



Check for updates

Психология становления
современного профессионала

УДК 159.9.072.432

EDN WUGDKJ

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2026-8-2-250-262>

Научная статья

Развитие профессионального самосознания личности студентов-психологов с помощью проекта «Мой Prof-старт»

А. А. Смык ¹

¹ Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
246000, Республика Беларусь, г. Гомель, ул. Советская д. 108

Для цитирования: Смык, А. А. (2026) Развитие профессионального самосознания личности студентов-психологов с помощью проекта «Мой Prof-старт». *Психология человека в образовании*, т. 8, № 2, с. 250–262. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2026-8-2-250-262> EDN WUGDKJ

Получена 12 октября 2025; прошла рецензирование 4 декабря 2025; принята 15 апреля 2026.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © А. А. Смык (2026). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях [лицензии CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Аннотация

Введение. В основу статьи положен авторский проект «Мой Prof-старт», нацеленный на поддержку профессионального становления студентов психологических специальностей. Ключевой идеей проекта выступает формирование и обогащение профессионального самосознания личности через применение интерактивного группового формата. Главная задача проекта — создать условия для раскрытия профессионального потенциала студентов. Это подразумевает комплексное развитие трех ключевых аспектов: способности к полноценной самореализации в профессии, роста уровня профессиональной компетентности и формирования адаптивной гибкости мышления для решения практических задач.

Материалы и методы. Методологической основой проекта стала работа в формате балинговской группы. Этот подход, изначально применяемый среди практикующих специалистов, был адаптирован для учебного процесса. В ходе сессий студенты погружались в анализ сложных профессиональных случаев и профессиональных дилемм, что стимулировало рефлексию и коллегиальный поиск решений, а также снижало внутреннее напряжение и повышало чувство уверенности в профессии.

Результаты исследования. Результаты участия студентов-психологических специальностей в проекте демонстрируют значительную положительную динамику. Наиболее выраженные изменения зафиксированы в следующих сферах:

- ресурсное обеспечение самореализации: студенты отметили расширение внутренних и внешних ресурсов, необходимых для построения карьеры;
- приращение компетентности и гибкости: участники развили навык быстрой ориентации в проблемном поле и генерации нестандартных решений;
- арсенал саморегуляции: были освоены и интериоризированы эффективные стратегии управления собственным эмоциональным состоянием и поведением в профессиональных ситуациях, участники получили опыт безопасного и безоценочного принятия их как специалистов.

Заключение. Реализация проекта «Мой Prof-старт» подтвердила высокую эффективность адаптированного балинговского формата как инструмента развития профессионального самосознания студентов-психологов. Ключевым результатом стало качественное преобразование личностно-профессионального профиля участников, проявившееся в укреплении адекватной самооценки, самоуважения и самоэффективности, что создает прочную основу для их успешной самореализации.

Ключевые слова: профессиональное самосознание, студенты-психологи, профессиональная деятельность, психологическая поддержка, профессиональное становление

Research article

Development of professional self-awareness of psychology students through the My Prof-Start project

A. A. Smyk ¹¹ Francisk Skorina Gomel State University, 104 Sovetskaya Str., Gomel 246028, Republic of Belarus

For citation: Smyk, A. A. (2026) Development of professional self-awareness of psychology students through the My Prof-Start project. *Psychology in Education*, vol. 8, no. 2, pp. 250–262. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2026-8-2-250-262> EDN WUGDKJ

Received 12 October 2025; reviewed 4 December 2025; accepted 15 April 2026.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © A. A. Smyk (2026). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY License 4.0.

Abstract

Introduction. This article presents the author's My Prof-Start project, which aims to support the development of psychology students as professionals. The key idea of the project is to foster students' professional self-awareness through the use of interactive group-based activities. Its primary objective is to create an environment that enables students to unlock their professional potential. This involves the integrated development of three key aspects: the capacity for full self-realization in the profession, the growth of professional competence, and the development of adaptive thinking for addressing practical challenges.

Materials and Methods. The project is implemented using the Balint group format. Originally developed for practicing professionals, this approach was adapted for educational purposes. During sessions, students engaged in the analysis of complex professional cases and dilemmas, which stimulated reflection and collaborative problem-solving, reduced internal tension, and strengthened professional confidence.

Results. Psychology students who participated in the project demonstrated significant positive changes. The most notable improvements were observed in the following areas:

- self-realization resources: participants reported an expansion of internal and external resources required for career development;
- increased competence and flexibility: participants developed the ability to orient themselves quickly within a problem situation and generate non-standard solutions;
- self-regulation arsenal: participants learned and internalized effective strategies for managing their emotional state and behavior in professional situations; they also gained experience of being accepted as professionals in a safe and non-judgmental environment.

Conclusion. The implementation of the My Prof-Start project has confirmed the high efficiency of the adapted Balint format as a tool for developing the professional self-awareness of psychology students. The key result was a qualitative transformation of the participants' personal and professional profile, which manifested itself in the strengthening of adequate self-confidence, self-respect, and self-effectiveness, creating a solid foundation for their successful self-realization.

Keywords: professional self-awareness, psychology students, professional activity, psychological support, professional formation

Введение

На сегодняшний день актуальными становятся вопросы о модернизации общества, динамике взглядов на человека и его роль в системе «общество — государство». Особую актуальность приобретает профессиональное самосознание в системе самореализации личности студента-психолога из-за роли данного специалиста в обществе.

В начале XXI в. возрастает интерес к осмыслению феномена самосознания, ввиду чего современные исследователи описывают рассма-

триваемую категорию без опоры на конкретную научную школу или концепцию (Басов 2020). Рассмотрим определения современных исследователей ниже.

Как отмечают М. Лири и Н. Баттермор, «способность к самосознанию, возможно, была одной из важнейших движущих сил удивительно быстрого появления человеческой цивилизации 40 000–60 000 лет назад» (Leary, Buttermore 2003, 365–364). Авторы объясняют рост человеческой культуры и технологических достижений в это время зарождающейся способностью символически и абстрактно размышлять о себе

и обдумывать изменения, необходимые для достижения лучших результатов в будущем. Исследователи Дж. К. Эшли и Р. Рейтер-Палмон рассматривают самосознание как «внутренне ориентированный процесс оценки, в ходе которого люди сравнивают себя/стандарты с целью лучшего самопознания и совершенствования» (Ashley, Reiter-Palmon 2012, 2). Согласно А. Дж. Дубрину, самосознание определяется как «проницательная обработка обратной связи о себе для повышения своей эффективности» (DuBrin 2007, 518).

Американские психологи Дж. Лафт и Х. Ингам (Luft, Ingham 1955) разработали модель «окна Джохари». В сфере психологии коммуникации и личностного развития данная модель представляет собой не просто схему, а фундаментальный инструмент для исследования границ собственного «Я» и его восприятия социумом. Эта концепция, визуализированная в форме четвертичного окна, предлагает системный взгляд на то, как формируется и транслируется знание о личности. Модель структурирует всю информацию о человеке по двум ключевым осям: «Знаю я» / «Не знаю я» и «Знают другие» / «Не знают другие». Пересечение этих векторов образует четыре динамических сегмента, каждый из которых представляет собой уникальную территорию самосознания и социального взаимодействия. «Арена» (*Видимая зона*): этот квадрант символизирует пространство ясности и открытости. Здесь сосредоточена информация, активно известная как самой личности, так и ее окружению. Это поле продуктивного общения, где взаимодействие строится на доверии и взаимопонимании, свободное от скрытых мотивов или недомолвок. «Слепая зона»: сектор олицетворяет аспекты личности, которые очевидны для внешних наблюдателей, но остаются невидимыми для самого человека. «Фасад» (*Скрытая зона*): эта область содержит осознанно или неосознанно скрывающиеся от других мысли, чувства, переживания и факты биографии. Личность полностью осведомлена об этом содержимом, но предпочитает держать его в приватности, формируя тем самым определенный образ в глазах общества и защищая свои внутренние границы. «Зона неизвестного» (*Потенциал*): наиболее таинственный и глубинный сегмент модели. Он аккумулирует информацию, скрытую как от самого индивида, так и от его окружения. Это область нераскрытых талантов, подавленных переживаний, неосознанных ресурсов и скрытых возможностей, которые могут быть выявлены через интроспекцию, новые жизненные

испытания или глубокую психологическую работу. Таким образом, «Окно Джохари» функционирует не как статичный снимок, а как живая картография личности. Процессы самораскрытия (делиться информацией из «Фасада») и обратной связи (узнавать о содержании «Слепой зоны») непрерывно расширяют «Арену» взаимопонимания, одновременно высвечивая и преобразуя terra incognita «Неизвестного». Цель развития самосознания через «окно Джохари» — перенести качества людей из слепого, скрытого и неизвестного секторов в открытый квадрант.

В отечественной психологической науке проблема самосознания рассматривается через призму деятельностного, субъектного, системного и экзистенциального подходов (в трудах К. А. Абульхановой-Славской (Абульханова-Славская 1991), А. В. Брушлинского (Брушлинский 2003), А. В. Карпова (Карпов 2011), Д. А. Леонтьева (Леонтьев 2019) и др.). Опираясь на идеи Л. С. Выготского (Выготский 1983) и Б. Г. Ананьева (Ананьев 2005), современные исследователи, такие как К. В. Карпинский (Карпинский, Колышко 2010) и А. К. Осницкий (Осницкий 2008), продолжают изучать динамику и структуру самосознания.

Понятие «профессиональное самосознание» — предмет отдельного изучения для таких ученых, как А. К. Маркова (Маркова 1996), Л. М. Митина (Митина 1998), А. А. Деркач (Деркач и др. 2000), которые исследовали его роль в становлении компетентного специалиста. Социальный контекст профессионального «Я» был проанализирован в работах Б. Д. Парыгина (Парыгин 2003), П. А. Шавир (Шавир 1981) и Е. А. Климова (Климов 2003).

Актуальность исследования профессионального самосознания в контексте личностной самореализации студентов-психологов обусловлена современными требованиями к подготовке высококвалифицированных специалистов, обладающих не только глубокими знаниями, но и осознанной мотивацией и призванием (Черникова 2015). В современной научной парадигме все более очевидной становится концепция неразрывного единства личности и профессии, где профессиональная деятельность выступает ключевым каналом для актуализации личностного потенциала (Двоеглазова 2021). В этом аспекте именно профессиональная сфера создает основу для экзистенциальной потребности в самореализации, которая достигается путем объективации наиболее значимых личностных качеств в продуктивной деятельности (Толмачёва 2016).

Современные исследования профессионального самосознания студентов психологических и смежных специальностей демонстрируют сдвиг от простой констатации уровней его сформированности к изучению моделей его развития. Анализ публикаций последних лет показывает, что в центре внимания исследователей находятся внутриличностные ресурсы профессионального самосознания: жизнестойкость (Бехтер и др. 2023), смысловые ориентации (Ермакова 2009), осознанность (Lutovac et al. 2022). Это определяет необходимость анализа профессионального самосознания студентов-психологов с учетом их личностных ресурсов.

Материалы и методы

Цель исследования — проанализировать динамику профессионального самосознания личности студентов-психологов, принимающих участие в проекте «Мой Prof-старт». Ключевой идеей проекта — сформировать и обогатить профессиональное самосознание личности через применение интерактивного группового формата, который укрепляет способности к полноценной самореализации в профессии, поддерживает рост уровня профессиональной компетентности и формирует адаптивную гибкость мышления для решения практических задач.

Методологической базой исследования стали следующие положения:

- субъектно-деятельностный подход А. В. Брушлинского и А. Н. Леонтьева, суть которого состоит в понимании личности как субъекта собственной активности (Брушлинский 2003; Леонтьев 2004);
- субъектный подход, предложенный и аргументированный в работе К. В. Карпинского, результатом которой стало создание психодиагностического инструмента для оценки профессионального самоотношения (Карпинский, Колышко 2010);
- модель профессиональной самореализации личности Е. А. Гавриловой, которая служит основой для выделения компонентов, или единиц анализа, личностно-профессиональной самореализации как самостоятельного конструкта (Гаврилова 2015).

Методологическая основа исследования построена на синтезе трех ключевых компонентов: теоретического анализа, эмпирических процедур и статистических методов обработки.

Проведен всесторонний анализ научной литературы, позволивший осуществить систематизацию и теоретический синтез современных

взглядов и исследовательских данных по изучаемой проблеме.

Для получения первичной информации был использован комплекс методов, включающий тестирование, анкетный опрос и моделирование.

Обработка результатов исследования проводилась в два этапа:

- 1) качественный анализ;
- 2) количественный (статистический) анализ с применением описательной статистики, однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), критерия Колмогорова — Смирнова (для проверки типа распределения), непараметрического критерия Уилкоксона (для сравнения выборок). Статистическая обработка выполнена в программных средах «SPSS 26.0» и «Microsoft Excel».

Эмпирическое исследование проводилось в три этапа. Первый этап носил констатирующий характер и был направлен на фиксацию исходных показателей профессионального самосознания будущих психологов. Следующей ступенью стала непосредственная реализация авторского проекта «Мой Prof-старт», ориентированного на развитие профессиональной идентичности. На заключительном этапе была проведена повторная диагностика, позволившая оценить эффекты и результативность проделанной работы.

Инструментальную основу исследования составили валидизированные психодиагностические методики:

- тест «Тип и уровень профессиональной самореализации», разработанный Е. А. Гавриловой (Гаврилова 2015);
- методика «Диагностика переживаний в профессиональной деятельности», созданная Е. Н. Осиним и Д. А. Леонтьевым (Осин, Леонтьев 2017).

Выборку составили 114 студентов-психологов, среди которых 30 мужчин и 84 женщины в возрасте от 18 до 22 лет ($M = 19,8$; $Se = 1,4$). Сбор данных осуществлялся в групповой форме на кураторском часе.

Результаты и их обсуждение

В рамках эмпирического исследования, направленного на выявление специфики профессионального становления будущих психологов, была применена диагностическая методика Е. А. Гавриловой «Тип и уровень профессиональной самореализации». Полученные данные (рис. 1) отражают сравнительный анализ ключевых структурных элементов процесса самореализации: целевого, ресурсного и феноменологического.



Рис. 1. Компоненты профессиональной самореализации студентов-психологов (%)

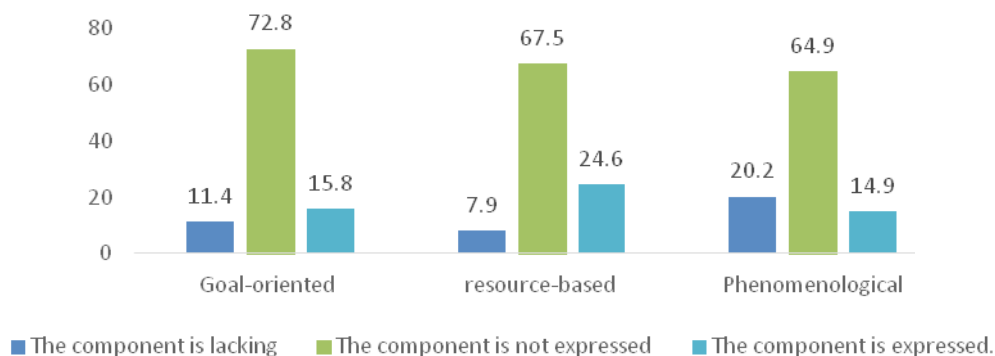


Fig. 1. Components of professional self-realization of psychology students (%)

Для установления достоверности выявленных межкомпонентных различий проведен статистический анализ с использованием методов математической обработки данных.

Анализ данных, представленных на рисунке 1, позволяет констатировать, что у большинства опрошенных студентов-психологов ключевые компоненты профессиональной самореализации находятся на низком уровне сформированности. Так, отсутствие выраженности целевого компонента зафиксировано у 72,8% респондентов, ресурсного — у 67,5%, а феноменологического — у 64,9%. В противоположность этой тенденции именно ресурсный компонент оказался наиболее выраженным — он идентифицирован у 24,6% выборки.

Для верификации статистической значимости выявленных различий был применен критерий различий, в рамках которого анализировались суммарные балльные показатели по каждому компоненту. Результаты анализа подтвердили, что ресурсный компонент обладает статистически значимым превосходством над целевым (при $p \leq 0,05$) и феноменологическим (при $p \leq 0,01$) компонентами. Несмотря на то что среднее значение баллов по целевому компоненту превышает аналогичный показатель феноменологического, это различие не достигает порога статистической значимости.

Выявленная доминанта ресурсного компонента в структуре профессиональной самореализации указывает на то, что студенты-психологи в целом способны к адекватной оценке своего профессионально-личностного потенциала. Это свидетельствует о наличии у них достаточно объективных и реалистичных представлений о текущем уровне собственной компетентности и будущих возможностях в профессии.

В рамках проведенного исследования был осуществлен анализ данных, отражающих степень профессиональной самоактуализации личности в трудовой среде. Эмпирическая картина представлена через призму четырехуровневой иерархической модели: примитивно-исполнительский, индивидуально-исполнительский, уровень реализации ролей и норм в организации, уровень смысло-жизненной и ценностной реализации. Выявим значимость различий между уровнями.

Результаты эмпирического исследования, отраженные на рисунке 2, позволяют констатировать преобладание у будущих психологов двух ключевых моделей профессионального поведения. Наиболее распространена ориентация на реализацию ролевых и нормативных требований организации, что было выявлено у 54% испытуемых. Следующими по частоте проявлениями



Рис. 2. Уровень профессиональной самореализации студентов-психологов (%)

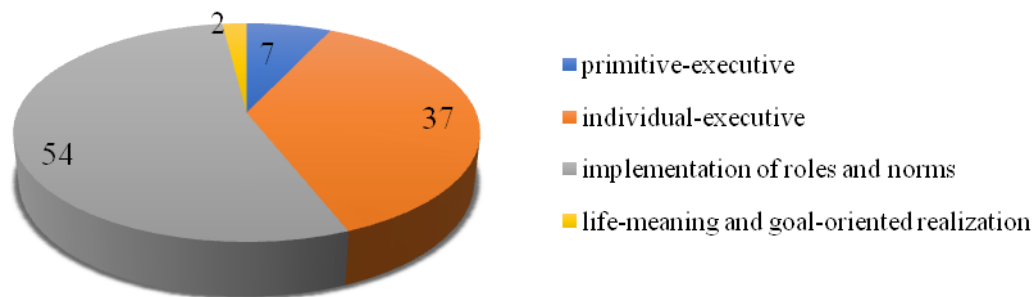


Fig. 2. The levels of professional self-realization among psychology students (%)

оказались индивидуально-исполнительский уровень (37%), что указывает на развитие способности к самостоятельному выполнению задач, а также примитивно-исполнительный уровень (7%). При этом зафиксирован крайне низкий показатель смысловой вовлеченности в профессию (2%).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в период преддипломной практики у студентов-психологов преобладают черты, свидетельствующие о недостаточной рефлексивной зрелости, пассивной и не до конца осознанной профессиональной позиции, а также о несформированности механизмов саморегуляции и самоуправления.

На рисунке 3 представлены данные, полученные в ходе психодиагностического исследования, направленного на оценку специфики эмоционально-смыслового восприятия субъектом своей профессиональной реализации (методика Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева).

Как иллюстрируют данные на рисунке 3, ключевой составляющей переживаний в профессиональной сфере выступает усилие, демонстрирующее наивысший количественный показатель (12,1 балла).

Применение критерия различий для статистического анализа балльных оценок в группе студентов-психологов выявило ряд значимых различий. Установлено, что показатель удовольствия

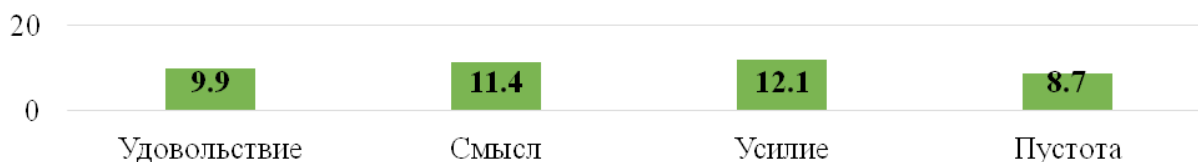


Рис. 3. Средний балл показателей переживаний в профессиональной деятельности студентов-психологов

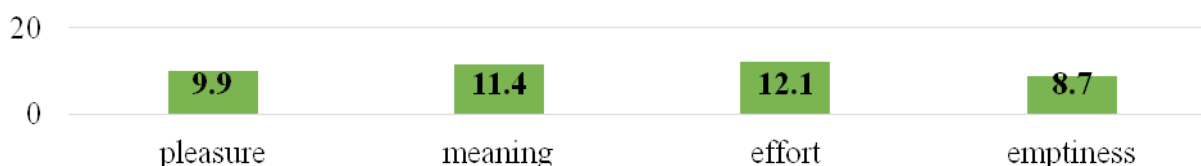


Fig. 3. Average scores for experience components in the professional activity of psychology students

достоверно доминирует над переживанием пустоты ($p \leq 0,001$) и над переживанием смысла ($p \leq 0,001$). Помимо этого, переживания усилия и смысла статистически значимо превосходят по выраженности переживание пустоты ($p \leq 0,001$). Таким образом, эмпирически подтверждено, что в исследуемой выборке состояния усилия и смысла являются значительно более распространенными, чем состояние экзистенциальной пустоты в контексте профессиональной деятельности. Это свидетельствует о том, что у студентов-психологов сформировался интерес к будущей профессиональной деятельности. На начальных этапах профессионального развития у респондентов позитивные эмоции преобладают над негативными. Поэтому первая профессиональная практика приносит им удовольствие. Кроме того, характерным переживанием профессиональной деятельности студентов-психологов является переживание ответственности и усилия. Переживание пустоты у студентов-психологов выражено менее всего. Это связано с внутренней позитивной эмоциональной наполненностью и стремлением к профессиональной успешности.

Перейдем к описанию результатов по методике «Опросник диагностики профессионального самоотношения личности» (К. В. Карпинский, А. М. Колышко). На рисунке 4 представлены результаты выраженности показателей самоотношения у студентов-психологов. Результаты свидетельствуют о некоторой конфликтности профессиональной идентичности: с одной стороны, присутствует заинтересованность и положительный настрой в отношении будущей карьеры, а с другой — остро переживается дефицит практических навыков и недостаточная сформированность профессиональной компетенции.

В период 2022/2023 учебного года на базе Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины был инициирован и успешно внедрен в практику специализированный проект «Мой Prof-старт», направленный на психологическое сопровождение процесса профессионального обучения студентов, осваивающих специальность «Психология». Актуальность данной идеи обусловлена необходимостью целенаправленной подготовки будущих специалистов-психологов, предполагающей глубокую

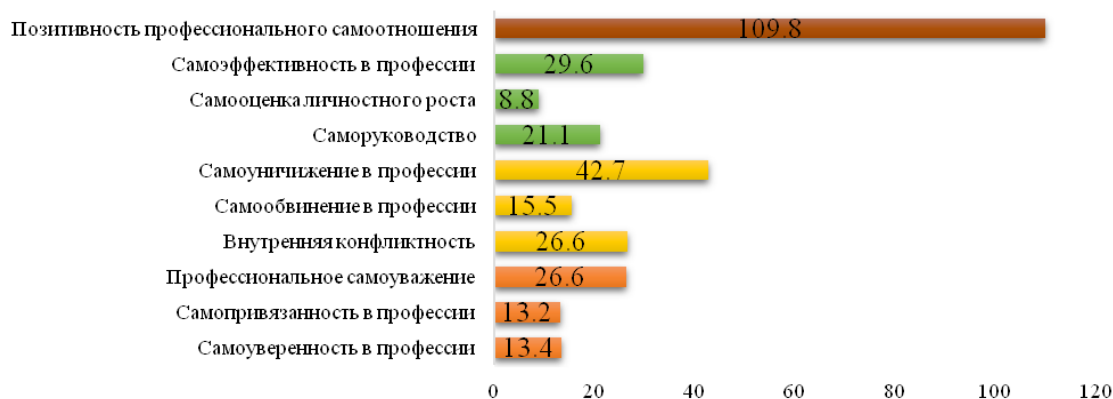


Рис. 4. Результаты оценки профессионального самоотношения личности студентов-психологов, средний балл

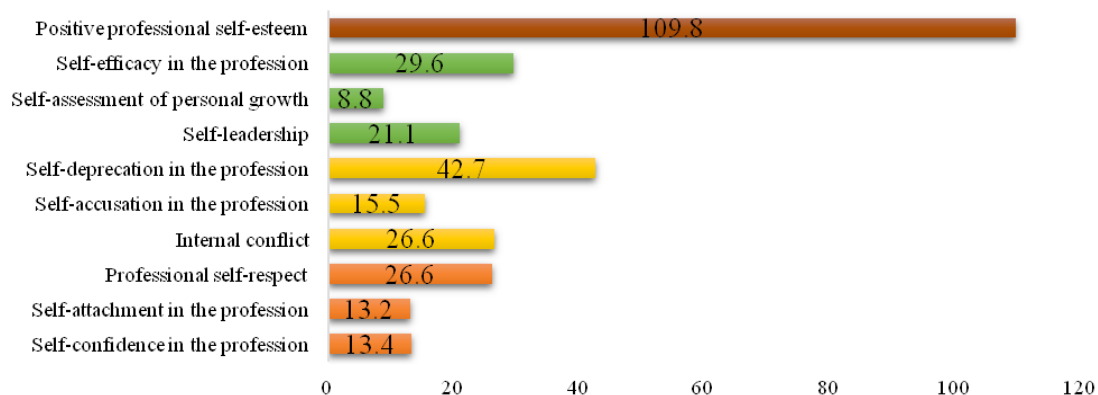


Fig. 4. Assessment of professional self-attitude among psychology students (average scores)

трансформацию их профессионального самосознания. Именно эти структурные личностные изменения выступают ключевыми предикторами, определяющими в дальнейшем как высокую эффективность практической деятельности, так и степень личностной удовлетворенности от выбранной профессии. Проект для студентов-психологов был реализован в виде тренинга, в котором после рассмотрения заявленной темы происходит разбор случая в форме балнтовских групп (Василевски, Энгель 2018; Винокур 2019).

Реализация данного проекта нацелена на комплексное личностное и профессиональное становление студентов через решение ряда фундаментальных задач:

- формирование осознанной профессиональной позиции: в рамках этого направления происходит глубокий анализ личных ценностных ориентиров, ключевых мотивов и стратегических приоритетов, лежащих в основе выбора специализации, что позволяет студенту обосновать свой профессиональный путь и найти в нем личный смысл;
- активизация и развитие психологических ресурсов личности: проект предусматри-

вает целенаправленную работу по совершенствованию комплекса личностных характеристик, которые напрямую влияют на продуктивность и результативность в решении задач, характерных для выбранной профессии;

- конкретизация профессионального мировоззрения: важнейшим аспектом является расширение и структурирование знаний учащихся о реалиях их будущей специальности. Особый акцент делается на формировании понимания спектра профессионально-важных качеств (ПВК), необходимых для достижения успеха в данной области;
- развитие целостного образа «Я-профессионал»: проектная деятельность способствует углубленному изучению и конструктивному преобразованию профессиональной Я-концепции, ее конечная цель — сформировать у студентов объективное, реалистичное и позитивное восприятие себя как компетентного специалиста, готового к будущей карьере.

Тематический план проекта «Мой Prof-старт» представлен в таблице 1.

Табл. 1. Тематический план реализации проекта

№	Название темы занятия	Цель	Форма работы	Время
1	Профессиональное место и роль психолога в образовательном пространстве	Ознакомиться с особенностями профессиональной деятельности педагога-психолога	Круглый стол	1,5
2	Мотивация профессиональной деятельности психолога	Ознакомиться со значением мотивации профессиональной деятельности педагога-психолога, в успешности профессионального становления и непосредственного осуществления трудовых функций психолога образования	Практическое занятие	1,5
3	Условия успешной адаптации психолога в профессиональной деятельности	Сформировать у участников представления об условиях успешной адаптации психолога в профессиональной деятельности	Круглый стол	1,5
4	Овладение нормативно-правовой базой и рабочей документацией психолога как условие формирования профессиональной компетентности	Рассмотреть вопросы научно-методического обеспечения деятельности социально-психолого-педагогической службы в РБ и нормативно-правовую базу педагога-психолога	Дискуссия	1,5
5	Основные направления деятельности психолога в системе образования	Сформировать понимание основных направлений деятельности педагога-психолога в психологической службе	Интерактивная беседа	1,5
6	Особенности выстраивания профессиональных отношений психолога с участниками образовательного процесса	Углубить знания о содержании деятельности педагога-психолога в сфере выстраивания профессиональных отношений с участниками образовательного процесса	Интерактивная беседа	1,5
7	Осмысленность профессиональной деятельности педагога-психолога	Развить осмысленность профессиональной деятельности педагога-психолога	Тренинговое занятие	1,5
8	Личность психолога в профессиональной деятельности	Уточнить представления о профессионально важных качествах психолога	Практикум	1,5
9	Балнтовская группа как метод повышения профессионального самосознания психологов	Изучить сущность балнтовской группы как метода повышения профессионального самосознания психологов в процессе реализации профессиональной деятельности	Семинар-практикум	2

Table 1. Thematic plan of the project implementation

No	Topic	Goal	Format	Time
1	The professional status and role of a psychologist in the educational environment	To familiarize participants with the role of an educational psychologist	Round table	1.5
2	Work motivation of a psychologist	To familiarize participants with the importance of motivation for an educational psychologist's professional formation and the execution of their duties	Practical lesson	1.5
3	Conditions for successful adaptation of a psychologist in professional activity	To familiarize participants with the conditions of a psychologist's successful adaptation in the course of professional activity	Round table	1.5
4	The legal framework and documentation of a psychologist as a condition for professional competence development	To consider scientific and methodological support for the activities of the social, psychological, and pedagogical service in the Republic of Belarus and the regulatory framework of an educational psychologist's work	Discussion	1.5
5	Core areas of a psychologist's work in the education system	To familiarize participants with the core areas of activity of an educational psychologist within the psychological service	Interactive discussion	1.5
6	Specific features of building a psychologist's professional relationships with participants in the educational process	To deepen knowledge of the content of an educational psychologist's activity in the sphere of building professional relationships with other participants in the educational process	Interactive discussion	1.5
7	The meaningfulness of a psychologist's professional activity	To develop the meaningfulness of an educational psychologist's professional activity	Training session	1.5
8	The personality of a psychologist in professional activity	To clarify the professionally important qualities of an educational psychologist	Practicum	1.5
9	The Balint group as a method for increasing psychologists' professional self-awareness	To examine the Balint group as a method for increasing an educational psychologist's professional self-awareness in the process of implementing professional activities	Workshop	2

В таблицах 2–4 отражены статистически достоверные изменения параметров профессионального становления студентов-психологов, зафиксированные по итогам реализации проекта «Мой Prof-старт». Анализу подверглись динамика в структуре профессионального самоотношения, особенностях переживания профессиональной деятельности и уровни самореализации.

Анализ данных, представленных в таблице 2, выявил статистически значимое увеличение

показателей ресурсного компонента профессиональной самореализации у студентов-психологов, участвовавших в проекте «Мой Prof-старт» (уровень значимости $p \leq 0,01$).

Согласно результатам, представленным в таблице. 3, значимое различие в показателе «Усилие» означает, что студенты переживали различные уровни усилия или напряжения в своей профессиональной деятельности на этапе обучения до и после участия в проекте ($p \leq 0,01$).

Табл. 2. Компоненты профессиональной самореализации студентов-психологов до и после реализации проекта «Мой Prof-старт» по методике «Тип и уровень профессиональной самореализации» (Е. А. Гаврилова)

Компонент профессиональной деятельности	До	После	Статистика W-Уилкоксона	Асимптотическая значимость
Ресурсный компонент	20,5	25,8	98,500	0,002

Table 2. Components of psychology students' professional self-realization before and after implementing the My Prof-Start project according to the Type and Level of Professional Self-Realization method (E. A. Gavrilova)

Component of professional activity	Before	After	Wilcoxon W	Asymptotic significance
Resource component	20.5	25.8	98.500	0.002

Табл. 3. Средний балл показателей переживаний в профессиональной деятельности студентов-психологов до и после реализации проекта «Мой Prof-старт» по методике диагностики переживаний в профессиональной деятельности (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин)

Компонент профессиональной деятельности	До	После	Статистика W-Уилкоксона	Асимптотическая значимость
Усилие	12,5	17,2	98,500	0,002

Table 3. The average score of experience components in the professional activities of psychology students before and after implementing the My Prof-Start project according to the methodology for assessing experiences in professional activities (E. N. Osin, D. A. Leontiev)

Component of professional activity	Before	After	Wilcoxon W	Asymptotic significance
Effort	12.5	17.2	98.500	0.002

Табл. 4. Результаты профессионального самоотношения личности студентов-психологов до и после реализации проекта «Мой Prof-старт» по методике «Опросник диагностики профессионального самоотношения личности» (К. В. Карпинский, А. М. Колышко)

Показатели	До	После	Статистика W-Уилкоксона	Асимптотическая значимость
Самоуверенность в профессии	13,8	17,3	92,500	0,001
Профессиональное самоуважение	27,6	33,4	100,500	0,004
Самооценка личностного роста в профессии	8,6	13,8	79,500	0,000
Самозффективность в профессии	29,6	37,9	93,000	0,001

Table 4. Professional self-attitude of psychology students before and after implementing the My Prof-Start project according to the Professional Self-Attitude Questionnaire (K. V. Karpinsky, A. M. Kolyshko)

Indicators	Before	After	Wilcoxon W	Asymptotic significance
Self-confidence in the profession	13.8	17.3	92.500	0.001
Professional self-esteem	27.6	33.4	100.500	0.004
Self-assessment of personal growth in the profession	8.6	13.8	79.500	0.000
Self-efficacy in the profession	29.6	37.9	93.000	0.001

Реализация проекта «Мой Prof-старт» оказала значимое положительное воздействие на формирование профессиональной идентичности студентов-психологов. Статистический анализ данных выявил достоверное улучшение по следующим ключевым параметрам: укрепление уверенности в освоенных практических компетенциях ($p \leq 0,01$), рост уровня профессионального самоуважения ($p \leq 0,01$), усиление восприятия личностной динамики в контексте профессионального становления ($p \leq 0,01$) и повышение самооценки собственной эффективности в будущей трудовой деятельности ($p \leq 0,01$).

Проведение повторной диагностики студентов-психологов, позволило получить следующие результаты:

1. У студентов-психологов ресурсный компонент профессиональной самореализации стал

значимо выше. В результате участия в проекте «Мой Prof-старт» студенты-психологи смогли повысить свою профессиональную компетентность, эффективнее стали понимать эмоциональные и психологические аспекты будущей работы, научились быть более гибкими и адаптивными в решении профессиональных задач. Также участие в проекте предоставляет студентам-психологам возможность изучать и практиковать различные методики и техники работы с клиентами. Это позволяет им расширить свой профессиональный арсенал и приобрести новые инструменты для эффективной работы, что, в свою очередь, может повысить уровень самореализации, поскольку студенты чувствуют большую уверенность в своих способностях и компетенциях.

2. Возросла профессиональная компетентность, понимание эмоциональных и психологических

аспектов своей будущей работы, гибкость и адаптивность в решении профессиональных задач. Также полученное значимое различие в показателе «Усилие» между результатами в группе студентов-психологов до и после проведения балинтовской группы означает, что студенты-психологи стали более осознанными в отношении своих эмоциональных и физических реакций, научились эффективному управлению стрессом и развили стратегии саморегуляции. Как результат, они могут ощущать меньшее усилие и напряжение при выполнении своих будущих профессиональных обязанностей.

3. Студенты стали более уверенными в своей способности применять психологические знания и навыки в работе с клиентами. Они могут чувствовать большую уверенность в своих способностях и принимать более информированные решения в профессиональной сфере, т. к. они

осознают важность психологической помощи и своего вклада в жизни клиентов.

Выводы

Таким образом, у студентов-психологов, принявших участие в проекте «Мой Prof-старт», произошли положительные изменения в различных аспектах их профессионального развития и самореализации. Они стали обладать большими ресурсами для профессиональной самореализации. При этом студенты-психологи стали лучше осознавать и развивать свои профессиональные способности, а также более успешно реализовывать себя в рамках психологической работы (на практике). Студенты-психологи отметили повышение самоуверенности в профессии, профессионального самоуважения, самооценки личностного роста и самоэффективности в профессии.

Список литературы

- Абульханова-Славская, К. А. (1991) *Стратегия жизни*. М.: Мысль, 299 с.
- Ананьев, Б. Г. (2005) *Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды*. М.; Воронеж: Московский психолого-социальный институт; МОДЭК, 431 с.
- Басов, М. Я. (2020) *Личность и профессия. Воля как предмет функциональной психологии*. СПб.: Питер, 220 с.
- Бехтер, А. А., Гагарин, А. В., Гречко, А. А. (2023) Профессиональная идентичность и жизнестойкость будущих психологов до и после пандемии COVID-19. *Профессиональное образование в современном мире*, т. 13, № 1, с. 124–133. <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2023-1-15>
- Брушлинский, А. В. (2003) *Психология субъекта*. СПб.: Алетейя, 268 с.
- Василевски, Б., Энгель, Л. (2018) *Балинтовский групповой тренинг. Теория и применение*. М.: Psyllabus, 308 с.
- Винокур, В. А. (2019) *Балинтовские группы: история, технология, структура, границы и ресурсы*. 2-е изд. СПб.: СпецЛит, 263 с.
- Выготский, Л. С. (1983) *Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики*. М.: Педагогика, 368 с.
- Гаврилова, Е. А. (2015) Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия. *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология*, № 3, с. 19–34. EDN: VAVKJX
- Двоеглазова, М. Ю. (2021) Профессиональная самореализация личности как детерминанта научно-технологического и социально-экономического развития общества. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, т. 10, № 1 (34), с. 344–347. <https://doi.org/10.26140/anip-2021-1001-0087>
- Деркач, А. А., Москаленко, О. В., Пятин, В. А., Селезнева, Е. В. (2000) *Акмеологические основы профессионального самосознания личности*. Астрахань: Астраханский государственный педагогический университет, 330 с.
- Ермакова, О. М. (2009) Личностные особенности студентов-психологов с разным уровнем профессиональной идентичности (социологический анализ). *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 101, с. 274–277. EDN: KKNLDR
- Карпинский, К. В., Колышко, А. М. (2010) *Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики*. Гродно: Изд-во ГрГУ, 140 с.
- Карпов, А. В. (2011) *Психология сознания: Метасистемный подход*. М.: РАО, 1020 с.
- Климов, Е. А. (2003) *Психология профессионала: избранные психологические труды*. М.; Воронеж: Московский психолого-социальный институт; МОДЭК, 454 с.
- Леонтьев, А. Н. (2004) *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Смысл; Академия, 352 с.
- Леонтьев, Д. А. (2019) *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. 4-е изд., испр. и доп. М.: Смысл, 582 с.

- Маркова, А. К. (1996) *Психология профессионализма*. М.: Знание, 308 с.
- Митина, Л. М. (1998) Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях. *Вопросы психологии*, № 2, с. 28–38. EDN: [ZBGXHF](#)
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2017) Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики. *Организационная психология*, т. 7, № 2, с. 30–51.
- Осницкий, А. К. (2008) Регуляторный опыт — основа субъектной активности человека. *Теоретическая и экспериментальная психология*, т. 1, № 2, с. 17–34. EDN: [NCOOYH](#)
- Парыгин, Б. Д. (2003) *Социальная психология*. СПб.: СПбГУП, 615 с.
- Толмачева, О. А. (2016) Социально-психологические аспекты, определяющие влияние профессиональной самореализации на самоактуализацию личности. *Национальная ассоциация ученых*, № 5 (21), с. 106–108.
- Черникова, К. С. (2015) Специфика профессиональной деятельности психолога. *Символ науки*, № 11-2, с. 226–228. EDN: [VBR TKB](#)
- Шавир, П. А. (1981) *Психология профессионального самоопределения в ранней юности*. М.: Педагогика, 96 с.
- Ashley, G. C., Reiter-Palmon, R. (2012) Self-awareness and the evolution of leaders: The need for a better measure of self-awareness. *Journal of Behavioral and Applied Management*, no. 14. pp. 2–17.
- DuBrin, A. J. (2007) *Leadership research: Findings, practice, and skills*. 5th ed. Boston: Houghton Mifflin Publ., 518 p.
- Leary, M., Buttermore, N. (2003) The evolution of the human self: Tracing the natural history of self-awareness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, vol. 33, no. 4, pp. 365–404. <https://doi.org/10.1046/j.1468-5914.2003.00223.x>
- Luft, J., Ingham, H. (1955) The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. In: *Proceedings of the western training laboratory in group development*. Los Angeles: University of California Publ. [Online]. Available at: <https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/Johari%20window.pdf> (accessed 13.09.2025).
- Lutovac, S., Kaasila, R., Petäjäniemi, M., Siira, V. (2022) How does mind-body bridging support professional identity development? *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, vol. 24, no. 1, pp. 151–172. <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09552-0>

References

- Abulkhanova-Slavskaya, K. A. (1991) *Life Strategy*. Moscow: Mysl' Publ., 299 p. (In Russian)
- Anan'ev, B. G. (2005) *Psychology and problems of human knowledge: Selected psychological works*. Moscow; Voronezh: Moscow Psychological and Social Institute Publ.; MODEK Publ., 431 p. (In Russian)
- Ashley, G. C., Reiter-Palmon, R. (2012) Self-awareness and the evolution of leaders: The need for a better measure of self-awareness. *Journal of Behavioral and Applied Management*, no. 14. pp. 2–17. (In English)
- Basov, M. Ya. (2020) *Personality and profession. Will as a subject of functional psychology*. Saint Petersburg: Piter Publ., 220 p. (In Russian)
- Bekhter, A. A., Gagarin, A. V., Grechko, A. A. (2023) Professional identity and hardiness of future psychologists before and after the COVID-19 pandemic. *Professional Education in the Modern World*, vol. 13, no. 1, pp. 124–133. <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2023-1-15> (In Russian)
- Brushlinskij, A. V. (2003) *Psychology of the subject*. Saint Petersburg: Aletejya Publ., 268 p. (In Russian)
- Chernikova, K. S. (2015) The specifics of a psychologist's professional activity. *Symbol of Science*, no. 11, pp. 226–228. (In Russian)
- Derkach, A. A., Moskalenko, O. V., Pyatin, V. A., Selezneva, E. V. (2000) *Acmeological foundations of professional self-awareness*. Astrakhan: Astrakhan State Pedagogical University Publ., 330 p. (In Russian)
- DuBrin, A. J. (2007) *Leadership research: Findings, practice, and skills*. 5th ed. Boston: Houghton Mifflin Publ., 518 p. (In English)
- Dvoeglazova, M. Yu. (2021) Professional self-realization of personality as a determinant of scientific and technical and socio-economic development of society. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, vol. 10, no. 1 (34), pp. 344–347. <https://doi.org/10.26140/anip-2021-1001-0087> (In Russian)
- Gavrilova, E. A. (2015) Diagnostics instruments “type and level of professional self-realization”: Development, description and psychometrics. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya*, no. 3, pp. 19–34. (In Russian)
- Karpinskij, K. V., Kolyshko, A. M. (2010) *Professional self-attitude of a person and the methodology of his psychological diagnosis*. Grodno: Yanka Kupala State University of Grodno Publ., 140 p. (In Russian)
- Karpov, A. V. (2011) *Psychology of Consciousness: A Metasystem approach*. Moscow: Russian Academy of Education Publ., 1020 p. (In Russian)
- Klimov, E. A. (2003) *Professional Psychology: Selected psychological works*. Moscow; Voronezh: Moscow Psychological and Social Institute Publ.; MODEK Publ., 454 p. (In Russian)
- Leary, M., Buttermore, N. (2003) The evolution of the human self: Tracing the natural history of self-awareness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, vol. 33, no. 4, pp. 365–404. <https://doi.org/10.1046/j.1468-5914.2003.00223.x> (In English)

- Leontev, A. N. (2004) *Activity. Conscience. Personality*. Moscow: Smysl Publ.; Academia Publ., 346 p. (In Russian)
- Leontev, D. A. (2019) *Psychology of meaning: The nature, structure and dynamics of semantic reality*. 4th ed., comp. Moscow: Smysl Publ., 583 p. (In Russian)
- Luft, J., Ingham, H. (1955) The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. In: *Proceedings of the western training laboratory in group development*. Los Angeles: University of California Publ. [Online]. Available at: <https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/Johari%20window.pdf> (accessed 13.09.2025). (In English)
- Lutovac, S., Kaasila, R., Petäjaniemi, M., Siira, V. (2022) How does mind-body bridging support professional identity development? *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, vol. 24, no. 1, pp. 151–172. <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09552-0> (In English)
- Markova, A. K. (1996) *The psychology of professionalism*. Moscow: Znanie Publ., 308 p. (In Russian)
- Mitina, L. M. (1998) Personal and professional development of a person in new socio-economic conditions. *Voprosy psikhologii*, no. 2, pp. 28–38. (In Russian)
- Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2017) Assessment of subjective experiences at work: Validation of an instrument. *Organizational Psychology*, vol. 7, no. 2, pp. 30–51. (In Russian)
- Osnitskij, A. K. (2008) Regulatory experience is the basis of human subjective activity. *Theoretical and Experimental Psychology*, vol. 1, no. 2, pp. 17–34. (In Russian)
- Parygin, B. D. (2003) *Social Psychology*. Saint Petersburg: Saint-Petersburg University of the Humanities and Social Sciences Publ., 615 p. (In Russian)
- Shavir, P. A. (1981) *Psychology of professional self-determination in early youth*. Moscow: Pedagogika Publ., 96 p. (In Russian)
- Tolmacheva, O. A. (2016) Socio-psychological aspects that determine the impact of professional self-realization to self-actualization personality. *National Association of Scientists*, no. 5 (21), pp. 106–108. (In Russian)
- Vasilevski, B., Engel, L. (2018) *Balint group training. Theory and application*. Moscow: Psyllabus Publ., 308 p. (In Russian)
- Vinokur, V. A. (2019) *Balint groups: History, technology, structure, boundaries and resources*. 2nd ed. Saint Petersburg: SpetsLit Publ., 263 p. (In Russian)
- Vygotskij, L. S. (1983) *Collected works: In 6 volumes. Vol. 3. Problems of the development of the psyche*. Moscow: Pedagogika Publ., 368 p. (In Russian)
- Yermakova, O. M. (2009) Individual features of psychology students with different levels of professional identity (sociological analysis). *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 101, pp. 274–277. (In Russian)

Сведения об авторе

Анастасия Андреевна Смык, магистр психологических наук, старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
SPIN-код: 7277-8110, e-mail: horchykau@mail.ru

Author

Anastassia A. Smyk, Master of Sciences (Psychology), Senior Lecturer, Department of Social and Pedagogical Psychology, Francisk Skorina Gomel State University
SPIN: 7277-8110, e-mail: horchykau@mail.ru