

УДК 159.9

ПРОБЛЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО СТРЕССА У УЧАЩИХСЯ С ПОЗИЦИИ КОНЦЕПЦИИ СМЫСЛА ЖИЗНИ В. Э. ЧУДНОВСКОГО

© 2024 г. Н. Л. Карпова*, Т. А. Попова**

*Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований;
125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Россия.*

**Доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник.*

E-mail: nlkarпова@mail.ru

***Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник.*

E-mail: elenia2@yandex.ru

Поступила 30.07.2024

Аннотация. В статье представлена научная биография Вилена Эммануиловича Чудновского — организатора отечественных исследований по психологии смысла жизни конца XX — начала XXI в. С позиции его концепции рассматриваются проблемы преодоления жизненного стресса у современных подростков и молодежи. Возрастные особенности старших подростков и молодежи определяются как наиболее подверженные кризисным состояниям и стрессу; представлены взгляды на понятия “стресс” и “жизненный стресс”; рассматриваются вопросы и формы коррекции стрессовых состояний у учащихся. Доказывается актуальность обращения к работам В.Э. Чудновского, адресованным старшеклассникам, студентам и педагогам, для решения смысложизненных вопросов в современном мире.

Ключевые слова: В.Э. Чудновский, концепция смысла жизни, подростковый и молодежный возраст, жизненный стресс, смысложизненные ориентации, коррекция.

DOI: 10.31857/S0205959224050093

ВВЕДЕНИЕ

24 сентября 2024 г. исполняется 100 лет со дня рождения Вилена Эммануиловича Чудновского (1924–2016) — доктора психологических наук, профессора, академика Международной педагогической академии. Он известен как создатель оригинальной психологической концепции нравственной устойчивости личности, автор многочисленных работ по проблемам психологии личности, воспитания и развития способностей, а также как глубокий исследователь психологии смысла жизни.

Более 50 лет В.Э. Чудновский проработал в Психологическом институте РАО, который до 1992 г. назывался Научно-исследовательским институтом общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР (НИИ ОПП АПН СССР). В Институт он был принят в 1964 г. после окончания аспирантуры и защиты кандидатской диссертации “Соотношение возрастных и типологических особенностей у дошкольников” (1963), а в 1980 г. защитил докторскую диссертацию “Психологические основы нравственной устойчивости личности школьника”. С начала 1990-х годов В.Э. Чудновский

стал одним из вдохновителей отечественных исследований по психологии смысла жизни и в течение почти 20 лет руководил вместе с А.А. Бодалевым симпозиумами по проблемам смысла жизни и акме в Психологическом институте.

Под руководством В.Э. Чудновского защищено 20 кандидатских диссертаций, 1 докторская, но целый ряд психологов — докторов наук благодарны ему за помощь. В.Э. Чудновский — автор более 90 публикаций, в том числе 6 монографий. Также он оставил яркие воспоминания об Институте и известных ученых, с которыми работал: Б.М. Теплов, Л.И. Божович, А.А. Смирнов, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, Г.Г. Граник, Ю.Б. Некрасова, А.В. Суворов.

В предлагаемой статье мы остановимся на основных положениях концепции В.Э. Чудновского психологии смысла жизни и с этих позиций рассмотрим особо важные для сегодняшнего дня проблемы преодоления жизненного стресса у современных подростков и молодежи. Работе с данной возрастной категорией и педагогами Вилен Эммануилович уделял особое внимание.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДРОСТКИ И МОЛОДЕЖЬ В СИТУАЦИИ ЖИЗНЕННОГО СТРЕССА

“Сегодня, как никогда прежде, сблизилась, вступили в тесное взаимодействие понятия и феномены их обозначающие: смысл жизни человека и человечества. Проблема смысла жизни в современном социуме — это проблема существования человечества” [3, с. 167]. Слова В.Э. Чудновского, сказанные 10 лет назад, сейчас максимально точно определяют нашу жизнь, как и вывод, которым заканчивается его последняя статья в Психологическом журнале: “Приоритетной составляющей смысла жизни должно стать чувство гражданина Земли и сознание того, что от тебя зависят жизнь, порядок, благополучие всех тех, кто составляет это человеческое общежитие” [22, с. 18].

Наиболее сложными в плане личностного и гражданского становления, жизненного самоопределения является подростковый и юношеский возраст. В силу еще низкой устойчивости в физическом и психологическом плане этот возраст наиболее подвержен эмоциональному, идеологическому и социальному воздействию [11; 18], что особо проявляется в последние десятилетия.

Одну из первых своих монографий “Смысл жизни и судьба” В.Э. Чудновский посвятил старшеклассникам, педагогам и широкому кругу читателей. Анализируя разные теории и взгляды по поводу “судьбы”, “рока”, предопределенности жизни человека, он останавливается на вопросах “биологической составляющей” в разных возрастных группах и о периоде пубертата пишет как критическом периоде, о “взрыве биологии”, существенно влияющем на психическую жизнь подростка, когда ведущим становится самосознание, формируются отношения с ближним окружением и пробуждается интерес к миру. Здесь особо ярко проявляются как положительные, так и отрицательные черты отрочества: негативизм и критицизм по отношению к другим и себе, гипертрофированная чувствительность и ранимость. Соответственно, “от того, как взрослеющий человек справится со сложностями пубертатного периода, существенно зависит его дальнейшая жизнь и в какой-то мере его судьба” [21, с. 29].

Критический период — это относительный период времени, в течение которого индивид максимально сензитивен к особым изменениям или развитию. Именно в этом значении понятие критического периода прилагается к подростковому возрасту с добавлением того обстоятельства, что имеются широкие индивидуальные варианты

во времени и в проявлениях подростковых изменений самоощущения. Многие сегодняшние старшеклассники, перегруженные уроками и подготовкой к ЕГЭ, проводят время в компьютерных играх и Интернете, подвергаясь различным манипуляциям с сознанием [7].

Анализируя жизненные ценности современного студенчества, исследователи отмечают особую специфику этой общности молодых людей — их многообразные и многоплановые связи с окружающим миром, одновременная коммуникация с сотнями и тысячами людей благодаря Интернету, социальным мессенджерам. Изменяется представление о себе, ценностно-смысловая сфера характеризуется следующими ценностями: безопасность, универсализм, самостоятельность, а также гедонизм [8]. То есть для многих молодых людей важно быть в безопасности и получать удовольствие, а возможное нарушение приводит к высокому уровню стресса.

В краткой медицинской энциклопедии стресс (от англ. *stress* “нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения”) определяется как “совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)”. Также отмечается, что “стресс направлен на развитие в ответ на стрессорное воздействие защитно-приспособительных реакций организма с задействованием симпатoadреналовой системы... и связан с развитием общего и местного адаптационного синдрома” [4, с. 343–344].

В западных исследованиях стресса также используется понятие *life stress* — жизненный стресс, который чаще связывается с депрессией и понимается как переживание конкретных травматических жизненных событий, таких как развод, потеря близких людей, серьезные заболевания или сексуальное насилие в детстве, безработица или финансовые проблемы. Выявлено, что чем больше стрессовых жизненных событий переживает человек, тем больше вероятность развития депрессии [28]. Но также имеются данные, что эта связь смягчается индивидуальными факторами [29; 30].

В этом плане В.Э. Чудновский подчеркивал необходимость и важность ноологического взросления [15; 17; 22], и мы предлагаем определять понятие “жизненный стресс” шире, включая в него не только переживание человеком непосредственно затрагивающих травматических событий, но и отношение к событиям сообщества (учебного

коллектива, школы, института), города и страны, общественного движения. Понятию “жизненный стресс” должно быть противопоставлено понятие “жизнестойкость”, которое характеризуется физическим, ментальным и социальным здоровьем, развитой рефлексией и саморегуляцией, адекватным отношением к своим возможностям и жизненной ситуации.

Если в подростковом возрасте личность формируется в векторе осмысленного развития, то в юношеском возрасте более вероятно становление личности, в которой Я-экзистенциальное будет иметь более устойчивые позиции, осознанность и осмысленность, а рефлексия и осознание собственного жизненного пространства будут больше корректировать стрессовые состояния. Высшим психологическим механизмом становления личности (в частности, ее устойчивости) В.Э. Чудновский выделял феномен смысла жизни, поскольку он является результатом наиболее отдаленной ориентации, охватывающей всю жизнь человека и в известной мере выводящей за ее пределы [16; 19; 23].

КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИИ СМЫСЛА ЖИЗНИ В.Э. ЧУДНОВСКОГО

В книге “Смысл жизни и судьба” (1997), рассмотрев вопросы предопределенности и роль воспитания в жизни человека, В.Э. Чудновский, большую часть книги посвящает рассмотрению вопросов, как сам человек может влиять на жизненные события и изменять свою судьбу. Здесь обсуждаются вопросы смысла и бессмыслицы жизни, а феномен смысла жизни предстает как основная жизненная ценность во всей своей многогранности и масштабности: показана иерархия смыслов и их трансформация, определяется адекватность жизненного смысла, и он предстает как “буферный механизм”, позволяющий человеку «не рассматривать свою жизнь как нагромождение отдельных случайных событий и капризов судьбы, но наметить основную “линию жизни”» [21, с. 101].

В данной монографии, рассчитанной на широкого читателя, В.Э. Чудновский представил начальный вариант своей концепции психологии смысла жизни, которую расширял и совершенствовал до последних дней. Так, в статье «Смысл жизни: проблема относительной эмансипации от “внешнего” и “внутреннего”» это понятие было определено как «идея, содержащая в себе цель жизни человека, “присвоенная” им и ставшая для него ценностью чрезвычайно высокого порядка... настолько высокого, что его потеря может привести к решению расстаться с жизнью» [13, с. 15–16].

Позже было уточнение: “Смысл жизни — это не просто идея, присвоенная человеком, но особое психическое образование, которое, приобретая относительную устойчивость, эмансипируется от породивших его условий и может существенно влиять на жизнь человека” [12, с. 75]. В отличие от исходной в новой формулировке подчеркнуто особое свойство смысла жизни — субстанциональность, которая выражается в его устойчивости, самостоятельности и действенности.

Далее В.Э. Чудновский выделил и описал ряд фундаментальных характеристик феномена смысла жизни: его энергетический потенциал и “амбивалентность”, так как в зависимости от содержания он может служить как позитивному, так и негативному формированию личности; была представлена “полимотивированность” данного феномена как иерархия “больших” и “малых” смыслов, что особо предстает в возрастном и биологическом аспекте. Дана характеристика “интеграционного” аспекта смысла жизни и показано, что он способствует преобразованию представлений субъекта о собственной жизни как совокупности отдельных возрастных этапов в единую “линию жизни” и во многом определяет “судьбу”. Разрабатывая в течение десяти лет “оптимальную модель” смысла жизни, В.Э. Чудновский пришел к понятию “адекватного” и “оптимального” смысла жизни и подчеркнул: чем больше человек познает себя, тем с большей отдачей и эффективностью он способен осуществлять смысл жизни и свое призвание [20; 22]. Об этом говорили и проведенные под его руководством коллективные исследования [27].

В одной из своих последних статей, анализируя работы по психологии жизненного пути, В.Э. Чудновский выделил три “ипостаси” или три составляющих жизненного пространства личности: 1) объективная составляющая — жизненное пространство личности как объективно существующий феномен, включающий в себя объективные факторы и закономерности; 2) субъективная составляющая — субъективная картина жизненного пространства личности; 3) субъектная составляющая — осознание себя как субъекта, выстраивающего пространство собственной жизни. Отмечая, что данная классификация в известной мере условна, поскольку существуют взаимосвязи и взаимопереходы между составляющими, автор подчеркивает целесообразность выделения данных составляющих, поскольку каждая из них имеет свою специфическую смысловую нагрузку [10, с. 5].

Мы остановимся на значимости третьей составляющей — субъектной, так как только осмысленное

отношение к жизни, активность человека, обусловленная сознательно принятым намерением стать самостоятельным “строителем” жизненного пространства собственной личности, и реализация этого намерения позволяют говорить об адекватности смысложизненной ориентации и позиции человека. Он становится субъектом собственной жизни. «Смыслообразование в этом процессе выходит на новый уровень: “контекстом” смысла становится вся жизнь человека» [10, с. 20].

ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У УЧАЩИХСЯ

В.Э. Чудновский отмечал, что современные старшеклассники могут находиться в состоянии напряжения и, возможно, в состоянии длительного стресса из-за будущего: “Для части старшеклассников размышления связаны с эмоциональным напряжением, а подчас и с суеверным отношением к своему будущему” [16, с. 454]. С целью решения данной проблемы с 2012 г. в Психологическом институте РАО был организован научно-образовательный проект для старшеклассников и студентов “Смысл жизни и судьба. Как построить собственное будущее?”, а в рамках ежегодных симпозиумов по проблемам смысла жизни и акме начала работать молодежная секция. За 12 лет более 300 участников проекта представили свои творческие работы — доклады, индивидуальные артлогoproекты, коллективные проекты.

Подчеркивая, что “Я-концепция” как динамическая система представлений о собственном Я и представления о смысле собственной жизни — феномены тесно связанные, но не тождественные, ученицей В.Э. Чудновского Т.А. Поповой было предложено в исследовательских целях ввести понятие “Я-экзистенциальное” как один из компонентов Я-концепции, включающее в себя: “1) представление о смысле собственной жизни и отношение к ней как к единому смысловому жизненному пространству, 2) осознание своего места на этом пространстве в настоящем, прошедшем и будущем, 3) потребность в активной реализации собственного будущего” [25, с. 700]. Проведенные эмпирические исследования показали на прямую корреляционную связь Я-экзистенциального со всеми компонентами Я-концепции, в том числе и Я-эмоционального. Чем больше осознанности в подростковом и юношеском возрасте своего места в жизненном пространстве, тем более устойчиво чувствует себя подросток в стрессовых ситуациях.

Данные монографического изучения и формирующего эксперимента показали, что обращение подростка к экзистенциальным проблемам своего Я помогает “обуздать” негативные переживания, уменьшить тревожность. Таким образом, есть основания считать, что “Я-экзистенциальное”, формируясь, оказывает системообразующее, интегрирующее воздействие на общий процесс становления Я-концепции подростка [25, с. 701–702]. На этом основании был разработан метод артлоготерапии, помогающий подросткам и студентам через творчество обрести жизненные смыслы и стабилизировать напряженные состояния. Т.А. Поповой было апробировано артлоготерапевтическое упражнение “Дороги, которые я выбираю”, где испытуемому предлагается создать продукт творческой деятельности, который содержал бы дороги разной направленности, а потом вместе с психологом исследовать эти направления, которые из опасностей превращаются в возможности. Подросток, студент, рассматривая риски, различные векторы и вероятности, обретает возможность принимать решения и обретает авторскую, ответственную позицию. Это способствует коррекции стресса, связанного с неопределенностью будущего.

Одним из стрессоров может быть ложный смысл, одним из аспектов которого является монолитнизация смысла [25, с. 695]. Было выявлено, что именно иерархия интересов и целей обеспечивает единство личности. Характер иерархической структуры смысложизненных ориентаций может быть: 1) “гармоническим” — ведущий компонент структуры, являясь доминирующим, остается в пределах данной иерархии и органически связан с остальными “ступенями”; 2) деформированным — в монолитной структуре смысла жизни доминирующий компонент отрывается от “почвы”, на которой сформировался, приобретает абсолютную власть над ней и деформирует ее [5, с. 230]. Наличие ложного или монолитнизирующего смысла жизни также можно отнести к стрессорам, но внутренним. Поскольку личность перестает управлять собственной жизнью, ею овладевает смысл, основная идея и цель.

Другая крайность — это смыслы-эрзацы, смыслы-заменители. Для современных школьников и студентов часто такой идеей становится мысль об обязательности “успешного дела”, быстрых и легких денег, красивой жизни, как, например, у блоггеров, где образование — не обязательное условие популярности. Там самым утрачивается ценность образования и духовного развития личности, а значимым становится только удовлетворение базовых потребностей. Артлоготерапия дает

возможность через творчество исследовать собственные ценности, которые не очевидны. Например, артлогоупражнение “Рюкзак: что возьму в свой жизненный путь?” предлагает участнику взять какую-либо ценность или черту характера, которая обязательно понадобится в жизни. Здесь выявляются настоящие ценности — любовь, свобода, дружба, честность, вера, справедливость.

Творчество и обсуждение жизненных смыслов могут быть основой для коррекции стрессовых состояний у учащихся по многим проблемам, характерными для данного возраста. Виды и формы работы со старшеклассниками и студенческой молодежью представлены в коллективной монографии “Психология смысла жизни: школа В.Э. Чудновского” (2021) [5], куда мы включили последние статьи В.Э. Чудновского, обзоры симпозиумов и воспоминания об Учителе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обращение к работам В.Э. Чудновского остается актуальным для людей разного возраста в плане решения смысложизненных вопросов и смысло-жизненной ориентации в современном особо напряженном и непредсказуемо изменчивом мире. Своими трудами Вилен Эммануилович убедительно обосновал смысл жизни не только как особое психическое образование, имеющее свою специфику возникновения, этапы становления и психологическую структуру, но и как “буферный” механизм, позволяющий человеку держаться и сохранять духовную стойкость даже в самых сложных жизненных обстоятельствах.

Отмечая, что профессия педагога — одна из наиболее смыслообразующих, многие свои книги по психологии личности, смысла жизни и судьбы человека В.Э. Чудновский адресовал школьным учителям и педагогам вузов, а также учащимся: “Нравственная устойчивость личности” [14]; “Смысл жизни и судьба: Книга для учителя” [21]; “Анатомия убеждения: Книга для старшеклассников” [26 (в соавт.)]; “Воспоминания о будущей школе: Книга для учителя” [1 (в соавт.)]. В 2008 г. под руководством В.Э. Чудновского опубликовано учебное пособие для студентов “Смысл жизни, акме и профессиональное становление педагога” [6], где подчеркивается, что «процесс образования должен подготавливать благоприятную “психологическую почву”, на которой впоследствии должны происходить поиск и обретение оптимального, индивидуального для каждого человека, смысла жизни» [2, с. 65; 24].

Показывая связь феномена смысла жизни с другими личностными образованиями, Чудновский подчеркивал, что именно феномен смысла жизни — наиболее адекватное, наиболее концентрированное проявление личности, личностной позиции человека, и убедительно показал действенность феномена смысла жизни, проведя анализ его “коэффициента” полезного действия [9]. Вся жизнь Вилен Эммануиловича была четко определена высокой гражданской направленностью, убеждениями, отношениями, поступками и делами. Символично, что книгу своих избранных трудов, вышедшую в серии “Психологи России”, он назвал “Становление личности и проблема смысла жизни” [25].

В заключение отметим, что многие работы В.Э. Чудновского по исследованию психологии смысла жизни, начиная с первой статьи 1993 г. [13], как и последняя статья “Смысл жизни: некоторые итоги и перспективы исследования” (2015) [22], опубликованы в “Психологическом журнале”, также и обзоры симпозиумов под его руководством.

...Проведение ежегодных симпозиумов по проблемам смысла жизни и акме в Психологическом институте продолжается. В этом году 29-й симпозиум был посвящен 100-летию В.Э. Чудновского, и это лучшее подтверждение нашей благодарной памяти выдающемуся Ученому, Учителю и Человеку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бескина Р.М., Чудновский В.Э. Воспоминания о будущей школе: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1993.
2. Вайзер Г.А., Чудновский В.Э. Смысл жизни и акме: 15 лет поиска. М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010.
3. К 90-летию В.Э. Чудновского. Интервью // Вопросы психологии. 2014. № 5. С. 166–173.
4. Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. / Под ред. В.И. Покровского. 3-е изд., испр. и доп. Т. 2. М.: НПО “Медицинская энциклопедия”, 1994.
5. Психология смысла жизни: школа В.Э. Чудновского: Коллективная монография / Под ред. Т.А. Поповой, Н.Л. Карповой, Г.А. Вайзер, К.В. Карпинского. 2-е изд., стер. М.: Смысл, 2021.
6. Смысл жизни, акме и профессиональное становление педагога: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Под ред. В.Э. Чудновского. М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2008.
7. Солдатова Г.В., Зотова Е.Ю., Чекалина А.И., Гостимская О.С. Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей

- и взрослых об интернете / Под ред. Г.В. Солдатовой; Фонд Развития Интернет. М., 2011. 176 с.
8. *Тамарская Н.В., Новикова И.С.* Ценностно-смысловая профессиональная Я-концепция студентов педагогического университета: структурно-содержательный аспект // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 4. С. 54–61.
 9. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни: “коэффициент” полезного действия (проблема действенности феномена смысла жизни) // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XII симпозиума / Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Волковой. М.: ПИ РАО, 2007. С. 14–19.
 10. *Чудновский В.Э.* Жизненное пространство личности как психологический феномен // Психология смысла жизни: методологические, теоретические и прикладные проблемы: Сб. науч. ст. / Науч. ред. В.Э. Чудновский, К.В. Карпинский. Гродно: ГрГУ, 2014. С. 3–33.
 11. *Чудновский В.Э.* К вопросу о необходимости учебного курса формирования смысложизненных ориентаций старшеклассников // Вестник МГОУ. Сер. Психологический науки. 2015. № 1. С. 66–72.
 12. *Чудновский В.Э.* К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 1999. № 2. С. 74–80
 13. *Чудновский В.Э.* К проблеме соотношения “внешнего” и “внутреннего” в психологии // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 5. С. 3–12.
 14. *Чудновский В.Э.* Нравственная устойчивость личности. М.: Педагогика, 1981.
 15. *Чудновский В.Э.* О временном аспекте гармонического развития личности // Психолого-педагогические аспекты становления личности и индивидуальности в детском возрасте. М.: НИИОП, 1980. С. 60–67.
 16. *Чудновский В.Э.* О некоторых “болевых точках” становления личности // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 3. С. 5–17.
 17. *Чудновский В.Э.* Отдаленная ориентация поведения и деятельности человека как психологическая проблема // Вестник МГОУ. Сер. Психологические науки. № 4. 2009. С. 6–15.
 18. *Чудновский В.Э.* Проблема становления смысложизненных ориентаций личности // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 6. С. 5–11.
 19. *Чудновский В.Э.* Проблема структуры смысла жизни как психологического феномена // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни: Материалы III–V симпозиумов / Под ред. А.А. Бодалева, В.Э. Чудновского. М.: Ось-89, 2001. С. 156–163.
 20. *Чудновский В.Э.* Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. 2003. № 3. С. 3–14.
 21. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни и судьба. М.: Ось-89, 1998.
 22. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни: некоторые итоги исследования // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 1. С. 5–19.
 23. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от внешнего и внутреннего // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 2. С. 15–26.
 24. *Чудновский В.Э.* Смысложизненный аспект современного процесса образования // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 50–60.
 25. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО “МОДЭК”, 2006.
 26. *Чудновский В.Э., Звавич Л.И.* Анатомия убеждения: Книга для старшеклассников. М.: Интерпракс, 1993.
 27. *Чудновский В.Э., Вайзер Г.А., Карпова Н.Л., Кисельникова Н.В., Пашукова Т.А., Попова Т.А., Суворов А.В.* Смысл жизни как психологический феномен: теоретико-эмпирическое исследование. Век психологии. К 100-летию Психологического института Российской академии образования 1912–2012: Материалы конференции (Москва, 24 октября, 2012 г.) / Под общ. ред. В.В. Рубцова. СПб.: Нестор-История, 2012. 920 с.
 28. *Kendler K.S., Karkowski L.M., Prescott C.A.* Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression // Am J Psychiatry. 1999. № 156 (6). P. 837–841. DOI: 10.1176/ajp.156.6.837
 29. *Slavich G.M.* Life stress and health: a review of conceptual issues and recent findings // Teach. Psychol. 2016. № 43. P. 346–355. <https://doi.org/10.1177/0098628316662768>
 30. *Slavich G.M.* Stressnology: The primitive (and problematic) study of life stress exposure and pressing need for better measurement // Brain Behav Immun. 2019. № 75. P. 3–5. DOI: 10.1016/j.bbi.2018.08.011

PROBLEMS OF OVERCOMING LIFE STRESS IN STUDENTS FROM THE POSITION OF V. E. CHUDNOVSKY'S CONCEPT OF THE MEANING OF LIFE

N. L. Karpova*, T. A. Popova**

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research;

125009, Moscow, Mokhovaya str., 9, bldg. 4, Russia.

**ScD (Psychology), Professor, Leading Researcher.*

E-mail: nlkarpova@mail.ru

***PhD (Psychology), Senior Researcher.*

E-mail: elenia2@yandex.ru

Received 30.07.2024

Abstract: The article presents the scientific biography of Vilen Emmanuilovich Chudnovsky, the organizer of domestic research on the psychology of the meaning of life in the late 20th — early 21st centuries. From the position of his concept the problems of overcoming life stress in modern teenagers and young people are considered. Age characteristics of older teenagers and young people are defined as those most susceptible to crisis states and stress; views on the concepts of “stress” and “life stress” are presented; issues and forms of correction of stressful states in students are considered. The relevance of turning to the works of V.E. Chudnovsky, addressed to high school students, students and teachers, for solving life-meaning issues in the modern world is proved.

Keywords: V.E. Chudnovsky, concept of life-meaning, adolescence and youth, life stress, life-meaning orientations, correction.

REFERENCES

1. Beskina R.M., Chudnovskij V.E. Vospominaniya o budushchej shkole: Kniga dlya uchitelya. Moscow: Prosveshchenie, 1993. (In Russian)
2. Vajzer G.A., Chudnovskij V.E. Smysl zhizni i akme: 15 let poiska. Moscow; Obninsk: IG-SOCIN, 2010. (In Russian)
3. K 90-letiyu V.E. Chudnovskogo. Interv'yu. Voprosy psichologii. 2014. № 5. P. 166–173. (In Russian)
4. Kratkaya medicinskaya enciklopediya. V 2 t. Ed. V.I. Pokrovskogo. 3-e izd., ispr. i dop. V. 2. Moscow: NPO “Meditsinskaya entsiklopediya”, 1994. (In Russian)
5. Psihologiya smysla zhizni: shkola V.E. Chudnovskogo. Kollektivnaya monografiya. Eds. T.A. Popovoj, N.L. Karpovoj, G.A. Vajzer, K.V. Karpinskogo. 2-e izd., ster. Moscow: Smysl, 2021. (In Russian)
6. Smysl zhizni, akme i professional'noe stanovlenie pedagoga: uchebnoe posobie dlya studentov pedagogicheskikh vuzov. Ed. V.E. Chudnovskogo. Moscow: Obninsk: IG-SOCIN, 2008. (In Russian)
7. Soldatova G.V., Zotova E.Yu., Chekalina A.I., Gostimskaia O.S. Poimannye odnoj set'yu: social'no-psihologicheskoe issledovanie predstavlenij detej i vzroslykh ob internete. Ed. G.V. Soldatovoj; Fond Razvitiya Internet. Moscow, 2011. (In Russian)
8. Tamarskaya N.V., Novikova I.S. Cennostno-smyslovaya professional'naya YA-koncepciya studentov pedagogicheskogo universiteta: strukturno-soderzhatel'nyj aspekt. Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik. 2023. № 4. P. 54–61. (In Russian)
9. Chudnovskij V.E. Smysl zhizni: “koefficient” poleznogo dejstviya (problema dejstvennosti fenomena smysla zhizni). Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme. Materialy XII simpoziuma. Eds. G.A. Vajzer, N.V. Volkovoj. Moscow: PI RAO, 2007. P. 14–19. (In Russian)
10. Chudnovskij V.E. Zhiznennoe prostranstvo lichnosti kak psihologicheskij fenomen. Psihologiya smysla zhizni: metodologicheskie, teoreticheskie i prikladnye problemy: sb. nauch. st. Eds. V.E. Chudnovskij, K.V. Karpinskij. Grodno: GrGU, 2014. P. 3–33. (In Russian)
11. Chudnovskij V.E. K voprosu o neobходимosti uchebnogo kursa formirovaniya smyslozhiznennykh orientacij starsheklassnikov. Vestnik MGOU. Seriya: Psihologicheskij nauki. 2015. № 1. P. 66–72. (In Russian)
12. Chudnovskij V.E. K probleme adekvatnosti smysla zhizni. Mir psichologii. 1999. № 2. P. 74–80. (In Russian)
13. Chudnovskij V.E. K probleme sootnosheniya “vneshnego” i “vnutrennego” v psichologii. Psihologicheskii zhurnal. 1993. V. 14. № 5. P. 3–12. (In Russian)
14. Chudnovskij V.E. Nравstvennaya ustojchivost' lichnosti. Moscow: Pedagogika, 1981. (In Russian)
15. Chudnovskij V.E. O vremennom aspekte garmonicheskogo razvitiya lichnosti. Psihologo-pedagogicheskie

- aspekty stanovleniya lichnosti i individual'nosti v detskom vozraste. Moscow: NIIOP, 1980. P. 60–67. (In Russian)
16. Chudnovskij V.E. O nekotorykh “bolevykh tochkah” stanovleniya lichnosti. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2006. V. 27. № 3. P. 5–17. (In Russian)
 17. Chudnovskij V.E. Otdalennaya orientaciya povedeniya i deyatel'nosti cheloveka kak psikhologicheskaya problema. *Vestnik MGOU. Seriya “Psikhologicheskie nauki”*. № 4. 2009. P. 6–15. (In Russian)
 18. Chudnovskij V.E. Problema stanovleniya smyslozhiznennykh orientacij lichnosti. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2004. V. 25. № 6. P. 5–11. (In Russian)
 19. Chudnovskij V.E. Problema struktury smysla zhizni kak psikhologicheskogo fenomena. *Psikhologicheskie, filosofskie i religioznye aspekty smysla zhizni: Materialy III–V simpoziumov*. Eds. A.A. Bodaleva, V.E. Chudnovskogo. Moscow: Os'-89, 2001. P. 156–163. (In Russian)
 20. Chudnovskij V.E. Psikhologicheskie sostavlyayushchie optimal'nogo smysla zhizni. *Voprosy psihologii*. 2003. № 3. P. 3–14. (In Russian)
 21. Chudnovskij V.E. *Smysl zhizni i sud'ba*. Moscow: Os'-89, 1998. (In Russian)
 22. Chudnovskij V.E. Smysl zhizni: nekotorye itogi issledovaniya. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2015. V. 36. № 1. P. 5–19. (In Russian)
 23. Chudnovskij V.E. Smysl zhizni: problema otnositel'noj emansipirovannosti ot vneshnego i vnutrennego. *Psikhologicheskii zhurnal*. 1995. V. 16. № 2. P. 15–26. (In Russian)
 24. Chudnovskij V.E. Smyslozhiznennyy aspekt sovremenno-go processa obrazovaniya. *Voprosy psihologii*. 2009. № 4. P. 50–60. (In Russian)
 25. Chudnovskij V.E. Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni: *Izbrannye trudy*. M.: Izd-vo Moskovskogo psikhologo-social'nogo instituta; Voronezh: Izd-vo NPO “MODEK”, 2006. (In Russian)
 26. Chudnovskij V.E., Zvavich L.I. *Anatomiya ubezhdeniya: Kniga dlya starsheklassnikov*. Moscow: Interpraks, 1993. (In Russian)
 27. Chudnovskij V.E., Vajzer G.A., Karpova N.L., Kisel'nikova N.V., Pashukova T.A., Popova T.A., Suvorov A.V. Smysl zhizni kak psikhologicheskij fenomen: teoretiko-empiricheskoe issledovanie. *Vek psihologii. K 100-letiyu Psikhologicheskogo instituta Rossijskoj akademii obrazovaniya; 1912–2012 materialy konferencii* (Moscow, 24 october, 2012). Ed. V.V. Rubcova. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya, 2012. 920 p. (In Russian)
 28. Kendler K.S., Karkowski L.M., Prescott C.A. Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *Am J Psychiatry*. 1999. № 156 (6). P. 837–841. DOI: 10.1176/ajp.156.6.837
 29. Slavich G.M. Life stress and health: a review of conceptual issues and recent findings. *Teach. Psychol*. 2016. № 43. P. 346–355. <https://doi.org/10.1177/0098628316662768>
 30. Slavich G.M. Stressnology: The primitive (and problematic) study of life stress exposure and pressing need for better measurement. *Brain Behav Immun*. 2019. № 75. P. 3–5. DOI: 10.1016/j.bbi.2018.08.011