

УДК 159.9.078:159.96-057.36
DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-449-459

ДІАГНОСТИЧНІ ТА КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СКРИНІНГОВОЇ МЕТОДИКИ ТРАВМАТИЧНИХ СПОГАДІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ольга Васильченко¹, Ангеліна Одякова²

¹Д-р психол. наук, професор, доцент кафедри психології ЗВО «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2502-8072>

²Здобувач магістерського рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, ЗВО «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

CONSULTATIVE AND CORRECTIONAL POTENTIAL OF THE SCREENING METHODOLOGY FOR TRAUMATIC MEMORIES IN MILITARY SERVICEMEMBERS

Olha Vassilchenko¹, Anhelina Odiakova²

¹Doctor of Psychological Sciences, Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Higher Education Institution "University of Economics and Law "KROK", Kyiv, Ukraine, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2502-8072>

²Master's student, Specialty 053 Psychology, Higher Education Institution "University of Economics and Law "KROK", Kyiv, Ukraine

Анотація. Стаття присвячена апробації розробленої нами методики «Скринінг травматичних спогадів військовослужбовців», що має на меті комплексне вивчення динаміки впливу бойових травматичних подій на психічне функціонування особистості. Методика структурована навколо шести ключових шкал, кожна з яких відображає окремий компонент внутрішнього переживання та психосоціального реагування на травматичні спогади. Шкали методики формують цілісну систему, що дозволяє виявити характер змін у когнітивній, емоційній, поведінковій та часовій сфері після впливу травматичних подій.

У роботі представлено теоретичне підґрунтя методики, що спирається на взаємопов'язані концепції. Концепція посттравматичного стресового розладу описує симптоми нав'язливих спогадів, уникання та емоційного перенапруження. Теорія когнітивної реконструкції розглядає зміну спогадів як результат їх суб'єктивної інтерпретації. Когнітивно-поведінкова парадигма пояснює вплив травматичних переконань на емоції й поведінку. Нейропсихологічний підхід розкриває механізми порушення консолидації та фрагментації пам'яті. Теорія часової перспективи вказує на фіксацію минулого та втрату бачення майбутнього. Теорія соціальної адаптації описує труднощі у відновленні зв'язків та міжособистісній взаємодії. Концепція соціального конструктивізму обґрунтовує зміну ідентичності в нових умовах. Концепція емоційного інтелекту пояснює здатність до розуміння й регуляції емоцій після травматизації.

Результати емпіричного дослідження демонструють статистичну надійність та валідність розробленої скринінгової методики, її чутливість до міжгрупових відмінностей, а також можливість виявлення структурно різних векторів дезадаптації. Зокрема, встановлено, що травматичні спогади військових є більш системно пов'язаними з ідентичністю, професійними переконаннями та ригідними схемами реагування, аніж у цивільних осіб, що потребує специфічних діагностичних та психотерапевтичних підходів.

Дослідження має не лише теоретичне значення для розуміння травматичної пам'яті як гнучкої конструкції, а й практичну цінність використання скринінгової методики для діагностики впливу травматичних спогадів у військовослужбовців та роботі з подальшою їх реконструкції з використанням тілесно-орієнтованої, травмафокусованої, когнітивно-поведінкової, фізичної терапії або десенсибілізації та репроцесуалізації з метою зменшення рівня травматизації та покращення психоемоційного функціонування.

Ключові слова: пам'ять; військова травма; травматичні спогади; скринінг; діагностика; реконструкція спогадів; консультування; корекція.

Формули: 0; табл.: 2, бібл.: 12.

Abstract. The article is devoted to the approbation of the methodology we have developed, entitled «Screening of Traumatic Memories in Military Servicemembers» which aims at a comprehensive study of the dynamics of the impact of combat-related traumatic events on the psychological functioning of the individual. The methodology is structured around six key scales, each reflecting a distinct component of internal experience and psychosocial response to traumatic memories. The scales of the methodology form a holistic system that allows for the identification of changes in the cognitive, emotional, behavioral, and temporal domains following exposure to traumatic events.

The paper presents the theoretical foundation of the methodology, which relies on interconnected concepts. The concept of post-traumatic stress disorder (PTSD) describes symptoms of intrusive memories, avoidance, and emotional

hyperarousal. The theory of cognitive reconstruction views the alteration of memories as a result of their subjective interpretation. The cognitive-behavioral paradigm explains how traumatic beliefs influence emotions and behavior. A neuropsychological approach reveals the mechanisms of impaired memory consolidation and fragmentation. The theory of temporal perspective indicates a fixation on the past and a loss of future orientation. Social adaptation theory describes difficulties in restoring social connections and interpersonal interaction. The concept of social constructivism substantiates the change in identity under new conditions. The concept of emotional intelligence explains the ability to understand and regulate emotions after traumatization.

The results of the empirical study demonstrate the statistical reliability and validity of the developed screening methodology, its sensitivity to intergroup differences, and its ability to identify structurally distinct vectors of maladaptation. Specifically, it was found that traumatic memories in military personnel are more systemically linked to identity, professional beliefs, and rigid response patterns than in civilians, which necessitates specific diagnostic and psychotherapeutic approaches.

The study holds not only theoretical significance for understanding traumatic memory as a flexible construct but also practical value for using the screening methodology to diagnose the impact of traumatic memories in military personnel and in the subsequent work of their reconstruction. This reconstruction can be achieved through body-oriented, trauma-focused, cognitive-behavioral, physical therapy, or desensitization and reprocessing, with the aim of reducing the level of traumatization and improving psycho-emotional functioning.

Keywords: memory; military trauma; traumatic memories; screening; diagnostics; memory reconstruction; counseling; correction.

Formulas: 0; tabl.: 2; bibl.: 12.

Постановка проблеми. Проблема травматичних спогадів у військових, зокрема їх модифікація під впливом бойових подій та реконструкція в процесі подолання травматизації, є однією з центральних у сучасній психології травми та психотерапії. Військовий досвід часто пов'язаний із надзвичайно стресовими, інтенсивними переживаннями, що залишають глибокий слід у пам'яті. Травматичні спогади мають особливу природу: вони не просто зберігаються як пасивні записи минулого, а часто набувають емоційної насиченості, фрагментованості та повторюваності, що здатне викликати посттравматичний стресовий розлад та інші психоемоційні порушення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні дослідження демонструють, що пам'ять не є статичною системою. Зокрема, робота С. Гуй (Хуе, 2022) наголошує, що спогади підлягають активній реконструкції – процесу, у якому минулі події переосмислюються й трансформуються у світлі нових знань, емоційних станів або терапевтичного втручання.

Й. Грімелль (Grimell, 2024) досліджує, що військовий досвід та пов'язані з ним спогади нерідко стають ядром самовизначення, і тому просте вилучення або придушення спогадів може

бути не лише неможливим, а й шкідливим. Важливо сприяти процесу трансформації, де травматичні епізоди не зникають, а набувають нового смислового наповнення, що дозволяє індивіду жити далі з відчуттям цілісності та контролю.

Дослідження Ф. де Брігард, Ш. Уманат та М. Айріш (Brigard, Umanath & Irish, 2022) пропонують переосмислення природи пам'яті, акцентуючи увагу на динамічній реконструкції спогадів, що має пряме застосування у психотерапії військових.

У світлі сучасних аспектів українські дослідники все більше звертаються до вивчення психотравматичного досвіду військових, що беруть участь у бойових діях, підкреслюючи необхідність впровадження ефективних психотерапевтичних практик, що враховують динамічний та реконструктивний характер пам'яті. Зокрема, Н. Афанасьєва (2016) зосереджується на деформації часової перспективи після травматизації, підкреслюючи, що домінування травматичного минулого блокує здатність людини бачити майбутнє. Автор акцентує увагу на важливості психотерапевтичної роботи з реконструкцією сприйняття часу.

В. Горбунова (2015) розглядає ефективність когнітивно-поведінкової терапії у подоланні посттравматичного

стресового розладу, зокрема через експозицію, переоцінку переконань та зменшення уникання, вказуючи на важливість зміни ставлення до травматичних спогадів як частини особистої історії.

В. Климчук (2021) підходить до проблеми з позицій посттравматичного зростання, розглядаючи пам'ять як ресурс для переосмислення травматичного досвіду та побудови нової ідентичності.

Комплексний підхід до роботи з травматичними спогадами включає як емпіричне вивчення їхньої структури, так і розробку методик, здатних допомогти військовим інтегрувати пережите у конструктивний наратив власного життя.

Формулювання цілей статті.

Метою статті є опрацювання розробленої скринінгової методики «Скринінг травматичних спогадів військовослужбовців», що дозволяє кількісно оцінити вплив травматичних спогадів на різні сфери життя військових у порівнянні з цивільними особами для перевірки надійності шкал методики.

Вибірка дослідження – 40 респондентів, серед яких 20 військовослужбовців та 20 цивільних осіб.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечили наукову обґрунтованість результатів. Теоретичний аналіз літератури дозволив сформулювати концептуальну основу й структуру скринінгової методики. У роботі з військовослужбовцями використано бесіду, анкетування та включене спостереження для глибшого розуміння особистого досвіду та реакцій на травматичні події. Основним інструментом стала авторська методика «Скринінг травматичних спогадів військовослужбовців», спрямована на оцінку шести ключових сфер психофункціонування. Для перевірки надійності шкал використано коефіцієнт Кронбаха; для виявлення зв'язків між шкалами – критерій Пірсона; для порівняння середнього віку двох

незалежних груп – критерій Манна-Уїтні. Сукупність методів дозволила емпірично обґрунтувати діагностичну цінність розробленої методики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Д. Рубін та колеги (Rubin, Schrauf & Greenberg, 2003) підкреслюють, що пам'ять не є фіксацією об'єктивної реальності, а радше реконструкцією, яка формується на основі когнітивних схем, афективного стану, очікувань та культурного контексту. Тому обидва аспекти, що виділяють автори «belief» (переконання, що подія справді відбулася), та «recollection» (суб'єктивне відчуття згадування) – є піддатливими до змін під впливом нових знань, переконань або наративних практик.

Ф. де Бріґард, Ш. Уманат та М. Айріш (Brigard, Umanath & Irish, 2022) переосмислили традиційний поділ між епізодичною та семантичною пам'яттю, що довгий час залишався стрижневим у когнітивній психології. Автори аргументовано піддають сумніву жорстке розмежування двох форм довготривалої пам'яті, демонструючи, що в емпіричних та теоретичних дослідженнях дедалі більше виявляється їхня функціональна взаємозалежність, динамічність та контекстуальна змінність. Вони простежують історичний розвиток дихотомії, починаючи з класичних робіт Е. Тульвінга, які надали формальної дефініції епізодичній пам'яті як такої, що включає суб'єктивне переживання, контекст часу та простору, а також можливість ментального повернення до події. Семантична пам'ять, навпаки, постулювалася як система знань, позбавлена часово-просторової прив'язки (Tulving, 2000).

Проте, сучасні дослідження з нейронаук, нейропсихології, а також дослідження у клінічних популяціях (зокрема, пацієнтів із хворобою Альцгеймера та іншими формами деменцій), засвідчують, що системи пам'яті значно більше інтегровані, ніж вважалося раніше. Наприклад, реконструкція

особистих спогадів нерідко активує семантичні елементи, такі як загальні знання про себе, що слугують фоном для конкретного епізоду. З іншого боку, формування семантичних знань часто вимагає повторюваних епізодичних переживань, з яких узагальнюється значуща інформація. Таким чином, замість дихотомічного мислення Ф. де Бріґард, Ш. Уманат та М. Айріш (Brigard, Umanath & Irish, 2022) пропонують мислити про форми пам'яті як про континуум або взаємопов'язану систему з динамічним розподілом функцій, що змінюються залежно від задачі, контексту та стану людини.

Для розуміння природи травматичної пам'яті когнітивні дослідники, зокрема О. Василюк (2013), зосереджують увагу на тому, як саме зберігається травматичний досвід у структурі пам'яті особистості та які механізми дозволяють йому інтегруватися або, навпаки, залишатися ізольованим від загальної системи знань. У цьому контексті ключовими стають поняття когнітивної схеми та скрипту – відносно стійких когнітивно-афективних утворень, які формуються на основі досвіду й визначають спосіб обробки та інтерпретації інформації.

Пояснення механізмів обробки травматичних подій нерозривно пов'язане з процесами асиміляції та акомодатії: перший передбачає включення нового досвіду до вже існуючих схем, тоді як другий активується, коли наявні структури не забезпечують ефективної переробки, зокрема в ситуаціях психотравмувального впливу.

Більшість дослідників вказують, що травматичні події часто кодуються не у вигляді цілісної автобіографічної розповіді, а як імпліцитна пам'ять – тобто у формі неусвідомлених реакцій, які не проходять когнітивну обробку та залишаються фрагментованими. Такі спогади зберігаються у вигляді окремих сенсорних фрагментів – зорових образів, звуків, запахів чи тілесних відчуттів, що не

узгоджуються із семантичною системою та не вписуються в наративну структуру особистісного досвіду. Через це травматична пам'ять має дезорганізований характер, не інтегрується з іншими автобіографічними спогадами й часто зберігає дисоціативну природу, що ускладнює її когнітивну та емоційну обробку (Одякова & Васильченко, 2025).

Г. Сюе (Хуе, 2022) акцентує увагу на механізмах, які сприяють трансформації пам'яті. Один із таких механізмів – реплей (replay) або повторне програвання елементів досвіду в уяві, що супроводжується активацією гіпокампу й пов'язаних структур. Автор підкреслює, що кожен акт такого програвання потенційно змінює слід пам'яті, особливо якщо це відбувається в емоційно значущому або когнітивно новому контексті. Реплей як властивість пам'яті – еволюційна перевага, оскільки дозволяє адаптувати знання до постійно змінюваного середовища.

Уникнення опрацювання травматичних спогадів, тобто їхнє витіснення або ігнорування, може призводити до хронізації емоційного болю, соматизації, поглиблення тривожних або депресивних станів, а також порушення адаптації в соціальному та професійному житті.

Травматичний досвід, який не знайшов когнітивного й емоційного завершення, має тенденцію проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів, флешбеків, порушень сну, реакцій уникнення, зниження здатності до емоційної регуляції, а також у вигляді змін у сприйнятті себе, інших та світу. Саме тому цілеспрямована робота з травматичними спогадами – через вербалізацію, наративну інтеграцію чи спеціалізовані методи, як EMDR, травмафокусована терапія або когнітивно-поведінкова терапія – є ключовою умовою відновлення внутрішньої рівноваги, відновлення контролю над власним досвідом та повернення до повноцінного функціонування (Одякова, Васильченко & Павленко, 2025).

Психологічне зцілення передбачає не витіснення болю, а його безпечно осмислення й перетворення в досвід, що не зруйнував, а навпаки – розширив уявлення про себе та світ.

Психологічна відновлюваність (resilience) у сучасному розумінні, підкреслює В. Климчук (2021) – це не вроджена риса, а процес ефективної адаптації в умовах впливу травматичних подій, загрозливих обставин, втрат та стресу. Вона не передбачає відсутності емоційного реагування, натомість вказує на здатність особистості не залишатися в деструктивному стані надто довго, не дати болю руйнувати себе або своє оточення. Емоції, такі як гнів, смуток або страх, є природною реакцією на екстремальні події, і саме можливість їх прожити без руйнації психіки є ознакою здорового відновлення. Приклади історичного та сучасного колективного досвіду свідчать, що люди мають потенціал до глибокої стійкості. Проте потенціал розкривається через сформовану систему внутрішніх та зовнішніх ресурсів: підтримку з боку значущих інших, наявність реалістичних цілей, навички ефективного вирішення проблем, позитивне сприйняття себе, здатність до емоційної регуляції та усвідомленого прийняття досвіду.

Травматична пам'ять має тенденцію до частого тригерування у відповідь на зовнішні або внутрішні стимули, які асоціюються з травмою, через що особа переживає нав'язливі спогади, жахливі сни, флешбеки, підвищене збудження та хронічну тривожність. Ускладнення виникає через порушення відчуття часової послідовності подій, коли травма сприймається як така, що триває, а не залишилась у минулому. Негативні автоматичні переконання щодо себе та світу "я приречений", "мені не вижити", "я ні на що не здатний", посилюють симптоматику та утримують особу в стані загрози.

Наявні симптоми – інпузії, гіперзбудження та інтенсивні емоційні реакції – взаємодіють із захисними стратегіями, які спрямовані на їх

придушення. Однак уникання розмов про подію, постійна ментальна зайнятість, вживання психоактивних речовин, емоційна ізоляція або надмірна пильність хоч і приносять тимчасове полегшення, зрештою посилюють розлад. Вони не лише перешкоджають адаптивній обробці травматичного досвіду, а й фіксують особу в патологічному колі уникання та повторної активізації симптомів, що заважає формуванню нових інтерпретацій подій та поступовому зціленню.

М. Клейкамп та колеги (Kleykamp, Montgomery, Pang & Schrader, 2021) зазначають, що військова ідентичність не є однорідною: вона варіюється за інтенсивністю, стійкістю та емоційною забарвленістю, і саме такі характеристики впливають на підготовку до трансформації статусу. У дослідженні автори розглядають, як різні рівні отождолення з військовою роллю (від сильної до помірної або слабкої) корелюють з готовністю планувати своє «післяармійське» майбутнє. Виявлено, що військовослужбовці з глибоко вкоріненою військовою ідентичністю часто демонструють меншу активність у плануванні перехідного періоду, зокрема в контексті освіти, працевлаштування чи побудови особистих цілей. Автори пояснюють, що таким військовим емоційною складністю уявити себе поза звичним середовищем служби, де панують інші соціальні норми, цінності та структура.

За наративно-особистісним підходом, Й. Грімель (Grimell, 2024) стверджує, що деякі ветерани переживають перехід як внутрішню кризу – втрату орієнтирів та нездатність знайти новий ґрунт під ногами. Інші, натомість, здатні інтегрувати армійський досвід у нову самоконцепцію, сприймаючи його не як щось відірване або закінчене, а як частину життєвої історії, яка надає глибини, сили й сенсу подальшому існуванню.

У процесі «переходу» ключовим є не забуття минулого, а його нове вписування в контекст теперішнього й майбутнього – своєрідна реконфігурація особистого

нарративу, де військовий досвід стає не завадою, а джерелом цінностей, навичок та гідності.

Часова перспектива виконує важливу роль у психологічному функціонуванні особистості, оскільки вона не лише окреслює віддаленість певних подій, а й відкриває можливості, що реалізуються з часом. Вона має інтенціональний характер – спрямована на потенціали, що перебувають на певній ментальній дистанції. У цьому сенсі час постає не як абстракція, а як просторово-структурований напрям до змін, що створює смислове поле для дії та очікування (Афанасьєва, 2016).

У контексті життєвого шляху індивіда час виступає не як ізольоване явище, а як форма включеності особистості в соціальну взаємодію, що охоплює минуле, теперішнє й майбутнє. Особистість не лише споглядає хід подій, а активно осмислює, трансформує власний досвід, виходячи за межі миттєвості, структуруючи діяльність та прогножуючи наслідки, що ще не настали, але вже переживаються як можливі та значущі. Здатність до таких уявлень базується на ціннісній та цільовій основі, що визначає якість уявлення про майбутнє.

Люди, що пережили психотравмуючі події з вираженим елементом катастрофічності, часто фіксують суб'єктивні спотворення у сприйнятті часу. Вони описують досвід як «розтягнутий у часі», ніби події відбувалися «кадр за кадром» або в уповільненому режимі, із втратою відчуття часу. Важкі травматичні епізоди супроводжуються ефектами часової зупинки, дереалізації або дисоціації, коли суб'єкт спостерігає події наче з боку, перебуваючи в стані психічного «заціпеніння» (Горбунова, 2015). Усе це свідчить про глибокі зміни темпоральної структури досвіду, що функціонує як психологічний захист, але водночас ускладнює відновлення цілісного образу життя.

Методологічні засади розробки методики. Методика «Скринінг травматичних спогадів військовослужбовців» ґрунтується на поєднанні взаємопов'язаних концепцій, що утворюють комплексну теоретичну базу для розуміння наслідків психотравматичних спогадів. Основу становить концепція посттравматичного стресового розладу, що описує специфічні симптоми, які виникають у відповідь на травматичні події, зокрема нав'язливі спогади, уникання тригерів та надмірну емоційну реактивність, що дозволяє окреслити ключові прояви психічного дисбалансу після бойового досвіду. Теорія когнітивної реконструкції доповнює розумінням того, як травматичні події змінюють когнітивні схеми, а спогади модифікуються та реконструюються не як точне відтворення минулого, а як результат суб'єктивної переробки досвіду. Когнітивно-поведінкова парадигма пояснює, як деструктивні переконання, сформовані під впливом травми, зумовлюють виникнення негативних емоцій та неадаптивної поведінки.

Важливу роль також відіграють нейропсихологічні уявлення про пам'ять, що розглядають, як стрес і травма впливають на консолідацію, зберігання й відтворення інформації. Спостерігається тенденція до фрагментації спогадів або до їх інтенсивного емоційного забарвлення, що зумовлює складнощі з інтеграцією досвіду в автобіографічну пам'ять. Теорія часової перспективи розкриває особливості сприйняття часу у військових, які часто залишаються застряглими на минулому або втрачають здатність мислити про майбутнє, що гальмує формування життєвих цілей. У зв'язку з теоретичними положеннями скринінгова методика також спирається на теорію соціальної адаптації, що пояснює труднощі з відновленням соціальних зв'язків, зокрема через відчуження, втрату довіри або стратегії уникання.

Концепція соціального конструктивізму підкреслює, що післявоєнна реінтеграція пов'язана з

необхідністю формування нових схем соціальної взаємодії та переосмислення ідентичності в умовах цивільного життя. Завдяки взаємодії з оточенням індивід відновлює образ себе та власну роль у суспільстві. Доповненням виступає концепція емоційного інтелекту, що передбачає здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій (Одякова, Васильченко & Павленко, 2025).

Структура методики: методика складається з 6 шкал:

- I. Функціонування пам'яті (Пам'ять)
- II. Емоційне переживання спогадів (Емоції)
- III. Комунікація та соціальна адаптація (Соціум)
- IV. Дієздатність та рівень активності (Активність)
- V. Орієнтування в часі та просторі (Орієнтація)
- VI. Візія майбутнього (Майбутнє)

Скринінгова методика в поєднанні з фізичними аспектами допомагає виявити зв'язок між фізичним та психологічним станом, що є важливим для розробки інтервенцій, спрямованих на якісну реабілітацію військових після травматичних переживань.

Результати апробації методики «Скринінг травматичних спогадів військовослужбовців». У межах емпіричного дослідження травматичних спогадів військовослужбовців та апробації скринінгової методики було здійснено порівняльний аналіз двох груп респондентів – цивільних осіб (для перевірки надійності скринінгу та порівняння результатів) та військовослужбовців – з акцентом на валідність методики та метою дослідження впливу травматичних спогадів про бойові події.

Відповідно до аналізу відповідей на анкетування, визначено вік респондентів, у групі №1 (військові) та групі №2 (цивільні), для порівняння середнього віку між двома незалежними групами вибірки застосовано критерій Манна-Уїтні (U-статистика – 192.0).

Гіпотези. H_0 : Немає статистично значущих відмінностей у розподілі віку між групою цивільних та військових. H_1 : Існують статистично значущі відмінності у розподілі віку між групою цивільних та військових.

Оскільки p -value (двосторонній) (0.932) значно більше за загальноприйнятий рівень значущості $\alpha=0.05$, не має підстав відхиляти нульову гіпотезу. Статистично значущих відмінностей у віці між групою цивільних та групою військових респондентів не виявлено. Середній вік в обох групах є дуже близьким (44.45 проти 44.65 років).

Відповідно до розгорнутих питань анкети, встановлено, що у групі цивільних переважає більш диференційоване, емоційно насичене сприйняття соціальної підтримки: респонденти акцентують увагу не лише на наявності близьких осіб, а й на якісному аспекті взаємодії – можливості висловитися, отримати розуміння, обійми, почути слова підтримки, відчувати небайдужість. Соціальна підтримка як досвід має емпатійну забарвленість та часто супроводжується символічними смислами (очікування зустрічі з коханою людиною чи важливість родинних зв'язків у подоланні переживань).

Натомість у групі військовослужбовців емоційна підтримка набуває переважно функціонального, структурованого змісту – переважає однотипна згадка про родину, побратимів, керівництво як опори, що забезпечують психологічну стабільність. Елементи персоналізації, деталізації або емоційної рефлексії спостерігаються значно рідше, що може свідчити про специфіку військового середовища, де емоційна саморегуляція орієнтована радше на стримування, а не на експресію. Крім того, серед військових джерел підтримки частіше фігурує мотиваційно-прагматичний компонент "успіх підрозділу", "повернення додому", "довіра", "спокій", що відображає домінування цінностей групової солідарності та службового обов'язку.

Що стосується наявності психоемоційних порушень, в обох групах простежується поширеність скарг на сон, тривожність та пам'ять, однак у військових відзначається дещо більша щільність відповідей із згадуванням одразу кількох проявів одночасно (наприклад, "зі сном та тривожністю", "зі сном та пам'яттю"), що вказує на комплексність симптоматики. Також важливо, що окремі військові респонденти повідомляють лише одне слово ("так", "є"), що може свідчити про звичку до лаконізму та стриманого вербалізування емоційного досвіду, що типово для військового середовища.

У групі цивільних, попри значну кількість позитивних відповідей, більше варіацій та частіше трапляється чергування відповідей "так" / "ні" з деяким поясненням, що свідчить про більшу відкритість до саморефлексії, меншу нормалізацію

порушень та, ймовірно, вищу готовність до звернення за психологічною допомогою. Результати корелюють з науковою літературою, що вказує на те, що військові часто мають підвищений поріг звернення по психологічну допомогу через культуру самостійного подолання труднощів.

Апробація розробленої скринінгової методики травматичних спогадів засвідчила її релевантність та внутрішню узгодженість у межах емпіричного дослідження, проведеного на двох контрастних вибірках – військових (група №1) та цивільних осіб (група №2). Аналіз показників за шістьма аналітичними сферами – пам'ять, емоції, соціум, активність, орієнтація, майбутнє – дозволяє зробити низку висновків як щодо диференційної чутливості методики, так і щодо специфіки психотравматичних змін у кожній з груп (табл. 1).

Таблиця 1

Основні результати дослідження

Результати	I. Пам'ять	II. Емоції	III. Соціум	IV. Активність	V. Орієнтація	VI. Майбутнє
Група №1 (Військові)						
Серед. значення	0,350	0,270	0,350	0,380	0,270	0,260
Стандартне відх.	0,477	0,444	0,477	0,485	0,444	0,439
Похибка станд. відх.	0,020	0,018	0,020	0,020	0,018	0,018
Дисперсія	0,228	0,197	0,228	0,236	0,197	0,192
Критерій Кронбаха (α)	0,703	0,755	0,618	0,773	0,800	0,599
Група №2 (Цивільні)						
Серед. значення	0,360	0,470	0,420	0,480	0,290	0,460
Стандартне відх.	0,480	0,499	0,494	0,500	0,454	0,498
Похибка станд. відх.	0,200	0,200	0,200	0,020	0,019	0,021
Дисперсія	0,230	0,249	0,244	0,250	0,206	0,248
Критерій Кронбаха (α)	0,734	0,819	0,925	0,933	0,649	0,880

У контексті когнітивного компонента (сфера «Пам'ять») середні значення майже ідентичні в обох групах, що свідчить про схожий рівень пережитих порушень, пов'язаних із функціонуванням травматичних спогадів. Водночас коефіцієнт Кронбаха (α) у групі військових демонструє прийнятний рівень надійності (0,703), тоді як у цивільних – дещо вищий (0,734), що вказує на

кращу внутрішню узгодженість відповідей у цій групі.

Особливої уваги заслуговує показник сфери «Емоції»: середнє значення у цивільних є значно вищим (0,470 порівняно з 0,270 у військових), що свідчить про вищий рівень емоційного реагування або менш виражене емоційне пригнічення, що може бути обумовлено характером адаптації військових до

хронічного стресу шляхом емоційного дистанціювання. Коефіцієнт надійності тут також підтверджує вищу стабільність шкали у цивільних ($\alpha=0,819$ проти $0,755$ у військових).

У соціальній площині («Соціум») тенденції схожі, однак методика демонструє найбільшу надійність саме в цивільній вибірці ($\alpha=0,925$), що вказує на особливу чутливість шкали до соціального функціонування саме в контексті цивільного життя. Для військових показник є нижчим ($\alpha=0,618$), що, ймовірно, пов'язано з особливостями військової субкультури, в якій соціальні зв'язки часто мають інший змістовий та контекстуальний характер.

Сфера «Активність» у обох вибірках демонструє високі середні значення, що підтверджує збережену або підтримувану активну поведінкову регуляцію як форму подолання наслідків травматизації. Особливо високим є коефіцієнт Кронбаха у цивільних ($\alpha=0,933$), що є одним із найвищих показників у дослідженні й свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості відповідей респондентів щодо поведінкових проявів у сфері.

У військових спостерігається відносно нижчий рівень сфери орієнтації в часі та просторі ($0,270$) при задовільній

надійності шкали ($\alpha=0,800$), тоді як у цивільних показник дещо вищий, але з нижчим критерієм Кронбаха ($\alpha=0,649$), що свідчить про більш розмиті індивідуальні патерни відповідей і, можливо, про більшу мінливість життєвих орієнтирів унаслідок зовнішніх соціальних змін. У сфері «Майбутнє» також зафіксовано вищі середні значення у цивільних ($0,460$ порівняно з $0,260$ у військових), що може відображати більшу суб'єктивну відкритість до планування, тоді як у військових може домінувати установка на виживання, а не на перспективу. Водночас шкала «Майбутнє» продемонструвала в цивільних високу внутрішню узгодженість ($\alpha=0,880$), що свідчить про стійке уявлення про особисту часову перспективу, навіть попри воєнні умови.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона дозволили виявити зв'язки між структурними компонентами травматичних переживань у двох досліджуваних групах (табл.2). Застосування кореляції дало змогу не лише проаналізувати силу взаємозв'язків між окремими шкалами скринінгової методики, а й окреслити відмінності в інтеграції психофункціональних сфер між групами.

Таблиця 2

Результати кореляції Пірсона між парами шкал груп вибірки

№	Пари Шкал	Група №1 (Військові) (r)	Група №2 (Цивільні) (r)
1	Пам'ять – Емоції	0,589	0,505
2	Пам'ть – Соціум	0,730	0,697
3	Пам'ять – Активність	0,803	0,638
4	Пам'ять – Орієнтація	0,726	0,510
5	Пам'ять – Майбутнє	0,697	0,655
6	Емоції – Соціум	0,696	0,548
7	Емоції – Активність	0,781	0,543
8	Емоції – Орієнтація	0,767	0,669
9	Емоції – Майбутнє	0,771	0,724
10	Соціум – Активність	0,902	0,709
11	Соціум – Орієнтація	0,785	0,696
12	Соціум – Майбутнє	0,741	0,672
13	Активність – Орієнтація	0,817	0,718

14	Активність – Майбутнє	0,813	0,757
15	Орієнтація – Майбутнє	0,716	0,771

Один із найвищих коефіцієнтів кореляції зафіксовано між шкалами «Соціум» та «Активність» ($r=0,902$) у групі військових, що вказує на тісну залежність між соціальною включеністю та рівнем поведінкової мобілізації в умовах військової адаптації. Подібна тенденція простежується між шкалами «Активність» та «Орієнтація» ($r=0,817$), а також «Активність» та «Майбутнє» ($r=0,813$), що підтверджує, що для військових активна життєва позиція безпосередньо пов'язана з ціннісною та часовою організацією життєвого простору. Висока кореляція між шкалами «Пам'ять» та «Активність» ($r=0,803$) також вказує на те, що пережиті події не ізольовані у свідомості, а безпосередньо впливають на формування поведінкових моделей.

У групі цивільних осіб всі кореляційні зв'язки є статистично значущими, однак загальна щільність асоціативного поля є помітно нижчою. Найвищі кореляції також стосуються зв'язку між шкалами «Орієнтація» та «Майбутнє» ($r=0,771$), а також «Активність» та «Майбутнє» ($r=0,757$), що вказує на важливість часової перспективи у регуляції дій та планів цивільних осіб. Водночас кореляція між «Соціумом» та «Активністю» ($r=0,709$) є нижчою, ніж у військових, що вказує на меншу залежність поведінкових реакцій від соціального оточення.

Цікавим виявилось зіставлення шкал «Емоції» з іншими компонентами. У військових зв'язок емоційної сфери з активністю ($r=0,781$), орієнтацією ($r=0,767$) та майбутнім ($r=0,771$) свідчить про емоційне залучення в процеси адаптації й життєвого конструювання. У цивільних аналогічні зв'язки є слабшими, хоча й залишаються в межах значущих ($r=0,543$; $r=0,669$; $r=0,724$), що можна трактувати як більшу варіативність у механізмах емоційного реагування або наявність ширших міжособистісних ресурсів.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують структурну валідність скринінгової методики. Шкали скринунгу логічно та статистично пов'язані між собою, при цьому зберігається змістова автономність кожної сфери. Для військових характерна сильніша інтегрованість між усіма вимірами, що вказує на більш жорстку та взаємозалежну структуру психотравматичного досвіду, тоді як у цивільних спостерігається гнучкіша, менш злитна взаємодія між психічними компонентами. Така диференціація підтверджує релевантність методики до особливостей життєвого контексту респондентів та її придатність до подальшого використання в діагностиці та дослідницькій практиці.

Висновки. Інтерпретація результатів анкетування дозволяє припустити, що хоча джерела емоційної підтримки в обох групах схожі за своєю основою – родинні та дружні зв'язки, їхній зміст та функціональне навантаження відрізняються. У цивільних вони більш емоційно-виражені та індивідуалізовані, у військових – структуровані, об'єктивовані й часто інтегровані у професійну мотивацію. При цьому обидві групи демонструють ознаки пережитої травматизації, однак військові частіше стикаються з мультисимптомними порушеннями, що потребують глибшого скринінгу та інтервенцій.

Апробація результатів засвідчила, що скринінгова методика є статистично стабільною, чутливою до міжгрупових відмінностей та достатньо надійною для використання в умовах психологічної діагностики військових. Варіативність рівнів коефіцієнтів Кронбаха в різних шкалах свідчить про адаптивність методики до особливостей цільових груп та водночас дозволяє виявити пріоритетні вектори для подальшого удосконалення окремих індикаторів.

У своїй цілісності методика демонструє ефективність як інструмент первинного виявлення симптомоміксів травматичних порушень та

одночас дозволяє розрізнити характер дезадаптації залежно від контексту травматичного досвіду.

Література:

1. Афанасьєва, Н. (2016). Психологічне консультування клієнтів при трансформації часової перспективи внаслідок травматизації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 19, 3–12.
2. Василюк, О. (2013). Теоретико-методологічний аналіз поняття «Травматична пам'ять» в руслі когнітивного підходу. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід»*, (18 – 19 жовтня). Харків: ХНПУ. 358–360.
3. Горбунова, В. (2015). Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей*. Ін-т соціальної та політичної психології. Київ, Міленіум. 26–34.
4. Климчук, В. (2021). Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології (2-ге вид., переробл. і допов). Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158.
5. Одякова, А., & Васильченко, О. (2025). Реконструкція травматичних спогадів військовослужбовців. *Матеріали VIII Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» за темою «Психологічна допомога особистості у воєнний період»*. Умань 16–20.
6. Одякова, А., Васильченко, О., & Павленко, О. (2025). Методологічні засади скринінгу травматичних спогадів військовослужбовців. *XII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»*. Кам'янське. 371–386.
7. De Brigard, F., Umanath, S., & Irish, M. (2022). Rethinking the distinction between episodic and semantic memory: Insights from the past, present, and future. *Memory & Cognition*, 50(3), 459–463.
8. Grimell, J. (2024). You can take a person out of the military, but you can't take the military out of the person: Findings from a ten-year identity study on transition from military to civilian life. *Frontiers in Sociology*, 9, 1–13.
9. Kleykamp, M., Montgomery, S., Pang, A., & Schrader, K. (2021). Military identity and planning for the transition out of the military. *Military Psychology*, 33(6), 372 – 391.
10. Rubin, D., Schrauf, R., & Greenberg, D. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 31, 887–901.
11. Tulving, E. (2000). Concepts of memory. *The Oxford handbook of memory*. 33–43.
12. Xue, G. (2022). From remembering to reconstruction: The transformative neural representation of episodic memory. *Progress in neurobiology*, 219, 5–20.