

Коровникова, 2016 – *Коровникова Н.А.* Экономика культуры: к определению проблемного поля // Россия: тенденции и перспективы развития. 2016. №11. С. 624-626.

Музычук, 2021 – *Музычук В.Ю.* Общественные организации в сфере культуры России: потенциал самоорганизации // Вестник Института экономики Российской академии наук. 2021. № 5. С. 7-30.

Самоорганизация, 2011 – Самоорганизация российской общественности в последней трети XVIII – начале XX в. / отв. ред. А.С. Туманова. М., 2011.

Шекова, 2014 – *Шекова Е.Л.* Управление учреждениями культуры в современных условиях СПб., 2014.

УДК 32

Ковалев А.А.,

*кандидат политических наук, доцент,
кафедра государственного и муниципального управления,
Северо-Западный институт управления РАНХиГС*

Тирабян К.К.,

*кандидат политических наук,
кафедра государственного и муниципального управления,
Северо-Западный институт управления РАНХиГС*

Философские подходы к ментальной безопасности современного общества

DOI: 10.33979/2587-7534-2023-3-165-177

Вопросы ментального здоровья в настоящее время приобретают особую актуальность по разным причинам. Среди них можно отметить «гибридные атаки», усиление тенденции рискогенности современного мира и возникновения общества риска и пр. Целью настоящего исследования является анализ философских парадигм, которые лежат в основе формирования ментальной безопасности современного общества. В статье приведены философские подходы, имеющие потенциал повышения уровня ментального здоровья нации. Рассмотрены их основные постулаты, достоинства и недостатки. Общество риска подвергается воздействию разных угроз, в том числе большого количества новых нестандартных вызовов, противодействие которым возможно путем повышения уровня ментального здоровья и, соответственно, обеспечения ментальной безопасности.

Ключевые слова: *безопасность, философия, национальный менталитет, ментальное здоровье, обеспечение ментальной безопасности, общество риска.*

Kovalev A.A.,

*Candidate of Political Sciences, Associate Professor,
Associate Professor, Department of State and Municipal Administration,
North-Western Institute of Management, RANEPА*

Tirabyan K.K.,
*Candidate of political sciences, Associate Professor,
Department of State and Municipal Administration, North-Western Institute of
Management, RANEPА*

Philosophical approaches to the mental security of modern society

Mental health issues are currently becoming particularly relevant for various reasons. Among them, one can note “hybrid attacks”, the strengthening of the risk-generating trend of the modern world and the emergence of a risk society, etc. The purpose of this study is to analyze the philosophical paradigms that underlie the formation of the mental security of modern society. The article presents philosophical approaches that have the potential to increase the level of mental health of the nation. Their main postulates, advantages and disadvantages are considered. The risk society is exposed to various threats, including a large number of new non-standard challenges, which can be countered by increasing the level of mental health and, accordingly, ensuring mental security.

Keywords: *security, philosophy, national mentality, mental health, ensuring mental security, risk society.*

Введение

Философские подходы к ментальной безопасности являются актуальной и сложной проблемой современности. Ментальная безопасность – это способность человека адаптироваться к сложным ситуациям, сохранять психическое здоровье и защищать себя от психических травм.

В настоящее время человек стал размышлять о том, что любое событие, любая обстановка могут оказаться критическими и вызывать стресс и негативные эмоции. Следовательно, он стремится найти решения, которые помогут ему сохранить психическое здоровье. В этом контексте необходимо обратить внимание на философские подходы к ментальной безопасности в современном обществе. Такие подходы основываются на глубоком понимании того, что психическое здоровье человека зависит не только от внешних условий, но и от внутреннего устройства, то есть от его психики. Философы заявляют, что ментальная безопасность напрямую зависит от нашего мировоззрения, отношения к жизни, степени нашей идентичности, уровня самосознания и самооценки. Эти понятия являются сложными и многогранными, требующими глубокого осознания и исследования.

Обращение к философии в вопросах ментальной безопасности позволяет человеку проводить глубочайший анализ того, что с ним происходит, чтобы суметь осознать и откорректировать важные внутренние процессы.

Цель исследования – анализ философских концепций, которые лежат в основе формирования ментальной безопасности в современном обществе. Исходя из сформулированной цели, были поставлены следующие задачи:

- 1) Выявление связи между ментальным здоровьем и безопасностью;
- 2) Анализ понятия ментальной безопасности и его связи с философскими традициями;
- 3) Рассмотрение философских аспектов, положенных в основу мер предотвращения угроз ментальной безопасности и борьбы с ними, особенно в контексте цифрового мира;
- 4) Оценка последствий отсутствия ментальной безопасности, и предложение рекомендаций по ее улучшению в современном обществе.

Исследование направлено на то, чтобы понять, как философские подходы могут помочь в формировании ментальной безопасности в современном обществе, а также выработать рекомендации по ее обеспечению с целью улучшения качества жизни людей. Среди зарубежных исследователей, задействованных в изучении проблем обеспечения ментальной безопасности, можно назвать Дж. Кабат-Зинна [Kabat-Zinn, 2021], М. Селигмана [Seligman, 2012], К. Уилбера [Wilber, 2007] и др. Отечественная наука по вопросам ментальной безопасности представлена трудами И.В. Бурцевой [Бурцева, 2019], Е.Г. Поздеевой [Поздеева, 2017], П.И. Сидорова [Сидоров, 2015a] и пр.

В целом методология исследования предполагает комплексный и системный анализ проблемы, включающий как объективные факты и данные о ментальной безопасности, так и философские теории и подходы. В результате применения подобных методов в работе предложены конкретные рекомендации по укреплению ментальной безопасности в современном обществе, основанные на философской рациональности и этичности.

Здоровье и безопасность как взаимообусловленные категории

Современное общество в науке признано обществом риска, обусловленного повышенной тревожностью и неопределенностью. В данном контексте особого внимания требуют вопросы безопасности, а также взаимосвязанного с ней здоровья. В настоящее время перед людьми открываются широкие возможности, помогающие в раскрытии собственного потенциала. Вместе с тем расширяется и зона риска. В связи с этим определенность, постоянство и безопасность являются основными критериями уверенности человека в настоящей среде его обитания и в его будущем [Гидденс, 2005: 60].

В подобных условиях от человека постоянно требуется корректировка его поведенческих стратегий, формирующихся под влиянием определенного состояния здоровья, для достижения необходимого ему уровня безопасности. При этом здоровье подразумевает благополучие в физической, духовной (психической) и социальной сферах [Поздеева, 2017: 119], а также

воспринимается как капитал, требующий определенных вложений (и не только материальных) на протяжении всей жизни.

Взаимосвязь здоровья и безопасности раскрывается в ментальном пространстве существования человека. И от той модели поведения, которой руководствуется человек в отношении своего здоровья, будет во многом зависеть выбранная им ментальная программа. Под ментальной программой можно понимать совокупность осознанных и неосознанных представлений, ценностей и установок, сочетание которых определяет модель поведения человека [Ментальные программы, 2016: 115]. Как справедливо отмечает социолог Е.Г. Поздеева, «негативные тенденции, вызывающие тревожность за здоровье, обостряют проблему безопасности, в то время как рост уверенности в защищенности жизнедеятельности, понимание надежности институтов способствует социальному благополучию и позитивному отношению к здоровью» [Поздеева, Евсеев, 2018: 113-114].

Философские аспекты понимания ментальной безопасности

Ментальная безопасность – это психическое благополучие, сохранение целостности личности и ее способности адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Данное понятие широко используется в различных областях, таких как психология, медицина, социология, военное право и т.д.

Ментальная безопасность является ключевым показателем здоровья человека. Она включает в себя такие факторы, как эмоциональная устойчивость, умение адаптироваться к изменениям внешней среды, принимать решения, управлять своим поведением и эмоциями, устанавливать и поддерживать социальные связи, улучшать свои когнитивные процессы и т.д. Сюда входит также защита от психологических травм и стрессовых ситуаций. Научные исследования показывают, что нарушения ментальной безопасности могут привести к различным психическим заболеваниям, включая депрессию, тревожные расстройства, посттравматический стрессовый синдром, нарушения личностных функций и т.д.

Таким образом, под ментальной безопасностью следует понимать состояние устойчивого психического здоровья, когда личность способна эффективно справляться с различными жизненными проблемами: стрессами, давлением и агрессивным поведением.

Существует несколько научных подходов, которые помогают формировать ментальную безопасность:

1. Теория социально-психологической адаптации. На основе этой теории формируются различные программы, направленные на адаптацию человека к условиям жизни, развитие коммуникативных навыков и позитивного отношения к жизни.

2. Теория когнитивной психологии. Согласно данной теории наше поведение зависит от того, как мы воспринимаем окружающий мир и интерпретируем события. При помощи когнитивных методов обучения и психотерапии можно изменить человеческие убеждения и переоценить эмоциональные реакции.

3. Теория психологического тренинга. Этот подход основывается на укреплении психологической устойчивости личности, оказавшейся в сложных и даже экстремальных условиях. Подобные тренинги позволяют укреплять силу воли и устойчивость к негативным обстоятельствам.

4. Подходы к образованию. Развитие ментальной безопасности начинается с раннего возраста и основывается на укрепляющих знаниях, наставлениях, анализе опыта и моделировании новых ситуаций в процессе обучения.

Философские теории и практики обеспечения ментальной безопасности

Гуманистический подход – это философское направление в психологии, представление о том, что человек обладает свободой воли и самопониманием, полученными в ходе личностного развития. Согласно гуманистическому подходу целью психологии является помощь людям в раскрытии их потенциала и достижении счастья, а ее задачей – исследование явлений, связанных с мотивацией, ценностями, эмоциями, сознанием и индивидуальностью.

Гуманистический подход основывается на убеждении, что каждый человек является уникальной личностью и способен самостоятельно принимать решения в своей жизни. Психолог в рамках этого подхода рассматривает своеобразие каждой личности и стимулирует ее развитие. В рамках гуманистического подхода человеку оказывается помощь в раскрытии его внутреннего потенциала, определении собственных ценностей и обучении создавать гармоничные отношения с окружающими.

В рамках гуманистического подхода необходимо рассмотреть исследования ряда авторов, внесших большой научный вклад в его развитие.

Так, Кен Уилбер – известный американский философ и автор теории интегрального подхода. В книге «The Eye of Spirit» [Wilber, 1997] он предлагает новый взгляд на ментальное здоровье, рассматривая его как состояние, достижимое только через развитие целостности и гармонии в разных аспектах жизни. Уилбер предлагает широкий обзор различных философских и психологических подходов, включая трансперсональную психологию, и показывает, как они могут быть интегрированы в единую модель для поддержания ментальной безопасности.

Мартин Селигман – один из основоположников позитивной психологии, обладающий обширным опытом в изучении ментального здоровья и процветания. В книге «Flourish» [Seligman, 2012] Селигман предлагает новый подход к ментальной безопасности, основанный на понятии «процветание» (flourishing). Он предлагает концепцию пяти ключевых элементов ментального здоровья: положительного эмоционального состояния, межличностных отношений, достижений, значимости и целеустремленности. Селигман дает практические советы, как можно развивать эти элементы для достижения ментального благополучия.

Даниэль Сигел – признанный специалист в области нейропсихиатрии и автор нескольких книг о ментальном здоровье. В «Mindsight» [Siegel, 2011] Сигел предлагает инновационный подход к пониманию и лечению психических

расстройств, основанный на понятии «mindsight» – способности к осознанию и пониманию своих мыслей, чувств и поведения. Он объясняет, как улучшение ментальной безопасности может быть достигнуто через развитие этой способности, используя практические упражнения и техники.

Тара Брач – известный преподаватель медитации и автор нескольких книг о духовной практике. В «Radical Acceptance» [Brach, 2004] Брач предлагает подход к ментальной безопасности, основанный на понимании и принятии себя и своего опыта. Она объясняет, как медитация и другие духовные практики могут помочь в развитии этой способности к принятию, и дает советы, как использовать этот подход для борьбы со стрессом и другими негативными эмоциями.

Кристен Нефф – известный специалист в области самосострадания и автор нескольких книг на эту тему. В «Self-Compassion» [Neff, 2011] Нефф дает рекомендации, как можно справиться с самокритикой, которая не дает развиваться самосостраданию, позволяющему человеку в полной мере раскрыть свой потенциал и наполнить свою жизнь счастьем.

Экзистенциальный подход – это направление в философии, психологии и психотерапии, которое изучает человеческое существование и его особенности. Основным принцип такого подхода заключается в том, что любой человек является свободным и независимым существом, способным принимать самостоятельные решения и выбирать свой жизненный путь. Экзистенциальный подход пытается понять, каким образом люди создают свои собственные смыслы и цели в жизни и как они реагируют на непредсказуемость и страдания.

Таким образом, экзистенциальные теории нацелены на обнаружение и изучение глубинных проблем, с которыми сталкивается каждый человек, таких как смерть, одиночество, беспомощность и смысл жизни. Этот подход сосредоточен на личности и фокусируется на выборе человека, который имеет очень высокую значимость в рамках экзистенциальной философии.

Развитием экзистенциального подхода применительно к ментальной безопасности занимались многие исследователи. Так, австрийский психиатр В. Франкл в книге «Человек в поисках смысла» [Франкл, 1990] рассматривал такую категорию, как экзистенциальная безопасность, которая, по мнению доктора, состоит из поиска смысла жизни и личностных ценностей. При этом успешный поиск позволяет достигать ментальной безопасности и укреплять ее. Тем самым экзистенциальная безопасность и ментальная безопасность имеют определенную взаимосвязь, баланс которой помогает преодолевать любые жизненные трудности. Такого же мнения придерживается американский профессор психологии Гарвардского университета Эллен Лангер, которая убеждена, что экзистенциальная безопасность способна гарантировать ощущение уверенности и стабильности в жизни. При этом, считает исследователь, к психическому здоровью и личностному счастью приводит достаточный уровень ментальной безопасности [Langer, 1991].

Трансперсональный подход – это психологическая теория и практика, основанная на идеях о том, что человек – это не только индивидуальное

существо, но и часть более широкого космоса; что сознание – это не только личное, но и коллективное и духовное; что человек должен стремиться к раскрытию своего потенциала и к самоосознанию, чтобы достичь более высокого уровня жизненной удовлетворенности и счастья.

Трансперсональный подход исходит из предположения, что психика человека может быть понята только в контексте его духовной и космической природы. Исходя из этого, психическая болезнь рассматривается как результат отсутствия баланса между личной и космической сущностями человека. Согласно данному подходу человеческое сознание может переживать различные состояния, в том числе порождаемые техниками медитации и контроля состояний, среди которых транс, эйфория, экстаз, религиозный опыт и духовные откровения. Трансперсональный подход также включает в себя использование архетипов, снов, образов, символов и мифов для понимания человеческой психики.

Среди представителей данного подхода необходимо отметить следующих исследователей. Так, американский философ Кен Уилбер стал известным благодаря интегральной теории [Wilber, 2007], которая объединяет в себе концепции психологии, философии, науки и духовности. В своих работах он обращается к понятию целостности и рассматривает ментальную безопасность как один из компонентов этого понятия.

Американский писатель Джек Корнфилд является одним из ведущих экспертов в области медитации и духовности. Его работы сфокусированы на оздоровлении ума и сердца через практику медитации. Он подчеркивает, что ментальная безопасность – это процесс, который требует духовной практики и тренировки ума [Kornfield, 1994].

Американский психолог Мартин Селигман является основоположником теории «Положительная психология» [Rashid, Summers, Seligman, 2023; Kubzansky, Boehm, Allen, Vie, Ho, Trudel-Fitzgerald, Koga, Scheier, Seligman, 2020], которая рассматривает проблемы психического здоровья с точки зрения укрепления и развития психических ресурсов человека. В своих работах он предлагает различные методы и практики для улучшения ментального здоровья и безопасности.

Американский психолог Тара Брейч является одним из известных учителей медитации и духовности в США. В своих работах она акцентирует внимание на традициях медитации и многовековой работе над эмоциональным благополучием. Она разработала методы, как использовать медитацию для улучшения психического здоровья и безопасности [Brach, 2009].

Почетный американский профессор медицины Джон Кабат-Зинн является учителем повседневной медитации и создателем программы «Медитация для уменьшения стресса» [Kabat-Zinn, 2021]. Он утверждает, что медитация может помочь людям справиться со стрессом, тревожностью и депрессией. В своих работах он предлагает практики, которые помогают обрести внутренний мир и покой в современных условиях жизни.

Иммуноментальный подход раскрывает понятие ментальной безопасности с точки зрения выработки некоего ментального иммунитета для преодоления вызовов современности, от которых страдает ментальное (психическое) здоровье нации. Согласно этому подходу человек рассматривается как часть (составной элемент) более масштабного коллективного образования – общества-нации, а государственно-гражданская идентичность – как способ защиты индивидуального и общественного сознания.

Так, основоположником данного направления в науке и медицине является известный в России и за рубежом врач психиатр-нарколог П.И. Сидоров. Он определяет ментальный иммунитет как «биопсихосоциодуховную защиту идентичности и основу безопасности личности и общества» [Сидоров, 2015а: 42]. В своих исследованиях академик приходит к выводу, что задачей ментальной медицины является избавление нации от приобретенного ментального иммунодефицита в рамках защиты национальной безопасности от гибридных угроз современности [Сидоров, 2015б].

Аксиологический подход – это философская теория, которая апеллирует к ценностям. Основной постулат здесь – это воспитание молодого поколения на основе духовно-нравственных ценностей. Данная концепция сосредоточена на выделении тех ценностей, которые являются актуальными для каждой конкретной группы в тот или иной период, и укреплении (или корректировке) их в соответствии с характеристиками национального менталитета в целях обеспечения ментальной безопасности.

Так, педагог и исследователь И.В. Бурцева отмечает, что сохранение национальной идентичности будет иметь перспективы только тогда, когда будет обеспечена духовно-нравственная (ментальная) безопасность России, основанная на традиционных ценностях российского народа [Бурцева, 2019: 34]. При этом она отмечает, что навязанные чуждые ценности должны рассматриваться как источник угроз и искореняться в процессе образования и воспитания. А группа исследователей ментальных установок россиян в своей работе отметила, что ключевым аспектом в вопросах обеспечения безопасности (в том числе и ментальной) страны в настоящее время выступают патриотическое воспитание молодежи, а также национальные бренды [Черкашина, Чернова, Новикова, 2019: 81].

Критика философских подходов к ментальной безопасности

Гуманистический подход основан на убеждении, что каждый человек является уникальным существом со своими потребностями, интересами и возможностями. Этот подход сосредоточен на индивидуальном развитии и ориентирован на заботу о благополучии и эмоциональном, социальном и культурном развитии человека.

Главными достоинствами гуманистического подхода являются:

1. Развитие личности. Здесь идет концентрация на индивидуальном развитии, что позволяет человеку сосредоточиться на раскрытии своих способностей, навыков и потенциала.

2. Уважение к человеческой личности. Гуманистический подход видит человека как ценность, самостоятельное существо, поэтому всегда ставит личностные ценности на первый план.

3. Поддержка межличностных отношений. Гуманистический подход помогает развивать навыки, объединяющие людей, так люди учатся работать в группе и устанавливать доверительные отношения друг с другом.

Однако у гуманистического подхода есть и некоторые недостатки:

1. Нерациональность. Он склонен игнорировать факты, связанные с общественным, экономическим и политическим контекстом, что приводит к искажению понимания опережающих трендов и изменений в общественной среде.

2. Чрезмерная нагрузка. Гуманистический подход требует больших ресурсов для обеспечения персонального подхода.

3. Сложность при оценке достижений. Гуманистический подход учитывает сложные качества и ценности, такие как креативность и эмпатия, которые практически невозможно измерить или оценить.

Одним из главных плюсов *экзистенциального подхода* является помощь людям осознавать свои проблемы и разрешать их не с помощью стандартных техник и методик, а путем поиска своего уникального пути. Он помогает людям понимать смысл своего существования, не ограничивая их рамками социальных стереотипов. Также благодаря экзистенциальному подходу человек может обрести чувство уверенности и контроля, осознавая свои действия и ответственность за свою жизнь. Этот подход может помочь людям научиться правильно реагировать на импульсы внешнего мира и не только изменять собственную жизнь, но и свое отношение к ней.

Однако экзистенциальный подход также имеет и определенные минусы. Некоторые критики указывают на отсутствие конкретной методики работы, что приводит к необходимости применять многочисленные подходы. Также данная концепция не всегда может быть эффективной для людей, страдающих психическими расстройствами или давлением со стороны окружающего мира.

Одним из главных достоинств *трансперсонального подхода* является его способность помочь людям понять и преодолеть кризисы личности, связанные с их духовным ростом и развитием. Этот подход также позволяет получить более глубокое понимание своего собственного потенциала и выйти за рамки рационального мышления, обнаруживая новые способы решения проблем.

Еще одним преимуществом трансперсонального подхода является его способность помочь людям развивать свои духовные и эмоциональные качества, такие как сострадание, любовь, милосердие, уважение к себе и другим, настойчивость и терпимость.

Однако данная парадигма имеет и свои недостатки. Например, для того чтобы эффективно использовать этот подход, человек должен быть готов к серьезным изменениям в своей жизни и открыт новым идеям. Это не всегда возможно, поэтому трансперсональный подход не является универсальным решением для всех людей и ситуаций.

Кроме того, некоторые критики трансперсонального подхода утверждают, что он может привести к субъективизму и отвлеченности, что делает его менее полезным для решения конкретных проблем и принятия практических решений.

В качестве достоинств *иммуноментального подхода* необходимо отметить несколько моментов, в частности, он:

- позволяет восстановить поврежденную или скомпрометированную часть национального менталитета;

- помогает решать не тактические задачи, а стратегические. Так создается потенциал в вопросах обеспечения ментальной безопасности на будущее;

- способствует «иммунизации» целого народа, который сможет впоследствии коллективно противостоять угрозам ментальной безопасности.

Недостатками данного подхода являются следующие характеристики:

- адаптивное управление сознанием и здоровьем в рамках выработки ментального иммунитета может возыметь обратный эффект, то есть может произойти своеобразное «перегибание палки», если доверие к ментальной медицине будет подорвано, и она начнет восприниматься населением как «кукловод-манипулятор»;

- наличие потенциальных рисков утраты данных, если наработки по восстановлению ментального здоровья россиян окажутся у адептов «гибридной войны»;

- знания о ментальном иммунитете и иммунодефиците могут стать средством нечестных политехнологий внутри страны, например, если они будут использоваться для повышения лояльности той или иной политической силе.

Аксиологический подход имеет определенное преимущество, суть которого заключается в способности выделять в национальном менталитете чуждое, подлежащее отсеиванию и забвению, а также подсвечивать органичное, нуждающееся в развитии и становящееся ориентиром в вопросах обеспечения ментальной безопасности. При этом недостатком данной концепции является потенциально возможная нерациональность, которая способна привести к изоляционизму и даже к национализму.

Заключение

Данная статья является актуальной и значимой, поскольку в настоящее время стресс и психические заболевания становятся все более распространенными. В исследовании рассматриваются философские аспекты ментальной безопасности, а также роль философии в разработке методик ее достижения.

Одним из основных выводов является то, что ментальная безопасность не является абсолютной и не может быть достигнута путем простого соблюдения определенных правил. Она скорее представляет собой процесс, способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и сохранять психическую и эмоциональную устойчивость.

Философские подходы к ментальной безопасности позволяют лучше понять природу этих процессов и разработать методики, которые помогут

человеку достигнуть ментальной безопасности и поддерживать ее на протяжении всей жизни.

Кроме того, в статье также подчеркивается роль философии в формировании человеческой личности и влияние философских установок на психическое здоровье человека. Философия может помочь личности осознать свои ценности, построить свою жизнь в соответствии с ними и научиться справляться с трудностями и стрессом.

Философские подходы к ментальной безопасности в современном обществе становятся все более востребованными в условиях быстрого технологического прогресса, социальных изменений и увеличения количества угроз безопасности. Основными вызовами безопасности при этом становятся новые угрозы, связанные с цифровыми технологиями, глобализацией и массовой культурой.

Одно из основных направлений развития данной темы может быть связано с выработкой этических принципов и правил поведения в цифровом пространстве, которые помогут противодействовать ментальным угрозам и бороться с негативным влиянием социальных сетей и медиа. Другое направление развития может быть связано с изучением механизмов формирования ментальной безопасности у человека на индивидуальном и общечеловеческом уровнях и поиском путей ее укрепления.

В целом развитие данной темы будет направлено на создание новых научных подходов к проблеме ментальной безопасности, на поиск более совершенных технологических и социальных решений проблем, связанных с ней, и на создание условий для укрепления ментального здоровья человека в условиях современной действительности.

Список литературы

Бурцева, 2019 – *Бурцева И.В.* Аксиологический подход к духовно-нравственному воспитанию молодежи // Педагогика & Психология. Теория и практика. 2019. № 6 (26). С. 34-37.

Гидденс, 2005 – *Гидденс Э.* Устроение общества: Очерк теории структуризации. 2-е изд. М.: Академический проект, 2005. 528 с.

Ментальные программы, 2016 – Ментальные программы и модели социального поведения в российском обществе / отв. ред. А.В. Лубский. Ростов н/Д: Фонд науки и образования, 2016. 366 с.

Поздеева, 2017 – *Поздеева Е.Г.* Социальные детерминанты здоровья студенческой молодежи // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 14 июня 2017 г. СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та, 2017. С. 116-121.

Поздеева, Евсеев, 2018 – *Поздеева Е.Г., Евсеев В.В.* Здоровье и безопасность как взаимоусилители в обществе риска: социологический аспект //

Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. Т. 13. № 1. С. 108-115.

Сидоров, 2015а – *Сидоров П.И.* Ментальный иммунитет как биопсихосоциодуховная матрица идентичности и основа безопасности личности и общества // *Экология человека*. 2015. № 12. С. 42-52.

Сидоров, 2015б – *Сидоров П.И.* Синдром приобретенного ментального иммунодефицита // *Медицинский академический журнал*. 2015. Т. 15. № 4. С. 82-95.

Франкл, 1990 – *Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / *Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева*. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Черкашина, Чернова, Новикова, 2019 – *Черкашина Т.Т., Чернова Ю.В., Новикова Н.С.* Социокультурный сбой ментальных установок: аксиологические трансформации гуманитарного образования // *Вестник Оренбургского университета*. 2019. № 3 (221). С. 79-86.

Brach, 2009 – *Brach T.* *Meditations for Emotional Healing: Finding Freedom in the Face of Difficulty*. Louisville: Sounds True, 2009.

Brach, 2004 – *Brach T.* *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. Bantam Books, 2004. 333 p.

Kabat-Zinn, 2021 – *Kabat-Zinn J.* Healing as a Coming to Terms with Things as They Are // *Mindfulness*. 2021. Vol. 12 (4). P. 1294-1297. DOI: 10.1007/s12671-021-01598-5.

Kornfield, 1994 – *Kornfield J.* *A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. London: Rider, 1994. 384 p.

Kubzansky, Boehm, Allen, Vie, Ho, Trudel-Fitzgerald, Koga, Scheier, Seligman, 2020 – *Kubzansky L.D., Boehm J., Allen A.R., Vie L.L., Ho T.E., Trudel-Fitzgerald C., Koga H., Scheier L.M., Seligman M.E.P.* Optimism and Risk of Incident Hypertension: A Target for Primordial Prevention // *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 29. 2020. E157. P. 1-9. DOI:10.1017/S2045796020000621.

Langer, 1991 – *Langer E.J.* *Mindfulness: choice and control in everyday life*. London: Collins-Harvill, 1991. 226 p.

Neff, 2011 – *Neff K.* *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow, 2011. 305 p.

Rashid, Summers, Seligman, 2023 – *Rashid T., Summers R.F., Seligman M.E.P.* Positive Psychology Model of Mental Function and Behavior. In book: *Tasman's Psychiatry*, 2023. P. 1-24. DOI:10.1007/978-3-030-42825-9_28-1

Seligman, 2012 – *Seligman M.* *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York; Toronto: Free Press, 2012. 349 p.

Siegel, 2011 – *Siegel D.J.* *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks, 2011. 314 p.

Wilber, 1997 – *Wilber K.* *The Eye of Spirit: An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad*. Boston: Shambhala, 1997. 464 p.

Wilber, 2007 – *Wilber K.* The Integral Vision: A Very Short Introduction to the Revolutionary Integral Approach to Life, God, the Universe, and Everything. Boston: Shambhala, 2007. 180 p.