

УДК 159.9**Структура ментального здоровья в контексте когнитивно-эмоциональной и временной компетентности****Пичуев Юрий Леонидович**

Аспирант,
Таганрогский институт управления и экономики,
347905, Российская Федерация, Таганрог, ул. Петровская, 45;
e-mail: ypchui@gmail.com

Аннотация

Необходимость рассмотрения структуры ментального здоровья в контексте когнитивно-эмоциональной и временной компетентности обусловлена тем, что ментальное здоровье по своей сути находится в прямой зависимости от эмоциональной и познавательной деятельности человека, а также является отражением особенностей пространственно-временного континуума, в котором формируется. В данной статье проанализирована структура ментального здоровья в контексте когнитивно-эмоциональной и временной компетентности. Авторы дают определение базовых, для данной работы, дефиниций и аргументируют необходимость рассмотрения структуры ментального здоровья в контексте представленных компетентностей. В статье представлены основные структурные элементы ментального здоровья на основании компиляции научных концепций направления «ментальное здоровье человека». Авторы предлагают рассматривать представленную структуру по двум плоскостям: вертикальной и горизонтальной. Вертикальное измерение ментального здоровья представлено четырьмя уровнями, выделенными на основании культурологической компоненты, объединяющей в себе когнитивно-эмоциональное и временное измерение. По вертикали структура ментального здоровья включает в себя критерии ментального здоровья и его показатели, которые могут быть распределены по обозначенным уровням в соответствии с их соотносительностью по принадлежности к обозначенным компетентностям. Представленные в работе структурные элементы ментального здоровья сведены в единый табличный формат, который позволяет увидеть повторяемость определенных критериев и показателей ментального здоровья на разных уровнях, что является основанием для их дальнейшего анализа.

Для цитирования в научных исследованиях

Пичуев Ю.Л. Структура ментального здоровья в контексте когнитивно-эмоциональной и временной компетентности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 4А. С. 224-230.

Ключевые слова

Структура ментального здоровья, ментальность, ментальное здоровье, эмоциональная компетентность, когнитивно-эмоциональная компетентность, временная компетентность, уровни ментального здоровья, критерии ментального здоровья, показатели ментального здоровья.

Введение

Необходимость рассмотрения структуры ментального здоровья в контексте когнитивно-эмоциональной и временной компетентности обусловлена тем, что ментальное здоровье по своей сути находится в прямой зависимости от эмоциональной и познавательной деятельности человека, а также является отражением особенностей пространственно-временного континуума, в котором формируется. В то же самое время, функциональная значимость ментального здоровья определяется его способностью оказывать положительное влияние на интеллектуальное и психологическое состояние человека, а также определять социальную нормальность его поведенческой составляющей. Вместе с тем, нельзя забывать и о том, что в психологической науке всегда актуальным был вопрос о сохранении ментального здоровья, который невозможно решить без выявления проблем, которые в этой связи возникают. Думается, что наиболее эффективным способ выявления этих проблем будет основан на соотнесении структурных элементов ментального здоровья, факторов его динамики и условий сохранения. Возможность подобной корреляции с неизбежностью предполагает наличие единого основания, в качестве которого и выступят когнитивно-эмоциональная и временная компетентность как смыслообразующие характеристики ментального здоровья в целом.

Основная часть

Структура ментального здоровья основана на сущностном понимании термина «ментальное здоровье», в основе которого лежит дефиниция «ментальность», представляющая собой призму, сквозь которую человек смотрит на мир, и она же является отражением содержимого психики человека. В качестве самостоятельной научной категории термин «ментальное здоровье» появился в отечественной научной литературе в 1987 году в результате исследований И.В. Дубровиной, которая определяет психологическое здоровье как совокупность психических свойств личности в динамической связи, обеспечивающей ее согласованное и гармоничное состояние, что позволяет человеку полноценно функционировать в обществе [Дубровина, 2009, 18]. Впоследствии данное определение неоднократно конкретизировалось и расширялось, в результате чего был сделан вывод о том, что ментальное здоровье касается душевного благополучия человека в широком смысле слова и выступает как состояние эмоционального и психического благополучия, при котором человек имеет возможность закрыть базовые потребности, достигнуть самореализации, ощущать себя причастным к какой-либо группе и адекватно реагировать на все виды стресса [Бонкало, 2023]. Основываясь на данных характеристиках, ментальное здоровье очень часто называют еще здоровьем личностным [Шувалов, 2009, 89], что позволяет актуализировать его структуру в соответствии с когнитивно-эмоциональной и временными характеристиками.

Проанализировать структуру ментального здоровья в контексте когнитивно-эмоциональной и временной компетентности невозможно без конкретизации вышеуказанных категорий. Говоря о когнитивно-эмоциональной компетентности, следует отметить, что в основе данной дефиниции лежит более узкая категория – эмоциональная компетентность. Большинство исследователей сходятся на том, что она представляет собой способность, которая помогает человеку преодолевать воздействие окружающей среды, а также дает возможность регулировать свое и чужое поведение [Зенина, Лубнина, 2022]. Данный вид компетентности имеет значение в контексте целевого предназначения, границы которого когнитивно-эмоциональная компетентность существенно расширяет. Она, в свою очередь, определяется как

способность ориентироваться в процессе взаимодействия на основе сформированной системы социальных представлений и способности к дифференциации эмоциональных состояний [Королева, 2018, 428]. Опираясь на содержательное и функциональное значение когнитивно-эмоциональной компетентности, можно сделать вывод о том, что она выступает в качестве иллюстрации ментального здоровья индивида, так как проявляется в поведенческой составляющей, основанной на структурных элементах ментального здоровья.

Временная компетентность, которая возникает, формируется и динамизируется в процессе человеческой жизнедеятельности [Штанько, 2023, 274], выступает интегральной характеристикой, определяющей способность человека выстраивать личную временную перспективу. Она позволяет конструктивно действовать в различных временных режимах и в реальных ситуациях жизнедеятельности, что тесно связывает ее с контекстом, в котором она проявляется. В целом, данный тип компетентности показывает степень «владения» индивидом временем, так как временная компетентность объединяет три основных ее измерения: социальное, субъективное и природное. В своем функциональном аспекте временная компетентность напрямую зависит как от социализации личности, так и от ее развития, что дает возможность объективно оценивать ситуацию, в которой оказался человек, и принимать решения, которые позволят участвовать в ней с максимальной степенью эффективности [Кузьмина, 2012, 30]. Именно эта характеристика позволяет сделать вывод о том, что наличие у человека временной компетентности является одним из условий его активной жизненной позиции, определяет успех его деятельности, его психологическое здоровье и благополучие. Отсутствие данного показателя приводит к неконструктивному взаимодействию, к постоянным стрессам и, как результат, к эмоциональному выгоранию человека [Абульханова, 2017, 193-194].

Структура ментального здоровья включает в себя критерии ментального здоровья и показатели ментального здоровья. Для более точной их систематизации будет уместно воспользоваться системой уровней ментального здоровья, которая была предложена Одинцовой М.А. Данная система сформирована в культурологическом контексте, который объединяет в себе когнитивно-эмоциональное и временное измерения. Выделяя в качестве уровней структуры ментального здоровья психическое и личностное развитие (психическое здоровье), психологическую грамотность, психологическую культуру и психологическое благополучие [Одинцова, 2024, 187], мы получаем возможность систематизировать структурные элементы ментального здоровья исходя из их динамики, поскольку все выделенные уровни предполагают зависимость от временного фактора. Данная систематизация вполне соотносится с критериями ментального здоровья, которые выделяет ВОЗ [Бонкало, 2023, 13], и которые также затрагивают весьма широкий спектр когнитивно-эмоциональной и временной компетентности. Они условно могут быть классифицированы на основании их принадлежности к данным компетенциям и, соответственно, сформируются в три группы. К первой группе когнитивно-эмоциональных критериев ментального здоровья мы отнесем критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам, осознание и чувство идентичности своего физического и психического «Я», чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях. Ко второй группе временных критериев ментального здоровья мы отнесем соответствие психических реакций социальным обстоятельствам и ситуациям, способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств. К третьей – смешанной группе – мы отнесем способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы, а также способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

По такому же принципу можно систематизировать показатели ментального здоровья. Так, наиболее распространенная система показателей, предлагаемая Т.И. Бонкало и О.Б. Поляковой [там же, 10-12], с учетом предлагаемых выше оснований систематизации, будет представлена следующим образом. К группе когнитивно-эмоциональных показателей ментального здоровья мы отнесем баланс между собственными интересами и интересами своего окружения, ментализацию, автономию, реалистичную и надежную самооценку, систему ценностных ориентаций, рефлексия, смирение, толерантность к переживанию интенсивных эмоций. К группе временных показателей ментального здоровья мы отнесем способность выстраивать и поддерживать стабильные отношения, способность играть, способность любить, способность работать. К группе смешанных показателей ментального здоровья мы отнесем концепцию интегрированности (постоянство себя и объекта), обладание множеством вариантов эффективных психологических защит, гибкость в использовании стратегий совладания и витальность.

Объединяя все вышеперечисленные элементы в единое целое и распределяя их по уровням ментального здоровья, мы получаем следующую структуру ментального здоровья статьи (см. таблицу 1).

Таблица 1 - Структура ментального здоровья в когнитивно-эмоциональном и временном контексте

Уровни ментального здоровья	Элементы ментального здоровья					
	Критерии ментального здоровья			Показатели ментального здоровья		
	Когнитивно-эмоциональные критерии	Временные критерии	Смешанные критерии	Когнитивно-эмоциональные критерии	Временные критерии	Смешанные критерии
Психическое и личностное развитие (психическое здоровье)	критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам	соответствие психических реакций социальным обстоятельствам и ситуациям	способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовать эти планы	баланс между собственными интересами и интересами своего окружения, реалистичная и надежная самооценка, смирение,	способность выстраивать и поддерживать стабильные отношения, способность играть, способность любить,	концепция интегрированности (постоянство себя и объекта),
Психологическая грамотность	критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам	способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств	способность самоуправления поведения в соответствии с социальными нормами, правилами, законами	баланс между собственными интересами и интересами своего окружения рефлексия,	способность выстраивать и поддерживать стабильные отношения	обладание множеством вариантов эффективных психологических защит и гибкость в использовании стратегий совладания

Уровни ментального здоровья	Элементы ментального здоровья					
	Критерии ментального здоровья			Показатели ментального здоровья		
	Когнитивно-эмоциональные критерии	Временные критерии	Смешанные критерии	Когнитивно-эмоциональные критерии	Временные критерии	Смешанные критерии
Психологическая культура	осознание и чувство идентичности своего физического и психического «Я»,	способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств	способность самоуправления поведения в соответствии с социальными нормами, правилами, законами	ментализация, автономия, система ценностных ориентаций	способность выстраивать и поддерживать стабильные отношения, способность работать	обладание множеством вариантов эффективных психологических защит и гибкость в использовании стратегий совладания
Психологическое благополучие	чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях	соответствие психических реакций социальным обстоятельствам и ситуациям	способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы	толерантность к переживанию интенсивных эмоций	способность выстраивать и поддерживать стабильные отношения	витальность

Источник: Составлено автором на основании материалов работ 2, 9.

Как можно заметить, одни и те же элементы психологического здоровья могут относиться к разным его уровням, что свидетельствует о необходимости дополнительной конкретизации указанных элементов, с целью их более точной классификации.

Заключение

Таким образом, на основании всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что проблема анализа структуры ментального здоровья наиболее эффективно решается в условиях междисциплинарного подхода, основанного на приоритете культурологической компоненты. Подобная позиция позволяет сконцентрировать внимание на точках соприкосновения структуры ментального здоровья, факторах его динамики и условий его сохранения, что приобретает особую актуальность в контексте профилактики и сохранения ментального здоровья с учетом возрастной составляющей. Данное сочетание, коррелирующееся с теорией свойств ментального здоровья В.И. Слободчикова [Жесткова, 2018, 388], позволяет выявить несоответствие между данными характеристиками и сформулировать проблемы ментального здоровья, на основании которых будут разрабатываться целевые показатели, отражающие результаты мероприятий по сохранению ментального здоровья. Вместе с тем, исследования, учитывающие возрастную компоненту [Makarova, Makarova, Korovin, 2022, 57] наглядно свидетельствуют о том, что выявление подобных несоответствий способствует решению множества проблем, в частности – проблемы прокрастинации. Фактически, данные несоответствия и будут являться проблемами, влияющими на сохранение ментального

здоровья, которые, как нам кажется, уместно будет анализировать в рамках теории бинарных оппозиций.

Библиография

1. Абульханова К.А. Время личности и ее жизненного пути // Человек и мир. 2017. № 1. Том 1. С. 165-200.
2. Бонкало Т.И. Ментальное здоровье: дайджест. М., 2023. 57 с.
3. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17-21.
4. Жесткова Н.А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. Вып. 3. С. 384-392.
5. Зенина С.Р., Лубнина Л.В. Понятие эмоциональная компетентность в современном контексте // Вестник науки и образования. 2022. № 11 (131). С. 109-112.
6. Королева Ю.А. Когнитивно-эмоциональная компетентность подростков с умственной отсталостью и подростков с сенсорной недостаточностью // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-2. С. 428-433.
7. Кузьмина О.В. Типологические особенности временной компетентности личности // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2012. № 1. С. 30-36.
8. Одинцова М.А. Психология экстремальных ситуаций. М.: Юрайт, 2024. 294 с.
9. Штанько М.А. Время как научная категория: междисциплинарные акценты // Актуальные вопросы научных исследований. Саратов, 2023. С. 273-277.
10. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ. 2009. Вып. 4 (15). С. 87-101.
11. Makarova E.A., Makarova E.L., Korovin I.a.S. Time perception and time management during COVID-19 pandemic lockdown // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. 2022. Vol. 10. № 1. С. 57-69.

The structure of mental health in the context of cognitive-emotional and temporal competence

Yurii L. Pichuev

Postgraduate,
Taganrog Institute of Management and Economics,
347905, 45, Petrovskaya str., Taganrog, Russian Federation;
e-mail: ypichui@gmail.com

Abstract

The need to consider the structure of mental health in the context of cognitive-emotional and temporal competence is due to the fact that mental health is essentially directly dependent on the emotional and cognitive activity of a person, and is also a reflection of the characteristics of the space-time continuum in which it is formed. This article analyzes the structure of mental health in the context of cognitive-emotional and temporal competence. The authors define the basic definitions for this work and argue the need to consider the structure of mental health in the context of the presented competencies. The article presents the main structural elements of mental health on the basis of a compilation of scientific concepts in the field of "human mental health". The authors propose to consider the presented structure on two planes: vertical and horizontal. The vertical dimension of mental health is represented by four levels, identified on the basis of a cultural component that combines a cognitive-emotional and temporal dimension. Vertically, the structure of mental health includes criteria for mental health and its indicators, which can be distributed at

designated levels in accordance with their correlation by belonging to designated competencies. The structural elements of mental health presented in the work are summarized in a single tabular format, which allows you to see the repeatability of certain criteria and indicators of mental health at different levels, which is the basis for their further analysis.

For citation

Pichuev Yu.L. (2024) Struktura mental'nogo zdorov'ya v kontekste kognitivno-emotsional'noi i vremennoi kompetentnosti [The structure of mental health in the context of cognitive-emotional and temporal competence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (4A), pp. 224-230.

Keywords

The structure of mental health, mentality, mental health, emotional competence, cognitive-emotional competence, temporary competence, levels of mental health, criteria of mental health, indicators of mental health.

References

1. Abul'khanova K.A. (2017) Vremya lichnosti i ee zhiznennogo puti [Time of the individual and her life path]. *Chelovek i mir* [Man and the World], 1, 1, pp. 165-200.
2. Bonkalo T.I. (2023) *Mental'noe zdorov'e: daidzhest* [Mental health: digest]. Moscow.
3. Dubrovina I.V. (2009) Psikhicheskoe i psikhologicheskoe zdorov'e v kontekste psikhologicheskoi kul'tury lichnosti [Mental and psychological health in the context of the psychological culture of the individual]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya* [Bulletin of Practical Psychology of Education], 3, pp. 17-21.
4. Koroleva Yu.A. (2018) Kognitivno-emotsional'naya kompetentnost' podrostkov s umstvennoi otstalost'yu i podrostkov s sensornoi nedostatochnost'yu [Cognitive and emotional competence of adolescents with mental retardation and adolescents with sensory impairment]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 59-2, pp. 428-433.
5. Kuz'mina O.V. (2012) Tipologicheskie osobennosti vremennoi kompetentnosti lichnosti [Typological features of temporary competence of the individual]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika»* [Bulletin of Udmurt University. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy], 1, pp. 30-36.
6. Makarova E.A., Makarova E.L., Korovin Ia.S. (2022) Time perception and time management during COVID-19 pandemic lockdown. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 10, 1, pp. 57-69.
7. Odintsova M.A. (2024) *Psikhologiya ekstremal'nykh situatsii* [Psychology of extreme situations]. Moscow: Yurait Publ.
8. Shtan'ko M.A. (2023) Vremya kak nauchnaya kategoriya: mezhdistsiplinarnye aktsenty [Time as a scientific category: interdisciplinary accents]. In: *Aktual'nye voprosy nauchnykh issledovaniy* [Actual issues of scientific research]. Saratov.
9. Shuvalov A.V. (2009) Psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka [Human psychological health]. *Vestnik PSTGU* [Bulletin of the Orthodox St. Tikhon's University for the Humanities], 4 (15), pp. 87-101.
10. Zenina S.R., Lubnina L.V. (2022) Ponyatie emotsional'naya kompetentnost' v sovremennom kontekste [The concept of emotional competence in the modern context]. *Vestnik nauki i obrazovaniya* [Bulletin of Science and Education], 11 (131), pp. 109-112.
11. Zhestkova N.A. (2018) Sushchnost' i struktura ponyatiya «psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka» [The essence and structure of the concept of "human psychological health"]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya* [Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology], 3, pp. 384-392.