средство преадаптации к взрослости. *Образовательная политика*, 3(99), 42–48. <https://elibrary.ru/OCKZZT>

Смирнов, С. Д. (2016). Прогностическая направленность образа мира как основа динамического контроля неопределенности. *Психологический журнал*, 37(5), 5–13. <https://elibrary.ru/WMZJLP>

Соколова, Л. В. (2010). *Ухтомский А. А. и комплексная наука о человеке*. Издательство Санкт-Петербург.

Шмелев, А. Г. (2002). *Психодиагностика личностных черт*. Речь.

Шмелев, А. Г., Похилько, В. И., & Козловская-Тельнова, А. Ю. (1988). *Практикум по экспериментальной психосемантике. Тезаурус личностных черт*. Издательство Московского университета.

Self-Views in the Present and Future: When to Conduct Psychological Training with Students

Nina A. Pasternak
Ph.D. in Psychology, Senior Researcher, the School of Future Anthropology, Institute of Public Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration; Associate Professor, Russian University of Medicine, Ministry of Health of Russia (82/3, Vernadskogo Avn., 119602, Moscow, Russian Federation), IstinaResearcherID: 844849, e-mail: nina.pasternak@yandex.ru

ABSTRACT The task is to reveal the potential of a personality at the stage of transition from adolescence to adulthood. It is postulated that the realization of this task is largely related to the diagnosis of a person's perception of his qualities in the present and future. It is stated that an incomplete understanding of oneself and the potential of one's personal development is a barrier to self-knowledge. The aim of the study is to identify the ideas of self in the present and future among second-year students of the Moscow University of Psychology. It is emphasized that research within a particular university makes it possible to determine the vector of specific psychological and pedagogical influences in the learning process in order to form the competencies necessary for the profession. A study is described in which students used 15 adjectives to describe themselves in the present and in the future – in 10 years. The results are presented, according to which the vast majority of students idealize themselves during self-description, about three times.

KEY WORDS personal potential, reflection of personality traits, image of the future, psychological training

TO CITE Pasternak, N. A. (2025). Self-Views in the Present and Future: When to Conduct Psychological Training with Students. *Educational Policy*, 22(3), 40–44

© Pasternak N. A., 2025

Received: 12.07.2025
Accepted: 22.07.2025
Date of publication: 20.12.2025

