

Отримано: 18 листопада 2025 р.

Прорецензовано: 20 листопада 2025 р.

Прийнято до друку: 2 грудня 2025 р.

email: yuliia.kotovska@oa.edu.ua

oksana.matlashevych@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-19-71-80>Котовська Ю. О., Матласевич О. В. Ресурсні та метакогнітивні предиктори посттравматичного зростання особистості студентів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острого : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 71–80.

УДК: 159.923.2

Котовська Юлія Олександрівна,

аспірантка кафедри психології,

Національний університет «Острозька академія»

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-5928-8561>**Матласевич Оксана Володимирівна,**

доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології,

Національний університет «Острозька академія»

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-8742-5161>

РЕСУРСНІ ТА МЕТАКОГНІТИВНІ ПРЕДИКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати чотирирічного моніторингу посттравматичного зростання студентів (2022–2025). Виявлено нелінійну траєкторію трансформації особистості з піком у 2023 році та поступовим зниженням показників на четвертому році війни. На основі аналізу цільової групи ($n=59$) за допомогою методик MCQ-30 та BASIC Ph побудовано регресійну модель, що пояснює 21% варіативності зростання. Встановлено, що ключовим прогностичним чинником є загальний рівень метакогнітивних переконань, який має негативний вплив на динаміку трансформації. Доведено, що попри домінування когнітивного каналу та каналу уяви у повсякденному подоланні, вони не мають самостійної прогностичної ваги.

Ключові слова: посттравматичне зростання, метакогнітивні переконання, модель BASIC Ph, психологічні ресурси, студенти, війна.

Yuliia Kotovska,

PhD Student of Psychology,

The National University of Ostroh Academy

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-5928-8561>**Oksana Matlashevych,**

Doctor of Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology,

The National University of Ostroh Academy

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-8742-5161>

METACOGNITIVE MECHANISMS AND RESOURCE PREDICTORS OF POST-TRAUMATIC GROWTH DYNAMICS IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE WAR

The article presents the comprehensive findings of a four-year longitudinal study (2022–2025) investigating the dynamics and internal psychological determinants of post-traumatic growth (PTG) among university students in the context of the ongoing full-scale war in Ukraine. The research architecture is based on a multi-stage approach, combining broad-scale monitoring of general trends ($N=474$) with an in-depth analysis of a specialized target group ($n=59$). To assess the internal factors of transformation, the study utilized the Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI), the Metacognitions Questionnaire (MCQ-30), and the BASIC Ph multi-dimensional resilience model.

The longitudinal data revealed a non-linear and fluctuating trajectory of personal transformation. A significant peak in PTG indices was recorded in 2023 (growth rate +12.35%), reflecting a phase of primary mobilization and intensive searching for meaning. However, the subsequent transition to an "adaptation plateau" and a statistically significant decline by 2025 (-12.45%) indicates the gradual depletion of primary adaptive resources and the onset of chronic psychological fatigue under prolonged warfare.

A multiple regression model (Enter method) was constructed for the target group to identify the predictive weight of metacognitive beliefs and resource-based factors. The model proved to be statistically significant ($F(6,52)=2.298, p=0.048$), explaining 21% of the PTG variance ($R^2=0.210$). The results identified the total score of metacognitive beliefs (MCQ-30) as the sole significant predictor ($\beta=-0.379, p=0.038$), demonstrating a profound negative impact on personal growth. This confirms that dysfunctional metacognitive monitoring and negative beliefs about worry act as substantial internal barriers, interfering with the constructive processing of traumatic experiences.

Furthermore, the analysis revealed a notable discrepancy between resource popularity and their predictive efficiency. Although descriptive data indicated the dominance of cognitive and imaginative channels in students' daily coping profiles, the regression model proved that these frequently used strategies – along with all other resource dimensions of the BASIC Ph model – lack independent predictive power for achieving PTG. This suggests that the presence of psychological resources

alone is insufficient for positive transformation if high levels of dysfunctional metacognitive beliefs remain unaddressed. The diagnostics of collinearity ($VIF < 2.088$) confirmed the stability of the model. These findings emphasize the necessity of shifting psychological support paradigms for youth from general resource-building to targeted interventions specifically addressing metacognitive barriers to growth.

Keywords: post-traumatic growth, metacognitive beliefs, BASIC Ph model, psychological resources, students, war.

Постановка проблеми. Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, зумовлена тривалою повномасштабною війною, ставить перед студентською молоддю безпрецедентні виклики, які трансформують не лише повсякденне життя, а й фундаментальні основи світосприйняття. Травматичний досвід війни традиційно розглядається крізь призму негативних наслідків, проте в сучасній психологічній науці дедалі більшої ваги набуває концепція посттравматичного зростання (ПТЗ). Це феномен позитивних психологічних змін, що відбуваються в результаті боротьби з високовикликовими життєвими обставинами. Для студентів, які перебувають на етапі інтенсивного професійного та особистісного становлення, здатність не лише вистояти під тиском обставин, а й знайти внутрішні ресурси для розвитку, є надзвичайно важливою. Проте механізми, що забезпечують таку трансформацію, залишаються недостатньо вивченими, особливо в контексті взаємодії внутрішніх інтелектуальних стратегій (метакогніцій) та зовнішніх і внутрішніх ресурсів подолання.

Тривалий характер воєнних дій в Україні вимагає від психологічної науки не лише фіксації рівнів адаптації чи зростання, а й розкриття внутрішніх важелів, що роблять цей розвиток можливим. Попередні етапи нашого моніторингу засвідчили неоднорідність динаміки ПТЗ серед студентів, що зумовило необхідність пошуку додаткових предикторів. Саме тому на сучасному етапі дослідження особливої ваги набуває аналіз метакогнітивної сфери як внутрішнього регулятора переробки травматичного досвіду, а також вивчення індивідуального ресурсного профілю за моделлю BASIC Ph, що дозволяє зрозуміти, на які саме канали опори покладається особистість для підтримки висхідної динаміки розвитку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичний фундамент вивчення посттравматичного зростання заклали Р. Тедескі та Л. Калхун, які визначили основні сфери позитивних змін: зміна ставлення до інших, поява нових можливостей, відчуття особистої сили, духовні зміни та посилення цінування життя. В українському науковому просторі питання ПТЗ в умовах війни активно розробляється низкою дослідників, які наголошують на різних аспектах адаптаційного потенціалу особистості.

Так, питання психотерапевтичного супроводу та сприяння ПТЗ безпосередньо у клінічній практиці висвітлено у працях В. Климчука, який фокусується на механізмах трансформації травматичного досвіду в ресурс розвитку [4]. Проблематику життєстійкості та особистісного життєтворення в кризових обставинах розробляє Т. Титаренко, вказуючи на ПТЗ як на результат конструктивного подолання життєвих криз [7]. Механізми соціально-психологічної реабілітації та подолання наслідків травматизації аналізує Н. Максимова, тоді як Н. Зубровський зосереджує увагу на емпіричному вивченні психологічних детермінант зростання в сучасних умовах воєнного конфлікту [4].

Сукупність цих досліджень створює цілісне уявлення про ПТЗ як багатогранний феномен, що посідає індивідуальні ресурси, метакогнітивну регуляцію та зовнішню соціальну підтримку.

Водночас метакогнітивний підхід, запропонований Е. Веллсом, відкриває нові перспективи у розумінні того, як саме когнітивні процеси – такі як румінації, позитивні та негативні переконання про мислення – впливають на психічне здоров'я. Дослідження свідчать, що саме метакогнітивна сфера може бути тим важелем, який або зациклює людину на травматичних переживаннях, або спрямовує її до конструктивного переосмислення досвіду [23]. З іншого боку, багатовимірною моделлю ресурсів подолання BASIC Ph, розроблена М. Лахадом, дозволяє розглядати копінг-стратегії як цілісну систему, що охоплює віру, емоції, соціальну підтримку, уяву, когніції та фізичну активність [17]. Попри значну кількість розвідок у кожному з цих напрямів, питання інтегрованого впливу метакогнітивних особливостей та ресурсних каналів на динаміку ПТЗ студентської молоді протягом тривалого періоду воєнного стану залишається малодослідженим. Це створює прогалину в розумінні того, які саме комбінації внутрішніх стратегій та зовнішніх ресурсів є найбільш прогностично значущими для успішного посттравматичного розвитку.

Представлені у статті результати є частиною масштабного дисертаційного проекту, реалізованого у формі чотирирічного моніторингу психологічного стану студентської молоді в умовах повномасштабної війни. Загальна вибірка, що охопила 474 особи, дозволила зафіксувати стійкі тенденції та динаміку посттравматичних особливостей на різних етапах воєнного стану за допомогою серійних кроссекційних зрізів (*serial cross-sectional study*). У процесі цього тривалого аналізу ми помітили певну сфокусованість наявних наукових розвідок або на часових характеристиках ПТЗ, або на окремих особистісних рисах, тоді як питання взаємодії когнітивних стратегій вищого порядку та цілісної системи ресурсів залишалося недостатньо висвітленим. Як зазначають дослідники, перехід від простої фіксації симптомів

до розуміння внутрішніх механізмів трансформації потребує вивчення саме регуляторних процесів, які керують когнітивною переробкою травми [22].

Саме ця логічна та емпірична необхідність підвела нас до висновку про доцільність доповнення стандартного діагностичного інструментарію методиками MCQ-30 та BASIC Ph на фінальному етапі дослідження. Ми розглядаємо ці специфічні предиктори як ключові елементи, що дозволяють побачити глибшу структуру посттравматичного зростання. Такий підхід дає змогу не просто описати стан студента «тут і зараз», а проінтерпретувати результати чотирирічного спостереження крізь призму виявлених когнітивних та ресурсних профілів. Це відповідає сучасним тенденціям у психології травми, де особлива увага приділяється пошуку «важелів» стійкості, що дозволяють особистості інтегрувати критичний досвід у життєвий наратив без втрати цілісності «Я» [11].

Мета дослідження полягає у виявленні прогностичної ролі метакогнітивних особливостей та багатовимірних ресурсів особистості в забезпеченні динаміки посттравматичного зростання студентів в умовах тривалої війни.

Виклад основного матеріалу. Аналіз показує, що жоден окремий фактор не може передбачити ПТЗ, оскільки зростання є результатом їхньої взаємодії. Особистісні риси, такі як екстраверсія, можуть впливати на вибір копінг-стратегій, які, своєю чергою, сприяють або перешкоджають зростанню [16]. Натомість соціальна підтримка може модерувати цей процес, посилюючи ефективність когнітивної переоцінки та допомагаючи людині перетворити травматичний досвід у джерело сили. При цьому варто розуміти, що ці психологічні процеси мають і свої біологічні основи, що також можуть бути чинниками ПТЗ. І хоча чинники, що зумовлюють зростання, ще недостатньо досліджені, встановлено, що саме помірно-високий рівень стресу є найбільш сприятливим для розвитку ПТЗ. Незначні травми не ведуть до зростання, оскільки людина може впоратися з ними звичними копінгамі. Надмірний стрес, навпаки, може повністю зруйнувати механізми зростання. Помірна криза натомість провокує руйнування у структурі «Я», яке потребує когнітивного та емоційного опрацювання, але не є настільки руйнівним, щоб знищити саму можливість такого опрацювання [4].

Саме в цьому моменті «руйнування структури Я» виникає потреба в особливих внутрішніх механізмах, які б скеровували процес опрацювання травми в конструктивне річище. Якщо травматична подія стає детонатором змін, то метакогнітивні особливості особистості є операційною системою, яка керує цими змінами. Метакогніції визначають не те, що людина думає про травму, а те, як вона ставиться до самого процесу свого мислення. У ситуації тривалої війни студенти часто стикаються з нав'язливими думками, проте саме метакогнітивні переконання – наприклад, віра в те, що роздуми допоможуть знайти розв'язання проблеми, або, навпаки, страх перед неконтрольованістю власних думок – стають вирішальними для запуску механізму зростання. Без належного метакогнітивного контролю когнітивне опрацювання може перетворитися на деструктивну румінацію, яка лише поглиблює травму, тоді як гнучкі метакогнітивні стратегії дозволяють трансформувати біль у нові сенси.

Водночас, будь-яке когнітивне зусилля потребує енергетичного та інструментального забезпечення, яке ми розглядаємо крізь призму ресурсів особистості. ПТЗ не є автоматичним наслідком стресу; воно є результатом активної «роботи подолання», яка неможлива без опори на внутрішні та зовнішні ресурси. У цьому контексті модель BASIC Ph пропонує цілісний погляд на ресурсний потенціал студента, де кожен канал – чи то віра, емоційність, соціальність, уява, когніції чи фізична активність – стає окремим джерелом для відновлення цілісності «Я». Взаємодія метакогнітивних предикторів, що регулюють процес мислення, та ресурсних каналів, що забезпечують людину необхідною підтримкою, створює унікальний профіль стійкості. Це підводить нас до розуміння того, що позитивна динаміка ПТЗ, яку ми спостерігали протягом чотирьох років дослідження, зумовлена не лише зовнішніми обставинами чи окремими рисами характеру, а саме цією інтегрованою здатністю особистості до саморегуляції та ефективного залучення доступних ресурсів у критичні моменти життя.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) не є випадковим явищем, а залежить від низки внутрішніх чинників, які виступають у ролі особистісних ресурсів – внутрішніх опор, що сприяють відновленню та трансформації після травми. Ці ресурси можуть бути як диспозиційними (стабільними рисами особистості), так і набутими у процесі життя. Це відображає динамічну природу особистісних сил, що дозволяють людині відновити свою цілісність після руйнівних подій. Важливо зауважити, що в умовах тривалого воєнного конфлікту ресурсний потенціал студента не є статичним; він постійно переоцінюється особистістю залежно від інтенсивності стресорів, що вимагає особливої гнучкості в управлінні внутрішніми резервами [18].

Дослідження послідовно вказують на те, що наявність таких ресурсів значно підвищує потенціал до зростання. У цьому контексті позитивна психологія виділяє три основні об'єкти інтересу: позитивні емоційні стани, позитивні риси особистості та позитивні соціальні інститути. Саме позитивні риси особистості, що розуміються як особистісні ресурси, сприяють успішній адаптації, виконуючи буферну функцію проти розвитку психопатологій [7]. Вивчаючи посттравматичне зростання, дослідники

доходять висновку, що ключову роль відіграє сама особистість, а саме її здатність до свідомого вибору та внутрішнього контролю [2]. Ця здатність до суб'єктивного контролю стає «ядром» стійкості, навколо якого групуються інші адаптивні механізми, дозволяючи студенту переходити від пасивного переживання стресу до активного конструювання нових життєвих сенсів [18].

Для практичного розуміння та посилення особистих копінг-ресурсів у світовій психології активно використовується модель BASIC Ph, розроблена професором Мулі Лахадом [17]. Вона виділяє шість каналів для подолання стресу, кожен з яких може бути використаний індивідом для відновлення та зростання (таблиця 1). Чим більше каналів людина може залучити, тим вищою є її стійкість і потенціал до зростання. D. Christiansen та ін. вказують на прямий зв'язок між цими каналами та конкретними доменами ПТЗ [13].

Таблиця 1

Співвідношення між каналами моделі BASIC Ph та вимірами ПТЗ

Канал BASIC Ph	Пояснення	Психологічні кореляти та зв'язок з ПТЗ
B – Віра (Belief)	Віра, цінності та філософія життя, що забезпечують внутрішні орієнтири.	Духовні/екзистенційні зміни: цінності стають основою для переосмислення життєвого сенсу після травми.
A – Емоції (Affect)	Емоційна експресія, що дозволяє отримувати емоційну валідацію.	Наративна реконструкція: експресія емоцій є ключовим компонентом створення зв'язного наративу.
S – Соціальні зв'язки (Social)	Соціальні зв'язки та підтримка, що зменшують відчуття ізоляції.	Зміни у стосунках: соціальна підтримка сприяє осмисленню через саморозкриття.
I – Уява (Imagination)	Уява та креативність, що дають змогу переосмислити ситуацію.	Нові можливості: уява дає можливість знайти нові шляхи розвитку та креативно виразити почуття.
C – Пізнання (Cognition)	Когнітивні стратегії, раціональний аналіз ситуації.	Свідома румінація: раціональний аналіз є головним механізмом трансформації досвіду.
Ph – Фізична активність (Physical)	Фізична активність, відновлення відчуття контролю над тілом.	Особиста сила: фізична регуляція є основою для відчуття контролю та стійкості.

Емпіричні дослідження в Україні підтверджують ключову роль особистісних ресурсів у формуванні ПТЗ українців. Зокрема, у дослідженні Н. Погорільської, Г. Найдьонової та А. Карпюк виявлено, що різні ресурси активують різні аспекти зростання: так, ресурс любові сприяє покращенню ставлення до інших, а здатність самотійно долати труднощі – розвитку нових можливостей [6]. Оптимізм також визнано одним із ключових чинників, що сприяють ПТЗ, оскільки він полегшує використання стратегій позитивної реінтерпретації [5]. Дослідження О. Чиханцової свідчить, що оптимізм та надія сприяють розвитку життєстійкості, захищаючи особу від депресії та негативного впливу стресу [8]. Це дозволяє припустити, що для студентської молоді, яка перебуває у процесі формування професійної ідентичності, саме поєднання надії на майбутнє та активного використання когнітивного каналу подолання є вирішальним для підтримки висхідної траєкторії зростання навіть в умовах виснажливої війни [14].

Водночас ефективне залучення описаних ресурсів та їх перетворення на реальні копінг-стратегії неможливе без належного внутрішнього управління, що виводить на перший план роль метакогнітивних процесів у структурі посттравматичного зростання.

Початки вивчення метакогнітивних процесів пов'язані з працями американського дослідника Дж. Флейвела, який ввів термін «метапізнання» у науковий обіг. Натхненний теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже, Дж. Флейвел експериментально підтвердив існування цілеспрямованого мислення щодо власних когнітивних процесів, що по суті є операціями другого порядку [15].

У широкому розумінні метапізнання трактується як контроль власного мислення, саморефлексивне знання та здатність усвідомлювати, регулювати та коригувати пізнавальну діяльність [9]. У цьому контексті сучасні українські дослідники підкреслюють взаємозв'язок між метакогнітивними характеристиками та успішністю саморегуляції. Зокрема, у дослідженні І. Пасічника, Р. Каламаж та Е.Балашова продемонстровано, що метакогнітивна обізнаність (*metacognitive awareness*) є важливим чинником академічної саморегуляції, забезпечуючи здатність планувати, контролювати та оцінювати власну діяльність [10]. Автори доводять, що метапізнання не зводиться лише до рефлексії, а є операційно важливим механізмом керування пізнавальною поведінкою, що узгоджується з теоретичними підходами Дж. Флейвела.

Схожі результати одержано і в емпіричних дослідженнях феномену метакогнітивного моніторингу. Так, М. Августюк та В.Борисенко зазначають, що рівень сформованості метакогнітивного моніторингу пов'язаний із здатністю здобувачів освіти точно оцінювати власні розумові дії, вчасно коригувати пізнавальні стратегії та уникати неефективних форм когнітивної активності [1]. У цьому дослідженні метакогнітивний моніторинг розглядається як ключовий механізм саморегуляції, що безпосередньо впливає на продуктивність інтелектуальної діяльності.

У контексті воєнного часу метакогнітивний моніторинг стає важливим інструментом, оскільки дозволяє студенту диференціювати об'єктивні загрози від власних деструктивних думок, запобігаючи когнітивному перевантаженню [20].

Сучасні дослідження представляють метапізнання у вигляді різних теоретичних моделей, таких як модель когнітивного моніторингу Дж. Флейвела, процесуально-орієнтована модель Дж. Борковського та дворівнева модель Т. Нельсона і Л. Наренса. Загалом, під метакогнітивними процесами розуміють інтегративні процеси, спрямовані на регуляцію когнітивної діяльності, що охоплюють прогнозування, планування, моніторинг та контроль [19]. Особливого значення в контексті посттравматичного зростання набуває саме ця регулятивна функція метакогніції. Вона дозволяє людині не просто рефлексувати над пережитим досвідом, а й активно управляти своїми когнітивними та емоційними реакціями на травму. Відповідно до запропонованих моделей, процеси усвідомлення, моніторингу та контролю стають інструментами для трансформації внутрішнього світу індивіда, що є основою ПТЗ.

Метакогнітивна активність, як відносно нове поняття в психології, визначається як інтрапсихічний механізм регуляції або свідоме управління інтелектуальною поведінкою. Її ключова функція полягає в регуляції пізнавальної діяльності за допомогою таких процесів, як постановка мети, планування та контроль розумових дій [3]. Важливою властивістю метакогнітивної активності є її спрямованість на внутрішню, суб'єктивну реальність – власні психічні акти індивіда, а не на зовнішнє середовище. Ця діяльність є усвідомленою та довільною, оскільки передбачає рефлексію як форму свідомої діяльності [19].

Розвиток посттравматичного зростання є результатом інтенсивної внутрішньої роботи, ключову роль у якій відіграють метакогнітивні процеси. Вони є активною когнітивною переробкою травматичного досвіду, що дозволяє людині не просто відновитися, а й трансформувати свою світоглядну систему. Ці процеси охоплюють усвідомлене обдумування, осмислення та реструктуризацію переконань, що є серцевиною зростання. Когнітивна переробка травматичного досвіду, відома як румінація або когнітивна залученість, є центральним елементом моделі ПТЗ. Вона передбачає інвестування ментальних ресурсів в осмислення досвіду. Однак новітні дослідження розрізняють два типи румінації, які мають різний вплив на зростання [21].

Перший тип – свідома (*deliberate*) румінація, яка є конструктивним та цілеспрямованим обмірковуванням травми. Цей тип послідовно асоціюється з високим рівнем ПТЗ і вважається ключовим рушієм зростання. Другий тип – нав'язлива (*intrusive*) румінація, яка охоплює небажані, автоматичні думки, що вриваються у свідомість. У цьому контексті ми вважаємо свідому румінацію яскравим прикладом метакогнітивної активності – цілеспрямованої та вольової діяльності, спрямованої на осмислення внутрішнього досвіду. Натомість нав'язлива румінація демонструє порушення регулятивної функції. Здатність студента ідентифікувати автоматичні думки як відокремлені психічні події, а не як безальтернативну реальність, є першим кроком до подолання «травматичної фіксації» [12]. Всупереч припущенням, що нав'язливі думки є необхідним тригером для свідомої румінації, дослідження не виявили позитивного впливу нав'язливого процесу на ПТЗ [21]. Це вказує на те, що терапевтичні втручання повинні бути спрямовані на перетворення нав'язливих думок у свідоме осмислення. Справжнє зростання починається тоді, коли свідомо румінація дозволяє інтегрувати травму в життєвий нарратив.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що метакогнітивна сфера особистості є складним механізмом внутрішньої саморегуляції, що безпосередньо впливає на характер когнітивної переробки травми. Для студентів в умовах війни це означає не лише наявність нав'язливих спогадів, а й те, як вони оцінюють ці спогади – як корисне джерело для пошуку рішень чи як неконтрольовану загрозу власному психічному стану [23]. Паралельно з когнітивною регуляцією вкрай важливим є залучення ресурсного потенціалу особистості, що розглядається нами крізь призму багатовимірної моделі BASIC Ph. У контексті ПТЗ ресурси виконують функцію стабілізаторів, які дозволяють особистості зберігати цілісність під час когнітивної перебудови світосприйняття. Отже, поєднання метакогнітивної гнучкості та розвиненого ресурсного профілю створює умови для трансформації стресу у висхідну динаміку розвитку.

Процедура та методи дослідження. Емпіричне дослідження (2022–2025 рр.) проводилося у форматі чотирирічного моніторингу (загальна вибірка N=474; M=18,1 років). Для фіксації динаміки ПТЗ використано методики «Опитувальник посттравматичного зростання» (PTGI) та «Опитувальник змін у поглядах» (SiOQ). На завершальному етапі виокремлено цільову групу (n=59), до якої додатково застосовано опитувальник метакогніції MCQ-30 та модель ресурсів BASIC Ph, що дозволило зіставити макротенденції вибірки зі специфічними предикторами зростання. Статистичне опрацювання здійснювалося за допомогою непараметричних методів (критерії Крускала–Уолліса (H) для попарних порівнянь) через відхилення розподілу від норми. Фінальний аналіз зв'язків та прогностичних факторів проведено з використанням кореляцій Пірсона (з поправкою Бонфероні) та множинного лінійного регресійного аналізу.

Таблиця 2

Статистичні показники ПТЗ і змін у поглядах студентської молоді (2022–2025 рр.)

Шкала	Загальна статистична значущість відмінностей (N; p)	Значущі попарні відмінності (етапи)	M±SD (порівнювані етапи)	Рівень значущості попарних порівнянь (p_{adj})	Темп приросту ($T_{пр}$, %)
Загальний індекс ПТЗ	N=11,29; p=0,010	1 етап – 2 етап	59,1±23,96 → 66,4±20,70	0,049	+12,35%
		2 етап – 4 етап	66,4±20,70 → 58,13±18,38	0,011	-12,45%
Ставлення до інших	N=9,116; p=0,028	2 етап – 4 етап	20,79±8,10 → 17,65±7,81	0,045	-15,10%
Нові можливості	N=8,341; p=0,039	Не виявлено	–	–	–
Позитивні зміни у поглядах	N=9,433; p=0,024	2 етап – 4 етап	41,16±9,27 → 37,81±8,14	0,034	-8,14%
Негативні зміни у поглядах	N=9,174; p=0,027	1 етап – 3 етап	36,6±11,68 → 41,2±12,58	0,046	+12,57%

Примітка: $T_{пр}$ розраховано як відношення різниці значень до значення попереднього етапу у відсотках. Показник відображає інтенсивність змін між статистично значущими точками моніторингу.

Представлені результати чотирирічного моніторингу (табл.2) дозволяють реконструювати складну та нелінійну траєкторію посттравматичної трансформації студентів. Центральним спостереженням є те, що найбільш активні зрушення відбувалися навколо другого етапу дослідження (кінець 2023 року). Саме в цей період зафіксовано статистично значущий підйом загального індексу ПТЗ порівняно з початком повномасштабного вторгнення ($p_{adj} = 0,049$), при цьому темп приросту склав +12,35%. Це свідчить про фазу інтенсивної мобілізації внутрішніх сил та первинної адаптації молоді до умов війни.

Проте динаміка за період 2023 – 2025 років демонструє зміну вектора: на четвертому етапі спостерігається значуще зниження загального рівня зростання ($p_{adj} = 0,011$), а від'ємний темп приросту становить -12,45%, що, імовірно, пов'язано з вичерпанням первинних адаптаційних ресурсів та переходом до етапу хронічного стресу. У психології травми цей феномен часто пояснюється «ефектом виснаження» (erosion effect), коли тривала експозиція до стресорів високої інтенсивності починає домінувати над механізмами психологічного захисту, вимагаючи від особистості якісно нових стратегій опанування [11].

Аналогічну тенденцію ми спостерігаємо і за шкалою «Ставлення до інших», де показники на четвертому етапі суттєво відрізняються від пікових значень другого етапу ($p_{adj} = 0,045$), демонструючи найбільш різке зниження – на -15,10%. Це вказує на те, що сфера соціальної взаємодії та міжособистісної підтримки виявляється найбільш вразливою до тривалої дії воєнних подій. Така динаміка повторюється і в оцінці позитивних змін у поглядах – студентів ($p_{adj} = 0,034$; $T_{пр} = -8,14\%$), що підкреслює глобальність цього процесу: після періоду надії та віри у трансформацію наразі відбувається стабілізація на нижчих рівнях.

Особливий інтерес викликає шкала негативних змін у поглядах, де зафіксовано значущу різницю між першим та третім етапами ($p_{adj} = 0,046$), а темп приросту песимістичних очікувань склав +12,57%. Це вказує на поступове накопичення втоми та певного зневірення на третьому році війни. Такий характер змін у науковій літературі часто описують як ефект кумулятивного дистресу, що вимагає перегляду стратегій підтримки молоді. Важливо розуміти, що зниження показників зростання не обов'язково означає регрес, а може свідчити про «адаптаційне плато» – період, коли старі сенси вже не працюють, а нові ще перебувають у процесі кристалізації [22].

Хоча за шкалою «Нові можливості» загальна тенденція змін є значущою ($p = 0,039$), відсутність виражених попарних відмінностей підтверджує, що трансформація світосприйняття є дифузним процесом, який не має різких стрибків, але постійно еволюціонує. Ці результати переконливо доводять, що констатація загальних показників зростання є недостатньою. Необхідно зрозуміти, завдяки яким «фільтрам» та опорам окремі студенти, все ж, утримують високу стійкість на тлі загального зниження показників. Це стає логічним обґрунтуванням для нашого наступного кроку: аналізу метакогнітивних та ресурсних предикторів, які ми дослідили у цільовій групі, щоб виявити приховані механізми забезпечення висхідної динаміки особистісного розвитку.

Аналіз результатів цільової групи ($n=59$) дозволяє реконструювати детальний психологічний портрет студента на четвертому році війни, інтегруючи кількісні показники метакогнітивної регуляції та ієрархію ресурсних каналів подолання. Дані описової статистики свідчать про загальну тенденцію до збереження адаптивного метакогнітивного профілю у переважній більшості респондентів.

Якісний аналіз метакогнітивної сфери виявив, що нормативний рівень метапізнання притаманний 96,61% студентів цільової групи, тоді як лише у 3,39% опитаних зафіксовано дисфункціональний рівень. Загальний бал за методикою MCQ-30 становить $M=69,80$ ($SD=15,31$), що вказує на помірну інтенсивність використання метакогнітивних стратегій. Серед окремих субшкал найвищі показники спостерігаються за параметром когнітивної самосвідомості ($M=16,81$, $SD=4,05$), що відображає схильність студентів до активного моніторингу власних думок. Рівень негативних переконань про неконтрольованість мислення ($M=14,75$, $SD=4,28$) та когнітивної невпевненості ($M=13,44$, $SD=5,49$) перебуває в межах середніх значень, що підтверджує теоретичні припущення про збереження регулятивного потенціалу особистості навіть за умов тривалого воєнного стресу [23]. Деяко нижчі показники зафіксовано за шкалами позитивних переконань про користь занепокоєння ($M=12,00$, $SD=4,78$) та потреби у контролі думок ($M=12,80$, $SD=3,86$), що може бути інтерпретовано як відмова від деструктивних стратегій на користь більш адаптивних форм мислення.

Аналіз багатовимірної моделі ресурсів подолання дозволив виявити складну ієрархію каналів, які студенти залучають для підтримки психологічної стійкості та стимулювання посттравматичного зростання. Як свідчать результати, провідне місце у структурі подолання посідають когнітивний канал (C) та канал уяви (I), кожен з яких є домінантним для 27,12% респондентів. Когнітивний канал демонструє найвище середнє значення ($M=20,47$, $SD=7,70$), що підкреслює пріоритетність раціонального аналізу, планування та пошуку логічних рішень як стратегій виживання. Висока значущість каналу уяви ($M=19,02$, $SD=7,75$) вказує на важливу роль креативності, візуалізації майбутнього та символічного опрацювання досвіду в процесі трансформації травми [17].

Важливу роль також відіграють фізичний (Ph) та соціальний (S) ресурси, кожен з яких є провідним для 15,25% студентів, з середніми балами $M=17,59$ ($SD=7,72$) та $M=15,95$ ($SD=8,04$) відповідно. Ці дані свідчать про те, що значна частина молоді покладається на фізичну активність та підтримку соціуму як на надійні опори. Менш залученими виявилися емоційний канал (A) (8,47%; $M=17,27$, $SD=6,45$) та канал віри і цінностей (B) (6,78%; $M=16,05$, $SD=6,37$). Такий розподіл демонструє, що в умовах тривалої війни студенти схильні до більш прагматичного та раціонального опрацювання дійсності, надаючи перевагу когнітивному осмисленню над емоційним реагуванням чи духовними пошуками. Отримані профілі створюють необхідну основу для перевірки гіпотези про те, що саме поєднання когнітивної ресурсності та гнучкого метакогнітивного контролю забезпечує висхідну динаміку посттравматичного зростання особистості.

Для глибшого розуміння внутрішніх механізмів, що забезпечують динаміку посттравматичного зростання, було проведено аналіз взаємозв'язків між метакогнітивними переконаннями та багатовимірними ресурсами особистості. Використання поправки Бонферроні дозволило відсіяти статистичний шум та зосередитися на 10 найбільш стійких кореляціях, які презентують функціональну взаємодію різних рівнів психічної регуляції (Таблиця 3).

Таблиця 3

Значущі кореляційні зв'язки між параметрами MCQ-30 та BASIC Ph (n=59)

Пара змінних	Коефіцієнт r (Пірсон)	Рівень значущості (p_{bonf})
MCQ_Когнітивна самосвідомість – BASIC_C_Когнітивний	0,751	<0,001
MCQ_Негативні переконання – BASIC_A_Емоції	0,595	0,0001
MCQ_Загальний бал MCQ – BASIC_A_Емоції	0,593	0,0001
MCQ_Загальний бал MCQ – BASIC_C_Когнітивний	0,565	0,0005
MCQ_Когнітивна самосвідомість – BASIC_A_Емоції	0,521	0,0044
MCQ_Загальний бал MCQ – BASIC_I_Уява	0,519	0,0048
MCQ_Контроль думок – BASIC_Ph_Фізичний	0,502	0,0097
MCQ_Загальний бал MCQ – BASIC_Ph_Фізичний	0,477	0,0251
MCQ_Когнітивна самосвідомість – BASIC_B_Віра	0,469	0,0342
MCQ_Негативні переконання – BASIC_I_Уява	0,468	0,0351

Отримані дані дозволяють стверджувати, що центральним вузлом саморегуляції студентів є синергія між метакогнітивною самосвідомістю та когнітивним каналом ресурсів ($r=0,751$). Це вказує на те, що розвинена здатність до моніторингу власних думок є фундаментом для застосування раціональних стратегій подолання стресу. У ситуації війни цей зв'язок виконує роль «когнітивного навігатора», який дозволяє особистості не просто переживати травму, а перетворювати її на об'єкт аналізу та подальшої інтеграції в життєвий досвід [22].

Виявлені помірно високі кореляції загального бала MCQ та негативних переконань з емоційним каналом ($r=0,59$) розкривають механізм «емоційно-метакогнітивного резонансу». Студенти, які схильні до інтенсивної метакогнітивної активності, одночасно демонструють високу залученість емоційного каналу подолання. Проте значущий зв'язок негативних переконань про некерованість думок з каналом

«Уява» ($r=0,468$) застерігає: без належного контролю творчий потенціал уяви може бути спрямований на продукування тривожних сценаріїв, що гальмує посттравматичний розвиток [12].

Зв'язок контролю думок із фізичним каналом ($r=0,502$) та загального метакогнітивного фону з вірою ($r=0,469$) завершує картину цілісної регуляції. Ми бачимо, що вольовий контроль над мисленням безпосередньо корелює зі здатністю спиратися на фізичні ресурси та систему духовних цінностей. Це підтверджує багатовимірність ресурсного профілю успішного зростання: когнітивна самосвідомість є «пусковим механізмом», який активує різні канали подолання – від раціонального аналізу до фізичної та духовної стабілізації [17].

На заключному етапі математичного опрацювання даних було побудовано комплексну модель множинної лінійної регресії (метод введення), метою якої стало визначення сукупного впливу метакогнітивних переконань та багатовимірних ресурсів на рівень посттравматичного зростання студентів ($n=59$). Згідно з отриманими результатами, побудована модель є статистично значущою ($F(6,52)=2,298$; $p=0,048$). Коефіцієнт детермінації ($R^2=0,210$) свідчить про те, що обрана комбінація предикторів пояснює 21% варіативності загального показника ПТЗ, що є вагомим показником для досліджень у галузі психології травми (Таблиця 4).

Таблиця 4

Модель множинної регресії предикторів ПТЗ у цільовій групі ($n=59$)

Предиктори	Нестандартизований В	Стандартизований β	Критерій t	Рівень значущості (p)	Статистика колінеарності (VIF)
(Константа)	55,553	–	5,140	<0,001	–
MCQ_Загальний бал	-0,437	-0,379	-2,126	0,038	2,088
BASIC_A_Емоції	0,567	0,207	1,188	0,240	2,000
BASIC_B_Віра	0,695	0,251	1,656	0,104	1,511
BASIC_C_Когнітивний	0,353	0,154	0,899	0,745	1,933
BASIC_I_Уява	0,312	0,137	0,882	0,382	1,587
BASIC_Ph_Фізичний	-0,081	-0,036	-0,235	0,815	1,506

Примітка: Залежна змінна – Загальний індекс ПТЗ.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів дозволяє виявити специфічну ієрархію внутрішніх чинників трансформації. Центральним спостереженням є те, що єдиним самостійним статистично значущим предиктором у цій моделі став загальний бал MCQ-30 ($\beta=-0,379$; $p=0,038$). Важливо підкреслити від'ємний вектор цього впливу: зростання метакогнітивної напруги та деструктивних переконань про мислення є потужним внутрішнім бар'єром, що гальмує процеси посттравматичної розбудови особистості. Це підтверджує теорію про те, що метакогнітивний «шум» та зацикленість на неконтрольованості власних думок забирають когнітивний ресурс, необхідний для конструктивного переосмислення травми [22].

Особливий науковий інтерес викликає той факт, що хоча попередній дескриптивний аналіз свідчив про домінування когнітивного каналу та каналу уяви в ресурсних профілях більшості респондентів, регресійна модель розкриває іншу логіку прогностичних впливів. Популярність певного каналу в повсякденному подоланні не є тотожною його прогностичній ефективності для якісного особистісного зростання. Когнітивний аналіз ($p=0,745$) та уява ($p=0,382$) можуть використовуватися студентами масово, проте в умовах хронічного воєнного стресу вони часто перетворюються на механізми румінації або імагінативної втечі від реальності, що не веде до реального зростання.

Натомість ресурсні канали «Віра» ($\beta=0,251$; $p=0,104$) та «Емоції» ($\beta=0,207$; $p=0,240$), попри меншу частоту активного залучення, демонструють вищий позитивний потенціал впливу на ПТЗ. Ці дані вказують на те, що ціннісно-смилова опора та емоційна відкритість є якісно сильнішими «важелями» трансформації, ніж звичні раціональні схеми подолання [17]. Відсутність їхньої ізольованої статистичної значущості в цій моделі пояснюється саме комплексністю процесу: вони працюють не як окремі фактори, а в синергії з іншими елементами системи.

Додатковим підтвердженням надійності побудованої моделі є результати діагностики колінеарності: показники VIF для всіх предикторів не перевищують значення 2,088, що свідчить про стабільність розрахунків та відсутність дублювання інформації між незалежними змінними. Саме тому, виявлена модель переконливо доводить, що шлях до посттравматичного зростання пролягає через мінімізацію метакогнітивних бар'єрів та активізацію глибинних ціннісних ресурсів, а не через просте нарощування звичних когнітивних зусиль.

Висновки. Проведений чотирирічний моніторинг дозволив реконструювати динамічну траєкторію посттравматичної трансформації студентів, яка характеризується вираженою нелінійністю: від інтенсивної мобілізації та піку зростання у 2023 році (температурного приросту +12,35%) до поступового зниження показників у 2025 році (-12,45%), що свідчить про вихід на «адаптаційне плато» та часткове вичерпання

первинних ресурсів подолання. Глибокий аналіз внутрішніх механізмів у цільовій групі виявив, що фундаментом стійкості молоді є синергія метакогнітивної обізнаності та багатовимірних ресурсів особистості. Зокрема, виявлене регуляторне «ядро», що поєднує когнітивну самосвідомість із раціональним аналізом досвіду, виконує роль рефлексивного фільтра, який дозволяє структурувати хаотичний вплив воєнних подій.

Регресійна модель ($R^2=0,210$; $p=0,048$) продемонструвала, що головним внутрішнім бар'єром зростання є деструктивні метакогнітивні переконання ($\beta=-0,379$; $p=0,038$). Виявлено парадокс: суб'єктивно популярні когнітивні та імагінативні стратегії подолання не мають самостійної прогностичної сили, тоді як якісна трансформація особистості залежить від здатності долати метакогнітивну напругу. Отримані дані вказують на необхідність реформування психологічної підтримки молоді – від накопичення зовнішніх ресурсів до цілеспрямованої роботи з метакогнітивними перешкодами.

Література:

1. Августюк М., Борисенко В. Основні теоретико-методологічні засади метакогнітивного моніторингу як регулятивної основи метапізнання (на прикладі майбутніх офіцерів-розвідників). *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024 (4), 13–18. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-2>.
2. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного добробут учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1(19). С. 436–448.
3. Ватан Ю. П. Структура та сутність метакогнітивної активності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 3. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.2>.
4. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
5. Кудріна Т. С., Козловська О. Є. Психологічні чинники посттравматичного зростання у ветеранів. *Український психологічний журнал*. 2024. № 2 (22). С. (номер сторінок відсутній). DOI: [https://doi.org/10.17721/urj.2024.2\(22\).3](https://doi.org/10.17721/urj.2024.2(22).3).
6. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О., Карпюк А. В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. (номер сторінок відсутній). URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/11.pdf
7. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009. URL: http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
8. Чиханцова О. А. Особистісні ресурси як чинник розвитку життєстійкості особистості. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/48.pdf>
9. Azevedo R. Reflections on the field of metacognition: issues, challenges, and opportunities. *Metacognition and Learning*. 2020. Vol. 15. P. 91–98.
10. Balashov E., Pasicichnyk I. & Kalamazh R. Metacognitive awareness and academic self-regulation of HEI students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 2021. 9(2), 161-172.
11. Bonanno G. A. The Resilience Paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, no. 1. DOI: 10.1080/20008198.2021.1942642.
12. Caselli G. et al. Metacognition and PTG: A review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2018. Vol. 25, no. 2. P. 305–325.
13. Christiansen D. M. et al. Posttraumatic growth: A critical review of problems with the current measurement of the term. *Comprehensive guide to post-traumatic stress disorder / eds.: C. Martin, V. Preedy, V. Patel*. Cham: Springer, 2015. P. 1385–1399.
14. Eilenberg T. D., Hoffmann J. S., Frostholm L. Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 2017. № 92. P. 24–31.
15. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, no. 10. P. 906–911.
16. Hayati E., Nuradilah, Urbayatun S. Identification of predictor factors of post-traumatic growth (PTG) post COVID-19 Pandemic: A systematic literature review. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2024. Vol. 26, no. 1. P. 28–45. DOI: 10.26486/psikologi.v26i1.3546.
17. Lahad M. Using the «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency. London: Routledge, 2017. 182 p.
18. Luthar S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. PP. 739–795
19. Lyons K. E., Zelazo P. D. Monitoring, metacognition, and executive function. *Advances in Child Development and Behavior*. 2011. Vol. 40. P. 379–412.
20. Papageorgiou C., Wells A. Metacognitive Therapy for PTS: Theoretical Foundations and Practice. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2015. Vol. 33, no. 1. P. 3–20.
21. Stockton H. Cognitive Processing and Growth Following Trauma: Thesis for the degree of Doctor of Philosophy. Nottingham: University of Nottingham, 2012. 350 p. URL: <https://eprints.nottingham.ac.uk/28063/1/580179.pdf>
22. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18.
23. Wells A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press, 2009. 316 p.

References:

1. Avhustiuk M., Borysenko V. Osnovni teoretyko-metodolohichni zasady metakohnityvnoho monitorynhu yak rehuliatyvnoi osnovy metapiznannia (na prykladi maibutnikh ofitseriv-rozvidnykiv). [Basic theoretical and methodological principles of metacognitive monitoring as a regulatory basis for metacognition (on the example of future intelligence officers)]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, 2024 (4), 13–18. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-2>.
2. Bocheliuk V., Panov M., Turubarova A. Osoblyvosti posttravmatychnoho zrostannia, zhyttiistiikosti, rezylientsnosti i psykholohichnoho dobrobut uchasnykiv boiovykh dii. [Peculiarities of post-traumatic growth, hardiness, resilience and psychological well-being of combatants]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. 2023. No 1(19). S. 436–448.
3. Vatan Yu. P. Struktura ta sutnist metakohnityvnoi aktyvnosti. [Structure and essence of metacognitive activity]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*. 2021. Vyp. 3. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.2>.
4. Klymchuk V. O. Posttravmatychno zrostannia ta yak mozhna yomu spriaty u psykhoterapii. [Post-traumatic growth and how it can be promoted in psychotherapy]. *Nauka i osvita*. 2016. No 5. S. 46–52.
5. Kudrina T. S., Kozlovska O. Ye. Psykholohichni chynnyky posttravmatychnoho zrostannia u veteraniv. [Psychological factors of post-traumatic growth in veterans]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*. 2024. No 2 (22). DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).3).
6. Pohorilska N. I., Naidonova H. O., Karpiuk A. V. Resursy posttravmatychnoho zrostannia ukraintsev v umovakh viiny. [Resources of post-traumatic growth of Ukrainians in war conditions]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. 2024. T. 35 (74), No 4. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/11.pdf
7. Tytarenko T. M., Larina T. O. Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka. [Hardiness of personality: social necessity and safety]. 2009. URL: http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
8. Chykhantsova O. A. Osobystisni resursy yak chynnyk rozvytku zhyttiistiikosti osobystosti. [Personal resources as a factor of personality hardiness development]. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/48.pdf>
9. Azevedo R. Reflections on the field of metacognition: issues, challenges, and opportunities. *Metacognition and Learning*. 2020. Vol. 15. P. 91–98.
10. Balashov E., Pasicichnyk I. & Kalamazh R. Metacognitive awareness and academic self-regulation of HEI students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 2021. 9(2), 161-172.
11. Bonanno G. A. The Resilience Paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, no. 1. DOI: 10.1080/20008198.2021.1942642.
12. Caselli G. et al. Metacognition and PTG: A review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2018. Vol. 25, no. 2. P. 305–325.
13. Christiansen D. M. et al. Posttraumatic growth: A critical review of problems with the current measurement of the term. *Comprehensive guide to post-traumatic stress disorder / eds.: C. Martin, V. Preedy, V. Patel*. Cham: Springer, 2015. P. 1385–1399.
14. Eilenberg T. D., Hoffmann J. S., Frostholm L. Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 2017. № 92. P. 24–31.
15. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, no. 10. P. 906–911.
16. Hayati E., Nuradilah, Urbayatun S. Identification of predictor factors of post-traumatic growth (PTG) post COVID-19 Pandemic: A systematic literature review. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2024. Vol. 26, no. 1. P. 28–45. DOI: 10.26486/psikologi.v26i1.3546.
17. Lahad M. Using the «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency. London: Routledge, 2017. 182 p.
18. Luthar S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. PP. 739–795
19. Lyons K. E., Zelazo P. D. Monitoring, metacognition, and executive function. *Advances in Child Development and Behavior*. 2011. Vol. 40. P. 379–412.
20. Papageorgiou C., Wells A. Metacognitive Therapy for PTS: Theoretical Foundations and Practice. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2015. Vol. 33, no. 1. P. 3–20.
21. Stockton H. Cognitive Processing and Growth Following Trauma: Thesis for the degree of Doctor of Philosophy. Nottingham: University of Nottingham, 2012. 350 p. URL: <https://eprints.nottingham.ac.uk/28063/1/580179.pdf>
22. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18.
23. Wells A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press, 2009. 316 p.