

Стрессоустойчивость и защитные механизмы верующих женщин

УДК 159.922:2-31

DOI: 10.25991/z5249-7556-9374-y

Зыкова Е. В.,психолог,
РХГА им. Ф. М. Достоевского,
Россия, г. Санкт-Петербург**Котова С. А.,**кандидат
психологических наук,
доцент, член Российского
Психологического
Общества. Тренер
института практической
психологии «ИМАТОН»,
Россия,
г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены теоретическое обоснование и описание программы группового психологического сопровождения верующих женщин среднего возраста «Источники силы и мудрости», направленной на укрепление копинг-ресурсов, осознанную работу с защитными механизмами и актуализацию духовной опоры. Эмпирическую базу составило обследование 60 верующих женщин 36–55 лет, проведенное на базе Семейного клуба психологической грамотности при Николо-Богоявленском Морском соборе в Санкт-Петербурге. По данным ОПУС у участниц зафиксирован общий показатель стрессоустойчивости 3,82 балла; наиболее устойчивыми зонами оказались повседневные стрессоры (ср. ранг 47,23), дефицит времени (48,88) и ситуации конкретной угрозы (49,44). По методике LSI защитные механизмы рассмотрены как мишень психологического сопровождения: акцент программы перенесен с подавления защит на их распознавание и перевод напряжения в продуктивное совладание. Полученные результаты легли в основу девятинедельной программы из десяти сессий, интегрирующей арт-терапевтические, транзактно-аналитические и телесно-ориентированные техники с актуализацией духовного ресурса.

Ключевые слова: психологическое сопровождение верующих женщин, религиозность, копинг, стрессоустойчивость, психологические защитные механизмы, психотравматизация, православная антропология.

Elena V. Zyкова

Psychologist,
RCAH named after Fyodor Dostoevsky,
St. Petersburg, Russia

Svetlana A. Kotova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, member
of the Russian Psychological Society.
Coach of the Institute of Practical
Psychology "IMATON",
Russia, St. Petersburg

Для цитирования:

Зыкова Е. В. & Котова С.А. (2026).
Программа психологической
поддержки жизнестойкости
верующих женщин. *Психология
человека и социальной среды*, 1 (2),
48–54. doi:10.25991/z5249-7556-9374-y

The program of psychological support for the resilience of believing women

Abstract

The article presents the theoretical rationale and a concise description of an original group support program for religious middle-aged women titled "Sources of Strength and Wisdom". The empirical basis comprises a survey of 60 religious women aged 36-55 conducted at the Family Club of Psychological Literacy at the St. Nicholas Naval Cathedral in Saint Petersburg. The analysis focuses on coping and stress-resistance indicators together with psychological defense mechanisms. According to OPUS, the participants showed an overall stress-resistance score of 3.82; the most stable zones were everyday stressors (mean rank 47.23), time deficit (48.88), and situations of concrete threat (49.44). LSI data are used to define work with defenses as a psychoeducational and clinical target: the program shifts attention from attacking defenses to recognizing them and transforming affective tension into more productive coping. These findings underpin a nine-week program of ten sessions integrating art-therapy, transactional-analytic and body-oriented techniques with the actualization of the spiritual resource.

Keywords: psychological support for religious women, religiosity, coping, stress resistance, psychological defense mechanisms, psychotraumatization, middle-aged women, Orthodox anthropology.

Методика / шкала	Показатель у верующих женщин	Интерпретационный акцент
ОПУС: негативная социальная оценка	ср. ранг 51,95	Чувствительность к критике требует работы с границами и самообвинением
ОПУС: негативная самооценка	ср. ранг 49,96	Зона внутренней оценки остается значимой мишенью сопровождения
ОПУС: дефицит времени	ср. ранг 48,88	В цейтноте сохраняется поведенческий контроль
ОПУС: ситуации конкретной угрозы	ср. ранг 49,44	Прямая угроза переносится без выраженного распада саморегуляции
ОПУС: повседневные стрессоры	ср. ранг 47,23	Рутинная нагрузка переживается как относительно управляемая
ОПУС: общая шкала стрессоустойчивости	3,82 балла; ср. ранг 45,63	Меньшее значение указывает на более высокую устойчивость
LSI: восемь базовых защитных механизмов	без вынесения отдельных баллов	Защиты рассматриваются как сигналы перегрузки и материал для перехода к продуктивному копингу

Табл. 1. Показатели стрессоустойчивости и психологических защит у верующих женщин

Психотравматизация давно вышла за пределы клинической казуистики. В эпидемиологическом исследовании Р. Кесслера и соавторов, включившем почти 70 тыс. респондентов из 24 стран, 70,4% участников сообщили хотя бы об одном травматическом событии, а 30,5% — о четырех и более типах травматического опыта (Kessler, Aguilar-Gaxiola, Alonso J. et al., 2017). Для психологической поддержки верующих женщин эта цифра имеет прямое значение: травма редко предъясняется как «травма», чаще она маскируется усталостью, нарушением сна, раздражительностью, телесным напряжением, чувством вины. Жизнестойкость понимается как способность выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя внутреннюю сбалансированность и продуктивность деятельности; стрессоустойчивость описывает более узкий контур, связанный с сопротивлением конкретным стрессорам и выбором способов совладания.

Стрессоустойчивость в отечественной традиции описывается как интегративное свойство личности, складывающееся из психофизиологического, мотивационного, эмоционально-волевого и когнитивного компонентов (Бережная, Зильберман & Лозгачева). Методологическая опора исследования — трансактная модель Р. Лазаруса и С. Фолкмана: стресс возникает не из события самого по себе, а из субъективной оценки угрозы и доступных ресурсов (Лазарус & Фолкман, 1984). Религиозность в этой логике работает не декоративно; она задает сверхличный смысл, практики саморегуляции, общинную принадлежность и язык, на котором женщина объясняет страдание. У И. М. Шмелева (Шмелев, 2012, сс. 49–56.), В. Г. Чумаковой (Чумакова, 2023, сс. 98–112), С. С. Малявиной (Малявина, 2019), А. М. Двойнина (Двойнин, 2019, сс. 13–21) этот ресурс рассматривается без редукции веры к психологической технике, и именно такая позиция принята в статье.

Для женщин 36–55 лет нагрузка копится в нескольких точках сразу: работа, забота о детях, помощь стареющим родителям, гормональная перестройка, утраты, пересмотр прежних решений. Образ «сэндвич-женщины» здесь точен: субъект заботы сам нуждается в поддержке, но часто не признает этого права. Поэтому эмпирический интерес сосредоточен не на общей религиозности как декларации, а на том, какие способы совладания и какие защитные механизмы обнаруживаются у верующих женщин при столкновении со стрессом.

Исследование, легшее в основу программы, проведено в период с декабря 2024 по февраль 2026 года. Базой послужил Семейный клуб психологической грамотности при Николо-Богоявленском Морском соборе Санкт-Петербурга. Сбор данных проходил дистанционно, через Google Forms. Выборку составили 60 верующих женщин 36–55 лет;

православное христианство указали 48 участниц.

Диагностический аппарат включал опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) Е. В. Распопина (Распопин, 2014, сс. 167–176.) и методику «Индекс жизненного стиля» (LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конта (Плутчик, Келлерман & Конт., 1979, сс. 229–257) в адаптации Л. И. Вассермана (Вассерман, Ерышев, Клубова Е. & Петрова, 2005) и соавт. В этой редакции статьи представлены только показатели верующих женщин: ОПУС рассматривается как индикатор стрессоустойчивости и совладающего поведения, LSI — как инструмент описания защитной переработки напряжения.

Сравнение с нерелигиозной группой исключено: для конференционного формата достаточно эмпирического профиля целевой аудитории программы, без расширения статьи за счет межгрупповой статистики.

По ОПУС общий показатель стрессоустойчивости у верующих женщин составил 3,82 балла; в интерпретации методики меньшие значения соответствуют большей устойчивости. Наиболее низкие ранговые значения отмечены по шкалам «Повседневные стрессоры» (47,23), «Дефицит времени» (48,88) и «Ситуации конкретной угрозы» (49,44), что указывает на относительную сохранность поведенческого контроля в рутинной нагрузке, цейтноте и ситуациях прямой угрозы. Шкалы «Негативная самооценка» (49,96) и «Негативная социальная оценка» (51,95) задают отдельную зону сопровождения: рядом с внешней критикой сохраняется риск самообвинительного объяснения трудностей.

Результаты не подтверждают тезис о недостаточности внутренних ресурсов у верующих женщин; по ОПУС виден сохраненный копинг-потенциал при наличии зон напряжения, связанных с самооценкой, критикой и защитной переработкой аффекта. По LSI в пределах имеющегося массива не получены числовые основания для вывода о выраженном преобладании примитивных защит у верующих женщин, поэтому программа не строится как «снятие» защиты. Корректная мишень иная: научить участниц замечать отрицание, рационализацию, проекцию или регрессию как сигналы перегрузки, после чего переводить напряжение в более зрелый копинг — обращение за поддержкой, телесную саморегуляцию, вербализацию чувства, молитвенное осмысление без усиления самообвинения.

Программа опирается на несколько теоретических линий, изложенных далее без жесткой иерархии.

Модель развития стрессоустойчивости О. А. Семиздраловой (Семиздралова, 2023) задает телесный, эмоциональный и когнитивный уровни работы. Классическая аутогенная тренировка И. Г. Шульца и прогрессивная нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона используются как техники

соматической саморегуляции. Женщина, работающая три смены подряд и параллельно ухаживающая за больным родителем, не сможет перейти к смысловой переработке опыта, пока тело удерживает режим хронической симпатикотонии.

Арт-терапевтический блок опирается на подход А. И. Копытина (Копытин & Корт, 2007). Методика «Звезда чувств», метафорические карты и акварельные образы эмоций позволяют приблизиться к аффекту мягче, чем прямые вербальные техники, и снижают сопротивление разговору о травме. Краска на бумаге служит нейтральным медиумом: то, что женщина не готова сказать о себе словами, она часто способна вынести в образ.

Транзактный анализ М. Джеймса и Д. Джонгард (Джеймс & Джонгард, 1995) вводит язык эго-состояний Родителя, Взрослого и Ребенка, созвучный задачам развития зрелого копинга. Техника «Три стула» и самоконтракт применяются для различения заботливой, критикующей и уязвимой частей личности; техника «закрытия аварийных люков» используется как профилактика аутоагрессивного реагирования.

Нарративный подход М. Уайта, Д. Эпстона и Дж. Брунера помогает собрать альтернативную историю жизни после травматического опыта. Для верующей женщины такая реконструкция нередко смыкается с духовной автобиографией: жизненный сюжет читается не как цепь несправедливостей, а как путь, где страдание получает смысл, но не романтизируется. Саногенное мышление Ю. М. Орлова (Орлов, 2000) и оптимистический атрибутивный стиль М. Селигмана (Селигман, 2006) вводятся осторожно. Религиозная картина мира уже содержит готовые сценарии объяснения страдания — промысел, испытание, духовный рост; терапевтическая ошибка начинается там, где эти сценарии навязываются вместо исследования живого опыта участницы.

Православная антропология задает границы работы с духовным ресурсом. Молитва не подменяет психотерапевтическую технику и не оценивается как «правильная» или «неправильная»; она рассматривается как собственная практика участниц, к которой программа обращается бережно. Телесные упражнения соотносятся с представлением о теле как храме Духа Святого, что снижает чувство вины за внимание к телесному состоянию.

Нормативной рамкой служит Конституция Российской Федерации, гарантирующая свободу совести (ст. 28) (Конституция РФ, 1993), и Федеральный закон от 26.09.1997 № 125-ФЗ «О свободе совести и о религиозных объединениях» (№ 125-ФЗ., 1997). Участие в программе добровольное; конфессиональная принадлежность не навязывается и не проверяется внешними критериями.

Программа предполагает закрытую группу из 8–12 женщин в возрасте от 30 до 55 лет,

идентифицирующих себя как верующих. Формат — очные групповые встречи по 60 минут, периодичность — один раз в неделю. Общая длительность программы — девять недель; занятия 8 и 9 могут быть объединены в одну расширенную сессию (90 минут), что дает совокупно десять содержательных блоков при девяти календарных встречах.

Структура каждого занятия унифицирована, поскольку женщины с опытом психотравматизации нуждаются в предсказуемой рамке взаимодействия. Встреча открывается молитвой и дыхательной практикой, затем идет рефлексия домашнего задания (со второго занятия), после нее — два-четыре основных упражнения и ритуал завершения с троекратными объятиями по кругу.

Первое занятие — «Знакомство и осознание ресурсов». Цель — создание безопасного пространства и инвентаризация уже имеющихся опор. знакомство с правилами группы (конфиденциальность, добровольность участия, принцип «здесь и теперь», право стоп-сигнала). Основные техники: работа с метафорическими картами «Мои ресурсы»; проведение адаптированной методики «Звезда чувств» У. Баера; ресурсная визуализация «Мои опоры». Домашнее задание — ведение дневника ресурсов в течение недели.

Второе занятие — «Тело как союзник». Обучение телесным методам саморегуляции. Дыхательная гимнастика (брюшное, ритмическое «4–7–8», квадратное дыхание), техника «Сканирование тела», «Заземление» (5–4–3–2–1), прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону в сокращенной форме (8 мышечных групп, 20 минут). Прагматика ясна: к третьему занятию участницы должны иметь хотя бы две надежные техники самопомощи «на черный день». Третье занятие — «Эмоциональная грамотность». Развитие способности распознавать, называть и выражать чувства. Техника «Диалог с чувством» (работа на стульях), акварельный «Рисунок эмоции» с задачей передать переход между двумя состояниями плавной градиентной заливкой, диагностическое упражнение «Карта стресса» (выявление индивидуальных триггеров). Ориентиром служат данные Е. Р. Исаевой о связи дефицита эмоциональной дифференцированности с психосоматической уязвимостью (Исаева, 2019).

Четвертое занятие — «Внутренний заботливый родитель». Основные техники: «Послание внутреннему ребенку» (письмо к себе в выбранном возрасте, чаще всего — в возрасте пережитой ранней травмы), «Калоши счастья» по мотивам сказки Г. Х. Андерсена (упражнение на позитивное переосмысление трудных ситуаций), самоконтракт по М. Джеймсу. Домашнее задание — «Письмо поддержки себе» объемом не менее страницы, написанное от лица мудрой, любящей части.

Пятое занятие — «Духовные опоры и смыслы». Ядро программы определяет актуализацию религиоз-

ности как ресурса. Визуализация «Безопасное место» с возможностью включения духовного измерения (часто участницы выбирают храм, монастырский дворик или значимое для них место паломничества). Нарративная техника «Духовная автобиография»: участница рассказывает историю своей веры — как началась, как менялась, через какие кризисы прошла. Практика благодарности (список пяти конкретных вещей, за которые благодарна сегодня) — как ежедневное домашнее упражнение на следующую неделю.

Шестое занятие — «Духовные смыслы и надежда». Углубление работы с духовным ресурсом. Повторение визуализации «Безопасное место» как уже освоенной техники. Обсуждение «Молитва как ресурс»: участницы делятся собственным опытом молитвы в трудные моменты — не догматически, а феноменологически, «как было». Авторское упражнение «Чудесные откровения»: в кругу участницы рассказывают о событиях собственной жизни, которые они воспринимают как знаки промысла; завершение рукопожатием соседки слева и справа как символом передачи поддержки.

Седьмое занятие — «Социальная поддержка и границы». Направлено на развитие навыков построения и удержания поддерживающих отношений при одновременной работе с границами. «Карта поддержки» — графическая визуализация ближнего круга (до пяти человек, степень доверия, характер получаемой и отдаваемой поддержки). Телесно-ориентированное упражнение «Мои границы» с физическим обозначением комфортной дистанции. Практика близости «Карусель» (парная работа в двух кругах, внешний и внутренний, с ротацией партнеров). Домашнее задание — «Благодарственное письмо» значимому человеку.

Восьмое-девятое занятия — «В поисках новых жизненных смыслов» (объединенная расширенная сессия продолжительностью 90 минут). Осознание защитных паттернов, движение от примитивных защит к зрелым, обретение собственных жизненных смыслов. Обсуждение покаяния и исповеди в православной традиции как культурно-укорененного выхода из механизма отрицания — не как религиозного предписания, но как феноменологической практики честного разговора с собой. Примеры духовного преодоления на материале биографий Ф. М. Достоевского, Л. Н. Толстого, В. Франкла, Я. Корчака — здесь важен подход не как к «образцам», а как к свидетельствам того, что человек может выстоять. Обсуждение смирения — не как пассивной покорности, а как активного созидательного принятия того, что изменить невозможно, при сохранении свободы действия в отношении того, что изменить можно (формула, перекликающаяся с молитвой Рейнгольда Нибура и принципами 12-шаговой программы).

Десятое занятие — «Движение вперед».

Закрепление освоенных навыков, планирование дальнейшего самостоятельного пути, итоговая диагностика. Упражнение «Чемодан в дорогу» (что беру с собой из программы), акварельная «Моя жизнь» (этапы жизни цветом плюс образ будущего), итоговый самоконтракт по М. Джеймсу с конкретными обязательствами на три месяца после завершения программы, ритуал «Сертификата признания», заполнение итогового опросника эффективности и повторная диагностика по ОПУС Е. В. Распопина (Распопин, 2014, сс. 167–176) и — по выбору ведущего — по LSI или методике О. В. Заширинской (Заширинская, 2024).

Оценка эффективности программы строится на двух основаниях. Первое — динамика объективных показателей: сравнение входной и итоговой диагностики по ОПУС. Ожидаемый результат — статистически значимое снижение общего показателя уязвимости к стрессу и рост продуктивного копинга. Второе — субъективная оценка участниками, фиксируемая кратким авторским опросником из трех пунктов с пятибалльной шкалой: актуальность и своевременность программы; обретение новых смыслов и ресурсов; готовность продолжать работу над собой. Оба основания в совокупности дают объемную картину, позволяющую судить как о психометрически измеримых, так и о качественных изменениях.

Предложенные в программе десять сессий за девять недель — формат, оставляющий место для глубины, но не превращающий группу в бессрочную психотерапевтическую структуру. Встроенное духовное измерение — без подмены психологии богословием и богословия психологией — отвечает реальному запросу той части женщин, которой формальная секулярная помощь кажется «неполной». Согласование с принципами православной антропологии (при открытой конфессиональной маркировке) делает программу применимой в приходских реабилитационных центрах и семейных клубах психологической грамотности, каких в Санкт-Петербурге и других крупных городах страны становится все больше.

Литература

- Вассерман, Л. И., Ерышев, О. Ф., Клубова, Е. Б., & Петрова, Н. Н. (2005). Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Санкт-Петербург: СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева.
- Двойнин, А. М. (2019). Психология религии в России: на пути к самоопределению. Культурно-историческая психология, 15(3), 13–21.
- Джеймс, М., & Джонгвард, Д. (1995). Рожденные выигрывать: Транзактный анализ с гештальтупражнениями. Москва: Прогресс.
- Заширинская, О. В. (2023). Консультационно-диагностическое сопровождение психотравмированной личности. Сборник материалов XXIII Свято-Троицких ежегодных

международных академических чтений в Санкт-Петербурге (Сборник докладов и сообщений, Санкт-Петербург, 24–27 мая 2023 года). Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского, 331–337

Заширинская, О. В. (2024). Преодоление травматического стресса: рабочая тетрадь. Санкт-Петербург: Питер.

Заширинская, О. В., & Смирнов, А. Э. (2025). Познание человека с позиции экзистенциализма. Личность. Культура. Общество, 27(3), 159–170.

Исаева, Е. Р. (2019). Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Санкт-Петербург: СПбГМУ им. И. П. Павлова.

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с учетом поправок, одобренных в ходе общероссийского голосования 01.07.2020). Retrieved from <https://publication.pravo.gov.ru/>

Лазарус, Р. С., & Фолкман, С. (1984). Стресс, оценка и совладание. Нью-Йорк: Спрингер. (Оригинальная работа опубликована на английском языке: Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.)

Малявина, С. С. (2019). Религиозность личности: психологический анализ (Монография). Волгоград: Издательство Волгоградского института управления — филиала РАНХиГС.

Орлов, Ю. М. (2000). Саногенное мышление. Москва: Просвещение.

О свободе совести и о религиозных объединениях: Федеральный закон от 26.09.1997 № 125-ФЗ. Retrieved from <https://pravo.gov.ru/>

Плутчик, Р., Келлерман, Г., & Конт, Х. (1979). Структурная теория эго-защит и эмоций. В К. Э. Изард (Ред.), Эмоции в личности и психопатологии (сс. 229–257). Нью-Йорк: Плэнум Пресс.

Распопин, Е. В. (2014). Методики изучения стрессоустойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы. Вестник Кузбасского института, 4(21), 167–176.

Селигман, М. Э. П. (2006). Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва: София.

Семиздралова, О. А. (2023). Развитие стрессоустойчивости (Учебное пособие). Санкт-Петербург: Научное издание.

Чумакова, В. Г. (2023). Религиозность и психологическая устойчивость: обзор исследований. Национальный психологический журнал, 17(41), 98–112.

Шмелев, И. М. (2012). Понятие «религиозная личность» и классификации типов верующих людей в зарубежной и отечественной психологии. Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2(1), 49–56.

Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., et al. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. European Journal of Psychotraumatology, 8 (Suppl. 5), Article 1353383.

References

- Dvoynin, A. M. (2019). *Psikhologiya religii v Rossii: na puti k samoopredeleniyu* [Psychology of Religion in Russia: On the Way to Self-Determination]. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya, 15 (3), 13–21.
- Dzheyms, M., & Dzhongvard, D. (1995). *Rozhdennye vyigryvat': Tranzaktnyy analiz s geshtal'tuprazhneniyami* [Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Exercises]. Moskva: Progress.

Zashchirinskaya, O. V. (2023). *Konsul'tatsionno-diagnosticheskoe soprovozhdenie psikhotravmirovannoy lichnosti* [Consultative and diagnostic support of a psychotraumatized personality]. Sbornik materialov XXIII Svyato-Troitskikh ezhegodnykh mezhdunarodnykh akademicheskikh chteniy v Sankt-Peterburge (Sbornik dokladov i soobshcheniy, Sankt-Peterburg, 24–27 maya 2023 goda). Sankt-Peterburg: Russkaya khristianskaya humanitarnaya akademiya im. F.M. Dostoevskogo, 331–337.

Zashchirinskaya, O. V. (2024). *Preodolenie travmaticheskogo stressa: rabochaya tetrad'* [Overcoming traumatic stress: a workbook]. Sankt-Peterburg: Piter.

Zashchirinskaya, O. V., & Smirnov, A. E. (2025). *Poznanie cheloveka s pozitsii ekzistentsializma* [Cognition of a person from the position of existentialism]. *Lichnost'. Kul'tura. Obshchestvo*, 27(3), 159–170.

Isaeva, E. R. (2019). *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni* [Coping Behavior and Psychological Defense of the Individual in Health and Illness]. Sankt-Peterburg: SPbGMU im. I. P. Pavlova.

Konstitutsiya Rossiyskoy Federatsii (prinyata vsenarodnym golosovaniem 12.12.1993, s uchetom popravok, odobrennykh v khode obshcherossiyskogo golosovaniya 01.07.2020) [Constitution of the Russian Federation (adopted by popular vote on 12.12.1993, with amendments approved during the all-Russian vote on 01.07.2020)]. Retrieved from <https://publication.pravo.gov.ru/>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, otsenka i sovladanie* [Stress, Appraisal, and Coping]. N'yu-York: Springer. (Original work published in English)

Malyavina, S. S. (2019). *Religioznost' lichnosti: psikhologicheskii analiz (Monografiya)* [Religiosity of the Personality: Psychological Analysis (Monograph)]. Volgograd: Izdatel'stvo Volgogradskogo instituta upravleniya — filiala RANKhiGS.

O svobode sovesti i o religioznykh ob"edineniyakh: *Federal'nyy zakon ot 26.09.1997 № 125-FZ* [On Freedom of Conscience and Religious Associations: Federal Law No. 125-FZ of 26.09.1997]. Retrieved from <https://pravo.gov.ru/>

Orlov, Yu. M. (2000). *Sanogennoe myshlenie* [Sanogenic Thinking]. Moskva: Prosveshchenie.

Plutchik, R., Kellerman, G., & Kont, Kh. (1979). *Strukturnaya teoriya ego-zashchit i emotsiy* [Structural Theory of Ego Defenses and Emotions]. V K. E. Izard (Red.), *Emotsii v lichnosti i psikhopatologii* (ss. 229–257). N'yu-York: Plenum Press.

Raspopin, E. V. (2014). *Metodiki izucheniya stressoustoychivosti sotrudnikov ugolovno-ispolnitel'noy sistemy* [Methods for Studying Stress Resistance of Penal System Employees]. *Vestnik Kuzbasskogo instituta*, (4(21)), 167–176.

Seligman, M. E. P. (2006). *Novaya pozitivnaya psikhologiya: nauchnyy vzglyad na schast'e i smysl zhizni* [New Positive Psychology: A Scientific View of Happiness and the Meaning of Life]. Moskva: Sofiya.

Semizdranova, O. A. (2023). *Razvitie stressoustoychivosti (Uchebnoe posobie)* [Development of Stress Resistance (Textbook)]. Sankt-Peterburg: Naukoemkie tekhnologii.

Vasserman, L. I., Eryshev, O. F., Klubova, E. B., & Petrova, N. N. (2005). *Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya* [Psychological Diagnostics of the Life Style Index]. Sankt-Peterburg: SPb NIPNI im. V. M. Bekhtereva.

Chumakova, V. G. (2023). *Religioznost' i psikhologicheskaya ustoychivost': obzor issledovaniy* [Religiosity and Psychological Resilience: A Review of Research]. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal*, (1(41)), 98–112.

Shmelev, I. M. (2012). *Ponyatie «religioznaya lichnost'» i klassifikatsii tipov veruyushchikh lyudey v zarubezhnoy i otechestvennoy psikhologii* [The Concept of "Religious

Personality" and Classifications of Types of Believers in Foreign and Domestic Psychology]. *Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera*, (21), 49–56.

Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., et al. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8 (Suppl. 5), Article 1353383.