



Модели обоснования состоявшейся жизни в профессиональном и личностном самоопределении

ПРЯЖНИКОВ Николай Сергеевич

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9909-7372>

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Россия

КАМНЕВА Елена Владимировна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Россия

МОРГУНОВ Евгений Борисович

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3241-4080>

Московская высшая школа социальных и экономических наук, Москва, Россия

ПОЛИМАТИДИ Александра Андреевна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0398-708X>

Российская Экономическая Школа, Москва, Москва, Россия

РОДИЧЕВ Николай Фёдорович

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5385-1675>

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Москва, Россия

Аннотация. Цель. В статье понятие «состоявшаяся жизнь» уточняется через сравнение с такими близкими понятиями, как «жизнь, наполненная смыслом» (В. Франкл), «самоактуализация (А. Маслоу), как «чувство собственного достоинства» (Дж. Ролз), а также такие, как «удовлетворённость жизнью», «успех» «счастье». Анализируются возможности и ограничения традиционных теоретических и практических моделей (психоаналитической, бихевиоральной, гештальт-моделей, гуманистической), в осмыслении человеческих проблем и помощи в их решении. **Методология.** Выделяются и анализируются специфичные для профессиональной ориентации и психологии карьеры модели обоснования карьерных выборов и планов самоопределяющейся личности, в частности: модели, основанные на учёте основных факторов самоопределения (Е. А. Климов); модели профпригодности (Ф. Парсонс); активизирующие модели (Н. С. Пряжников); «модели, основанные на «событийном» подходе (Е. А. Головаха, А. А. Кроник); «сценарные» модели (Э. Берн); «ресурсные» модели» (Д. Н. Леонтьев); модели оправдания социально сомнительных карьерных и жизненных выборов. Приводятся примеры профконсультационных методик, соотносимых с данными моделями. **Результаты.** На этой основе предлагаются обобщённые, интегративные модели. В частности, модель, отражающая различные соотношения образов счастья и успеха, сформированных самим человеком, и образов, предлагаемых окружающими его людьми и всей национальной культурой, а также — обобщённая модель, отражающая соотношения образов жизненных и карьерных замыслов человека и образов путей реализации этих замыслов. Практическая значимость. На примерах конкретных методик показано, как данные модели можно использовать при проектировании содержательных и психотехнических частей этих методик.

Ключевые слова: состоявшаяся жизнь, профессиональное и личностное самоопределение, модели самоопределения, практическая методика профконсультации.

Постановка проблемы

Проблема научного обоснования феномена состоявшейся (или несостоявшейся) жизни во многом перекликается с проблемой измерения эффективности психологической практики и образования в более широком смысле (Балацкий, 2014; Зинченко, 1995; Камолов, 2023; Максимова и др., 2023; Молчанов, 2023). Понятно, что на глобальном уровне, всё это важно для совершенствования системы управления человеческим капиталом страны (Гагарина, Викентьева, Горшкова, 2025; Ткаченко, 2022). К сожалению, проблема оценки эффективности в практической психологии, психотерапии, профконсультировании, коучинге, ещё далека до своего приемлемого решения (Климов; 1996; Пряжников, 2016; Блинов, Родичев, Сергеев, 2023 и др.). В сфере профессионального и личностного самоопределения эта проблема проявляется в разных аспектах: 1) у самоопределяющегося человека (клиента) возникает неопределённость направления вектора своего развития, а также сомнения по поводу успешности или неуспешности многих карьерных, жизненных и моральных выборов; 2) у психологов-практиков возникают сомнения в методических, теоретических и ценностно-смысловых ориентирах своей работы; 3) у психолога-теоретика возникают сомнения в методологически основаниях тех или иных подходов или конкретных методик, технологий помощи самоопределяющейся личности, что нередко приводит к взаимному непониманию между психологами-практиками и психологами-теоретиками; 4) у проектировщика конкретных профориентационных методик и программ также возникают сомнения в теоретико-методологической обоснованности своих разработок.

При этом взаимное непонимание между психологом-практиком, психологом-теоретиком и клиентом, иногда снимается через специальные процедуры предварительных договоренностей о целях и эффектах оказываемой помощи или через постепенное формирование «компетентного клиента (заказчика)». К сожалению, взаимное непонимание между психологами-практиками, психологами-теоретиками и психологами — проектировщиками методик — часто оказывается более глубоким (Блинов, Родичев, Сергеев, 2023; Василюк, 1984; Климов, 1996; Пряжников, 2016). Соответственно, данная проблема требует дополнительного осмысления. В данном теоретико-методологическом исследовании предпринята попытка рассмотреть основные модели обоснования эффективности профориентации, на этой основе предложить обобщённые интегрированные модели обоснования успешной карьеры, во многом определяющей и успех всех других сторон жизни самоопределяющейся личности. Мы исходим из того, что в совокупности разные стороны самоопределения человека составляют «состоявшуюся или несостоявшуюся жизнь». При этом, мы считаем, что сама квалификация жизни как состоявшейся или несостоявшейся должна осуществляться не только по результатам тех или иных жизненных и карьерных событий, но и предварительно, чтобы у самоопределяющейся личности была возможность избежать типичных ошибок карьерных выборов и жизненного планирования.

Ниже будет представлен сравнительный анализ основных подходов в профориентации и соответствующих вариантов обоснования успешной или неуспешной жизни и карьеры. Исходя из этого будут предложены обобщённые модели обоснования состоявшейся или несостоявшейся жизни. Далее, на примерах будет показано, как эти модели можно использовать в проектировании конкретных профконсультационных методик. Кроме того, будут представлены обобщённые результаты апробации этих методик, полученные в «живой обратной связи» со студентами, с которыми эти методики проводились в рамках профориентационных занятий на факультете психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и в Финансовом универ-

ситете при Правительстве РФ (на спецкурсах и супервизиях «Личностное и профессиональное самоопределение», «Активные методы профконсультирования», «Управление деловой карьерой и личностным ростом» и других). Кроме того, «обратную связь» мы получали на различных Всероссийских и региональных конференциях, выступая перед психологами-практиками, использующими наши методики на базе средних общеобразовательных школ и Центров профориентации, когда на мастер-классах демонстрировались и обсуждались наши методики,

Мы исходим из понимания модели в психологии, как некоем «идеализированном образе» объекта ситуации, процесса, объекта или явления, отражающем наиболее существенные черты изучаемых психических реальностей (мысленно представляемых или материализованных) (Корнилова, Смирнов, 2011, с. 98-100). Модели необходимы в случаях, когда требуется выделить в изучаемом объекте всё самое существенное, но сам изучаемый объект слишком сложен или вовсе недоступен для непосредственного исследования. При этом, «модель подобна прототипу, но не адекватна ему» (Носс, Ковалева, 2019, с. 64). Соответственно, важнейшее требование к модели — исключение из неё всех второстепенных, незначительных элементов, но при условии, что модель отражает наиболее важные для данного исследования параметры. Сами модели могут быть представлены в виде схем, структур, знаковых систем, формул, логических построений и тому подобного, что обеспечивает их наглядность и понятность. И именно такая «простота» и доступность иногда позволяют использовать их в практической работе, в частности, и при рассмотрении сложных вопросов личностного и профессионального самоопределения. Здесь мы постарались реализовать главные для нас принципы: 1) обеспечение диалогичности в работе с самоопределяющейся личностью; 2) обеспечение наглядности и доступности содержания, заложенного в проектируемых профконсультационных методиках, особенно, в вопросах обсуждения таких важных и сложных аспектов самоопределения, как нравственная основа карьерных выборов.

«Состоявшаяся жизнь» в контексте близких понятий и моделей обоснования

Сам термин «состоявшаяся или несостоявшаяся жизнь» больше относится к уже прожитой, прежней иногда и к настоящей жизни. Но ещё Е. А. Климов отмечал, что профориентация, по сути своей, обращена к будущему, к тому, «чего ещё нет, есть лишь более или менее мифологический эскиз», а также — некоторые незыблемые принципы, правила, нормы..., которые «полезны», но нуждаются в дополнительном осмыслении и уточнении, о чем можно размышлять заранее, и уже на этой основе строить планы и перспективы своего развития (Климов, 1996, с. 377). В этом смысле можно говорить об обосновании профессиональных и личностных выборов самоопределяющегося человека, когда состоявшимися могут быть и сами образы («эскизы», по Е. А. Климову) своего жизненного и карьерного успеха и даже счастья, а также — образы путей к этому успеху и счастью.

Понятно, что модели обоснования состоявшейся или несостоявшейся жизни могут использовать взрослые и пожилые люди для ретроспективной оценки прожитого, но и в этом случае, возможна переоценка своих прежних достижений и неудач. В профориентационной работе со школьниками и студентами, им предлагается как бы в перспективном плане поставить себя на место людей, уже проживших жизнь, чтобы заранее предугадать возможные ошибки и избежать их. В этом случае можно говорить даже о совмещении или о взаимодополнении перспективного и ретроспективного жизненного планирования, воплощённого в словосочетании «состоявшаяся жизнь».

Заметим, что применительно к проблематике планирования жизни и карьеры, многие авторы работают над вопросом гармонизации прошлого, настоящего и будущего (Абульханова-Славская, 1991; Зеер, 2003; Климов, 1996; Ливехуд, 1994; Маркова, 1996; Hutchison, Niles, 2016; Sampson, Hou, Kronholz, Dozier, McClain, Buzzetta, ... Kennelly, 2014; Super, 1980). Такое понимание близко взглядам К. Роджерса о постепенном движении развивающейся личности от «Я реального» к «Я идеальному» (Роджерс, 1996). О сложной структуре развивающейся личности пишет и А. Ф. Лосев, выделяя реальную личность в данном времени (как «некое «неизменное единство»») и личность историческую, меняющуюся во времени. И эти два личностных плана (вневременной, неизменный и исторический, меняющийся) образуют то, что А. Ф. Лосев называл «чудом» (Лосев, 1991, с. 142–144). В психологическом плане это означает, что и профессиональном, и в личностном самоопределении человеку приходится постоянно переосмысливать себя, причем, не утрачивая свою идентичность, а именно развивая её (Пряжников, 2020).

Пожалуй, наиболее близким к понятию «состоявшаяся жизнь» является понятие «осуществление, несмотря на неудачу», предложенное В. Франклом. «Осуществление» противопоставляется другому понятию — «отчаяние, несмотря на успех». Всё это воплощено в модели, образуемой двумя координатами: 1) осуществление — отчаяние; 2) успех — неуспех. Данная модель позволяет анализировать различные ситуации, связанные с важнейшими жизненными выборами, что может эффективно использоваться в практике консультирования и психотерапии («логотерапии», по В. Франклу) (Франкл, 1990, с. 302–304). Данный подход, на наш взгляд, удачно совмещает в себе теорию и практику. Заметим, что в современной профориентации близкие идеи, основанные на различных техниках преобразования ситуаций отчаяния в ситуацию личностного роста, воплощаются в подходах М. Яходы, И. Гоффмана, П. Уорра, Л. Сонди, М. Зелигмана (Психология труда, 2015, с. 213–220).

Другим близким понятием является «самоактуализация» (А. Маслоу), в котором обоснованием состоявшейся жизни могло бы быть соответствие данного человека чертам самоактуализировавшейся личности. Правда, сам А. Маслоу проводил своё исследование на людях выдающихся, и это означает, что далеко не все люди могут претендовать на полноценную самореализацию. Для многих это порождает соблазн имитации такой самоактуализации, без серьёзных на то оснований. И как отмечал В. В. Петухов, чтобы стать полноценной личностью, недостаточно просто примерить к себе черты самоактуализации и сразу стать добрым, честным, храбрым..., оставаясь, по сути, «мничностью» («мнимой личностью», по В. В. Петухову). Необходимо ещё пройти долгий путь личностного роста, и даже выстрадать своё личностное развитие (Петухов, 1996, с. 69–73). Получается, что многие гуманистические подходы задают в своих моделях привлекательный идеал, который, к сожалению, для многих так и остается труднореализуемым, хотя, кто-то в качестве обоснования состоявшейся жизни и карьеры может воспользоваться моделями имитации своей похожести на этот идеал. Заметим, что В. Франкл, сравнивая понятия «самоактуализация» А. Маслоу со своим понятием «самотрансценденция», подчёркивал возможность личности реально, без обмана развивать свои качества, как бы выходить «за рамки самого себя», и этим приближаться к идеалу полноценной жизни (Франкл, 1990, с. 54–70). Сама проблема «становления жизни» часто оказывается достаточно сложной и предполагает определённую честность («конгруэнтность», по К. Роджерсу) человека по отношению к самому себе (Роджерс, 1996). К сожалению, не все к этому готовы, что порождает и ошибки в самоопределении, и разные имитации, «якобы состоявшейся жизни».

Если рассматривать психоаналитические подходы, то их традиционно не связывают с профориентационными проблемами, хотя, на наш взгляд, потенциал базовой модели

психоанализа имеет для этого определённую перспективу. В частности, проблемы, образуемые противоречием между неосознаваемыми влечениями и общественными запретами, порождают на поле самоопределяющейся личности энергию, которая могла бы иметь продуктивный выход через механизм сублимации. Одним из вариантов такой сублимации могла бы быть успешная карьера или какие-то профессиональные достижения. И тогда важнейшим обоснованием «состоявшейся жизни» могла бы стать реализация и конкретное воплощение внутренних проблем личности в творчестве и карьере.

Несмотря на многочисленную критику, бихевиоральные и необихевиоральные подходы (Б. Ф. Скиннер, С. С. Стивенс, Дж. Вольп и другие), основанные на модели «стимул — реакция» («стимул — промежуточные переменные — реакции»), оказались более востребованными в практике карьерного консультирования и профессионального развития. По сути, поведенческая модель предполагает, что если в определённых условиях развивать у клиента (или группы) определённые навыки, то эти навыки помогут в решении различных жизненных и карьерных вопросов, даже, без их полного осознания со стороны клиентов. Как отмечает Е. Б. Моргунов, важной особенностью поведенческой терапии являются возможность контроля и корректировки со стороны психолога действий обучающегося клиента на всех этапах обучения (Моргунов, 1996, с. 25–29).

Заметим, что данная модель, предполагающая освоение клиентами необходимых навыков для карьеры, довольно успешно используется в различных тренингах карьерного роста, тренингах успешности и подобных обучающих программах. Соответственно, обоснование жизненного и карьерного успеха основано на успешности освоения этих навыков. Правда, такой прямолинейный подход не предполагает значительного влияния на ценностно-смысловую сферу самоопределяющейся личности и только вооружает личность неким «инструментом» для решения своих, нередко, и эгоистических задач в стиле «а-ля Карнеги». Поэтому, всё чаще возникает возникают критичные работы таких моделей с символическими названиями «Карьера — суперигра» (Берг, 1998), «Анти-Карнеги, или человек-манипулятор» (Шостром, 1992).

Можно выделить и другие модели обоснования состоявшейся жизни, предлагаемые в классических подходах психологической теории и практики (Кочюнас, 2002; Рудестам, 1990; Соколова, 2008). Например, в гештальтпсихологии, обоснование успеха жизни (или успеха в решении каких-то конкретных жизненных или карьерных опросов) связывается с «завершённым гештальтом», когда клиента перестают беспокоить ранее незавершённые дела, пусть иногда, и путем их символического завершения, по Ф. Пёрлзу. В психодраме, обосновании успешности сводится к успешному освоению и выполнению в нужных ситуациях тех или иных социальных ролей, по Я. Л. Морено. Многообразие различных подходов и моделей обоснования успешности, порождает особую потребность в разработке интегративных подходов, объединяющих все лучшее, накопленное у разных авторов и в разных практических школах. Например, появление психосинтеза, как попытка интегрировать некоторые идеи З. Фрейда, К. Юнга, П. Жане и на этой основе предложить свой подход, по Р. Ассоджиоли.

Важно заметить, что наш опыт общения с консультантами разных профориентационных центров, начиная с середины 1980-х годов прошлого столетия и по настоящее время, показывает, что многие профконсультанты также стремятся пробовать разные теоретически и практические модели в своей работе. Причём не всегда такие пробы бывают удачными. Например, были времена, когда некоторые профконсультанты совершенно серьёзно считали, что «основными» методиками профконсультирования являлись: опросник Кеттелла, ММРІ или даже Цветовой тест М. Люшера, которые традиционно относятся к клинической психологии. Нам даже известны случаи, когда в ходе таких проб использовали и астрологические гороскопы. Всё это лишний раз доказывает, что необходимо специальное теоре-

тико-методологическое осмысление проблемы обоснования эффективности профориентационной работы, и как следствие — разработка уже для клиентов моделей обоснованности их карьерных выборов и жизненных планов.

В этой статье мы предлагаем два типа моделей: 1) теоретические модели, отражающие основные идеи тех или иных популярных в профориентологии подходов; 2) примеры практических моделей, на которых основаны проектируемые нами методики профессионального и личностного самоопределения. При этом сами модели можно было бы типологизировать по разным основаниям. Например, по их соотносённости с основными компонентами (блоками) схемы построения личного профессионального плана: 1) информационно-справочный блок; 2) целевой юлок (соотношение дальних и ближних целей, а также — целей профессиональных и жизненных); 3) блок ресурсов (способностей самоопределяющегося человека, его семьи и всех, кто готов как-то помочь данному человеку); 5) блок внешних и внутренних трудностей на пути реализации целей; 6) блок навыков и вариантов преодоления этих трудностей; 7) блок резервных вариантов самоопределения; 8) блок практических действий по реализации ЛПП и готовности корректировать свои выборы; 9) блок ценностно-смысловой, связанный с мировоззренческими и этическими аспектами самоопределения (проблемы совести, справедливости, ответственности перед обществом и самим собой) (Климов, 1996; Пряжников, 2016).

Однако в данной статье мы не ставили задачу подробного анализа всех оснований для типологии. Более важным для нас было показать разделение моделей на такие, которые позволяют организовывать диалог психолога-профконсультанта с самоопределяющейся личностью, и такие модели, которые обеспечивают это в меньшей степени. Мы считаем, что важным условием состоявшейся жизни и карьеры является готовность личности самостоятельно решать свои профориентационные проблемы. Но для этого самоопределяющуюся личность надо обучить такой самостоятельности и осознанности своих выборов. И именно это во многом соответствует идее «образовательной профориентации», которую всё чаще обсуждают на различных Всероссийских и региональных конференциях по профориентации (Блинов и др., 2023). Заметим, также, что представленные ниже модели в разной степени позволяют реализовать принцип диалогичности и наглядности, а также — соотносённости с этическими аспектами самоопределения. При этом, есть модели, которые в большей степени включают в себя важные идеи других моделей, и в большей степени предполагают диалог и наглядность в работе с клиентами (например, «активизирующая модель» — см. ниже).

Традиционные модели обоснования состоявшейся жизни в профориентации и профконсультировании

Обоснование состоятельности жизни может воплощаться в следующих основных моделях.

Модели, основанные на учёте основных факторов самоопределения

Например, когда такие факторы учитываются при составлении личного профессионального плана (ЛПП). Е. А. Климов даже предложил для этого интересную модель — «Восьмиугольник основных факторов выбора профессии», где степень учёта факторов определяет обоснованность ЛПП (Климов, 1996). Важно и то, что данная модель может использоваться и как практическая методика, когда школьникам или студентам предлагаются ситуации самоопределения для анализа с помощью данной модели (Пряжников, 2014, с. 263–265). В более конкретизированных методиках, например, в «Схеме альтернативного выбора», учитываются уже не восемь основных факторов, а десятки внутренних и внешних факторов, соотносённых с разными

карьерными выборами (Пряжников, 2014, с. 268–276). В целом, данный подход и соответствующая модель вполне допускают и диалог с клиентом, и наглядность при учёте основных факторов самоопределения, что будет показано на примере некоторых методик, основанных на данной модели (например, на «Схеме альтернативного выбора»).

Модели профпригодности

Здесь стоит выделить, предложенную ещё в начале прошлого столетия, «трёхфакторную модель» Ф. Парсонса, которая включает три элемента (условия) эффективной профконсультации: 1) предварительное профессиографическое исследование и выделение основных качеств для данной профессии, на основе чего разрабатываются тесты для профдиагностики; 2) обследование претендента на данную профессию с помощью этих тестов; 3) сопоставление требований профессии с качествами претендента и вынесение рекомендации о пригодности или непригодности к этой профессии (Психология труда, 2015, с. 210–211).

Несмотря на огромную популярность данной модели, она порождает немало сомнений, связанных с недостаточным качеством используемых тестов (например, с не всегда репрезентативными выборками, с устаревшими психометрическими нормами), с проблемами интерпретации полученных данных (Дружинин, 1994). Кроме того, ещё Е. А. Климов отмечал, что: 1) окончательная профпригодность формируется в самом труде; 2) что сама профпригодность — это взаимное соответствие человека и его работы, а не только тестирование претендентов (Климов, 1998, с. 91–96). По сути, эти два момента выделенных Е. А. Климовым позволяют говорить о подвариантах моделей профпригодности, связанных, во-первых, с развитием готовности человека к профессии, а не только констатация его готовности на данный момент, и во-вторых, с необходимостью оценки (или прогноза) эффективности всей системы «человек — профессия».

К этому можно добавить и то, что многие современные профессии становятся очень разноплановыми, что сильно затрудняет их конкретное изучение и выделение чётких профессионально важных качеств (ПВК). Поэтому, более точная оценка готовности человека к труду должна осуществляться не применительно к профессии вообще, и даже не к специальностям, а к конкретным трудовым постам. Правда, здесь сразу возникает вопрос: где и как набрать выборки для составления психометрических норм для тестов, учитывая то, что таких конкретных трудовых постов наберётся не так много, даже в масштабах крупного предприятия (Пряжников, Камнева, 2022)?

К этому можно добавить и модели профпригодности, основанные на навыках самопрезентации, когда успехи в решении профориентационных и карьерных вопросов во многом определяются умением «выгодно себя продавать» работодателю, или умело обходить своих конкурентов при поступлении в престижные учебные заведения (например, с помощью удачно найденных «эффективных» репетиторов, во многом обесценивающих смысл обучения в школе). Об этом писал ещё Э. Фромм, подводя итог своим размышлениям о «рыночной личности» словами: «Проповедь труда утрачивает свою силу, первостепенной становится проповедь продажи...» (Фромм, 1992, с. 83). В целом данная модель часто оставляет клиента в пассивной позиции «обследуемого», активизирующий потенциал этого подхода не очень высокий. Хотя с помощью специальных обучающих процедур, можно повысить готовность самоопределяющейся личности и к самооценке.

Активизирующие модели

Модели, предполагающие постепенное обучение самоопределяющейся личности и развитие у конкретного клиента (или группы) навыков оценки ситуации самоопределения, принятия решения или планирование перспектив своего профессионального, личностного

и жизненного развития (Пряжников, 2014; Пряжников, 2016). Общая логика реализации данного подхода основана на том, что сначала самоопределяющаяся личность должна на примерах других людей освоить определённые средства (методики, технологии, схемы), а уже потом применять эти средства к решению собственных проблем. При этом в соответствующих методиках сами психотехнические модели могут различаться, в зависимости от решаемых задач (Пряжников, 2014, с. 91–122). Также предполагается, что активизация направлена не только на самоопределяющегося клиента, но и на самого психолога-профконсультанта, что позволяет в большей степени обеспечивать диалог между ними, а в ряде случаев, и побуждает профконсультанта к модификации и даже проектированию собственных методик (Пряжников, 2014, с. 122–145).

Кроме того, активизирующий подход во многом согласуется с популярной сейчас среди отечественных профконсультантов идеей «образовательной профориентации», дополняющей «консультативную» и «воздействующую» профориентацию (Блинов, Родичев, Сергеев, 2023). К сожалению, для реализации данной модели необходимы дополнительные условия, прежде всего, связанные с выделением большего времени для профориентационной работы и с соответствующей подготовкой профконсультантов-практиков. Здесь, можно отметить перспективные направления совершенствования профессионального образования (Горшкова, 2024; Клементьева, Иванова, 2023).

Модели сопоставления своих планов, успехов и всего образа жизни с некими образцами «состоявшейся» жизни

Такие модели основаны на соотношении самоопределяющейся личностью своих планов, успехов и всего образа жизни с некими образцами «состоявшейся» жизни, предлагаемыми данной культурой, обществом, или какими-то социальными группами, с которыми данный человек себя идентифицирует. Важную роль здесь могут играть не только средства массовой информации, но и примеры конкретных близких людей (родственников, друзей или даже педагогов), которые и задают образы успеха и путей его достижения (Миллс, 1959). Часто основой для создания таких образцов становятся общественные стереотипы, мода на те или иные профессии, а также различные религиозные, национальные, внутри-профессиональные, организационные и даже общинные (или семейные) традиции, оказывающие влияние не только на карьерные и жизненные выборы, но и обосновывающие их.

Сюда же можно отнести и «анти-образы», которые отталкивают человека от сомнительных примеров карьерного успеха и построения своей жизни. В этих случаях можно говорить о моделях «от противного», что предполагает не замалчивание таких (отрицательных) примеров, а наоборот, более смелое их обсуждение, но с обязательным совместным с клиентом «прогнозированием» негативных последствий сомнительных вариантов построения своей жизни (риски судимости, деградации от злоупотреблением наркотиков и алкоголя, страха перед законом, мук совести) (Пряжников, 2014, с. 279–285, 305–312, 391–399).

Очень перспективным представляется здесь подход Л. Кольберга, разработавшего метод использования «моральных дилемм» в воспитательной работе с учащимися. Развивая эти идеи, мы разработали индивидуальные и групповые технологии работы с учащимися и студентами, позволяющие не только анализировать ситуации проблемного морального выбора, но и оценивать героев этих ситуаций с опорой на специально спроектированные для этого схемы (а по сути — модели) оценки действий, поступков или выборов героев этих ситуаций. И уже по мере освоения этих схем-моделей участники занятий (или консультаций) могли применять их для оценки собственной ситуации самоопределения (Пряжников, Абдулрагимов, Небродовская-Мазур, 2025). В целом данный подход во многом можно считать интегрирующим, соотносимым с разными моделями профориентации, поскольку речь идёт о развитии навыков решения разнообразных задач самоопределения.

Модели, основанные на «сценарном подходе»

В отличие от моделей, основанных на культурных эталонах состоявшейся жизни (см. выше), данные модели носят более конкретный характер и предлагают самоопределяющейся личности большое разнообразие. Еще Э. Берн выделял различные «жизненные сценарии», разбив их на три основные группы: 1) «победители» (люди добившиеся намеченных своих целей); 2) «непобедители» (чьи цели были достаточно скромными, пусть и успешно достигнутые); и 3) «неудачники» (те, кто не добился целей), связывая это с определенными психологическими играми в разных сферах жизни (Берн, 1988, с. 177-180). Интересно, то, что и у «неудачников» могут быть свои обоснования своей жизни и даже некоторое удовлетворение жизнью. Обычно такие обоснования сводятся к тому, что человек получает определенное сочувствие со стороны более успешных людей, а само такое сочувствие Э. Берн даже называет «валютой транзакционного рэкета», когда требуется вызвать к себе дополнительную жалость и получить от этого определенные блага (Берн, 1988, с. 247). Сценарии часто захватывают человека целиком, и он не всегда осознает их истинную природу и опасности, связанные с отказом от творческого планирования своей жизни. Поэтому, Э. Берн и призывает «выйти из-под власти сценариев» и жить настоящей жизнью (Берн, 1988, с. 316).

К сценарному подходу можно также отнести и типичные схемы (стереотипы, модели, основанные на специфичной логике аргументации) организации и обоснования успешности своей жизни, выделенные на основе обобщения отечественного опыта. Например: 1) «тыловик» (считающий, что сначала необходимо обеспечить финансовые «тылы» своей жизни, а только потом заняться «любимым делом»), 2) «максималист» (считающий, что не стоит постепенно идти к своему успеху, а по возможности, надо взять всё и сразу — через удачное замужество, получение наследства и тому подобное); 3) «придворный» (считающий, что надо быть ближе к людям успеха, в надежде на то, что от чужого успеха что-то достанется и тем, кто входит в ближний круг общения с этим человеком); 4) «предприимчивый вкладчик» (считающий, что надо «выгодно» вложиться во что-то, и жить «припеваючи» на получаемые дивиденды, например, вложиться в своё образование, в своих детей, в какое-то «доходное дело» или в акции) (Пряжников, 2016, с. 71–76, 160–167). Рассмотрение каждого такого стереотипа с клиентами (или с группами) основано на выделении «плюсов» и «минусов» обсуждаемой схемы организации и обоснования своей жизни. Опыт проведения такой работы со старшеклассниками и студентами показал их высокую заинтересованность. Понятно, что при обсуждении подобных моделей психологу нельзя самому персонифицировать эти разговоры (указывать на то, что это относится к данному клиенту или к кому-то из группы), рассчитывая на то, что сами клиенты захотят соотнести себя с некоторыми стереотипами и обсудить их.

Модели, основанные на «профессиональных пробах»

Речь идёт о тех случаях, когда учащиеся не только слушают разговоры о профессиях и не только смотрят фильмы или ролики о профессиях, но и пробуют что-то своими руками (Фукуяма, 1989; Чистякова, Лернер, Родичев, 2014). Надо признать, что и раньше, и сейчас это во многом обеспечивается различными кружками, секциями, детскими домами творчества и даже школьными уроками труда (если вернуть им хотя бы былое качество и статус), где школьники могут развивать конкретные компетенции, которые могли бы пригодиться в будущем. Данная модель предполагает, во-первых, финансовую доступность таких кружков и секций для обучающихся, во-вторых, материальную обеспеченность таких кружков и секций (со стороны шефских организаций и спонсоров), и в-третьих, подготовку и повышение статуса руководителей, воспитателей и тренеров таких кружков и секций. Для реализации

таких моделей, на наш взгляд, можно было бы привлекать к работе с самоопределяющимися подростками уже работающих специалистов, имеющих педагогическую склонность и добившихся в жизни заметных успехов на своей основной работе, и главное — демонстрирующих увлечённость своей работой. Это могло бы стать прекрасным примером для самоопределяющейся молодежи, которая мучительно ищет настоящих, реальных «героев своего времени».

«Ресурсные» модели»

Это модели, основанные на идее расширения своих возможностей, или на идее обогащения своих «резюме» многочисленными дипломами, корочками и справками. С одной стороны, расширение ресурсов, действительно, может свидетельствовать о реальном личностном и профессиональном росте, что перекликается с идеей В. Франкла о «самотрансценденции» (Франкл, 1990, с. 54–70). Но, с другой стороны, накопление ресурсов может стать самоцелью, когда человек уже сам не понимает, ради чего он расширяет свои возможности. У В. Н. Дружинина это называется «жизнь как предисловием», что противопоставляется самой жизни, к которой человек всё время готовится, но в итоге, ничего особо выдающегося так и не совершает (Дружинин, 2010, с. 51–61). О важной роли «личностного потенциала» для более осознанного профессионального выбора пишет Д. А. Леонтьев с соавторами, отмечая, что в этот потенциал включаются не только качества, важные для будущего профессионального обучения или для работы, но и сама способность совершать самостоятельные и обоснованные выборы (Леонтьев и др., 2019, с. 382–384). Соответственно, одним из серьёзных обоснований состоявшейся жизни может стать развитие, и главное — реализация — ресурсов самоопределяющейся личности, её «личностного потенциала». Но, как уже отмечалось выше, даже наличие больших ресурсов и потенциала личности не гарантирует, а лишь предполагает прогнозирование желаемых карьерных и жизненных достижений. А, в случае, когда при огромных ресурсах личность имеет весьма скромные достижения, можно говорить о жизненной несостоятельности, или даже о «психологическом парадоксе дурака» (Пряжников, 2021, с. 85–88).

Модели, основанные на выделении ярких и важных событий в жизни человека

Здесь важно упомянуть «событийный подход», разрабатываемый Е. А. Головахой и А. А. Кроником (Головаха, Кроник, 1984). Авторы предлагают хорошо известную психологам-практикам методику «Линия жизни», позволяющую в наглядной форме выделять значимые события прошлой, настоящей и будущей жизни и оценивать их по шкале «удовлетворённость жизнью». В итоге, консультируемый клиент выстраивает с помощью психолога «кривую удовлетворённости жизни», что становится предметом их дальнейших обсуждений и корректировок. Развивая идеи Е. А. Головахи и А. А. Кроника, мы разработали игровое упражнение «Эпитафия» («Круг жизни»), в котором участники совместными усилиями составляют жизнь воображаемого героя (от момента окончания школы до воображаемой смерти), а потом оценивают, насколько эта жизнь оказалась интересной (насыщенной событиями), плодотворной и реалистичной, что воплощается в условной «эпитафии» после смерти данного героя. Опыт показал, что очень полезным бывает дальнейшая письменная работа участников, в которой они уже планируют собственную жизнь и также оценивают её «состоятельность» (Пряжников, 2014, с. 183–185). Соответственно, обоснованием состоявшейся жизни и карьеры здесь выступают яркие и запоминающиеся события (случившиеся или планируемые), по принципу: чем больше таких событий, тем удачнее жизнь. Хотя иногда достаточно лишь одного такого яркого и значимого для данного человека события, чтобы он считал свою жизнь состоявшейся (например, встреча с каким-то известным человеком или какие-то близкие отношения с ним). Важно и то, что кто-то может специально выбирать профессии,

учебные заведения или места работы, где вероятность таких событий резко возрастает по сравнению с другими вариантами выбора.

Модели, основанные на соотношении успеха и счастья

Интересно, что для кого-то успех и счастье выражаются не только в каких-то достижениях, но и в самом процессе, в стремлении к намеченным целям. В этих случаях можно говорить, что и сам процесс может быть «счастливым» или «успешным», даже если результат вызывает некоторые сомнения. Интересно, что данные модели, ориентированные на процесс, а не на результат (на блага), соотносятся с идеей «заслуженности» тех или иных достижений, а может быть, и с идеей «выстраданности» определённого счастья. Заметим, что данные модели (заслуженности и выстраданности) закладываются уже в детских сказках, когда главный герой должен пройти ряд испытаний и только тогда обрести настоящее счастье или успех (Пряжников, Александрова, Брызгалин, 2024). При этом само счастье не всегда соотносится с успехом. Это позволяет предложить модель соотношения счастья и успеха, образуемую двумя пересекающимися координатами: 1) счастье — несчастье; 2) успех — неуспех. Различные соотношения счастья и успеха позволяют в игровой и дискуссионной форме анализировать с группой (или с клиентом) различные ситуации профессионального и личностного самоопределения, а потом, применять участникам этих занятий данную модель и для анализа собственных ситуаций (Пряжников, Карловская, 2021).

К сожалению, ограниченный объём статьи не позволяет подробно описать и проанализировать многие другие интересные модели обоснования. Можно лишь кратко обозначить другие варианты моделей, обосновывающих состоятельность или несостоятельность жизни и карьеры (Пряжников, 2016а, с. 64–88, 160–167; Lyubomirsky, King, Diener, 2005; Ryan, Deci, 2001).

Модели ориентировки в мире профессий по их типологиям

Типологии профессий могут иметь самые разные основания: например: 1) по полезности и вреду для общества (В. Н. Татищев); 2) по степени самостоятельности и творчеству в труде (С. П. Струмилин); 3) по выделению «многоярусной» системы описания труда, воплощённой в «формуле профессии» (Е. А. Климов); 4) по соотношению типов личности и типов профессиональной среды (Дж. Холланд); 5) по соотношению профессий и типичных образов жизни большинства работников данной профессии (С. М. Богословский) и другие (Пряжников, 2016, с. 64–69). Обоснованиями состоятельности жизни и карьеры здесь могли бы быть успешная ориентировка в мире труда и сравнение разных вариантов на основе своих предпочтений, как основы для осмысленного выбора.

Модель с опорой на планирование карьеры

При этом здесь можно выделить основные варианты планирования карьеры: 1) романтическое планирование (акцент на собственные желания человека, его «хочу»); 2) реалистическое планирование (акцент на способности и ресурсы человека, его «могу») и 3) конъюнктурное планирование (акцент на «выгодные» и востребованные на рынке труда варианты, то есть — на «надо», с точки зрения экономики и общества). Здесь обоснованием могло бы стать более правдивое, по отношению к себе понимание данным человеком того, что для него важнее: гарантированное развитие по нежелательной профессии (реалистическое планирование), готовность к трудностям освоения и работы по желаемой профессии (романтический вариант), ориентация на «выгодные» варианты карьеры, а может, и на варианты, востребованные в обществе (конъюнктурное планирование)? Заметим, что выделение таких вариантов обоснования самоопределения соотносится с одной из базовых моделей профориентации, предполагающих учёт «хочу» (желаний), «могу» (способностей) и «надо» (потребностей рынка труда), которые по мнению Е. А. Климова, являются основой профориентации (Климов, 1990, с. 4–7).

Модели обоснования сомнительных вариантов организации своей жизни и карьеры

Отдельно можно выделить модели, основанные на обосновании сомнительных вариантов организации своей жизни и карьеры. Это могут быть особые схемы обоснования своей коррупционной деятельности или каких-то личностных и профессиональных деструкций. Например, это могут быть следующие схемы (модели) самооправдания: 1) полулегальная криминализация российского общества, и главное — безнаказанность многих из тех, кто нечестно обогащался в 1990-е годы в условиях «приватизации», «конверсии» и тому подобного, да ещё на фоне так и не решённого вопроса об «экономической амнистии»; 2) популярный до сих пор принцип, «все воруют (или берут взятки), а я чем хуже»; 3) «ворую не для себя лично, а для своей любимой семьи (любимой дочери, внучки, больной мамы); 4) «ворую (или участвую в коррупционных схемах) из страха перед коллегами и руководителями, которые могут использовать компромат на меня»; 5) «если не буду воровать на такой «хлебной» должности, то меня не поймут и осудят близкие люди (родственники, друзья, коллеги и даже «руководители, с которыми я должен делиться»); 6) «все и так вокруг уверены, что я ворую на данной должности, так почему же тогда, не воровать по-настоящему?»; 7) «к сожалению, без взяток не решишь ни одного вопроса, и не сделаешь даже ни одного доброго дела...»; 8) «я уже совершил определённые ошибки (преступления), и дальше мне деваться некуда, придется продолжать нарушать закон»; 9) «законы несовершенно и противоречивы, и если грамотно, в рамках этих законов, использовать такие противоречия для своей пользы и выгоды, то это и есть — высшая награда для умных людей в этом мире!» (Пряжников, 2012, с. 263–266). Если, с точки зрения академической науки, это сложно назвать «моделями», то в реальной жизни для некоторых людей такие «обоснования» могут стать основой целого мировоззрения, и потому должны учитываться и в профконсультационной практике, и в проектировании практических методик с целью предостеречь личность от таких самооправданий. К этому можно добавить и то, что многие нарушители закона или моральных общественных норм, в глубине души понимают, что «живут неправильно». Но постоянно находиться в состоянии душевного дискомфорта довольно сложно, и тогда такие люди ищут дополнительные варианты (модели) успокоения своей совести, например, становятся «глубоко верующими» и делают регулярные пожертвования храмам или даже занимаются благотворительностью, надеясь на то, что на «Высшем суде» им это как-то зачтётся.

Модели развития, отражающие общую логику развития субъекта самоопределения и субъекта труда

Это могут быть различные периодизации развития субъекта труда (Зеер, 2003; Климов, 1996; Маркова, 1996; Super, 1980), а также — модели развития будущей профессиональной деятельности или деятельности, связанной с развитием самих навыков самоопределения (Блинов, Родичев, Сергеев, 2023; Пряжников, 2014). Такие модели подчёркивают правомерность использования термина «обоснование состоявшейся жизни и карьеры», так как обращены в будущее и помогают самоопределяющейся личности ещё в настоящем времени лучше осознать возможные трудности на пути к целям, подготовиться к их преодолению или отказаться от данных выборов, если есть более привлекательные и доступные варианты.

Подобные модели воплощены в таких профориентационных методиках, как «Опросник по схеме построения Личных профессиональных планов (ЛПП)», игровая методика «Круг жизни (прежнее название «Эпитафия»)», игровая методика «Ловушки-капканчики», игра с классом «Три судьбы», карточная консультативная игра «Судьба (прежнее название «Человек — Судьба — Чёрт»)» (Пряжников, 2014). В целях осмысления жизни как некой целостности (где прошлое, настоящее и будущее надо как-то гармонизировать), можно также исполь-

зовать различные схемы-модели анализа жизненных и карьерных достижений человека. Например, уже упоминавшиеся выше методики, моделирующие разные аспекты героического поведения (Пряжников, Абдулрагимов, Небродовская-Мазур, 2025), которые эффективно показали себя не только в школах, но и в довузовских учреждениях (в работе с воспитанниками суворовских, нахимовских и других училищ), и даже элитарные ориентации самоопределяющейся личности (Пряжников, 2012а, с.95–97, 130–133).

Модели справедливости

Эти модели основаны на идее соответствия деяний человека и его вознаграждения или наказания. Эти идеи уходят корнями в глубокую древность (Аристотель, Платон и другие мыслители). К сожалению, в современной психологии данные модели сильно недооцениваются. Хотя часто именно ущемлённое чувство справедливости заставляет многих людей менять профессии и места работы, переселяться в другие (более благополучные и «справедливые») регионы страны или вообще менять гражданство, а иногда — и отказываться от желаемых профессий, если оплата труда явно не соответствует его трудоёмкости и общественной значимости. В научном менеджменте Ф. У. Тейлора справедливость связана с учётом трудоёмкости выполняемых работ, на основе которой определяются и нагрузки, и вознаграждение. В современной психологии предлагаются даже «формулы справедливости, например, у Дж. Адамса «справедливость определяется вкладом человека (его работой, делённой на вознаграждение (Пряжников, 2016а, с. 99–101). При этом отмечается, что полная справедливость — это недостижимый идеал, к которому можно, лишь стремиться и понемногу приближаться. А для самоопределяющейся личности состоявшаяся жизнь часто определяется тем, насколько удалось приблизиться к справедливости в своей жизни и карьере.

Среди различных наших методик, так или иначе моделирующих проблему справедливости, можно выделить игру-дискуссию «Заработная плата работника (ЗПР)» (уточнённое название «Совокупный доход работника (СДОХ)», где участники выделяют основания для получения доходов, соотносят это с разными профессиями, и подсчитывают по специальной схеме, какие профессии наиболее заслуживают высокого вознаграждения. Всё это соотносится с реальными доходами в этих профессиях, и часто обнаруживается вопиющее несоответствие трудоёмкости и получаемого вознаграждения, что и становится предметом последующей дискуссии в аудиториях старшеклассников и студентов (Пряжников, 2014, с. 279–285). Заметим, что данная методика проводилась даже с преподавателями Финансового университета при Правительстве РФ, и многие участники отметили её обоснованность и даже «справедливость».

Обобщённые варианты научного обоснования состоявшейся жизни и карьеры

Следует заметить, что многие модели редко существуют в «чистом» виде, что предполагает их частичное пересечение и взаимодополнение. Соответственно, неизбежны интегративные подходы, объединяющие всё ценное, что существует в разных моделях организации и оценки эффективности профориентационной работы (Блинов, Родичев, Сергеев, 2023; Климов, 1996; Пряжников, 2016; Rottinghaus, Eshelman, 2015). Например, можно говорить об очередной попытке создания «Единой модели профессиональной ориентации» в России, где главный акцент делается на организационных аспектах (Министерство Просвещения РФ, 2025). В той или иной степени, для более строгого, научного обоснования успешности профессиональных выборов и планов, а в целом и всей жизни, можно использовать многие обозначенные выше модели, которые в совокупности обосновывают разные аспекты самоопределения. Если же

обращаться к моделям, претендующим на комплексную оценку и обоснование профессиональных выборов и карьерных планов, то здесь можно выделить личные профессиональные перспективы (ЛПП), традиционно включающие следующие блоки:

1) информационно-справочный блок (знание мира профессий, учебных заведений, организаций и рынка труда в целом);

2) целевой блок, предполагающий выбор дальних и ближних профессиональных целей, выделение приоритетных целей, а также расположение этих целей в определённой логически связанной последовательности, в виде конкретного карьерного и жизненного плана;

3) блок ресурсов самоопределяющейся личности (внешних и внутренних), а также возможных «барьеров» при использовании имеющихся ресурсов и путей преодоления этих трудностей;

4) морально-эмоциональной и волевой блок, обеспечивающий устойчивость самоопределяющейся личности ко всяким трудностям на пути реализации целей;

5) ценностно-смысловой блок, определяющий главные смыслы (замыслы) карьеры и всей жизни, как основы для все последующих выборов.

При этом можно оценивать успешность и обоснованность по каждому компоненту, а также по всей совокупности компонентов, составляющих целостный ЛПП (Пряжников, 2016, с. 12–13). Однако на практике это часто оказывается довольно сложным делом, так как многие компоненты находятся в сложных взаимосвязях и постоянном изменении. И тем более это сложно — проводить вместе с самоопределяющихся клиентами в процессе профконсультирования и психотерапии такие многоплановые обоснования, да ещё и развивающиеся во времени. Как уже отмечалось, «самоопределение» является одним из наиболее сложных понятий в психологии, и операционализировать его для конкретных исследований довольно трудно. Как отмечал В. Н. Дружинин, многие сложные понятия, к которым относятся «самобытность», «личностный рост», «субъектность», «спонтанная активность», «самоопределение», в психологии вообще не поддаются измерению, поскольку слабыми оказываются даже номинативные измерительные шкалы. Поэтому необходимо более смело использовать метод анализа конкретного случая (основанный на «герменевтическом подходе», учитывающем весь контекст жизни данного клиента), что и пытаются делать многие психотерапевты и психологи-консультанты в своей практической работе, но что вызывает вопросы и споры в контексте в контексте «академических» исследований (Дружинин, 1994, с. 129–133). Тем не менее, именно опросник по схеме построения ЛПП (включая и различные его модификации) всё чаще используется при написании выпускных квалификационных и диссертационных работ по профориентации на факультете психологи МГУ имени М. В. Ломоносова (Пряжников, 2014, с. 359–361).

Можно предложить также дополнительные обобщённые модели, отражающие важные моменты самоопределения, на основе которых можно выделить и более конкретные аспекты (и соответствующие модели) обоснования совершаемых карьерных выборов и планов. Первая такая модель образована на пересечении следующих координат: 1) внутреннее обоснование исходя из представлений и рассуждений самого человека, с выделением следующих полюсов: «хорошее обоснование — плохое обоснование»; 2) внешнее обоснование, то есть аргументы других людей (или образцы правильных жизненных выборов, закреплённые в культурных эталонах), и некоторым образом понятое и воспринятое данным человеком: «убедительное обоснование — неубедительное обоснование» (Табл. 1).

Вторая модель также образована на пересечении двух координат: 1) сам образ жизненного замысла (целей, планов, перспектив) данного человека, имеющий разные полюса: «Чёткий, понятный и убедительный замысел — Нечёткий, размытый замысел»; 2) пути к

реализации данного замысла, с полюсами: «Чёткий образ путей — Нечёткий, размытый и менее убедительный образ путей» (Таблица 2).

Таблица 1. Модель обоснования состоявшейся жизни и карьеры, опирающаяся на соотношение внешних и внутренних образов успеха

Внешнее обоснование	Внутреннее обоснование	
	Хорошее	Плохое
Плохое	А	В
Хорошее	Б	Г

Примечание. Буквами А, Б, В и Г обозначены возможные статусы таких соотношений (см. пояснения в тексте).

Таблица 2. Модель обоснования состоявшейся жизни и карьеры, опирающаяся на соотношении замысла и путей его реализации

Пути реализации жизненного замысла	Жизненный замысел	
	Чёткий и убедительный	Размытый и неубедительный
Размытые и неубедительные пути	А	В
Чёткие и убедительные пути	Б	Г

Примечание. Буквами А, Б, В и Г обозначены возможные статусы таких соотношений (см. пояснения в тексте).

Заметим, что вторая модель, а частично и первая модель, согласуются с представлением Дж. Ролза о чувстве собственного достоинства как «первичном благе», основанном на праве иметь «собственную концепцию блага» и «праве личности на реализацию этой собственной концепции блага» (Ролз, 1994, с. 385). Это позволяет говорить о данных моделях (таблицы 1 и 2) как обобщённых, имеющих глобальное значение, соотносимое с «первичным благом». Несмотря на то, что модели носят обобщённый характер, их также можно использовать в практической работе с самоопределяющимися клиентами. Например, сначала осваивать данные модели вместе с клиентом (или с группой) на примерах разных (учебных) ситуаций самоопределения (учиться соотносить эти ситуации с разными статусами, обозначенными на моделях буквами А, Б, В и Г). А по мере освоения моделей, предлагать клиентам (обучающимся группам), самим определить, с какими статусами соотносятся их собственные ситуации самоопределения. Простой и наглядный характер этих и других, выше обозначенных, моделей позволяет это делать и со старшеклассниками, и со студентами, и со взрослыми. Заметим, что эти модели больше соотносятся с ценностно-смысловыми аспектами самоопределения, но при этом предполагают возможность диалога с клиентом (или аудиторией) и наглядного представления обсуждаемых проблем (благодаря примерам и их оценке с помощью данных схем-моделей).

Опыт использования выделенных моделей в проектировании и апробации конкретных профконсультационных методик

В данной статье, в силу её ограниченного объёма, мы не ставим целью подробное описание ни самих методик, ни результатов их апробации. Кроме того, строгое изучение множества методик, постоянно модифицируемых, да ещё и при использовании с самыми разными группами клиентов, действительно, заняло бы очень много времени. И здесь оптимальным, на наш взгляд, было бы описание впечатлений от использования этих — наших собственных — методик на основе постоянной «обратной связи» с разными клиентами и обучающимися группами школьников, студентов и психологов-практиков на курсах повышения квалификации, или специалистами, давно использующими наши методики в своей практической

работе (например, в личных встречах или на мастер-классах различных Всероссийских и региональных конференций по профориентации).

Ниже представлены примеры конкретных профконсультационных методик, соотносимых с некоторыми выделенными в статье моделями. При этом, помимо содержательных моделей (на основе выделенных моделей), кратко будут представлены и некоторые психотехнические модели (сам порядок, процедура работы с клиентами и группами). Методика «Схема альтернативного выбора» в содержательном плане опирается на модель учёта основных факторов выбора профессии, а в психотехническом плане — на специально разработанную процедуру выделения наиболее важных для клиента и его ситуации факторов, их количественной оценки и соотнесения этих факторов с теми или иными конкретными (альтернативными) вариантами выбора. Для клиента обоснованность его выборов, а соответственно, и предполагаемый успешности (состоявшейся) карьеры основана на понимании и внутреннем принятии самой логики альтернативного выбора (Пряжников, 2014, с. 268–276). Замечания и пожелания участников (школьников, студентов и психологов-практиков) в отношении данной методики были крайне редки и больше касались расширения возможностей для использования методики в работе с классом (группой). Хотя изначально методика задумывалась как индивидуальная профконсультационная процедура.

Игра «Угадай профессию»

Игра «Угадай профессию» в содержательном плане соотносится с моделью типологии профессий, предложенной Е. А. Климовым в виде «Формулы профессии», только значительно нами расширенной и уточнённой в «Схеме анализа профессии». В психотехническом плане игра основана сначала на знакомстве и освоении данной «схемы» на примерах разных профессий. Затем схема закрепляется в игре, где участники загадывают по друг другу профессии и отгадывают их по признакам, заложенным в данную «схему». На завершающем этапе участники выделяют признаки, которые хотели бы видеть в своей будущей профессии (пока даже не зная её), и пытаются по этим признакам отгадать свою профессию (Пряжников, 2014, с. 150–155). Данные модели (и содержательная и психотехническая) оказались настолько продуктивными, что на этой основе были спроектированы похожие методики, но уже в карточном консультативном варианте: «Профессьянс — Формула» и «Профессьянс — Кто? Что? Где?» (Пряжников, 2014, с. 186–203). «Профессьянс — Формула» уже многие годы используется как одна из наиболее востребованных методик на базе московского Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии» и в его филиалах по всей стране. Замечания и пожелания по данным методикам носили единичный характер и касались, прежде всего, возможности приобрести уже готовые карточки, так как многие психологи-практики отмечали, что сами их изготавливать реально не будут. Заметим, что на базе Центра «Гуманитарные технологии» (Москва) «Профессьянс — Формула» был изготовлен типографским способом и при подготовке (повышении квалификации) профконсультантов из других регионов им предлагались уже готовые наборы карточек. Заметим, что в самом Центре «Гуманитарные технологии» систематически проводятся семинары по обмену опыта при использовании данного «профессьянса», уже среди самих профконсультантов данного центра, где на основе богатой практики консультанты рассказывают о разных вариантах его применения в работе с подростками. Это лишний раз свидетельствует о востребованности данных методик.

Игра «Эпитафия»

Игровая процедура «Эпитафия» («Круг жизни») в содержательном плане основана на идеях событийного подхода, а в психотехническом плане предполагает, что сначала в игровом

упражнении участники учатся проектировать жизни воображаемых героев, «составляя» их жизнь из событий и затем оценивая состоятельность их жизни в шуточной «эпитафии». После этого участники проектируют из событий собственные профессиональные и жизненные перспективы, также оценивая их предполагаемую состоятельность (Пряжников, 2014, с. 183–185). Данная методика неоднократно дорабатывалась (в том числе и по предложениям самих участников), и поэтому имеет разные варианты её применения. Например: 1) можно использовать её в упрощённом варианте (в формате тренинга с последующим обсуждением придуманных участниками «судеб» вымышленных героев); 2) с последующим письменным составлением каждым участником своих историй жизни; 3) с предварительным обучающим этапом (когда участники учатся оценивать заранее заготовленные истории жизни), после которого участники индивидуально описывают собственные жизненные и карьерные планы, также оценивая их «состоятельность» по уже освоенной на других примерах системе.

Как уже отмечалось, подобные методики весьма вариативны и предполагают творческое взаимодействие психолога с участниками, допускающее, в том числе, и предложения по придумыванию по ходу работы новых правил и новых условий реализации этих игровых (активизирующих) процедур. При этом никто из участников не высказывал сомнений в том, что эти методики не нужны, а все замечания и пожелания касались именно совершенствования процедуры их проведения.

Многие из уже описанных в статье моделей представлены в графических вариантах, в виде простых и понятных схем, что позволяет использовать их также в практической работе. Часто это делается с опорой на следующую психотехническую модель: сначала происходит знакомство со схемой, потом — закрепление схемы на примерах, и уже после освоения данной схемы-модели участники (или клиенты) применяют для анализа собственной ситуации самоопределения. Важную роль здесь играет подбор наиболее интересных и актуальных для данных клиентов ситуаций, которые могут рассматриваться как учебные задачи для формирования навыков самоанализа и выбора, или даже как моральные дилеммы для развития навыков ориентировки в сложных этических ситуациях (Л. Колберг).

Опыт установления «обратной связи» с различными аудиториями клиентов при использовании и апробации разработанных нами методик, показал, что в целом, отношение к этим методикам было очень позитивным. Часто старшеклассники, студенты или психологи-практики давали нам советы и рекомендации по совершенствованию методик. А в некоторых случаях мы даже предлагали участникам процедур самим придумывать аналогичные методики или конкретные ситуации для анализа, что также находило понимание и соответствующие продуктивные действия разных аудиторий (Пряжников, 1990).

В последние годы при вынужденном проведении некоторых занятий в дистанционном режиме во время эпидемии COVID-19 или во время недавнего ремонта на факультете психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, когда часть занятий проходила в дистанционном режиме, мы пересылали студентам описания новых версий наших методик (разработанных на основе описанных выше моделей), предлагали им самим разобраться с этими методиками по нашим инструкциям, распечатать бланки этих методик и опробовать методики на себе. Опыт показал, что все студенты смогли разобраться с этими методиками, то есть они оказались вполне доступными для самостоятельного освоения. Хотя были некоторые замечания по совершенствованию самой процедуры этих проведения методик, которые мы, естественно, с благодарностью приняли.

Выводы

1. Проведён сравнительный анализ различных вариантов обоснования состоявшейся жизни и карьеры, традиционные, носящие универсальный характер для разных видов консультирования и психотерапии, а также вариантов, специфичных именно для профориентации. На основе анализа выделены наиболее популярные в профессиональном и личностном самоопределении модели такого обоснования.

2. Предложены теоретические обобщённые модели обоснования состоявшейся жизни, которые могут быть конкретизированы с помощью более частных практических моделей (в виде схем анализа), отражающих различные аспекты профессионального и личностного самоопределения.

3. Показана принципиальная возможность проектировать конкретные практические профконсультационные методики, опираясь на разработанные модели обоснования состоявшейся жизни и карьеры. Практическая апробация методик продемонстрировала их эффективность как на основе «обратной связи» со студентами, так и с психологами-практиками различных школ и центров профориентации. Следует признать, что пока ещё по многим обозначенным в статье моделям нет соответствующих методик. Но мы надеемся, что само выделение и систематизация возможных моделей обоснования состоявшейся жизни поможет многим психологам-проектировщикам и психологам-практикам такие методики разрабатывать, и этим значительно расширить методический инструментарий профориентации.

Литература

- Абульханова-Славская, К. А. (1991). *Стратегии жизни*. М.: Мысль.
- Балацкий, Е. В. (2014). *Истоки академической ренты*. Мир России, (3), 150–174.
- Берг, В. (1998). *Карьера — суперигра*. М.: АО «Интерэксперт».
- Берн, Э. (1988). *Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы*. М.: Прогресс.
- Блинов, В. И., Родичев, Н. Ф., Сергеев, И. С. (2023). *Образовательная профориентация*. СПб.: Лань.
- Василюк, Ф. Е. (1984). *Психология переживания*. М.: Изд-во Моск. ун-та.
- Гагарина, М. А., Викентьева, Е. Н., Горшкова, А. С. (2025). Гражданская идентичность и институциональное доверие как факторы экономического менталитета. *Социальная психология и общество*, 16(3), 45–62.
- Головаха, Е. И., Кроник, А. А. (2008). *Психологическое время личности*. 2-е изд., испр. и дополн. М.: Смысл.
- Горшкова, А. С. (2024). Субъективное благополучие: роль совладающего поведения и стратегий поддержания гендерной идентичности. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 9(4(36)), 47–83.
- Дружинин, В. Н. (1994). *Структура и логика психологического исследования*. М.: Институт психологии РАН.
- Дружинин, В. Н. (2010). *Варианты жизни*. СПб.: Питер.
- Зеер, Э. Ф. (2003). *Психология профессий*. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга.
- Зинченко, В. П. (1995). *Аффект и интеллект в образовании*. М.: Тривола.
- Камолов, С. Г., Лапшина, П. В. (2023). Развитие методологии определения показателей эффективности и результативности сферы высшего образования. *Экономика. Налоги. Право*, 16(5), 68–77. DOI: 10.26794/1999-849X-2023-16-5-68-77.

- Клементьева, М. В., Иванова, В. И. (2023). Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов. *Культурно-историческая психология*, 19(3), 72–80.
- Климов, Е. А. (1990). *Как выбирать профессию*. М.: Просвещение.
- Климов, Е. А. (1996). *Психология профессионального самоопределения*. Ростов-на-Дону: Феникс.
- Климов, Е. А. (1998). *Введение в психологию труда*. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ.
- Климов, Е. А., Носкова, О. Г., Солнцева, Г. Н. (ред.) (2015). *Психология труда*. М.: Юрайт.
- Кондарюк, А. С. (2019). Классный час «Вверх по лестнице жизни, или мои жизненные ценности». *Инфоурок*. <https://infourok.ru/klassnyj-chas-vverh-po-lestnice-zhizni-ili-moi-zhiznennye-cennosti-4069360.html>
- Корнилова, Т. В., Смирнов, С. Д. (2011). *Методологические основы психологии*. М.: Юрайт.
- Кочюнас, Р. (2002). *Психологическое консультирование. Групповой тренинг*. М.: Академический проект, ОППА.
- Леонтьев, Д. А., Овчинникова, Е. Ю., Рассказова, Е. И., Фам, А. Х. (2019). *Психология выбора*. М.: Смысл.
- Ливехуд, Б. (1994). *Кризисы жизни — шансы жизни*. Калуга: Духовное познание.
- Лосев, А. Ф. (1991). *Философия. Мифология. Культура*. М.: Политиздат.
- Максимова, М. В., Фролова, О. В., Этуев, Х. Х., Александрова, Л. Д. (2023). Адаптивное персонализированное обучение: внедрение современных технологий в высшем образовании. *Информатика и образование*, 38(4), 14–27.
- Маркова, А. К. (1996). *Психология профессионализма*. М.: Знание.
- Миллс, Р. (1959). *Властвующая элита*. М.: Иностранная литература.
- Молчанов, И. Н. (2023). Образование и профессиональная подготовка как инструменты формирования человеческого капитала. *Экономика. Налоги. Право*, 16(2), 108–118. DOI: 10.26794/1999-849X-2023-16-2-108-118.
- Моргунов, Е. Б. (1996). *Конспекты по психологии. Личность и организация*. М.: Тривола.
- Носс, И. Н., Ковалева, М. Е. (2019). Моделирование в психологическом исследовании. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 12(2), 63–70.
- Петухов, В. В. (1996). *Природа и культура*. М.: Тривола.
- Пряжников, Н. С. (1990). Подготовка ведущего профориентационных игр. *Вестник Московского университета, сер. 14- Психология*, (4), 65–70.
- Пряжников, Н. С. (2012). *Мотивация трудовой деятельности*. М.: Академия.
- Пряжников, Н. С. (2012а). *Психология элиты*. М.: МПМУ; Воронеж: МОДЭК.
- Пряжников, Н. С. (2014). *Активизирующая профконсультация: теория, методы, программы*. М.: Академия.
- Пряжников, Н. С. (2016). *Профориентология*. М.: Юрайт.
- Пряжников, Н. С. (2016а). *Мотивация и стимулирование трудовой деятельности*. М.: Юрайт.
- Пряжников, Н. С. (2020). Метафора «после того, как...» в осмыслении проблемы «счастья», «несчастья» и «после-счастья». *Мир образования — образование в мире*, 4(80), 60–87.
- Пряжников, Н. С. (2021). *Психология нестабильности*. М.: Изд-во МПСУ.
- Пряжников, Н. С., Абдулрагимов, И. А. О., Небродовская-Мазур, Е. Ю. (2025). Образ героя в личностном самоопределении и моральном развитии. Часть 3. Обобщённые модели героического поведения и перспективы их использования в практической работе. *Мир психологии*, 2(121), 183–200.
- Пряжников, Н. С., Александрова, Ю. Ю., Брызгалин, Е. А. (2024). Детские и взрослые сказки как инструмент этнокультурной идентичности самоопределяющейся личности в условиях многонациональной России. Часть 1. Роль сказки в этнокультурной социализации личности. *Мир психологии*, 2(117), 22–37.

- Пряжников, Н. С., Камнева, Е. В. (2022). Модели профпригодности в управлении персоналом, профориентации и самоменеджменте. *Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета*, 12(4), 64–70.
- Пряжников, Н. С., Карловская, Н. Н. (2021). Образ счастья в профессиональном и жизненном самоопределении. *Вестник Омского университета, серия «Психология»*, (1), 72–85.
- Роджерс, К. (1996). Что значит становиться человеком? В сб.: Д. Я. Райгородский (ред.-сост.), *Теории личности в западноевропейской и американской психологии* (390–407). Самара: Бахрах.
- Ролз, Дж. (1995). *Теория справедливости*. Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та.
- Рудестам, К. (1990). *Групповая психотерапия*. М.: Прогресс.
- Соколова, Е. Т. (2008). *Психотерапия: теория и практика*. М.: Академия.
- Ткаченко, А. А. (2022). Человеческий капитал как национальное богатство. *Экономика. Налоги. Право*, 15(6), 20–32.
- Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс.
- Фромм, Э. (1992). *Человек для себя*. Минск: Коллегиум.
- Фукуяма, С. (1989). *Теоретические основы профессиональной ориентации*. М.: Изд-во Моск. ун-та.
- Чистякова, С. Н., Лернер, П. С., Родичев, Н. Ф. (2014). *Профессиональные пробы. Технология и методика проведения: методическое пособие для учителей общеобразовательных организаций*. С. Н. Чистякова (ред.). 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Академия.
- Шостром, Э. (1992). *Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор*. Минск: Полифакт.
- Hutchison, B., Niles, S. G. (2016). Career development theories. In I. Marini, M. A. Stebnicki, I. Marini, M. A. Stebnicki (Eds.), *The professional counselor's desk reference* (285–289). New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Rottinghaus, P. J., Eshelman, A. J. (2015). Integrative approaches to career intervention. In P. J. Hartung, M. L. Savickas, W. B. Walsh, P. J. Hartung, M. L. Savickas, W. B. Walsh (Eds.), *APA handbook of career intervention, Volume 2: Applications* (25–39). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/14439-003.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, (52), 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Sampson, J. P., Hou, P., Kronholz, J. F., Dozier, V. C., McClain, M., Buzzetta, M., ... Kennelly, E. L. (2014). A content analysis of career development theory, research, and practice-2013. *Career Development Quarterly*, 62(4), 290–326. DOI:10.1002/j.2161-0045.2014.00085.x.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, (16), 282–298.

Поступила 04.01.2026



ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY

Models of substantiation of the accomplished life in professional and personal self-determination

Nikolay PRJAZHNIKOV

ORCID: 0000-0001-9909-7372

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

Elena KAMNEVA

ORCID: 0000-0002-6165-1339

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia Federation

Evgeny MORGUNOV

ORCID: 0009-0003-3241-4080

Moscow Higher School of Social and Economic Sciences, Moscow, Russian Federation

Alexandra POLIMATIDI

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0398-708X>

New Economic School, Moscow, Russian Federation

Nikolay F. RODICHEV

ORCID: 0000-0001-5385-1675

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation

Abstract. *Purpose.* The article clarifies the concept of “full life” through comparison with such similar concepts as “human self-satisfaction” according to (V. Frankl), as “self-realization (A. Maslow), “self-esteem” (according to J. Rawls), as “satisfaction with life”, “success” (and “happiness”, etc.). *Findings.* The models of organization of professional counseling and justification of career choices and plans of a self-determined person, specific to career orientation and psychology, in particular, are analyzed, in particular: models based on taking into account the main factors of self-determination (E. A. Klimov with colleagues); models of professional suitability (F. Parsons with colleagues); activating models (N. Pryazhnikov with colleagues); “models based on the “event” approach (E. A. Golovakha, A. A. Kronik etc.); scenario models” (E. Berne with colleagues); “resource” models” (D. Leontiev with colleagues); models for justifying socially questionable career and life choices, and so on. On this basis, generalized, integrative models are proposed. In particular, a model that reflects various ratios of images of happiness and success determined by a person himself, and images offered by others and the entire culture, as well as a generalized model that reflects the correlation of images of a person’s life and career plans, as well as images of ways to implement them. *Value of results.* Using examples of specific methods, it is shown how these models can be used in the design of the content and psychotechnical parts of methods.

Keywords: accomplished life, professional and personal self-determination, models of self-determination, practical professional consulting methodology.

References

- Abul'khanova-Slavskaya, K. A. (1991). *Strategii zhizni* [Life strategies]. M.: Mysl'. (in Russian)
- Balatskiy, Ye. V. (2014). Istoshcheniye akademicheskoy renty [The depletion of academic rent]. *Mir Rossii*, (3), 150–174. (in Russian)
- Berg, V. (1998). *Kariera — superigra* [Career— A supergame]. M.: AO «Interekspert». (in Russian)
- Berne, E. (1988). *Igry, v kotoryye igrayut lyudi. Psikhologiya chelovecheskikh vzaimootnosheniy; Lyu-di, kotoryye igrayut v igry. Psikhologiya chelovecheskoy sud'by* [Games people play. The psychology of human relationships; People who play games. The psychology of human destiny]. M.: Progress. (in Russian)
- Blinov, V. I., Rodichev, N. F., Sergeyev, I. S. (2023). *Obrazovatel'naya proforiyentatsiya* [Educational career guidance]. SPb.: Lan'. (in Russian)
- Chistyakova, S. N., Lerner, P. S., Rodichev, N. F. (2014). *Professional'nyye proby. Tekhnologiya i metodika provedeniya: metodicheskoye posobiye dlya uchiteley obshcheobrazovatel'nykh organizatsiy* [Professional tests. Technology and methodology of implementation: a methodological handbook for teachers of general education organizations]. S. N. Chistyakova (ed.). 2-ye izd., pererab. i dop. Moskva: Akademiya. (in Russian)
- Druzhinin, V. N. (1994). *Struktura i logika psikhologicheskogo issledovaniya* [The structure and logic of psychological research]. M.: Institut psikhologii RAN. (in Russian)
- Druzhinin, V. N. (2010). *Varianty zhizni* [Life Options]. SPb.: Piter. (in Russian)
- Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. M.: Progress. (in Russian)
- Fromm, E. (1992). *Chelovek dlya sebya* [Man for Himself]. Minsk: Kollegium. (in Russian)
- Fukuyama, S. (1989). *Teoreticheskiye osnovy professional'noy oriyentatsii* [Theoretical foundations of vocational guidance] M.: Izd-vo Mosk. un-ta. (in Russian)
- Gagarina, M. A., Vikent'yeva, Ye. N., Gorshkova, A. S. (2025). Grazhdanskaya identichnost' i institucional'noye doveriye kak faktory ekonomicheskogo mentaliteta [Civic identity and institutional trust as factors of economic mentality]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, 16(3), 45–62. (in Russian)
- Golovakha, Ye. I., Kronik, A. A. (2008). *Psikhologicheskoye vremya lichnosti* [Psychological time of the personality]. 2nd ed., ispr. i dopoln. M.: Smysl. (in Russian)
- Gorshkova, A. S. (2024). Sub'yektivnoye blagopoluchiye: rol' sovladayushchego povedeniya i strategiy podderzhaniya gendernoy identichnosti [Subjective well-being: the role of coping behavior and strategies for maintaining gender identity]. *Institut psikhologii Rossiyskoy akademii nauk. Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya*, 9(4(36)), 47–83. (in Russian)
- Hutchison, B., Niles, S. G. (2016). Career development theories. In I. Marini, M. A. Stebnicki, I. Marini, M. A. Stebnicki (Eds.), *The professional counselor's desk reference* (285–289). New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Kamolov, S. G., Lapshina, P. V. (2023). Razvitiye metodologii opredeleniya pokazateley effektivnosti i rezul'tativnosti sfery vysshego obrazovaniya [Development of a methodology for determining performance and efficiency indicators in higher education]. *Ekonomika. Nalogi. Pravo*, 16(5), 68–77. DOI: 10.26794/1999-849X-2023-16-5-68-77. (in Russian)
- Klement'yeva, M. V., Ivanova, V. I. (2023). Koping-strategii v period formiruyushchey vrozlosti u rossiyskikh studentov [Coping strategies in the period of emerging adulthood in russian students]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 19(3), 72–80. (in Russian)
- Klimov, Ye. A. (1990). *Kak vybirat' professiyu* [How to choose a profession]. M.: Prosveshcheniye. (in Russian)

- Klimov, Ye. A. (1996). *Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya* [The psychology of professional self-determination]. Rostov-na-Donu: Feniks. (in Russian)
- Klimov, Ye. A. (1998). *Vvedeniye v psikhologiyu truda* [Introduction to labor psychology]. M.: Kul'tura i sport, YuNITI. (in Russian)
- Klimov, Ye. A., Noskova, O. G., Solntseva, G. N. (Eds.) (2015). *Psikhologiya Truda* [Labor psychology]. M.: Yurayt. (in Russian)
- Kochunas, R. (2002). *Psikhologicheskoye konsul'tirovaniye. Gruppovoy trening* [Psychological consulting. group training]. M.: Akademicheskij proyekt, OPPA. (in Russian)
- Kondaryuk, A. S. (2019). Klassnyy chas «Vverkh po lestnitse zhizni, ili moi zhiznennyye tsennosti» [Class hour "Up the ladder of life, or my life values"]. *Infourok*. <https://infourok.ru/klassnyj-chas-vverh-po-lestnice-zhizni-ili-moi-zhiznennyye-tsennosti-4069360.html> (in Russian)
- Kornilova, T. V., Smirnov, S. D. (2011). *Metodologicheskiye osnovy psikhologii* [Methodological foundations of psychology]. M.: Yurayt. (in Russian)
- Leontiev, D. A., Ovchinnikova, Ye. Yu., Rasskazova, Ye. I., Fam, A. Kh. (2019). *Psikhologiya vybora* [Psychology of choice]. M.: Smysl. (in Russian)
- Livehud, B. (1994). *Krizisy zhizni — shansy zhizni* [Life crises — Life chances]. Kaluga: Dukhovnoye poznaniye. (in Russian)
- Losev, A. F. (1991). *Filosofiya. Mifologiya. Kul'tura* [Philosophy. Mythology. Culture]. M.: Politizdat. (in Russian)
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Maksimova, M. V., Frolova, O. V., Etuyev, Kh. Kh., Aleksandrova, L. D. (2023). Adaptivnoye personalizirovannoye obucheniye: vnedreniye sovremennykh tekhnologiy v vysshem obrazovanii [Adaptive personalized learning: Implementation of modern technologies in higher education]. *Informatika i obrazovaniye*, 38(4), 14–27. (in Russian)
- Markova, A. K. (1996). *Psikhologiya professionalizma* [The psychology of professionalism]. M.: Znaniye.
- Mills, R. (1959). *Vlastvuyushchaya elita* [The ruling elite]. M.: Inostrannaya literatura. (in Russian)
- Molchanov, I. N. (2023). Obrazovaniye i professional'naya podgotovka kak instrumenty for-mirovaniya chelovecheskogo kapitala [Education and vocational training as tools for forming human capital]. *Ekonomika. Nalogi. Pravo*, 16(2), 108–118. DOI: 10.26794/1999-849X-2023-16-2-108-118. (in Russian)
- Morgunov, Ye. B. (1996). *Konspekty po psikhologii. Lichnost' i organizatsiya* [Notes on psychology. Personality and organization]. M.: Trivola. (in Russian)
- Noss, I. N., Kovaleva, M. Ye. (2019). Modelirovaniye v psikhologicheskoy issledovanii [Modeling in psychological research]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*, 12(2), 63–70. (in Russian)
- Petukhov, V. V. (1996). *Priroda i kul'tura* [Nature and culture]. M.: Trivola. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S. (1990). Podgotovka vedushchego proforiyentsatsionnykh igr [Training a leader for career guidance games]. *Vestnik Moskovskogo universiteta, Ser. 14-Psikhologiya*, (4), 65–70. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S. (2012). *Motivatsiya trudovoy deyatel'nosti* [Motivation of work activity]. M.: Akademiya. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S. (2012a). *Psikhologiya elity* [Psychology of the Elite]. M.: MPMU; Voronezh: MODEK. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S. (2014). *Aktiviziruyushchaya profkonsul'tatsiya: teoriya, metody, programmy* [Activating career counseling: Theory, methods, and programs]. M.: Akademiya. (in Russian)

- Pryazhnikov, N. S. (2016). *Proforiyentologiya* [Career Guidance]. M.: Yurayt. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S. (2016a). *Motivatsiya i stimulirovaniye trudovoy deyatel'nosti* [Motivation and stimulation of labor activity]. M.: Yurayt. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S. (2020). Metafora «posle togo, kak...» v osmyslenii problemy «shchastia», «ne-shchastia» i «posle-schastia» [The metaphor “after...” in understanding the problem of “happiness,” “unhappiness,” and “after-happiness”]. *Mir obrazovaniya — obrazovaniye v mire*, 4(80), 60–87. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S. (2021). *Psikhologiya nestabil'nosti* [The psychology of instability]. M.: Izd-vo MPSU. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S., Abdulragimov, I. A. O., Nebrodovskaya-Mazur, Ye. Yu. (2025). Obraz geroya v lichnostnom samoopredelenii i moral'nom razvitii. Chast' 3. Obobshchennyye modeli geroicheskogo povedeniya i perspektivy ikh ispol'zovaniya v prakticheskoy rabote [The image of the hero in personal self-determination and moral development. Part 3. Generalized models of heroic behavior and prospects for their use in practical work]. *Mir psikhologii*, 2(121), 183–200. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S., Aleksandrova, Yu. Yu., Bryzgalin, Ye. A. (2024). Detskiye i vzroslyye skazki kak instrument etnokul'turnoy identichnosti samoopredelyayushcheysoy lichnosti v usloviyakh mno-gonatsional'noy Rossii. Chast' 1. Rol' skazki v etnokul'turnoy sotsializatsii lichnosti [Children's and adult fairy tales as a tool for ethnocultural identity of a self-determining personality in multinational Russia. Part 1. The role of fairy tales in the ethnocultural socialization of the individual]. *Mir psikhologii*, 2(117), 22–37. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S., Kamneva, Ye. V. (2022). Modeli profprigodnosti v upravlenii personalom, proforiyentatsii i samomenedzhmente [Models of Professional Suitability in personnel management, career guidance, and self-management]. *Gumanitarnyye nauki. Vestnik Finansovogo universiteta*, 12(4), 64–70. (in Russian)
- Pryazhnikov, N. S., Karlovskaya, N. N. (2021). Obraz schast'ya v professional'nom i zhiznennom sa-moopredelenii [The image of happiness in professional and life self-determination]. *Vestnik Omskogo universiteta, seriya «Psikhologiya»*, (1), 72–85. (in Russian)
- Rawls, J. (1995). *Teoriya spravedlivosti* [A Theory of Justice]. Novosibirsk: Izd-vo Novosibirskogo un-ta.
- Rogers, C. (1996). Chto znachit stanovit'sya chelovekom? [What does it mean to become human] In D. Ya. Raygorodskiy (ed.), *Teorii lichnosti v zapadnoyevropeyskoy i amerikanskoy psikhologii* (390–407). Samara: Bakhrakh. (in Russian)
- Rottinghaus, P. J., Eshelman, A. J. (2015). Integrative approaches to career intervention. In P. J. Hartung, M. L. Savickas, W. B. Walsh, P. J. Hartung, M. L. Savickas, W. B. Walsh (Eds.), *APA handbook of career intervention, Volume 2: Applications* (25–39). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/14439-003.
- Rudestam, K. (1990). Gruppovaya psikhoterapiya [Group psychotherapy]. M.: Progress. (in Russian)
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, (52), 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Sampson, J. P., Hou, P., Kronholz, J. F., Dozier, V. C., McClain, M., Buzzetta, M., ... Kennelly, E. L. (2014). A content analysis of career development theory, research, and practice-2013. *Career Development Quarterly*, 62(4), 290–326. DOI:10.1002/j.2161-0045.2014.00085.x.
- Shostrom, E. (1992). *Anti-Karnegi, ili Chelovek-manipulyator* [Anti-Carnegie, or the manipulator]. Minsk: Polifakt. (in Russian)
- Sokolova, Ye. T. (2008). *Psikhoterapiya: teoriya i praktika* [Psychotherapy: Theory and practice]. M.: Akademiya. (in Russian)

- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, (16), 282–298.
- Tkachenko, A. A. (2022). Chelovecheskiy kapital kak natsional'noye bogatstvo [Human capital as national wealth]. *Ekonomika. Nalogi. Pravo*, 15(6), 20–32. (in Russian)
- Vasiluk, F. Ye. (1984). *Psikhologiya perezhivaniya* [The psychology of experience]. M.: Izd-vo Mosk. un-ta. (in Russian)
- Zeer, E. F. (2003). *Psikhologiya professiy* [Psychology of professions]. M.: Akademicheskiy proyekt; Yekaterinburg: Delovaya kniga. (in Russian)
- Zinchenko, V. P. (1995). *Affekt i intellekt v obrazovanii* [Affect and intelligence in education]. M.: Trivola. (in Russian)

Received 04.01.2026