

**Дисциплина  
«Психологическая помощь  
военнослужащим в мирное время»**

**Тема 1.**

**Система диагностики, поддержания и  
восстановления психического здоровья  
военнослужащих и членов их семей**

## **Учебные вопросы:**

1. Понятие о норме психического здоровья. Психическое здоровье как многоуровневое качество жизнедеятельности человека.
2. Система диагностики психического здоровья.
3. Система психологической помощи военнослужащим и членам их семей.

## **Вопрос 1.**

**Понятие о норме психического здоровья.**

**Психическое здоровье как многоуровневое качество**

**жизнедеятельности человека**

# Основные подходы к понятию «норма»

## Адаптационный подход.

**Норма** – соответствие среде, приспособляемость, адаптированность, стремление к гомеостазу.

## Психопатологический (медицинский) подход.

**Норма** – отсутствие каких-либо выраженных симптомов. Человек здоров настолько, насколько он избегает крайностей невроза и психопатий

## Позиция культурного релятивизма.

**Норма** – соответствие определенным культурным правилам и требованиям

**НОРМА**

## Статистический подход

**Норма** – нечто среднее, установившееся, не выделяющееся из массы. Быть нормальным значит быть, как все, соответствовать усредненному стандарту

# Гуманистический подход

Оценка нормы самой по себе, не в отношении патологии. Этот подход описывает критерии психического здоровья и пытается выделить то позитивное, что несет в себе нормальная личность. Широко ставится вопрос о здоровье личности как о некотором особом достоянии, полноте, а не об отсутствии тех или иных ущербов и недугов.

В центр данного подхода поставлен анализ здорового функционирования личности как позитивного процесса, обладающего самостоятельной ценностью и содержательно описываемого через понятия самореализации, самоактуализации (К. Гольдштейн, А. Маслоу, Ш. Бюллер, Э.Фромм), полноценного человеческого функционирования (К. Роджерс, Б. С.Братусь), аутентичности (Дж. Бюдженталь), стремления к смыслу (В. Франкл).

# Характеристики самоактуализирующейся личности (по А.Маслоу)

- Эффективное восприятие реальности, устойчивость к тому, что воспринимается.
- Принятие себя, других, природы; отсутствие стыда, вины, тревоги.
- Непосредственность, простота, естественность.
- Центрированность на цели.
- Независимость и наличие потребности в уединении от суеты.
- Автономия, т.е. независимость от культуры и окружения; наличие ответственности за свою судьбу.
- Спокойное отношение к социальным поощрениям.
- Свежесть восприятия, открытость новым впечатлениям, умение радоваться жизни.
- Вершинные переживания, состояния подъема и экстаза.
- Глубокие межличностные отношения.
- Разграничение целей и средств.
- Философское чувство юмора.
- Соппротивление окультуриванию.

## **Э.Фромм выделяет следующие характерные черты нормы**

- Продуктивная деятельность, т.е. созидание.
- Связь человека с внешним миром через эмоции и переживания.
- Постигание объективной реальности своим интеллектом.
- Осознание собственной неповторимости при наличии связи с ближними и с другими людьми.
- Отсутствие признания иррациональных авторитетов, но охотное подчинение рациональным.
- Постоянное возрождение нормального человека.
- Нормальный человек смотрит на жизнь как на величайшее из дарованных ему благ.

## **Согласно подхода Б.С.Братуся, в качестве критериев нормального развития человека можно выделить:**

- Отношение к другому человеку как к самоценности, существу, олицетворяющему в себе бесконечные потенции рода «человек» (центральное, системообразующее отношение).
- Способность к децентрации самоотдаче и любви, направленных на реализацию этого отношения.
- Творческий, целетворящий характер жизнедеятельности.
- Потребность в позитивной свободе.
- Способность к свободному волепроявлению.
- Возможность самопроектирования будущего.
- Вера в осуществимость намеченного.
- Внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями.
- Стремление к обретению сквозного общего смысла своей жизни.

## **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сформулировала критерии психического здоровья:**

- Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- Критичность к себе и своей собственной психической деятельности и к её результатам.
- Соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий социальным обстоятельствам и ситуациям.
- Способность к самоуправлению в соответствии с социальными нормами, правилами и законами.
- Способность планировать и реализовывать собственную жизнь.
- Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

# УРОВНИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПО ГОРИЗОНТАЛИ

психическое здоровье (N+)			пограничные расстройства (аномальное развитие)		патология (N-)
N+ Идеальное здоровье	Практическое здоровье	Личностные трудности	Пограничные расстройства	Переходные состояния между ПР и N-	Психотический уровень
<b>1a</b>	<b>16</b>	<b>2</b> Акцентуации	<b>3</b> Невротические реакции Неврозы Психопатии	<b>4</b> Предпсихоти-ческие расстройства	<b>5</b> Психозы, органические расстройства: шизофрения олигофрения эпилепсия реактивные психозы

# **УРОВНИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПО ВЕРТИКАЛИ**

**I. Уровень личностного здоровья** - определяется качеством смысловых отношений.

**II. Уровень индивидуально-психологического здоровья** - характеризует способность человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений.

**III. Уровень психофизиологического здоровья** – определяется особенностями нейрофизиологической организации актов психической деятельности.

**Психическое здоровье** – многоуровневое качество жизнедеятельности, выражающее соответствие смысло-жизненных ориентаций, поведения, психосоматического состояния в конкретной ситуации уровню и качеству развития конституциональных и возрастных особенностей.

**Психическое здоровье** – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности

**Психически здоровый** (по ВОЗ) человек – это человек, у которого нормально развиты все психические функции, отмечается физиологическое, социальное и духовное благополучие, сохранена способность адекватной адаптации к окружающей природной и социальной среде, к активной производственной, служебной и другой деятельности.

**Норма психической деятельности** – это оптимальный уровень психического функционирования, обеспечивающий полноценный труд военнослужащего не только в повседневных, но в экстремальных природных и социальных условиях.

**Психически здоровым** считается военнослужащий достаточно зрелый, умственно развитый, внутренне уравновешенный, способный освоить воинскую специальность, влиться в воинский коллектив и преодолеть специфические для военной службы психические и физические нагрузки, не получив при этом стойкого расстройства здоровья

**Психическое здоровье военнослужащего** – это интегральная характеристика зрелости, полноценности, сохранности и активности механизмов его личностной саморегуляции.

## **Вопрос 2.**

**Система диагностики психического здоровья**

Цель психодиагностики заключается в том, чтобы определить наличие характерных симптомов и синдромов психического расстройства, уточнить причины данного расстройства, принять решение о дальнейшем должностном предназначении и характере психологической помощи данному военнослужащему.

Основу включения военного психолога в психотерапевтическую работу составляют изменения результатов профессиональной деятельности, жалобы самого военнослужащего, итоги командиров и сослуживцев, результаты тестирования и др.

## **Основные методы исследования личности:**

- 1) Метод наблюдения, а также наиболее близкие к нему методы (биографический метод, клиническая беседа, анализ анамнеза и др.).
- 2) Экспериментальные методы.
- 3) Опросники.
- 4) Проективные методы.
- 5) Методы патопсихологического исследования.

Патопсихологическое исследование включает в себя следующие компоненты:

беседу с военнослужащим;

эксперимент (тестирование по схеме патопсихологического исследования);

изучение личного дела (истории болезни);

наблюдение за поведением во время исследования;

анализ полученных результатов;

оформление заключения

**Патопсихологические** методами в основном исследуются **нарушения развития личности и нарушения психических процессов:**

- расстройства восприятия;
- расстройства внимания;
- расстройства памяти;
- расстройства мышления;
- расстройства умственной работоспособности.

Для исследования нарушений личности психологу необходимо четко представлять, **что нужно исследовать в конкретном случае:** мотивы, установки, интересы, ценности, конфликты, интерперсональные связи и т.д.

## **Вопрос 3.**

**Система психологической помощи военнослужащим и  
членам их семей**

**Психологическая помощь** – это область практического применения психологии, ориентирующаяся на повышение социально-психологической компетентности людей и оказание психологической помощи как отдельному человеку, так и группе, семье, организации.

**Виды психологической помощи:**

Самопомощь

Совместная помощь

Специализированная помощь

**Способы специализированной психологической помощи:**

1. Психологическое консультирование,
2. Индивидуальная и групповая психотерапия,
3. Психологическая реабилитация,
4. Психологическая профилактика, психогигиена и психологическое просвещение

# СИСТЕМА ПОДДЕРЖАНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ (психогигиена и психопрофилактика)

**Психогигиена** – отрасль психологии, изучающая факторы и условия окружающей среды и образа жизни, благотворно влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека и разрабатывающее рекомендации и систему мероприятий по обеспечению, сохранению, поддержанию, укреплению и восстановлению психического здоровья.

## ЗАДАЧИ ПСИХОГИГИЕНЫ

Изучение влияния различных условий среды природных, служебных, бытовых социальных на психику человека

Разработка оптимальных норм труда, отдыха и быта, внедрение в практику мероприятий по укреплению НС, повышение ее резистентности к вредным условиям и обеспечение лучших условий

Пропаганда психологических знаний

# СИСТЕМА ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Психопрофилактика** – система мероприятий по предупреждению поражений психического здоровья.

## **Первичная**

Задача:

Изучение психических воздействий на человека, свойства его психики, возможность предупреждения психогенных и психосоматических заболеваний.

## **Вторичная**

Задача:

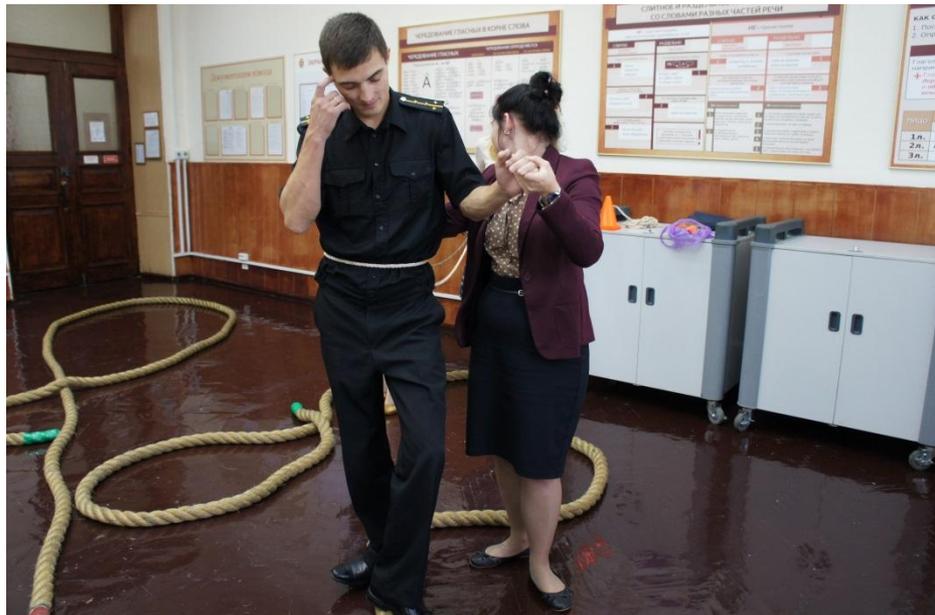
Реализация мероприятий, направленных на предупреждение неблагоприятного течения психического или другого расстройства, включающего в себя раннюю диагностику, прогноз и предупреждение негативных состояний.

## **Третичная**

Задача:

Реализация мероприятий, направленных на предупреждение инвалидности при хроническом течении заболеваний.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**