

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 4. С. 58–69. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2025, vol. 31, no. 4, pp. 58–69.

ISSN 2073-1426

Научная статья

5.8.1. Общая педагогика история педагогики и образования

УДК 378

EDN EQOYUX

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-58-69>

## МЕТОДИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

**Коваленко Анастасия Александровна**, кандидат педагогических наук, Костромской государственный университет, Кострома, Россия, a\_korsakova@kosgos.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6701-1076>

**Райкина Мария Александровна**, кандидат педагогических наук, Костромской государственный университет, Кострома, Россия, mariasomkina@kosgos.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5400-5147>

**Аннотация.** Статья посвящена определению содержания психолого-педагогического сопровождения построения студентами жизненных стратегий в воспитательной практике современных университетов. Цель настоящей работы – обосновать содержание психолого-педагогического сопровождения процесса построения жизненных стратегий студентами на основе анализа лучших практик реализации молодежной политики в современных условиях. Определение содержания психолого-педагогического сопровождения процесса построения жизненных стратегий студентами производилось авторами на основании: анализа эмпирических данных исследований жизненных стратегий студентов вуза; контент-анализа существующих отечественных образовательных и воспитательных практик формирования идентичности, ценностной устойчивости и построения конструктивных жизненных стратегий молодежи в различных воспитательных организациях; обобщения опыта использования образовательных и воспитательных практик в решении проблемы по заявленной тематике (результаты исследования 2023–2025 гг.). Психолого-педагогическое сопровождение процесса построения жизненных стратегий студентами рассматривается как процесс, в рамках которого могут быть выделены несколько взаимосвязанных компонентов, отвечающих сущностным особенностям феномена жизненных стратегий, выявленным барьерам и основополагающим принципам сопровождения. Сквозным элементом психолого-педагогического сопровождения на каждом этапе профессионального становления студентов становится: проведение цикла занятий, направленных на формирование психологической устойчивости обучающихся к кризисным ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности; расширение репертуара поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях; формирование индивидуальных навыков управления стрессом; обучение способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; формирование готовности оказывать, запрашивать и получать поддержку.

**Ключевые слова:** жизненная стратегия, психолого-педагогическое сопровождение, студенты вуза, среда вуза, воспитательная деятельность, профессиональное становление, образовательные организации высшего образования.

**Благодарности.** Исследование выполнено в рамках Государственного задания Министерства науки и высшего образования Российской Федерации по теме «Социализация, идентичность и жизненные стратегии молодежи в условиях “новых войн”» № FZEW-2023-0003.

**Для цитирования:** Коваленко А.А., Райкина М.А. Методика психолого-педагогического сопровождения построения жизненных стратегий студентами вузов // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 4. С. 58–69. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-58-69>

## METHODOLOGY OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR BUILDING LIFE STRATEGIES BY UNIVERSITY STUDENTS

**Anastasiya A. Kovalenko**, Candidate of Pedagogical Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, a\_korsakova@kosgos.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6701-1076>

**Maria A. Raikina**, Candidate of Pedagogical Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, mariasomkina@kosgos.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5400-5147>

**Abstract.** This article aims to define the content of psychological and pedagogical support for students' development of life strategies in the educational practices of modern universities. The purpose of this study is to substantiate the content of psychological and pedagogical support for the process of developing students' life strategies based on an analysis of best practices in the implementation of youth policy in the current context. The authors determined the content of psychological and pedagogical support for the process of developing students' life strategies based on an analysis of empirical data from studies of university students' life strategies; a content analysis of existing domestic educational and educational practices for the formation of identity, value stability, and the development of constructive life strategies for young people in various educational organizations; and a generalization of the experience of using educational and educational practices in solving the problem on the stated topic (results of the study 2023-2025). Psychological and pedagogical support for students' life strategy development is viewed as a process within which several interconnected components can be identified, reflecting the essential characteristics of the life strategy phenomenon, identified barriers, and fundamental principles of support. A cross-cutting element of psychological and pedagogical support at each stage of students' professional development is a series of classes aimed at developing students' psychological resilience to crisis situations that require the mobilization of personal resources; expanding the repertoire of behavioral strategies in difficult life situations; developing individual stress management skills; teaching methods (skills) for providing psychological support to someone in a critical situation; and developing a willingness to provide, request, and receive support.

**Keywords:** life strategy, psychological and pedagogical support, university students, university environment, educational activities, professional development, and higher education institutions.

**Acknowledgements.** The study was carried out as part of the State Assignment of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation on the topic "Socialization, Identity, and Life Strategies of Young People in the Context of New Wars" no. FZEW-2023-0003.

**For citation:** Kovalenko A.A., Raikina M.A. Methodology of psychological and pedagogical support for building life strategies by university students. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2025, vol. 31, no. 4, pp. 58–69. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-58-69>

Современная ситуация социально-экономической и политической трансформации общества вносит значительные корректизы в формирование жизненных установок и ценностей молодых россиян. Стратегии построения успешного жизненного пути, выработанные предыдущим поколением, не отвечают современным реалиям. Рассогласование семейных, общественно-политических, медиийно-информационных и иных сред влияния на молодого человека приводит к дезориентации в процессе поиска ценностей и смыслов, лежащих в основе построения жизненного пути.

О неопределенности образов будущего у молодого поколения говорят и современные исследования [Шестопал], в которых отмечается, что новая социальная реальность определяет глобальный тренд на размытое и амбивалентное восприятие будущего. Опросы Фонда общественного мнения показывают, что для российского общества характерны необоснованные притязания, завышенная самооценка, отсутствие моральных ориентиров, разрыв связи между

действиями в настоящем и ожиданиями от будущего, а преобладающий срок планирования среди молодежи не превышает одного года.

Особенно это актуально в современной ситуации, которая многими исследователями характеризуется как эпоха «новых войн XXI века» [Калдор], сочетающая военные действия, а также латентные формы ведения противоборства: экономическую и социально-гуманитарную изоляцию, фейковое медиийное сопровождение, информационные атаки, применение деструктивных социально-политических и социально-психологических технологий воздействия, использование методов разрушения традиционных ценностей, национальных идей и смыслов, снижающих ресурсность страны, общества, отдельного человека [Артамонов, Артамонова].

Молодежь как поколение будущего страны становится главной мишенью разрушающих действий, разворачивающихся на психологическом, экономическом, геополитическом, кибернетическом, информационно-идеологическом фронтах. Ставится

задача формирования у молодежи «удобного» мировоззрения, слома системы ценностей и правовой национальной культуры, снижения их жизнестойкости [Афанасьев], что должно стать препятствием гармоничному взрослению, интериоризации культурного российского кода, становлению субъектности. Высокая вовлеченность молодежи в интернет-среду актуализирует проблему ее уязвимости перед провокационным, радикальным или экстремистским контентом, перед кибератаками и иными сетевыми формами и технологиями «новых войн» [Руденкин, Руденкина; Самохвалова, Тихомирова, Екимчик, Сапоровская].

Жизненная стратегия в данном контексте видится нам как необходимое условие стабилизации и гармонизации ценностно-смысловых ориентиров молодежи. Зарубежные и отечественные авторы, занимавшиеся исследованиями психологии личности, посвятили этой тематике немалое количество работ, но у каждого из них понятие жизненной стратегии освещено с разных ракурсов и имеет свою особенность: жизненный стиль (А. Адлер, В. Франкл, Г. Олпорт, К. Юнг, Э. Фромм, Ф. Зимбардо), жизненный сценарий (Э. Берн, К. Штайннер), жизненная перспектива (Ж. Нюттен, Е.И. Головаха, А.А. Кроник), жизненный путь (Ш. Бюлер, С.Л. Рубинштейн), жизненная ориентация (Е. Резник и Ю.М. Резник, Е.Ю. Коржова, Д.Ю. Чеботарева), способ адаптации (А.А. Баранов, А.А. Реан, А.Р. Кудашев), жизненная реализация (К.А. Абульханова-Славская, Л.А. Анцыферова).

В рамках проводимого исследования имеет смысл рассмотреть три основных подхода к пониманию сущности жизненной стратегии личности. В первом случае она будет пониматься как *способность личности*, придерживаясь принципиальных позиций, реализовывать и развивать свою индивидуальность в различных общественных условиях [Абульханова-Славская; Резник, Смирнов]. Также жизненную стратегию личности часто рассматривают как уникальный *способ* сознательного конструирования, организации и осмыслиения жизни на пути формирования своего будущего. Третий подход описывает жизненную стратегию как *систему*, связывающую содержание будущего пути (позиции и цели личности) и способы организации (протяженность и направление временной перспективы, структурированность жизненного плана).

Ключевые характеристики, которые наиболее полно раскрывают сущность данного понятия, отражены в работах Н.Н. Савиной и Р.Р. Илаевой, предложивших понимать жизненную стратегию как осознанно запланированные и спроектированные ближайшие и отдаленные жизненные планы личности на будущее, которые базируются на терминальных и инструментальных ценностях и условиях, способствующих

ее самопроявлению и повышению уровня качества ее жизни, выстроены в соответствии с ее индивидуальными интеллектуально-творческими возможностями, жизненным опытом и позволяют ей занять активную субъектную жизненную позицию [Илаева, Савина].

Несмотря на то, что современные психолого-педагогические исследования довольно четко очерчивают автономность понятия «жизненные стратегии», в научной литературе можно встретить смежные понятия, позволяющие раскрыть полноту реализации личности на жизненном пути. Их анализ позволяет нам выстроить более полную картину содержания психолого-педагогического сопровождения.

Вслед за исследователями К.А. Абульхановой-Славской, Т.Е. Резник и Ю.М. Резник мы рассматриваем понятие «жизненные стратегии» как способ сознательного конструирования собственной жизни (способ жизненного самоопределения и самореализации), базирующийся на смысложизненных и ценностных ориентациях развивающейся личности, ее планах и прогнозах само осуществления [Абульханова-Славская; Резник, Смирнов].

Встав на педагогическую позицию, мы понимаем процесс построения жизненной стратегии как движение: от близкой, ограниченной к дальней временной перспективе; от пассивности к активности в управлении собственной жизнью; от объекта влияния к субъекту собственной жизни; от интуитивных представлений о собственных ценностях и целях к осознанию жизненных ориентиров; от реактивной к проактивной позиции в выборе путей и способов достижения жизненных целей и т. д.

При этом для ряда социальных групп задача построения долгой перспективы – жизненной стратегии особенно актуальна в связи с их социальными и возрастными особенностями. Одной из таких групп является студенчество. «Творить свою историю» или строить жизненную стратегию – одна из важнейших задач студенческого возраста, не решив которую человек не может достичь социальной зрелости и вполне включиться в значимые типы общественных отношений (близкие межличностные отношения, профессиональная деятельность и др.) из позиции взрослого.

Очевидно, что эта задача во многом носит индивидуально-личностный характер, то есть должна быть решена самим студентом. Ее решение становится условием и отправной точкой той субъектности, которая необходима позже при реализации жизненной стратегии. Воспитательная система образовательной организации высшего образования обладает потенциалами, которые могут содействовать преодолению личностью барьеров в построении жизненных стратегий, не замещая и не вытесняя субъектности студента. При этом важно отыскивать те форматы ра-

боты, которые отвечают запросу студентов, вызывают их отклик и готовность к совместной деятельности.

Однако условия социализации и воспитательные практики вузов в последние годы существенно меняются, а новые, возникающие форматы психолого-педагогического сопровождения построения жизненных стратегий студентов на настоящий момент требуют исследования. **Проблемой** настоящей статьи является определение содержания психолого-педагогического сопровождения построения студентами жизненных стратегий в воспитательной практике современных университетов. **Цель настоящей работы** – обосновать содержание психолого-педагогического сопровождения процесса построения жизненных стратегий студентами на основе анализа лучших практик реализации молодежной политики в современных условиях.

**Методология.** На основании исследований А.В. Воронцовой, М.А. Райкиной отметим, что проблема психолого-педагогического сопровождения построения жизненных стратегий студентами в вузе основывается на ряде фундаментальных и прикладных исследований, в том числе [Воронцова, Райкина, 2023]:

- исследование построения жизненных стратегий как процесса жизнесозидания, где главными индикаторами в успешном становлении человека является активное, преобразующее обусловленность начало (F. Thorn; Royce J., Powell A.; Kasser T., Ryan R.; Moss R., Schaefer J.; Lazarus R.S., Folkman S.; Skinner E., Edge K.; Weber H., Froumin I., Abrantes P., Guerreiro M.; Arnett J.);
- результаты исследований в области типологий жизненных стратегий (Е.Н. Бондаренко, Е.П. Варламова и С.Ю. Степанов, Е.И. Головаха и Н.В. Панина, С.И. Кудинов, Л.И. Дементий и В.Е. Купченко, Р. Мертон, А.Е. Созонтов, М.Р. Плотницкая);
- подходы к определению динамики и условий формирования жизненной стратегии. На этой основе можно строить гипотезы о барьерах, возникающих в этом процессе (К.А. Абульханова-Славская, М.А. Белугина);
- концепция психолого-педагогического сопровождения детей и взрослых в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях (Е.А. Александрова, Н.Ю. Антипова, А.Ю. Асриев, Э.В. Боброва, Т.К. Волкова, М.И. Губанова, Л.М. Митина, А.В. Мудрик, Ю.В. Слюсарев, В.И. Слободчиков, Л.Г. Тарита, И.Д. Фрумин, И.И. Хасанова, Н.С. Ширшина, Н.О. Яковleva и др.);
- концепции самостоятельного определения сценариев социального поведения (Л.В. Байбординой, А.П. Чернявской, В.Ю. Юдиным и др.);
- эмпирические исследования в области форм и механизмов психолого-педагогического сопровождения (Н.В. Басалаева, М.Р. Битянова, А.О. Мургова, А.П. Овчарова).

Глобальные изменения различными путями и образом воздействуют на отдельных людей и социальные группы, вызывая необходимость перестраивать, переформатировать видение будущего, жизненные планы и жизненные стратегии личности. Частой реакцией на меняющиеся жизненные обстоятельства, которые находятся вне контроля личности, становится отказ от построения длинных перспектив, сознательное ограничение жизненных планов периодом ближайшего будущего, что приводит к избеганию «длинных» целей и действий, направленных в будущее. Подобные заключение привели к поиску барьеров, возникающих у студенческой молодежи при построении стратегий своей жизни.

В связке с саморазвитием, выступающим процессуальным и инструментальным условием реализации жизненной стратегии, особый интерес представляют барьеры, выявленные в работах С.Ю. Тухватуллиной и О.А. Шумаковой.

Наибольшую трудность, по мнению авторов, представляет барьер *отсутствия ответственности за собственную жизнь*. Построение перспектив своей жизни в данном случае затрудняется восприятием внешних обстоятельств как непреодолимых и главенствующих, а принятие решений определяется случайными событиями.

Следующий барьер связан с *недостаточно зрелыми способностями к самопознанию*. Для него характерна неадекватная оценка целей и способов их достижения, вызванная несформированностью представлений о своих особенностях, возможностях и потребностях.

Большой интерес представляют барьеры, обусловленные *системой сложившихся стереотипов и установок*. Стремление личности действовать «как все» ограничивает построение жизненного пути теми шагами, которые отвечают ожиданиям социума и ближайшего окружения.

Барьером построения жизненного пути и саморазвития также может выступать *негативное влияние прошлого опыта*. Наличие системы внутренних защит, избегание ситуаций противостояния личных и чужих целей, страх препятствий и трудностей толкает людей к принятию нерациональных решений, не отвечающих собственным интересам и потребностям [Тухватуллина, Шумакова].

Что касается барьеров в построении жизненных стратегий у студентов вуза, то в результате проведенного в 2023 г. исследования нами были выявлены две определяющие группы причин, затрудняющих определение и реализацию жизненных планов у студенческой молодежи.

Первая группа барьеров выражается в дефиците умений, связанных с планированием и проектированием жизненных стратегий. Непонимание самой

сущности целенаправленного жизненного планирования приводит к тому, что большинство студентов обращаются к вопросам планирования жизни под давлением внешних обстоятельств. Таким образом, речь идет не только про инструментальные навыки, но и про формирование установки на планимерное построение жизненного пути.

Вторая группа барьеров описывается пробелами в личностном развитии с акцентом на универсальные компетенции. Сюда можно отнести трудности само-познания, несформированность критического мышления и навыков объективного анализа информации и социального контекста, искаженная оценка своих возможностей и ограничений в достижении результата, отсутствие готовности к принятию ответственных решений [Воронцова, Райкина].

Таким образом, в контексте «новых войн» можно обозначить следующие ожидания от психолого-педагогического сопровождения формирования жизненных стратегий молодежи:

- осознание молодым человеком личных ценностей и убеждений (не конфликтующих с конкретно-историческими ценностями социума);
- переформатирование отдельных точечных целей в систему взаимосвязанных, обуславливающих друг друга целевых ориентиров;
- расширение горизонта планирования от ближайших целей к долгосрочным;
- гибкость в поиске оптимальных путей достижения намеченных целей, основанная на адекватной оценке собственных возможностей и внешних факторов;
- проактивность и ответственность молодежи в выборе действий и инструментов, приводящих к достижению целей в соответствии с субъектной позицией в управлении своей жизнью.

В интересах достижения заявленных ориентировами предложены следующие *принципы* психолого-педагогического сопровождения процесса построения жизненных стратегий студентами.

1. *Принцип непрерывности деятельности*. Ключевой категорией сопровождения формирования жизненных стратегий является категория развития личности, человека как субъекта деятельности и общения. Целью становится актуализация личностного потенциала человека, воспитание его способностей к адекватному (компетентному) поведению в неизвестных заранее предметных и социальных ситуациях, а содержанием – все то, что обеспечивает достижение этой цели. Данный принцип проявляется в создании последовательных этапов, «переходов» от одной ступени образования на другую.

2. *Принцип вариативности* обеспечивает многообразие видов деятельности, дополнительных образовательных услуг, уровней образования. В нашем

случае мы говорим о предоставлении молодому человеку множества ролей и способов реализации этих ролей как основы для осуществления его выборов и конструирования собственного варианта участия в различных видах деятельности. Вариативность позволяет накапливать опыт самоопределения как отнесения собственных притязаний, представлений о себе и возможностей ситуации, получать опыт реализации себя в разных ролях и ситуациях.

3. *Принцип индивидуализации* реализуется через создание благоприятных условий воспитания, учитывающих как индивидуальные особенности, так и специфические. Индивидуальный подход, являясь конкретизацией дифференциального подхода, позволяет уделять внимание развитию каждого учащегося путем избирательного использования необходимых в конкретном случае форм, методов и средств.

4. *Принцип системности* предполагает рассмотрение процесса формирования жизненных стратегий как сложной системы, состоящей из совокупности взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов: индивидуальных и коллективных интересов, потребностей, ценностных ориентаций; целей, принципов, содержания, форм и способов организации деятельности, общения и взаимоотношений, внутренних и внешних связей, критериев, показателей, приемов и методов изучения, анализа и оценки состояния и результатов данного процесса.

Реализация психолого-педагогического сопровождения построения студентами жизненных стратегий в пространстве университета требует организации целенаправленной работы с обучающимися по преодолению барьеров, которые возникают при построении жизненной перспективы.

На наш взгляд, практика воспитательной деятельности вузов не всегда учитывает специфические характеристики среды высшей школы, к которым можно отнести: равноправность взаимоотношений педагогического и студенческого коллектива; взаимозависимый характер совместной деятельности, осуществляемый в едином физическом и психолого-лическом пространстве; значительную автономию личности и первичных коллективов; высокий уровень единства социальной общности, сложившейся в университете [Конова]. Поэтому большое значение приобретает преодоление замкнутости системы вуза, ориентированной на адаптацию студента к своим условиям через открытые форматы работы, обеспечивающие долгосрочное планирование на основе взаимодействия с внешними по отношению к вузу субъектами, в первую очередь работодателями.

Исходя из этого, психолого-педагогическое сопровождение построения жизненных стратегий студентами вуза должно учитывать жизненные позиции студентов, их ценности, цели и быть направлено

на: содействие выбору значимых ценностных ориентаций (формирование мировоззрения студентов посредством выражения собственных предпочтений и стремлений); определение конечной цели жизненной стратегии (принятие образа будущего, включение системы ценностей и осознание собственных возможностей); выстраивание конкретных шагов по реализации жизненной цели (способствовать пониманию студентами меж событийной связи между прошлым, настоящим и будущим); создание плана будущего жизненного пути (описание способов реализации жизненной цели).

Определение содержания психолого-педагогического сопровождения процесса построения жизненных стратегий студентами в современных условиях производилось нами на основании эмпирических данных исследований жизненных стратегий студентов вуза, а также проведения контент-анализа существующих отечественных образовательных и воспитательных практик формирования идентичности, ценностной устойчивости и построения конструктивных жизненных стратегий молодежи в различных воспитательных организациях, в том числе: анализ проектов, программ, планов и отдельных форм, методов и средств формирования идентичности, ценностной устойчивости и построения конструктивных жизненных стратегий молодежи; обобщение опыта использования образовательных и воспитательных практик в решении проблемы по заявленной тематике.

Отметим, что одним из существенных критериев отбора вузов стал уровень открытости их данных по целям, задачам, формам и методам внеучебной деятельности, позволив осуществить всестороннее изучение характерных проблем воспитательного процесса в вузе и выявить закономерности его протекания.

Из открытых источников были получены рабочие программы воспитательной деятельности вузов, а также календарные планы воспитательной деятельности, позволившие сопоставить декларируемые цели воспитания и конкретные мероприятия, запланированные вузами; были проанализированы регламенты работ подразделений вуза, занимающихся организацией внеучебной деятельности студентов, а также анонсы и отчеты о проведенных мероприятиях.

Проведенный анализ показал, что в современной практике вузов отсутствуют комплексные программы, направленные на сопровождение построения жизненных стратегий студентов, но достаточный объем задач (около трети), решаемых в рамках молодежной политики и воспитательной деятельности, затрагивает те или иные аспекты развития личности и среды, которые могут способствовать более успешному планированию и реализации жизненных перспектив студентов. Среди направлений воспитательной рабо-

ты вузов, оказывающих опосредованное или косвенное влияние на построение жизненной стратегии студентом, можно выделить:

- формирование гражданско-патриотических, нравственных, социальных и профессиональных ценностей;
- адаптация студентов к учебной и внеучебной среде университета, обеспечение бесшовной системы развития личности в рамках молодежной политики;
- формирование ранних профессиональных навыков и компетенций, погружение в трудовую деятельность, формирование карьерной траектории студентов, обеспечение вертикальных карьерных лифтов у обучающихся;
- приобщение студентов к добровольческим практикам с целью профессионального и личностного развития;
- выявление, поддержка и стимулирование талантливой молодежи, способной к достижению высоких профессиональных результатов;
- развитие предпринимательских и проектных навыков, поддержка молодежных инициатив;
- обеспечение опыта соуправления университетом через диалоговые площадки с администрацией, СТИБ, советы обучающихся по оценке качества образования;
- развитие студенческих сообществ, поощрение гражданской активности, развития навыков лидерства и командной работы;
- развитие системы наставничества, подготовка кураторов из числа преподавателей и студентов старших курсов;
- психологическое просвещение, охрана психологического здоровья, формирование навыков жизнестойкости и эффективной самопомощи;
- формирование культуры здоровьесбережения и безопасного поведения;
- формирование позитивного образа семейной жизни, ответственного супружества и родительства.

Стоит отметить, что обозначенные практики молодежной политики и воспитательной деятельности вузов России в значительном количестве направлены на студентов младших курсов (60,89 %), реже – на старшекурсников (35,9 %), тогда как студенты программ СПО, магистранты и аспиранты выступают целевой группой суммарно лишь в 3,2 % рассмотренных практик. Такие результаты ярко демонстрируют нехватку системности и непрерывности в работе по сопровождению построения жизненных стратегий у обучающихся вузов.

Если говорить о предпочтаемых механизмах помощи студентам в формировании навыков и содержательных установок по выстраиванию образа будущего, то ландшафт воспитательной деятельности может быть представлен следующим образом (рис. 1).

**Рис. 1.** Основной механизм реализации практик воспитательной деятельности и молодежной политики в вузах, %



**Рис. 2.** Субъекты практик воспитательной деятельности и молодежной политики в вузах, %



Эти данные дают нам представление об инерционной реализации мероприятивного подхода, утратившего свою актуальность в современных реалиях. Реализация значительного числа программ деятельности по достижению задач, опосредованно способствующих построению жизненных стратегий студентами, внушиает оптимизм. Но на практике целенаправленность и комплексность программ воспитательной деятельности подменяется перечнем мероприятий, объединенных общей тематикой. Вместе с тем наиболее успешными форматами программного построения воспитательной деятельности признаются:

- программы проектной деятельности (интенсивы, хакатоны, форсайт-сессии);
- образовательные программы (школы, курсы, лектории, мастер-классы);
- диалоговые площадки с партнерами вуза из числа работодателей, представителей органов власти, НКО, бизнеса, лидеров мнений (пресс-конференции, завтраки/ланчи, консультации, выступления, экскурсии);
- программы поддержки и поощрения достижений студентов и студенческих команд (система рейтингов, церемонии награждений, присуждение званий, конкурсные отборы);
- деятельность подразделений вуза по работе с обучающимися (консультативные и кризисные центры, службы психологической помощи, наставничество и кураторство).

Результаты анализа открытости университетского сообщества, проявляемого в практиках воспитательной деятельности, показывают, что в подавляющем большинстве (69,64 %) они замыкаются на универси-

тетском уровне. Такая изолированность мало способствует объективной оценке жизненных перспектив, ограничивает поиск эффективных путей достижения намеченных планов после окончания университета.

Ключевыми акторами рассматриваемых практик воспитательной деятельности и молодежной политики чаще всего выступают профильные специалисты и проректоры, выполняющие тем самым свои прямые обязанности (рис. 2). Также в значительной доле практик субъектная позиция признается за студентами, что на практике чаще всего выражается в наставничестве студентов старших курсов над младшими, их адаптационной работе.

Примечательно, что проводимые ранее исследования показали ориентированность студентов на преподавателей и кураторов в вопросах обсуждения жизненных перспектив, тогда как фактически они редко инициируют работу по сопровождению студентов в построении жизненных стратегий. Очевидно, что ведущими субъектами такой деятельности в вузе должны выступать референтные взрослые, выполняющие функцию наставников: куратор учебной группы, руководитель студенческого объединения, специалист служб и подразделений, обеспечивающих психологическую помощь.

Психолого-педагогическая основа наставничества может быть рассмотрена как взаимодействие базового процесса (образовательная, профессиональная, коммуникативная деятельность) и вспомогательного процесса (формирование определённой идеологии, гражданско-патриотическая деятельность, приобщение к корпоративной культуре и пр.). Более полно сущность наставничества проявляется в его функци-

ях, среди которых: образовательно-профессиональная (инструментальная), социально-педагогическая, организационно-воспитательная, культурно-воспитательная, научно-методическая, координирующая.

В результате анализа представленного массива воспитательной деятельности вузов авторы приходят к заключению, что она нуждается в организации целенаправленной работы со студентами по преодолению барьеров, которые возникают при построении жизненной перспективы.

При определении этапов психолого-педагогического сопровождения формирования жизненных стратегий студентов мы солидарны с точкой зрения Е.В. Федоровой. Выстраивание жизненных стратегий в нашем понимании будет результативным при соблюдении в работе со студентами определенной последовательности, состоящей из 5 этапов:

- направление студентов в рефлексивную позицию (активизация мышления в представлении возможных событий и их результативности, рефлексия относительно их настоящего и условий достижения желаемых результатов);
- содействие в выборе значимых ценностных ориентаций (формирование мировоззрения студентов посредством выражения собственных предпочтений и стремлений);
- непосредственно сам процесс определения конечной цели жизненной стратегии (принятие образа будущего через систему ценностей, осознание собственных возможностей);
- выстраивание конкретных шагов по реализации жизненной цели (осознание студентами межсобытийной связи между прошлым, настоящим и будущим, формирование умения оперировать желаемым и достигнутым для внесения корректировок в свои планы);
- создание плана будущего жизненного пути (описание способов реализации жизненной цели).

Психолого-педагогическое сопровождение процесса построения жизненных стратегий студентами рассматривается как процесс, в рамках которого могут быть выделены несколько взаимосвязанных компонентов, отвечающих сущностным особенностям феномена жизненных стратегий, выявленным барьерам и основополагающим принципам сопровождения.

1. *Этап ознакомления* – первое касание с университетской средой (abitуриенты, студенты программ СПО).

Ключевой целью этапа становится приобщение обучающихся к насыщенной вариативной деятельности университетского сообщества, развитие навыков проектного мышления, коммуникации, командной работы, рефлексии, критического мышления – как основы для осознанного старта профессионального пути с опорой на личные потребности и интересы.

Этап реализуется через программы краткосрочного пребывания в воспитательном пространстве вуза. Это могут быть форматы интенсивов, сборов, каникулярных развивающих программ, проектных стажировок, курсов дополнительного образования.

2. *Адаптационный этап* – исследование специфических видов деятельности вуза (студенты 1-го курса обучения).

Цель этапа – обеспечение проб студентов в наибольшем количестве направлений и форм деятельности, формирование установки на проявление самостоятельности в процессе получения высшего образования, создание условий для становления субъектной позиции студентов.

Реализация этапа предполагает проведение адаптационных мероприятий (сборов, корпоративных праздников), курсов по ознакомлению со спецификой учебного процесса (мастер-классов, учебно-развивающих занятий), социально-психологических занятий (тренинги, диагностики, консультации), деятельность в составе студенческих объединений различной направленности и организационной формы (клубы, отряды, содружества и др.). Большое значение имеет внедрение практики кураторства и наставничества, чтобы у каждого студента был «ближайший взрослый» как из числа преподавательского состава, так и из числа студентов старших курсов.

3. *Ориентационный этап* – погружение в выбранные виды деятельности с учетом индивидуальных потребностей и интересов (студенты 2-го курса обучения).

Целевой ориентир этапа – кристаллизация ценностей и смыслов обучения студентов в вузе через сосредоточение на приоритетных видах деятельности, исследование всего спектра возможностей университета для самореализации, работа по преодолению барьеров построения жизненных стратегий.

Работа ведется через создание проектных полипрофессиональных команд, организационно-деятельностные игры (моделирование и проживание личностных и профессиональных задач); смену ролевой позиции от наблюдателя и участника на 1-м курсе к инициатору и организатору совместной деятельности. В роли наставников чаще выступают руководители проектных команд, кураторы студенческих объединений.

4. *Этап самопостроения* – осознание себя в профессии и формирование профессиональной мобильности (студенты 3-го курса обучения).

Основная цель – углубление и рефлексия профессиональных знаний и умений, организация процесса самоанализа и сопоставления требований профессии с иерархией субъективно значимых личностных ценностей.

Цель достигается через проведение профессиональных стажировок, практик решения реальных

трудовых кейсов (хакатоны, бизнес-инкубаторы), практик общественно значимой деятельности (« pro bono » волонтерство, социальное проектирование), организацию курсов повышения квалификации и переподготовки для студентов (овладение узкопрофильными технологиями работы в выбранной или смежной профессиональной сферах). Роль наставников занимают специалисты профессиональной сферы, потенциальные работодатели.

5. *Этап активизации* – формирование готовности к саморазвитию и самообразованию вне вуза (студенты 4–5 курсов обучения).

Целью выступает развитие навыков ориентирования в социально-экономической обстановке, четкого видения и понимания своих профессиональных планов, соотнесение их с другими личными планами, анализ рисков, которые могут возникнуть на пути к реализации профессиональных целей, определение возможности их решения.

Институт наставничества не оказывает значительного влияния на успешность реализации этапа. К этому моменту студент способен инициировать коммуникацию с любым представителем вуза или его партнеров для получения консультативной, информационной, административной и иной помощи.

6. *Этап реализации* – осознанный выбор программ, повышающих уровень образования как реализация целей и ориентиров жизненного пути (обучающиеся программ магистратуры и подготовки кадров высшей квалификации).

Целевая установка этапа – осмысленное проактивное использование среды вуза как одного из ресурсов достижения жизненных целей.

Реализуется через приобщение обучающихся к научной (инновационной, патентной) деятельности, поддержку инициатив студентов по реализации проектов за пределами вуза, но с использованием его ресурсов (научно-методических, человеческих, репутационных и др.). На данном этапе обучающиеся сами активно выступают в роли наставников для студентов младших курсов.

7. *Этап воспроизведения* – сотрудничество с вузом в роли партнера и работодателя (выпускники вуза).

Данный этап раскрывается в создании выпускниками дополнительных возможностей для реализации потенциала новых студентов, что позволяет расширить спектр возможных путей развития на новом витке реализации программы.

Сквозным элементом реализации программы на каждом ее этапе становится проведение занятий, направленных на формирование психологической устойчивости обучающихся к кризисным ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности; расширение репертуара поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях; формирование

индивидуальных навыков управления стрессом; обучение способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; формирование готовности оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Результатом реализации комплексной программы психолого-педагогического сопровождения студентов в построении жизненных стратегий выступают развитые навыки самопознания, осознание жизненных целей и личностных ресурсов, барьеров и препятствий жизненного пути, конструирование персональной жизненной стратегии и др.

### Список литературы

*Абульханова-Славская К.А.* Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни / общ. ред. Е.В. Шорохова. Москва, 1987. С. 137–145.

*Александрова Е.А.* Педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе разработки и реализации индивидуальных образовательных траекторий // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер.: Акмеология образования. Психология развития. 2008. Т. 1, № 1-2. С. 74–78.

*Антипова Н.Ю.* Педагогическое сопровождение творческого саморазвития подростков в летнем оздоровительно-образовательном лагере системы дополнительного образования детей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2007. 21 с.

*Артамонов В.А., Артамонова Е.В.* Гибридные войны: новые вызовы XXI века. Большая Евразия: развитие, безопасность, сотрудничество. 2023. № 6 (1). С. 43–51.

*Афанасьев А.Н.* Гибридные войны против национальных правовых культур СССР и современной России. Историко-правовые проблемы: новый ракурс. 2021. № 2. С. 136–147.

*Белугина М.А.* Жизненные стратегии у современных студентов: опыт психологического исследования // Психология в вузе. 2008. № 6. С. 93–103.

*Боброва Э.В.* Педагогическое сопровождение самореализации студента вуза в музыкально-исполнительской деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2006. 26 с.

*Бондаренко Е.Н.* Жизненные стратегии молодежи закрытых административно-территориальных образований: социологический аспект: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Екатеринбург, 2009. 22 с.

*Варламова Е.П., Степанов С.Ю.* Психология творческой уникальности. Москва: Ин-т психологии РАН, 2002. 256 с.

*Воронцова А.В., Райкина М.А.* Особенности построения жизненных стратегий студентами: психолого-педагогическое сопровождение в образовательной среде вуза // Science for Education Today. 2023. Т. 13, № 4. С. 30–52.

*Воронцова А.В., Райкина М.А.* Психолого-педагогическое сопровождение построения жизненных стратегий студентами: анализ лучших практик реализации молодежной политики в современных условиях // *Science for Education Today*. 2024. Т. 13, № 6. С. 45–53.

*Головаха Е.И., Панина Н.В.* Отношение к жизни: самооценка и разумная организация. URL: <http://psyfactor.org/lib/panina.htm>.

*Илаева Р.А., Савина Н.Н.* Сущность жизненной стратегии и её типологии // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 355.

*Кодесс П.Б.* Влияние образовательной среды на формирование жизненных стратегий старшеклассников // 3-я Российской конф. по экологической психологии: тезисы (Москва, 15–17 сент. 2003 г.). Москва, 2003. С. 121–124.

*Конова Е.В.* Развитие социальной креативности будущих специалистов по работе с молодежью в образовательной среде вуза: дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2012. 230 с.

*Мдивани М.О., Кодесс П. Б.* Методика исследования жизненных стратегий личности // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 146–150.

*Резник Ю.М., Смирнов Е.А.* Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа): монография. Москва: Институт человека РАН, 2002. 260 с.

*Руденкин Д.В., Руденкина А.И.* Интернет в социальной реальности современной российской молодежи: тренды и риски // *Juvenis scientia*. 2019. № 1. С. 43–48.

*Самохвалова А.Г., Тихомирова Е.В., Екимчик О.А., Сапоровская М.В.* Копинг-стратегии и жизнестойкость российской молодежи в социокультурном контексте «новых войн» // Российский психологический журнал. 2025. № 22 (11). С. 195–222.

*Созонтов А.Е.* Основные жизненные стратегии российских студентов // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2003. № 3. С. 15–23.

*Тухватуллина С.Ю., Шумакова О.А.* Обзор ключевых принципов, механизмов и барьера-профессионального саморазвития личности // МНКО. 2015. № 1 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-klyuchevyh-printsipov-mehanizmov-i-bariero-professionalnogo-samorazvitiya-lichnosti> (дата обращения: 19.10.2025).

*Хасанова И.И.* Психолого-педагогическое сопровождение социально-профессионального воспитания студентов вуза // Воспитание духовности: ценностные основы современного образования в России: материалы Всерос. науч.-практ. конф.; 18–19 апр. 2002 г., Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2003. С. 305–308.

*Шестопал Е.Б.* Представления российских граждан о будущем своей страны: смысловые акценты

и психологическая оптика // Политическая наука. 2024. № 4. С. 196–216.

*Яковлева Н.О.* Сопровождение как педагогическая деятельность // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2012. № 4 (263). С. 46–49.

*Arnett J.J.* Concepts of the transitions to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. New Directions for child and adolescent development: Cultural conceptions of the transitions to adulthood, ed. by J.J. Arnett, N.L. Galambos, 2003, vol. 100, pp. 63–75. <https://doi.org/10.1002/cd.75>.

*Abrantes P., Guerreiro M.* Moving into adulthood in a southern European country: transitions in Portugal. Portuguese Journal of Social Science, 2004, vol. 3, vol. 3, pp. 191–209.

*Bühler Ch.* Selbstdarstellung. Psychologie in Selbstdarstellungen, Ludwig Pongratz u. a. (Hrsg.). Huber, Bern u. a., 1972, Band 1, pp. 9–42.

*Kasser T., Ryan R.M.* Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving, P. Schmuck, K.M. Sheldon (eds.). Goettingen. Germany, Hogrefe and Huber, 2001, pp. 116–131.

*Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. New York, Springer Publishing Company, 1984, 445 p.

*Moss R.H., Schaefer J.A.* Life transitions and crises. Coping with life crises: An integrative approach. New York, Plenum Press, 1986, pp. 3–28.

*Royce J., Powell A.* Theory of personality and individual differences: factors, systems and process. Prentice Hall, 1983, 290 p.

*Ryan R.M., Deci E.L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 2000, vol. 55, pp. 68–78.

*Schwartz S.H., Bilsky W.* Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and crosscultural replications. Journal of Personality and Social Psychology, 1990, vol. 58.

*Skinner E.A., Edge K.* Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln, University of Nebraska Press, 2002, pp. 77–143.

*Weber H.* Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations. Anxiety, Stress and Coping: An International Journal, 2003, vol. 16 (2), pp. 133–153.

## Reference

Abulkhanova-Slavskaya K.A. *Zhiznennye perspektivy lichnosti* [Life Prospects of the Individual]. *Psichologija lichnosti i obraz zhizni* [Psychology of Personality and Lifestyle], ed. by E.V. Shorokhova. Moscow, 1987, pp. 137–145. (In Russ.)

Aleksandrova E.A. *Pedagogicheskoe soprovozhdenie starsheklassnikov v processe razrabotki i realizacii individual'nyh obrazovatel'nyh traektorij* [Pedagogical Support of High School Students in the Process of Developing and Implementing Individual Educational Trajectories]. *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Ser.: Akmeologija obrazovanija. Psihologija razvitiya* [Bulletin of the Saratov University. New Series. Series Acmeology of Education. Developmental Psychology], 2008, vol. 1, no. 1-2, pp. 74–78. (In Russ.)

Antipova N.Yu. *Pedagogicheskoe soprovozhdenie tvorcheskogo samorazvitiya podrostkov v letнем ozdorovitel'no-obrazovatel'nom lagere sistemy dopolnitel'nogo obrazovanija detej: avtoref. dis. ... kand.ped. nauk* [Pedagogical Support for Creative Self-Development of Adolescents in a Summer Health and Educational Camp of the Children's Supplementary Education System: Abstract of a Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation]. Moscow, 2007, 21 p. (In Russ.)

Artamonov V.A., Artanova E.V. *Gibridnye vojny: novye vyzovy XXI veka* [Hybrid Wars: New Challenges of the 21st Century]. *Bol'shaja Evrazija: razvitiye, bezopasnost', sotrudnichestvo* [Greater Eurasia: Development, Security, Cooperation], 2023, vol. 6 (1), pp. 43–51. (In Russ.)

Afanasyev A.N. *Gibridnye vojny protiv nacional'nyh pravovyh kul'tur SSSR i sovremennoj Rossii* [Hybrid Wars against the National Legal Cultures of the USSR and Modern Russia]. *Istoriko-pravovye problemy: novyj rakurs* [Historical and Legal Problems: A New Perspective], 2021, vol. 2, pp. 136–147. (In Russ.)

Belugina M.A. *Zhiznennye strategii u sovremennoj studentov: opyt psihologicheskogo issledovaniya* [Life strategies of modern students: an experience of psychological research]. *Psihologija v vuze* [Psychology in the University], 2008, vol. 6, pp. 93–103. (In Russ.)

Bobrova E.V. *Pedagogicheskoe soprovozhdenie samorealizacii studenta vuza v muzykal'no-ispolnitel'skoj dejatel'nosti: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Pedagogical support for self-realization of university students in musical performance activities: author's abstract. diss. ... candidate of ped. Sciences]. Yaroslavl, 2006, 26 p. (In Russ.)

Bondarenko E.N. *Zhiznennye strategii molodezhi zakrytyh administrativno-territorial'nyh obrazovanij: sociologicheskij aspekt: avtoref. dis. ... kand. social. nauk* [Life strategies of young people in closed administrative-territorial entities: sociological aspect: author's abstract. diss. ... candidate of sociological sciences]. Ekaterinburg, 2009, 22 p. (In Russ.)

Golovakha E.I., Panina N.V. *Otnoshenie k zhizni: samoocenka i razumnaja organizacija* [Attitude to life: self-esteem and rational organization]. URL: <http://psy-factor.org/lib/panina.htm>. (In Russ.)

Ilaeva R.A., Savina N.N. *Sushhnost' zhiznennoj strategii i ejo tipologii* [The Essence of Life Strategy

and Its Typology]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija* [Modern Problems of Science and Education], 2016, vol. 6, pp. 355. (In Russ.)

Khasanova I.I. *Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie social'no-professional'nogo vospitanija studentov vuza* [Psychological and pedagogical support of social and professional education of university students]. *Vospitanie duhovnosti: cennostnye osnovy sovremennoj obrazovanija v Rossii: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf., 18–19 apr. 2002 g.; Ekaterinburg, Ros. gos. prof.-ped. un-t* [Education of spirituality: value foundations of modern education in Russia: materials of the All-Russian scientific-practical. conf.; April 18–19, 2002, Ekaterinburg; Russian state prof.-ped. University]. Ekaterinburg, RSPPU Publ., 2003, pp. 305–308. (In Russ.)

Kodess P.B. *Vlijanie obrazovatel'noj sredy na formirovanie zhiznennyh strategij starsheklassnikov* [The Influence of the Educational Environment on the Formation of Life Strategies of High School Students]. *3-ja Rossijskaja konf. po jekologicheskoj psihologii (Moskva, 15–17 sent. 2003 g.): tezisy* [3 Russian Conf. on Environmental Psychology (Moscow, September 15–17, 2003): Abstracts]. Moscow, 2003, pp. 121–124. (In Russ.)

Konova E.V. *Razvitie social'noj kreativnosti budushhih specialistov po rabote s molodezh'ju v obrazovatel'noj srede vuza* [Development of Social Creativity of Future Specialists in Working with Youth in the Educational Environment of a University]. Tula, 2012, 230 p. (In Russ.)

Mdivani M.O., Kodess P.B. *Metodika issledovanija zhiznennyh strategij lichnosti* [Methodology for studying life strategies of an individual]. *Voprosy psihologii* [Questions of Psychology], 2006, vol. 4, pp. 146–150. (In Russ.)

Reznik Yu.M., Smirnov E.A. *Zhiznennye strategii lichnosti (opyt kompleksnogo analiza): monografija* [Life strategies of the individual (an experience of complex analysis): monograph]. Moscow, Institute of Man, Russian Academy of Sciences, 2002, 260 p. (In Russ.)

Rudenko D.V., Rudenkina A.I. *Internet v social'noj real'nosti sovremennoj rossijskoj molodezhi: trendy i risiki* [The Internet in the Social Reality of Contemporary Russian Youth: Trends and Risks]. *Juvenis scientia* [Juvenis Scientia], 2019, vol. 1, pp. 43–48. (In Russ.)

Samokhvalova A.G., Tikhomirova E.V., Ekimchik O.A., Saporovskaya M.V. *Koping-strategii i zhiznestojkost' rossijskoj molodezhi v sociokul'turnom kontekste «novyh vojn»* [Coping Strategies and Resilience of Russian Youth in the Sociocultural Context of "New Wars"]. *Rossijskij psihologicheskij zhurnal* [Russian Psychological Journal], 2025, vol. 22 (11), pp. 195–222. (In Russ.)

Shestopal E.B. *Predstavlenija rossijskih grazhdan o budushhem svoej strany: smyslovye akcenty i psihologicheskaja optika* [Russian Citizens' Ideas about the Fu-

- ture of Their Country: Semantic Emphasis and Psychological Optics]. *Politicheskaja nauka* [Political Science], 2024, vol. 4, pp. 196–216. (In Russ.)
- Sozontov A.E. *Osnovnye zhiznennye strategii rossiskih studentov* [Main life strategies of Russian students]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14: Psihologija* [Bulletin of Moscow University. Ser. 14: Psychology], 2003, vol. 3, pp. 15–23. (In Russ.)
- Tukhvatullina S.Yu., Shumakova O.A. *Obzor kljuchevyh principov, mehanizmov i bar'ero professional'nogo samorazvitiya lichnosti* [Review of key principles, mechanisms and barriers to professional self-development of an individual]. MNKO, 2015, vol. 1 (50), URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-klyuchevyh-principov-mehanizmov-i-bariero-professionalnogo-samorazvitiya-lichnosti> (access date: 19.10.2025). (In Russ.)
- Varlamova E.P., Stepanov S.Yu. *Psihologija tvorcheskoj unikal'nosti* [Psychology of creative uniqueness]. Moscow, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 2002, 256 p. (In Russ.)
- Vorontsova A.V., Raikina M.A. *Osobennosti postroenija zhiznennyh strategij studentami: psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie v obrazovatel'noj srede vuza* [Features of students' life strategy development: Psychological and pedagogical support in the educational environment of a university]. Science for Education Today, 2023, vol. 13, no. 4, pp. 30–52. (In Russ.)
- Vorontsova A.V., Raikina M.A. *Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie postroenija zhiznennyh strategij studentami: analiz luchshih praktik realizacii molodezhejnoj politiki v sovremennyh uslovijah* [Psychological and pedagogical support for students' development of life strategies: analysis of the best practices in implementing youth policy in modern conditions]. Science for Education Today, 2024, vol. 13, no. 6, pp. 45–53. (In Russ.)
- Yakovleva N.O. *Soprovozhdenie kak pedagogicheskaja dejatel'nost'* [Support as a Pedagogical Activity]. *Vestnik Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the South Ural State University], 2012, vol. 4 (263), pp. 46–49.
- Arnett J.J. Concepts of the transitions to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. New Directions for child and adolescent development: Cultural conceptions of the transitions to adulthood, ed. by J.J. Arnett, N.L. Galambos, 2003, vol. 100, pp. 63–75. <https://doi.org/10.1002/cd.75>.
- Abrantes P., Guerreiro M. Moving into adulthood in a southern European country: transitions in Portugal. *Portuguese Journal of Social Science*, 2004, vol. 3, pp. 191–209.
- Bühler Ch. *Selbstdarstellung. Psychologie in Selbstdarstellungen*, Ludwig Pontratz u. a. (Hrsg.). Huber, Bern u. a., 1972, Band 1, pp. 9–42.
- Kasser T., Ryan R.M. Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*, P. Schmuck, K.M. Sheldon (eds.). Goettingen. Germany, Hogrefe and Huber Publ., 2001, pp. 116–131.
- Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer Publishing Company Publ., 1984, 445 p.
- Moss R.H., Schaefer J.A. *Life transitions and crises. Coping with life crises: An integrative approach*. New York, Plenum Press Publ., 1986, pp. 3–28.
- Royce J., Powell A. *Theory of personality and individual differences: factors, systems and process*. Prentice Hall Publ., 1983, 290 p.
- Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, vol. 55, pp. 68–78.
- Schwartz S.H., Bilsky W. Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and crosscultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, vol. 58.
- Skinner E.A., Edge K. Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln, University of Nebraska Press Publ., 2002, pp. 77–143.
- Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 2003, vol. 16 (2), pp. 133–153.

Статья поступила в редакцию 11.10.2025; одобрена после рецензирования 18.11.2025; принята к публикации 18.11.2025.

*The article was submitted 11.10.2025; approved after reviewing 18.11.2025; accepted for publication 18.11.2025.*