

УДК 159.9.072

**ВЛИЯНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ, ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК И  
ВОСПРИЯТИЯ ФЕНОМЕНА СМЕРТИ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ  
СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ****Сафин Ренат Шакирович,**соискатель ученой степени кандидата наук Института психологии и образования  
Казанского (Приволжского) федерального университета.ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8070-2798>, e-mail: 9033077240@mail.ru**Аннотация**

Публикация посвящена рассмотрению гипотезы о том, что удовлетворенность жизнью личности неразрывно взаимосвязана с восприятием ею феномена смерти, а именно принятием конечности своего существования и наличием у человека смысла жизни, который, в свою очередь, определяется имеющимися у него ценностными установками. В статье проанализированы теоретические аспекты указанных понятий, а также их взаимообусловленность и взаимовлияние.

**Ключевые слова:** удовлетворенность собственной жизнью, личность, смысл жизни, ценностные установки, смерть, страх смерти.

**THE INFLUENCE OF THE MEANING OF LIFE, VALUES AND PERCEPTIONS  
OF DEATH ON SATISFACTION WITH ONE'S OWN LIFE****Renat Sh. Safin,**applicant of the academic degree of candidate of Sciences, Institute of Psychology and Education,  
Kazan Federal University, Kazan, Russian FederationORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8070-2798>, e-mail: 9033077240@mail.ru**ABSTRACT**

The publication is devoted to the consideration of the hypothesis that satisfaction with the life of a person is inextricably linked with the perception of death, namely, the acceptance of the finiteness of one's existence and the presence of a person's meaning of life, which, in turn, is determined by his existing values. The article analyzes the theoretical aspects of these concepts, as well as their interdependence and mutual influence.

**Keywords:** self-satisfaction, personality, meaning of life, values, death, fear of death.

## Введение

Чувство наличия контроля над собственной жизнью и некой ее определенности является одной из базовых потребностей человека. Потеря же указанного субъективного контроля над жизнью и снижение ее определенности, на наш взгляд, ведет к потере человеком самообладания и проявляется в снижении уровня его удовлетворенности собственной жизнью. Здесь перед нами встает очевидный вопрос: какие факторы жизни человека могут обеспечить ему наличие чувства контроля над собственной жизнью, подарить ощущение определенности, а значит и повысить уровень удовлетворенности жизнью? И отвечая на поставленный вопрос, мы исходим из предположения, что в их число входят – смысл жизни человека, система его ценностных установок, а также особенности восприятия им феномена смерти, в особенности - собственной.

Учитывая изложенное, в рамках данной работы мы попробуем на теоретическом материале исследовать феномен удовлетворенности собственной жизнью как интегративную характеристику личности в контексте его взаимообусловленности с такими категориями и явлениями, как смысл жизни человека, система его ценностей и восприятие феномена смерти.

В качестве объекта исследования в статье выступает удовлетворенность жизнью.

Предметом исследования является влияние смысла жизни, имеющихся ценностных установок и восприятия феномена смерти на уровень удовлетворенности жизнью человека.

Цель работы – исследовать удовлетворенность собственной жизнью как интегративную характеристику личности в контексте смысла жизни, ценностей и установок человека и восприятия им феномена смерти.

Исходя из поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты категорий удовлетворенности собственной жизнью, смысла жизни, ценностных установок и восприятия феномена смерти.

2. Определить взаимосвязь и взаимовлияние указанных категорий.

Гипотеза: удовлетворенность человека собственной жизнью неразрывно взаимосвязана с наличием у него смысла жизни, характером смысложизненных ориентаций, определяющихся его ценностными установками, а также особенностями восприятия им феномена смерти, в частности, степени осознанности и принятия факта конечности своей жизни. Если одна из составляющих данного конструкта нарушена, то вся система дает сбой и уровень удовлетворенности жизнью у личности снижается.

Удовлетворенность жизнью каждый индивид определяет по-своему, исходя из своих субъективных мыслей, идей, осознаний и ощущений. Данное понятие встречается еще со времен древней Греции в работах таких философов как Аристипп, Аристотель, Демокрит. Последним, в частности, было введено понятие самоудовлетворенности, в котором личность играла главную роль в определении и ощущении собственного счастья, а удовлетворенность жизнью определялась, в первую очередь, внешними факторами<sup>1</sup>.

Э. Динер считал, что термин «удовлетворенность собственной жизнью» является одной из частей наиболее обширного термина «субъективное благополучие». Под субъективным благополучием в одной из его работ понимается большое количество феноменов, которые представляют собой эмоциональные реакции людей, связанные с удовлетворенностью определенными сферами их жизни, а также с суждениями о качестве их жизни в общем и целом<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Гусейнов А. А. Античная этика. М.: Гардарики, 2003. 270 с.

<sup>2</sup> Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E.M. Suh, R. Lucas, H. Smith // Psychological bulletin. – 1999. – Vol. 125 – No. 2. – P. 276.

М. Аргайл, также описывает удовлетворенность жизнью через субъективное благополучие. По его мнению, удовлетворенность жизнью связана с такими компонентами ощущения субъективного благополучия как эмоциональный, когнитивный или социальный компоненты. А также удовлетворенность жизнью имеет неразрывную связь с важными для личности сферами жизни, выбор которых носит субъективный характер. Примером таковых сфер являются: дружба, семья, условия труда, экономический статус, социальный статус, а также самооценка. При этом важно отметить, что личность может быть удовлетворена своей жизнью максимально, а может и быть не удовлетворена ей совсем. Иначе говоря, человек удовлетворен своей жизнью тогда, когда отсутствует недовольство и наоборот<sup>3</sup>.

Среди отечественных ученых-психологов хотелось бы обозначить позицию Н.В. Паниной, которая говорит о том, что удовлетворенность жизнью в большинстве исследований трактуется как наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, а также системой отношений к различным сторонам своей жизни<sup>4</sup>.

Также можно отметить позицию М.В. Соколовой, которая утверждает, что удовлетворенность собственной жизнью тождественно с понятием субъективное благополучие, а последнее, в свою очередь, определяется, прежде всего, по внешним критериям, таким как добродетельная или «правильная» жизнь. Степень соответствия жизни индивида «правильной», добродетельной жизни определяется согласно выработанным у него стандартам, которые также зависят от разных факторов<sup>5</sup>.

К.В. Карпинский под удовлетворенностью собственной жизнью понимает субъективное переживание личности по поводу продуктивности индивидуальной жизнедеятельности, оцененной через призму смысла жизни. Согласно автору данного определения смысл жизни глубоко интегрирован в структуру психологического механизма, который обеспечивает формирование и поддержание чувства удовлетворенности собственной жизнью. По его мнению, в сознании индивида смысл жизни может быть представлен в виде некой субъективной модели желаемого будущего или идеала и служить определенным стандартом, с которым он сопоставляет свою жизнь на определенном отрезке времени или в текущем моменте<sup>6</sup>.

На основании изученных мнений, можно сделать вывод, что удовлетворенность собственной жизнью является многоаспектным понятием, его невозможно охарактеризовать единожды и одновременно для всего населения планеты.

Поэтому до сих пор устоявшееся единое определение удовлетворенности жизнью в научных кругах отсутствует. На наш взгляд следует выделить основные критерии, по которым можно определить уровень удовлетворенностью жизнью. К таким критериям относят субъективное благополучие, которое, в свою очередь, определено двумя категориями – когнитивной и аффективной. Иначе говоря, под субъективным благополучием понимаются психологические, социальные и физиологически характеристики людей, посредством которых индивид взаимодействует с окружающей средой, а также оценивает сложившуюся ситуацию с точки зрения благополучности или не благополучности<sup>7</sup>.

<sup>3</sup>Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Питер принт, 2003. – С. 189.

<sup>4</sup>Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура, 1993. – С. 107-114.

<sup>5</sup>Соколова. М. В. Шкала субъективного благополучия: руководство / М. В. Соколова. – 2-е изд. – Ярославль: Изд-во НПП «Психодиагностика», 1996. – 17 с.

<sup>6</sup>Карпинский К.В. Ценностные конфликты и смысловой кризис в развитии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 5(19). – С. 5. – Режим доступа: <http://psystudy.ru> (24.05.2014).

<sup>7</sup>Селигман, М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – пер. с англ. под ред. И. Солухи. – Москва: София, 2006. – 367 с.

Удовлетворенность жизнью с точки зрения когнитивного оценивания представляет собой отличие текущего положения индивида от его идеала. А аффективная оценка выражается в форме позитивных либо негативных эмоций и состояний, которые связаны с получаемым на ежедневной основе опытом. При этом стоит отметить, что степень удовлетворенности жизнью личности определяется набором некоторых субъективных факторов, которые между собой не суммируются, поэтому дать оценку степени удовлетворенности жизнью в виде обобщенного показателя не представляется возможным. Данный набор позитивных и негативных, соотносящихся между собой, факторов определения уровня удовлетворенности жизнью свидетельствует о ее сложной структуре.

Примером коррелирующих факторов позитивного характера являются: полезные социальные связи, удовлетворительный социальный статус в обществе, хороший уровень здоровья, наличие в окружении людей которым субъект небезразличен, удовлетворительный финансовый статус, присутствие творчества в жизнедеятельности, получение удовольствия и необходимых результатов в процессе профессиональной деятельности, наличие в фокусе внимания собственных целей и перспектив, наличие в процессе жизнедеятельности времени для развлечений и отдыха, автономные действия согласно собственным убеждениям личности, непрерывная работа над собой и самосовершенствование всех сфер жизнедеятельности и т.д.

Примером коррелирующих факторов отрицательного характера могут быть: бедность и наличие незакрытых базовых потребностей у человека, наличие плохого или деградирующего уровня здоровья, депрессивные состояния, ощущение бессмысленности жизни, наличие фобий, наличие низкого уровня самооценки, высокий уровень тревожности, низкий уровень социальной активности и общественной значимости и др.

К факторам, влияние которых на уровень удовлетворенности жизнью стремится к нулю, можно отнести: возрастная и половая принадлежности индивида, уровень и наличие образования, этнос, гражданство и локация, уровень интеллекта и т.д.

Из вышеизложенного следует, что степень удовлетворенности жизнью представляет собой многофакторную систему различных феноменов. При этом в данной системе степень удовлетворенности одним аспектом может влиять на способ оценивания уровня удовлетворенности другого аспекта, а их совместное влияние на третий аспект. Отсюда можно сделать вывод, что основополагающим, при определении уровня удовлетворенности жизнью, является отношение личности к той или иной ситуации, а не сам факт ее наличия.

Одним из сопутствующих жизни, и как следствие удовлетворенности жизнью, факторов является – феномен смерти, а точнее – отношение человека к нему. Единое понимание данного феномена отсутствует. Всю историю человечества люди пытались понять и объяснить себе его суть. Некоторые народы выражали смерть в человеческом облике в виде божеств – Яма, Анупис, Танатос, в других культурах смерть выступала лишь инструментом божества и т.д. В зависимости от мировоззренческих установок, кто-то видит в смерти финальную точку жизни, после которой наступает небытие личности, другие же рассматривают смерть лишь как переходный этап в другой мир. Соответственно, по нашему мнению, формируется и отношение человека к данному феномену.

Так, А. Адлер понимал феномен смерти как одну из основополагающих причин чувства неполноценности личности, поскольку на смерть нельзя повлиять<sup>8</sup>.

3. Фрейд утверждал, что все живое живет для того, чтобы в конечном итоге умереть, что мертвое есть предшественник живого, что инстинкты человека, охраняющие его жизнь, изначально являлись спутниками неживого<sup>9</sup>.

<sup>8</sup>Адлер, А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека / А. Адлер. – Киев: «Наука жить». 1997. – С.5.

<sup>9</sup>Фрейд, З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – Москва: Наука и просвещение. 2005. – С. 29.

Г.К. Юнг убежден в том, что избегать или не признавать смертность является деструкцией, которая обесцеливает вторую половину жизни<sup>10</sup>.

По мнению И. Ялома абсолютно каждый человек склонен к переживаниям на тему смерти, при этом важно только одно – ее нужно признать, а не избегать. Данный страх следует пережить лицом к лицу.

Таким образом, по нашему мнению, жизнедеятельный процесс и смерть взаимосвязаны и неотделимы друг от друга. Однако если личность сформировала неверное отношение к смерти – не приняла факт ее неизбежности – она может стать для такого человека большим источником тревоги, что как итог приведет к психологическим патологиям.

Еще одним неотделимым фактором от существования человека является наличие у него конечной цели этого существования или смысла жизни. Данный термин также не имеет единого определения.

Так, Э. Фромм под смыслом жизни понимал цели, которые личность будет достигать исходя из своих мечт<sup>11</sup>. Если цели и мечты будут отсутствовать, жизнь человека будет серой, скучной и не увлекательной.

А. Адлер считал смыслом жизни человека непрерывное развитие его души. Также психолог утверждал, что у каждой личности есть свой субъективный позитивный идеал, на который она равняется и хочет быть похожей<sup>12</sup>. При этом А. Адлер также как и Э. Фромм считает, что смысл бытия человека заключается в наличии и достижении целей, что если человек не научился ставить цели, то жизнь личности становится бессмысленной. У каждого человека будет своя персональная цель, которая сможет наполнить его жизнедеятельность смыслом.

К. Роджерс также придерживался мнения о том, что у каждой личности свой персональный смысл жизни, определение которого зависит от психологических особенностей, целей человека, образа жизни, ценностей, установок и других составляющих личности<sup>13</sup>.

В отечественной психологии вопрос о смысле жизни человека и его поиске изучали в рамках теории деятельности. Так, в частности, С.Л. Рубинштейн в своем труде «Человек и мир» неоднократно указывает на необходимость выхода человека за пределы собственного «Я» и собственной жизни. Он утверждает: «Смысл жизни каждого человека определяется только в соотношении содержания всей его жизни в отношении с другими людьми. Сама по себе жизнь вообще такого смысла не имеет». Далее же он говорит о том, что философское осмысление жизни и ее смысла напрямую связано с появлением рефлексии, которая выводит человека мысленно за пределы жизни, человек как бы занимает позицию вне ее<sup>14</sup>.

И.А. Джидарьян также говорит о том, что для людей личностного типа главным источником удовлетворенности собственной жизнью является включенность в реализацию некой высокой цели, которая составляет их смысл жизни<sup>15</sup>. На наш взгляд «высота» цели как раз определяется теми ценностными установками, которые положены в ее основу.

По мнению К.В. Карпинского уровень осмысленности жизни определяется не только наличием у человека неких духовно-нравственных ценностей, но и способностью данных ценностей выполнять смыслообразующие функции<sup>16</sup>.

<sup>10</sup> Юнг, К.Г. Проблемы души нашего времени / К.Г. Юнг. – Москва: "Прогресс", 1994. – С. 202-203.

<sup>11</sup> Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – пер. А.И. Фет. – Sweden: Philosophical Arkiv, 2016. – С. 54-55.

<sup>12</sup> Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. – Киев: Port-Royal, 1997. – 147 с.

<sup>13</sup> Роджерс, К. О становлении личностью / К. Роджерс. – Москва: "Прогресс", 1994. – С. 14-15.

<sup>14</sup> Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.

<sup>15</sup> Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 83.

<sup>16</sup> Карпинский К.В. Автономия смыслового выбора и психологическое благополучие личности // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. – Т.5. – № 2. – С. 5-21.

На основании вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что удовлетворенность собственной жизнью, как и смысл жизни личности, тесно взаимосвязан с теми ценностями, которые имеются у человека и лежат в основе его поведения. По нашему мнению, именно исходя из своих приоритетных ценностей, человек определяет свою жизненную миссию и главные цели, которые, как мы знаем, составляют фундамент осмысленности жизни.

Также стоит отметить, что по нашему мнению, каждый человек имеет свой субъективный смысл бытия, который, в свою очередь, может не иметь совершенно никакой значимости для другого индивида. И это, в первую очередь, происходит по причине наличия разных индивидуально-психологических особенностей у каждого из них, среди которых серьезную роль играют как раз ценностные установки личности.

В научной литературе по психологии имеется много различных подходов к определению ценностных установок личности либо личностных ценностей. Не заостряя на этом внимания, предложим те, которые, на наш взгляд, более полно отражают суть данного понятия.

Так, Д.А. Леонтьев указывает на то, что ценность – это некий «духовный или материальный объект, имеющий определенную жизненную цену и способный удовлетворить интересы и потребности личности и общества»<sup>17</sup>.

Б.С. Алишев понимает ценности как «отраженные в психике и сознании человека функциональные связи между субъектом и объективным миром, имеющие конкретную модальность, обусловленную их содержанием»<sup>18</sup>.

Ценности личности представляют собой важные для нее объекты, предметы, моменты, идеалы и т.д. из разных областей жизни, различными по содержанию. У каждого индивида свой персональный набор ценностей. Ценности возможно подразделить на:

- духовные (любовь, счастье, семья, здоровье, честность, верность, чувство прекрасного и т.д.);
- социальные (окружение, политические взгляды, социальный статус и т.д.);
- материальные (пища, одежда, жилье и т.д.).

Ценностные установки личности представляют собой сформированный с детства ракурс восприятия реального мира, событий, людей, а также предрасположенность к различным паттернам в социальном поведении. Иными словами ценностные установки – это стереотипы исходя из которых, у личности формируется готовность совершать определенные действия и поступки.

Таким образом, из выше разобранных определений можно сделать вывод о том, что гармония личности с самим собой и окружающим миром определяется его удовлетворенностью собственной жизнью, которая в свою очередь формируется за счет принятия или непринятия смертности, наличием или отсутствием смысла жизни, который формируется исходя из ценностей и установок личности.

Рассмотрим, как каждая составляющая данного конструкта может повлиять на уровень удовлетворенности жизнью.

Обратимся к тому, что наша жизнь, по крайней мере в этом мире, конечна, и этот факт, по нашему мнению, имеет прямое влияние на обыденное существование человека.

В своей работе под названием «Очерки по индивидуальной психологии» А. Адлер утверждает, что стремление к жизни и смерти имеет дуальную силу, так как способно довести человека до самоубийства, доставить боль, горе и муки на пути к достижению цели, и в то же время может помогать ему создавать и управлять дружбой и любовью, помочь в

<sup>17</sup> Леонтьев Д.А. Ценность как междисциплинарное понятие: Опыт многомерной конструкции / Д.А. Леонтьев // Вопросы философии. - 1996. - № 4. - С. 16-21.

<sup>18</sup> Алишев Б.С. Этнокультурные различия в структуре ценностей молодежи Татарстана // Tatarica. - 2014. - № 1. - С.186-206.

преодолении голода и жажды<sup>19</sup>. Когда индивид отравляет свою жизнь страхом смерти, он находится в состоянии интоксикации и депрессии, что приводит к неспособности двигаться к своим целям, и, соответственно, снижает уровень удовлетворенности жизнью<sup>20</sup>.

З. Фрейд также придерживается позиции, что страх смерти пагубно влияет на жизнь человека, поскольку лишает эту жизнь ярких красок, обедняя ее. Человек становится трусливым, избегающим любого рода опасности, которая может грозить ему или его близким, что приводит к неудовлетворенности жизни, потери ее смысла. При этом человека в таком состоянии непрерывно преследуют мысли о том, кто поможет маме, второй половинке, детям и т.д., если его не станет<sup>21</sup>.

В своей книге «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти» И. Ялом раскрывает зависимость страха смерти с удовлетворенностью жизни. Так, по его мнению, чем сильнее индивид боится смерти, тем выше уровень неудовлетворенностью жизнью<sup>22</sup>.

Говоря же о смысле жизни, А. Адлер в указанной выше работе относит понимание личностью ее жизненных субъективных задач, а также движение в сторону их решения, к одной из самых важных инстанций жизни, которая определяет самооценку личности и, соответственно, уровень удовлетворенности ее жизнью<sup>23</sup>.

З. Фрейд считает, что в моменте, когда личность усомнилась или не уверена в смысле своей жизни, она больна. Поскольку подобные мысли кроме тоски, депрессии, печали, неудовлетворенности собственной жизнью, ничего хорошего не порождают<sup>24</sup>.

И. Ялом также повествует о том, что бессмысленность бытия приводит к низкой самооценке, депрессии, кризису осознанности человека, что вытекает в хроническую зависимость, например, от алкоголя и наркотиков, а в таком состоянии о хорошем уровне удовлетворенности жизнью речи идти не может<sup>25</sup>.

При этом, как мы уже определили выше, смысл жизни индивида определяется его ценностями и установками.

Рассмотрим, как И. Ялом показывает эту взаимосвязь через «волновой эффект». Под данным явлением автор понимает стремление личности передать часть своего жизненного опыта, какие-либо его особенности, мудрость, утешающие установки, другим людям, которые будут жить в последующих поколениях. При этом наличие родственной связи с такими людьми не имеет никакого значения. Как пример он приводит установку одной из своих пациенток, которая утверждала «Ищите меня в моих друзьях»<sup>26</sup>. Данная установка помогла ей избавиться от страха смерти, обрести смысл жизни в форме передачи другому поколению добрых дел, причем добрые дела стали одной из главных ценностей, что привело к росту удовлетворенности уровнем жизни. Однако если бы установка звучала как: «Какой и в чем может быть смысл, если все обратится в прах?»<sup>27</sup> или все мимолетно, цветы, листья и т.д. все равно повянут, то жизнь была бы бессмысленна, не представляла собой ценности, и как мы уже выяснили выше, страх смерти поглотил бы ее, что по мнению автора привело к полной неудовлетворенности жизнью.

Таким образом, на основании вышеизложенного исследования, можно сделать вывод о том, что замена коррелирующих факторов отрицательного характера, которые базируются на отсутствии у человека сформулированного смысла жизни, низких или

<sup>19</sup> Адлер, А. Очерки по индивидуальной психологии / А. Адлер. – Москва: Когито-Центр, 2002. – С. 28.

<sup>20</sup> Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. – Киев: Port-Royal, 1997. – С. 41.

<sup>21</sup> Фрейд, З. Мы и смерть [Электронный ресурс] // З. Фрейд. – СПб.: Восточно-европейский институт психоанализа. – 1994. – Режим доступа: <https://clck.ru/SzzSE> (дата обращения: 28.01.2021).

<sup>22</sup> Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – Москва: Эксмо, 2008. – С. 30.

<sup>23</sup> Адлер, А. Очерки по индивидуальной психологии / А. Адлер. – Москва: Когито-Центр, 2002. – С. 3.

<sup>24</sup> Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / Я. Ирвин. – Москва: Класс, 2019. – С. 515.

<sup>25</sup> Там же.

<sup>26</sup> Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – Москва: Эксмо, 2008. – С. 33.

<sup>27</sup> Там же. – С. 35.

негативных ценностных установках, парализации личности страхом смерти, на коррелирующие факторы положительного характера, которые основываются на осознанных смысложизненных ориентациях, построенных на основе высоких ценностей, и принятии факта собственной смертности, а в отдельных случаях и смерти близких людей, с большой долей вероятности приведет личность к росту удовлетворенности собственной жизнью. По нашему мнению данная формула работает и в обратном порядке.

### **Вывод**

Данное исследование подтвердило нашу гипотезу, о том, что удовлетворенность жизнью неразрывно взаимосвязана с принятием личностью факта конечности собственной жизни, с наличием у нее смысла жизни, который определяется позитивными ценностями и установками. Когда у личности нет принятия факта своей смертности и конечности жизни своих близких, то она сковывает свою жизнедеятельность, фокус такой личности направлен не на проживание жизни здесь и сейчас, а на то, как побыстрее спрятаться от жизни в жалость к себе и депрессию. Также если у человека отсутствует смысл жизни и присутствует разрушающие его как индивидуальность ценностные установки, то уровень удовлетворенности жизнью личности с набором таких факторов низкий. Как только страх прорабатывается, психика индивида становится стабильной, появляются действия в сторону своих целей, появляется смысл жизни, положительные ценности и установки, что увеличивает удовлетворенность собственной жизнью.

### **Список литературы**

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека / А. Адлер. – Киев: Port-Royal, 1997. – 12 с.
2. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / А. Адлер. – Москва: Когито-Центр, 2002. – 290 с.
3. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. – Киев: Port-Royal, 1997. – 147 с.
4. Алишев Б.С. Этнокультурные различия в структуре ценностей молодежи Татарстана // Tatarica. - 2014. - № 1. - С.186-206.
5. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Питер принт, 2003. – 270 с.
6. Гусейнов А. А. Античная этика. М.: Гардарики, 2003. 270 с.
7. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 83.
8. Карпинский К.В. Автономия смысложизненного выбора и психологическое благополучие личности // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. – Т.5. – № 2. – С. 5-21.
9. Карпинский К.В. Ценностные конфликты и смысложизненный кризис в развитии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 5(19). – С. 5. – Режим доступа: <http://psystudy.ru> (24.05.2014).
10. Леонтьев Д.А. Ценность как междисциплинарное понятие: Опыт многомерной конструкции / Д.А. Леонтьев // Вопросы философии. – 1996. – № 4. – С. 16-21.
11. О конечности жизни, проживании страха смерти [Электронный ресурс] // b17.ru, 2018. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/forum/topic.php?id=127675#topic\\_top](https://www.b17.ru/forum/topic.php?id=127675#topic_top) (дата обращения: 22.01.2021).

12. Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура, 1993. – С. 107-114.
13. Роджерс К. О становлении личностью / К. Роджерс. – Москва: "Прогресс", 1994. – 218 с.
14. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – пер. с англ. под ред. И. Солухи. – Москва: София, 2006. – 367 с.
15. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия: руководство / М. В. Соколова. – 2-е изд. – Ярославль: Изд-во НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.
16. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.
17. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – Москва: Наука и просвещение. 2005. – 431 с.
18. Фрейд З. Мы и смерть [Электронный ресурс] // З. Фрейд. – Спб.: Восточно-европейский институт психоанализа. – 1994.– Режим доступа: <https://clck.ru/SzzSE> (дата обращения: 28.01.2021).
19. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – пер. А.И. Фет. – Sweden: Philosophical Arkiv, 2016. – 233 с.
20. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 296 с.
21. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / К.Г. Юнг. – Москва: "Прогресс", 1994. – 329 с.
22. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – Москва: Эксмо, 2008. – 280 с.
23. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Я. Ирвин. – Москва: Класс, 2019. – 576 с.
24. Diener E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E.M. Suh, R. Lucas, H. Smith // Pshychological bulletin. – 1999. – Vol. 125 – No. 2. – P. 276-302.

#### References:

1. Adler, A. Individual psychology as a way to knowledge and self-knowledge of a person. Kiev: Port-Royal, 1997. – 12 p. (In Russ.).
2. Adler, A. Essays on individual psychology. Moscow: Kogito-Centr, 2002. – 290 p. (In Russ.).
3. Adler, A. Science to live. Kiev: Port-Royal, 1997. – 147 p. (In Russ.).
4. Alishev B.S. Ethnocultural differences in the structure of values of the youth of Tatarstan // Tatarica. - 2014. - № 1. - P.186-206. (In Russ.).
5. Argyle M. Psychology of happiness. SPb.: Piter print, 2003. – 270 p. (In Russ.).
6. Huseynov A. A. Antique Ethics. Moscow: Gardariki, 2003. 270 p. (In Russ.).
7. Dzhidaryan I.A. Psychology of happiness and optimism. Moscow: «Institut psihologii RAN», 2013. – P. 83. (In Russ.).
8. Karpinsky K.V. Autonomy of meaningful life choice and psychological well-being of the individual. Teoreticheskaya i eksperimentalnaya psikhologiya. 2012. – T.5. № 2. P. 5-21. (In Russ.).

9. Karpinsky K.V. Value conflicts and life-meaning crisis in personality development [Electronic resource]. Psychological research: electron. scientific magazine - 2011. - No. 5 (19). - P. 5. - Access mode: <http://psystudy.ru> (05.24.2014). (In Russ.).
10. Leontiev D.A. Value as an Interdisciplinary Concept: An Experience of a Multidimensional Construction. *Voprosy filosofii*. 1996. № 4. P. 16-21. (In Russ.).
11. About the finiteness of life, living the fear of death [Electronic resource]. b17.ru, 2018. Access mode: [https://www.b17.ru/forum/topic.php?id=127675#topic\\_top](https://www.b17.ru/forum/topic.php?id=127675#topic_top) (date of access: 01/22/2021). (In Russ.).
12. Panina N.V. Life satisfaction index // Lifeline and other new methods of life path psychology. Moscow: Progress-Kultura, 1993. P. 107-114. (In Russ.).
13. Rogers K. On becoming a person. Moscow: "Progress", 1994. 218 p. (In Russ.).
14. Seligman M. New Positive Psychology: A Scientific View of Happiness and the Meaning of Life. Moscow: Sofiya, 2006. 367 p. (In Russ.).
15. Sokolova M. V. The scale of subjective well-being: a guide. Yaroslavl: NPZ «Psihodiagnostika», 1996. 17 p. (In Russ.).
16. Rubinshtein S.L. Man and the world. Moscow: Nauka, 1997. 191 p. (In Russ.).
17. Freud S. Beyond the Pleasure Principle. Moscow: Nauka i prosvechenie. 2005. 431 p. (In Russ.).
18. Freud S. We and death [Electronic resource]. St. Petersburg: East European Institute of Psychoanalysis. 1994. Access mode: <https://clck.ru/SzzSE> (date of access: 01/28/2021). (In Russ.).
19. Fromm E. Escape from freedom. Fet. - Sweden: Philosophical Arkiv, 2016. 233 p. (In Russ.).
20. Shamionov R.M. Subjective well-being of the individual: psychological picture and factors. Saratov: Saratov University, 2008. 296 p. (In Russ.).
21. Jung C. G. Problems of the soul of our time. Moscow: "Progress", 1994. 329 p. (In Russ.).
22. Yalom I. Staring at the sun. Overcoming the terror of death. Moscow: Ecsmo. 2010. 352 p. (In Russ.).
23. Yalom I. Existential psychotherapy. Moscow. 2004. 572 p. (In Russ.).
24. Diener E. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological bulletin*. - 1999. - Vol. 125 - No. 2. - P. 276-302.