

# **Философия ценностей стоицизма в контексте ментального здоровья современного человека**

## **The Philosophy of Stoicism values in the context of modern mental health**

**Шакупов А.Б.**

Студент, ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия», г. Саратов  
e-mail: Adil\_shakupov@mail.ru

**Shakupov A.B.**

Student, Saratov State Law Academy, Saratov  
e-mail: Adil\_shakupov@mail.ru

### **Аннотация**

В статье представлено авторское понимание того, как стоицизм сохраняет свою актуальность и может служить ресурсом для формирования устойчивого и гармоничного внутреннего мира в условиях современных социокультурных изменений, улучшить ментальное состояние индивида. Цель данного исследования заключается в выявлении значимости философии стоицизма в контексте современных социокультурных реалий и предложении новых подходов к пониманию и применению стоических идей в жизни.

**Ключевые слова:** стоицизм, ценности, ментальное здоровье, дихотомия контроля, личная ответственность.

### **Abstract**

The article presents the author's understanding of how stoicism remains relevant and can serve as a resource for the formation of a stable and harmonious inner world in the context of modern socio-cultural changes, to improve the mental state of an individual. The purpose of this study is to identify the importance of the philosophy of Stoicism in the context of modern socio-cultural realities and to propose new approaches to understanding and applying Stoic ideas in life.

**Keywords:** stoicism, values, mental health, dichotomy of control, personal responsibility.

### **Введение**

Современное общество, подверженное динамике глобализационных процессов и ускоренным трансформациям, сталкивается с комплексом вызовов, формирующих новые параметры социально-культурного взаимодействия. В российском контексте, где историческая память о советской эпохе продолжает оказывать влияние на коллективное сознание, возрастает потребность в философских системах, способных предложить устойчивые ориентиры для адаптации к нестабильным условиям. На этом фоне наблюдается тревожный рост первичной заболеваемости психическими расстройствами среди населения, что требует анализа глубинных причин, связанных как с макросоциальными процессами, так и с индивидуальными стратегиями мировосприятия [7]. Из наиболее распространенных причин данной тенденции среди россиян следует выделить:

- 1) напряженная социополитическая ситуация в мире, вызывающая тревогу;
- 2) сопоставление себя, своего уровня жизни и социального положения с недостижимыми идеалами, артикулированными современной культурой;
- 3) демонстративный характер поступков, что ведет к утрате смысла действий;
- 4) отказ от традиционных духовных ценностей.

Философия стоицизма, зародившаяся в эллинистический период и получившая развитие в трудах Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, предлагает систему ценностей,

ориентированную на достижение внутренней гармонии через принятие рационального отношения к внешним обстоятельствам [5]. В контексте ментального здоровья эта доктрина приобретает особую актуальность, поскольку её принципы направлены на формирование устойчивости к стрессу, управление эмоциями и развитие адаптивных стратегий мышления. Центральной идеей стоицизма является разделение явлений на контролируемые и неконтролируемые, что акцентирует внимание индивида на сфере его влияния, минимизируя тревожность, связанную с непредсказуемостью жизни. Этот подход перекликается с современными концепциями философской антропологии и психологическими методами, в рамках которых коррекция когнитивных искажений базируется на переоценке отношения к проблемам.

### Результаты исследования

Современный социокультурный ландшафт, формируемый процессами глобализации, цифровизации и ускорения темпов жизни, порождает уникальные вызовы для ментального здоровья, особенно заметные в условиях российской действительности. Историческая преемственность, связывающая постсоветское общество с коллективистскими установками прошлого, накладывается на индивидуалистические ценности глобального мира, создавая конфликт идентичностей. Этот диссонанс усугубляется ростом первичной заболеваемости психическими расстройствами, частота депрессивных и тревожных расстройств среди населения увеличилась, коррелируя с макросоциальными кризисами – от геополитической напряженности до экономической нестабильности. В этом контексте обращение к философскому наследию стоицизма, с его акцентом на рациональное принятие действительности и культивирование внутренней свободы, приобретает не только теоретический, но и практико-ориентированный характер, предлагая инструменты для адаптации к экзистенциальным вызовам современности.

Одним из ключевых триггеров ментальной дестабилизации выступает хронический стресс, спровоцированный глобальными кризисами – от пандемий до военных конфликтов. Российское общество, исторически восприимчивое к внешним угрозам, демонстрирует повышенную уязвимость к информационному перенасыщению, что усиливает экзистенциальную тревогу.

Осмысливая данную проблему, Эпиктет пишет: «Страдание возникает из-за попыток контролировать то, что не поддаётся контролю, или из-за пренебрежения тем, что находится в нашей власти» [8, с. 214]. Философия стоицизма, разработанная Эпиктетом в условиях социальной нестабильности Римской империи, предлагает стратегию дилеммы контроля. Стоическое разделение явлений на «подвластные» и «неподвластные» воле индивида не отрицает значимости внешних событий, но переносит фокус на реинтерпретацию их влияния. Например, индивид не может контролировать санкционную политику или колебания валютных курсов, но способен регулировать свою реакцию на них – через пересмотр потребительских привычек или развитие финансовой грамотности. Таким образом, стоицизм выступает как протокол психической гигиены, минимизирующий эмоциональные издержки глобальной неопределенности.

Второй вызов связан с феноменом «социального зеркала», усиленного цифровыми технологиями. Социальные сети, превратившиеся в пространство перформативной самопрезентации, генерируют искаженное восприятие реальности: пользователи сравнивают свои повседневные жизни с искусственно культивируемыми образами успеха, что ведет к формированию «синдрома недостаточности». Российский контекст, где традиционные критерии статуса (образование, профессиональные достижения) конкурируют с новыми маркерами – видимостью или количеством подписчиков в соцсетях, – создает почву для экзистенциального кризиса.

Марк Аврелий противопоставляет эту тенденцию идею «внутренней цитадели» – психического пространства, защищенного от внешних оценок. Стоический принцип «воздержания от суждений» о других, позволяет переформулировать зависть как сигнал

о нереализованных потребностях, трансформируя деструктивную эмоцию в мотивацию для личностного роста. «Ведь раздумывая о том, кто что делает и ради чего он это делает, кто что говорит, замышляет и предпринимает, ты упускаешь другое дело: всё подобное отвлекает от забот о собственном руководящем начале» [1, с. 94]. Марк Аврелий подчеркивает, что необходимо сосредоточиться на самосовершенствовании.

Третья проблема коренится в кризисе аутентичности, когда действия индивида обусловлены не внутренними ценностями, а стремлением соответствовать внешним ожиданиям. «Онтологическая роль другого переоценена во многих направлениях философской мысли XX века, поскольку другой стал рассматриваться в качестве бытийного центра» [3, с. 574].

В России, где публичная сфера долгое время регулировалась нормами коллективного конформизма, этот феномен приобретает особую остроту: отказ от «демонстративных практик» (показухи) воспринимается как вызов социальному порядку. Стоики, однако, настаивали на примате этического императива над общественными условностями. «Не делай того, что осуждает твоя совесть, и не говори того, что не согласно с правдой. Соблюдай это самое важное, и ты выполнишь всю задачу своей жизни» [1, с. 102]. Стремление к подлинным смыслам собственной жизни дает человеку внутреннюю свободу, постоянство счастья и возможность самостоятельного определения жизненных ценностей. Практика стоического самоанализа, предполагающая ежедневную рефлексию («Что я делал сегодня в соответствии со своими принципами?»), может служить антидотом против перформативного истощения, столь характерного для эпохи личных брендов.

Четвертый аспект касается эрозии духовных оснований личности в условиях потребительского общества [2]. Постсоветская Россия, пережившая резкий переход от идеологического догматизма к рыночному прагматизму, демонстрирует кризис смыслообразующих нарративов [4]. Стоицизм, с его акцентом на четыре кардинальные добродетели – мудрость, справедливость, мужество и умеренность, – предлагает альтернативу гедонистическому релятивизму. «Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не повредить будущим» [6, с. 384]. Человек без духовных ценностей обречен на зависимость от внешних обстоятельств, страх потери материальных благ. Стоицизм предлагает руководствоваться в жизни устойчивыми внутренними ценностями, а не моментальным желанием удовольствия.

Критический анализ стоического подхода, однако, требует учета его ограничений. Радикальное разделение эмоций на «разумные» и «деструктивные» может привести к эмоциональному обеднению. В российской ментальности, где эмоциональная экспрессивность традиционно ценится как признак искренности, это противоречие требует адаптации стоических практик – не подавления чувств, а их осознанной интеграции в когнитивные схемы. Кроме того, стоицизм, делая акцент на личной ответственности, рискует игнорировать структурное неравенство: например, рекомендации Эпиктета «быть довольным малым» могут быть этически проблематичными в условиях социальной стратификации. Однако, как показывают работы Ирвина Ялома, экзистенциальная философия становится эффективной лишь при синтезе индивидуальных и коллективных стратегий преодоления кризисов [9].

## Заключение

Философия стоицизма представляет собой надежный ресурс для формирования устойчивого внутреннего мира и улучшения ментального состояния в условиях современных социокультурных изменений. Стоицизм, реинтерпретированный через призму современной философии и психологических практик, представляет собой не архаичную доктрину, а динамичную систему психической саморегуляции. Его принципы – от дихотомии контроля до культивации добродетелей – функционируют как когнитивные «интерфейсы», позволяющие преобразовывать внешний хаос в ресурсы для развития.

В эпоху, когда цифровые технологии усиливают тенденции к внешней ориентации личности, стоическая философия предлагает стратегию интроверсии, направленную на укрепление автономии сознания. Интеграция этих идей в повседневные практики позволяет трансформировать глобальные вызовы в ресурсы для личностного роста, минимизируя деструктивное влияние социокультурных дисфункций. Аксиологический каркас стоицизма, сочетающий рациональность и этическую строгость, остается действенным инструментом для противостояния как индивидуальным, так и коллективным кризисам современности.

### **Литература**

1. Аврелий М. Наедине с собой / Пер. с древнегреческого. С. Роговина. М.: Изд-во АСТ, 2023. 192 с.
2. Бодрийяр Ж. Общество потребления / Пер. с франц. Е.А. Самарской. М.: Изд-во АСТ, 2023. 384 с.
3. Комлев А.Е. Проблема признания другого в контексте религиозного сознания // Евразийский юридический журнал. 2024. №7 (194). С. 573-574.
4. Минаков И.П. Социокультурная ситуация в современной России и актуализация проблемы формирования духовной личности // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2022. Том 11. № 2A. С. 285-298.
5. Пильюочки М. Как быть стоиком: Античная философия и современная жизнь / Пер. с английского И. Евстигнеевой. М.: Альпина нон-фикшн, 2024. 279 с.
6. Сенека Л. О скоротечности жизни / Пер. с латинского Т. Бородай. М.: Изд-во АСТ, 2022. 384 с.
7. Скрипов В.С., Есина К.М. Комплексная оценка заболеваемости психическими расстройствами и расстройствами поведения в динамике за период 2015-2019 гг. в Российской Федерации // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание] 2021; 67(4):8. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1287/30/lang,ru/> (дата обращения: 29.04.2025).
8. Эпиктет. Беседы / Пер. с древнегреческого. Г. Таронян, В. Алексеева. М.: Изд-во АСТ, 2023. 480 с.
9. Ялом И. Путь к гармонии. Сборник. М.: Эксмо, 2011. 672 с.