



Modern research of life goals in foreign psychology

O. M. Grineva¹

¹P. G. Demidov Yaroslavl State University, Yaroslavl, Russian Federation

DOI: 10.18255/1996-5648-2025-2-318-329

Research article
Full text in Russian

The problem of the life goals in foreign psychology is presented in the article. Special features of authentic and socially determined life goals, their impact on personality's well-being are considered. The specificity of representations of goal constructs of hierarchies in different intervals of life perspective is analyzed. The features of coordination and integration of high- and low-order goals in the processes of building their vertical and horizontal interrelationships are presented. The mechanisms for ensuring the functioning of life goal systems in situations of subordinate cognitions' blocking are described. It is established that conflicts in life goal systems contribute to a clearer prioritization, distribution of personal resources for the implementation of various constructs and thus contribute to more efficient systems' functioning. The results of the analysis of the phenomenon of life goals in the context of the provisions of foreign psychology regarding the formation and self-organization of complex systems, their acquisition of the properties of multistability and metastability are presented.

Keywords: life goals; system of life goals; personality; life prospect

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Grineva, Olga M. | E-mail: o.grineva@uniyar.ac.ru
D. Sc. (Psychology), Associate Professor



Современные исследования жизненных целей в зарубежной психологии

О. М. Гринева¹

¹Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, Ярославль, Российская Федерация

DOI: 10.18255/1996-5648-2025-2-318-329
УДК 159.923.2

Научная статья
Полный текст на русском языке

В статье представлена проблема жизненных целей в зарубежной психологии. Рассмотрены особенности аутентичных и социально детерминированных жизненных целей, их влияние на благополучие личности. Проанализирована специфика репрезентаций целевых конструктов иерархий в разных интервалах жизненной перспективы. Представлены особенности согласования и интеграции целей высоких и низких порядков в процессах выстраивания их вертикальных и горизонтальных взаимосвязей. Описаны механизмы обеспечения функционирования систем жизненных целей в ситуациях блокировки подчиненных когнитивных систем. Установлено, что конфликты в системах жизненных целей способствуют более четкой расстановке приоритетов, распределению ресурсов личности для реализации различных конструктов и таким образом способствуют более эффективному функционированию систем. Приведены результаты анализа феномена жизненных целей в контексте положений зарубежной психологии относительно становления и самоорганизации сложных систем, приобретения ими свойств мультистабильности и метастабильности.

Ключевые слова: жизненные цели; система жизненных целей; личность; жизненная перспектива

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Гринева, Ольга Михайловна | E-mail: o.grineva@uniyar.ac.ru
Доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры
общей психологии

Постановка проблемы исследования

Проблема жизненных целей личности в психологической науке имеет высокую актуальность и социальную значимость. В контексте проектирования человеком индивидуального будущего специфика постановки его стратегических целей в наиболее значимых доменах жизненного про-

странства и их интеграции в единую систему способствует упорядочиванию жизненной перспективы, задает «стратегию жизни» и направляет активность субъекта на ее реализацию.

В последние годы в психологической литературе, особенно зарубежной, значительно возросло количество исследований жизненных целей. Вместе с тем большинство научных публикаций отображает результаты очень обобщенных разработок конструирования целей личности в возрастном аспекте, а также в процессе выстраивания карьеры. Представлены и локальные исследования отдельных видов целей: внешних и внутренних, профессиональных, широких социальных и проч. При этом, несмотря на значительное количество разработок, этот феномен крайне мало рассматривается в системном подходе: приведены только отдельные научные положения относительно специфики и этапов становления систем жизненных целей, специфики взаимосвязей целей на различных уровнях их иерархий, самоорганизации таких систем. Выявленные противоречия обуславливают необходимость дальнейшей разработки феномена жизненных целей личности как сложного системного явления.

Методологические и методические основы исследования

Теоретико-методологической основой исследования являются современные положения теории динамических систем о развитии личности в зарубежной психологии (Дж. А. С. Келсо, Т. Мартос и М. С. Копп, Р. М. Райан и Э. Л. Деси), теории самоорганизующихся систем и самоорганизации в функционировании личности (А. Дакворт, Г. Б. Москович, К. С. Нейр), когнитивного подхода в исследовании целей личности и изменения ее поведения (Р. Р. Валлахер, Дж. Т. Остин и Дж. Б. Ванкувер, Р. де Феличе).

В статье использовались методы теоретического анализа литературных источников по проблеме становления, самосогласования жизненных целей и формирования их систем, а также сравнения, обобщения и систематизации результатов современных научных разработок. В этом обзоре рассматривались публикации по проблеме жизненных целей личности, которые соответствуют следующим критериям: отображают специфику становления жизненных целей в контексте развертывания их систем, а не дискретный анализ отдельных когниций; представлены в профильных научных изданиях разных стран; являются современными (опубликованы в 1996–2024 гг.).

Основные результаты исследования

Жизненные цели личности в современном мире являются очень разнообразными конструктами, которые отображают его направленность на достижения в континууме жизненного времени и пространства. Преобладание социально типизированных когниций внешних целей, в том числе соответствия стандартам привлекательности, приобретения высокого статуса, материального обогащения обусловлено его стремлением соот-

ветствовать стереотипным маркерам культуры, превзойти других людей [1]. Выбор человеком таких конкурентных целей в качестве приоритетных для себя сопровождается тревожностью в процессе достижения и разочарованием даже в случае успешной их реализации.

В отличие от внешних, образы внутренних целей являются широкими по содержанию проекциями смысложизненных ориентаций индивидуума как в личностном, так и в социальном пространстве жизненного мира. Направленность на осуществление аутентичных целей во внешнем мире включает активное участие в общественной жизни, приверженность семье, оказание поддержки другим людям в сложных ситуациях и проч. Поскольку представления личности о возможностях осуществления таких целей мало зависят от социальных факторов, то они могут быть достигнуты альтернативными способами в различных обстоятельствах [2–3].

Становление системы жизненных целей личности осуществляется путем согласования различных когний. Конструкты, подлежащие согласованию, и механизмы их сборки на разных этапах зрелости систем имеют свою специфику. На ранних этапах выстраивания человеком системы своих целей она включает преимущественно внешние когнии социальных достижений. Позитивная самооценка осуществления целей сопровождается возрастанием субъективного благополучия и уверенности индивидуума в себе в краткосрочной перспективе. Однако в дальнейшем выбор и реализация социально детерминированных целей в длительной перспективе приводит к снижению этих показателей [4]. Преобладание внешних когний в первичных системах способствует выработке индивидуумом эффективных алгоритмов их достижения, поскольку такие репрезентации являются конкретными, а оценка реализации целей осуществляется субъективно легко посредством сравнения с социальными маркерами или достижениями других людей.

Развертывание конструктов внутренних целей в личностном пространстве индивидуума обуславливает необходимость их выхода в социальные измерения жизненного мира, поиска и определения таких внешних целей, которые могут быть интегрированы с внутренними целями. Так, например, человек может переосмыслить свои первичные стремления к достижению материального успеха как подчиненные в системах достижения внутренних целей поддержки благополучия близких людей, осуществления благотворительности [3]. Образы внутренних целей человека могут быть крайне нечеткими до тех пор, пока их конструирование происходит в личностных измерениях жизненного мира. В процессе дальнейшего развертывания в социальном пространстве эти когнии приобретают определенность и согласовываются с внешними, социально детерминированными стремлениями. При этом внешние цели переосмысливаются как способы реализации внутренних. Внутренние цели надстраиваются над внешними и обуславливают динамические изменения содержания по-

следних, а также представлений об их осуществлении. Достижение внешних целей в системах аутентичных конструкторов более высокого порядка сопровождается переживаниями «правильности», наполненности бытия, высокой жизненной активностью.

В процессе дальнейшего выстраивания иерархических систем целей разных порядков их вершинами становятся наиболее отдаленные в жизненном времени когниции конечных целей, которые отображают проекции смысложизненных ориентаций человека в индивидуальном будущем. Конструирование вершинных целей сопровождается высокой субъективной трудностью, поскольку представления множества людей о таких целях сводятся к абстрактному стремлению «быть счастливыми». Однако счастье как переживание субъективного благополучия является «... побочным продуктом стремления к значимым проектам и целям, которые не направлены прямо на достижение счастья» [5, Р. 106].

Приобретение человеком опыта успешного достижения краткосрочных целей и выстраивания первичной иерархии сопровождается их конкретизацией и локализацией в жизненной перспективе, поскольку представления об успешном осуществлении целей всегда включают и те ожидаемые сроки, в которые они будут достигнуты [6]. При этом более конкретными становятся не только краткосрочные когниции, но и абстрактные образы бытийных, вершинных стремлений, которые становятся «... более узкими по охвату» [6, Р. 910] и, соответственно, более согласованными с представлениями индивидуума о промежуточных этапах их достижения [7]. Поливершинная система конечных целей не только интегрирует отдельные идеальные представления человека о себе в разные периоды будущего, но и становится стратегией, руководящим принципом воплощения экзистенций в его жизненном мире.

Системы жизненных целей обладают свойствами распределения: они включают представления личности о промежуточных состояниях, которые должны быть осуществлены для того, чтобы появилась возможность реализовать конечные цели, а также о привлечении и распределении необходимых ресурсов. При этом содержание промежуточных когниций на разных уровнях систем и их эквивиальность имеют свою специфику. Репрезентации конструкторов высоких порядков абстрактные по содержанию, поскольку они обеспечивают общий курс действий, связанный с широким поведенческим контекстом: конструированием глубоких межличностных отношений, социальной самореализацией. В средней перспективе представлены более определенные и измеримые цели. Они объективируют / репрезентируют / актуализируют / эксплицируют стремления человека воплотить отдаленные бытийные ориентиры в наиболее значимых аспектах жизнедеятельности: профессиональном саморазвитии, достижении финансовой безопасности, формировании семейных отношений. Содержание таких целей является динамичным: человек стремится не столько

полностью достичь личных целей, сколько приблизиться к их осуществлению настолько, чтобы открыть возможность осуществления целей более высокого порядка. Фокусные по содержанию контекстные цели на низких уровнях системы включают образы конкретных позитивных самоизменений, которые произойдут уже в ближайшем будущем, если субъект будет постоянно выполнять определенные виды активности [7]. На самом низком уровне иерархии представлены образы немедленных, ежедневных или постоянных действий, необходимых для приближения к контекстным целям [8].

Таким образом, переход от высоких к низким уровням систем сопровождается нарастанием конкретности когнийций – от высших бытийных целей в отдаленном будущем к образам достижений или самоизменений в средней перспективе и четко определенным ожидаемым событиям в ближайшее время. Последние характеризуются высокой эквивиальностью – наличием значительного количества альтернативных фокусных подчиненных конструкторов. При этом даже на низких уровнях систем конкретная цель может быть не реализована из-за негативного воздействия разнообразных факторов. Блокировка цели приведет к невозможности «выхода» личности из системы достижения цели низкого порядка и ее дальнейшего «входа» в систему цели более высокого порядка [9]. В таких ситуациях способность систем к самоорганизации обеспечивает возможность использования различных альтернативных механизмов перехода в систему цели более высокого порядка – это:

- изменение содержания заблокированной цели или ее замена другой альтернативной целью на низких уровнях системы, благодаря высокой эквивиальности когнийций [10]. При этом среди возможных альтернатив приоритетной становится та подчиненная цель, которая не только обеспечивает наилучшие возможности для приближения к цели следующего порядка, но и меньше всего конфликтует за ресурсы с целями других иерархий [11];

- генерация новых подчиненных целей, альтернативных заблокированной, которые могут быть более успешно реализованы [12];

- динамические изменения содержания заблокированного конструктора и цели более высокого порядка для их повторного согласования, чтобы реконструированная подчиненная цель могла быть реализована и это обеспечивало возможность «входа» в систему цели следующего порядка [12].

Дальнейшее становление эффективно функционирующих систем жизненных целей индивидуума отображает процессы выработки автономных механизмов упорядочивания альтернативных когнийций для уменьшения их конкуренции за ресурсы, активации и решения конфликтов целей, которые могут возникнуть как в одной, так и в разных системах.

Выбор наилучшей подчиненной цели среди альтернативных в одном кластере достижения конструктора более высокого порядка инициирует

ее запуск, переключение ресурсов на эту цель и интенсификацию жизненной активности для ее достижения. Это приводит к торможению альтернативных латеральных целей в том же кластере из-за ограниченности ресурсов. Осознание личностью ингибирующего влияния достижения одной альтернативной цели на реализацию других (особенно фокусных и целей деятельности на низких уровнях систем) сопровождается повторным пересмотром как уже активированной цели, так и других альтернативных [13]. При этом содержание латеральных взаимосвязей между целями одного порядка может быть самосогласовано, если альтернативные цели переосмысливаются как значимые для приближения к активированной цели. В таком случае альтернативные цели перестанут быть конкурентными, их взаимосвязи станут не тормозными, а фасилитирующими, произойдет частичное перераспределение ресурсов для достижения не только приоритетной, но и вспомогательных латеральных целей. Однако если индивидуум рассматривает альтернативные цели исключительно как «тормозящие» достижение активированной и эти конструкты не будут согласованы, то их взаимосвязи останутся тормозными. Дальнейшая активация приоритетной цели не только приведет к все более глубокому торможению альтернативных, но и в будущем может стать причиной сужения системы целей уже на низких уровнях: низкая субъективная значимость «заторможенных» конструктов и представления человека о них как создающих помехи для реализации приоритетных может привести к угасанию когний альтернативных целей в этом кластере системы.

Конфликты в различных системах реализации отдаленных целей характеризуются еще более высокой субъективной трудностью их решения и проживания. Личность стремится реализовать сразу несколько целей приближения к различным когниям более высокого порядка. Образы конкурирующих целей могут быть самосогласованы лишь частично, поскольку индивидуум оказывается перед необходимостью не только выбрать ту цель, которая станет приоритетной, но и переосмыслить субъективную значимость вершинных целей, в системах которых возник конфликт подчиненных конструктов. Успешная расстановка приоритетов и порядка достижения «целей приближения» в различных системах полностью не обеспечивает возможность реализации всех стремлений из-за ограниченности ресурсов [3]. В таких случаях человек вынужден снизить уровень притязаний в тех системах отдаленных целей, которые становятся менее значимыми, чем другие, и отказаться от одной возможности ради осуществления другой.

Однако процесс актуализации различных стратегий решения конфликтов целей уменьшает напряженность в их системах и способствует более эффективному достижению приоритетных конструктов за счет привлечения дополнительных ресурсов. Конфликты подчиненных целей отображают необходимые динамические преобразования системы в про-

цессах ее становления. Успешность функционирования системы в значительной мере определяется способностью личности своевременно делать выборы и решать конфликты, поскольку длительная конкуренция между целями высокого порядка не только усложняет достижение всех вовлеченных когний, но и приводит к торможению жизненной активности личности, направленной на реализацию целей, расположенных в других кластерах систем.

Обсуждение

Бытийные жизненные цели личности в зарубежной психологии традиционно рассматриваются как проекции ее ценностных и смысложизненных ориентаций в континууме жизненного времени и пространства. Содержание ключевых экзистенций бытия человека является чрезвычайно разнообразным, а сам смысл жизни – поливершинным [14]. Преобладание лично или социально детерминированных смысложизненных когний активизирует направленность на осуществление автономных стремлений человека или, наоборот, инструментальную мотивацию, подчиненную внешнему локусу причинности [15]. В настоящем исследовании выявлено, что образы жизненных целей индивидуума не только отображают проекции его ключевых экзистенций, но и обладают свойством самосогласования. Встраивание внешних целей в системы экзистенциально детерминированных конструктов более высокого порядка сопровождается их переосмыслением как аутентичных и лично значимых.

Представленные в этом исследовании положения, согласно которым на ранних этапах становления систем преобладают процессы сборки уже существующих локальных целей жизнедеятельности в настоящем и их интеграции в системы конечных целей, сопоставимы с идеями зарубежных ученых о том, что на ранних этапах развертывания психологических систем активизация межэлементных связей способствует тому, что содержание этих элементов подстраивается друг под друга. Дальнейшая интеграция первичных элементов обеспечивает возможность формирования сложных конструктов высокого порядка, которые становятся вершинами систем, а исходные элементы – подчиненными им единицами. Определение когний все более высокого порядка и выстраивание их иерархий обеспечивают способность систем к самоорганизации. Когда самоорганизация охватывает все уровни функционирования системы, то возможности «входа» подчиненных элементов на уровни более высоких порядков ограничиваются таким образом, чтобы поддерживать стабильность системы. Поэтому если содержание новых подчиненных элементов не будет соответствовать требованиям «входа» на следующий уровень самоорганизованной системы, то такие элементы будут элиминироваться из ее структуры [16]. В соответствии с положениями настоящего исследования в системах жизненных целей эти механизмы также способствуют достижению

«состояния аттрактора». В процессе конструирования систем определяются и фиксируются те промежуточные когниции ближайшей и средней перспективы, которые обеспечивают наилучшие возможности для «входа» на уровни достижения отдаленных целей. Вероятно, в уже самоорганизованных системах для обеспечения вариативности реализации целей высоких порядков конструирование новых подчиненных целей происходит, если они обеспечивают более высокую вероятность приближения к фокусной цели, чем уже существующие альтернативные когниции. Однако специальных исследований динамики взаимосвязей подчиненных целей в условиях образования новых когниций того же порядка не выявлено.

Дальнейшее развитие самоорганизованных систем характеризуется возрастанием их адаптивности, а именно способности поддерживать и функциональную целостность при различных неблагоприятных изменениях [17]. Блокирование подчиненной цели из-за невозможности ее достижения и торможение «входа» в систему следующего порядка не приводит к разрушению всей системы достижения конечной цели. Стабильность системы поддерживается при помощи реконструирования содержания подчиненной цели или предоставления приоритета другой альтернативной цели.

Мультистабильность адаптивных систем в различных обстоятельствах обеспечивается благодаря наличию в них нескольких функциональных шаблонов. Вариативность этих шаблонов обеспечивает возможность переключения системы с одной последовательности алгоритмов реализации ее основных состояний на другую при значительных внутренних или внешних изменениях [18]. В настоящем исследовании выявлено, что на низких уровнях систем когниции жизненных целей характеризуются высокой эквивиальностью. Очень конкретные образы достижений ограничивают возможности динамических изменений их содержания в условиях блокировки и обуславливают необходимость конструирования альтернатив.

Становление и согласование первичных компонентов систем обеспечивают не только формирование более сложных вершинных конструктов, но и их инвариантность. В процессе многочисленных взаимообусловленных переходов мультистабильной системы в фазы согласованности и частичной рассогласованности составляющих при помощи механизмов «сверху вниз» она достигает устойчивости функционирования в условиях влияния различных факторов [19]. Переключения системы от состояния аттрактора к нестабильному характеризуются нарастанием ее изменчивости в «точке нестабильности», активизацией фасилитирующих взаимосвязей элементов в этой зоне, достижением нового более функционального стабильного состояния и, как следствие, переходом к метастабильному функционированию [20]. В настоящем исследовании фазы нестабильности рассматриваются в контексте упорядочивания подчиненных конструктов в зрелых системах целей. В процессах активации и решения

конфликтов альтернативных целей, конкурирующих за ресурсы систем, эти когниции и являются «точкой нестабильности». Переход системы к более функциональной фазе аттрактора может осуществляться не только в результате установления нового приоритетного конструкта и торможения альтернативных ему, но и при помощи активизации функциональных связей для самосогласования конкурентных когниций одного порядка и для более эффективного приближения к целям следующего порядка.

Выводы

1. В современной зарубежной психологии жизненные цели рассматриваются как проекции ключевых экзистенций личности, конкретизированные в индивидуальном будущем. Развертывание множества целей в различных модусах жизненного пространства человека актуализирует процессы их самосогласования, конструирования иерархий целей.

2. Становление систем жизненных целей на разных этапах их зрелости имеет свою специфику. На ранних этапах преобладают внешние конструкты социальных достижений в ближайшем будущем. Конструирование внутренних целей и их трансценденция в социальном пространстве жизненного мира сопровождается встраиванием первичных внешних когниций в системы реализации аутентичных целей более высокого порядка.

3. Вершину иерархии составляют обобщенные бытийные цели человека в наиболее значимых видах деятельности и межличностных отношениях. В результате дальнейшего встраивания в системы реализации бытийных «конечных» целей подчиненные им конструкты становятся все более конкретными и определенными по содержанию.

4. Конструирование альтернативных подчиненных когниций обеспечивает эквивиальность целей более высокого порядка, возможность их достижения, если приоритетная подчиненная цель будет заблокирована. Для поддержки функционирования систем могут быть использованы механизмы замены приоритетной цели, генерации новых подчиненных целей, переосмысления содержания заблокированной цели и цели более высокого порядка для их повторного согласования.

5. В зрелых системах целей личности дальнейшее самосогласование их составляющих осуществляется путем переструктурирования взаимосвязей подчиненных конструктов. Активация приоритетной цели в пределах одного кластера может сопровождаться как перестраиванием латеральных связей и ее дальнейшей интеграцией с альтернативными целями, так и ингибацией других целей. Конфликты когниций одного порядка в разных иерархиях могут приводить не только к выбору приоритетных для реализации когниций, но и к переосмыслению субъектом личностной значимости вершинных целей.

6. Современные разработки систем в зарубежной психологии подтверждают положения настоящего исследования о становлении иерархических структур жизненных целей путем самосогласования их когний, выработке механизмов реконструирования подчиненных конструкторов для обеспечения адаптивности систем в ситуациях блокировки приоритетных целей, достижения метастабильного функционирования систем в процессе их перехода в фазы аттрактора и нестабильности.

Перспективами дальнейших исследований системы жизненных целей личности являются разработка уровневой организации их конструкторов в континууме индивидуального будущего, содержание и особенности этапов становления поливершинной иерархии целей, специфики механизмов самосогласования когний высоких и низких уровней систем.

Ссылки

1. Kasser T., Kasser V. G. The dreams of people high and low in materialism // *Journal of Economic Psychology*. 2001. V. 22. P. 693-719. DOI 10.1016/S0167-4870(01)00055-1.

2. Schmuck P., Kasser T., Ryan R. Intrinsic and extrinsic goals: their structure and relationship to well-being in german and U.S.college students // *Social Indicators Research*. 2000. V. 50. P. 225-241. DOI 10.1023/A:1007084005278.

3. Rishona J., Sowmya G.S. Understanding Life Goals - A Narrative Review Paper // *International Journal of Indian Psychology*. 2024. V. 12, No. 2. P. 3304-3322. DOI 10.25215/1202.292.

4. Martos T., Kopp M. S. Life Goals and Well-Being: Does Financial Status Matter? Evidence from a Representative Hungarian Sample // *Social Indicators Research*. 2012. V. 105, No. 3. P. 561-568. DOI 10.1007/s11205-011-9788-7.

5. Emmons R. A. Personal goals, life meaning, and virtue // Keyes C. L. M., Haidt J. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Atlanta, 2003. P. 105-128. DOI 10.1037/10594-005.

6. Buchinger L., Richter D., Heckhausen J. The Development of Life Goals Across the Adult Lifespan // *Psychological Science*. *Social Science*. 2022. V. 77, No. 5. P. 905-915. DOI 10.1093/geronb/gbab154.

7. Segar M. L., Eccles J. S., Richardson C. R. Rebranding exercise: Closing the gap between values and behavior // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011. V. 8, No. 1. P. 1-14. DOI 10.1186/1479-5868-8-94.

8. Nair K. S. Life goals: the concept and its relevance to rehabilitation // *Clinical Rehabilitation*. 2003. V. 17, No. 2. P. 192-202. DOI 10.1191/0269215503cr599oa.

9. Austin J. T., Vancouver J. B. Goal constructs in psychology: Structure, process, and content // *Psychological Bulletin*. 1996. V. 120, No. 3. P. 338-375. DOI 10.1037/0033-2909.120.3.338.

10. Negru-Subtirica O. Personal goals: Structures and processes in adult development // *Cognition, Brain, Behavior*. 2008. V. 12, No. 3. P. 265-283.
11. Riediger M., Freund A. M., Baltes P. B. Managing life through personal goals: Intergoal facilitation and intensity of goal pursuit in younger and older adulthood // *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2005. V. 60, No. 2. P84-91. DOI 10.1093/geronb/60.2.P84.
12. Duckworth A. Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success // *Current Directions in Psychological Science*. 2014. V. 23, No. 5. P. 319-325. DOI 10.1177/0963721414541462.
13. Moskowitz G. B. The Representation and Regulation of Goals // Aarts H., Elliot A. J. *Goal-directed behavior*. N.Y.: Psychology Press, 2012. P. 1-47.
14. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2000. 184 pp.
15. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions // *Contemporary educational psychology*. 2000. V. 25, No. 1. P. 54-67. DOI 10.1006/ceps.1999.1020.
16. Vallacher R. R. The Intrinsic Dynamics of Psychological Process // *Current Directions in Psychological Science*. 2015. V. 24, No. 1. P. 58-64. DOI 10.1177/0963721414551571
17. Hollenstein T., Lichtwarck-Aschoff A., Potworowski G. A model of socioemotional flexibility at three time scales // *Emotion Review*. 2013. V. 5, No. 4. P. 397-405. DOI 10.1177/1754073913484181.
18. Lagarde J., Kelso, J. A. S. Binding of movement, sound and touch: multimodal coordination dynamics // *Experimental Brain Research*. 2006. V. 173. P. 673-688. DOI 10.1007/s00221-006-0410-1.
19. Kelso J. A. S. Multistability and metastability: understanding dynamic coordination in the brain // *Philosophical transactions*. 2012. V. 367. P. 906-918. DOI 10.1098/rstb.2011.0351.
20. De Felice G. Dynamical Systems Research (DSR) in Psychotherapy: A Comprehensive Review of Empirical Results and Their Clinical Implications // *Systems*. 2024. V. 12, No. 2. P. 54-70. DOI 10.3390/systems12020054.