

ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА  
НАПН УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

О.А. Блінов

**ОПИТУВАЛЬНИК  
БОЙОВОГО СТРЕСУ БЛІНОВА О.А.  
(ОБСБ)**

Науково-методичне видання

Київ  
ТАЛКОМ  
2019

***Рецензенти:***

**Друзь О.В.** – доктор медичних наук, начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) НВМКЦ «ГВКГ» – Головний психіатр МОУ, полковник;

**Аймедов К.В.** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри психології Одеського національного медичного університету

***Рекомендовано до впровадження рішенням***

Науково-методичного бюро

Національного військово-медичного клінічного центру

«Головний військовий клінічний госпіталь»

(протокол № 12 від 14.05.2018 р.).

Б69 **Блінов О.А.**

Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ):  
наук.-метод. видання / О.А. Блінов. – К.: Талком, 2019. – 36 с.  
ISBN978-617-7685-74-5

У науково-методичному виданні презентовано авторський опитувальник психодіагностики бойового стресу, що призначений для визначення рівня психологічного стресу в осіб, які беруть участь в екстремальних умовах діяльності. Опитувальник складається з чотирьох субшкал, а саме: субшкали гострого та посттравматичного стресового розладу, субшкали визначення психологічних ресурсів, субшкал зовнішньо і внутрішньо опосередкованих стрес-факторів, які емоційно впливають на особистість. Наведено україномовний та російськомовний тексти опитувальника з 24 питань, а також оціночна п'ятибальна шкала Р. Лайкерта.

## Вступ

Проблема бойового стресу та його наслідків є надзвичайно актуальною. Цей стан виникає в екстремальних умовах діяльності та супроводжується дією потужних зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів. Вони несуть загрозу життю людини, негативно впливають на стан її здоров'я, знижують ефективність діяльності або приводять до її зриву [1; 3; 6].

Бойовий стрес – стан психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу.

Двохвекторність бойового стресу проявляється як у підвищенні адаптабельності фахівців до факторів бойової діяльності, так і розладів їх адаптації. Також він може спонукати до розвитку гострих і посттравматичних стресових розладів, деформації особистості. Бойовий стрес з'являється та супроводжує поранення військовослужбовців, контузії (внутрішньочерепні травми – струси головного мозку), фізичні каліцтва, які були отримані в боях.

Відомо, що близько 80% військовослужбовців, які брали участь в бойових діях під час проведення АТО, знаходилися у стані бойового стресу, який в подальшому трансформувався приблизно в 25% ПТСР різного ступеня виразності. 98% з учасників бойових дій потребують кваліфікованої підтримки і допомоги внаслідок дії бойових стрес-факторів [5].

Після бойових операцій повідомляють про симптоми серйозних психологічних розладів 20-30% американських військових. На думку американських фахівців з бойового стресу, близько 17% ветеранів, які повернулися додому, можуть долати негативні симптоми стресу упродовж 12 місяців після повернення [10, с. 124, 127].

У зв'язку з актуальністю проблеми практична робота з особами, які мають ознаки бойового стресу, спонукала до розроблення та впровадження у практичну діяльність фахівців опитувальника бойового стресу. Він призначений для визначення рівня психологічного стресу в фахівців, які взяли участь в небезпечній для життя діяльності; встановлення ступеня їх адаптованості до дії в екстремальних умовах; наявності ресурсів людини для подолання наслідків травматичного стресу [2].

Методологічною основою опитувальника є концепція стресу Г. Сельє; розуміння психології стресу Р. Лазарусом, уявлення про

бойовий стрес Р. Абдурахманова, Л. Китаєва-Смика, О. Караяні; концепції «військового неврозу» З. Фрейда, посттравматичних стресових розладів М. Горовіца; уявлення про феномен бойової психічної травми М. Решетнікова, С. Литвинцева, Е. Снедкова, О. Резника, О. Сиропятова; концепція існування і саморозвитку особистості С. Максименка; багатовимірна модель психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph M. Лаада тощо [6; 8; 9].

## **I. Розроблення та організація роботи з опитувальником бойового стресу**

Опитувальник складається з 24 питань, які поділяються на чотири субшкали, а саме: субшкали визначення гострого та посттравматичного стресового розладу, субшкали ресурсних питань, субшкал зовнішньо і внутрішньо опосередкованих стрес-факторів, які емоційно впливають на особистість. У питаннях розкрито зміст критеріїв ПТСР згідно з DSM-V (2013).

Відповіді на запитання опитувальника оцінюються за 5-бальною шкалою Р. Лайкерта і розкривають особливості персональної думки про бойовий стрес. Аналіз особистісних змін при стресі здійснюється на когнітивному, афективному, мотиваційному та поведінковому рівнях психічної сфери людини. З особливостями їх прояву можливо ознайомитися у додатку А, з класифікацію стресових розладів за часовими характеристиками – у додатку Б.

За результатами відповідей складається інтегральний показник. Він розраховується як середнє арифметичне значення загальної суми всіх цифрових виборів респондента (величини результатів чотирьох субшкал). Його рівень визначається на шкалі бойового стресу. Залежно від величини інтегрального показника встановлюється стадія розвитку стресу в військовослужбовця та пропонується опис його адаптаційних характеристик.

В опитувальнику є графічна складова, що забезпечує візуалізацію персонального психологічного портрету особистості в результаті впливу бойового стресу та має вигляд трирівневого кола «годинника».

## *Етапи роботи з результатами опитувальника*

1. Встановлення проблеми у військовослужбовців і проведення психодіагностики.
2. Аналіз відповідей респондентів на запитання.
3. Оцінка окремих відповідей, загальних результатів у складі субшкал (об'єднаних питань за одним напрямом), а також співвідношень між шкалами.
4. Проведення процедури визначення інтегрального показника бойового стресу та його фіксація на відповідній шкалі. Аналіз характеристик розвитку стресу в респондентів.
5. Визначення психологічного профілю фахівця з оформленням графічної частини опитувальника. Здійснення його аналізу.
6. Складання експертного психодіагностичного заключення характеристик бойового стресу респондента.
7. Використання інформативних показників ресурсного блоку (РБ) для здійснення психологічної корекції та терапії.

### *Порядок визначення бальних оцінок інтегрального показника бойового стресу*

Для визначення інтегрального показника бойового стресу спочатку підраховується загальна кількість балів за всі нараховані бали з питань опитувальника. Потім підраховується їх середнє арифметичне значення. Отриманий результат заноситься в бланк відповідей (див. табл. 1).

**Таблиця 1**

#### **Бланк відповідей**

Дата \_\_\_\_\_ П.І.П. \_\_\_\_\_

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		Σ		Σ	
23		24		<b>Розрахунок інтегрального показника: Σ загальн. : 24 =</b>			
Σ		Σ					

На шкалі бойового стресу обводиться обрисом або відзначається цифрою величина інтегрального показника бойового стресу. Вона слугує графічним орієнтиром для аналізу рівня бойового стресу.

Шкала бойового стресу (інтегральний показник) має наступний вигляд (див. рис. 1).



**Рис. 1. Шкала бойового стресу (в балах)**

### *Оцінка бойового стресу (в балах)*

1. *Бойовий стрес низького рівня.* Отримані результати від 1,0 до 2,66 бала (найвищий рівень адаптованості військовослужбовця до дії стрес-факторів).

2. *Бойовий стрес середнього рівня.* Результат – від 2,66 до 3,91 бала (середній рівень адаптованості).

3. *Бойовий стрес високого рівня.* Результат від 3,91 до 5,0 балів (найнижчий рівень адаптованості до дії бойових стресорів).

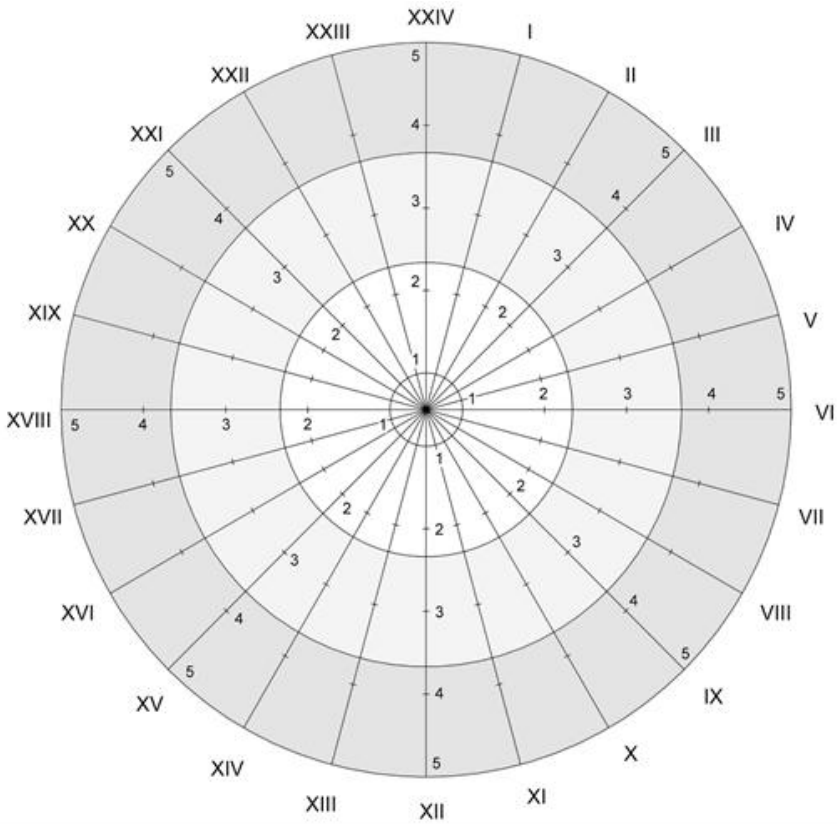
### *Робота з графічною частиною*

Пропонується вибрати шкалу на діаграмі, яка відповідає номеру питання і обвести на ній обрисом цифру відповідно до вибору. Потрібно з'єднати прямими лініями позначені цифри та здійснити штрихування з внутрішньої площини. Ви отримаєте персональний психологічний профіль фахівця, який дозволяє продовжити аналізувати наслідки впливу бойового стресу та знайти ресурси для його корекції.

Для аналізу проявів ГСР і ПТСР пропонується побудувати окремих від попереднього графічного зображення профіль іншим кольором. Також можлива будова аналогічних графіків решти субшкал опитувальника.

Відображення психологічного профілю фахівця здійснюється у формі наступної діаграми «рози вітрів» (див. рис. 2).

Час на заповнення бланку відповідей та оформлення графічної складової – до 20 хв. Варіанти заповнення бланків за результатами роботи №1 і №2 див. у додатку В і додатку Г.



**Рис. 2. Психологічний профіль фахівця**

*Розподіл питань опитувальника*

**Субшкала № 1.** Для скринінгового обстеження гострого стресового розладу (ГСР) і посттравматичних стресових розладів (ПТСР) використовуються питання за № 1, 5, 9, 13, 17, 21, 23 (разом 7 питань).

Відповіді, які отримали високу оцінку за цією субшкалою (5 балів), вказують на ймовірність наявності ГСР або ПТСР (залежно від часу з моменту критичного інциденту).

**Субшкала № 2. Ресурсний блок (РБ).** Сукупність питань, які розкривають спроможність військовослужбовця долати стресові ситуації на когнітивному, афективному, мотиваційному та поведінковому рівнях.

Питання за № 2 визначає рівень віри людини.

Питання за № 6 характеризує спроможність респондента використовувати афективні та емоційні методи.

Питання за № 10 характеризує соціальність (спілкування) людини.

Питання за № 14 визначає рівень уяви респондента.

Питання за № 18 характеризує когніції (переконання, розсудливість), спроможність людини використовувати свої ресурси.

Питання за № 22 і № 24 надають характеристику фізичної активності респондента. Всього – 7 питань.

Питання субшкали № 2 порівняно з питаннями інших субшкал мають зворотній зміст. Чим вищий рівень ресурсу позитивної спрямованості позначається респондентом тим нижче повинна бути бальна оцінка.

**Субшкала № 3.** Для визначення впливу стрес-факторів, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця, (ФБЕВ) використовуються питання за № 3, 7, 11, 15, 19 (разом 5 питань).

**Субшкала № 4.** Для визначення впливу стрес-факторів, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця (ФОЕВ), використовуються питання за № 4, 8, 12, 16, 20 (разом 5 питань). Питання за № 16, 20 розкривають вплив фізіологічного стану респондента на його самопочуття.

### **Три основні стадії розвитку стресу**

***Перша стадія. Стрес низького рівня у військовослужбовців (від 1,0 до 2,66 бала). Ступінь адаптації «висока», придатність до діяльності – «придатний»***

Це аларм-стадія або «мобілізація по пожежній тривозі», коли відбувається мобілізація адаптаційних ресурсів організму. На цій стадії людина знаходиться у стані напруженості і настороженості. Це своєрідна підготовка до наступного етапу, тому іноді першу стадію називають «передстартовою готовністю».



*Ця стадія триває від декількох годин до двох діб і включає дві фази:*

1) фаза шоку – загальний розлад функцій організму внаслідок психічного потрясіння або фізичного пошкодження у результаті бойової діяльності;

2) фаза «протишоку».

При достатній силі стресора фаза шоку закінчується загибеллю організму протягом перших годин або днів. Якщо адаптаційні можливості організму здатні протистояти стресору, то настає фаза протишоку, під час якої відбувається мобілізація захисних реакцій організму. Фізично і психологічно людина почувається добре, перебуває в піднесеному настрої.

Жоден організм не може постійно перебувати у стані тривоги. Якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію, настає наступна стадія.

***Друга стадія. Стрес середнього рівня (від 2,66 до 3,91 бала).  
Ступінь адаптації «середня», придатність до діяльності –  
«достатня»***

Вона співвідноситься зі стадією резистентності (опору).

Складається зі збалансованого витрачання адаптаційних резервів, підтримується існування організму в умовах підвищених вимог до його адаптаційних можливостей.

Тривалість періоду опору залежить від вродженого потенціалу швидкої адаптації до умов життєдіяльності, стресостійкості людини і від сили чинних стрес-факторів.

Відповідь організму залежить не тільки від дії подразника, в його якості може виступати будь-який предмет, явище або значуща інформація.

Важливу роль також відіграють внутрішні і зовнішні умови життєдіяльності.

Людина розвиває оптимальну енергію, пристосовуючись до обставин, що змінюються. Почуває себе цілком стерпно, хоча вже без душевного підйому, характерного для першої фази. Людина ніби «відпрацювалася» і готова до більш-менш тривалого зусилля щодо подолання труднощів. Однак іноді відчувається, що накопичилася втома. Якщо ж стресор продовжує діяти ще довше, настає третя стадія. Ця стадія призводить або до стабілізації стану та одужання, або, якщо

стресор продовжує діяти й надалі, змінюється останньою стадією – виснаженням.

***Третя стадія. Стрес високого рівня (від 3,91 до 5,0 балів). Ступінь адаптації «низька», придатність до діяльності – «не придатний»***

Співвідноситься зі стадією виснаження (втратою резистентності).

На цій стадії енергія вичерпана, фізіологічний і психологічний захист виявляється зламаним. Існує невідповідність стресогенних впливів середовища і відповідей організму на його вимоги.

Людина не має більше можливості захищатися. На відміну від першої стадії, коли стресовий стан організму веде до розкриття адаптаційних резервів і ресурсів, стан третьої стадії більше подібний на «заклик про допомогу», яка може прийти тільки ззовні – або у вигляді підтримки, або у вигляді усунення стресора, що виснажує організм.

Якщо на першій та другій стадії діагностуються деякі ознаки ГСР і ПТСР, то на третій стадії вони об'єднуються вже в цілісний комплекс (синдром).

***Інструкція та текст опитувальника бойового стресу (ОБСБ)***

Будь ласка, ознайомтесь із запропонованими питаннями відповідей. Виберіть такий варіант власної думки із запропонованої 5-бальної шкали, що найбільш розкриває її зміст. У бланку відповідей в кожній колонці праворуч від порядкових номерів позначте вибрану Вами цифру:

- 5 – абсолютно правильно;
- 4 – ймовірно, правильно;
- 3 – частково правильно, частково неправильно;
- 2 – ймовірно, неправильно;
- 1 – абсолютно неправильно.

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Розроблення та організація роботи з опитувальником бойового стресу.....	4
2. Математична верифікація опитувальника.....	12
3. Перевірка конвергентної валідності з іншими опитувальниками.....	22
4. Розроблення російськомовного аналогу опитувальника.....	24
Висновки.....	27
Список використаних джерел.....	28
Додатки.....	32

Наукове видання

**Блінов Олег Анатолійович**

**ОПИТУВАЛЬНИК БОЙОВОГО СТРЕСУ БЛІНОВА О.А.  
(ОБСБ)**

Науково-методичне видання

Матеріал подано в авторській редакції

Дизайн обкладинки — *Блінов О.А.*

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 2,1

Наклад 100 прим. Зам. №...

Для зворотного зв'язку прохання присилати конструктивні доповнення, побажання та зауваження щодо наукової роботи, а також для придбання праці за електронною адресою: [blinov09@bigmir.net](mailto:blinov09@bigmir.net)

*Видавець ТОВ «Талком»*

*м. Київ, вул. Львівська, 23, тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26*

*E-mail: [ukraina.vdk@email.ua](mailto:ukraina.vdk@email.ua)*

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4538 від 07.05.2013*