

Блінов О.А. Інноваційний інструментарій діагностики та психокорекції бойового стресу / О.А. Блінов / Матеріали наукового семінару «Шляхи розвитку системи морально-психологічного забезпечення у Збройних силах України», 28 листопада 2018 року. – К.: НУОУ, 2018. – С. 24-27.

Блінов О.А.
Кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій
Національного авіаційного університету

ІННОВАЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Війна є всебічним випробуванням для особистості де одним із її «екзаменаторів» є бойовий стрес. Він здійснює потужний психотравмуючий вплив на бійців і спонукає розповсюдженню бойових психічних травм [2-4].

Бойовий стрес – це психічне відображення стресової реакції в результаті впливу факторів бойової діяльності. Він спонукає до радикальних змін в афективній, когнітивній та поведінковій сфері військових, здійснює значний вплив на успішність їх професійної діяльності і таким чином вимагає психологічного захисту від його впливу.

У даний час в Україні розроблений, пройшов апробацію і зарекомендував себе з позитивного боку інноваційний інструментарій діагностики та психокорекції бойового стресу у вигляді:

- колод метафоричних асоціативних карт;
- опитувальників діагностики бойового та травматичного стресу;
- пристроїв для зручного і якісного проведення психодіагностичних процедур, та інший інструментарій [1-3; 5-7].

1. Дуже добре зарекомендувала себе як в роботі з цивільними клієнтами так і пацієнтами військових госпіталів колода метафоричних асоціативних фотокарт «Стрес-стоп!» [7].

Мишенью колоди фотокарт є несприятливі емоційні стани людини.

Набір має: 108 оригінальних метафоричних асоціативних фотокарт, серед яких ви знайдете 36 штук карт з темними «сорочками» із зображенням різних сюжетів, які викликають у людини несприятливі емоції, а також 72 ресурсних карт, які дозволяють змінити вектор емоцій на позитивний шлях вирішення наявних проблем; 3 робочих картки для поглибленого аналізу стресу; 30 слів-карток з назвами емоцій; інструкції з прикладами 21 вправи.

Фотокарти можуть використовуватися з 14 років. Застосовуються для індивідуальної і групової роботи, сімейного консультування і коучингу.

На колоду метафоричних асоціативних фотокарт «Стрес-стоп!» видано авторське свідоцтво.

Також вони рекомендовані до використання у лікарняних та санаторно-курортних закладах Міністерства Оборони України Наказом Директора

військово-медичного Департаменту Міністерства Оборони України від 05 червня 2017 року за №10.

2. Наступним інноваційним психологічним інструментарієм є колода метафоричних карт «Компас вибору професії», яка допомагає вирішити проблеми з вибором професії [6].

Набір має: 108 метафоричних карт; інструкції з прикладами 15 вправ; 17 порад для швидкого досягнення мети в житті; списку з 70 ділових і особистісних якостей; 4 схем-платформ для поглибленого вивчення психологічних особливостей особистості людини та їх відповідності обраній професії; матриці вибору професії.

Сюжетом карт є авторське зображення повсякденного життя людей, робочого одягу та їх професійної діяльності. Метафоричні карти можуть використовуватися з 10 років. Застосовуються: для індивідуальної та групової роботи, під час коучингу.

На колоду метафоричних асоціативних карт «Компас вибору професії» видано авторське свідоцтво.

3. Для вимірювання рівню бойового стресу та встановлення шляхів його подолання використовується опитувальник бойового стресу (ОБСБ) [2].

Опитувальник складається з 24 питань, які поділяються на чотири субшкали. В питаннях розкритий зміст критеріїв посттравматичних стресових розладів згідно Діагностичного і статистичного керівництва по психічним розладам 5-го видання (DSM-V (2013)).

Відповіді на запитання опитувальника оцінюються по п'яти бальній шкалі Р. Лікерта і розкривають особливості персональної думки про бойовий стрес. Аналіз особистісних змін при стресі здійснюється на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях психічної сфери людини.

За результатами відповідей складається інтегральний показник. Його рівень визначається на шкалі бойового стресу. Залежно від величини інтегрального показника встановлюється стадія розвитку стресу і пропонується опис адаптаційних характеристик респондента.

В опитувальнику є графічна складова. Вона дає візуалізацію персонального психологічного портрету особистості в результаті впливу бойового стресу і має вигляд трьохрівневого кола «годинника».

Час на заповнення бланку відповідей та оформлення графічної складової до 20 хв.

Опитувальник рекомендований до використання рішенням Вченої Ради Інституту психології ім. Г.С. Костюка.

4. Практична робота з особами, які мають ознаки стресових розладів, спонукала до розробки та впровадження в практичну діяльність фахівців опитувальника скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) [3].

Опитувальник має 7 запитань. При роботі з опитувальником респондента просять відповідати «так», якщо він згоден із заданим йому

запитанням і відповідати «ні», якщо він не згоден. Далі підраховується кількість питань на які були дані позитивні відповіді.

Максимальний ефект від психодіагностичної роботи досягається при використанні разом з опитувальником бойового стресу (ОБСБ). Час для проведення процедури опитування та обробки результатів – до 2 хв.

Опитувальник рекомендований до використання рішенням Вченої Ради Інституту психології ім. Г.С. Костюка.

5. Необхідність зручної та ефективної роботи в польових умовах з восьмикольоровим тестом Люшера спонукала до розробки відповідного допоміжного інструментарію. Запропонований винахід відноситься до психологічного інструментарію і може використовуватися як мобільний портативний пристрій, який дозволяє розширити діапазон проведення психодіагностичного обстеження.

Пристрій має вигляд прямокутного планшета, розміри якого забезпечують розміщення в його двох «кишенях» в горизонтальному положенні в один ряд восьмикольорових карток тесту Люшера. «Кишені» знаходяться одна напроти одної по обрізу країв планшета.

Пристрій використовується як влітку так і взимку, при знаходженні на будь-якій місцевості, при знаходженні в автомобільному та авіаційному транспорті, при несприятливих погодних умовах, при роботі в лікарняних палатах та ін.

На Планшет для роботи з восьмикольоровим тестом Люшера виданий патент [5].

Таким чином, запропонований психологічний інструментарій у вигляді колод метафоричних асоціативних карт, опитувальників діагностики бойового та травматичного стресу, планшета для зручного і якісного проведення психодіагностичних процедур є інноваційним ефективним психологічним інструментарієм психодіагностики та психокорекції.

Література

1. Блінов О. А. Іноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу: навчально-методичний посібник / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2018. – 115 с.
2. Блінов О. А. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ) / О. А. Блінов // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. – № 5 (9). – Вип. 9. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. – С. 32-43
3. Блінов О. А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) / О. А. Блінов // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. – № 1 (11). – Вип. 11. –

Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С. 26-37.

4. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.

5. Блінов О. А. Пристрій для роботи з восьмикольоровим тестом Люшера / Патент на корисну модель. Номер патенту: 123638. Патент опубліковано 12.03.2018, бюл. № 5/2018 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://base.uipv.org/searchINV/search.php?action=search>

6. Блінов О. А. Складений твір «Колода метафорических ассоциативных карт «Компас выбора профессии» («Компас выбора профессии») // Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір. Реєстраційний №76233. Дата реєстрації 25.01.2018 року / Авторське право і суміжні права. Офіційний бюлетень №48 2018 року. – Київ, 2018.

7. Блінов О. А. Складений твір «Колода метафорических ассоциативных фотокарт «Стресс-стоп!» («Стресс-стоп!») // Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір. Реєстраційний №76170. Дата реєстрації 23.01.2018 року / Авторське право і суміжні права. Офіційний бюлетень №48 2018 року. – Київ, 2018.