

СТРУКТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ: НОВЫЕ ДАННЫЕ О МНОГОУРОВНЕВОЙ СИСТЕМЕ

*А.Д. Белякова^{*1} , М.В. Мун² , Н.А. Логинова³*

^{1,2} Университет «Туран», Алматы, Казахстан

³ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

*E-mail: ^{*1}a.belyakova@turan-edu.kz, ²m.mun@turan-edu.kz, ³n.loginova@spbu.ru*

Аннотация. Целью исследования является эмпирическое выявление уровневой структуры жизненной стратегии личности на основе анализа диспозиционных, смысловых и онтологических характеристик. В исследовании использовались методики BFI-2, тест смысловых ориентаций и шкалы осознанного присутствия. Статистическая обработка данных проводилась методом иерархической кластеризации, что позволило выявить структуру взаимных групп показателей и определить характер их объединения в компонентные уровни жизненной стратегии личности. Результаты анализа показали формирование 3-х устойчивых кластеров, соответствующих теоретически выделенным уровням жизненной стратегии. Диспозиционно-регулятивный уровень включает личностные черты и локус контроля-Я; смысловой уровень – цели и процесс жизни, локус контроля-Жизнь и дезавтоматизацию; онтологический уровень – показатели распределения внимания. Дополнительно выявленная структура уровней демонстрирует согласованное объединение показателей, отражающих различные аспекты жизненного поведения, позволяя интерпретировать модель как целостную систему взаимосвязанных характеристик. Выделенный показатель результативности жизни выступает интегративным компонентом, отражающим согласованность функционирования всех уровней. Полученные данные уточняют структуру жизненной стратегии личности и подтверждают ее многоуровневую организацию. Практическая значимость исследования отражает возможность применения результатов при разработке диагностических инструментов и программ психологического сопровождения, направленных на развитие субъектности личности и осознанного жизненного пути.

Ключевые слова: личность, жизненная стратегия, диспозиции, смысловые ориентации, осознанное присутствие, субъектность, уровневая модель.

Введение

Современные исследования жизненной стратегии личности демонстрируют растущий интерес к многоуровневым моделям, способным объяснить, как человек организует собственное поведение, формирует жизненные смыслы и воспринимает свою жизненную реальность. Несмотря на значительное количество работ, в которых раскрываются отдельные аспекты жизненной стратегии, такие как ценностно-мотивационные ориентации (Pincus, 2024; Holding & Koestner, 2023), копинг-стратегии поведения (Schmidt, Chan, & Stasolla, 2024; Schmidt et al., 2024), процессы саморегуляции (AlarconEspinoza et al., 2022), социальные или профессиональные траектории (Haenggli & Hirschi, 2020; Di Maggio et al., 2016), - в научной литературе сохраняется некоторый дефицит интегративных моделей, которые бы позволили рассматривать этот феномен как целостную, многоуровневую систему.

Имеющиеся подходы (Альперович, 2024; Костромина, Гришина, Зиновьева, & Москвичева, 2018; Сережко, Толстикова, & Кохан, 2024), как правило, описывают отдельные компоненты жизненной активности личности, не объединяя в структуру ее психологические основания, смысловые образования и механизмы присутствия в жизненной ситуации, определяющие восприятие жизненной реальности. В отличие от этих подходов, в настоящем исследовании жизненная стратегия личности рассматривается как многоуровневая система, которая включает в себя диспозициональные, смысловые и онтологические компоненты, что позволяет анализировать не только содержание целей жизни и способов поведения, но и глубинные механизмы восприятия и конструирования переживаемой действительности. Научная новизна настоящего исследования заключается в использовании кластерного анализа для выявления уровневой структуры жизненной стратегии личности, что позволяет не навязывать структуру теоретически, но определить эмпирически, какие показатели естественным образом группируются между собой и образуют функциональные уровни. Такой подход дает возможность реконструировать внутреннюю организацию жизненной стратегии, исходя из данных, а не предположений, заданных заранее.

Цель исследования заключается в выявлении уровневого построения жизненной стратегии личности на основе результатов кластерного анализа психологических показателей, отражающих диспозициональные, смысловые и онтологические характеристики. В фокусе работы авторов находилось определение того, какие эмпирические показатели отражают предполагаемые уровни жизненной стратегии личности, а также выявление структуры кластеров, возникающих при анализе совокупности диспозициональных, смысловых и онтологических характеристик.

Обзор литературы

Проблематика жизненных стратегий личности формировалась на пересечении нескольких исследовательских традиций, каждая из которых в свою очередь внесла вклад в понимание того, как человек организует свою жизненную активность, принимает решения и выстраивает долгосрочные планы.

Одним из первых направлений, повлиявших на развитие этой темы, стала так называемая психология жизненного пути или «life course psychology». Так, в работах Г. Эльдера (Elder, 2006), Г. Бронфенбреннера (Tudge, MerçonVargas, & Payir, 2022) и представителей социологической школы жизненных траекторий последовательность переходов, определяемых взаимодействием индивидуальных ресурсов и социальных условий, составляла жизнь человека. Эти исследования стали основой анализа жизненных выборов как стратегических решений, принимаемых в контексте биографического развития. Г. Эльдер рассматривал жизнедеятельность личности с точки зрения последовательности социальных ролей, переходов и событий, структурированных во времени и обусловленных историческим контекстом ((Bernardi, Huinink, & Settersten Jr, 2019). Жизненный путь есть траектория, в которой единую систему образуют индивидуальные выборы и социальные условия. У. Бронфенбреннер, развивая экологический подход (Veiga et al., 2023), устанавливал жизненную активность личности в ее включенности в иерархию контекстов (так, развивались микро-, мезо-, экзо- и макросистемы) и указывал на опосредованность жизненных решений этой многоуровневой средой. Так, закладывается идея о том, что жизненные стратегии – это не только внутренние планы, но и способы развертывания жизнедеятельности в конкретной социальной реальности. Подход «life course»

дает понимание жизненной траектории, но почти не раскрывает внутренние механизмы субъективной организации жизни.

В советской психологии ключевую роль сыграли исследования К.А. Абульхановой-Славской, в которых жизненную стратегию предлагалось рассматривать как форму субъектной активности, определяющую способы организации времени, целей и жизненных решений личности. Абульханова-Славская предложила определять жизненную стратегию как интегративный механизм, обеспечивающий согласование внутренних ресурсов личности с требованиями жизненной ситуации (Палагина, Морозова, & Щеголева, 2022). Для нее субъект – это тот, кто проектирует, организует и реализует свою жизнедеятельность, соотносит цели, время и обстоятельства. Жизненная стратегия в этом смысле предстает как принципиальный способ жить, задающий характер отношения ко времени, к другим людям и собственным возможностям.

Развивая тему жизненного пути, Е.И. Головаха и А.А. Кроник (Головаха & Кроник, 2015) вводят понятия «жизненная перспектива» и «субъективная картина будущего», подчеркивая, что человек, двигаясь по биографической линии, конструирует образ своего будущего, выстраивает временную структуру жизни в связке прошлое-настоящее-будущее и соотносит с ней свои планы и решения (Ерикова, 2019). Так, жизненная стратегия в рамках этих идей представляет собой систему перспектив и сценариев, которые личность выстраивает для себя сама. И, хотя такая модель в большей степени описывает временную структуру жизни, она в меньшей степени, тем самым, говорит о том, какие регулятивные процессы обеспечивают реализацию этих перспектив.

В западной психологии акцент смещается к саморегуляции и мотивации. А. Бандура вводит понятие «self-efficacy», или «самоэффективность», как веру в собственную способность организовать и реализовать алгоритм действий, необходимый для достижения поставленных целей (Мельниченко и др., 2017). К. Карвер и М. Шайер рассматривают поведение с точки зрения системной, целенаправленной регуляции, которая основана на сопоставлении текущего состояния с желаемым (Аринушкина, 2016). Согласно их идеям, человек постоянно соотносит «как есть» с тем, «как должно быть» и выстраивает линии действий, которые бы позволили сокращать это расхождение, что фактически описывает регулятивное ядро жизненной стратегии. Так, теории саморегуляции объясняют механизмы целенаправленного поведения и контроля действий, однако они в меньшей степени затрагивают вопросы долгосрочной организации жизни и внутренней структуры жизненных решений.

С начала 2000-х годов в международной литературе оформляется направление «life design», под которым М. Савикас (Wang & Li, 2024) понимает процесс конструирования человеком собственной жизни через нарративы, смыслы и профессиональные решения. В рамках этого подхода жизненную стратегию следует рассматривать как динамическое конструирование биографии личности, где она выступает автором своего жизненного сюжета, интегрируя ценности, цели, карьерные и личные выборы. Такая парадигма усиливает смысловой аспект жизненной стратегии, подчеркивая важность не только самого процесса реализации действий человека, но и его смысловую составляющую. Подход «life design» вносит важный вклад в понимание того, как человек формирует жизненные смыслы и строит собственный сюжет. Вместе с тем он лишь частично затрагивает другие психологические компоненты личности, которые могли бы обуславливать ее стратегическое поведение, что оставляет пространство для дальнейших исследований.

Анализ представленных направлений демонстрирует различие в акцентах, однако в подходах прослеживается и сходство: жизненные решения не сводятся строго к поведенческим актам, а в той или иной степени опираются на более глубокие внутренние основания. Таким образом, даже если различные авторы используют разные термины, в их работах прослеживается идея о жизненной активности человека как организованной не только внешними обстоятельствами, но и внутренними механизмами, которые придают целостность и направленность жизненному пути. Здесь возникает необходимость обращения к тем теоретическим подходам, которые бы позволили объяснить внутреннюю структуру жизненной активности личности более последовательно.

Такую возможность дают две ключевые линии, на которые опираются авторы настоящего исследования. Во-первых, субъектная традиция, восходящая к С.Л. Рубинштейну (Рубинштейн и др., 2009), согласно которой человек выступает активным началом собственной жизнедеятельности, определяющим направление и характер. В рамках этой линии субъектный подход развивается в трудах К.А. Абульхановой-Слав-

ской (Шадриков, 2022), где жизненная стратегия представляет собой способ организации человеком собственной жизни, репрезентующий его активность, позицию и способность выстраивать жизненный путь. В современных интерпретациях эта логика получает продолжение в работах В.Н. Дружинина (Дружинин, 2005), подчеркивающего роль индивидуального опыта, саморегуляции и личностной автономии в построении жизненного пути.

Во-вторых, концепция личностного смысла А.Н. Леонтьева (Леонтьев, 1975), показывающая, что любая деятельность, равно как и любое жизненное решение, опираются на систему смыслов, определяющих их значимость для личности. Обращение к работам А.Н. Леонтьева (Leontiev, 2024) оказывается методологически значимым с той точки зрения, что смысл здесь рассматривается как механизм, который связывает мотивы, цели и действия, определяя их субъективную значимость. Хотя он не использовал термин «жизненная стратегия», его трактовка смысла позволяет обнаружить, каким образом человек организует свою деятельность и выстраивает линии поведения, исходя из того, что для него важно. Эта линия развивается в трудах Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 2016), который перенес смысловую проблематику на уровень жизненного пути, или, в нашем понимании, жизненной стратегии личности. В его исследованиях смысл – это центральный механизм, который обеспечивает целостность жизненного пути, способность человека принимать решения и брать за них ответственность, формировать жизненную позицию и выстраивать долгосрочные направления развития. Таким образом, смысловая концепция Д.А. Леонтьева создает теоретическую основу для понимания того, как внутренние смысловые структуры определяют характер и направленность жизненной стратегии личности. В сочетании с субъектным подходом К.А. Абульхановой-Славской эти идеи позволяют описать жизненную стратегию как смысловую и субъектную систему, в которой внутренние основания личности определяют направленность жизнедеятельности, устойчивость и характер ее жизненной активности.

В рамках смыслового подхода Д.А. Леонтьев рассматривает личность как многоуровневую систему, в которой каждый уровень выполняет собственную функцию в организации жизнедеятельности. Он выделяет экспрессивно-инструментальный уровень (характер и поведенческие способы действия), смысловой уровень (ценности, цели, личностные смыслы) и ядерный уровень, отражающий глубинные основания субъектности, обеспечивающие экзистенциальную устойчивость, свободу и ответственность. Такая структура подчеркивает, что личность выступает организующей смысловой системой, через которую человек интерпретирует происходящее, задает направленность собственной активности и обеспечивает согласованность поведения. Авторы настоящего исследования, опираясь на эту логику, рассматривают жизненную стратегию личности аналогично как уровневую систему, в которой различные компоненты выполняют функции, соотносимые с уровнями личности по Леонтьеву. Мы предлагаем рассматривать жизненную стратегию как форму субъектной активности, выражающей степень осмысленности человеком своей способности направлять и изменять ход собственной жизни и событий вокруг. В предлагаемой модели жизненной стратегии личности диспозиционально-регулятивный, смысловой и онтологический уровни отражают разные формы организации жизнедеятельности: от устойчивых регулятивных характеристик до смысловых оснований и онтологического способа присутствия в жизненной ситуации (рисунок 1). Такая структурная аналогия позволяет рассматривать жизненную стратегию как целостную систему, встроенную в общую архитектуру личности.

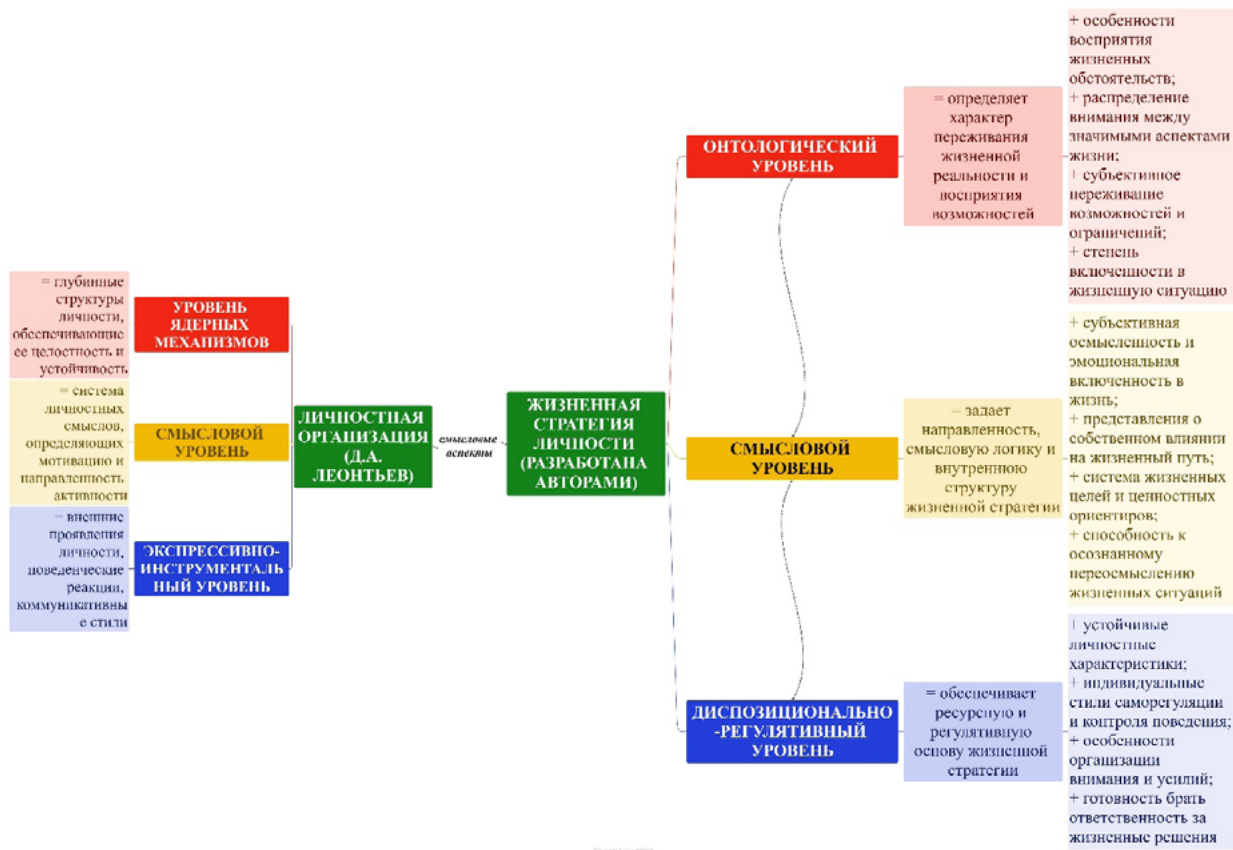


Рисунок 1. Уровневая модель жизненной стратегии личности

Так, в модели личности Д.А. Леонтьева экспрессивно-инструментальный уровень отражает устойчивые способы действия, характерологические особенности и индивидуальные стили поведения, через которые личность реализует свою активность в конкретных ситуациях. Этот уровень описывает поведенческую устойчивость и инструменты, с помощью которых человек осуществляет свою жизнедеятельность. Функционально соотносясь с ним, диспозиционно-регулятивный уровень жизненной стратегии характеризует устойчивые индивидуальные особенности, определяющие потенциал стратегического поведения. Он включает базовые личностные характеристики и поведенческие тенденции, способность к саморегуляции и контролю собственных действий, индивидуальный стиль организации внимания и усилий, а также готовность брать ответственность за жизненные решения. Функция уровня заключается в обеспечении ресурсной основы и регулятивной устойчивости жизненной стратегии, позволяя человеку последовательно реализовывать выбранное направление жизнедеятельности.

Несмотря на структурную аналогию, данный уровень отличается от экспрессивно-инструментального тем, что что описывает не характер как таковой, а его стратегическую функцию, то есть способность обеспечивать реализацию жизненной направленности. Содержание уровня раскрывается через шкалы Большой пятерки, отражающие устойчивые личностные диспозиции; компонент смысловых жизненных ориентаций «Локус контроля-Я», характеризующий интернальность и ответственность; компонент осознанного присутствия «Сосредоточенность», описывающий стиль организации внимания.

Смысловой уровень личности по Д.А. Леонтьеву включает ценности, жизненные цели, личностные смыслы и субъективную осмысленность жизни, определяя направленность активности и ее внутреннюю смысловую логику. Соотносясь с ним, смысловой уровень жизненной стратегии определяет направленность стратегического поведения и его внутреннюю смысловую структуру. Он включает субъективную осмысленность жизни и ее эмоциональную наполненность, представления о собственном влиянии на ход жизни, структуру жизненных целей, а также способность выходить за пределы автоматических сценариев

и переосмысливать жизненные ситуации. Этот уровень задает то, ради чего и в каком направлении человек строит свою жизненную стратегию.

Отличие от смыслового уровня личности заключается в том, что здесь описывается не содержание смыслов, а динамика смысловой регуляции всего жизненного пути личности, включая процессы смыслообразования, переосмысления и стратегического выбора. Содержание уровня раскрывается через компоненты смысловых ориентаций «Процесс жизни», «Цели жизни», «Локус контроля-Жизнь»; компонента осознанного присутствия «Дезавтоматизация», отражающего способность выходить за пределы автоматических сценариев.

Наконец, ядерный уровень в модели личности Д.А. Леонтьева отражает глубинные основания субъектности, такие как экзистенциальную устойчивость, внутреннюю опору и способность к свободному выбору. Функционально соотносясь с ним, онтологический уровень жизненной стратегии личности отражает особенности переживания и конструирования человеком собственной жизненной реальности. Он включает в себя процессы, которые определяют, какие элементы жизненной ситуации становятся значимыми, как распределяется внимание между различными аспектами жизни, каким образом человек воспринимает возможности, ограничения и пространство действия, а также степень включенности в происходящее и переживание собственной жизненной позиции. Этот уровень определяет, как человек видит, проигрывает свою жизнь, что считает возможным и доступным.

Отличие от ядерного уровня личности состоит в том, что здесь описываются не глубинные основания субъектности, а способ переживания присутствия в жизни, через который эта субъектность проявляется в конкретной жизненной ситуации. Содержание уровня раскрывается через компонент осознанного присутствия «Распределение внимания», отражающий структуру восприятия жизненной ситуации и степени включенности в происходящее.

Таким образом, представленная модель жизненной стратегии личности позволяет рассматривать стратегическую активность человека как целостную систему, в которой диспозиционно-регулятивные, смысловые и онтологические компоненты совместно определяют способность субъекта инициировать и направлять изменения в собственной жизни. Такая структурная организация создает концептуальную рамку, которую необходимо не только теоретически обосновать, но и подтвердить эмпирически, выявив, как именно показатели 3-х уровней объединяются в реальной конфигурации жизненной стратегии. Соответственно следующим шагом исследования становится проведение кластерного анализа, который позволил бы выявить устойчивое сочетание характеристик 3 уровней и тем самым эмпирически подтвердить структурную целостность предложенной модели. Кластеризация дает возможность перейти от анализа отдельных переменных к выделению уровней жизненной стратегии, что и составляет основную цель настоящей работы.

Методы

Для эмпирической проверки трехуровневой модели жизненной стратегии и выявления устойчивых сочетаний ее компонентов авторами было проведено количественное исследование с использованием психодиагностических методик, отражающих содержание каждого уровня модели. Подбор инструментов осуществлялся исходя из необходимости реализации диспозиционно-регулятивных, смысловых и онтологических характеристик жизненной стратегии личности.

В выборку вошли 147 человек, из них 119 женщин и 28 мужчин. Возраст участников распределился следующим образом: 18-21 год – 52 человека (35,4%), 22-35 лет – 45 человек (30,6%), 36-60 лет – 50 человек (34%). Формирование выборки осуществлялось по принципу добровольного участия. Все участники предоставили информированное согласие, соблюдены требования конфиденциальности и этических норм.

Сбор данных проводился в онлайн-формате с использованием платформы Google Forms. участникам последовательно предлагалось пройти стандартизированные психодиагностические методики, отражающие содержание 3-х уровней модели жизненной стратегии. Среднее время прохождения опросников составляло 25-30 минут.

Для оценки содержания диспозиционно-регулятивного уровня использовалась адаптивная версия опросника BFI-2 (Калугин и др., 2021), разработанного Сото и Джоном (Smederevac et al., 2024). Методика основана на модели «Большой пятерки» и включает 5 шкал: «Экстраверсия», описывающая степень активности и энергичности; «Доброжелательность», отражающая склонность к сотрудничеству и эмпатии; «Добросовестность», характеризующая организованность и самоконтроль; «Открытость опыту», описывающая когнитивную гибкость и интерес к новому и «Нейротизм», связанный с эмоциональной устойчивостью. Методика обладает высокой психометрической надежностью и широко применяется в исследованиях личностных предикторов поведения и стратегий саморегуляции (Soto & John, 2017; Jovanović & Šakan, 2024; Adelberg, 2025).

Дополнительно использовался показатель «Локус контроля-Я» как компонент смысложизненных ориентаций, отражающий степень интернальности и готовность брать ответственность за жизненные решения, а также показатель «Сосредоточенность» как компонент осознанного присутствия, характеризующий устойчивость внимания и способность к саморегуляции. Описание методик шкал представлено далее.

Для оценки содержания смыслового уровня жизненной стратегии применялась методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО), разработанная Д.А. Леонтьевым (Леонтьев, 2011). Она направлена на измерение общей осмысленности жизни и отдельных смысловых компонентов, включая «Цели в жизни» как наличие и устойчивость жизненных целей; «Процесс жизни» как эмоциональную включенность в настоящее; «Результативность жизни» как субъективную оценку прожитого опыта; «Локус контроля-Я» - степень восприятия себя как источника жизненных решений; наконец, «Локус контроля-Жизнь» - восприятие жизни как управляемой. Методика позволяет оценить смысловой, субъектный и экзистенциальный аспекты жизненной стратегии, а также степень ее реализации.

В качестве дополнительного показателя использовалась шкала «Дезавтоматизация» как компонент осознанного присутствия, отражающий способность личности выходить за пределы автоматических сценариев и осуществлять осознанный выбор. Описание методики шкалы представлено далее.

Содержание онтологического уровня оценивалось с помощью методики осознанного присутствия, разработанной О. Митиной в соавторстве (Митина и др., 2021). Она направлена на диагностику внимательной включенности в текущий опыт, когнитивной гибкости и способности к саморегуляции. В структуре методики выделяются шкалы: «Дезавтоматизация», описывающая снижение влияния привычных автоматических реакций; «Сосредоточенность», отражающая устойчивость и глубину внимания и «Распределенность внимания», характеризующая широту зоны внимания и способность удерживать в фокусе несколько аспектов происходящего.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программного обеспечения IBM SPSS Statistics 27. Основным статистическим методом анализа данных выступил кластерный анализ, направленный на выявление устойчивых конфигураций показателей 3-х уровней модели жизненной стратегии личности.

Результаты и обсуждение

Рассмотрим далее структуру объединений, отраженную в таблице агломерации (Таблица 1) и дендрограмме (Рисунок 2), для определения содержательных групп показателей и установления компонентов жизненной стратегии. Для проверки структурной организации модели жизненной стратегии личности был проведен иерархический кластерный анализ методом межгрупповых связей с использованием Евклидова расстояния в качестве меры близости между переменными.

Таблица 1

Порядок агломерации (кластеров)

Этап	Объединенный кластер		Коэффициенты	Этап первого появления кластера		Следующий этап
	Кластер 1	Кластер 2		Кластер 1	Кластер 2	
1	2	3	2661,000	0	0	3
2	7	10	3471,000	0	0	4
3	2	5	3569,500	1	0	6
4	6	7	4119,500	0	2	9
5	1	9	4483,000	0	0	6
6	1	2	5189,833	5	3	7
7	1	12	6473,200	6	0	8
8	1	4	7805,667	7	0	10
9	6	11	10859,667	4	0	10
10	1	6	17511,679	8	9	11
11	1	13	46347,182	10	0	12
12	1	8	103835,250	11	0	0

Таблица агломерации позволяет проследить последовательность объединения переменных в кластеры. Так, на первом этапе были объединены показатели доброжелательности и добросовестности, что отражает их близость как личностных диспозиций диспозиционно-регулятивного уровня. На втором этапе объединяются показатели «Процесс жизни» и «Локус контроля-Жизнь», относящиеся к смысловому уровню. На третьем этапе происходит объединение доброжелательности и открытости опыту, что также соответствует структуре диспозиционно-регулятивного блока. Далее объединение продолжается по мере увеличения расстояния между переменными, формируя все более крупные кластеры.

На 9 шаге в столбце «Коэффициенты» наблюдается существенное увеличение значения критерия оптимизации (7 805,667 – 10 859,667 – 17 511,679), что указывает на резкое ухудшение качества объединения при дальнейшем укрупнении кластеров. В соответствии с методологией иерархической кластеризации, такое резкое увеличение расстояния свидетельствует о том, что дальнейшее объединение приводит к потере содержательной интерпретируемости. Следовательно, оптимальным принимается решение, получаемое до резкого скачка, то есть на 9 шаге. Поскольку общее число шагов агломерации – 13, оптимальное количество кластеров определяется как: $12 - 9 = 3$. Таким образом, оптимально выделить 3 кластера, что соответствует теоретической трехуровневой модели жизненной стратегии личности.

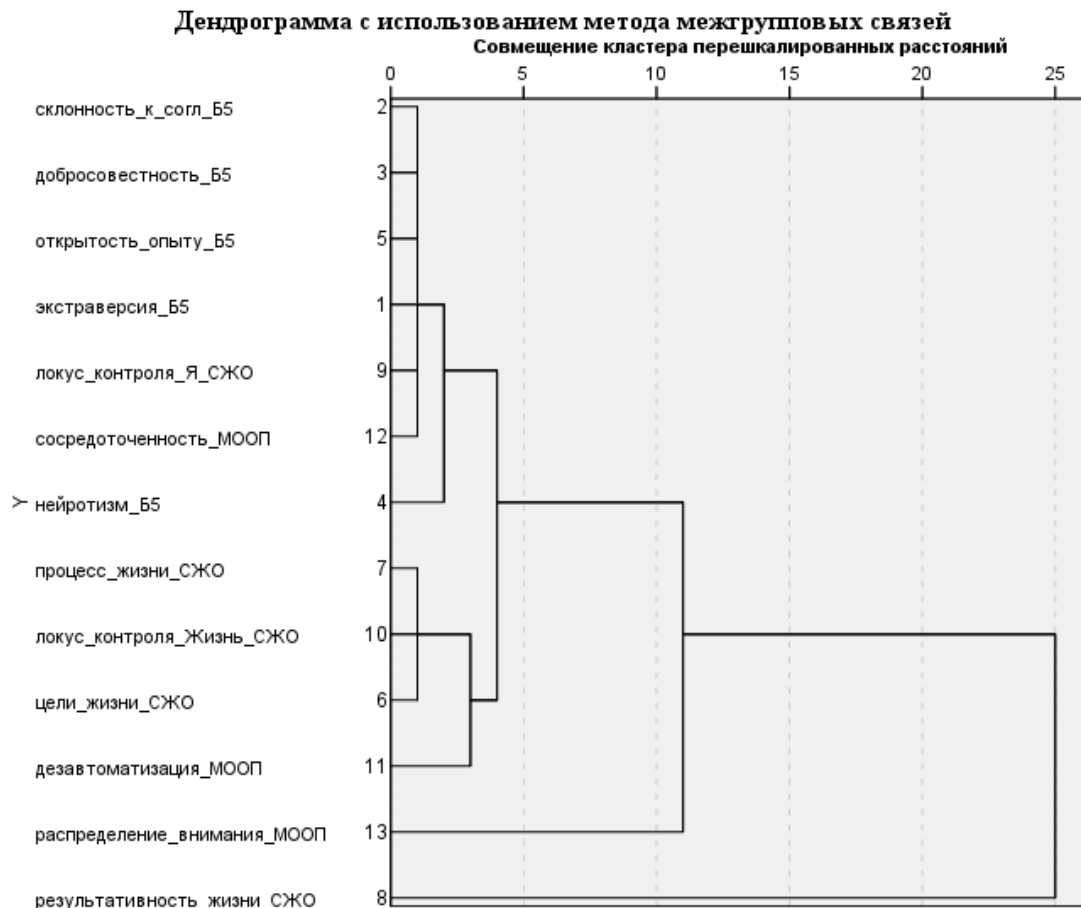


Рисунок 2. Дендрограмма с использованием метода межгрупповых связей

На основании анализа таблицы агломерации и дендрограммы были выделены 3 содержательно интерпретируемых кластера, соответствующие различным уровням жизненной стратегии.

Кластер 1 включает показатели черт Большой пятерки, а также «Локус контроля-Я» и сосредоточенность как компонент осознанного присутствия. Такое сочетание отражает диспозиционно-регулятивный уровень, куда входят устойчивые личностные характеристики, определяющие особенности регуляции поведения, ответственность, интернальность и способность к концентрации. Объединение этих показателей в один кластер подтверждает, что диспозиционно-регулятивный уровень является фундаментом жизненной стратегии, отражая ресурсную базу для стратегического поведения. Полученная структура согласуется с международными исследованиями, демонстрирующими, что черты личности по модели Большой пятерки формируют основу индивидуальных стратегий поведения и жизненного функционирования. Так, например, обнаружено, что экстраверсия, нейротизм и добросовестность связаны с выбором стратегий совладания и адаптации, определяющих характер реагирования на жизненные ситуации и долгосрочные траектории поведения (Gashi et al., 2023).

Важным компонентом данного кластера является локус контроля-Я, который в зарубежных исследованиях рассматривается как ключевой механизм саморегуляции жизненного пути. Обзорные исследования подчеркивают, что локус контроля-Я является значимым предиктором способности личности направлять и организовывать собственную жизненную траекторию, поддерживать чувство контроля над событиями и достигать поставленных целей. Работы (Paunescu et al., 2025) показывают, что выраженный внутренний локус контроля связан с выбором более адаптивных стратегий совладания, более высокой устойчивостью и способностью к конструктивному управлению жизненными ситуациями, что фактически отражает стратегический характер жизненного поведения.

Особое значение в структуре кластера имеет и сосредоточенность как способность к устойчивому удержанию внимания, обеспечивающая произвольную регуляцию действий и контроль над текущей деятельностью. Исследования показывают, что концентрация внимания влияет на качество решений, устойчивость к отвлечениям и способность поддерживать направленность жизненного пути (Oman, 2025). В работах, посвященных компонентам внимательности, показано, что способность к фокусированию внимания является самостоятельным предиктором эффективности регуляции поведения и устойчивости жизненных стратегий, который определяет характер присутствия в ситуации и качество взаимодействия с жизненными задачами (Druică & IanoleCalin, 2018). Эти данные согласуются с результатами настоящего исследования и подтверждают, что показатели, относящиеся к диспозиционально-регулятивному уровню жизненной стратегии, образуют устойчивую группу, определяющую общие паттерны поведения и способы взаимодействия личности с жизненными задачами.

Кластер 2 объединяет показатели смыслового уровня: «Процесс жизни», «Локус контроля-Жизнь», «Цели жизни», а также показатель дезавтоматизации как компонента осознанного присутствия. Объединение смысловых компонентов с дезавтоматизацией указывает на то, что способность выходить за пределы автоматических сценариев тесно связана с осмысленностью жизни, целенаправленностью и субъективным ощущением управляемости жизненного пути. Зарубежные исследования подтверждают, что наличие жизненной цели связано с более высоким уровнем психологического благополучия, устойчивостью к стрессу и большей согласованностью жизненной траектории (Fang et al., 2024). Показатель «Процесс жизни» отражает субъективную вовлеченность и эмоциональную насыщенность текущей жизни, что связано с активностью, устойчивостью и способностью поддерживать смысловую целостность (Gorbatova & Bilan, 2022).

Дополнительное значение для смыслового уровня имеет способность к дезавтоматизации – выходу из автоматических реакций и переходу к осознанному выбору поведения. Исследования показывают, что дезавтоматизация опирается на когнитивную гибкость, децентрацию и снижение автоматизированных мыслительных паттернов, что способствует более осмысленному и стратегическому построению жизненного пути (Fuochi & Voci, 2020). Это подтверждает, что смысловой уровень жизненной стратегии не ограничивается когнитивными представлениями о целях и смыслах, но включает процессы осознанного выбора и переосмысления жизненных ситуаций.

Кластер 3, представленный единственным показателем – «Распределение внимания», - выделяется в самостоятельный блок, что подчеркивает его особую роль в структуре жизненной стратегии. Распределение внимания как компонент осознанного присутствия отражает способ восприятия жизненной ситуации, широту фокуса и способность удерживать целостность переживания. Его отделенность от других показателей свидетельствует о специфической онтологической функции: данный компонент не столько связан с личностными чертами или смысловой регуляцией, сколько определяет сам способ присутствия человека в жизненной реальности. В работах по психологии внимания подчеркивается, что распределение внимания представляет собой способ организации нескольких потоков информации и требует активного контроля над фокусом и переключением (Qian & Yanhong, 2025). Это делает внимание ключевым регулятором поведения в сложных жизненных ситуациях. Далее внимание включает в себя как способность, так и стратегию: люди с возрастом и опытом переходят к более экономным и целенаправленным способам распределения внимания, что отражает развитие устойчивых стратегий управления ресурсами (Fortenbaugh et al., 2015). Такой стратегический компонент внимания обеспечивает возможность удерживать направленность действий, снижать влияние отвлекающих стимулов и поддерживать согласованность поведения. В совокупности эти данные отражают сходство показателей, входящих в онтологический уровень жизненной стратегии, они группируются вокруг способности управлять вниманием, регулировать присутствие и выходить из автоматических реакций, характеризуя основу для осмысленного и устойчивого поведения в жизни.

Хотя на дендрограмме показатель «Результативность жизни» располагается над распределением внимания, авторами настоящего исследования видится методологически некорректным его включение в третий уровень. Так, позднее объединение в иерархической кластеризации отражает не принадлежность к уровню, а, скорее, степень интегративности. В таблице агломерации показатель «Результативность жизни» присоединяется на одном из самых последних этапов, при существенно более высоких коэффициентах (17 511,679 – 46 347,182 – 103 835,250), чем те, на которых формируются смысловой и регулятивный

кластеры. Такой резкий рост расстояний указывает на то, что данный показатель не образует плотной связи ни с одним из уровней, а объединяется только после формирования крупных кластеров. Высокая величина коэффициентов агломерации и позднее присоединение подтверждают, что «Результативность жизни» не может быть отнесена к третьему уровню и должна интерпретироваться как отдельный компонент. В зарубежных исследованиях «Результативность жизни» можно соотнести с интегральной характеристикой жизненной эффективности («Life effectiveness»). Согласно данным психометрических работ, жизненная результативность объединяет мотивацию, саморегуляцию, инициативность, эмоциональный контроль, гибкость и локус контроля, выступая сквозным механизмом, определяющих способность личности реализовывать свои жизненные цели и поддерживать стратегическую направленность поведения (Neill, 2008). В этой логике результативность жизни как смысловая ориентация личности отражает ее способность преобразовывать смысловые намерения и личностные ресурсы в реальные действия, что делает ее сквозным показателем жизненной стратегии.

В целом результаты исследования демонстрируют, что показатели 3 уровней жизненной стратегии личности образуют устойчивые и интерпретируемые кластеры, что служит эмпирическим подтверждением структурной целостности предлагаемой модели. Диспозиционно-регулятивный, смысловой и онтологический уровни формируют логически согласованные блоки, соответствующие теоретическим представлениям о многоуровневой организации жизненной стратегии. При этом сама структура кластеров отражает не только функциональное, но и иерархическое устройство модели: показатели, связанные с базовыми личностными ресурсами, объединяются на ранних этапах агломерации, смысловые компоненты – на промежуточных, а онтологические характеристики – на наиболее поздних, что указывает на их более глубокий, фундаментальный уровень. Такая последовательность объединений позволяет рассматривать жизненную стратегию личности как систему, иерархически организованную, где нижележащие уровни объединяют показатели, связанные с ресурсными характеристиками, средние – с ориентацией на смысловые аспекты жизненного пути, верхние – с особенностями переживания и присутствия в жизненной ситуации; субъективная же оценка прожитого жизненного пути и достигнутых результатов выступает интегративным показателем согласованности и целостности функционирования всех уровней.

Заключение

Результаты проведенного исследования подтверждают, что жизненная стратегия личности имеет выраженную уровневую организацию, включающую диспозиционно-регулятивный, смысловой и онтологический уровни. Кластерный анализ показал, что каждый из уровней объединяет психологические показатели, отражающие разные способы регуляции поведения в жизни.

Диспозиционно-регулятивный уровень объединяет черты Большой пятерки, локус контроля-Я и сосредоточенность, что указывает на фундаментальную роль устойчивых личностных характеристик в формировании стратегического поведения. Эти показатели отражают ресурсную базу жизненной стратегии и определяют особенности саморегуляции, ответственность, интернальность и способность к произвольной концентрации внимания. Полученные данные согласовываются с международными исследованиями, рассматривающими личностные черты и интернальность в качестве предикторов широкого спектра жизненных подходов и стратегий поведения.

Смысловой уровень представлен показателями «Цели жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля-Жизнь» и дезавтоматизацией. Здесь смысловая направленность жизненного пути не ограничивается когнитивными представлениями о целях, но включает способность выходить за пределы автоматических сценариев, переосмысливать жизненные ситуации и осуществлять осознанный выбор. Смысловые ориентации, субъективная наполненность жизни и ощущение управляемости жизненной траектории образуют целостный смысловой контур жизненной стратегии, характеризующий направленность и согласованность поведения.

Онтологический уровень представлен единственным показателем – «Распределение внимания», что подчеркивает его особую функцию в структуре жизненной стратегии. Распределение внимания отражает способ присутствия в жизненной ситуации, широту фокуса и способность удерживать целостность переживания. Его

выделение в отдельный кластер указывает на то, что внимание выступает самостоятельным механизмом, определяющим качество взаимодействия с реальностью и устойчивость стратегического поведения.

Отдельного рассмотрения требует показатель «Результативность жизни», который присоединяется, обращаясь к дендрограмме, позднее, что могло бы формально отнести его к онтологическому уровню, однако анализ коэффициентов агломерации показывает, что данный показатель не образует плотной связи ни с одним из уровней. Его объединение происходит на существенно более высоких расстояниях, что свидетельствует о его интегративном характере. В соответствии с трактовкой смысловых ориентаций, результативность жизни отражает субъективную оценку человеком собственной реализованности, степени воплощения жизненных замыслов и удовлетворенности прожитой частью жизни. В аналитических выводах настоящего исследования аналогичные конструкторы описываются как интегральные индикаторы осмысленной реализованности жизненного пути, связывающие представления о достигнутых результатах с общей направленностью жизненного движения. В этом контексте результативность жизни может рассматриваться как показатель жизненной стратегии личности, фиксируя итоговое переживание согласованности между намерениями, ценностями и фактическими жизненными достижениями, объединяя диспозиционные, смысловые и онтологические компоненты в целостное переживание жизненного пути.

Представленная модель жизненной стратегии личности обладает как теоретической значимостью, уточняя уровневую организацию стратегического поведения и расширяя представления об аспектах его регуляции, так и практической ценностью, открывая возможности для разработки диагностических инструментов, программ психологического сопровождения и интервенций, направленных на развитие осознанности, субъектности и устойчивости жизненного пути.

Благодарности, конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов. Исследование выполнено без привлечения внешнего финансирования и является инициативной научной работой авторов. Авторы выражают благодарность исследователям, чьи работы были использованы в работе.

Вклад авторов

Белякова А.Д. – существенный вклад в концепцию или дизайн работы; сбор, анализ или интерпретация результатов работы; согласие нести ответственность за все аспекты работы, надлежащее изучение и решение вопросов, связанных с достоверностью данных или целостностью всех частей статьи.

Логинова Н.А. – укрепление теоретико-методологической основы исследования.

Мун. М.В. – утверждение окончательного варианта статьи для публикации.

Список литературы

- Adelberg, B. J. (2025). *Understanding self-reflection through personality: An investigation of traits and individual differences* (PhD dissertation). University of Twente. <https://research.utwente.nl/>
- Alarcon-Espinoza, M., Sanduvete-Chaves, S., Anguera, M. T., Samper Garcia, P., & Chacon-Moscato, S. (2022). Emotional self-regulation in everyday life: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 884756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884756>
- Bernardi, L., Huinink, J., & Settersten Jr, R. A. (2019). The life course cube: A tool for studying lives. *Advances in Life Course Research, 41*, 100258. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.10.004>
- Di Maggio, I., Ginevra, M. C., Nota, L., & Soresi, S. (2016). Development and validation of an instrument to assess future orientation and resilience in adolescence. *Journal of Adolescence, 51*, 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.06.005>
- Druică, E., & Ianole-Calin, R. (2018). Simply clustering. *Romanian Statistical Review, (1)*. <https://doi.org/10.56082/annalsarsc.2018.1.41>
- Elder Jr, G. H. (2006). The emergence and development of life course theory. In *Handbook of the Life Course* (Vol. 1, pp. 1–19). https://doi.org/10.1007/978-0-306-48247-2_1
- Fang, L., Allan, A., & Dickson, J. M. (2024). Purpose in life and associated cognitive and affective mechanisms. *Journal of Happiness Studies, 25*(6), 63–82. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00704-0>

- Fortenbaugh, F. C., DeGutis, J., Germine, L., Wilmer, J. B., Grosso, M., Russo, K., & Esterman, M. (2015). Sustained attention across the life span. *Psychological Science*, 26(9), 1497–1510. <https://doi.org/10.1177/0956797615594896>
- Fuochi, G., & Voci, A. (2020). The de-automatizing function of mindfulness facets. *Mindfulness*, 11(4), 940–952. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01252-0>
- Gashi, D., Gallopeni, F., Imeri, G., Shahini, M., & Bahtiri, S. (2023). The relationship between big five personality traits, coping strategies, and emotional problems. *Current Psychology*, 42(33), 29179–29188. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04189-9>
- Gorbatova, M., & Bilan, M. (2022, February). Meaningful characteristics of students' life strategies. In *IX International Scientific and Practical Conference...* (pp. 57–63). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.010>
- Haenggli, M., & Hirschi, A. (2020). Career adaptability and career success in the context of a broader career resources framework. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103414. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103414>
- Holding, A. C., & Koestner, R. (2023). The role of motivation in the lifecycle of personal goals. <https://osf.io/>
- Jovanović, V., & Šakan, D. (2024). Adolescent subjective well-being and personality traits. *Current Psychology*, 43(42), 32686–32696. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04190-2>
- Leontiev, D. A. (2024). From the phenomenon of self-sufficiency to the mechanisms of self-determination. *Voprosy obrazovaniya / Educational Studies Moscow*, (1). <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2024-1-XX>
- Neill, J. T. (2008). *Enhancing life effectiveness: The impacts of outdoor education programs* (Doctoral dissertation, University of Western Sydney). <https://researchdirect.westernsydney.edu.au/>
- Oman, D. (2025). Mindfulness for global public health. *Mindfulness*, 16(3), 573–612. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02391-0>
- Paunescu, A. C., Kvaskoff, M., Delpierre, C., Delrieu, L., Jacob, G., Pannard, M., & Préau, M. (2025). The influence of locus of control, coping strategies and time perspective on post-traumatic growth. *BMC Psychology*, 13(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02099-9>
- Pincus, J. D. (2024). Values as motives: Implications for theory, methods, and practice. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 58(4), 1704–1750. <https://doi.org/10.1007/s12124-023-09810-9>
- Qian, Z., & Yanhong, W. (2025). Distribution of attention. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 423–424). Springer Nature Singapore. <https://link.springer.com/referencework/>
- Schmidt, R. E., Chan, H. C., & Stasolla, F. (2024). Research in coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1332218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1332218>
- Smederevac, S., et al. (2024). The Big Five Inventory (BFI-2): Psychometric properties and validation in Serbian language. *Journal of Research in Personality*, 110, 104492. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104492>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2). *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117–143. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>
- Tudge, J. R., Merçon-Vargas, E. A., & Payir, A. (2022). Urie Bronfenbrenner's bioecological theory. In *Sourcebook of Family Theories and Methodologies* (pp. 235–254). https://doi.org/10.1007/978-3-030-75381-3_17
- Veiga, G. R. S., da Silva, G. A. P., Padilha, B. M., & de Carvalho Lima, M. (2023). Determining factors of child linear growth. *Jornal de Pediatria*, 99(3), 205–218. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2022.06.006>
- Wang, D., & Li, Y. (2024). Career construction theory. *Frontiers in Psychology*, 15, 1381233. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1381233>
- Альперович, В. Д. (2024). Жизненные сценарии и биографические нарративы. *Социальная психология и общество*, 15(1), 39–56. <https://psyjournals.ru/socialPsy/2024/n1/Alperovich>
- Аринушкина, Н. С. (2016). Проблема удовлетворенности жизнью. *Актуальные проблемы экономики и менеджмента*, (3), 71–76. <https://elibrary.ru/item.asp?id=27304063>
- Головаха, Е. И., & Кроник, А. А. (2015). Психология вчера, сегодня и завтра. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*, (3–4), 447–451. <https://elibrary.ru/item.asp?id=24802852>
- Дружинин, В. Н. (2005). *Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии*. <https://elibrary.ru/item.asp?id=19594263>
- Ерикова, К. М. (2019). Психологические особенности категории времени. *Моя профессиональная карьера*, 4(5), 194–203. <https://elibrary.ru/item.asp?id=41588252>

- Калугин, А. Ю., и др. (2021). Психометрика русскоязычной версии BFI2. *Психология. Журнал ВШЭ*, 18(1), 7–33. https://psyjournals.ru/hse_psychology/2021/n1/Kalugin_et_al
- Костромина, С. Н., Гришина, Н. В., Зиновьева, Е. В., & Москвичева, Н. Л. (2018). Жизненная модель. *Вестник СПбГУ. Психология*, 8(4), 341–357. <https://journals.spbu.ru/psychology/article/view/4368>
- Леонтьев, А. Н., Леонтьев, А. Н., & Леонтьев, А. Н. (1975). *Деятельность. Сознание. Личность*. <https://elibrary.ru/item.asp?id=25504763>
- Леонтьев, Д. А. (2011). Тест смысловых ориентаций. В *Психология общения* (с. 457). М.: ПЕР СЭ. <https://elibrary.ru/item.asp?id=19594264>
- Леонтьев, Д. А. (2016). Понятие мотива у А. Н. Леонтьева. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*, (2), 3–18. <https://elibrary.ru/item.asp?id=26136463>
- Мельниченко, В. В., Студзинский, О. Г., & Журавлев, А. А. (2017). Теоретические подходы к самооценочности. *Журнал психиатрии и медицинской психологии*, (4), 32–37. <https://elibrary.ru/item.asp?id=32682663>
- Минита О.В., Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Кстенко В.Ю., Кошелева Н.В. (2021). Осознанность в структуре саморегуляции. *Психологические исследования*, 14(76), 1–15. <https://doi.org/10.54359/ps.v14i76.140>
- Палагина, Н. С., Морозова, А. А., & Щеголева, Т. В. (2022). Параметры жизненной стратегии. *Образование. Наука. Научные кадры*, (2), 194–196. <https://elibrary.ru/item.asp?id=49135063>
- Рубинштейн, С. Л., Самсонова, Е. Н., Ташева, А. И., Смирнова, Е. Р., & Ткачева, В. В. (2009). Представления о жизненном пути. *Психология человека в современном мире*, 19(4), 248. <https://elibrary.ru/item.asp?id=15244163>
- Сережко, Т. А., Толстиков, В. А., & Кохан, Д. А. (2024). Жизненные стратегии молодежи. *Социально-гуманитарные знания*, (1), 97–99. <https://elibrary.ru/item.asp?id=57384063>
- Шадриков, В. (2022). *Психология деятельности человека*. ЛитРес; ИП РАН. <https://www.litres.ru/vladimir-shadrikov/psihologiya-deyatelnosti-cheloveka/>

А.Д. Беякова^{*1}, М.В. Мун², Н.А. Логинова³

^{1,2} «Туран» университеті, Алматы, Қазақстан

³ Санкт-Петербург мемлекеттік университеті, Санкт-Петербург, Ресей

Тұлғаның өмірлік стратегиясының құрылымдық ұйымдасуы: көпдеңгейлі жүйе жөніндегі жаңа эмпирикалық деректер

Аңдатпа. Зерттеудің мақсаты – диспозициялық, мән-мағыналық және онтологиялық сипаттамаларды талдау негізінде тұлғаның өмірлік стратегиясының деңгейлік құрылымын эмпирикалық айқындау. Зерттеуде BFI-2 әдістемесі, өмірлік мән-мағыналық бағдар тесті және саналы қатысу шкалалары қолданылды. Деректерді статистикалық өңдеу иерархиялық кластерлеу әдісі арқылы жүргізіліп, көрсеткіштер топтарының өзара бірігу құрылымын айқындауға және олардың тұлғаның өмірлік стратегиясының құрамдас деңгейлеріне топтасу ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік берді. Талдау нәтижелері өмірлік стратегияның теориялық тұрғыдан болжанған деңгейлеріне сәйкес келетін үш тұрақты кластердің қалыптасқанын көрсетті. Диспозициялық-реттеуші деңгейге тұлғалық қасиеттер мен бақылау локусы - Мен; мән-мағыналық деңгейге өмірлік мақсаттар, өмір процесін бағалау, бақылау локусы - Өмір және автоматизмнен арылу; онтологиялық деңгейге зейіннің бөлінуі көрсеткіштері кіреді. Қосымша анықталған деңгейлік құрылым көрсеткіштердің түрлі өмірлік мінез-құлық қырларын бейнелейтін үйлесімді бірігуін танытып, модельді өзара байланысқан сипаттамалардың тұтас жүйесі ретінде интерпретациялауға мүмкіндік береді. Өмір нәтижелілігінің бөлініп алынған көрсеткіші барлық деңгейлердің үйлесімді жұмысын бейнелейтін интегративті компонент ретінде айқындалды. Алынған деректер тұлғаның өмірлік стратегиясының құрылымын нақтылап, оның көпдеңгейлі ұйымдастырылуын эмпирикалық түрде растайды. Зерттеудің практикалық маңыздылығы нәтижелерді тұлғаның субъектілігі мен саналы өмірлік жолын дамытуға бағытталған диагностикалық құралдар мен психологиялық сүйемелдеу бағдарламаларын әзірлеуде қолдану мүмкіндігімен айқындалады.

Түйін сөздер: тұлға, өмірлік стратегия, диспозициялар, өмірдің мағыналылығы, саналы қатысу, субъектілік, деңгейлік модель.

A. Belyakova*¹, M. Mun², N. Loginova³

^{1,2}Turan University, Almaty, Kazakhstan

³Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Structural Organization of an Individual's Life Strategy: New Empirical Evidence on a Multilevel System

Abstract. The aim of the study is to empirically identify the level-based structure of an individual's life strategy through the analysis of dispositional, meaning-related, and ontological characteristics. The research employed the BFI-2 inventory, the Meaning-in-Life test, and mindful presence scales. The statistical processing of the data was carried out using hierarchical cluster analysis, which made it possible to identify the structure of mutually related indicator groups and determine the pattern of their aggregation into the component levels of an individual's life strategy. The results revealed the formation of three stable clusters corresponding to the theoretically proposed levels of life strategy. The dispositional-regulatory level includes personality traits and the locus of control–Self; the meaning-related level comprises life goals, evaluation of the life process, the locus of control–Life, and deautomatization; the ontological level is represented by indicators of attentional distribution. The additionally identified level structure demonstrates a coherent grouping of indicators that reflect various facets of life-related behavior, allowing the model to be interpreted as an integrated system of interrelated characteristics. The identified indicator of life effectiveness functions as an integrative component reflecting the coherence of all levels. The findings refine the structural organization of an individual's life strategy and confirm its multilevel nature. The practical significance of the study lies in the potential application of the results in the development of diagnostic tools and psychological support programs aimed at fostering personal agency and a conscious life path.

Keywords: personality, life strategy, dispositions, meaning-in-life orientations, mindful presence, agency, layered model.

References

- Adelberg, B. J. (2025). Understanding self-reflection through personality: An investigation of traits and individual differences (PhD dissertation). University of Twente. <https://research.utwente.nl/>
- Alarcon-Espinoza, M., Sanduvete-Chaves, S., Anguera, M. T., Samper Garcia, P., & Chacon-Moscoso, S. (2022). Emotional self-regulation in everyday life: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 884756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884756>
- Alperovich, V. D. (2024). Life scripts and biographical narratives [Zhiznennyye stsennarii i biograficheskie narrativy]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo, 15*(1), 39–56. https://psyjournals.ru/social_psy/2024/n1/Alperovich [in Russian]
- Arinushkina, N. S. (2016). Problema udovletvorennosti zhizn'yu [The problem of life satisfaction]. *Aktual'nye problemy ekonomiki i menedzhmenta, (3)*, 71–76. <https://elibrary.ru/item.asp?id=27304063> [in Russian]
- Bernardi, L., Huinink, J., & Settersten Jr, R. A. (2019). The life course cube: A tool for studying lives. *Advances in Life Course Research, 41*, 100258. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.10.004>
- Di Maggio, I., Ginevra, M. C., Nota, L., & Soresi, S. (2016). Development and validation of an instrument to assess future orientation and resilience in adolescence. *Journal of Adolescence, 51*, 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.06.005>
- Druică, E., & Ianole-Calin, R. (2018). Simply clustering. *Romanian Statistical Review, (1)*. <https://doi.org/10.56082/annalsarsc.2018.1.41>
- Druzhinin, V. N. (2005). Variants of life: Essays on existential psychology [Varianty zhizni: Ocherki ekzistentzial'noy psikhologii]. <https://elibrary.ru/item.asp?id=19594263> [in Russian]
- Elder Jr, G. H. (2006). The emergence and development of life course theory. In *Handbook of the Life Course* (Vol. 1, pp. 1–19). https://doi.org/10.1007/978-0-306-48247-2_1
- Erikova, K. M. (2019). Psikhologicheskie osobennosti kategorii vremeni [Psychological features of the time category]. *Moya professional'naya kar'era, 4*(5), 194–203. <https://elibrary.ru/item.asp?id=41588252> [in Russian]

- Fang, L., Allan, A., & Dickson, J. M. (2024). Purpose in life and associated cognitive and affective mechanisms. *Journal of Happiness Studies*, 25(6), 63–82. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00704-0>
- Fortenbaugh, F. C., DeGutis, J., Germine, L., Wilmer, J. B., Grosso, M., Russo, K., & Esterman, M. (2015). Sustained attention across the life span. *Psychological Science*, 26(9), 1497–1510. <https://doi.org/10.1177/0956797615594896>
- Fuochi, G., & Voci, A. (2020). The de-automatizing function of mindfulness facets. *Mindfulness*, 11(4), 940–952. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01252-0>
- Gashi, D., Galloopeni, F., Imeri, G., Shahini, M., & Bahtiri, S. (2023). The relationship between big five personality traits, coping strategies, and emotional problems. *Current Psychology*, 42(33), 29179–29188. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04189-9>
- Gorbatova, M., & Bilan, M. (2022, February). Meaningful characteristics of students' life strategies. In *IX International Scientific and Practical Conference...* (pp. 57–63). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.010>
- Haenggli, M., & Hirschi, A. (2020). Career adaptability and career success in the context of a broader career resources framework. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103414. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103414>
- Holding, A. C., & Koestner, R. (2023). The role of motivation in the lifecycle of personal goals. <https://osf.io/>
- Jovanović, V., & Šakan, D. (2024). Adolescent subjective well-being and personality traits. *Current Psychology*, 43(42), 32686–32696. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04190-2>
- Kalugin, A. Yu., et al. (2021). Psikhometrika russkoyazychnoy versii BFI2 [Psychometrics of the Russian-language version of BFI2]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki*, 18(1), 7–33. https://psyjournals.ru/hse_psychology/2021/n1/Kalugin_et_al [in Russian]
- Kostromina, S. N., Grishina, N. V., Zinovyeva, E. V., & Moskvicheva, N. L. (2018). Zhiznennaya model' [Life model]. *Vestnik SPbGU. Psikhologiya*, 8(4), 341–357. <https://journals.spbu.ru/psychology/article/view/4368> [in Russian]
- Leontiev, A. N., Leontiev, A. N., & Leontiev, A. N. (1975). Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]. <https://elibrary.ru/item.asp?id=25504763> [in Russian]
- Leontiev, D. A. (2011). Test smyslozhiznennykh orientatsiy [Test of life-meaning orientations]. In *Psikhologiya obshcheniya* (p. 457). PER SE. <https://elibrary.ru/item.asp?id=19594264> [in Russian]
- Leontiev, D. A. (2016). Ponyatie motiva u A. N. Leont'eva [The concept of motive in A. N. Leontiev's theory]. *Vestnik MGU. Seriya 14. Psikhologiya*, (2), 3–18. <https://elibrary.ru/item.asp?id=26136463> [in Russian]
- Leontiev, D. A. (2024). From the phenomenon of self-sufficiency to the mechanisms of self-determination. *Voprosy obrazovaniya / Educational Studies Moscow*, (1). <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2024-1-XX>
- Melnichenko, V. V., Studzinsky, O. G., & Zhuravlev, A. A. (2017). Teoreticheskie podkhody k sameffektivnosti [Theoretical approaches to selfefficacy]. *Zhurnal psikhologii i meditsinskoy psikhologii*, (4), 32–37. <https://elibrary.ru/item.asp?id=32682663> [in Russian]
- Minita O.V., Leont'ev D.A., Aleksandrova L.A., Kstenko V.Ju., Kosheleva N.V. (2021). Osoznannost' v strukture samoreguljatsii. [Mindfulness in the structure of selfregulation]. *Psihologicheskie issledovaniya*, 14(76), 1–15. <https://doi.org/10.54359/ps.v14i76.140>
- Neill, J. T. (2008). Enhancing life effectiveness: The impacts of outdoor education programs (Doctoral dissertation, University of Western Sydney). <https://researchdirect.westernsydney.edu.au/>
- Oman, D. (2025). Mindfulness for global public health. *Mindfulness*, 16(3), 573–612. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02391-0>
- Palagina, N. S., Morozova, A. A., & Shchegoleva, T. V. (2022). Parametry zhiznennoy strategii [Parameters of life strategy]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*, (2), 194–196. <https://elibrary.ru/item.asp?id=49135063> [in Russian]
- Paunescu, A. C., Kvaskoff, M., Delpierre, C., Delrieu, L., Jacob, G., Pannard, M., & Préau, M. (2025). The influence of locus of control, coping strategies and time perspective on post-traumatic growth. *BMC Psychology*, 13(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02099-9>
- Pincus, J. D. (2024). Values as motives: Implications for theory, methods, and practice. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 58(4), 1704–1750. <https://doi.org/10.1007/s12124-023-09810-9>
- Qian, Z., & Yanhong, W. (2025). Distribution of attention. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 423–424). Springer Nature Singapore. <https://link.springer.com/referencework/>

- Rubinshtein, S. L., Samsonova, E. N., Tascheva, A. I., Smirnova, E. R., & Tkacheva, V. V. (2009). Predstavleniya o zhiznennom puti [Representations of the life path]. *Psikhologiya cheloveka v sovremennom mire*, 19(4), 248. <https://elibrary.ru/item.asp?id=15244163> [in Russian]
- Schmidt, R. E., Chan, H. C., & Stasolla, F. (2024). Research in coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1332218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1332218>
- Serezhko, T. A., Tolstikov, V. A., & Kokhan, D. A. (2024). Zhiznennye strategii molodezhi [Life strategies of youth]. *Sotsial'nogumanitarnye znaniya*, (1), 97–99. <https://elibrary.ru/item.asp?id=57384063> [in Russian]
- Shadrikov, V. (2022). Psikhologiya deyatelnosti cheloveka [Psychology of human activity]. LitRes; IP RAN. <https://www.litres.ru/vladimir-shadrikov/psihologiya-deyatelnosti-cheloveka/> [in Russian]
- Smederevac, S., et al. (2024). The Big Five Inventory (BFI-2): Psychometric properties and validation in Serbian language. *Journal of Research in Personality*, 110, 104492. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104492>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2). *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117–143. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>
- Tudge, J. R., Merçon-Vargas, E. A., & Payir, A. (2022). Urie Bronfenbrenner's bioecological theory. In *Sourcebook of Family Theories and Methodologies* (pp. 235–254). https://doi.org/10.1007/978-3-030-75381-3_17
- Veiga, G. R. S., da Silva, G. A. P., Padilha, B. M., & de Carvalho Lima, M. (2023). Determining factors of child linear growth. *Jornal de Pediatria*, 99(3), 205–218. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2022.06.006>
- Wang, D., & Li, Y. (2024). Career construction theory. *Frontiers in Psychology*, 15, 1381233. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1381233>

Авторлар туралы мәлімет:

Белякова А.Д. – хат-хабар авторы, PhD докторант, әлеуметтік ғылымдар магистрі, Психология жоғары мектебінің сениорлекторы, «Туран» университеті, 050013, Алматы, Қазақстан. Email: belyakova957@gmail.com

Мун М.В. – психология ғылымдарының кандидаты, Психология жоғары мектебінің қауымдастырылған профессоры, «Туран» университеті, 050013, Алматы, Қазақстан. Email: m.mun@turan-edu.kz

Логинова Н.А. – психология ғылымдарының докторы, профессор, Санкт-Петербург мемлекеттік университеті, 199034, Санкт-Петербург, Ресей. Email: n.loginova@spbu.ru

Сведения об авторах:

Белякова А.Д. – автор для корреспонденции, PhD докторант, магистр социальных наук, сениорлектор Высшей школы психологии, Университет «Туран», 050013, Алматы, Казахстан. Email: belyakova957@gmail.com

Мун М.В. – кандидат психологических наук, ассоциированный профессор Высшей школы психологии, Университет «Туран», 050013, Алматы, Казахстан. Email: m.mun@turan-edu.kz

Логинова Н.А. – доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет, 199034, Санкт-Петербург, Россия. Email: n.loginova@spbu.ru

Information about the authors:

Belyakova A. – corresponding author, PhD student, Master of Social Sciences, Senior Lecturer, Higher School of Psychology, Turan University, 050013, Almaty, Kazakhstan. Email: belyakova957@gmail.com

Mun M. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Higher School of Psychology, Turan University, 050013, Almaty, Kazakhstan. Email: m.mun@turan-edu.kz

Loginova N. – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Saint Petersburg State University, 199034, Saint Petersburg, Russia. Email: n.loginova@spbu.ru