

Значение ментальной безопасности в современном мире

Ковалев Андрей Андреевич

кандидат политических наук, доцент, Северо-Западный институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Россия, г. Санкт-Петербург. ORCID: 0000-0002-7760-5732. E-mail: kovalev-aa@ranepa.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению новых вызовов и рисков современности, которые посягают на ментальную безопасность как важную составную часть национальной безопасности государства. Переориентация человечества в 1990-е гг. на гуманистическую парадигму расширила перечень фундаментальных прав человека, среди которых особое место заняла ментальная безопасность. Также обострила проблему ментальной безопасности отдельной нации и всего человечества столь популярная в XXI в. ментальная война как неотъемлемый элемент «гибридных войн» современности. Диссонанс возможностей и рисков порождает проблему, решение которой невозможно устаревшими и шаблонными методами. Так, современные технологии делают жизнь людей комфортной, удобной, более систематизированной и понятной, однако при этом и более рискованной, при определенных условиях непредсказуемой и даже опасной. В таких обстоятельствах ментальное здоровье становится очень уязвимым и нуждается в целенаправленном поддержании и поддержке. Цель исследования – рассмотрение феномена ментальной безопасности в контексте национальной безопасности и здоровья нации. В исследовании были использованы сетевой подход, категоризация и диалектический метод. Смена парадигмы и доминирование «общества риска» выводят тему ментальной безопасности на авансцену благополучия современных общества и государства, распределяя между ними ответственность в этом вопросе. При этом здоровье и безопасность признаются равными по значимости показателями сбалансированного существования «общества риска». И главным условием достижения такого баланса является гибкость и адаптивность самого человека, а не стремление устранить все реальные и потенциальные угрозы и риски из непредсказуемого по своей сути процесса жизнедеятельности. Таким образом, ментальная безопасность является стратегически важной задачей современного государства в общей системе национальной безопасности. Полученные в ходе исследования результаты могут лечь в основу материалов для научных дисциплин, специализирующихся на безопасности. Также полученные данные могут быть полезны при разработке конкретных программ, рекомендаций, мероприятий, направленных на повышение ментальной безопасности нации.

Ключевые слова: ментальное здоровье, национальная безопасность, безопасность как фундаментальное право, вызовы современности, общество риска, противостояние.

Введение. Ментальная безопасность в настоящее время становится все более актуальной темой, поскольку современное общество сталкивается с рядом новых вызовов и угроз. Так, быстрый темп жизни, повышенная конкуренция, нагрузки на работе и дома, социальные проблемы и стрессовые ситуации могут привести к психическим расстройствам, депрессии, тревожности и другим проблемам, которые воздействуют на здоровье и качество жизни людей.

Кроме того, современный мир также сталкивается с новыми формами угроз, связанными с технологическим прогрессом и кибербезопасностью. В эру цифровых технологий злоумышленники могут использовать социальные сети, интернет, электронную почту и другие средства коммуникации для получения доступа к личным данным и информации людей, что может привести к утечкам информации, мошенничеству, краже личных данных и другим проблемам.

Следовательно, в XXI в. ментальная безопасность становится важной темой исследований и разработок в области психологии, медицины, науки о безопасности и других дисциплин. Понимание сущности ментальной безопасности может помочь людям эффективнее бороться с различными видами угроз и предотвращать негативные последствия для здоровья и жизни. Таким образом, изучение ментальной безопасности может способствовать повышению качества жизни и благополучия людей в современном мире.

Проблема исследования заключается в возникающем диссонансе возможностей и рисков. Так, современные технологии делают жизнь людей комфортной, удобной, более систематизированной и понятной, однако при этом и более рискованной, при определенных усло-

виях непредсказуемой и даже опасной. В таких обстоятельствах ментальное здоровье становится очень уязвимым, особенно если к естественным причинам (как неизбежному продукту стиля жизни XXI в.) его ухудшения добавляются целенаправленно созданные (методы ведения «гибридной войны»).

Цель исследования – рассмотрение феномена ментальной безопасности в контексте национальной безопасности и здоровья нации.

На основе поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- 1) Дать определение ментальной безопасности;
- 2) Рассмотреть эволюцию философских взглядов на проблему безопасности;
- 3) Изучить особенности «общества риска» и его влияние на ментальную безопасность;
- 4) Исследовать ментальную безопасность как феномен психологической культуры;
- 5) Провести обзор современных вызовов ментальной безопасности и выявить способы противостояния им.

В настоящее время тема ментальной безопасности становится довольно распространенным предметом для теоретических и практических исследований. Полученные в ходе проведенного исследования результаты могут расширить теоретическую базу имеющегося материала по рассматриваемой тематике, а также лечь в основу различных программ, рекомендаций, мероприятий, направленных на решение конкретной задачи по повышению уровня ментальной безопасности в рамках общей системы национальной безопасности государства.

В исследовании был использован сетевой подход, благодаря которому были раскрыты механизмы гражданско-государственного стиля взаимодействия в условиях новых угроз и рисков современности, посягающих на ментальную безопасность. Также была применена категоризация, которая позволила определить суть и границы важных понятий. А диалектический метод позволил рассмотреть разрозненные на первый взгляд явления и феномены в их единстве и взаимосвязи.

Тема безопасности является предметом множества междисциплинарных исследований на протяжении многих веков. И в настоящее время она не теряет своей актуальности. Так, с позиции властного дискурса о безопасности рассуждали З. Бжезинский [28], Г. Киссинджер [9], Г. Моргентау [31] и др. Среди представителей системного подхода, рассматривающих безопасность как атрибут единой социальной системы, можно назвать У. Бека [25], Дж. Бертона [27], Э. Гидденса [29] и пр. Онтологические смыслы в категорию безопасности внесли З. Бауман [24], Д. Белл [26], Ю. Хабермас [30]. А основоположником теории «мягкой силы» (soft power) является Дж. Най [32].

Тема непосредственно ментальной безопасности как неотъемлемой части национальной безопасности в настоящее время изучается довольно интенсивно. Среди исследователей можно назвать Н. А. Коровникову [10], В. А. Ксенофонтова [11], Е. К. Обринскую [13]. Также следует выделить работы авторов, которые занимаются изучением угроз ментальной безопасности, требующих немедленной и не шаблонной реакции государства и общества современности. Среди них С. А. Буткевич [2], А. М. Ильницкий [5; 4], И. Н. Караваев [7] и др.

Отдельным направлением изучения темы ментальной безопасности современного государства является ментальная медицина. Это важный раздел исследуемой проблематики, который в настоящее время представляет собой развивающееся научное направление и имеет большой потенциал развития в будущем. Так, тему ментальной медицины в отечественной науке развивает академик РАН, эксперт в области экологии человека П. И. Сидоров. В своих трудах он раскрывает понятие ментального иммунитета [17], признаки ментального иммунодефицита и способы борьбы с ним [18] и даже предлагает «лечить» современное общество от терроризма, признавая его деструктивной социальной эпидемией [16].

Ментальная безопасность и современный мир: к определению понятий. Ментальная безопасность – это состояние ума, при котором человек находится в психологическом равновесии и может избежать негативных последствий стресса, насилия, травм или других сложных ситуаций. Это состояние включает в себя умение контролировать свои эмоции, принимать рациональные решения и нивелировать проблемы, которые могут возникнуть в жизни. Ментальная безопасность важна для достижения лучшего качества жизни, повышения производительности и улучшения общественной безопасности.

Современный мир претерпел значительные изменения в социальной, экономической, технологической и политической сферах. Это время быстрого развития информационных технологий, глобализации, межкультурного диалога и увеличения оборотов международной

торговли. При этом современный мир характеризуется также ростом социальных проблем, таких как бедность, неравенство, насилие и нарушения прав человека.

Ментальная безопасность в современном мире имеет принципиальное значение, поскольку люди сталкиваются с рядом новых и сложных вызовов и страхов. К ним относятся нагрузка на работе, семейные конфликты, проблемы со здоровьем и многие другие факторы, которые могут негативно отразиться на ментальном здоровье. Важно осознавать, что ментальная безопасность включает в себя не только личную ответственность, но и общественно-политическую, ведь органы власти, организации и сообщества могут принимать решения, которые будут влиять на психологическое благополучие людей.

Эволюция философских взглядов на безопасность. Понятие безопасности человека и общества интересовало философов на протяжении всей истории. Каждый из них придавал этому понятию свой смысл и воспринимал его в контексте социальной и политической ситуации своего времени.

В древнегреческих трактатах безопасность упоминается в контексте философии и правовой теории. В работах Платона, например, безопасность рассматривалась как важный аспект справедливости в идеальном государстве. Он утверждал, что правительство должно стремиться защитить своих граждан от внешних угроз и предотвращать внутренние конфликты.

Значительный вклад в теорию безопасности внесли также Аристотель и Плутарх. Аристотель различал три вида безопасности: *экономическую*, которая направлена на защиту имущества; *физическую*, которая обеспечивает защиту тела; и *политическую*, при которой государство защищает интересы граждан.

Плутарх также выделял политическую безопасность как важную составляющую жизни государства. Он подчеркивал, что безопасность является неотъемлемой частью правового порядка и стабильности государственной власти. В своих трудах Плутарх обращался к примерам древнегреческих городов, где поддержание безопасности было высшим приоритетом.

В Средние века понятие безопасности было связано главным образом с военными действиями, так как многие территории постоянно подвергались нападениям со стороны врагов. Для сохранения безопасности населения и владений правителей были разработаны различные стратегии и тактики, которые позволяли защищать границы и минимизировать риски возникновения конфликтов.

Одним из способов сохранения безопасности было строительство крепостей и замков на укрепленных позициях, которые защищали от нападений врагов. В замках предусматривалось не только укрытие для жителей, но и водные и продовольственные резервы, что позволяло длительное время оставаться внутри и обороняться. Также для обеспечения безопасности использовались вооруженные силы – рыцари и воины, которые наносили удары по врагам и защищали территории. Рыцари обладали особыми навыками в бою на лошади и использовали различное оружие: мечи, копья и луки.

Кроме того, важным аспектом сохранения безопасности было обеспечение правильной организации экономики и социальной жизни. Владельцы земель старались обучить своих работников навыкам самозащиты и организации непосредственной защиты укрепленных поселений.

Подход к безопасности в эпоху Просвещения уникален, поскольку он связан с идеей рационального использования знаний для обеспечения защиты личности и общества. Один из важных вкладов эпохи Просвещения в проблемы безопасности заключается в идеях, связанных с научным методом и стремлением к построению общества на основе логики и рациональности. В этом контексте безопасность рассматривалась как часть рационального управления человеческими ресурсами и стремление обеспечить благосостояние членов общества.

С одной стороны, эпоха Просвещения способствовала развитию наук, превращая безопасность в предмет обсуждения для более широкой аудитории. К примеру, идеи, связанные с развитием математики и физики, стали использоваться для объяснения причин возникновения опасных ситуаций и для их предотвращения.

С другой стороны, эпоха Просвещения стала оплотом существенного прогресса в области законодательства, социальной защиты и других принципов, связанных с безопасностью. Это привело к появлению систем защиты и обеспечения безопасности, таких как система правосудия, полиции и технических стандартов и норм, которые существуют и в наше время.

В современной философии безопасность определяется как состояние отсутствия опасности и угрозы жизни, здоровью и благосостоянию человека и общества. Это понятие рас-

сма­три­ва­ет­ся в кон­тек­сте гло­баль­ных вы­зовов и про­блем, та­ких как тер­ро­ризм, ки­бер­пре­ступ­ность, из­ме­не­ние кли­мата, эпи­де­мии и т. д.

Фи­ло­со­фы рас­суж­да­ют о том, что безо­пас­ность – это не толь­ко ма­те­ри­аль­ная и тех­ни­че­ская сто­ро­на, но и пси­хо­ло­гическое со­сто­я­ние че­ло­ве­ка, его чув­ство уве­рен­но­сти в бу­ду­щем и ува­же­ния к се­бе. Они под­чер­ки­ва­ют, что безо­пас­ность яв­ля­ет­ся важ­ной со­став­ля­ю­щей че­ло­ве­че­ского до­сто­ин­ства и сво­бо­ды, и в ос­но­ве ее ле­жит ува­же­ние к ду­хов­но­сти, куль­туре, пра­вам и за­ко­нам.

Со­вре­мен­ная фи­ло­со­фия так­же вы­де­ля­ет эти­ку безо­пас­но­сти, ко­торая опи­сы­ва­ет нор­мы и цен­но­сти, не­об­хо­ди­мые для соз­да­ния безо­пас­ной сре­ды, ос­но­ван­ной на спра­вед­ли­во­сти, рав­но­пра­вии и ува­же­нии пра­в че­ло­ве­ка. Эти­ка безо­пас­но­сти вклю­ча­ет в се­бя от­вет­ствен­ность ка­ждо­го че­ло­ве­ка за свои дей­ствия и за­щиту ин­те­ре­сов об­щес­тва.

«Об­щес­тво ри­ска» и сме­на па­ра­диг­мы. Ре­аль­ность XXI в. мож­но оха­рак­те­ри­зо­вать как пост­со­вре­мен­ный мир, а жи­ву­щее и функ­ци­о­ни­ру­ю­щее в нем об­щес­тво как «об­щес­тво ри­ска» [1]. Ка­ждый но­вый ис­то­ри­че­ский ви­ток раз­ви­тия че­ло­ве­че­ства ме­ня­ет и пред­став­ле­ния о безо­пас­но­сти, вк­ла­ды­вая в него но­вые смы­слы. В на­сто­я­щее вре­мя зна­чи­мость фи­зи­че­ской безо­пас­но­сти че­ло­ве­ка до­пол­ня­ет­ся не­об­хо­ди­мостью обес­пе­че­ния мен­таль­ной (пси­хи­че­ской) безо­пас­но­сти, ко­торая в пол­ной ме­ре при­зна­ет­ся сей­час фун­да­мен­таль­ным пра­вом че­ло­ве­ка [22]. При этом важ­но осоз­на­вать, что от­вет­ствен­ность за мен­таль­ное бла­го­по­луч­ие че­ло­ве­ка и всей на­ции ло­жит­ся не толь­ко на го­су­дар­ство, а рас­пре­де­ля­ет­ся рав­но­мер­но меж­ду ним и гра­ждан­ским об­щес­твом. Та­кой тан­дем воз­мо­жен толь­ко в ус­ло­виях раз­ви­тия вы­со­кого уров­ня «ес­те­ствен­но­го» па­три­отиз­ма [15, с. 116], ко­гда на­се­ле­нию не нуж­но объ­яс­нять, по­че­му Ро­ди­на важ­на, а го­су­дар­ство функ­ци­о­ни­ру­ет по схе­ме «го­су­дар­ство для об­щес­тва, а не об­щес­тво для го­су­дар­ства».

Для обес­пе­че­ния гар­мо­ни­че­ского су­щес­тво­ва­ния «об­щес­тва ри­ска» важ­но на­ли­чие ба­лан­са та­ких важ­ных па­ра­мет­ров, как здо­ровье и безо­пас­ность. При этом речь идет не толь­ко о при­ем­ле­мых фи­зи­че­ских по­ка­за­те­лях здо­ровья, но и мен­таль­ных [14]. Ме­жду здо­ровьем и безо­пас­но­стью на­блю­да­ет­ся пря­мая за­ви­си­мость, так как вы­со­кий уров­ень безо­пас­но­сти спо­соб­ствует улу­чше­нию здо­ровья, а креп­кое здо­ровье у­мень­ша­ет тре­во­ги и в це­лом по­вы­ша­ет уров­ень безо­пас­но­сти че­ло­ве­ка и все­го об­щес­тва. И глав­ным ус­ло­ви­ем дос­ти­же­ния та­кого ба­лан­са яв­ля­ет­ся гиб­кость и а­дап­тив­ность са­мо­го че­ло­ве­ка, а не стрем­ле­ние ус­т­ра­нить все ре­аль­ные и по­тен­ци­аль­ные уг­ро­зы и ри­ски из не­пред­ска­зу­е­мо­го по сво­ей су­ти про­цес­са жи­з­не­де­я­тель­но­сти.

Та­ким об­ра­зом, в со­вре­мен­ном об­щес­тве че­ло­век и его лич­ная безо­пас­ность яв­ля­ют­ся при­оритетными для го­су­дар­ства. Так, в Ст­ра­те­гии на­ци­о­наль­ной безо­пас­но­сти РФ 2021 г. сбе­ре­же­ние на­ро­да Рос­сии при­зна­ет­ся од­ной из са­мых глав­ных дол­го­сроч­ных тен­ден­ций в на­шем го­су­дар­стве [20]. А клю­че­вым спо­со­бом ре­а­ли­за­ции дан­ной за­да­чи яв­ля­ет­ся фор­ми­ро­ва­ние зре­лой и осоз­нан­ной на­ци­о­наль­ной иден­тич­но­сти, ко­торая в слож­ный для Рос­сии пе­ри­од ме­жду­на­род­но­го да­в­ле­ния ста­но­вит­ся един­ствен­ной воз­мож­но­стью со­хра­нить здо­равый смы­сл и укрепить мен­таль­ную безо­пас­ность на­ции в це­лом.

Пред­став­ле­ния о че­ло­ве­ке и мен­таль­ной безо­пас­но­сти ме­ня­ют­ся с те­че­нием вре­мени. Так, сме­на систем цен­но­стей и раз­ви­тие тех­но­ло­гий – это два фак­то­ра, ко­то­рые су­щес­твенно влия­ют на пред­став­ле­ние о мен­таль­ной безо­пас­но­сти в со­вре­мен­ном об­щес­тве.

С од­ной сто­ро­ны, сме­на систем цен­но­стей ве­дет к из­ме­не­нию вос­при­я­тия зна­чи­мо­сти и ро­ли мен­таль­ной безо­пас­но­сти в жи­зни лю­дей. В про­шлом пси­хи­че­ские рас­строй­ства бы­ли скры­ты и счита­лись стыд­ными, но по ме­ре по­вы­ше­ния ин­фор­ми­ро­ван­но­сти и от­вет­ствен­но­сти об­щес­тва та­бу с те­мы мен­таль­но­го здо­ровья сним­а­ет­ся, и она ста­но­вит­ся от­кры­то об­суж­да­е­мой. Та­кой под­ход мож­ет при­ве­сти к по­вы­ше­нию уров­ня мен­таль­ной безо­пас­но­сти, так как лю­ди бу­дут боль­ше за­бо­тить­ся о сво­ем пси­хи­че­ском здо­ровье и иметь пол­ные и об­ъек­тив­ные дан­ные о спо­со­бах его под­дер­жания.

С дру­гой сто­ро­ны, раз­ви­тие тех­но­ло­гий мож­ет не­га­тив­но от­ра­зить­ся на пред­став­ле­нии о мен­таль­ной безо­пас­но­сти. Ис­поль­зо­ва­ние со­ци­аль­ных се­тей, см­арт­фо­нов и дру­гих ус­трой­ств мож­ет стать ис­точ­ни­ком стрес­са и бес­по­кой­ства и от­ри­ца­тель­но влия­ть на пси­хи­че­ское здо­ровье. Но при этом тех­но­ло­гии так­же спо­соб­ны по­мочь по­вы­сить уров­ень мен­таль­ной безо­пас­но­сти, на­при­мер, по­зво­ля­я по­лу­чать те­ра­пев­ти­че­ские ус­лу­ги он­лайн или раз­ви­вая тех­но­ло­гии для тре­ни­ро­вки управ­ле­ния стрес­сом. А ис­поль­зо­ва­ние со­ци­аль­ных се­тей мож­ет при­ве­сти к более от­кры­то­му об­суж­де­нию и по­ни­ма­нию пси­хи­че­ского здо­ровья, что в и­то­ге бу­дет спо­соб­ствовать по­вы­ше­нию уров­ня мен­таль­ной безо­пас­но­сти.

Ментальная безопасность как феномен психологической культуры. В основе устойчивой ментальной безопасности лежит хорошее самочувствие, которое включает в себя физическое здоровье, здоровый образ жизни и умение управлять своими эмоциями и стрессом.

Итак, одним из важных аспектов ментальной безопасности является эмоциональная устойчивость, которую можно охарактеризовать как способность человека сохранять эмоциональный баланс и спокойствие в трудных ситуациях, контролировать свои чувства и возвращаться к нормальному состоянию после стрессовых событий. Для развития такой устойчивости нужно научиться верно оценивать ситуации, дистанцироваться от эмоций и принимать взвешенные решения.

Еще одним важным аспектом ментальной безопасности является уверенность в своих силах. Человек, который верит в свои способности, легче переживает трудности, борется с проблемами и принимает на себя ответственность за свою жизнь. Однако чтобы добиться такой уверенности, необходимо развивать навыки осознанности, умение ставить перед собой рациональные цели и достигать их, а также преодолевать свои страхи и недостатки.

Существуют психологические механизмы, которые обеспечивают ментальную устойчивость человека и повышают его способности справляться с жизненными трудностями. Одним из таких механизмов является рефрейминг или переоценка событий. Этот метод позволяет переосмыслить негативные ситуации в более благоприятном свете, изменить свой взгляд на происходящее и найти положительные стороны в сложившихся обстоятельствах.

Еще один механизм здесь – это признание и осознание своих эмоций и чувств. Если человек доверяет своим эмоциям и готов их принимать, то он легче может переживать трудные ситуации, а также меньше подвержен стрессу. Такой подход может помочь снизить уровень тревоги и волнения в сложных обстоятельствах.

Дополнительно в качестве механизма управления стрессом можно выделить поиск поддержки, в том числе социальной. Разговор с друзьями, родными, коллегами или психологом способен помочь справиться с жизненными трудностями и уменьшить уровень стресса.

Современные вызовы ментальной безопасности и способы противодействия им. Информационная перегрузка и информационный шум – это проблемы, с которыми сталкиваются люди в современном мире, где доступ к информации такой легкий и быстрый. Информационная перегрузка возникает, когда человек получает слишком много информации, которую он не может быстро проанализировать. В результате потоки информации накладываются друг на друга и приводят к понижению когнитивных способностей.

Одной из причин информационной перегрузки является постоянная доступность информации. Люди часто получают информацию из разных источников, в итоге это приводит к перегрузке, и человек становится не способен обрабатывать получаемые данные.

Информационный шум – это постоянное отвлечение внимания рекламными сообщениями, спамом, социальными оповещениями, которые рассеивают внимание и отвлекают человека от значимых занятий.

Частые перегрузки информацией могут вызвать стресс и привести к снижению уровня ментальной безопасности. Зачастую это обусловлено тем, что люди чувствуют необходимость запомнить всю информацию, которую они видят, слышат и читают, а это является непосильной задачей для человеческого мозга.

Чтобы решить эту проблему, нужно иметь стратегию управления информацией. Сюда входят, например, выборочное чтение и просмотр каких-либо данных; использование приложений, которые могут фильтровать информацию; установление жестких границ между личной и рабочей жизнью в социальных сетях. Также необходимо находить время для того, чтобы отключиться от электронных устройств и сосредоточиться на реальных вещах.

Неоднозначное влияние на ментальную безопасность оказывают социальные сети. Социальные сети – это один из наиболее распространенных способов коммуникации в современном мире. Их широкое распространение приводит к тому, что люди сталкиваются с большим количеством информации и социальных контактов, чем когда-либо ранее. Однако социальные сети, как и любая другая технология или инструмент, могут иметь отрицательное влияние на ментальную безопасность, если они используются неправильно или присутствуют в жизни человека в избытке.

Частое использование социальных сетей может привести к чувству одиночества, бессоннице, тревоге, депрессии, а также выполнению отрицательных действий, таких как кибербуллинг или восприятие других людей в онлайн-среде как несправедливых. Кроме того, из-

лишнее время, проводимое в интернете, может привести к уменьшению физической активности и ухудшению качества жизни.

Однако социальные сети могут давать и положительный эффект в контексте психической и социальной жизни человека. Например, они могут помочь укрепить отношения с семьей и друзьями, а также дать больше возможностей для общения с новыми людьми и создания новых связей. Еще социальные сети могут быть полезными для образования, ведения бизнеса и для многих других областей жизни.

Использование социальных сетей требует от человека ментального приспособления. Поэтому люди должны научиться эффективно управлять своим временем в интернете, чтобы избежать депрессивных состояний и избыточного потребления онлайн-контента. Важно найти баланс между онлайн- и офлайн-жизнью, следить за количеством потребляемой информации и осознавать свое эмоциональное состояние и влияние окружающих людей.

Экономические и политические кризисы также могут оказывать серьезное воздействие на психологическое состояние людей, вызывая стресс, тревожность и депрессию. Они могут стать серьезным вызовом для ментальной безопасности в современном мире. Многие люди испытывают сильное давление от потери работы, финансовых проблем, неуверенности в будущем и неспособности выполнить свои обязанности.

Психологические исследования показывают, что экономические и политические кризисы могут вызвать у людей чувство безнадежности, беспокойства и бессонницы. Они могут стать причиной ухудшения качества жизни, отрицательно влиять на отношения в семье и работе, повышать уровень конфликтности и агрессии.

Наряду с непредсказуемостью условий существования «общества риска» особую опасность представляет война нового типа, именуемая ментальной войной, главной мишенью субъектов которой является ментальное поле противника и его нарушение [6]. В подобных войнах страдает общественное сознание, а также история, культура, традиции, жизненный уклад, мировоззрение нации-мишени. Именно поэтому достижение высокого уровня ментальной безопасности становится возможным благодаря реализации программ в сфере образования, науки, культуры, они призваны укрепить традиционные ценности и институты, гражданскую идентичность, привить патриотические чувства, сформировать адекватную времени и его вызовам национальную идею, обеспечить суверенность российского государства внутри собственных границ и за их пределами [12].

Дополнительной угрозой ментальной безопасности в настоящее время являются навязанные стандарты жизни, которые провоцируют социальную аномию [19, с. 328]. Они стирают нравственные ориентиры и духовные опоры и формируют в сознании современного человека иллюзорный мир (как правило, основанный на потребительских началах), канонам которого он должен следовать. Завышенные общественные требования, феномен «достигаторства», духовно-нравственная деградация в целом негативно влияют на ментальную безопасность современного общества.

Подобные условия существования, а также глобализационные процессы провоцируют у современного общества кризис идентичности, который, в свою очередь, ведет к экзистенциальному кризису и провоцирует угрозы ментальной безопасности. Непосредственно для России актуальным становится кризис идентичности, связанный с некогда популярной дилеммой западничества и славянофильства. Об актуализации этой проблемы писал еще С. Хантингтон [21, с. 35–36]. Действительно, две противоположные тенденции современного мира – глобализация и регионализация – являются вызовом для ментальной безопасности, так как влияют на национальную идентичность. Однако события последнего десятилетия наглядно продемонстрировали России и ее населению, что потеря идентичности нарушит не только ментальную безопасность, но может привести и к потере государственности и субъектности [23, с. 116]. Таким образом, интеграционные процессы внутри страны и урегулирование обострения этнополитических противоречий способны повысить уровень как физической безопасности, так и ментальной и социальной.

При этом важно осознавать, что глобализация, как и регионализация, является естественным процессом, от которого невозможно «скрыться» без существенных потерь для национального государства, способного погрузиться в изоляционизм и агрессивный национализм. То есть для сохранения ментальной безопасности нации не нужно отгораживаться от мира, даже порождающего риски, с таким миром необходимо учиться взаимодействовать и находить компромиссы.

Таким образом, в современном мире ментальная безопасность имеет глобальный и региональный аспекты. Поэтому и менталитет необходимо развивать как глобалистский, так и национальный [3, с. 131]. Ментальная безопасность, то есть гармоничное существование человека и общества, становится возможной только тогда, когда наблюдается спокойная обстановка и внутри страны, и в регионе (на материке), и в мире в целом.

В таких условиях необходимо развивать предпосылки для достижения высокого уровня ментальной безопасности. В первую очередь, сюда относится развитие критического мышления, которое позволяет выстоять в условиях информационных войн, пропагандистских маневров противника и прочих механизмов «гибридных войн». Например, в современной России громко и официально заявили, кого конкретно считать противниками – США и некоторых из их союзников по НАТО. В настоящее время такая информация четко и однозначно зафиксирована в концептуально-доктринальных документах, одним из которых является уже упоминаемая Стратегия национальной безопасности России. При этом называются и российские союзники (главные из которых Китай и Индия), что однозначно говорит о «развороте России с Запада на Восток», условно говоря.

По справедливому мнению профессора Е. В. Килимника, в современном мире «основная опасность от возможных боестолкновений проистекает в основном не от конфликтов между государствами, а скорее внутри них» [8, с. 50]. А высокий уровень ментальной безопасности способствует повышению психологической устойчивости населения, ставшего объектом ментальных войн. Таким образом, стремясь к усилению ментальной безопасности, необходимо в первую очередь укрепить основы национального менталитета, духовно-нравственные ориентиры, национальную идентичность, развивать критическое мышление, создать адекватную времени национальную идею – все то, что способно консолидировать народ внутри страны. И уже на основе обеспеченной ментальной безопасности национального уровня выходить на глобальный уровень с целью сохранения собственного суверенитета в условиях международного противостояния.

Заключение. Ментальная безопасность является существенным аспектом в жизни каждого человека, потому что психическое здоровье является необходимым условием для полноценной жизни и достижения жизненных целей. Нарушение ментального здоровья может привести к различным серьезным психическим расстройствам, таким как депрессия, тревожность, фобии, посттравматический стрессовый синдром и др.

Осознание важности ментальной безопасности может помочь человеку сформировать здоровое мышление, основанное на осознании своих эмоций и умении контролировать их. Человек, который понимает, что его мысли и эмоции могут влиять на его здоровье и благополучие, становится более внимательным к своему психическому состоянию и учится управлять своими мыслями и эмоциями так, чтобы они не приводили к отрицательным последствиям для его здоровья.

Научные исследования показывают, что ментальная безопасность связана с улучшением физического здоровья, повышением уровня удовлетворенности жизнью, лучшей адаптивностью в стрессовых ситуациях и более успешной реализацией личностных целей. Осознание важности ментальной безопасности значимо не только для конкретного человека, но и для общества в целом, поскольку здоровые и счастливые люди способствуют формированию здоровой и счастливой общественной среды.

Именно так и формируется здоровье нации, которое должно быть направлено как внутрь, так и вовне. Это означает, что ментально здоровая и устойчивая нация, знающая собственные корни, свое настоящее и уверенная в своем будущем, критически мыслящая, уважающая свою страну и своих соотечественников, способна отстаивать собственный суверенитет на международной арене, не изолируясь от мира, но и не сливаясь с ним.

Дальнейшее изучение данной темы весьма перспективно, так как проблемы ментальной безопасности ставят новые задачи перед научным сообществом, законодателями, государственными деятелями и самим обществом, которые должны объединить усилия по дальнейшему теоретическому и практическому раскрытию изучаемого вопроса.

Список литературы

1. Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну. М. : Прогресс-Традиция, 2000. 384 с.
2. Буткевич С. А. Предупреждение угроз ментальной безопасности: правовой, криминологический и психолого-педагогический инструментарий // Ученые записки Крымского федерального уни-

верситета имени В. И. Вернадского. Юридические науки. 2021. Т. 7. № 2. С. 310–322. DOI: 10.37279/2413-1733-2021-7-2-310-322.

3. Губанов Н. И., Губанов Н. Н. Ментальные ответы на возникновение рисков в современном обществе // Вестник славянских культур. 2019. Т. 54. С. 127–139.

4. Ильницкий А. М. Ментальная война России // Военная мысль. 2021. № 8. С. 19–33.

5. Ильницкий А. М. Стратегия гегемона – стратегия войны // Военное дело. 2023. № 6. С. 18–36.

6. Ильницкий А. М. Стратегия ментальной безопасности России // Военная мысль. 2022. № 4. С. 24–35.

7. Караваев И. Н., Суханов П. В. Ментальная война как новый вид противоборства // Вестник Академии военных наук. 2022. № 2 (79). С. 42–45.

8. Килимник Е. В. Духовная безопасность России // Теория и практика мировой науки. 2022. № 6. С. 48–53.

9. Киссинджер Г. Мировой порядок / пер. с англ. В. Желнинова, А. Милюкова. М. : АСТ, 2015. 511 с.

10. Коровникова Н. А. Ментальная безопасность в эпоху цифровизации // Социальные новации и социальные науки. М. : ИНИОН РАН, 2020. № 1. С. 107–118. DOI: 10.31249/8П8и/2020.01.08.

11. Ксенофонтов В. А. Ментальная безопасность государства // Труды БГТУ. 2022. Серия 6. № 2. С. 108–113.

12. Обринская Е. К. Потенциал и перспективы развития и совершенствования государственного механизма обеспечения ментальной безопасности Российской Федерации // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Юридические науки. 2022. Т. 8. № 1. С. 347–352. DOI: 10.37279/2413-1733-2022-8-1-347-352.

13. Обринская Е. К. Потенциал ментальной безопасности в противодействии экстремизму и терроризму // Ученые записки Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Философия. Политология. Культурология. 2023. Т. 9. № 1. С. 106–116.

14. 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.

15. Салтыкова М. В., Пителинский К. В. Безопасность личности как приоритетная цель актуальной государственной стратегии РФ // Вестник Московской международной академии. 2017. № 2. С. 107–117.

16. Сидоров П. И. Ментальная синергетика террористической гражданской войны // Психическое здоровье. 2014. Т. 12. № 9 (100). С. 18–26.

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

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

19. Сухоруких А. В. Духовно-нравственный фактор как условие «ментальной безопасности» социокультурной среды // Историческая и социально-образовательная мысль. 2014. Т. 6. № 5. С. 328–329.

20. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» // Официальные сетевые ресурсы Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046> (дата обращения: 19.07.2023).

21. Хантингтон С. Кто мы? Вызовы американской национальной идентичности. М. : Транзиткнига, 2004. 635 с.

22. Честнов И. Л. Безопасность в «обществе риска» // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 2 (86). С. 65–71. DOI: 10.35750/2071-8284-2020-2-65-71.

23. Юрченко И. В., Герасимов И. А. Кризис идентичности как угроза ментальным основам общенациональной безопасности // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 4: История. Регионоведение. Международные отношения. 2009. № 1 (15). С. 110–116.

24. Bauman Z. Work, consumerism and the new poor. Philadelphia : Open University Press, 1998. 106 p.

25. Beck U. Weltrisikogesellschaft. Auf der Suche nach der verlorenen Sicherheit. Frankfurt/Main, 2015. 437 S.

26. Bell D. The coming of post-industrial society: A venture of social forecasting. N. Y. : Basic Books, 1973. 507 p.

27. Burton J. Conflict resolution: its language and processes. Lanham, Md : Scarecrow Press, 1996. 86 p.

28. Bzhezinsky Z. Between Two Ages. America's Role in the Technotronic Era. N. Y. : The Viking Press, 1970. 625 p.

29. Giddens A., Diamond P. The New Egalitarianism. Cambridge : Polity Press, 2005. 224 p.

30. Habermas J. Theorie des kommunikativen Handelns. Bd. 1: Handlungsrationalität und gesellschaftliche Rationalisierung. Frankfurt : Suhrkamp, 1995. 533 S.

31. Morgenthau H. J. Politics Among Nations. The Struggle for Power and Peace. N. Y. : Alfred A. Knopf, 1948. 489 p.

32. Nye J. Soft Power: The Means to Success in World Politics. N. Y. : Public Affairs Group, 2004. 192 p.

The importance of mental security in the modern world

Kovalev Andrey Andreevich

PhD in Political Sciences, associate professor, Northwestern Institute of Management – branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation.
Russia, St. Petersburg. ORCID: 0000-0002-7760-5732. E-mail: kovalev-aa@ranepa.ru

Abstract. The article is devoted to the study of new challenges and risks of our time, which encroach on mental security as an important component of the national security of the state. The reorientation of mankind in the 1990s to the humanistic paradigm expanded the list of fundamental human rights, among which mental security took a special place. Mental warfare, so popular in the 21st century, as an integral element of the "hybrid wars" of modernity, has also exacerbated the problem of mental security of an individual nation and of all mankind. The dissonance of opportunities and risks creates a problem that cannot be solved by outdated and formulaic methods. Thus, modern technologies make people's lives comfortable, convenient, more systematic and understandable, but at the same time more risky, unpredictable and even dangerous under certain conditions. In such circumstances, mental health becomes very vulnerable and needs targeted maintenance and support. The purpose of the study is to consider the phenomenon of mental security in the context of national security and national health. The research used a network approach, categorization and a dialectical method. The paradigm shift and the dominance of the "risk society" bring the topic of mental security to the forefront of the well-being of modern society and the state, distributing responsibility between them in this matter. At the same time, health and safety are recognized as equally important indicators of the balanced existence of a "risk society". And the main condition for achieving such a balance is the flexibility and adaptability of the person himself, and not the desire to eliminate all real and potential threats and risks from the inherently unpredictable process of life. Thus, mental security is a strategically important task of the modern state in the overall national security system. The results obtained in the course of the study can form the basis of materials for scientific disciplines specializing in safety. The data obtained can also be useful in the development of specific programs, recommendations, and measures aimed at improving the mental security of the nation.

Keywords: mental health, national security, security as a fundamental right, challenges of modernity, risk society, confrontation.

References

1. Beck U. *Obshchestvo riska. Na puti k drugomu modernu* [Risk society. On the way to another modernity]. M. Progress-Tradition. 2000. 384 p.
2. Butkevich S. A. *Preduprezhdenie ugroz mental'noj bezopasnosti: pravovoj, kriminologicheskij i psihologo-pedagogicheskij instrumentarij* [Prevention of threats to mental security: legal, criminological and psychological-pedagogical tools] // *Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Yuridicheskie nauki* – Scientific notes of the V. I. Vernadsky Crimean Federal University. Legal sciences. 2021. Vol. 7. No. 2. Pp. 310–322. DOI: 10.37279/2413-1733-2021-7-2-310-322.
3. Gubanov N. I., Gubanov N. N. *Mental'nye otvety na vozniknovenie riskov v sovremennom obshchestve* [Mental responses to the emergence of risks in modern society] // *Vestnik slavyanskih kul'tur* – Herald of Slavic Cultures. 2019. Vol. 54. Pp. 127–139.
4. Il'nickij A. M. *Mental'naya vojna Rossii* [Mental war of Russia] // *Voennaya mysl'* – Military thought. 2021. No. 8. Pp. 19–33.
5. Il'nickij A. M. *Strategiya gegemona – strategiya vojny* [The strategy of the hegemon – the strategy of war] // *Voennoe delo* – Military affairs. 2023. No. 6. Pp. 18–36.
6. Il'nickij A. M. *Strategiya mental'noj bezopasnosti Rossii* [Strategy of mental security of Russia] // *Voennaya mysl'* – Military thought. 2022. No. 4. Pp. 24–35.
7. Karavaev I. N., Suhanov P. V. *Mental'naya vojna kak novyj vid protivoborstva* [Mental war as a new type of confrontation] // *Vestnik Akademii voennyh nauk* – Herald of Academy of Military Sciences. 2022. No. 2 (79). Pp. 42–45.
8. Kilimnik E. V. *Duhovnaya bezopasnost' Rossii* [Spiritual security of Russia] // *Teoriya i praktika mirovoj nauki* – Theory and practice of world science. 2022. No. 6. Pp. 48–53.
9. Kissinger G. *Mirovoj poryadok* [World Order] / transl. from English by V. Zhelminov, A. Milyukova. M. AST. 2015. 511 p.
10. Korovnikova N. A. *Mental'naya bezopasnost' v epohu cifrovizacii* [Mental security in the era of digitalization] // *Social'nye novacii i social'nye nauki* – Social innovations and social sciences. M. INION RAS. 2020. No. 1. Pp. 107–118. DOI: 10.31249/8P8i/2020.01.08.
11. Ksenofontov V. A. *Mental'naya bezopasnost' gosudarstva* [Mental security of the state] // *Trudy BGTU* – Proceedings of BSTU. 2022. Series 6. No. 2. Pp. 108–113.
12. Obrinskaya E. K. *Potencial i perspektivy razvitiya i sovershenstvovaniya gosudarstvennogo mekhanizma obespecheniya mental'noj bezopasnosti Rossijskoj Federacii* [Potential and prospects for the development and

improvement of the state mechanism for ensuring mental security of the Russian Federation] // *Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Yuridicheskie nauki* – Scientific notes of Crimean Federal University n. a. V. I. Vernadsky. Legal sciences. 2022. Vol. 8. No. 1. Pp. 347–352. DOI: 10.37279/2413-1733-2022-8-1-347-352.

13. *Obrinskaya E. K. Potencial mental'noj bezopasnosti v protivodejstvii ekstremizmu i terrorizmu* [The potential of mental security in countering extremism and terrorism] // *Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta im. V. I. Vernadskogo. Filosofiya. Politologiya. Kul'turologiya* – Scientific notes of the V. I. Vernadsky Crimean Federal University. Philosophy. Political science. Cultural studies. 2023. Vol. 9. No. 1. Pp. 106–116.

14. *Pozdeeva E. G., Evseev V. V. Zdorov'e i bezopasnost' kak vzaimosiliteli v obshchestve riska: sociologicheskiy aspekt* [Health and safety as mutual reinforcers in a risk society: a sociological aspect] // *Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ih resheniya* – Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2018. Vol. 13. No. 1. Pp. 108–115.

15. *Saltykova M. V., Pitelinskij K. V. Bezopasnost' lichnosti kak prioritonnaya cel' aktual'noj gosudarstvennoj strategii RF* [Personal security as a priority goal of the current state strategy of the Russian Federation] // *Vestnik Moskovskoy mezhdunarodnoy akademii* – Herald of Moscow International Academy. 2017. No. 2. Pp. 107–117.

16. *Sidorov P. I. Mental'naya sinergetika terroristicheskoy grazhdanskoy vojny* [Mental synergetics of the terrorist civil war] // *Psihicheskoe zdorov'e* – Mental health. 2014. Vol. 12. No. 9 (100). Pp. 18–26.

17. *Sidorov P. I. Mental'nyj immunitet kak biopsihosocioduhovnaya matrica identichnosti i osnova bezopasnosti lichnosti i obshchestva* [Mental immunity as a biopsychosociospiritual identity matrix and the basis of personal and social security] // *Ekologiya cheloveka* – Human ecology. 2015. No. 12. Pp. 42–52.

18. *Sidorov P. I. Sindrom priobretennogo mental'nogo immunodeficita* [Acquired mental immunodeficiency syndrome] // *Medicinskij akademicheskij zhurnal* – Medical Academic Journal. 2015. Vol. 15. No. 4. Pp. 82–95.

19. *Suhorukih A. V. Duhovno-nravstvennyj faktor kak uslovie "mental'noj bezopasnosti" sociokul'turnoy sredy* [The spiritual and moral factor as a condition of "mental security" of the socio-cultural environment] // *Istoricheskaya i social'no-obrazovatel'naya mysl'* – Historical and socio-educational thought. 2014. Vol. 6. No. 5. Pp. 328–329.

20. Decree of the President of the Russian Federation No. 400 dated 02.07.2021 "On the National Security Strategy of the Russian Federation" // Official Network Resources of the President of Russia. Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046> (date accessed: 19.07.2023) (in Russ.).

21. *Huntington S. Kto my? Vyzovy amerikanskoy nacional'noj identichnosti* [Who are we? Challenges of American national identity]. M. Transitkniga. 2004. 635 p.

22. *Chestnov I. L. Bezopasnost' v "obshchestve riska"* [Safety in the "risk society"] // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* – Herald of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2020. No. 2 (86). Pp. 65–71. DOI: 10.35750/2071-8284-2020-2-65-71.

23. *Yurchenko I. V., Gerasimov I. A. Krizis identichnosti kak ugroza mental'nym osnovam obshchenacional'noj bezopasnosti* [Identity crisis as a threat to the mental foundations of national security] // *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 4: Istoriya. Regionovedenie. Mezhdunarodnye otnosheniya* – Herald of Volgograd State University. Episode 4: The Story. Regional studies. International relations. 2009. No. 1 (15). Pp. 110–116.

24. *Bauman Z. Work, consumerism and the new poor*. Philadelphia : Open University Press, 1998. 106 p.

25. *Beck U. Weltrisikogesellschaft. Auf der Suche nach der verlorenen Sicherheit*. Frankfurt/Main, 2015. 437 S.

26. *Bell D. The coming of post-industrial society: A venture of social forecasting*. N. Y. : Basic Books, 1973. 507 p.

27. *Burton J. Conflict resolution: its language and processes*. Lanham, Md : Scarecrow Press, 1996. 86 p.

28. *Bzhezinsky Z. Between Two Ages. America's Role in the Technotronic Era*. N. Y. : The Viking Press, 1970. 625 p.

29. *Giddens A., Diamond P. The New Egalitarianism*. Cambridge : Polity Press, 2005. 224 p.

30. *Habermas J. Theorie des kommunikativen Handelns. Bd. 1: Handlungsrationalität und gesellschaftliche Rationalisierung*. Frankfurt : Suhrkamp, 1995. 533 S.

31. *Morgenthau H. J. Politics Among Nations. The Struggle for Power and Peace*. N. Y. : Alfred A. Knopf, 1948. 489 p.

32. *Nye J. Soft Power: The Means to Success in World Politics*. N. Y. : Public Affairs Group, 2004. 192 p.