



Серия «Психология»  
2023. Т. 44. С. 6–13  
Онлайн-доступ к журналу:  
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

---

---

ИЗВЕСТИЯ  
Иркутского  
государственного  
университета

---

---

Научная статья

УДК 159.96  
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.44.6>

## Дорога жизни и жизненный путь

В. В. Козлов\*

*Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия*

**Аннотация.** Анализ эмпирических и теоретических работ показал, что исследователи, выделяя отдельные личностные особенности, обуславливающие выбор жизненного пути, не рассматривают личностные детерминанты как систему взаимосвязей мотивационной и ценностно-смысловой сфер личности, качества актуальной жизни, оценки и отношения прожитого жизненного пути. В статье жизненный путь понимается как представление о собственном будущем, имеющем цель, а также выбор к ее достижению в глобальном и локальном аспекте материальной, социальной и духовной жизни личности. Эмпирический опыт использования направленных визуализаций для локальных целей и стратегий «Дорога жизни», «Три цели», а для глобальных целей достижения и успеха «Гора личностного роста» и опросника ЛОСК показывает, что существуют различия в уровне выраженности личностных особенностей у людей с разным выбором типа жизненного пути в зависимости от доминирующей материальной, социальной, духовной идентичности.

**Ключевые слова:** активность, личность, материальное, социальное, духовное, жизненный путь.

---

**Для цитирования:** Козлов В. В. Дорога жизни и жизненный путь // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2023. Т. 44. С. . <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.44.6>

---

Original article

## Life Road and Way of Life

V. V. Kozlov\*

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

**Abstract.** The analysis of empirical and theoretical works has shown that when specifying particular personality traits determining the choice of way of life personality determinants are not considered as a system of interrelations of motivation and axiological spheres of personality, quality of actual life, assessment and relations of life spent. The author views way of life as perception of one's own future having its goal, as well as the way to achieve it both in global and local aspects of a material, social, and spiritual life of personality. The empirical experience of using "Doroga zhizni" (Life Road) and "Tri tseli" (Three Goals) guided imagery techniques to visualize local goals and strategies, and "Gora lichnostnogo rosta" (Personal Growth Path) guided imagery technique and "LOCK" inventory to visualize global goals of achievement and success has shown that there are differences in the degree of personality traits evidence in people with different choice of way of life depending on dominant material, social, or spiritual identity.

**Keywords:** activity, personality, the material, the social, the spiritual, way of life.

---

**For citation:** Kozlov V.V. Life Road and Way of Life. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2023, vol. 44, pp. 6-13. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.44.6> (in Russian)

---

© Козлов В. В., 2023

\*Полные сведения об авторе см. на последней странице статьи.  
For complete information about the author, see the last page of the article.

## **Введение**

Современная общественная экономическая и социально-политическая ситуация, в которой проживает человек, характеризуется высокой динамичностью и сложностью. Вызовы последних трех лет были особенно интенсивными и многомерными для России. Для того чтобы ориентироваться во всем сложном многообразии процессов, происходящих вокруг, и быть эффективным, человеку необходимо быть не только активной, творческой, осознанной и развивающейся личностью, но и обладать качествами автономности, полнезависимости, ответственности за свой жизненный путь [Ильин, 2009; Козлов, 2023].

При этом следует учитывать, что все внешние факторы оказывают влияние на жизнь человека только опосредованно, преломляясь через его индивидуально-личностные особенности. Находясь в социальной среде, человек испытывает влияние множества средовых факторов, но, несмотря на это, реальный выбор будет осуществляться исходя из личностной направленности, способностей, индивидуально-типологических особенностей и т. д. [Абульханова-Славская, 1991; Асмолов, 2007; Рубинштейн, 2003].

Другими словами, то, насколько человек будет осознавать свою значимость и свое место в решении вопросов личной и профессиональной жизни, зависит не только от требований социальной среды, но в большей мере от его мотивационных, ценностно-смысловых особенностей, которые оказывают колоссальное влияние на всю жизнь человека и его жизненный путь.

В связи с этим становится понятно, что проблема организации целедостигающей активности, построения своей жизненной стратегии и анализ личностных детерминант жизненного пути, своей уникальной дороги жизни являются важными на современном этапе развития общества и гуманитарных наук.

## **Методология исследования**

При самом общем определении жизненный путь – это наиболее широкое общенаучное понятие, описывающее процесс индивидуального развития человека от рождения до смерти.

Важность анализа проблемы жизненного пути и ее личностных детерминант обусловлена еще и тем, что эпоха глобальных перемен и современных вызовов России подчеркивает значимость личности человека в построении ценностно-смысловой основы своей жизни и жизни общества.

С другой стороны, исследования жизненного пути позволяют понять сущность кризиса жизненных ценностей и экзистенциальных смыслов жизни, которые наблюдаются в современном мире, осмыслить новые поведенческие модели и целый ряд новых идентификаций, которые приходят на смену универсальной и общей для всех идентичности и которые проявляются в обществе и занимают свое устойчивое место [Козлов, 2022].

Жизненный путь – понятие сложное, многогранное, категория, относящаяся не только к психологии, но и к ряду других наук, в том числе и к философии. Жизненный путь в психологии исследуется с разных сторон, с разных психолого-философских позиций.

В психологии понятие «жизненный путь» имеет множество определений. Обычно исследователи, подразумевая представление человека о собственном будущем и пути к этому будущему, используют термины «жизненные стратегии», «направленность личности», «жизненные планы», «жизненные цели» и т. п. [Абульханова-Славская, 1991; Сапогова, 2014].

Проблема жизненного пути является предметом изучения философии, теологии, антропологии, этнографии, истории. В отечественной психологии начало исследованиям проблемы жизненного пути как основы бытия заложил С. Л. Рубинштейн, далее изучение жизненного пути как особой траектории развития проводилось Б. Г. Ананьевым, благодаря этим исследованиям им и его учениками был разработан биографический метод, который далее продолжили использовать его последователи, особенно Н. А. Логинова, в рамках анализа проблемы выбора жизненного пути. Анализу проблемы жизненного пути как целостного жизненного образования человека посвящены работы Л. И. Анциферовой. Общеметодологические вопросы, касающиеся жизненного пути, решались в исследованиях С. А. Ермакова, Л. А. Зеленова, Л. Н. Когана, И. С. Кона, В. А. Кутырева, М. К. Мамардашвили, А. Т. Москаленко, Е. А. Рыбалко, Е. П. Савруцкой, И. В. Суханова и др. Исследованию жизненного пути в рамках анализа стратегии жизни посвящены работы К. А. Абульхановой-Славской, Н. Ф. Наумовой, Т. Е. Резник, Ю. М. Резник, Е. П. Варламова, С. Ю. Степанова, А. Е. Созонтова. Изучением вопросов жизненного пути в контексте психологического времени личности занимались Е. И. Головаха, А. А. Кроник, В. Н. Ярская. Проблема выбора жизненного пути и типов жизненного пути анализировалась Н. А. Логиновой, И. С. Коном, Ф. Е. Василюком. Жизненно-событийный анализ жизненного пути представлен в социальной работе О. Н. Ежова, ценностно-событийный анализ – в трудах Ю. Н. Долгова. В отечественной психологической литературе значительное место отводится обсуждению взаимосвязи культурных факторов и особенностей жизненного пути человека (Д. А. Леонтьев, О. Э. Калашникова, Т. В. Емельяненко). Проблема детерминации выбора жизненного пути изучалась И. А. Чигриновой (ею были выделены такие важные личностные детерминанты, как толерантность к неопределенности, макиавеллизм и нравственное самосознание); Т. В. Корниловой (глубинная мотивация, интуиция, рациональность); Ф. Е. Василюком (ценности, выполняющие смыслообразующую и смыслоразличающую функции), А. Х. Фам (ценностно-смысловые образования человека) [Титма, 1992; Фам, 2015].

В зарубежной психологии анализ целостного бытия личности исследовался в рамках гуманистического направления (К. Роджерс, А. Маслоу). Исследование жизненного пути в зарубежной психологии проводилось в категориях «стиль жизни» (А. Адлер), «жизненные сценарии» (Э. Берн). Типы способа бытия – жизненного пути анализировались J. Royce, A. Powell, жизненные ориентации на основе построения жизненного пути были предметом изучения T. Kasser, R. M. Ryan; типология жизненного пути на основе жизненных ориентаций предложена E. L. Deci, K. M. Prenda, M. E. Lachman, A. M. Freund, P. B. Baltes.

### Результаты исследования

Анализ имеющихся работ показал, что, выделяя отдельные личностные особенности, обуславливающие выбор жизненного пути, исследователи не рассматривают личностные детерминанты как систему взаимосвязей мотивационной и ценностно-смысловой сфер личности, качества актуальной жизни, оценки и отношения прожитого жизненного пути.

Особенности выбора типа жизненного пути связаны с такими личностными особенностями, как мотивация, ценностно-смысловые характеристики, ответственность, осмысленность.

Составляющие мотивационной сферы определяют направленность в выборе жизненного пути, система ценностных ориентаций задает цель выбора, для осуществления выбора требуется волевой самоконтроль и самодетерминация в виде свободы выбора, ограничения неопределенности, рефлексии, локуса контроля.

Смысл является пограничным системообразующим образованием, в котором сходятся идеальное и реальное, материальные, социальные и духовные измерения личности, жизненные ценности и возможности их реализации. Формирование и развитие систем личностных смыслов и ценностных ориентаций носит взаимосвязанный и взаимодетерминирующий характер.

Стратегии жизни определяются как способ бытия, важной составляющей которого выступают ценностно-смысловые ориентации, влияющие на выбор способа, стиля, контекста жизни, целедостигающей активности личности. Кроме ценностно-смысловых ориентаций, важное значение в выборе стратегии жизни приобретают мотивация и психологические особенности людей.

Жизненный путь и символ дороги жизни в традициях в основном применяются как синонимичные. К этому символу очень разное отношение. С одной стороны, почти во всех духовных традициях дорога жизни предзадана. В буддизме она предзадана структурой биджу (врожденными желаниями и страстями), содержанием аллайвиджняни (где они и содержатся) [Козлов, 2016], и человек занимается только тем, что является игрушкой внутренних бессознательных активаций, бессознательных мотивов, потребностей, которыми он управляется, и в этом суть его дороги жизни и жизненного пути. В языческих традициях дорога жизни тоже прописана, в христианстве существуют понятие рока, понятие судьбы, судьба предначертана. В истории культуры дорога жизни прописана и предначертана Богами. В индуизме судьбой и жизненным путем владеют владыки кармы (Брахма, Вишну, Шива), у тюрков – Тенгре Хан, у древних римлян все в воле Юпитера (фатум) [Козлов, Донченко, 2015].

В традиционных культурах жизненный путь предначертан, предписан, это судьба, рок, удел, фатум. «Где родился, там и пригодился», «яблоко от яблони недалеко падает», «выше головы не прыгнешь», «все мы под Богом ходим» и т. д.

В наше время в основном все изменилось. Человек освободился от воли Богов и стал свободен – сам себе господин. У него появился личностный выбор и одновременно ответственность за каждый шаг, за каждое действие, за

каждое чувство, за каждое отношение. Но при этом в личности как след из духовных традиций остался инфантильный способ делегирования своей ответственности Богу: «со мной случилось, потому что Бог наказал», «со мной случилось, потому что бес попутал». Еще один способ делегирования ответственности внешним силам, очень популярный в последние 20 лет, – это звезды: «звезды так расположены», «Стрелец, Весы и т. д.» и «по большому счету не я, а звезды». На самом-то деле, звездам глубоко индифферентно, существуешь ты на Земле или нет. И абсолютно тем более индифферентно, в каком созвездии ты родился. Характер не зависит от того, в каком созвездии родился человек, и судьба его не зависит от места и пространства, где он родился. И вот это убежание, начиная от звезд и заканчивая линией судьбы на руке – «смотри, вот сюда заворачивает, вот поэтому...», является способом делегирования ответственности. Делегирование ответственности на родителей, школьное воспитание, место, где родился, род, происхождение также представляет собой убежание из осознанной взрослости личности в инфантильное Эго. На наш взгляд, единственное, что значимо для личности в реализации жизненного пути, это осознание, свободная воля и выбор, за который надо отвечать.

Другой аспект связан с целостностью жизни в пространстве прошлого, настоящего и будущего. Многие существующие теории отправляют человека в прошлое: духовные традиции отправляют человека в прошлое, чтобы он покался в грехах, которые он совершил в своей жизни; психология, психотерапия – для того чтобы он проработал какие-то травмы, с целью терапии и трансформации личности.

С позиции интегративной психологии ничего с прошлым делать не надо, все прошлое присутствует в человеке, и человек является объединяющим интерфейсом прошлого, настоящего и будущего одновременно. Прошлое во всей полноте присутствует в человеке как память, и никаких глупостей по стиранию личной биографии, по ее пересмотру нельзя совершать, потому что личность – это память, когнитивная, поведенческая, эмоциональная. К присутствию в настоящем личности памяти как содержания сознания надо относиться бережно и нежно, ибо память и есть личность со всем опытом, умениями, знаниями, навыками и жизненными уроками. Важно присутствовать здесь и сейчас, так как полнота бытия есть только в настоящем. Мир всегда настолько полон, что оттуда нечего убрать и туда ничего добавить невозможно. Целостность всегда присутствует в тотальной полноте сейчас: полнота знания, переживания, действия. Смысл жизни во многом определяется тем, чтобы принять полноту бытия и присутствия в этой полноте всего, что есть в прошлом, настоящем и будущем. И если прошлое присутствует в человеке как память, то будущее должно присутствовать во всей полноте как план, проект, мечта, стратегия самореализации. Чтобы жить в полноте, важно все время ориентироваться на реализацию себя в будущем, учитывая свое реальное Я в настоящем [Козлов, 2022, 2023].

Для осознания целостности всего жизненного пути в полноте его прошлого, настоящего и будущего, а также для осознания собственной ответ-

ственности за свою жизнь нами была создана направленная визуализация «Дорога жизни» [Козлов, Донченко, 2015].

В интегративной психологии жизненный путь понимается как представление о собственном будущем, имеющем цель, а также выборе пути ее достижения в глобальном и локальном аспектах материальной, социальной и духовной жизни личности.

В нашей практике последние 20 лет в контексте исследования жизненного пути используются направленные визуализации для локальных целей и стратегий «Дорога жизни», «Три цели», а для глобальных целей достижения и успеха – «Гора личностного роста» [Там же].

Опыт применения этих практик и опросника ЛОСК [Козлов, 2023] показывает, что существуют различия в уровне выраженности личностных особенностей у людей с разным выбором типа жизненного пути, а именно:

- у людей в группе с выбором типа жизненного пути, в котором преобладает материальная эгоидентичность, выше ценности материального доминирования, потребность в комфорте, стремление к богатству, демонстрации атрибутов монетарного успеха, власти и силы денег;

- в группе с выбором типа жизненного пути, в котором преобладает социальная эгоидентичность, выше профессиональная самореализация, сохранение индивидуальности, стремление быть полезным обществу, реализация в семейной жизни, активных социальных контактов, собственной известности, внешняя жизненная мотивация социального успеха и признания;

- в группе с выбором типа жизненного пути, в котором преобладает духовная эгоидентичность, выражены ценности креативности, развития себя, личностного роста, мотивации духовной активности, жизненные стремления к самоактуализации и саморазвитию, стремление быть полезным другим людям, духовное удовлетворение. Люди с творческими интенциями удовлетворены реализацией внешних устремлений, т. е. внешние стремления не имеют значения, поскольку их напряжение снижено вследствие удовлетворенности.

Для наполнения смыслов, ценностей, целей, мотивации субъективно осознаваемым переживанием нами используется психотехнология ДМД [Там же].

### **Заключение**

Как показывает наше исследование, жизненный путь достаточно глубоко анализировался во многих гуманитарных дисциплинах, духовных традициях, философии, психологии. В духовных традициях жизненный путь предначертан Богами и ответственность за реализацию делегируется высшим силам, при этом следует подчеркнуть, что в настоящее время личность использует этот способ как психологическую защиту. Данная стратегия сохраняется и у современных людей, так же как экстрапунитивная обвинительная реакция в ситуациях фрустрации и кризисных явлениях.

Мотивационная и ценностно-смысловая сферы являются важными факторами, обуславливающими тип выбора жизненного пути личностью.

Интегративная психология рассматривает личностные детерминанты выбора жизненного пути как систему взаимосвязей мотивационной и цен-

ностно-смысловой сфер личности, качества актуальной жизни, оценки и отношения прожитого жизненного пути.

Существуют различия в уровне выраженности личностных особенностей у людей с разным выбором типа жизненного пути в зависимости от доминирующей материальной, социальной, духовной идентичности.

Исследование жизненного пути и масштаба личностных целей локального и глобального характера, их зависимость от оценки своих достижений, экзистенциального опыта в автобиографических нарративах личности, актуального качества жизни (материального, социального и духовного) имеет весьма выраженную научную и прикладную перспективу в психологии.

### Список литературы

- Абульханова-Славская К. А.* Стратегии жизни : монография. М. : Мысль, 1991. 289 с.
- Асмолов А. Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М. : Смысл, 2007. 478 с.
- Ильин Е. П.* Психология воли. СПб. : Питер, 2009. 368 с.
- Козлов В. В., Донченко И. А.* Направленные визуализации: теория и метод. Запорожье : Кругозор, 2015. 227 с.
- Козлов В. В.* Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы. Вологда : Древности Севера, 2016. 343 с.
- Козлов В. В.* Психология сознания: интегративный подход. М. : Психотерапия, 2022. 274 с.
- Козлов В. В.* Современная личность: самоактуализация и самореализация. Ярославль : Демидо, 2023. 336 с.
- Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. 560 с.
- Сапогова Е. Е.* Жизненный и экзистенциальный опыт в автобиографических нарративах личности // Вопросы психологии. 2014. № 1. С. 68–79.
- Титма М. Х.* Жизненные пути одного поколения / под ред. М. Х. Титма. М. : URSS, 1992. 186 с.
- Фам А. Х.* Индивидуальные особенности выбора в ситуациях различной значимости : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2015. 36 с.

### References

- Abulhanova-Slavskaja K.A. *Strategii zhizni* [Life strategies]. Moscow, Mysl Publ., 1991, 289 p. (in Russian)
- Asmolv A.G. *Psihologija lichnosti: kulturno-istoricheskoe ponimanie razvitija cheloveka* [Personality psychology: cultural and historical understanding of human development]. Moscow, Smysl Publ., 2007, 478 p. (in Russian)
- Ilyin E.P. *Psihologija voli* [Psychology of will]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2009, 368 p. (in Russian)
- Kozlov V.V., Donchenko I.A. *Napravlennye vizualizacii: teorija i metod* [Directional visualizations: theory and method]. Zaporozhje, Zaporozhje Publ., 2015, 227 p. (in Russian)
- Kozlov V.V. *Psychology of buddhism: the fourth wheel of dharma* [Psychology of buddhism: the fourth wheel of the dharma]. Vologda, Drevnosti Severa Publ., 2016, 343 p.
- Kozlov V.V. *Psihologija soznaniya: integrativnyj podhod* [Psychology of consciousness: integrative approach]. Moscow, Psikhoterapiya Publ., 2022, 274 p. (in Russian)
- Kozlov V.V. *Sovremennaja lichnost: samoaktualizacija i samorealizacija* [Modern personality: self-actualization and self-realization]. Yaroslavl, Demido Publ., 2023, 336 p. (in Russian)
- Rubinshtejn S.L. *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Man and the World]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2003, 560 p. (in Russian)

Sapogova E.E. Zhiznennyj i jekzistencialnyj opyt v avtobiograficheskikh narrativah lichnosti [Life and existential experiences in autobiographical narratives of personality]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 2014, no. 1, pp. 68-79. (in Russian)

Titma M.H. (ed.) *Zhiznennye puti odnogo pokolenija* [The life paths of one generation]. Moscow, URSS Publ., 1992, 186 p. (in Russian)

Fam A.H. *Individualnye osobennosti vybora v situacijah razlichnoj znachimosti. Avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk* [Individual selection features in situations of different significance. Cand. sci. diss. abstr.]. Moscow, 2015, 36 p. (in Russian)

#### Сведения об авторе

**Козлов Владимир Васильевич**  
президент Международной академии  
психологических наук  
доктор психологических наук, профессор  
заведующий кафедрой социальной  
и политической психологии  
Ярославский государственный  
университет им. П. Г. Демидова  
Россия, 150003, г. Ярославль,  
ул. Советская, 14  
e-mail: kozlov@zi-kozlov.ru

#### Information about the author

**Kozlov Vladimir Vasilievich**  
President of the International Academy  
of Psychological Sciences  
Doctor of Sciences (Psychology), Professor  
Head of the Department of Social  
and Political Psychology  
P. G. Demidov Yaroslavl State University  
14, Sovetskaya st., Yaroslavl,  
150003, Russian Federation  
e-mail: kozlov@zi-kozlov.ru