



УДК 159.9

ДУХОВНЫЕ РЕСУРСЫ ВЫЖИВАНИЯ

Соловьева С.Л. (Санкт-Петербург, Россия)



Соловьева Светлана Леонидовна

Доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И.Мечникова, Санкт-Петербург, Россия
ORCID 0000-0001-6129-9825
Тел. +7 921 561 5776
E-mail: S-Solovieva@ya.ru

Аннотация.

Адаптироваться к воздействию на личность психической травмы позволяют психологические ресурсы, к которым относится широкий спектр внутрипсихических феноменов, таких как копинг-ресурсы, механизмы психологической защиты, локус контроля, самооценка. Выделяют личностные ресурсы, обеспечивающие человеку наиболее высокий уровень функционирования. Если травматическое воздействие выходит за пределы повседневного стресса, в процессе психологического восстановления личность использует возможность перехода на иной, духовный уровень существования, где находит принципиально иную категорию ресурсов выживания и адаптации. Категория духовного, разрабатываемая в литературе, может находить свое применение в практике оказания психологической помощи лицам, пострадавшим от тяжелой психической травмы. Духовный уровень адаптации человека к психической травме предполагает его включенность в реальность более общего порядка, чем индивидуальное существование, ограниченное рамками повседневной жизни. Причастность к метаконструкции идеологического, философского, религиозного плана позволяет личности, выходя за пределы собственной эгоцентрической структуры, опереться на метаценности, более значимые, чем индивидуальные ценности человеческой жизни, в рамках которых психическая травма может быть переосмыслена, утрачивая свое болезненное содержание. При этом формируется иная картина мира, в которой может быть восстановлена разрушенная травмой идентичность и создаются условия для ее посттравматического роста и развития.

Ключевые слова: психологические ресурсы, психическая травма, духовность, метаконструкция, метаценности, менталитет, вера.

Для цитаты. Соловьева С.Л. Духовные ресурсы выживания // Медицинская психология в России: сетевой науч. журн. 2025. Т. 17. №4(89). С. 59-68. <https://doi.org/10.24884/2219-8245-2025-17-4-59-68>

Введение

В процессе психологической адаптации индивид опирается на доступные ему ресурсы, которые «выступают как системная, интегральная характеристика, которая обеспечивает личности возможность преодолевать трудные жизненные ситуации» [1]. Значение для человека психологических ресурсов в экстремальных обстоятельствах показано в работах многих авторов [2]. Психологические ресурсы используются прежде всего для трансформации ценностно-смысловой сферы личности, позволяя в позитивном, адаптивном ключе

переоценить травматичную ситуацию, меняя ее значение и смысл [3]. К психологическим ресурсам наиболее часто относят механизмы психологической защиты, копинг-механизмы, самооценку, интернальный локус контроля и другие структуры [4]; они могут быть врожденными, бессознательными, такие как механизмы психологической защиты, а могут формироваться в течение всей жизни в процессе активного преодоления трудностей. Отчасти ресурсы могут осознанно корректироваться, формироваться, усиливаться и развиваться. В качестве личностных ресурсов различные авторы рассматривают разные категории, к которым сегодня уже относится самый широкий круг психологических феноменов: это «установки, черты, ценности, атрибутивные схемы, стратегии поведения и совладания со стрессом и прочее» [5]. Среди личностных ресурсов, обеспечивающих наиболее высокий уровень функционирования и психологическое благополучие личности, рассматривают: «толерантность к неопределенности» [6], «жизнестойкость» [7, 8], «оптимизм» [9], «базисные убеждения» [10], «чувство связности» [11], «самоэффективность» [12], «резилиентность» [13] и другие конструкты [5]. Исследуя проблематику психологических ресурсов, А.А. Маленов разделяет их на ресурсы потенциальные и актуальные, устанавливает условия перехода потенциальных ресурсов личности в актуальные [14]. Автор доказывает значение трудных жизненных ситуаций для проявления, развития, восполнения и укрепления ресурсов личности, их перехода от потенциальных возможностей в актуальные и актуализированные. Ключевым стимулом реализации личностных ресурсов выступает столкновение с трудными жизненными ситуациями: «Перевод личностью потенциальных ресурсов в актуальные, а затем в актуализированные выступает одним из способов ее самореализации» [14, стр.8].

Преобразование в процессе психотерапии психологического мира пациента, пережившего воздействие психической травмы, традиционно связано с активизацией психологических резервов и ресурсов (переводом потенциальных ресурсов в актуальные), позволяющих нивелировать разрушительное воздействие тревоги, депрессии, враждебности, психической напряженности, повышать и стабилизировать самооценку, акцентировать конструктивные копинг-стратегии [15]. Многочисленные психотерапевтические технологии осуществляют манипуляции, направленные на укрепление системы психической адаптации пациента, усиление его Эго. Цель такой психотерапии – приспособить человека к существованию в трудной жизненной ситуации, сделать это существование по возможности комфортным за счет адаптивных и компенсаторных возможностей индивида [16].

Однако любые ресурсы ограничены. Когда человек сталкивается со стрессом, настолько интенсивным, что психологические возможности для его преодоления оказываются недостаточными, он вынужден искать дополнительные точки опоры вовне, за пределами собственной личности. Выходя за пределы собственной эгоцентрической структуры, индивид может использовать ресурсы других людей, и в ряде случаев этого оказывается достаточно. Люди объединяют свои усилия для решения сложных задач.

Влияние ситуации, однако, может быть чрезмерно драматичным и сокрушительным для психологического благополучия человека: не вписываясь, по выражению П.И.Анцыферовой, в «личностную теорию», событие приводит к разрушению субъективного жизненного мира, ставя под угрозу само существование человека в этом мире. Поскольку «личностная теория мира» носит фундаментальный характер, определяя интерпретацию окружающего и действия субъекта в нем, то разрушение этой теории с утратой всей системы социальной адаптации личности побуждает к поиску новой теории, в рамках которой открывается новая возможность существования [17]. В исключительно сложных обстоятельствах психологические ресурсы повседневного пользования не позволяют адаптироваться к травматическому стрессу, как это происходит, например, на войне. Тяжелая психическая травма, разрушающая сложившуюся картину мира, представление человека о самом себе в этом мире, подрывает психологическую стабильность, психическое здоровье личности [18]. Традиционные методы психотерапии в этом случае часто оказываются неэффективными; рациональная западная психотерапия, подчиненная законам формальной логики и во многом ограниченная ими, начинает обращаться к ресурсам восточной ментальности с ее созерцательностью, толерантностью, отказом от оценок и сравнений, «здесь-и-теперь-существованием», причастностью более масштабному взгляду на природу человека [19]. Высказываются положения о том, что при воздействии психической травмы исключительной степени интенсивности необходим выход за пределы привычного, рационального с формированием более масштабной картины мира, своеобразной метаконструкции, основанной на метаценностях более высокого, духовного порядка [20]. При этом «Человек выходит далеко за узкие границы своего индивидуального

существования, психологически и социально он начинает становиться универсальным существом» [21, с. 328].

Для эффективной адаптации человеку необходимо иметь некоторую внутреннюю, психологическую «систему координат», в рамках которой оцениваются события: «усвоение любой системы восприятия мира дает человеку преимущество в ориентировке в окружающей среде и подходах к преодолению страхов и трудностей» [22, стр.42]. Наличие подобной системы упрощает и структурирует реальность, порождая у индивида чувство безопасности и защищенности. Сражаясь с неопределенностью, преодолевая энтропию окружающего мира, человек в процессе адаптации стабилизирует, систематизирует реальность, создавая комфортную для себя среду, а в случае разрушения привычной системы нуждается прежде всего в ее восстановлении.

Существующие модели психотерапии травматических последствий, в частности, участия в боевых действиях ориентированы преимущественно на коррекцию посттравматических нарушений отдельных психических структур, прежде всего памяти, внимания, эмоций [23]. В ряде случаев привлекаются возможности идеологического подхода, различные в разных странах, в разных культурах. Отечественная психотерапия для преодоления симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) формирует соответствующий социально-политический контекст. Ментальный, духовный уровень реабилитации, в особенности, в семьях профессиональных военных оказывается наиболее значимым ресурсом восстановления. Показано, что «вероятность и частота ПТСР достоверно ниже у лиц, абсолютно убежденных в правоте своего государства и отстаиваемых принципов»; такие люди легче переносят разрушительные последствия боевой травмы и быстрее восстанавливаются [24].

Духовный уровень существования человека опирается на принципиально иное по сравнению с традиционной академической наукой основание - феномен веры – иррациональных убеждений, которые принимаются без доказательств, существуют вне законов формальной логики, и обладают мощной мотивирующей силой, во многом определяя поведение людей. Отчасти бессознательно, отчасти осознанно, каждый человек опирается в своих суждениях на иррациональные представления: он верит в свои силы, во власть и закон, в наличие истины, справедливости, порядка, высших принципов существования мира, в Бога или его отсутствие. Акцентируя значимость ресурсов духовного уровня существования человека, многие современные авторы поэтому, говоря о духовном, предлагают понимать под религией «не только и не столько веру в Бога, сколько систему неких "высших" ценностей, позволяющих человеку оценивать происходящее с ним в его индивидуальном существовании с более широкой философской, мировоззренческой, экзистенциальной позиции» [25, стр.35].

Категория духовного начинает входить в практику восстановления человека, пережившего разрушительную психическую травму. Духовность определяется в самом общем виде как «стремление личности к реализации своих высших возможностей (самореализации) и способностей, ведущих к: а) достижению гармонии с собой, миром, "надмиром" (высшей реальностью) на основе осознания вечных, абсолютных ценностей, таких как истина, добро, любовь, красота, справедливость; б) осознанию своей духовной природы и духовного измерения действительности, которое связано, в первую очередь, с Абсолютом, но может восприниматься в данный момент вне сакрального контекста, как красота и величие природы, искусства, героических поступков и др.; в) претворению в жизнь своих духовных идеалов (гуманистически ориентированные поведение и деятельность)» [26, стр.44].

Когда ресурсы рационального не позволяют справиться с травмой, поиск возможностей восстановления происходит в области иррационального, в сфере верований, иллюзий, мифов, религиозных или идеологических конструкций. В качестве априорных суждений на духовном уровне выступают принципиально недоказуемые, но адаптивные положения. Выход за ограничения традиционной трехчленной структуры психического – познание, эмоции, воля – в сферу духовного с ее сверхценностями и сверхсмыслами требует наличия у пациента психологических характеристик, способствующих преодолению стереотипов, установок, привычных шаблонов и наработанных навыков реагирования. Выход на духовный уровень существования позволяет не только справиться с душевной болью, но также обеспечивает личностное развитие и рост. «Способность личности выходить за пределы Я может быть связана с внутренним поиском своей духовной природы и глубокой внутренней работой по духовному самосовершенствованию. В этом случае происходит движение внутрь, самоуглубление и интенсивное самопознание» [26]. Как отмечает Н.В. Якушкин, наиболее эффективными для преодоления травматического стресса являются «ценностные установки, направленные на внутренний мир, на изменения и самоусовершенствование себя» [27,

стр.100]. Травматическое переживание в сфере духовного приобретает иное значение, трансформируясь в феномен памяти; в этом своем новом качестве оно может быть без ущерба интегрировано личностью. В метаконструкции, опирающейся на метаценности духовного характера, может быть определена система координат для оценки событий, в рамках которой восстанавливается разрушенная травмой идентичность.

Сфера духовного обладает специфическим психотерапевтическим потенциалом, специфическими психологическими ресурсами. В соответствии с основными положениями экзистенциальной и экзистенциально-гуманистической психологии и психотерапии, представленной в работах В. Франкла, А. Лэнгле, И. Ялома, А. Хайдеггера и др., среди четырех антропологических измерений бытия человека как целостного, интегрированного существа, основным является духовный аспект, включающий в себя наличие смыслов, способность к самодистанцированию и самотрансценденции. «В экстремальных обстоятельствах человек неизбежно совершает экзистенциальный, сущностный выбор, выстраивая на его основе новую систему ценностей», выступающих ресурсом выживания [28]. Повседневная психологическая реальность отходит на второй план, а духовные ценности становятся смыслополагающими. Проблемы эгоцентричной ориентации утрачивают свою актуальность. Причастность к духовным ценностям общечеловеческого значения нивелирует остроту переживаний индивидуальной психологической травмы. Ориентация на духовные ценности общечеловеческого, трансцендентного порядка преодолевает изолированность и экзистенциальное одиночество, позволяя человеку «подключиться к созидающей энергии высших сил», «открываясь взаимодействию с миром на новом уровне» [29].

Подобная метапсихологическая работа способствует формированию личностного роста после перенесенной психологической травмы. Посттравматический рост личности определяется как ее позитивная психологическая трансформация, происходящая в процессе успешного преодоления тяжелых жизненных обстоятельств, вследствие чего не только восстанавливается, но также и повышается уровень адаптации и психологического функционирования [30]. Проводя исследования по оценке у личности позитивных изменений после переживания экстремальной ситуации, Tedeschi и Calhoun выявили феномен, в факторную структуру которого вошли 5 факторов: «духовные изменения», «отношение к другим», «новые возможности», «личностная сила», «восприятие жизни». Ключевая роль отводится изменениям в духовной сфере. Возможность личностного роста после переживания травмы подтверждается исследованиями, в частности, ветеранов боевых действий. Так, например, большинство ветеранов боевых действий в Афганистане описывали изменения, случившиеся с ними после переживания экстремального опыта, прежде всего в позитивном ключе: «стойкость увеличилась», «сильнее стал», «стал понимать людей», «стал более самостоятельным, многому научился» и т.д. [31].

Психологическая реабилитация лиц, перенесших тяжелую психическую травму, может опираться на ресурсы различных иррациональных убеждений и верований, например, на ресурсы национального менталитета, в котором концентрируется духовный опыт многих поколений. Понятие ментальности, означающее «глубинный уровень коллективного и индивидуального сознания, включающий и бессознательное» [32], привлекается психологами и психотерапевтами для обозначения не всегда осознаваемых, духовных ресурсов выживания. В качестве метаценностей, формирующих новую реальность, могут быть использованы ценности Российской ментальности, находящие свое выражение в произведениях искусства, в религиозных верованиях, идеологических убеждениях, философских теориях. Причастность к традиционной Российской ментальности с ее идеалами героев, воинов-победителей, обладающих бесстрашием и непобедимой харизмой [33], позволяет личности обрести дополнительные точки опоры в совладании с трудной жизненной ситуацией, наполняя новым содержанием прерванный травмой жизненный сценарий личности. «Трудно переоценить значение менталитета в поисках новой национальной идеи, которая стала бы объединяющей и привлекательной для расколотого российского общества» [34]. Российский менталитет содержит в себе ресурсы любви, самопожертвования, сострадания, а также мужества и героизма [35]. Как отмечает Бердяев, «для русской ментальности свойственны не эгоцентрические стимулы к самоутверждению, а стремление к духовной свободе» [35]. Т.И.Бессонова отмечает, что российская культура содержит в себе такие ресурсные качества, как великодушие, доброту, человечность, дружелюбие, отзывчивость, уважительное отношение к людям, милосердие, открытость, сочувствие, сопереживание [36]. Поскольку в евразийской культуре с ее коллективистическим «Эго» психическая травма угрожает разрушению отношений, в особенности, в референтной группе» [37], ключевое значение для

восстановления личности в российской психотерапии приобретает обеспечение ее причастности ценностям колlettivizma.

Важная роль в Российской ментальности отводится религии. Православную культуру отличает "глубинное соборное нравственное начало, противостоящее прагматическому индивидуализму" [38]. Вера - в широком смысле - в качестве знания, принимаемого без эмпирического, рационального обоснования, - дает человеку душевые силы преодолевать препятствия и переносить утраты, содержит в себе абсолютные критерии истины, отвечает на вопросы о смысле жизни и смерти, посмертного существования души, свободы, справедливости. Вера позволяет человеку выйти за рамки своего физического существования. «Религии — это системы психотерапии», - писал К.Г. Юнг: «Чем же занимаемся мы, психотерапевты? Мы пытаемся избавить от страданий человеческое сознание, psyche или, быть может, душу, но ту же проблему решают и религии [39]. »

В психологической литературе все чаще акцентируется психотерапевтический потенциал веры. Психологи и психотерапевты обращают внимание на такие важные для человека психологические функции религии, как: защита и обеспечение эмоционального комфорта; порождение смысла и формирование идентичности; контроль импульсов и саморегуляция; побуждение к личным изменениям, к росту и развитию; обнаружение и построение отношений с сакральным, духовным [40]. Религиозная вера обеспечивает человека надежной, проверенной всем опытом предшествующих поколений связи, слышания, пребывания вместе, объединения без потери себя и без разрушения личных границ. Вера ориентирована на позитив, успех, благополучие жизненного пути каждой личности. Религиозные практики и обряды организовывают и структурируют поведение и навыки общения верующего.

Отмечается позитивное воздействие веры на состояние соматического и психического здоровья человека. П. И. Сидоров в своей работе «Религиозный ресурс ментальной медицины» пишет: «По обобщенным оценкам, от 50 до 90% пациентов отмечали при обращении к религии облегчение тяжести симптоматики: боли, снижение тревоги и напряжения, уменьшения анозогнозии и раннее обращение, повышение эффективности копинг-стратегий и комплаенса, саморегуляции и социальной адаптации, обретение смысла жизни и душевного комфорта, чувства собственного достоинства и уверенности в себе, одобрения и сострадания, надежды и любви» [41]. Духовно-интегрированное лечение, опирающееся на религиозный потенциал, по мнению автора, является важным ресурсом ментальной медицины. При этом специфика религиозных верований не имеет значения. Любая мировая религия, веками нарабатывающая концептуально-методологические и операционно-технологические ресурсы, предписывает обязательную заботу о нравственном и душевном здоровье, включая профилактику стрессов и зависимостей.

Отмечается, что базовые характеристики религиозного мировоззрения, такие как безусловное принятие, толерантность, сочувствие и забота, идентификация и сплоченность, переживание и проявление эмоций, в соответствии с представлениями Б.Д. Карвасарского, относятся к неспецифическим, общим факторам любой психотерапии [42]. Выявление предикторов посттравматического роста личности, отмечают А.Н. Зелянина, М.А. Падун, показало, что во многом он обеспечивается наличием религиозного мировоззрения. В частности, установлена позитивная взаимосвязь между частотой выполнения молитвенного правила и наличия посттравматического личностного роста. Личностный рост при ПТСР, как считают авторы, обусловлен религиозностью, наличием смысла, ощущением контроля над происходящим [37].

Применение в процессе восстановления после психической травмы духовных практик, сформированных в рамках йоги или дзен-буддизма, также, по оценкам специалистов, может быть эффективным. Технологии, сформированные в рамках восточной ментальности, такие как практика осознавания, существования «здесь-и-теперь», безоценочности и принятия, интегрируются в практику современной психотерапии, показывая свою эффективность. Общие эмпирические результаты как отдельных исследований, так и метаанализов, убедительно демонстрируют позитивный результат применения духовных практик: медитация повышает способность к контролю над нежелательными образами и мыслями, осознанность позволяет компенсировать негативное воздействие психических травм [43].

Заключение. При экстремальных воздействиях человек, выходя за пределы традиционных представлений, убеждений и стереотипов реагирования, находит дополнительные ресурсы выживания в сфере духовного. Обретая причастность к сверхценостям и сверхсмыслам, более значимым, чем привычные ценности повседневного существования, он обеспечивает для себя возможность личностного развития и роста.

Психологи и психотерапевты, при работе с клиентами, пережившими тяжелую психическую травму, все чаще обращаются к сфере иррационального, находя в ней ресурсы выживания. Используется психотерапевтический потенциал религиозных убеждений и верований, объединяющих ценностей культуры и идеологии не только западной, но и Восточной ментальности.

Список литературы

1. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности. Современные проблемы науки и образования. 2015;(2-3):157.
2. Шипова Н.С., Севастьянова У.Ю. Понятие ресурса в психологии: определение и ассоциативные связи. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020;26(4):105-110. doi: 10.34216/2073-1426-2020-26-4-105-110
3. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности. Молодой ученый. 2011;2(8):84-87.
4. Уляева Л. Г. Психологические ресурсы: понятие, виды, функции, роль в самореализации личности. Живая психология. 2019;6(4): 255-265.
5. Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н.В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. Организационная психология. 2018;8(1): 85-121.
6. McLain David L. The Mstat-I: A New Measure of an Individual'S Tolerance for Ambiguity. Educational and Psychological Measurement. 1993;53:183. doi: 10.1177/0013164493053001020
7. Salvatore M. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology/ 2006; 1(3): 160–168. doi:10.1080/17439760600619609
8. Khoshaba D., Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness/ Consulting Psychology Journal. 1999;51(2):106 - 117.
9. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.). Handbook of Positive Psychology (221–244). Oxford: Oxford University Press, 2002, 221-244.
10. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. Social Cognition. 1989;7:113–136.
11. Antonovsky A. The sense of coherence as a determinant in health. In J. D. Matarazzo (Ed.) Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention. N.Y.: John Wiley, 1984, 114-129.
12. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review. 1977;84:191–215.
13. Bonanno G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience. American Psychologist. 2005;60(3):265–267.
14. Маленов А.А. Ресурсы личности и их реализация в пространстве психологического образования. Дисс.на соиск.уч.степени канд.психол.наук. Омск, 2021, С. 220.
15. Колотильщикова Е.А. Психотерапия невротических расстройств: психологические факторы и механизмы. Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015;1(2):146-170.
16. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учеб. для вузов. Изд. 2-е, перераб. СПб.: Питер, 2002. 672 с.
17. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. 1994;(1):3-16.
18. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. М.: Институт психологии РАН, 2009. 304 с.
19. Ясперс К. Общая психопатология, пер. с нем. Л.О.Акопяна. М.: Колибри, Азбука-Аттикус, 2022. 1056 с.
20. Уилбер Кен. Религия будущего. Всеобъемлющий потенциал великих традиций духовной мудрости, пер.с англ. Е. Пустошкина, науч.ред. А.Нариньяни. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. 752 с.
21. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
22. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психология веры как основа кризисной психологической помощи в совладании с переживанием утраты. Вестник психотерапии. 2014;(1):39-58.

23. Падун М.А. Социокультурные факторы в переживании посттравматического стресса. Интернет-журнал «Мир науки». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mirnauki.com/PDF/24PSMN518.pdf>
24. Иванов А., Жуматий Н. Реабилитация личности военнослужащих, пострадавших в боевых действиях. Развитие личности. 2003;(4):143-152.
25. Воробьева Л.И. «Духовность» в психологии: философско-методологический анализ. Культурно-историческая психология. 2019;15(3):32-40. doi:10.17759/chp.2019150304
26. Ожиганова Г.В. Психологические аспекты духовности. Часть 2. Духовные способности. Психологический журнал. 2010;31(5):39-53.
27. Якушкин Н.В. Ценностно-смысловые характеристики личности в посткатастрофный период. Вестник ВГМУ. 2006;5(1):97-100.
28. Кузьмина Т.И. Использование опросника «эталон самосохранения» в психологической работе с участниками боевых действий. Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности // Сборник научных статей VII Международной научнопрактической конференции Владивосток, 2017, издательство Морской государственный университет, 291 с.
29. Волынская А. С. Категория «духовность» в исследованиях внутреннего мира личности. Актуальные исследования. 2023;(49):48-52.
30. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004; 15:1-18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
31. Журавлева А.Л., Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.
32. Вержибок Г.В. Идентичность как многомерный системный конструкт и основание утверждения ментальности. Социально-психологические проблемы ментальности / менталитета: сборник научных статей. 2020;16: 27-38.
33. Иванов А.В. Евразийство: ключевые идеи, ценности, политические приоритеты. Барнаул: Азбука, 2007. 243 с.
34. Трофимов В.К. Истоки и сущность русского национального менталитета (социально-философский аспект). Автореф. кан. дисс. Екатеринбург, 2001.
35. Бердяев, Н. Русская идея. Электронная библиотека бесплатных книг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://iknigi.net/avtor-nikolay-berdyaev/23177-russkaya-ideya-nikolay-berdyaev/read/page-1.html>
36. Бессонова Т.И. Проблема регуляции нормативно-личностного и морально-нравственного развития современного студента в пространстве академической этики и академического этикета. Международный научно-исследовательский журнал. 2020;(6-2):139-142. doi: 10.23670/IRJ.2020.96.6.066.
37. Зелянина А.Н., Падун М.А. К проблеме посттравматического личностного роста: современное состояние и перспективы. Психологические исследования. 2017;10(53):4. doi:10.54359/ps.v10i53.380
38. Кефели И.Ф., Шевченко Н.Н. Большая Евразия: цивилизационное пространство, объединительная идеология, проектирование будущего. СПб: ИД «Петрополис», ООО «Геополитика и безопасность», 2018. 220с.
39. Юнг К.Г. Тэви斯顿ские лекции. Исследование процесса индивидуации. Пер. с англ. М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1998. 183 с.
40. Шаньков Ф.М. Обращение к духовному и религиозному совладанию в психотерапии. Обзор западных исследований. Консультативная психология и психотерапия. 2016;24(5):151-177. doi:10.17759/crp.2016240509
41. Сидоров П.И. Религиозный ресурс ментальной медицины. Экология человека. 2014;(5):17-27.
42. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер Ком, 1998. 752с.
43. Robert W. Motta. Secondary Trauma. Silent Suffering and Its Treatment. Department of Psychology Hofstra University Hempstead. NY.: Springer Nature Switzerland AG, 2023. 189 p.

References

1. Ivanickij A.V. Psihologicheskij resurs kak integral'naya harakteristika lichnosti. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya (Modern problems of science and education). 2015;(2-3):157. (in Russian)
2. Shipova N.S., Sevast'yanova U.Yu. Ponyatie resursa v psihologii: opredelenie i associativnye svyazi. Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika.

- Psihologiya. Sociokinetika (Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics). 2020;26(4):105-110. (in Russian) doi: 10.34216/2073-1426-2020-26-4-105-110
3. Kalashnikova S.A. Lichnostnye resursy kak integral'naya harakteristika lichnosti. Molodoj uchenyj (Young scientist). 2011;2(8):84-87. (in Russian)
4. Ulyanova L. G. Psihologicheskie resursy: ponyatie, vidy, funktsii, rol' v samorealizacii lichnosti. Zhivaya psihologiya (Living Psychology). 2019;6(4): 255-265. (in Russian)
5. Ivanova T.Yu., Leont'ev D.A., Osin E. N., Rasskazova E. I., Kosheleva N.V. Sovremennye problemy izucheniya lichnostnyh resursov v professional'noj deyatel'nosti. Organizacionnaya psihologiya (Organizational Psychology). 2018;8(1): 85-121. (in Russian)
6. McLain David L. The Mstat-I: A New Measure of an Individual'S Tolerance for Ambiguity. Educational and Psychological Measurement. 1993;53:183. doi: 10.1177/0013164493053001020
7. Salvatore M. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology/ 2006; 1(3): 160-168. doi:10.1080/17439760600619609
8. Khoshaba D., Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness/ Consulting Psychology Journal. 1999;51(2):106 - 117.
9. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.). Handbook of Positive Psychology (221-244). Oxford: Oxford University Press, 2002, 221-244.
10. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. Social Cognition. 1989;7:113-136.
11. Antonovsky A. The sense of coherence as a determinant in health. In J. D. Matarazzo (Ed.) Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention. N.Y.: John Wiley, 1984, 114-129.
12. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review. 1977;84:191-215.
13. Bonanno G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience. American Psychologist. 2005;60(3):265-267.
14. Malenov A.A. Resursy lichnosti i ih realizaciya v prostranstve psihologicheskogo obrazovaniya. Diss.na soisk.uch.stepeni kand.psihol.nauk. Omsk, 2021, S. 220. (in Russian)
15. Kolotil'shchikova E.A. Psihoterapiya nevroticheskikh rasstrojstv: psihologicheskie faktory i mekhanizmy. Vestnik psichiatrii i psihologii Chuvashii (Bulletin of Psychiatry and Psychology of Chuvashia.). 2015;1(2):146-170. (in Russian)
16. Karvasarskij B. D. Psihoterapiya: ucheb. dlya vuzov. Izd. 2-e, pererab. SPb.: Piter, 2002. (in Russian)
17. Ancyferova L.I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaya zashchita. Psihologicheskij zhurnal (Psychological journal). 1994;(1):3-16. (in Russian)
18. Tarabrina N.V. Psihologiya posttraumaticeskogo stressa: Teoriya i praktika. M.: Institut psihologii RAN, 2009. (in Russian)
19. Yaspers K. Obshchaya psihopatologiya, per. s nem. L.O.Akopyana. M.: KoLibri, Azbuka-Attikus, 2022. (in Russian)
20. Uilber Ken. Religiya budushchego. Vseob"emlyushchij potencial velikih tradicij duhovnoj mudrosti, per.s angl. E. Pustoshkina, nauch.red. A.Narin'yani. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2023. (in Russian)
21. Ancyferova L.I. Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii. M.: Institut psihologii RAN, 2006. (in Russian)
22. Nikol'skaya I.M., Granovskaya R.M. Psihologiya very kak osnova krizisnoj psihologicheskoy pomoshchi v sovladanii s perezhivaniem utraty. Vestnik psihoterapii (Bulletin of Psychotherapy). 2014;(1):39-58. (in Russian)
23. Padun M.A. Sociocultural factors in the experience of post-traumatic stress. Internet journal "World of Science". Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN518.pdf> (accessed 12 October 2025)
24. Ivanov A., Zhumatij N. Reabilitaciya lichnosti voennosluzhashchih, postradavshih v boevyh dejstviyah. Razvitie lichnosti (Personality development). 2003;(4):143-152. (in Russian)
25. Vorob'eva L.I. «Duhovnost» v psihologii: filosofsko-metodologicheskij analiz. Kul'turno-istoricheskaya psihologiya (Cultural-historical psychology). 2019;15(3):32-40. (in Russian) doi:10.17759/chp.2019150304
26. Ozhiganova G.V. Psihologicheskie aspekty duhovnosti. Chast' 2. Duhovnye sposobnosti. Psihologicheskij zhurnal (Psychological journal). 2010;31(5):39-53. (in Russian)
27. Yakushkin N.V. Cennostno-smyslovye harakteristiki lichnosti v postkatastrofnyj period. Vestnik VGMU (Bulletin of VSMU). 2006;5(1):97-100. (in Russian)

28. Kuzmina T.I. Using the "Self-Preservation Standard" Questionnaire in Psychological Work with Combat Participants. Personality in Extreme Conditions and Crisis Situations of Life (Collection of Scientific Articles of the VII International Scientific-Practical Conference) Vladivostok, 2017, 291 p.
29. Volynskaya A. S. Kategorija «duhovnost'» v issledovaniyah vnutrennego mira lichnosti. Aktual'nye issledovaniya (Current research). 2023;(49):48-52. (in Russian)
30. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004; 15:1-18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
31. Zhuravleva A.L., Sergienko E.A. Stress, vygoranie, sovladanje v sovremennom kontekste. M.: Institut psihologii RAN, 2011. (in Russian)
32. Verzhibok G.V. Identichnost' kak mnogomernyj sistemnyj konstrukt i osnovanie utverzhdeniya mental'nosti. Social'no-psihologicheskie problemy mental'nosti / mentaliteta: sbornik nauchnyh statej (Social and psychological problems of mentality: a collection of scientific articles). 2020;16: 27-38. (in Russian)
33. Ivanov A.V. Evraijstvo: klyuchevye idei, cennosti, politicheskie prioritety. Barnaul: Azbuka, 2007. (in Russian)
34. Trofimov V.K. Istoki i sushchnost' russkogo nacional'nogo mentaliteta (social'no-filosofskij aspekt). Avtoref. kan. diss. Ekaterinburg, 2001. (in Russian)
35. Berdyaev, N. The Russian Idea. Electronic library of free books. Available at: http://iknigi.net/avtor-nikolay-berdyaev/23177-russkaya-ideya-nikolayberdyaev/read/page_1.html (accessed 12 October 2025)
36. Bessonova T.I. Problema regulyacii normativno-lichnostnogo i moral'no-nravstvennogo razvitiya sovremennoho studenta v prostranstve akademicheskoy etiki i akademicheskogo etiketa. Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal (International Research Journal). 2020;(6-2):139-142. doi: 10.23670/IRJ.2020.96.6.066. (in Russian)
37. Zelyanina A.N., Padun M.A. K probleme posttraumaticeskogo lichnostnogo rosta: sovremennoe sostoyanie i perspektivy. Psihologicheskie issledovaniya (Psychological Research). 2017;10(53):4. doi:10.54359/ps.v10i53.380 (in Russian)
38. Kefeli I.F., Shevchenko N.N. Bol'shaya Evraziya: civilizacionnoe prostranstvo, ob"edinitel'naya ideologiya, proektirovanie budushchego. SPb: ID «Petropolis», OOO «Geopolitika i bezopasnost'», 2018. (in Russian)
39. Yung K.G. Tevistokskie lekcii. Issledovanie processa individuacii. Per. s angl. M.: «Refl-buk», K.: «Vakler», 1998. (in Russian)
40. Shan'kov F.M. Obrashchenie k duhovnomu i religioznому sovladaniyu v psihoterapii. Obzor zapadnyh issledovanij. Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya (Counseling Psychology and Psychotherapy). 2016;24(5):151-177. (in Russian) doi:10.17759/cpp.2016240509
41. Sidorov P.I. Religioznyj resurs mental'noj mediciny. Ekologiya cheloveka (Human Ecology). 2014;(5):17-27. (in Russian)
42. Karvasarskij B.D. Psihoterapevticheskaya enciklopediya. SPb.: Piter Kom, 1998. (in Russian)
43. Robert W. Motta. Secondary Trauma. Silent Suffering and Its Treatment. Department of Psychology Hofstra University Hempstead. NY.: Springer Nature Switzerland AG, 2023. 189 p.

SPIRITUAL RESOURCES FOR SURVIVAL

Solovieva S. L.

**Professor, Department of Psychotherapy, Medical Psychology, and Sexology,
North-West State Medical University named after I.I. Mechnikov, St. Petersburg, Russia**

Tel.: +7 921 561 5776

E-mail: S-Solovieva@ya.ru

Abstract. Psychological resources enable individuals to adapt to the impact of mental trauma. These resources include a wide range of intrapsychic phenomena, such as coping resources, psychological defense mechanisms, locus of control, and self-esteem. These personal resources provide individuals with the highest level of functioning. If the traumatic impact extends beyond everyday stress, during the process of psychological recovery, the individual utilizes the opportunity to transition to a different, spiritual level of existence, where they

discover a fundamentally different category of survival and adaptation resources. The category of spirituality, developed in the literature, can be applied in the practice of providing psychological assistance to individuals who have suffered severe mental trauma. The spiritual level of a person's adaptation to mental trauma presupposes their inclusion in a reality more general than an individual existence limited by the confines of everyday life. Engagement in an ideological, philosophical, and religious metaconstruct allows the individual, transcending their own egocentric structure, to rely on metavales more significant than the individual values of human life. Within this framework, mental trauma can be reinterpreted, losing its painful content. This creates a different worldview in which the identity destroyed by trauma can be restored and conditions for its post-traumatic growth and development are created.

Keywords: psychological resources, mental trauma, spirituality, metaconstruct, metavales, mentality, faith.

For citation:

Solovyova S.L. Spiritual resources for survival // Medical psychology in Russia: network scientific. magazine 2025. T. 17. No. 4(89). pp. 59-68. <https://doi.org/10.24884/2219-8245-2025-17-4-59-68>