

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ GENERAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Адаптация опросника «Шкала жизненного проекта-LPS» на российской выборке

Т.Г. Фомина¹ ✉, М.А. Гагарина², В. Косциони³

¹ Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований,
Москва, Российская Федерация

² Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

³ Коимбрский университет, Коимбра, Португалия

✉ tanafomina@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Жизненный проект определяется как непрерывный развивающийся процесс формирования, введения в действие и поддержания преднамеренных структур и действий, которые системно охватывают долгосрочное, значимое и перспективное повествование, способное направлять решения и поведение человека в повседневной жизни и текущих жизненных ситуациях. Диагностика особенностей конструирования человеком жизненного проекта предоставляет уникальные данные о том, в какой мере человек идентифицирует свое будущее. **Цель.** Изучить теоретические основания рассмотрения феномена жизненного проекта и представить результаты апробации оригинального измерительного инструмента «Шкала жизненного проекта-LPS» (Life Project Scale) на российской выборке. Опросник разработан исследовательской группой под руководством В. Косциони (Коимбрский университет) и в настоящее время проходит апробацию в нескольких странах. **Гипотеза.** Предполагаются воспроизводимость факторной структуры методики на российской выборке, а также соответствие требованиям надежности и валидности. **Методы и материалы.** Опросник состоит из двух частей. В первой части респондент перечисляет основные важные жизненные цели, а вторая часть представляет собой классический опросник, включающий оценку двух шкал жизненного проекта: «Идентификация» и «Вовлеченность». Для проверки валидности использовались: «Краткая версия опросника временной перспективы Ф. Зимбардо», «Шкала учета будущих последствий, CFC-6», «Московская шкала аутентичности». В исследовании приняли участие 549 человек (средний возраст — 27,08 лет; SD = 10,94, 66% — женщины). **Результаты.** С помощью конфирматорного факторного анализа подтверждена двухфакторная модель, идентичная структуре оригинальной версии методики ($\chi^2 = 124,9(19)$, $p < 0,001$, CFI = 0,986; GFI = 0,978; RMSEA = 0,066; TLI = 0,939). Получены высокие значения надежности шкал опросника. Проверка валидности показала наличие значимых положительных связей шкал опросника с характеристиками, отражающими нацеленность человека на будущее, направленность на реализацию планов, учет последствий своих действий в отдаленном будущем, аутентичность. **Выводы.** Полученные результаты позволяют рекомендовать «Шкалу жизненного проекта-LPS» для использования в научных исследованиях и практической деятельности.

Ключевые слова: жизненный проект, нарративная идентичность, психометрические свойства, валидность, надежность

Для цитирования: Фомина, Т.Г., Гагарина, М.А., Косциони, В. (2026). Адаптация опросника «Шкала жизненного проекта-LPS» на российской выборке. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 154—165. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150315>

Adaptation of the «Life project scale-LPS» questionnaire on the Russian sample

T.G. Fomina¹ ✉, M.A. Gagarina², V. Coscioni³

¹ Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation

² Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

³ University of Coimbra, Coimbra, Portugal

✉ tanafomina@mail.ru

Abstract

Context and relevance. Life project is defined as an ongoing, evolving process of forming, enacting, and maintaining intentional structures and actions that systematically embrace a long-term, meaningful, and prospective narrative capable of guiding decisions and behavior in daily life. Diagnostics of the life project provides unique data on the extent to which a person identifies his future. **Objective.** The study had its purpose to adapt Coscioni's Life Project Scale (LPS) on the Russian sample. The questionnaire is currently being tested in several countries. The article provides theoretical grounds for considering the phenomenon of a life project as a component of a person's narrative identity. **Hypothesis.** The questionnaire consists of two parts. The first one involves the respondent listing the main life goals, and the second one is a classic questionnaire including two subscales: identification and engagement. **Methods and materials.** The questionnaire consists of two parts. The first one involves the respondent listing the main life goals, and the second one is a classic questionnaire including two subscales: identification and involvement. To verify the validity, the following were used: the brief measure of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI-15), Moscow Authenticity Scale, and Future Consequences Scale (CFC-14). 549 people took part in the questionnaire adaptation study ($M = 27,08$, $SD = 10,94$, 66% female). **Results.** Confirmation factor analysis confirmed a two-factor model identical to the original method structure ($\chi^2 = 124,9$ (19), $p < 0.001$, CFI = 0,986; GFI = 0,978; RMSEA = 0,066; TLI = 0,939). High reliability values of the questionnaire scales were obtained. The study has revealed the significant relationships between the questionnaire subscales and the characteristics reflecting a person's focus on the future, focus on implementing plans, taking into account the consequences of one's actions in the distant future, as well as authenticity. **Conclusions.** The results obtained allow to recommend the «Life Project Scale» as a valid research and psychodiagnostics tool.

Keywords: life project, narrative identity; psychometric properties, validity, reliability

For citation: Fomina, T.G., Gagarina, M.A., Coscioni, V. (2026). Adaptation of the «Life project scale-LPS» questionnaire on the Russian sample. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 154—. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150315>

Введение

В последнее время в психологических исследованиях наблюдается тенденция к изучению и диагностике конструктов, позволяющих оценивать феномены, отражающие целостное отношение человека к своей жизни. В этом контексте особую значимость приобретает диагностика субъективной оценки человеком своих возможностей по выстраиванию траекторий достижения целей, а также осознанность этих процессов в контексте индивидуального жизненного пути. Для операционализации данных проявлений используются разные понятия, одним из которых является жизненный проект — Life Project (Coscioni et al., 2021).

Следует отметить междисциплинарность данного понятия, поскольку его природа описывается не только с точки зрения психологии, но и с позиции ряда смежных наук (философии, социологии, культурологии). Отдельной методологической сложностью выступает наличие разных предположений относительно феноменологии жизненного проекта, широты его концептуализации, содержания (Coscioni et al., 2021). Общим для большинства взглядов является позиция, согласно которой основной акцент связан с возмож-

ностями человека по целостному проектированию своей жизни. Следует также жизненный проект отличать от таких близких понятий как жизненные ориентиры, программы, планирование, цели и т. д.

В. Косциони провел детальный теоретический анализ, который позволил, во-первых, выявить различия и сходства жизненного проекта с другими понятиями и, во-вторых, выделить существенные основания в рассмотрении жизненного проекта как отдельной дефиниции. В результате выделены три определяющие характеристики жизненного проекта. Первая из них — интенциональность, которая означает что жизненный проект формируются благодаря осознанным побуждениям, таким как цели, стремления и планы. Вторая характеристика — активность, подчеркивающая тот факт, что жизненный проект включают в себя уже реализованные намерения. Третья характеристика — осмысленность, акцентирующая связь жизненного проекта с ценностями и убеждениями человека. В результате, жизненный проект был определен как непрерывный развивающийся процесс формирования, введения в действие и поддержания преднамеренных структур и действий, которые системно охватывают долгосрочное, значимое и перспективное повество-

вание, способное направлять решения и поведение человека в повседневной жизни и текущих жизненных ситуациях (Coscioni et al., 2021).

Жизненный проект включает в себя когнитивные, мотивационные, волевые, аффективные и поведенческие состояния и представления, которые в совокупности формируют и поддерживают интенциональные структуры и действия человека. Жизненный проект — это непрерывный развивающийся процесс, поскольку он постоянно меняется в соответствии с текущими личными и контекстуальными требованиями, ресурсами и ограничениями. Кроме этого, обосновывается тезис о том, что жизненный проект является компонентом нарративной идентичности, поскольку он охватывает долгосрочный, содержательный и перспективный нарратив, т. е. влечет за собой предполагаемые нарративы, которые отражают историю предполагаемого будущего. Наконец, поскольку жизненный проект направляет решения и поведение в повседневной жизни, то он является и продуктом, и источником формирования нарративной идентичности. Как продукт, он включает в себя сознательно отраженные нарративы предполагаемого будущего. Как источник, он относится к набору текущих проектов, объединяющих преднамеренные структуры и действия в пользу того, что человек намеревается сделать в будущем. Интеграция таких структур и действий является основой для построения жизненного проекта личности и, следовательно, своей предполагаемой жизненной истории.

Цель настоящей статьи — описать результаты адаптации и психометрической оценки на русскоязычной выборке оригинальной методики «Шкала жизненного проекта» (Coscioni et al., 2024b). Исследование было организовано и проведено совместно с автором опросника Винисиусом Косциони, который предложил теоретические рамки изучения жизненного проекта личности как компонента нарративной идентичности (Coscioni et al., 2021).

Методы оценки жизненного проекта

Методы изучения различных аспектов и характеристик жизненного проекта условно можно разделить на качественные и количественные. Долгое время жизненный проект в основном изучался с помощью качественных методов: интервью, открытые анкеты и т. п. Некоторые сценарии интервью использовались и в исследованиях (например: McAdams, 2008; Miranda, 2007; Shipp, Edwards, Lambert, 2009). Что касается количественных методов, то ряд аспектов жизненного проекта оценивается в составе шкал методик, диагностирующих, например, психологическое благополучие, жизненную вовлеченность, смысл и цель в жизни (Arunjit, Balhith, Latour, 2024; Kashdan et al., 2024; Schnell, Danbolt, 2023). Шкала жизненных проектов для подростков «The Life Project Scale for Adolescents» (Dellazzana-Zanon et al., 2019) была создана в Бразилии и измеряет содержание

жизненного проекта с учетом пяти жизненных областей (религиозность, карьера, материальные блага, аффективные отношения и позитивные устремления). Несмотря на то, что шкала претендует на измерение именно жизненного проекта, на самом деле она оценивает ценность, приписываемую набору выбранных областей жизни. Шкала рефлексивности жизненного проекта «The Life Project Reflexivity Scale» (Di Fabio et al., 2019), разработанная на итальянской выборке, содержит три подшкалы, измеряющие ясность, аутентичность и уступчивость. Ясность относится к осознанию того, чего человек хочет добиться в будущем. Аутентичность относится к степени, в которой жизненный проект отражает личные ценности человека. Наконец, уступчивость включает в себя склонность подстраиваться под внешнее влияние, а не личные ценности. Три фактора в совокупности оценивают рефлексивность жизненного проекта, т. е. активный и непрерывный процесс, посредством которого люди достигают самосознания, уравнивая аспекты своего настоящего, прошлого и будущего. Данный инструмент в большей степени соответствует определению Косциони (2021). Однако Ди Фабио и соавт. не дали явного определения жизненного проекта. Наконец, методика «Анализ личных проектов» (Personal Projects Analysis) (Little, 1983) объединяет идеографическую и номотетическую задачи. Сначала респонденты перечисляют свои основные личные проекты, затем отвечают на вопросы, касающиеся каждого личного проекта в отдельности. В этом случае можно говорить об изучении жизненного проекта при интегративном рассмотрении личных проектов респондентов. Однако инструмент не оценивает индикаторы жизненного проекта.

Таким образом, существующие методы по-разному оценивают жизненный проект и его составляющие. Создание нового инструмента диагностики с четкой концептуальной основой, возможностью применения на широкой выборке респондентов, как в исследовательских, так и в практических целях, является значимой задачей.

Шкала жизненного проекта (Life Project Scale) разработана международной группой исследователей из Университета Коимбры, Португалия, и Федерального университета Риу-Гранди-ду-Сул, Бразилия. Основное исследование по адаптации было проведено на выборке 2808 человек (Coscioni et al., 2024b). Кроме того, на разных этапах участвовали исследовательские группы из восьми других стран (Китай, Колумбия, Финляндия, Израиль, Италия, Нидерланды, Испания и США). Таким образом, опросник уже адаптирован в четырех из этих стран (Бразилия, Китай, Португалия, США). В настоящее время исследователи реализуют исследования в таких странах, как Индия, Индонезия, Италия, Китай (Chang et al., 2025), Малайзия, Мексика, Нидерланды, Испания, Турция. Российская адаптация описывается в настоящей статье.

Опросник состоит из двух частей, предполагающих качественный и количественный анализ специфики

репрезентации жизненного проекта в сознании личности. В первой части респонденты дают открытые ответы. Им приводится определение жизненного проекта и предлагается перечислить свои жизненные цели с указанием предполагаемого возраста их достижения. В инструкции отдельно акцентируется, что это не вообще любые цели, а значимые цели, которые связаны с тем, как респондент действительно хочет жить (или продолжать жить) в будущем. При последующей обработке цели каждого респондента оцениваются по трем критериям: содержание (content); отдаленность и протяженность целей (extension); количество сформулированных целей (density). Содержание оценивается по категориям жизненных сфер, в отношении которых выдвигаются цели (например, работа, образование, семья). Отдаленность характеризуется тем, насколько далеко в будущем прогнозируется достижение цели. Данный параметр оценивается по формулам, учитывающим текущий возраст респондента и ответы относительно их ожидаемого возраста на момент достижения их целей. Наконец, третий параметр — это показатель, связанный с количеством перечисленных целей. Вторая часть опросника — это собственно Шкала жизненного проекта (LPS), состоящая из 8 утверждений. Для оценки предлагается 7-бальная шкала Лайкерта — от «совершенно не согласен» до «полностью согласен». В рамках психометрической проверки методики установлена ее двухфакторная структура. Первый фактор соответствует шкале «Идентификация» (осознанность человека в отношении намеченного будущего), второй фактор — шкале «Вовлеченность» (особенности мобилизации планов и действий по отношению к намеченному будущему). Опросник можно использовать в разных контекстах, независимо от содержания жизненного проекта. Авторы предполагают возможность использования шкалы LPS на широкой возрастной выборке — от 12 до 65 лет. Нижний возрастной предел отражает теоретическое предположение о том, что генезис жизненного проекта зависит от развития гипотетико-дедуктивного мышления (Coscioni et al., 2024a). Что касается верхнего возрастного предела, то при работе с респондентами старше 65 лет требуется анализ семантической специфичности с учетом потенциально меньшего количества оставшихся лет жизни.

Две шкалы «Идентификация» и «Вовлеченность», измеряют согласованность интенциональных структур и действий. Общий показатель жизненного проекта оценивает связанность этих параметров в соответствии с предполагаемым будущим. Несмотря на то, что идентификация и вовлеченность измеряются как два различных фактора, они статистически и теоретически связаны. Люди с высоким уровнем идентификации с большей вероятностью будут вовлечены в свои жизненные проекты, хотя возможны варианты, при которых люди будут иметь высокий уровень идентификации и низкий уровень вовлеченности. В таких случаях можно говорить о разрыве между интенциональными структурами и действиями, что описано в научной

литературе (Ajzen, 1985). В настоящей статье приводятся результаты адаптации второй части опросника, а именно шкалы жизненного проекта.

Материалы и методы

Перевод методики на русский язык был проведен двумя психологами-исследователями, свободно владеющими английским языком. Затем был осуществлен обратный перевод утверждений опросника профессиональными переводчиками независимо друг от друга. Варианты перевода обсуждались совместно и под руководством автора оригинального опросника Винисиусом Косциони. Русскоязычный вариант затем был предложен фокус-группе. По итогам этой работы были уточнены формулировки, и утвержден окончательный вариант опросника для проведения основного этапа адаптации.

Сбор данных осуществлялся в формате интернет-опроса с использованием сервисов LimeSurvey и Google-формы. Всего в исследовании по адаптации опросника приняли участие 575 человек. При последующем анализе ответы 17 респондентов были удалены по разным основаниям (несоответствие по возрасту, ошибки при заполнении и пр.). Итоговая выборка составила 549 человек, 66% — женщины. Средний возраст респондентов составил 27,08 лет, стандартное отклонение по возрасту — 10,94. По данным социально-демографической анкеты, уровень образования респондентов: высшее образование (бакалавриат) — 13%, высшее образование (магистратура) — 8%, неоконченное высшее — 35%, неоконченная магистратура — 19%, среднее и средне-специальное образование — 20%.

Для оценки валидности опросника были использованы следующие психодиагностические инструменты.

1. Краткая версия «Стэнфордского опросника временной перспективы» Ф. Зимбардо (Нестик, Никишина, 2021). Опросник разработан на основе полной версии русскоязычной адаптации методики (А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина). Методика состоит из 15 утверждений. Респонденты оценивали приведенные утверждения по 5-бальной шкале от 1 — «совершенно не верно» до 5 — «совершенно верно». Измеряемые шкалы: «Негативное прошлое», «Позитивное прошлое», «Фаталистическое настоящее», «Гедонистическое настоящее», «Будущее».

2. Методика «Шкала учета будущих последствий, CFC-6» (Нестик, 2020). Цель методики — выявить особенности долгосрочной ориентации личности на учет будущих последствий. Опросник состоит из двух шкал: «Ориентация на учет последствий ближайшего будущего»; «Ориентация на учет последствий отдаленного будущего», — а также предполагает расчет суммарного показателя ориентации на учет будущих последствий.

3. «Московская шкала аутентичности» (Reznichenko, Nartova-Bochaver, Irkhin, 2021), представляющая собой эффективный экспресс-инструмент, измеряющий

личностную аутентичность как целостный феномен. Методика состоит из пяти пунктов, оцениваемых по пятибалльной шкале Лайкерта — от 1 (полностью не согласен) до 5 (полностью согласен). Авторы русскоязычной адаптации опросника Вуда (Wood et al., 2008) подтвердили психометрические свойства однофакторной версии опросника, и обосновали возможность ее применения в научных исследованиях.

Для статистической обработки и оценки психометрических свойств методики были использованы: описательная статистика, оценка нормальности распределения, оценка надежности по внутренней согласованности пунктов (коэффициенты альфа Кронбаха и омега Мак-Доналда), корреляционный анализ, подтверждающий факторный анализ, оценка значимых различий по полу. Анализ данных был произведен с помощью статистических пакетов SPSS 27.0, AMOS 27.0., Jasp.

Результаты

В табл. 1 представлены описательная статистика (средние значения, стандартные отклонения), а также результаты расчета коэффициентов внутренней согласованности пунктов омега Мак-Доналда и альфа Кронбаха для отдельных шкал опросника («Идентификация» и «Вовлеченность»), а также общего показателя оценки жизненного проекта. Все значения коэффициентов надежности — высокие, что свидетель-

ствует о достаточном уровне согласованности пунктов, как для отдельных шкал, так и для общего уровня.

Конвергентная валидность проверялась путем сопоставления результатов теста с результатами, полученными с помощью методов, оценивающих различные аспекты временной перспективы, особенностей отношения к будущему, временного фокуса. В табл. 2 представлены результаты оценки значимой взаимосвязи между шкалами разрабатываемого опросника и результатами, полученными с помощью краткой версии «Стэнфордского опросника временной перспективы» Ф. Зимбардо — ZTPI-15.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что шкалы опросника значимо положительно связаны с гедонистическим настоящим, позитивным прошлым и будущим, отрицательно — с негативным прошлым, фаталистическим настоящим. Более тесные связи обнаружены со шкалой, измеряющей ориентацию респондента на будущее, которая отражает как наличие планов, так и направленность на их реализацию. Данный результат позволяет сделать вывод о схожих основаниях измеряемых конструктов и тем самым подтвердить их валидность.

В табл. 3 представлены результаты оценки значимых взаимосвязей опросника и результатов, полученных с помощью опросника «Шкала учета будущих последствий, CFC-6».

Показатели шкалы ориентации на учет последствий ближайшего будущего отрицательно связаны со всеми

Таблица 1 / Table 1
Описательная статистика и коэффициенты надежности опросника «Шкала жизненного проекта» (N = 549)
Descriptive statistics and Reliability coefficients of the «Life Project Scale» (N = 549)

Шкалы опросника / Questionnaire scales	M	SD	Коэффициенты надежности / Reliability coefficients	
			ω Мак-Доналда / McDonald's ω	α Кронбаха / Cronbach's α
Идентификация / Identification	20,52	4,68	0,862	0,860
Вовлеченность / Involvement	19,96	4,54	0,872	0,870
Общий показатель / General level	40,48	8,54	0,910	0,909

Примечание: M — среднее значение; SD — стандартное отклонение.

Note: M — mean; SD — standard deviation.

Таблица 2 / Table 2
Корреляции шкал опросника «Жизненный проект» и показателей «Стэнфордского опросника временной перспективы» — ZTPI-15 (N = 549)
Correlations of the «Life Project Scale» questionnaire and the indicators of the «Stanford Time Perspective Questionnaire — ZTPI-15»

Стэнфордский опросник временной перспективы — ZTPI-15 / Stanford Time Perspective Questionnaire — ZTPI-15	Опросник «Жизненный проект» Life Project Scale		
	Идентификация / Identification	Вовлеченность / Involvement	Общий показатель / General level
Негативное прошлое / Past-Negative	−0,142**	−0,133**	−0,148**
Позитивное прошлое / Past-Positive	0,128**	0,098*	0,122**
Фаталистическое настоящее / Present-Fatalistic	−0,245**	−0,248**	−0,266**
Гедонистическое настоящее / Present-Hedonistic	0,124**	0,176**	0,161**
Будущее / Future	0,419**	0,469**	0,479**

Примечание: «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Note: «**» — correlation is significant at the 0,01 level (two-sided).

Таблица 3 / Table 3

**Корреляции шкал опросника «Шкала жизненного проекта» и показателей методики
«Шкала учета будущих последствий, CFC-6»**
Correlations of the «Life Project Scale» questionnaire and the Future Consequences Scale, CFC-6

«Шкала учета будущих последствий, CFC-6» / Future Consequences Scale, CFC-6	Шкала жизненного проекта / Life Project Scale		
	Идентификация / Identification	Вовлеченность / Involvement	Общий показатель / General level
Ориентация на учет последствий ближайшего будущего / Consideration of immediate consequences	—0,259**	—0,267**	—0,284**
Ориентация на учет последствий отдаленного будущего / Consideration of future consequences	0,470**	0,487**	0,516**

Примечание: «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Note: «**» — correlation is significant at the 0,01 level (two-sided).

шкалами опросника жизненного проекта. Это логично, учитывая тот факт, что данная ориентация отражает в первую очередь важность конкретных дел в настоящем, а не нацеленность на будущие результаты. При этом значимая позитивная связь со шкалой ориентации на учет последствий отдаленного будущего подтверждает конвергентную валидность опросника.

В рамках адаптации оригинального опросника, авторами было предложено также сопоставить результаты опросника с оценками аутентичности. При этом обосновывается более тесная связь аутентичности со шкалой идентификации, которая отражает осознание и соответствие целей личности своим истинным потребностям. В настоящем исследовании эта гипотеза была проверена путем анализа корреляционной связи между показателем аутентичности («Московская шкала аутентичности») и шкалами опросника жизненного проекта (табл. 4).

Результаты подтвердили предположение: аутентичность значимо связана со всеми шкалами опросника, — при этом с характеристикой идентификации обнаружена более тесная связь, чем с вовлеченностью.

Далее была проведена проверка факторной структуры опросника с помощью конфирматорного факторного анализа (КФА). Для оценки качества модели использовалось несколько индексов согласия, интерпретация которых позволяет доказать адекватность первоначальных представлений о структуре методики: индекс согласия GFI — Goodness of Fit Index; индекс согласия CFI — Comparative Fit Indices; корень среднеквадратичной погрешности аппроксимации RMSEA —

Mean Square Error of Approximation; Индекс Такера—Льюиса — TLI (Byrne, 2010).

На рисунке представлена конфирматорная модель, доказывающая правомерность выделения двух факторов опросника. Двухфакторная модель продемонстрировала отличное соответствие исходным данным: $\chi^2 = 124,9(19)$, $p < 0,001$, CFI = 0,986; GFI = 0,978; RMSEA = 0,066; TLI = 0,939. Все регрессионные коэффициенты модели статистически достоверны ($p < 0,01$).

На следующем этапе анализа данных был проведен сравнительный анализ результатов, полученных с помощью апробируемого опросника, у респондентов разного пола. Для этой задачи был использован критерий Стьюдента. В табл. 5 представлены результаты описательной статистики и сравнительного анализа шкал опросника жизненного проекта (t-критерий Стьюдента) мужской и женской подвыборок.

Согласно результатам, не обнаружено статистически значимых половых различий. Корреляция с возрастом позволила установить значимые, но невысокие положительные взаимосвязи показателей: идентификации ($r = 0,13$, $p = 0,002$); вовлеченности ($r = 0,086$, $p = 0,043$); общего показателя ($r = 0,12$, $p = 0,006$). То есть можно сказать, что с возрастом растет осознание значимости построения перспективы и образа будущего, развиваются навыки управления повседневными действиями, которые «работают» на построение жизненного проекта. Кроме этого, жизненный проект включает уже реализованные намерения, что может быть также связано с определенным жизненным опы-

Таблица 4 / Table 4

**Корреляции шкал опросника «Шкала жизненного проекта» и показателя
аутентичности личности (Московская шкала аутентичности)**
Correlations of the «Life Project Scale» questionnaire and the authenticity indicator (Moscow Authenticity Scale)

Московская шкала аутентичности / Moscow Authenticity Scale	Шкала жизненного проекта / Life Project Scale		
	Идентификация / Identification	Вовлеченность / Involvement	Общий показатель / General level
Authenticity	0,431**	0,365**	0,430**

Примечание: «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Note: «**» — correlation is significant at the 0,01 level (two-sided).

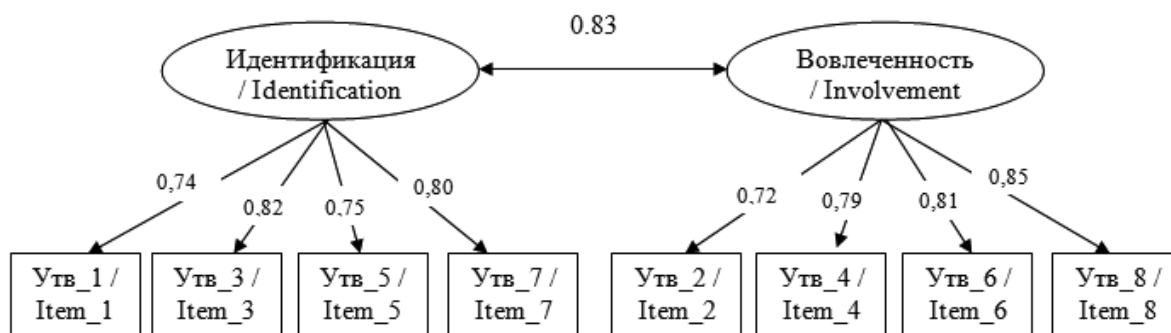


Рис. Конфирматорный факторный анализ (N = 549)
Fig. Confirmatory factor analysis (N = 549)

Таблица 5 / Table 5

Сравнительный анализ шкал опросника «Шкала жизненного проекта» в мужской и женской подвыборках
Comparative analysis of the scales of the questionnaire «Life Project Scale» in male and female subsamples

Шкалы опросника / Questionnaire scales	Пол / Sex	N	M	SD	t-критерий / t-test	p — уровень значимости / p level
Идентификация / Identification	Жен. / female	364	20,66	4,60	0,883	0,378
	Муж. / male	183	20,28	4,85		
Вовлеченность / Involvement	Жен. / female	364	20,18	4,52	1,597	0,111
	Муж. / male	183	19,52	4,57		
Общий показатель / General level	Жен. / female	364	40,84	8,37	1,332	0,183
	Муж. / male	183	39,80	8,89		

том человека. Поэтому полученная взаимосвязь вполне закономерна. Возрастной диапазон выборки стандартизации достаточно широкий (от 18 до 56 лет), но средний возраст свидетельствует о превалировании людей молодого возраста. В будущих исследованиях можно будет более детально исследовать этот вопрос в рамках задачи сравнительного анализа между разными возрастными группами.

Дополнительно был проведен анализ инвариантности измерений по полу и возрасту. Сначала проверя-

лась конфигурационная инвариантность, затем была проанализирована метрическая и скалярная (табл. 6).

Конфигурационная инвариантность модели подтверждена ($CFI = 0,992$; $RMSEA = 0,054$; $\chi^2(26) = 46,95$; $p = 0,007$), что свидетельствует о сохранении одинаковой факторной структуры опросника в сравниваемых группах. При проверке метрической инвариантности по полу наблюдалось минимальное изменение показателей соответствия модели ($\Delta CFI = 0,001$; $\Delta RMSEA = 0,008$). Различия между моделями оказа-

Таблица 6 / Table 6

Результаты анализа инвариантности измерения по полу и возрасту
Results of the analysis of measurement invariance by sex and age

Модель			Baseline test			Difference test				
	CFI	RMSEA	χ^2	df	p	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	$\Delta \chi^2$	Δdf	p
Конфигурационная инвариантность / Configural invariance	0,992	0,054	46,95	26	0,007	-	-	-	-	-
Проверка инвариантности по полу / Measurement invariance tests across sex										
Метрическая инвариантность / Metric invariance	0,993	0,046	50,32	32	0,021	0,001	0,008	3,37	6	0,761
Скалярная инвариантность / Scalar invariance	0,990	0,050	67,15	40	0,005	0,002	0,004	16,82	8	0,032
Проверка инвариантности по возрасту / Measurement invariance tests across age										
Метрическая инвариантность / Metric invariance	0,989	0,055	79,65	51	0,006	0,003	0,001	15,68	12	0,207
Скалярная инвариантность / Scalar invariance	0,974	0,076	136,95	67	< 0,001	0,018	0,022	57,30	16	< 0,001

Примечание: CFI — сравнительный индекс соответствия; RMSEA — среднеквадратичная ошибка аппроксимации; χ^2 — показатель хи-квадрат; df — степени свободы; Δ — разница. Baseline test — базовый тест; Difference test — тест различий.

Note: CFI — comparative fit index, RMSEA — root mean square error of approximation; χ^2 — chi-square; df — degrees of freedom; Δ — changes.

лись статистически незначимыми ($\Delta\chi^2(6) = 3,37$; $p = 0,761$), что свидетельствует о равенстве факторных нагрузок у мужчин и женщин и подтверждает метрическую инвариантность. При проверке скалярной инвариантности значения ΔCFI также оставались в пределах рекомендуемого критерия ($\Delta CFI = 0,002$), однако различия между моделями были статистически значимыми ($\Delta\chi^2(8) = 16,82$; $p = 0,032$). Это указывает на отсутствие полной скалярной инвариантности по полу и свидетельствует о том, что часть интерсептов пунктов может различаться между мужчинами и женщинами. При проверке метрической инвариантности по возрасту также были получены удовлетворительные результаты ($CFI = 0,989$; $RMSEA = 0,055$; $\Delta CFI = 0,003$; $\Delta RMSEA = 0,001$). Различия между моделями были статистически незначимы ($\Delta\chi^2(12) = 15,68$; $p = 0,207$), что подтверждает равенство факторных нагрузок в различных возрастных группах. Однако скалярная инвариантность по возрасту подтверждена не была. При переходе к скалярной модели наблюдалось заметное ухудшение показателей соответствия ($CFI = 0,974$; $RMSEA = 0,076$; $\Delta CFI = 0,018$; $\Delta RMSEA = 0,022$), а различия между моделями оказались статистически значимыми ($\Delta\chi^2(16) = 57,30$; $p < 0,001$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что интерсепты отдельных пунктов различаются между возрастными группами. Таким образом, результаты анализа показывают, что опросник обладает конфигурационной и метрической инвариантностью, как по полу, так и по возрасту. Вместе с тем полная скалярная инвариантность не подтверждена ни по полу, ни по возрасту, поэтому сравнение между соответствующими группами следует осуществлять с осторожностью.

Обсуждение результатов

Новый опросник оценки жизненного проекта личности разработан на основе оригинальной теоретической концепции, предложенной В. Косциони. Обосновывается, что жизненный проект является частью нарративной идентичности. Люди регулярно создают нарративы о событиях, пережитых в прошлом и которые еще предстоит пережить в будущем. Интеграция этих нарративов охватывает жизненные истории. Рассказывая такие истории, люди создают своего рода теорию себя (McAdams, 2008). Развитие нарративов, способных учитывать и приспосабливаться к постоянным трансформациям в жизни, может способствовать укреплению идентичности. Термин «жизненный проект» (LP) часто использовался для обозначения таких рассказов о предполагаемом будущем. Этот контекст в рассмотрении концепции жизненного проекта — один из значимых для психологического консультирования и психологических интервенций (Di Fabio et al., 2019).

Психометрическая оценка оригинального психодиагностического инструмента «Шкала жизненного проекта» на российской выборке показала его высокую

надежность и подтвердила валидность. Валидизация была проведена посредством проверки конвергентной и содержательной валидности. Показатели шкалы были сопоставлены с оценками таких релевантных конструктов, как временная перспектива, учет будущих последствий и аутентичность. Была выявлена положительная взаимосвязь характеристик жизненного проекта с ориентацией на будущее. Одновременно было показано, что конструкт жизненного проекта по своему содержанию независим от смежных явлений, что свидетельствует о перспективности его дальнейшего исследования и развития в качестве самостоятельного психологического феномена.

Применение конфирматорного факторного анализа подтвердило воспроизводимость двухфакторной структуры опросника на российской выборке, что соответствует результатам адаптации оригинальной версии на зарубежных выборках. Методика продемонстрировала высокую надежность по критерию внутренней согласованности пунктов. Половых различий обнаружено не было, однако установлена умеренная корреляция с возрастом. Большую часть нашей выборки исследования составили респонденты от 18 до 30 лет, поэтому в будущих исследованиях планируется проверка валидности опросника на более сбалансированной выборке. Изучение особенностей построения личных жизненных проектов у людей разного возраста представляет актуальную задачу современных исследований (см.: AshaRani et al., 2022; Roe et al., 2022).

В настоящее время опросник активно используется в научных целях в зарубежных исследованиях. Получены результаты о значимой связи между характеристиками жизненного проекта и карьерной самоэффективностью (Silva et al., 2023), социальной генеративностью (Pejičić, Đorić, Pedović, 2026) и аутентичностью (Chang et al., 2025).

Адаптация шкалы на российской выборке позволяет проводить научные исследования и практическую работу по развитию навыков планирования будущего и вовлеченности личности в достижение поставленных целей. В дальнейшем планируется разработка алгоритма качественного анализа содержания целей.

Заключение

Выделение и оценка специфических особенностей жизненного проекта — идентификации и вовлеченности — являются значимыми с точки зрения как исследовательских, так и практических задач. С научной точки зрения становится возможным изучать взаимосвязь жизненного проекта с личностными и мотивационными особенностями (Coscioni et al., 2023). С практической целью опросник может применяться в оценке эффективности и результативности вмешательств, направленных на работу с психологическим благополучием, мыслями, чувствами, особенностями поведения людей в отношении их будущего. Помимо оценки

показателей, заполнение опросника (особенно в случае использования двух частей) может быть использовано для самоисследования. В рамках работы по адаптации опросника были проведены интервью с участниками, которые отмечали, что в процесс заполнения смогли для себя структурировать цели, осознать возможности их достижения, оценить свои усилия. Таким образом, полученные результаты подтверждают надежность и валидность инструмента, обосновывают его использование для решения широкого круга исследовательских и практических задач.

Ограничения. Ограничения настоящего исследования могут быть связаны с возрастом респондентов, принявших участие в исследовании. Основной контингент составили преимущественно молодые люди. Предполагается расширить возрастной состав выборки в дальнейших исследованиях с тем, чтобы более детально изучить влияние возраста на основные характеристики жизненного проекта. Вторым ограничением может быть выбор методик для проверки валидности. Предполагается сопоставить результаты с другими инструментами в дальнейшей работе.

Список источников / References

1. Нестик, Т.А. (2020). Ориентация на учет будущих последствий: результаты апробации методики CFC-14 на русскоязычной выборке. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*, 5(3), 55—88. <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.16.3.003>
- Nestik, T.A. (2020). Russian validation of the consideration of future consequences scale (CFC-14)]. *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*, 5(3), 55—88. (In Russ.). <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.16.3.003>
2. Нестик, Т.А., Никишина, О.С. (2021). Отношение к пандемии и временная перспектива личности: психометрические характеристики краткой версии Стэнфордского опросника временной перспективы. *Ярославский психологический вестник*, 3(51), 29—36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47296735> (дата обращения: 10.08.2026).
- Nestik, T.A., Nikishina, O.S. (2021). Attitudes towards the pandemic and individual time perspective: Russian validation of the short version of the Zimbardo time perspective inventory (ZTPI-15). *Yaroslavl Psychological Bulletin*, 3(51), 29—36. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47296735> (viewed: 10.08.2026).
3. Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In: J. Kuhl, J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11—39). Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2
4. Arunjit, S., Balhip, K., Latour, J.M. (2024). Measuring the purpose in life in the adult population: A scoping review. *Belitung Nursing Journal*, 10(2), 126—133. <https://doi.org/10.33546/bnj.3176>
5. AshaRani, P.V., Lai, D., Koh, J., Subramaniam, M. (2022). Purpose in life in older adults: A systematic review on conceptualization, measures, and determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), Article 5860. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
6. Byrne, B.M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Routledge.
7. Chang, K., Kuok, K.O.M., Sit, H.H.Y., Paixo, M.P., Coscioni, V. (2025). Life Project Scale: Validity and reliability evidence for the Chinese version. *Identity*, Preprint. <https://doi.org/10.1080/15283488.2025.2505854>
8. Coscioni, V., Portugal, M.A., Teixeira, M.A.P., Paixo, M.P. (2024a). Theoretical statements on life projects: A scoping review. *Theory and Psychology*, 34(1), 40—66. <https://doi.org/10.1177/09593543231195797>
9. Coscioni, V., Teixeira, M.A.P., Cassarino-Perez, L., Paixo, M.P. (2023). Life projects, motivational and volitional features, and field of possibilities: A theoretical model. *Self and Identity*, 22(5), 783—808. <https://doi.org/10.1080/15298868.2023.2174177>
10. Coscioni, V., Teixeira, M.A.P., Lpez Castillo, S.A. Paixo, M.P. (2021). Theoretical approaches to “life project” in psychology and related fields. *Trends in Psychology*, 29(4), 684—705. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00082-2>
11. Coscioni, V., Teixeira, M.A.P., Sacramento, A.M., Paixo, M.P. (2024b). Life Project Scale: A new measure to assess the coherence of the intended future. *Current Psychology*, 43, 27714—27733. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06407-5>
12. Dellazzana-Zanon, L.L., Zanon, C., Noronha, A.P.P., Oliveira, M.V., Rosado, A.F.P. (2019). Preliminary evidence of validity for the purpose in life scale for adolescents. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 429—437. <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18602.11>
13. Di Fabio, A., Maree, J.G., Kenny, M.E. (2019). Development of the Life Project Reflexivity Scale: A new career intervention inventory. *Journal of Career Assessment*, 27(2), 358—370. <https://doi.org/10.1177/1069072718758065>
14. Kashdan, T.B., Goodman, F.R., McKnight, P.E., Brown, B., Rum, R. (2024). Purpose in life: A resolution on the definition, conceptual model, and optimal measurement. *American psychologist*, 79(6), 838—853. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0001223>
15. Little, B.R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273—309. <https://doi.org/10.1177/0013916583153002>

16. McAdams, D.P. (2008). Personal narratives and the life story. In: O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 242—262). New York: Guilford Press.
17. Miranda, F.H.F. (2007). *Projetos de vida na adolescência: Um estudo na área da ética e da moralidade: Dissertação de mestrado: Mestre em Psicologia*. Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória. URL: <https://repositorio.ufes.br/server/api/core/bitstreams/7339ecfe-b99c-4e44-a523-c9e9d080b011/content> (viewed: 10.08.2026).
18. Pejičić, M., Đorić, S., Pedović, I. (2026). Assessing generational responsibility: Nomological network and measurement invariance of the social generativity scale across age and gender. *Journal of Adult Development*, 33, 109—122. <https://doi.org/10.1007/s10804-025-09517-x>
19. Reznichenko, S.I., Nartova-Bochaver, S.K., Irkhin, B.D. (2021). Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(3). 81—102. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0306>
20. Roe, J., Blythe, M., Oliver, C., Roe, A. (2022). Flourishing ‘older-old’ (80+) adults: Personal projects and their enabling places. *Wellbeing, Space and Society*, 3, Article 100072. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100072>
21. Schnell, T., Danbolt, L.J. (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): Development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC Psychology*, 11(1), Article 304. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01319-8>
22. Shipp, A.J., Edwards, J.R., Lambert, L.S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 1—22. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>
23. Silva, A.D., de Carvalho, C.L., Coscioni, V., Taveira, M.C. (2023). Future time orientation, life projects, and career self-efficacy of unemployed individuals. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1230851. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1230851>
24. Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385—399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>

Приложение

Шкала жизненного проекта-LPS

Инструкция. Мы хотели бы узнать о Вашем жизненном проекте. Жизненный проект включает набор целей и планов, касающихся Вашей будущей жизни. Однако не все цели и планы на будущее можно понимать как жизненный проект. **Жизненный проект** — это набор целей и планов, которым Вы придаете особое значение, это цели и планы, которые представляют собой то, как Вы действительно хотите жить (или продолжать жить) в будущем. Эти цели и планы могут относиться к различным сферам Вашей жизни, а не только к Вашей работе или профессиональной карьере. Пожалуйста, уделите немного времени, чтобы подумать о своем жизненном проекте и перечислите свои основные цели на будущее, связанные с ним. «Будущая цель» — это то, что Вы планируете достичь или сохранить в будущем. Необязательно использовать все строки ниже — перечислите только самые важные цели на будущее, о которых Вы думали. Пожалуйста, используйте одну строку для каждой цели. Во второй графе (где написано «Возраст») напишите возраст, в котором, по Вашему мнению, Вы можете быть, когда/если эти цели будут достигнуты. Если Вы уже достигли этой цели и хотите ее сохранить, оставьте поле пустым.

Цель	Возраст

Теперь, пожалуйста, удерживая в уме все то, о чем шла речь выше, заполните предлагаемую ниже форму. Для каждого пункта выберите вариант, который лучше отражает, насколько Вы согласны с утверждением. Ваши ответы могут варьировать от «совершенно не согласен» до «полностью согласен». Что касается предложений, относящихся к будущим целям, постарайтесь представить свои будущие цели как единое целое. Если это невозможно, представьте наиболее важные цели, которые у Вас есть на данный момент.

1. Совершенно не согласен
2. Не согласен
3. Скорее не согласен
4. Нечто среднее
5. Скорее согласен
6. Согласен
7. Полностью согласен

№ п/п	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1	Я осознаю, чего хочу в своей будущей жизни							
2	Я трачу очень много времени на действия, имеющие отношение к моим будущим целям							
3	У меня есть четкие цели в отношении того, чего я хотел бы достичь в жизни							
4	Я прилагаю усилия, чтобы достичь того, чего хочу в будущем							
5	У меня есть четкое представление, каким человеком я хочу быть в будущем							
6	Я уже начал воплощать в жизнь свои планы на будущее							
7	Я уже решил, что буду делать в будущем							
8	Я погружен в работу по достижению своих будущих целей							

Ключ:

Шкала «Идентификация» — степень осознания намеченного будущего. Пункты 1, 3, 5, 7.

Шкала «Вовлеченность» — степень, в которой человек реализует планы и действия в пользу намеченного будущего. Пункты 2, 4, 6, 8.

Суммируются баллы по пунктам опросника для каждой шкалы. Сумма по двум шкалам составляет общую оценку жизненного проекта человека.

Информация об авторах

Татьяна Геннадьевна Фомина, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ «ФНЦ ПМИ»)), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5097-4733>, e-mail: tanafoмина@mail.ru

Мария Анатольевна Гагарина, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, e-mail: mgagarina224@gmail.com

Винисиус Косциони, PhD (психология), факультет психологии и педагогики, Коимбрский университет (University of Coimbra), Коимбра, Португалия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4007-957X>, e-mail: viniciuscoscioni@gmail.com

Information about the authors

Tatiana G. Fomina, PhD in Psychology, Leading Researcher, Department of Self-Regulation Psychology, The Federal State Budget Scientific Institution «Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research», Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5097-4733>, e-mail: tanafoмина@mail.ru

Maria A. Gagarina, Doctor of Psychology, Docent, Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, e-mail: mgagarina224@gmail.com

Vinicius Coscioni, PhD in Psychology, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, University of Coimbra, Coimbra, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4007-957X>, e-mail: viniciuscoscioni@gmail.com

Вклад авторов

Фомина Т.Г. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования; визуализация результатов исследования.

Гагарина М.А. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных; проведение эксперимента; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Косциони В. — идеи исследования; аннотирование; планирование исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Tatiana G. Fomina — application of statistical, mathematical or other methods for data analysis ideas; writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research, visualization of research results.

Maria A. Gagarina — planning of the research; application of statistical, mathematical or other methods for data analysis; conducting the experiment; data collection and analysis.

Фомина Т.Г., Гагарина М.А., Косциони В. (2026)
Адаптация опросника «Шкала жизненного проекта-LPS»
на российской выборке
Современная зарубежная психология,
15(3), 154—165.

Fomina T.G., Gagarina M.A., Coscioni V. (2026)
Adaptation of the «Life project scale-LPS»
questionnaire on the Russian sample
Journal of Modern Foreign Psychology,
15(3), 154—165.

Vinicius Coscioni — ideas; annotation; planning of the research; control over the research; mathematical or other methods for data analysis.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено Комиссией по этике научных исследований Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований (заключение № 7 от 31.01.2024)

Ethics statement

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research (report no 7, 2024/01/31).

Поступила в редакцию 12.09.2025

Поступила после рецензирования 17.07.2026

Принята к публикации 31.07.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.09.12.

Revised 2026.07.17.

Accepted 2026.07.31.

Published 2026.09.30.