

УДК 241.13

Проблема подмены понятий в вопросах духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения

М. А. Павлова (ORCID: 0009-0009-1982-5970)
Пензенская духовная семинария

Новизна данного исследования состоит в осуществлении анализа феномена инверсии понятий в сфере, связанной с решением проблемы тревожности в молодёжной среде, а также с попыткой сформировать авторский подход к решению данной проблемы, основанный на православной педагогике и, в частности, христианском подходе к духовно-нравственному воспитанию. Актуальность темы данной статьи обусловлена значимостью проблемы тревожности для современного общества, о чём свидетельствуют как светские учёные, так и представители Церкви, а также недостаточным пониманием её укоренённости в сфере духовно-нравственного развития и воспитания личности. В статье поднимается проблема подмены духовно-нравственных понятий в современном публичном пространстве и молодёжной субкультуре, раскрываются механизмы подмены понятий, их взаимосвязи с повышенной подростковой тревожностью и развитием личности в целом. Целью исследования является выявление взаимосвязи между подменой духовно-нравственных понятий и повышенной тревожностью у подростков. В основе исследования лежит анализ трудов ведущих педагогов и психологов, а также личный опыт работы с тревожными подростками. В статье анализируется понятие тревожности в соотношении с понятием страха, исходя как из православного, так и светского понимания данных феноменов душевной жизни человека. При этом в статье наглядно подтверждается тот факт, что концепция тревожности как следствия размытости духовно-нравственных ориентаций была заложена в православном вероучении и лишь находит подтверждение в современной психологии и педагогике. В результате была выявлена прямая взаимосвязь между отсутствием чёткого понятийного аппарата духовно-нравственной в сфере и повышенной тревожностью.

Ключевые слова: подмена нравственных понятий, нравственное развитие, духовно-нравственное воспитание, подростки, тревожность, страх, духовно-нравственные ориентации.

Problem of Substituting Concepts in the Issues of Spiritual and Moral Education of the Younger Generation

M. Pavlova
Penza Theological Seminary

The novelty of the topic is consisted in carrying out an analysis of the phenomenon of inversion of concepts in the area related to solving the problem of anxiety among youth, and also with the attempt to form an original approach to solving this problem, based on Orthodox pedagogy and, in particular, the Christian approach to spiritual and moral education.

The relevance of the topic is connected with the fact that anxiety is a widespread phenomenon in modern society, as evidenced by both secular scientists and representatives of the Church, as well as insufficient understanding of its rootedness in the sphere of spiritual and moral development and personal education. The article raises the problem of substitution of spiritual and moral concepts in the modern public space and youth subculture, reveals the mechanisms of substitution of concepts, their relationship with increased teenage anxiety and personality development in general. The purpose of the study is to identify the relationship between the substitution of spiritual and moral concepts and increased anxiety in adolescents. The study is based on the analysis of the works by leading teachers and psychologists, as well as personal experience of working with anxiety in teenagers. The article analyzes the concept of anxiety in relation to the concept of fear, based on both the Orthodox and secular understanding of these phenomena of human mental life. At the same time, the article clearly confirms the fact that the concept of anxiety as a consequence of blurred spiritual and moral orientations was embedded in the Orthodox faith and is only confirmed in modern psychology and pedagogy. As a result, a direct correlation between the lack of a clear conceptual apparatus of secular ideas about spiritual and moral education and increased anxiety was revealed.

Keywords: *substitution of moral concepts, moral development, spiritual and moral education, adolescence, anxiety, fear, spiritual and moral orientations.*

Проблема тревожности в современном обществе стоит остро. Тревожности подвержены люди любого возраста, пола и социального положения. Это явление приобрело такой размах, что отдельно можно выделять детскую и подростковую тревожность. К тревожности приводит множество причин, среди которых неопределённость в сфере основных нравственных понятий и, как следствие, незрелость личности.

С тревожностью работают врачи и психологи, но рост тревожных расстройств не прекращается. Но прежде чем корректировать личность и лечить нервную систему, нужно сформировать в личности нравственную и духовную основу: развивать волю; переносить ответственность за свои поступки из внешнего контроля (контроль родителей и учителей) во вну-

тренний контроль (самоконтроль, совесть); подготовить к внутренней работе и борьбе, а не обещать, что всё будет легко и просто, достаточно сходиться к специалисту и за вас всё решат.

Воспитание нравственности не представляется возможным без чётких духовных основ, которыми в русской педагогической традиции являются основы православной морали. Если говорить о духовном росте и развитии подрастающего поколения, то необходимо, прежде всего, наполнять общее смысловое поле для формирования духовно-нравственных понятий у подрастающего поколения, наполнить нравственные понятия истинным духовным смыслом. Священное Писание содержит однозначное понимание духовного и нравственного развития личности. Там нет искажений смыслов и подмены понятий. Эталон личности – Спаситель Богочеловек Христос.

Именно поэтому единственно верным направлением формирования у подрастающего поколения духовно-нравственных понятий представляется их чёткое ценностное наполнение исходя из контекста учения Русской Православной Церкви, в основе которого Священное Писание и Священное Предание во всей его полноте.

Эту мысль подтверждается постулатами современной религиозной педагогики, где нравственное воспитание понимается как средство практической реализации определённого мировоззрения, обеспечивает единство мысли и чувства, слова и дела, убеждений и поведения, деятельности человека.

Проблема тревожности давно известна человечеству. Еще Спаситель говорит своим ученикам: «Что вы так боязливы, маловерные? (Мф. 8:26). В целом, в Священном Писании слово «страх» употребляется 150 раз, в иных синонимичных формах – 87 раз, слово «тревога» – 9 раз. Каждый человек испытывал страх – это естественное состояние, которое возникает в случае опасности или угрозы его жизни. Страх, как и боль, является защитной системой организма человека, цель которой – сохранить его жизнь и здоровье¹. Однако сегодня мы видим, что страх не только не выполняет свою защитную функцию, но и сам становится причиной нездоровья человека, а иногда и причиной смерти. Известно, что страх имеет разные виды, интенсивность, направленность². У него богатая палитра оттенков, много источников. Страх может оказать человеку неоценимую помощь или испортить всю жизнь, а может и лишит её. Часто страх сопровождается унынием. Этим состояниям подвержены люди любого возраста, достатка и социального положения. В современном мире тревожность приобретает угрожаю-

¹ Полная симфония на канонические книги Священного Писания. Десятое издание. – СПб.: Христианское общество «Библия для всех», 2010. – 2496 с.; Страх. Психологический словарь [электронный ресурс] // URL: <https://psycheportal.ru/dictionary/462/Страх> (дата обращения: 16.09.2023).

² Дорофеева Г.А. Страхи: определение, виды, причины // Известия ТРГУ: Тематический выпуск «Информационно-психологическая безопасность человека». – 2002. – С. 177–184.

щие масштабы. Мы слышим о панических атаках, депрессиях, фобиях, тревожности в детском и подростковом возрасте. Огромное количество людей обращаются к психологам и психотерапевтам с этой проблемой.

Наряду с понятием «страх» в 1925 году в психологии вводится понятие «тревожность»¹. В отличие от страха, тревожность не нуждается в реальной угрозе или опасности, часто она обусловлена неосознанностью источника опасности. Она базируется на фантазиях, ложных ожиданиях будущих негативных событий, ожидании неудач, она иррациональна и не подвластна воле хозяина. Наличие у человека тревожности, говорит о нарушениях в структурах личности.

Тревожность подготавливает человека к возможной опасности, целесообразно изменяя состояние организма – повышает сенсорное внимание, а также моторное напряжение, которые обеспечивают определённую, соответствующую реакцию на страх. Если случается событие, где человек должен действовать, спасая свою жизнь или здоровье, то изменения эти оправданы и носят ситуативный характер. Они исчезают, когда ситуация завершается. Но ожидания тревожного человека часто сопровождаются страхами, которые никогда не сбудутся, его пугают будущие события, которые, скорее всего, не произойдут, и ожидания этих событий базируются на фантазиях, а не на фактах. В результате человек, находясь в постоянном состоянии ожидания будущих бед, может исчерпать свой ресурс физического и психического здоровья. В то время, когда он ждет исполнения негативных прогнозов, жизнь проходит.

В целом тревожность сообщает о неблагополучии личности. Святейший Патриарх Кирилл в своей проповеди говорит о том, что в различных страхах, присущих современной жизни, есть «некая печать неблагополучия человеческого общества»². Измененный уклад жизни, базирующийся на ложных ценностях, способствует тому, чтобы сформировать у человека чувство страха и страдания. По словам Патриарха, «именно психология человека, устремленного к наслаждению и внешнему благополучию, и оказывается чрезвычайно уязвимой. Именно здесь и рождаются страхи, ведь благополучие может быть отнято в любой момент, и в любой момент человек может оказаться неспособным наслаждаться жизнью. Что же тогда? А тогда страх и ужас»³.

В своем труде «Точное изложение православной веры» преподобный Иоанн Дамаскин пишет: «Страх также бывает шести видов: нерешительность, стыдливость, стыд, ужас, изумление, беспокойство. Нерешительность – есть страх пред будущим действием. Стыд – страх пред ожидаемым

¹ Тревожность. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь – М.: АСТ, 2008. – 632 с. – С.500.

² Проповедь Святейшего Патриарха Кирилла за Божественной литургией на центральной площади Кишинева [электронный ресурс] // URL: <http://www.patriarchia.ru/db/text/1643873.html> (дата обращения: 18.10.2023).

³ Там же.

порицанием. Стыдливость – страх пред совершенным уже постыдным деянием, это чувство не безнадежно в смысле спасения человека. Ужас – страх пред каким-либо великим явлением. Изумление – страх пред каким-либо необычайным явлением. Беспокойство – страх пред неуспехом или неудачей, ибо, опасаясь потерпеть неудачу в каком-либо деле, мы испытываем беспокойство»¹.

С современным обществом при описании свойств здоровой личности вместо понятий «честь», «совесть», «любвеобилие», «смирение», «душевный покой» появляются понятия: «успешность», «самодостаточность», «личностные границы» и т. д. Человек должен бежать, успевать, не опоздать; при этом самодостаточность подразумевает отделение человека от Создателя, от своих близких в христианском понимании. В христианском понимании близкий (ближний) – это любой, оказавшийся рядом с христианином человек (Лк.10:29–37) или даже любой вообще человек как созданный по образу и подобию Бога и как потомок единого для всех людей родоначальника; близкий духовно и/или по крови. Как сказал свт. Иоанн Шанхайский, «Чем ближе мы к Богу, тем ближе мы друг к другу. <.. > В грядущем Царствии Божиим будет единство, взаимная любовь и согласие»².

Но, к сожалению, человек желает быть счастливым САМ. Без Бога. Он не признает, что Божья Благодать – это реальность. Не понимает, что состояние блаженства возможно только для человека с Богом. Человеку жалко потерять свои вымышленные ценности, которым он служит и ради которых живёт. Но в конце этого пути его непременно ждёт разочарование и тяжёлый удар. Радость от ложных установок быстро проходит, а уныние может надолго поселиться в человеке. Выдающийся богослов первых веков христианства Евгарий Понтийский точно подметил, что «подлинное уныние рождает в человеческой душе отвращение и страх»³.

Со стороны человек может казаться очень успешным, он может транслировать окружающим хорошее настроение. Его жизнь может быть полна развлечений, высоких достижений, материальных благ и ярких впечатлений. Тем более, что существует целая индустрия развлечений, прикасаясь к которой человек как бы погружается в шум. Он постоянно в динамике, его мир перенасыщен цветом, ярким светом, громкой музыкой, общением, часто шампанским и не только. В этом мире больше энергии, радости и безудержного веселья. Всё это не дает человеку ни малейшего шанса разобраться в себе, почувствовать свои истинные потребности, адекватно оценить степень своего благополучия. Подмена духовной пищи на ядовитый суррогат однозначно не приводит к душевному покою и к душевному здоровью

¹ Творения преподобного Иоанна Дамаскина. Точное изложение православной веры. – М.: Индрик, 2002. – Книга 2. – 474 с. – Глава 15. – С. 213.

² Ближний. Православная энциклопедия «Азбука веры» [электронный ресурс] // URL: <https://azbyka.ru/blizhnij> (дата обращения: 18.10.2023).

³ Схиархимандрит Гавриил (Бунге). Тоска, печаль, депрессия: Духовное учение Евагария Понтийского об акедии. – М.: Сретенский монастырь, 2022. – 192 с. – С.54.

в целом. «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего. (Пс. 41:6)». Но в современном мире нет места ни упованию на Бога, ни умеренности. Любое перенасыщение приводит к негативному результату. Мир и покой на душе может быть только у человека, которому хорошо наедине с самим собой. В противном случае он будет пытаться убежать от самого себя, что мы часто наблюдаем в современном обществе. Люди не могут находиться в тишине. Тем более, что достаточно трудно найти такое место. Телефоны, телевизоры, планшеты, фоновая музыка – постоянные спутники человека, причём практически с рождения. Внутреннее переходит во внешнее. Исчезает возможность сосредоточиться на внутреннем мире, размышлять о гармонии, чистоте, красоте, мироустройстве и своём месте в этом мире, размышлять о Боге и непосредственно общаться с Ним. Ведь для этого необходимо остановиться и побыть в тишине. В Ветхом завете об этом чётко сказано: «Остановитесь и познайте, что Я – Бог...» (Пс. 45:11), после землетрясения огонь, но не в огне Господь; после огня веяние тихого ветра, [и там Господь]. Из этой цитаты явно видно, что, прежде чем познать Бога, нужно именно «остановиться»: отринуться от лишней суеты, шума, развлечений и услышать промысел Божий в своей жизни. Человеку надо уметь встать в тишине перед живым и всевидящим Богом и начать с Ним разговаривать. Человеку надо найти пути к Богу, найти свой собственный голос по обращению к Богу. И всякий ответ Бога победит любые скорби и тревоги. Всякое знание о том, что Бог рядом с тобой и слышит тебя, поможет тебе ожить. Свт. Василий Великий в толковании фразы «Упразднитесь и разумеете, яко аз есмь Бог» писал: «Ибо кто, заботясь о мирском и погрузившись в плотскую рассеянность, может внимать учению о Боге и иметь довольно тщательности для столь важных умозрений? Не видишь ли, что слово, падшее в терние, бывает подавлено тернием (Мф. 13:22)? А терние – плотские удовольствия, богатство, слава, житейские заботы. Ищущий познания о Боге должен будет стать вне всего этого и, приведя себя в бездействие страсти, воспринимать познание о Боге»¹.

В результате человек перестает думать о душе, рассуждать о её спасении и духовном росте, а ставит во главу угла внешнюю успешность и занимается лишь личностным ростом в своём узком понимании. Причём, если спросить о критериях и эталоне личностного роста, чёткого ответа у обычных людей мы не услышим. Максимум, что может сделать человек, – это назвать необходимые, по его мнению, качества для решения своих проблем или для успешного существования². Понятие «успешность» также прочно

¹ Толкования на Псалтирь. Портал «Азбука веры» [электронный ресурс] // <https://azbyka.ru/biblia/in/?Ps.45:11&t> (дата обращения: 23.10.2023).

² Елшанский С. П., Ануфриев А. Ф., Камалетдинова З. Ф., Сапарин О. Е., Семенов Д. В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы инициативы к личностному росту К. Робичек // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2016. – № 2. – С. 6–15.

вошло в лексикон современного человека, вытеснив понятие «благополучие». Стремясь быть успешным, общество на второй план отодвигает понятия: «покой», «смирение», «воздержание», «кротость», «скромность», «умеренность», «милосердие», «сострадание»¹. На первый план выходит личная выгода, собственное «Я» и всё реже звучат несовместимые с путём к успеху слова «суета», «корысть», «скупость», которые обличают погоню за благами. Распущенность, своеволие и наглость подменяются понятиями самоидентичности, иногда трактуются как качества лидера, подменяются ложным понятием свободы. Жестокость, предательство, измена – «токсичные отношения» или «абьюз». Такая подмена понятий не формирует духовно-нравственную основу у детей, размывает нравственные ориентиры, повышая тем самым общий уровень неопределённости, а значит и тревожности.

В переходном возрасте дети с недостаточно развитой эмоционально-волевой сферой сталкиваются с множеством внутренних переживаний. Если в православии при воспитании детей делали упор на стыд и совесть, причём всё общество следило за исполнением общепринятых норм, то в наше время стыд часто называется комплексом и даже слышатся призывы его преодолеть (независимо от нравственной оценки этих действий), противники же осуждаются. Нет психологических тренингов «Прокачай свою совесть». Этими понятиями не пестрит интернет, их не употребляют в учебных заведениях, для детей слово «бессовестный» – это необидное, вообще не имеющее эмоциональной нагрузки слово. Не ведётся разговор о порядочности, чести и достоинстве. Нет статей психологов в журналах о развитии самообладания, сопереживания, самоопределения личности, зато часто употребляются термины «ресурс», «зона комфорта» и «мотивация». Как говорят психологи, «нет слова – нет предмета»². Как можно растить, развивать, улучшать то, о чём даже не знаешь. И на место этой пустоты приходят ложные установки. В результате подростки часто используют в своих интересах такие понятия, как «личностные границы», «манипуляции», «триггер», «депрессия» для того, чтобы манипулировать и прикрывать свою духовную лень, ограничить воспитательное воздействие родителей и педагогов и, в конечном счёте, оправдать свои поступки, а не исправлять их.

В результате проведенного анализа литературы, а также личных наблюдений в ходе практической работы с тревожными детьми был сделан вывод о том, что подмена основных нравственных понятий в процессе воспитания подрастающего поколения не позволяет сформировать чёткую нравственную основу, регламентирующую мысли, чувства и поступки. А отсутствие такой чёткой основы не только мешает формироваться гармонич-

¹ Пахотин Ю. Игра словами. «Мы живем в мире перевернутых понятий» // Интернет-издание «Аргументы и Факты-Тюмень» [электронный ресурс] // URL: https://tmn.aif.ru/society/details/igra_slovami_my_zhivem_v_mire_perevernutyh_ponyatiy (дата обращения: 28.02.2024).

² Балахонская Г.В. Нет слова – нет понятия // Психологическое просвещение [электронный ресурс] // URL: https://www.b17.ru/article/net_slova_net_ponjatija/ (дата обращения: 28.02.2024).

ной нравственной личности, но и сильно повышает общий уровень тревожности ребенка, т. к. он невольно попадает в «море нравственного хаоса», в котором ему совсем не на что опереться. Именно поэтому при духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения необходимо давать определение нравственным понятиям, а также рефлексировать с ними, решая нравственные задачи.

Вместе с тем стала наблюдаться подмена духовно-нравственных понятий на профессиональные психологические термины. Эти термины используются людьми ситуативно, на уровне интуитивного понимания и не соответствуют определениям. Связано это, конечно, больше не с работой профессионалов этой сферы, а с распылением психологии в популярных печатных изданиях, бесконечными тренингами, которые сейчас на все случаи жизни, информацией в СМИ и интернет-пространстве. Создаётся ложное впечатление, что любой вопрос человеческой жизни можно решить с помощью только лишь психологии, которая иногда приобретает эзотерический окрас. Человеку, который и так находится в кризисном состоянии, очень трудно отличить научный подход от безграмотности, а порой и шарлатанства. Часто люди, а особенно дети, сами ищут информацию, как решить проблему, и, не имея опыта, критики и крепких духовно-нравственных основ (которые есть даже не у каждого взрослого), принимают всё, что им попадает, и воспринимают эту информацию как догму.

Разговор о личностных границах часто можно услышать, если человеку необходимо что-то перетерпеть, преодолеть, если от него требуется самопожертвование либо ему предъявляют претензии или требования, с которыми он не согласен. Подростку необходимо адаптироваться к новой взрослой жизни, а он пытается отстоять свою позицию, часто эгоцентричную. При этом взрослые обвиняются в манипуляциях и занижении самооценки.

В результате у подрастающего поколения стираются границы между понятиями добра и зла. Не идёт речь о воспитании воли на основе чёткого нравственного фундамента. Подросток, встречаясь с нравственным выбором, не может сделать правильный духовно-нравственный выбор, т. к. не знает, что в данной ситуации является правильным, а что является злом. В такой ситуации психика может дать сбой. Одним из проявлений этого сбоя является постоянная повышенная тревожность.

Таким образом, становится очевидным, что, прежде чем корректировать личность и лечить нервную систему, нужно сформировать в личности нравственную и духовную основу: развивать волю; переносить ответственность за свои поступки из внешнего контроля (контроль родителей и учителей) во внутренний контроль (самоконтроль, совесть); подготовить к внутренней работе и борьбе, а не обещать, что всё будет легко и просто, достаточно сходить к специалисту и за вас все решат.

Воспитание нравственности не представляется возможным без чётких духовных основ, которыми в русской педагогической традиции являются

основы православной морали¹. Если говорить о духовном росте и развитии подрастающего поколения, то необходимо прежде всего наполнять общее смысловое поле для формирования духовно-нравственных понятий у подрастающего поколения, наполнять нравственные понятия истинным духовным смыслом². Священное Писание содержит однозначное понимание духовного и нравственного развития личности. Там нет искажений смыслов и подмены понятий. Эталон личности – Спаситель Богочеловек Христос.

Именно поэтому единственно верным направлением формирования у подрастающего поколения духовно-нравственных понятий представляется их чёткое ценностное наполнение исходя из контекста учения Русской Православной Церкви, в основе которого Священное Писание и Священное Предание во всей его полноте.

Эту мысль подтверждается постулатами современной религиозной педагогики³, где нравственное воспитание понимается как средство практической реализации определённого мировоззрения, обеспечивает единство мысли и чувства, слова и дела, убеждений и поведения, деятельности человека.

В результате проведённого анализа литературы, а также личных наблюдений в ходе практической работы с тревожными детьми был сделан вывод о том, что подмена основных нравственных понятий в процессе воспитания подрастающего поколения не позволяет сформировать чёткую нравственную основу, регламентирующую мысли, чувства и поступки. А отсутствие такой чёткой основы не только мешает формироваться гармоничной нравственной личности, но и сильно повышает общий уровень тревожности ребёнка, т. к. он невольно попадает в «море нравственного хаоса», в котором ему совсем не на что опереться. Именно поэтому при духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения необходимо давать определение нравственным понятиям, а также рефлексировать с ними, решая нравственные задачи.

Литература:

1. Балахонская Г.В. Нет слова – нет понятия // Психологическое просвещение [электронный ресурс] // URL: https://www.b17.ru/article/net_slova_net_ponjatija/ (дата обращения: 28.02.2024).

2. Ближний. Православная энциклопедия «Азбука веры» [электронный ресурс] // URL: <https://azbyka.ru/blizhnij> (дата обращения: 18.10.2023).

¹ Зыбина Т.М. От слова – к Слову. Интегрированное обучение религиозной лексике: учебно-методическое пособие. – Смоленск, 2014. – 156 с. – С. 11.

² Краткий словарь нравственных понятий // Азбука веры / Азбука воспитания [электронный ресурс] // URL: <https://azbyka.ru/deti/kratkij-slovar-nravstvennyh-ponyatij> (дата обращения: 01.03.2024).

³ Галицкая И. А., Метлик И. В. Понятие «духовно-нравственное воспитание» в современной педагогической теории и практике // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 36–46. – С. 40.

3. Галицкая И. А., Метлик И. В. Понятие «духовно-нравственное воспитание» в современной педагогической теории и практике // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 36–46. – С. 40.
4. Дорофеева Г.А. Страхи: определение, виды, причины // Известия ТРГУ: Тематический выпуск «Информационно-психологическая безопасность человека». – 2002. – С. 177–184.
5. Елшанский С. П., Ануфриев А. Ф., Камалетдинова З. Ф., Сапарин О. Е., Семенов Д. В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы инициативы к личностному росту К. Робичек // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2016. – № 2. – С. 6–15.2024
6. Зыбина Т.М. От слова – к Слову. Интегрированное обучение религиозной лексике: учебно-методическое пособие. – Смоленск, 2014. – 156 с. – С. 11.
7. .Краткий словарь нравственных понятий // Азбука веры / Азбука воспитания [электронный ресурс] // URL: <https://azbyka.ru/deti/kratkij-slovar-nravstvennyh-ponyatij> (дата обращения: 01.03.2024).
8. Пахотин Ю. Игра словами. «Мы живем в мире перевернутых понятий» // Интернет-издание «Аргументы и Факты-Тюмень» [электронный ресурс] // URL: https://tmn.aif.ru/society/details/igra_slovami_my_zhivem_v_mire_perevernutyh_ponyatij (дата обращения: 28.02.2024).
9. Полная симфония на канонические книги Священного Писания. Десятое издание. – СПб.: Христианское общество «Библия для всех», 2010. – 2496 с.; Страх. Психологический словарь [электронный ресурс] // URL: <https://psycheportal.ru/dictionary/462/Страх> (дата обращения: 16.09.2023).
10. Тревожность. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь – М.: АСТ, 2008. – 632 с. – С.500.
11. Проповедь Святейшего Патриарха Кирилла за Божественной литургией на центральной площади Кишинева [электронный ресурс] // URL: <http://www.patriarchia.ru/db/text/1643873.html> (дата обращения: 18.10.2023).
12. Схиархимандрит Гавриил (Бунге). Тоска, печаль, депрессия: Духовное учение Евагрия Понтийского об акедии. – М.: Сретенский монастырь, 2022. – 192 с. – С.54.
13. Творения преподобного Иоанна Дамаскина. Точное изложение православной веры. – М.: Индрик, 2002. – Книга 2. – 474 с. – Глава 15. – С. 213.
14. Толкования на Псалтирь. Портал «Азбука веры» [электронный ресурс] // <https://azbyka.ru/biblia/in/?Ps.45:11&r> (дата обращения: 23.10.2023).