

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КОТОВСЬКА ЮЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 159.923.2:378

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО
ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



Ю.О.Котовська

Науковий керівник: Матласевич Оксана Володимирівна, доктор психологічних наук,
доцент

Острог - 2026

АНОТАЦІЯ

Котовська Ю. О. Психологічні особливості посттравматичного зростання студентської молоді. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». – Національний університет «Острозька академія», Острог, 2026.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей, механізмів та предикторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах повномасштабної війни в Україні, а також розробці рекомендацій щодо шляхів фасилітації цього процесу в умовах ЗВО.

Проведений теоретичний аналіз вітчизняної та закордонної наукової літератури засвідчив відсутність єдиного підходу до розуміння сутності феномену посттравматичного зростання. Методологічну основу дослідження становили положення позитивної психології, когнітивного, особистісного, гуманістичного, екзистенційного, соціально-культурного та біопсихосоціального підходів, що забезпечило комплексне осмислення посттравматичного зростання як багаторівневого процесу особистісної трансформації в умовах війни.

На основі комплексу порівняльних критеріїв (природа феномену, зв'язок із травматичним досвідом, характер змін щодо дотравматичного рівня функціонування, сприйнятливість до психологічних впливів та сфера застосування) проведено концептуальне розмежування посттравматичного зростання із суміжними психологічними феноменами (резилієнтністю, життестійкістю, психологічним імунітетом, диспозиційним оптимізмом, копінг-стратегіями, психологічним процвітанням і післякризовою трансформацією). Встановлено, що ПТЗ є специфічним процесом і результатом позитивної особистісної трансформації, який виникає виключно внаслідок опрацювання травматичного досвіду та передбачає досягнення якісно нового рівня психологічного функціонування, тоді як суміжні феномени відображають переважно особистісні ресурси, механізми адаптації або способи подолання стресу.

Отже, феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) розглянуто у роботі як складний багатовимірний процес якісної трансформації особистості, що розгортається на соціально-контекстуальному, регулятивному, процесуальному та індивідуальному рівнях та передбачає перехід особистості на якісно вищий рівень функціонування у сферах самосприйняття, взаємостосунків та життєвої філософії.

Контекстуальною умовою ПТЗ студентської молоді обґрунтовано її вікові та психосоціальні особливості (як періоду «наростаючої дорослості»), де поєднання когнітивної гнучкості з активним життєвим самовизначенням утворює потенціал для особистісної трансформації у фасилітативному академічному просторі.

Динаміка та інтенсивність посттравматичного зростання визначаються системною взаємодією особистісних ресурсів, метакогнітивних процесів, характеристик самого травматичного досвіду та соціального контексту. Констатовано, що індивідуальний ресурсний потенціал найбільш універсально і повно описано у багатовимірній моделі BASIC Ph.

Обґрунтовано, що центральним психологічним механізмом ПТЗ є метакогнітивна діяльність, спрямована на свідому когнітивну реструктуризацію руйнівних переконань, у результаті чого людина поступово відновлює відчуття контролю над власними процесами мислення, перетворюючи хаотичні спогади про травматичний досвід на усвідомлений досвід особистісної сили.

За результатами теоретичного аналізу сучасних досліджень встановлено, що особистісними корелятами ПТЗ є: екстраверсія, відкритість до досвіду, адекватно висока самооцінка, самоефективність, оптимізм, надія, внутрішній локус контролю.

На основі поетапної стратегії моніторингу показників посттравматичного зростання, емоційно-регулятивної та ціннісно-сислової сфер студентської молоді зафіксовано зміну способів функціонування психіки, що розгорталася через чотири послідовні фази: *фаза адаптивного розмежування* (2022 – початок 2023 року), яка характеризується відокремленням власних емоційних реакцій від ціннісно-сислових орієнтирів, що перетворюють цінність життя на активний внутрішній механізм протидії травматичному досвіду; *фаза інтенсивної мобілізації* (кінець 2023

року), яка стала точкою найвищого психологічного напруження та найвищих показників проявів посттравматичного стресу і, парадоксальним чином, загального індексу посттравматичного зростання; *фаза прихованої напруги* (2024 рік), що характеризується розгортанням процесів когнітивно-емоційної дисоціації та початком поступового виснаження адаптаційних ресурсів; *фаза кумулятивної вразливості* (2025 рік), яка відображає посилення залежності негативних змін у поглядах на життя від рівня дистресу.

Дослідження емоційно-регулятивної та ціннісно-сислової сфери засвідчило глибоку перебудову механізмів психологічної адаптації студентської молоді. Зафіксовано поступовий перехід від стану активної мобілізації до хронічного виснаження, що супроводжувався зниженням резилієнтності, коливаннями емоційної гнучкості та зростанням негативних і тривожно-депресивних емоцій.

Встановлено, що найбільш лабільною є емоційна сфера, тоді як когнітивно-поведінкові копінги та ціннісно-сислова сфера характеризуються відносною стабільністю. Водночас простежується поступова переоцінка традиційних моделей поведінки на користь більш гнучких стратегій адаптації.

Змістовий аналіз шкал ПТЗ показав, що найбільшу динаміку продемонструвала шкала «Ставлення до інших» (пік $M = 20,79$ на 2-му етапі), тоді як показник «Сили особистості» виявився стабільним на всіх етапах моніторингу ($M_{2\text{ етап}} = 13,21$ та $M_{3\text{ етап}} = 13,12$).

У результаті проведеного регресійного аналізу визначено часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання студентської молоді. *На фазі адаптивного розмежування* ПТЗ ініціюється безпосереднім рівнем дистресу, позитивними емоціями, когнітивною переоцінкою ($\beta = 0,158$), тоді як активний екзистенційний пошук та орієнтація на контроль чинять дезадаптивний вплив. *На фазі інтенсивної мобілізації* структура ПТЗ перебудовується з опорою на резилієнтність, активне розв'язання проблем та просоціальні цінності, при цьому збереження старих сенсів гальмує процес трансформації ($\beta = -0,186$). *Фаза*

прихованої напруги відзначається виснаженням індивідуальних когнітивно-ціннісних механізмів та ефектом «кристалізації» ресурсів, де єдиним предиктором посттравматичного зростання стає стратегія пошуку соціальної підтримки ($\beta = 0,445$), що засвідчує глибоку природу трансформації травматичного досвіду.

Визначено прогностичну роль метакогнітивних переконань та особистісних ресурсів як специфічних предикторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни. Зафіксовано, що найвищі значення спостерігаються за показником когнітивної самосвідомості, тоді як рівень негативних переконань про неконтрольованість думок та рівень когнітивної невпевненості залишається помірним. У ресурсній структурі домінантними виявилися когнітивний канал та канал уяви, що вказує на схильність молоді до трансформації травматичного досвіду через символічне опрацювання досвіду та візуалізацію майбутнього, як захисної реакції на емоційне перевантаження.

За результатами кореляційного аналізу виявлено зв'язок між метакогнітивною самосвідомістю та когнітивним ресурсом, що виконує функцію *свідомого орієнтування та опрацювання травматичного досвіду*. Зафіксовано феномен *взаємного підсилення інтелектуальних роздумів та емоційних реакцій* та ризик імагінативної втечі (зв'язок негативних переконань про некерованість думок з уявою). Зв'язок контролю думок із фізичним каналом та загального метакогнітивного навантаження з вірою підтверджує багатовимірність ресурсного профілю посттравматичного зростання.

Множинний регресійний аналіз ($F(6,52)=2,298$; $p=0,048$; $R^2=0,210$) за відсутності колінеарності ($VIF < 2,088$) показав, що загальний рівень метакогнітивного навантаження є статистично значущим негативним предиктором посттравматичного зростання, тобто його зростання є внутрішньою перешкодою особистісної трансформації.

Виявлено розходження між частотою використання копінг-ресурсів та їхньою прогностичною ефективністю: домінантні у повсякденній поведінці студентів когнітивний канал та канал уяви не забезпечують автоматичного ПТЗ, тоді як

глибинні ресурси віри та емоційної відкритості володіють вищим потенціалом фасилітації ПТЗ та мінімізацією метакогнітивного навантаження.

Встановлено, що успішність посттравматичного зростання визначається не простою наявністю копінг-ресурсів, а специфічною конфігурацією метакогнітивних переконань та емоційної гнучкості, які виконують функцію психологічних механізмів у процесі посттравматичного зростання.

Емпірично обґрунтовано роль соціально-контекстуальної експозиції до війни як передумови для посттравматичного зростання студентської молоді. Встановлено, що студенти з опосередкованим воєнним досвідом (участь близьких родичів у бойових діях) переживають зменшення відчуття наявності сенсу життя (стан «екзистенційної паузи»), більш інтенсивно залучають ресурсні канали віри і соціальної підтримки, а також демонструють вищий рівень емоційної гнучкості. Тобто безпосередня загроза життю близьких є специфічним соціально-контекстуальним каталізатором (предиктором), який змушує психіку знижувати рівень уникнення складних переживань та формувати вищу емоційну гнучкість, необхідну для виживання та подальшої трансформації травматичного досвіду.

Одержані емпіричні дані лягли в основу побудови інтегративної структурно-функціональної моделі посттравматичного зростання студентської молоді, яка описує цей процес на контекстуальному (загальносуспільний досвід життя в умовах війни та опосередкований воєнний досвід через залученість близьких родичів до бойових дій), регулятивному (психологічні механізми), процесуальному (психологічні предиктори) та індивідуальному (психологічні профілі) рівнях.

На основі кластерного аналізу виокремлено три психологічні профілі ПТЗ студентської молоді: «екзистенційно-заблокований» (високий ПТЗ блокується надмірним метакогнітивним навантаженням), «гіперкомпенсаторний» (високе ПТЗ досягається ціною виснажливої гіперактивації особистісних ресурсів) та «збалансований» (стабільне ПТЗ завдяки емоційній гнучкості та ефективності використання ресурсних каналів).

Враховуючи отримані результати дослідження обґрунтовано науково-практичні рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання студентів, які охоплюють різні рівні інституційного середовища ЗВО. Рекомендації структуровано за чотирма рівнями, що дозволяє диференціювати завдання для різних адміністративних та педагогічних ланок ЗВО. *Контекстний рівень* орієнтований на адміністрацію та тьюторів академічних груп і спрямований на створення травмочутливого освітнього простору через розбудову «просторів визнання» досвіду війни та впровадження принципів нормалізації психологічного стану студентів. *Регулятивний рівень* спрямований на фахівців психологічної служби і зосереджений на зменшенні метакогнітивного навантаження через деконструкцію негативних метапереконань та використання технік усвідомленості. *Процесуальний рівень* передбачає спільну роботу психологів та викладацького складу з розвитку емоційної гнучкості студентів та функціональне збалансування ресурсних каналів.

Результативно-типологічний рівень передбачає диференційовані стратегії фасилітативної підтримки студентів відповідно до виявлених профілів посттравматичного зростання: стратегію *відновлення психологічної відкритості до власного досвіду* для екзистенційно-заблокованого типу, стратегію психологічної безпеки (профілактики виснаження) для гіперкомпенсаторного типу та стратегію валідації для збалансованого типу. Запропонований комплексний підхід дозволяє інтегрувати процес фасилітації ПТЗ у загальну структуру вищої освіти..

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

вперше: на основі моніторингового дослідження (2022–2025 рр.) встановлено нелінійні траєкторії посттравматичного зростання студентської молоді (фази адаптивного розмежування, інтенсивної мобілізації, прихованої напруги та кумулятивної вразливості); визначено психологічні механізми та часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання студентської молоді; виявлено та обґрунтовано феномен надмірного метакогнітивного навантаження як перешкоди ПТЗ студентської молоді; емпірично

обґрунтовано роль соціально-контекстуальної експозиції до війни як передумови для посттравматичного зростання студентської молоді; розроблено інтегративну структурно-функціональну модель посттравматичного зростання студентської молоді, яка описує цей процес на контекстуальному, регулятивному, процесуальному та індивідуальному рівнях; емпірично виділено та схарактеризовано профілі ПТЗ студентської молоді («екзистенційно-заблокований», «гіперкомпенсаторний» та «збалансований»);

уточнено, доповнено: психологічний зміст поняття посттравматичного зростання студентської молоді як складного динамічного процесу, інтенсивність якого зумовлюється не лише мірою травматизації, а й специфічною конфігурацією психологічних механізмів опрацювання травматичного досвіду та особистісних ресурсів; концептуальне розмежування поняття посттравматичного зростання та суміжних феноменів (резилієнтність, психологічний імунітет, процвітання, життєстійкість, копінг-стратегії, післякризова трансформація);

подальшого розвитку набули наукові уявлення про механізми посттравматичної трансформації особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту, зв'язок «наростаючої дорослості» студентської молоді та потенціалу ПТЗ, напрями і способи фасилітації ПТЗ студентської молоді в умовах ЗВО.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці науково-практичних рекомендацій щодо фасилітації ПТЗ студентської молоді в умовах ЗВО. Визначені профілі посттравматичного зростання студентів дають можливість практичним психологам ЗВО впроваджувати диференційований підхід до фасилітації посттравматичного зростання студентської молоді. Апробований комплекс діагностичного інструментарію для оцінки ПТЗ може бути використаний дослідниками для подальшого моніторингу ПТЗ.

Ключові слова: *посттравматичне зростання, студентська молодь, метакогнітивні процеси, психологічна стійкість (резилієнтність), психологічні ресурси, саморегуляція, румінація, копінг-стратегії, травматичний досвід, війна.*

ABSTRACT

Kotovska Y. Psychological features of post-traumatic growth in student youth. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in Specialty 053 – Psychology. – The National University of Ostroh Academy, Ostroh, 2026.

The dissertation research is devoted to the study of psychological features, mechanisms, and predictors of post-traumatic growth (PTG) in student youth under the conditions of the full-scale war in Ukraine, as well as to the development of recommendations on ways to facilitate this process in higher education institutions (HEIs).

The conducted theoretical analysis of domestic and foreign scientific literature revealed the lack of a unified approach to understanding the essence of the post-traumatic growth phenomenon. The methodological basis of the study was formed by the principles of positive psychology, as well as cognitive, narrative, personality, humanistic, existential, resource, socio-cultural, and biopsychosocial approaches, which provided a comprehensive understanding of post-traumatic growth as a multilevel process of personal transformation under war conditions.

Based on a set of comparative criteria (the nature of the phenomenon, connection with a traumatic experience, the nature of changes relative to the pre-traumatic level of functioning, susceptibility to psychological interventions, and the scope of application), a conceptual differentiation of post-traumatic growth from related psychological phenomena (resilience, hardiness, psychological immunity, dispositional optimism, coping strategies, psychological flourishing, and post-crisis transformation) was carried out. It was established that PTG is a specific process and result of positive personal transformation that arises exclusively as a consequence of processing a traumatic experience and involves reaching a qualitatively new level of psychological functioning, whereas related phenomena primarily reflect personal resources, adaptation mechanisms, or ways of coping with stress.

Consequently, the phenomenon of post-traumatic growth (PTG) is considered in the work as a complex multidimensional process of qualitative personality transformation that unfolds at the socio-contextual, regulatory, processual, and individual levels, involving the individual's transition to a qualitatively higher level of functioning in the spheres of self-perception, interpersonal relations, and life philosophy.

The contextual condition for the PTG of student youth is substantiated by their age and psychosocial features (as a period of «emerging adulthood»), where the combination of cognitive flexibility with active life self-determination creates the potential for personal transformation in a facilitative academic environment.

The dynamics and intensity of post-traumatic growth are determined by the systemic interaction of personal resources, metacognitive processes, characteristics of the traumatic experience itself, and the social context. It is stated that individual resource potential is most universally and comprehensively described in the multidimensional BASIC Ph model.

It is substantiated that the central psychological mechanism of PTG is metacognitive activity aimed at conscious cognitive restructuring of destructive beliefs, as a result of which a person gradually restores a sense of control over their own thought processes, transforming chaotic memories of the traumatic experience into a conscious experience of personal strength.

According to the results of the theoretical analysis of modern research, the personal correlates of PTG are established: extraversion, openness to experience, adequately high self-esteem, self-efficacy, optimism, hope, and an internal locus of control.

Based on a step-by-step strategy for monitoring indicators of post-traumatic growth, as well as the emotional-regulatory and value-semantic spheres of student youth, a change in the modes of mental functioning was recorded, unfolding through four successive phases: the *phase of adaptive differentiation* (2022 – early 2023), characterized by the separation of one's own emotional reactions from value-semantic orientations, turning the value of life into an active internal mechanism of counteracting traumatic experience; the *phase of intensive mobilization* (late 2023), which became the point of highest

psychological tension and highest indicators of clinical manifestations of post-traumatic stress and, paradoxically, the overall index of post-traumatic growth; the *phase of latent tension* (2024), characterized by the unfolding of processes of cognitive-emotional dissociation and the onset of gradual depletion of adaptive resources; and the *phase of cumulative vulnerability* (2025), which reflects the increased dependence of negative changes in life views on the level of clinical distress.

The study of the emotional-regulatory and value-semantic spheres demonstrated a profound restructuring of psychological adaptation mechanisms among student youth. A gradual transition from a state of active mobilization to chronic exhaustion was recorded, accompanied by a decrease in resilience, fluctuations in emotional flexibility, and an increase in negative and anxious-depressive emotions.

It was found that the emotional sphere is the most labile, while cognitive-behavioral coping and the value-semantic sphere are characterized by relative stability. At the same time, a gradual reevaluation of traditional behavioral models in favor of more flexible adaptation strategies is observed.

The content analysis of PTG scales showed that the «Relating to Others» scale demonstrated the highest dynamics (peak $M = 20.79$ at the 2nd stage), whereas the «Personal Strength» indicator proved to be stable across all stages of monitoring (M at 2nd stage = 13.21 and M at 3rd stage = 13.12).

As a result of the conducted regression analysis, the temporal configuration of psychological predictors of post-traumatic growth among student youth was determined. In the phase of adaptive differentiation, PTG is initiated by the immediate level of distress, positive emotions, and cognitive reappraisal ($\beta = 0.158$), whereas active existential search and orientation toward control exert a maladaptive influence. In the phase of intensive mobilization, the structure of PTG is rebuilt relying on resilience, active problem solving, and prosocial values, while the preservation of old meanings inhibits the transformation process ($\beta = -0.186$). The phase of latent tension is marked by the exhaustion of individual cognitive-value mechanisms and the effect of resource «crystallization,» where the only predictor of post-traumatic growth becomes the strategy

of seeking social support ($\beta = 0.445$), which testifies to the profound nature of the transformation of traumatic experience.

The prognostic role of metacognitive beliefs and personal resources as specific predictors of post-traumatic growth among student youth under war conditions was determined. It was recorded that the highest indicators are observed in cognitive self-consciousness, while the level of negative beliefs about the uncontrollability of thoughts and the level of cognitive lack of confidence remain moderate. In the resource structure, the cognitive channel and the imagination channel proved to be dominant, indicating the youth's tendency to transform traumatic experience through symbolic processing of the experience and visualization of the future, as a defense reaction to emotional overload.

According to the results of the correlation analysis, a connection was found between metacognitive self-consciousness and the cognitive resource, which performs the function of conscious orientation and processing of traumatic experience. The phenomenon of mutual reinforcement of intellectual reflections and emotional reactions and the risk of imaginative escape (the connection of negative beliefs about the uncontrollability of thoughts with imagination) was recorded. The connection of thought control with the physical channel and the overall metacognitive burden with belief confirms the multidimensionality of the resource profile of post-traumatic growth.

Multiple regression analysis ($F(6,52)=2.298$; $p=0.048$; $R^2=0.210$) in the absence of collinearity ($VIF < 2.088$) showed that the overall level of metacognitive burden is a statistically significant negative predictor of post-traumatic growth, meaning its increase serves as an internal obstacle to personal transformation.

A discrepancy between the frequency of using coping resources and their prognostic effectiveness was revealed: the cognitive channel and the imagination channel, dominant in the everyday behavior of students, do not ensure automatic PTG, whereas the profound resources of belief and emotional openness possess a higher potential for facilitating PTG and minimizing metacognitive burden.

It was established that the success of post-traumatic growth is determined not merely by the presence of coping resources, but by a specific configuration of

metacognitive beliefs and emotional flexibility, which perform the function of psychological mechanisms in the process of post-traumatic growth.

The role of socio-contextual exposure to war as a prerequisite for the post-traumatic growth of student youth was empirically substantiated. It was found that students with indirect military experience (involvement of close relatives in combat actions) experience a decrease in the sense of the presence of meaning in life (a state of «existential pause»), engage the resource channels of belief and social support more intensively, and demonstrate a higher level of emotional flexibility. That is, the direct threat to the lives of loved ones acts as a specific socio-contextual catalyst (predictor) that forces the psyche to reduce the level of experiential avoidance of difficult emotions and form higher emotional flexibility necessary for survival and subsequent transformation of the traumatic experience.

The obtained empirical data formed the basis for building an integrative structural-functional model of the post-traumatic growth of student youth, which describes this process at the contextual (general social experience of living under war conditions and indirect military experience through the involvement of close relatives in combat actions), regulatory (psychological mechanisms), processual (psychological predictors), and individual (psychological profiles) levels.

Based on cluster analysis, three psychological profiles of students' PTG were identified: «existentially blocked» (high PTG is blocked by excessive metacognitive burden), «hypercompensatory» (high PTG is achieved at the cost of exhausting hyperactivation of personal resources), and «balanced» (stable PTG due to emotional flexibility and efficient use of resource channels).

Taking into account the obtained research results, scientific and practical recommendations for facilitating students' post-traumatic growth have been substantiated, covering various levels of the institutional environment of HEIs. The recommendations are structured into four levels, allowing for the differentiation of tasks for various administrative and pedagogical departments of HEIs. The *contextual level* is oriented toward the administration and tutors of academic groups and is aimed at creating a trauma-

sensitive educational space through the development of «spaces of recognition» of war experience and the implementation of principles for normalizing students' psychological states. The *regulatory level* is addressed to specialists of the psychological service and is focused on reducing metacognitive burden through the deconstruction of negative meta-beliefs and the use of mindfulness techniques. The *processual level* involves the joint work of psychologists and the teaching staff on developing students' emotional flexibility and functionally balancing resource channels.

The *resultant-typological level* provides for differentiated strategies of facilitative support for students according to the identified profiles of post-traumatic growth: a strategy of restoring psychological openness to one's own experience for the existentially blocked type, a strategy of psychological safety (burnout prevention) for the hypercompensatory type, and a validation strategy for the balanced type. The proposed comprehensive approach allows integrating the PTG facilitation process into the general structure of higher education.

The **scientific novelty of the research** lies in the fact that:

for the first time: based on a monitoring study (2022–2025), non-linear trajectories of student youth's post-traumatic growth (phases of adaptive differentiation, intensive mobilization, latent tension, and cumulative vulnerability) were established; the psychological mechanisms and temporal configuration of psychological predictors of student youth's post-traumatic growth were determined; the phenomenon of excessive metacognitive burden as an obstacle to students' PTG was identified and substantiated; the role of socio-contextual exposure to war as a prerequisite for the post-traumatic growth of student youth was empirically substantiated; an integrative structural-functional model of student youth's post-traumatic growth was developed, describing this process at the contextual, regulatory, processual, and individual levels; the profiles of students' PTG («existentially blocked», «hypercompensatory», and «balanced») were empirically identified and characterized;

clarified and supplemented: the psychological meaning of the concept of post-traumatic growth of student youth as a complex dynamic process, the intensity of which is

determined not only by the degree of traumatization but also by a specific configuration of psychological mechanisms for processing traumatic experience and personal resources; the conceptual differentiation of the concept of post-traumatic growth and related phenomena (resilience, psychological immunity, flourishing, hardiness, coping strategies, post-crisis transformation);

further developed: scientific understanding of the mechanisms of post-traumatic personality transformation in the conditions of a prolonged military conflict; the connection between the «emerging adulthood» of student youth and the potential for PTG; directions and ways to facilitate student youth's PTG in the conditions of HEIs.

The practical significance of the research results lies in the development of scientific and practical recommendations for facilitating student youth's PTG in the conditions of HEIs. The identified profiles of students' post-traumatic growth enable practical psychologists of HEIs to implement a differentiated approach to facilitating the post-traumatic growth of student youth. The tested set of diagnostic tools for assessing PTG can be used by researchers for further monitoring of PTG.

Keywords: *post-traumatic growth, student youth, metacognitive processes, psychological resilience, psychological resources, self-regulation, rumination, coping strategies, traumatic experience, war.*

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Котовська Ю. О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.

2. Matlasevych, O., Balashov, E., & Kotovska, Y. (2023). Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(2). Retrieved from <https://eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/772>

3. Котовська Ю. О., Матласевич О.В. Особливості посттравматичного зростання студентської молоді. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С.154-164 DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.19>

4. Котовська Ю. О. Особливості переживання травматичних подій та посттравматичне зростання у студентів: результати емпіричного дослідження. *«Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2025. № 18. С. 43-50.

5. 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». Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 71–80

Наукові публікації, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Матласевич О.В., Котовська Ю.О. Роль екзистенційних аспектів у посттравматичному зростанні студентської молоді. Соціально-психологічна реабілітація ветеранів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність»*. Рівне, 27-28 лютого 2025 року / Упорядники

проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне, РДГУ, 132 с. С. 63-66

7. Котовська Ю. Посттравматичне зростання як чинник формування нової системи цінностей українського суспільства в контексті гібридної війни *Громадянське суспільство у процесі вирішення конфліктів: досвід ЄС для України: матеріали Міжнародної наукової конференції (Острог, 21-22 жовтня 2025 р.)* / відп. за вип. О. Шершньова. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2025. С. 245-250

8. Kotovska Y. Psychological resources of student youth in counteracting hybrid threats: a dimension of posttraumatic growth. *Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції*. К.: НТУ, ХНУРЕ, МНТУ. 2025. С. 39-40.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	33
1.1. Основні підходи до змісту поняття «посттравматичне зростання»	33
1.2. Співвідношення посттравматичного зростання із суміжними психологічними феноменами	49
1.3. Психологічні механізми, кореляти та предиктори посттравматичного зростання	74
1.3.1. Особистісні характеристики як кореляти посттравматичного зростання .	76
1.3.2. Метакогнітивні процеси як психологічні механізми посттравматичного зростання	79
1.3.4. Особливості травматичного досвіду як передумова посттравматичного зростання	88
1.4. Вікові та психосоціальні особливості студентської молоді як контекстуальні умови посттравматичного зростання	92
РОЗДІЛ 2 .ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	105
2.1. Організація, етапи та характеристика вибірки емпіричного дослідження	105
2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного вивчення посттравматичного зростання студентської молоді.....	110
2.3. Особливості проявів посттравматичного стресу та показників посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни (упродовж 2022-2025 років)	120

2.4. Особливості ціннісно-сміслових та емоційно-регуляційних трансформацій студентської молоді	139
Висновки до Розділу 2	156
РОЗДІЛ 3. ПРЕДИКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕКСПЛОРАТОРНОГО МОДУЛЯ).....	159
3.1. Метакогнітивні та особистісні ресурси як предиктори посттравматичного зростання (експлораторний модуль дослідження).....	159
3.2. Соціально-контекстуальна експозиція до війни як предиктор посттравматичного зростання студентської молоді.....	171
3.3. Структурно-функціональна модель та профілі посттравматичного зростання студентської молоді	180
3.4. Науково-практичні рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання студентської молоді у закладах вищої освіти	186
ВИСНОВКИ	204
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	210
ДОДАТКИ.....	237

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ПТЗ – посттравматичне зростання

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ПСР – посттравматичне стресове реагування

ЗВО – заклад вищої освіти

МКТ – Metacognitive Therapy; техніки метакогнітивної терапії

АСТ – Acceptance and commitment therapy; терапія прийняття та відповідальності

NET – Narrative Exposure Therapy; наративна експозиційна терапія

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. У сучасному українському суспільстві, яке тривалий час перебуває в умовах інтенсивної військової агресії, подолання наслідків травматичних переживань набуває статусу стратегічного виклику екзистенційного характеру. Збереження та відновлення психологічного потенціалу нації, зокрема студентської молоді як її інтелектуального та регенеративного ядра, потребує відмови від суто дефіцитарного підходу, спрямованого виключно на фіксацію та мінімізацію психопатологічної симптоматики. Натомість посттравматичне зростання (ПТЗ) як феномен якісних позитивних змін, що відбуваються внаслідок глибокого опрацювання й переосмислення травматичного досвіду, постає не просто індивідуальною траєкторією адаптації, а життєво необхідним суспільним ресурсом, що детермінує здатність соціуму до конструктивного самовідновлення та життєтворчості.

Відтак системне наукове вивчення закономірностей та механізмів ПТЗ дасть змогу вийти за межі пасивного подолання стресу (копінгу), пропонуючи суспільству дієві технології фасилітації життєстійкості й актуалізації внутрішнього ресурсного потенціалу особистості в умовах тривалих воєнних загроз.

В українському науковому просторі теоретико-методологічний дискурс навколо феномену посттравматичного зростання є порівняно новим, хоча його активний розвиток спостерігається впродовж останніх років у зв'язку з необхідністю осмислення наслідків пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення. Окремі аспекти адаптації особистості до кризових умов, трансформації її життєвого світу та збереження психологічної безпеки висвітлено у фундаментальних працях Т. Титаренко (концептуалізація життєстійкості та посттравматичного життєтворення), Є. Потапчука (проблематика психологічної безпеки особистості в кризових умовах), Н. Коструби (чинники збереження психічного здоров'я, психологічного добробуту, копінг-стратегій та психологічної стійкості молоді в умовах воєнної кризи). Питання систематизації психологічних вимірів ПТЗ

аналізував В. Климчук; феноменологію трансформації особистісних смислів досліджувала І. Михайлюк; специфіку подолання травматичного досвіду військовослужбовців вивчав Д. Зубовський; особливості посттравматичного розвитку цивільного населення – І. Кошова; роль мікросоціального оточення у процесах відновлення та фасилітації зростання особистості після травматизації висвітлено у працях В. Горбунової.

Водночас фундаментальне розуміння посттравматичного зростання та механізмів його розгортання неможливе без інтеграції здобутків закордонної психологічної науки. Зокрема, концептуальне підґрунтя феномену ПТЗ та його дескриптивну модель закладено у класичних працях Р. Тедескі та Л. Калхуна (R. Tedeschi, L. Calhoun). Роль когнітивного опрацювання травматичного досвіду та процеси смислоутворення глибоко проаналізовано в дослідженнях С. Парк (C. Park) і С. Фолкман (S. Folkman). Особливості когнітивної опрацювання травматичного досвіду та роль румінації у кристалізації посттравматичного зростання глибоко проаналізовано в дослідженнях Х. Стоктона (H. Stockton), Н. Ханта (N. Hunt) та С. Джозефа (S. Joseph). Специфіку взаємозв'язку між пережитою травматичною подією та трансформацією ідентичності, що є важливим для студентського періоду, розкрито у працях С. Бермана (S. Berman), М. Монтгомері (M. Montgomery) та К. Ратнер (K. Ratner) та ін.

Водночас попри вагомість цих напрацювань, теоретичні підходи до вивчення ПТЗ в умовах пролонгованих суспільних криз потребують суттєвого доопрацювання. Більшість сучасних досліджень фокусується на одномоментних зрізах, що не дає змоги відстежити часову динаміку явища. Як зазначали фундатори концепції ПТЗ Р. Тедескі та Л. Калхун (R. Tedeschi, L. Calhoun), саме лонгітюдні дослідження мають визначальний науковий потенціал, оскільки дають змогу з'ясувати характер стійкості, особливості збереження та траєкторії коливання ознак зростання у часі.

Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах воєнного конфлікту, коли класичні лонгітюдні дослідження з жорстко контрольованими, репрезентативними

вибірками є практично неможливими з етичних та безпекових міркувань. Це зумовлює потребу у використанні гнучких дослідницьких планів та моніторингу доступних вибірок (*convenience sampling*) безпосередньо в процесі розгортання травматичних подій.

Окрім цього, у вітчизняному науковому дискурсі ПТЗ переважно вивчається ізольовано від ширшого індивідуально-психологічного контексту особистості. Бракує системних досліджень, які б розкривали взаємозв'язок ПТЗ із такими специфічними внутрішніми ресурсами, як емоційна гнучкість, когнітивно-емоційна регуляція та метакогнітивні процеси, що безпосередньо визначають опрацювання травматичного досвіду. Невирішеною залишається проблема типологізації індивідуальних траєкторій ПТЗ, що перешкоджає створенню диференційованих моделей психологічного супроводу – від превенції психоемоційного виснаження до фасилітації особистісного зростання студентської молоді.

Отже, актуальність дослідження зумовлена реальними викликами, з якими зіткнулося українське суспільство в умовах агресивної повномасштабної війни, та нагальною потребою у науковому обґрунтуванні прогностичних можливостей особистості щодо подолання травматичного досвіду. Необхідність подолання зазначених наукових та практичних викликів зумовила вибір теми нашого дисертаційного дослідження *«Психологічні особливості посттравматичного зростання студентської молоді»*.

Теоретико-методологічними засадами дослідження стали положення *позитивної психології* (М. Селігман, К. Петерсон, R. Tedeschi, L. Calhoun та ін.), у межах якої посттравматичне зростання розглядається як прояв адаптаційного потенціалу особистості; положення *когнітивного підходу*, відповідно до якого ПТЗ розглядається як результат процесів когнітивної переоцінки та реконструкції травматичного досвіду (R. Tedeschi, L. Calhoun, A. Beck, І. Пасічник, Р. Каламаж, Е. Балашов, М. Августюк); *особистісного підходу*, в межах якого розглядають унікальність проявів ПТЗ залежно від життєвого досвіду, ціннісних орієнтацій та

особистісних ресурсів індивіда (Г. Гандзілевська, О. Матласевич, Т. Титаренко, В. Климчук, Є. Карпенко, V. Joseph, S. Linley); *міждисциплінарний підхід* – що передбачає інтеграцію знань психології, соціології та педагогіки для більш цілісного розуміння феномену посттравматичного зростання (І. Данилюк, І. Пасічник); *гуманістичний та екзистенційний* підходи дозволяють інтерпретувати посттравматичне зростання як шлях до пошуку сенсу та нової ідентичності в умовах екзистенційних викликів (К. Роджерс, В. Франкл, Т. Титаренко); *ресурсний підхід*, що зосереджує увагу на ролі внутрішніх і зовнішніх чинників у подоланні травматичного досвіду та сприянні зростанню (С. Хобфолл, В. Климчук, В. Рибалка); *соціально-культурний підхід*, який підкреслює значущість національної ідентичності, соціальної підтримки та культурних цінностей у процесі посттравматичного зростання української студентської молоді (M. Bennett, G. Hofstede, Г. Гандзілевська, Т. Поніманська, Л. Прокопенко).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане відповідно до плану наукової діяльності кафедри психології Національного університету «Острозька академія», здійснене в межах науково-дослідної теми «Розвиток суб'єктів освітньої діяльності в умовах кіберпростору» (номер державної реєстрації 0121U112964). Тема дисертаційного дослідження затверджена на засіданні Вченої ради Національного університету «Острозька академія» (протокол № 5 від 24 листопада 2022 р.).

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості, механізми та предиктори посттравматичного зростання українського студентства в умовах повномасштабної війни в Україні.

Мета дослідження зумовила постановку та розв'язання таких **завдань**:

1) здійснити теоретичний аналіз психологічної сутності та концептуальних підходів до розуміння поняття посттравматичного зростання, а також його концептуальне розмежування із суміжними поняттями (резилієнтність, резилієнтна реінтеграція, психологічний імунітет, процвітання, позитивна адаптація,

життєстійкість/життєздатність, копінг-стратегії, післятравматичне стресове реагування, післякризова трансформація);

2) теоретично визначити психологічні умови, механізми та предиктори посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни;

3) емпірично дослідити психологічні особливості посттравматичного зростання студентської молоді у взаємозв'язку з емоційно-регуляційними та ціннісно-смысловими орієнтаціями, а також визначити часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання упродовж повномасштабної війни в Україні;

4) емпірично з'ясувати роль метакогнітивних переконань, особистісних ресурсів та соціально-контекстуальних умов у прогнозуванні посттравматичного зростання студентської молоді;

5) побудувати інтегративну (структурно-функціональну) модель посттравматичного зростання студентської молоді та визначити його психологічні профілі;

6) розробити психологічні рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання студентської молоді в освітньому середовищі закладів вищої освіти.

Об'єкт дослідження: посттравматичне зростання як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості, механізми та предиктори посттравматичного зростання студентської молоді в умовах повномасштабної війни в Україні.

Методи дослідження. Для реалізації основних завдань та досягнення мети дослідження на різних його етапах було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів, а саме:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення, систематизація – для визначення теоретико-методологічних основ дослідження й розробки структурно-функціональної моделі посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни;

- *емпіричні*: анкетування, комплекс психодіагностичних методик для діагностики різних аспектів травматичного досвіду та посттравматичного зростання: для *діагностики міри травматизації* було використано «Первинний скринінг ПТСР» (анкета-скринінг) та «Шкалу самооцінювання симптомів ПТСР» (PCL-C, цивільна версія); для *вивчення способів подолання травматичного досвіду та стійкості студентів* було використано «Шкалу резилієнтності Коннора – Девідсона» (CD-RISC-10), «Опитувальник регуляції емоцій J. Gross» (ERQ), «Індикатор копінг-стратегій», а також «Шкалу емоційної гнучкості» Хейса (AAQ-II); для *діагностики спрямованості на посттравматичне зростання* було використано «Опитувальник посттравматичного зростання» (PTGI) та «Опитувальник змін у поглядах» (CiOQ); для *діагностики змін посттравматичного відновлення* було використано «Опитувальник сенсу життя», «Шкалу диференціальних емоцій» К. Ізарда та «Методику ціннісних орієнтацій» Ш. Шварца» (PVQ, адаптація І. Семків); для *діагностики специфічних предикторів посттравматичного зростання* було використано методику «MSQ-30» та «Basic PH»;

- *методи математико-статистичної обробки емпіричних даних*:

методи описової статистики (розрахунок середнього арифметичного значення для виявлення загальних тенденцій вираження досліджуваних ознак та стандартного відхилення для оцінки міри варіювання психологічних показників у вибірці); критерій нормальності розподілу Колмогорова-Смирнова (для першочергової перевірки характеру емпіричного розподілу ознак); коефіцієнт розміру ефекту d-Коена (для оцінки практичної значущості виявлених відмінностей та визначення реальної глибини психологічних трансформацій особистості); непараметричний критерій Краскала-Уолліса H з апостеріорним критерієм Данна та застосуванням поправки Бонферроні p_{adj} (для порівняльного аналізу змін показників посттравматичного стресу, зростання та копінг-ресурсів студентської молоді протягом 2022–2025 років із мінімізацією ризику виникнення помилок першого роду при множинних порівняннях); коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ρ та

лінійної кореляції Пірсона r (для виявлення та аналізу структури інтеркореляційних зв'язків між досліджуваними змінними на різних етапах моніторингу для шкал з ненормальним та нормальним розподілами відповідно); метод Z -перетворення Фішера (Fisher r -to- z) (для порівняння та перевірки гіпотези про структурну перебудову кореляційних зв'язків у незалежних вибірках різного обсягу); множинний лінійний регресійний аналіз методом введення (для ідентифікації стійких самостійних предикторів посттравматичного зростання особистості, зокрема, метакогнітивних чинників та ресурсних каналів подолання); комбінований кластерний аналіз із використанням ієрархічної кластеризації за методом Варда (для визначення оптимальної кількості груп у вибірці) та ітеративного алгоритму K -середніх (для остаточного розподілу респондентів та побудови типологізації профілів ПТЗ) з перевіркою дискримінативної здатності моделі через однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Математична обробка та візуалізація даних здійснювалася за допомогою статистичного пакета IBM SPSS Statistics 22 та середовища програмування Python 3.9 (бібліотеки Pandas, SciPy).

Під час підготовки цього дисертаційного дослідження як допоміжний технічний та аналітичний інструмент залучалися технології штучного інтелекту (зокрема мовні моделі Google Gemini Flash). Застосування технологій ШІ мало виключно допоміжний характер, зокрема для: пошуку, первинного скринінгу та аналізу актуальних наукових джерел за тематикою дослідження, а також перевірки інформації щодо походження праць і науковців (з метою виключення публікацій держави-агресора); збору, систематизації, структурного впорядкування та обробки великих масивів емпіричних даних, а також їх логічного узагальнення для подальшого представлення у вигляді таблиць та структурованих візуальних елементів; технічної допомоги в оформленні та впорядкуванні бібліографічних списків відповідно до чинних стандартів; розробки, оптимізації та перевірки допоміжних програмних кодів і скриптів, призначених для автоматизації розрахунків статистичних та математичних критеріїв аналізу даних; мовного

редагування, структурно-логічного впорядкування окремих фрагментів тексту та узагальнення проміжних висновків.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням поетапної стратегії серії поперечних зрізів (*cross-sectional design*) упродовж 2022-2025 років, що загалом охоплювало чотири часові зрізи. Дослідження реалізовано на базі Національного університету «Острозька академія». Сумарна вибірка на всіх етапах склала 474 здобувачі вищої освіти.

На першому етапі протягом грудня 2022 - січня 2023 рр. було опитано 206 студентів. На другому – моніторинговому етапі (листопад – грудень 2023 рр.) – взяла участь 121 особа. На третьому – порівняльно-узагальнювальному етапі (квітень – травень 2024 рр.) – взяло участь 67 осіб. На четвертому, підсумковому (жовтень 2025 р.) взяло участь 80 осіб. На завершальному етапі також було виокремлено цільову групу (n=59) для реалізації пошуково-експлораторного модуля дослідження.

Віковий діапазон учасників становив від 16 до 29 років (M=18,1 року); у вибірці представлено 396 осіб жіночої статі (83,6%) та 78 осіб чоловічої статі (16,4%). Освітній статус респондентів представлений переважно студентами бакалаврату (I–II курси) різних спеціальностей: психологія, філологія, журналістика, право, національна безпека, комп'ютерні науки.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *вперше* на основі моніторингового дослідження (2022–2025 рр.) встановлено нелінійні траєкторії посттравматичного зростання студентської молоді (фази адаптивного розмежування, інтенсивної мобілізації, прихованої напруги та кумулятивної вразливості); визначено психологічні механізми та часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання студентської молоді; виявлено та обґрунтовано феномен надмірного метакогнітивного навантаження, як перешкоди ПТЗ студентської молоді; емпірично обґрунтовано роль соціально-контекстуальної експозиції до війни як передумови для посттравматичного зростання студентської молоді;

розроблено інтегративну структурно-функціональну модель посттравматичного зростання студентської молоді, яка описує цей процес на контекстуальному, регулятивному, процесуальному та індивідуальному рівнях; емпірично виділено та схарактеризовано профілі ПТЗ студентської молоді («екзистенційно-заблокований», «гіперкомпенсаторний» та «збалансований»);

- *уточнено, доповнено* психологічний зміст поняття посттравматичного зростання студентської молоді як складного динамічного процесу, інтенсивність якого зумовлюється не лише мірою травматизації, а й специфічною конфігурацією психологічних механізмів опрацювання травматичного досвіду та особистісних ресурсів; концептуальне розмежування поняття посттравматичного зростання та суміжних феноменів (резилієнтність, психологічний імунітет, процвітання, життєстійкість, копінг-стратегії, післякризова трансформація);
- **подальшого розвитку набули** наукові уявлення про механізми посттравматичної трансформації особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту, зв'язок «наростаючої дорослості» студентської молоді та потенціалу ПТЗ, напрями і способи фасилітації ПТЗ студентської молоді в умовах ЗВО.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості посттравматичного зростання студентської молоді в умовах тривалого воєнного конфлікту. Результати дослідження розвивають теорію посттравматичного зростання шляхом обґрунтування його нелінійного характеру, залежності від часового контексту переживання війни, специфіки функціонування когнітивно-регулятивних механізмів та взаємодії особистісних і соціально-контекстуальних чинників. Запропонована інтегративна структурно-функціональна модель посттравматичного зростання студентської молоді поглиблює теоретичне розуміння цього феномена як багаторівневого процесу, що розгортається на контекстуальному, регулятивному, процесуальному та

індивідуальному рівнях. Отримані результати уточнюють концептуальні межі посттравматичного зростання щодо суміжних психологічних феноменів, а також розширюють наукові уявлення про психологічні механізми посттравматичної трансформації особистості в умовах хронічної травматизації та особливості їх прояву в період наростаючої дорослості студентської молоді.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці науково-практичних рекомендацій щодо фасилітації ПТЗ студентської молоді в умовах ЗВО. Визначені профілі посттравматичного зростання студентів дають можливість практичним психологам ЗВО впроваджувати диференційований підхід до фасилітації посттравматичного зростання студентської молоді. Апробований комплекс діагностичного інструментарію для оцінки ПТЗ може бути використаний дослідниками для подальшого моніторингу ПТЗ.

Особистий внесок здобувача. Дисертаційна робота є самостійним науковим дослідженням. Усі результати, що викладені в дисертації та сформульовані у науковій новизні, висновках, отримані автором особисто. У наукових працях, опублікованих у співавторстві, особистий внесок здобувачки полягає у наступному:

У статті «Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students» (Matlasevych, O., Balashov, E., & Kotovska, Y. (2023) авторкою самостійно розроблено алгоритм математико-статистичного опрацювання результатів та здійснено психологічну інтерпретацію виявлених взаємозв'язків між емоційними станами та метакогнітивним моніторингом у структурі ПТЗ особистості.

У статті «Особливості посттравматичного зростання студентської молоді: результати емпіричного дослідження» (Котовська Ю. О., Матласевич О.В., 2024) здобувачкою особисто проведено моніторинговий зріз та аналіз динаміки симптомів ПТСР у взаємозв'язку з показниками ПТЗ та описано ефект поступового виснаження адаптаційних можливостей психіки в умовах тривалої війни.

У статті «Ресурсні та метакогнітивні предиктори посттравматичного зростання особистості студентів в умовах війни» (Котовська Ю. О., Матласевич

О. В., 2025) авторкою самостійно визначено методологічний апарат дослідження та проведено комплексний математичний аналіз і подальша інтерпретацію виявлених прогностичних впливів метакогнітивних переконань та багатовимірних ресурсів на інтенсивність позитивних особистісних трансформацій.

У тезах конференції «Роль екзистенційних аспектів у посттравматичному зростанні студентської молоді» (Матласевич О. В., Котовська Ю. О., 2025) авторкою здійснено теоретичний аналіз та узагальнення екзистенційних механізмів ПТЗ.

Результати дослідження **впроваджувались** і практично застосовувались у науково-дослідній та освітній діяльності Департаменту освіти та науки Хмельницької обласної військової адміністрації (довідка № 03/2026 від 15 червня 2026. р.), Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (акт впровадження № 0190 від 30 травня 2026 р.) та Національного університету «Острозька академія» (довідка № 75/2026-нп від 04 серпня 2026 р., протокол №13 від 17 червня 2026 року),

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків оприлюднено на таких науково-практичних конференціях, семінарах, круглих столах: *міжнародних*: Міжнародна наукова конференція «Громадянське суспільство у процесі вирішення конфліктів: досвід ЄС для України» (м. Острог, 2025); VI Міжнародна науково-практична конференція «Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці» (проект Erasmus+ «Академічна протидія гібридним загрозам») (м. Київ, 2025); *всеукраїнських*: Всеукраїнська науково-практична конференція, проведена в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність» (м. Рівне, 2025); *регіональних і університетських наукових заходах*: XXVIII, XXIX, XXX, XXXI наукова викладацько-студентська конференція Національного університету «Острозька академія» «Дні науки» (м. Острог, 2023, 2024, 2025, 2026).

Публікації. Основні результати дослідження представлено у 8 публікаціях, з яких 4 статті у наукових виданнях, які затверджено як фахові в галузі психології,

1 стаття, що індексується у наукометричній базі SCOPUS, 3 статті та тези у збірниках матеріалів міжнародних, всеукраїнських і регіональних конференцій.

Результати дослідження обговорювалися й позитивно оцінені на засіданнях кафедри психології Національного університету «Острозька академія» (2023-2026 рр.).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (237 найменувань, із яких – 137 іноземними мовами) та 7 Додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи – 265 сторінок друкованого тексту, з них 188 – основний текст. Робота містить 21 рисунок та 19 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У першому розділі здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання особистості в сучасній психологічній науці. Визначено концептуальні межі поняття через призму когнітивного та екзистенційного підходів у методологічному контексті позитивної психології. Обґрунтовано вибір функціонально-описової моделі Р. Тедескі та Л. Калхуна як базової для вивчення механізмів трансформації травматичного досвіду молоді.

На основі виокремленої системи порівняльних критеріїв проведено розмежування поняття посттравматичного зростання та суміжних категорій (резильєнтності, життєстійкості, психологічного імунітету тощо), що дозволило уточнити унікальну природу досліджуваного явища.

Систематизовано ієрархію особистісних ресурсів, метакогнітивних чинників та соціально-контекстуальних умов посттравматичного зростання студентської молоді,. Сформована теоретична база стала підґрунтям для розробки програми та інструментарію подальшого емпіричного дослідження.

1.1. Основні підходи до змісту поняття «посттравматичне зростання»

Життєвий шлях кожної людини неминуче супроводжується різноманітними подіями, деякі з яких через свою інтенсивність, непередбачуваність і загрозливий характер стають травматичними (наси́льство, конфлікти, ДТП, погодні катаклізми, війна тощо). Саме такі події, з огляду на їх раптовість, масштаб та складність адаптації, несуть у собі підвищений ризик для розвитку та хронізації стресових розладів [15].

Результати сучасних досліджень свідчать, що особи, які зуміли подолати наслідки травматичних подій, часто переживають не лише повне зцілення, але й помітні позитивні зміни. Вони стають сильнішими, мудрішими, більш емпатійними, досягають нових успіхів у діяльності, будують міцніші стосунки та покращують не тільки власне життя, а й життя своїх близьких [15]. Це явище, описане у сучасній психологічній науці як посттравматичне зростання, набуває дедалі більшої актуальності в сучасній науці, як в Україні, так і за її межами.

Феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) кидає виклик традиційним уявленням про травму як про виключно деструктивний досвід. У його межах травматичний досвід розглядається як на *каталізатор для глибинного особистісного розвитку* [31]. Адже тривалий час психологічна наука була зосереджена на патологічних наслідках, зокрема на посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), однак зараз фокус поступово зміщується до аналізу позитивних змін та трансформації, які можуть відбуватися після переживання надзвичайно складних обставин [31].

Особливої актуальності дослідження ПТЗ набуває в умовах сучасних суспільних криз, зокрема війни в Україні. Події останніх років стали потужним травмувальним фактором для різних верств населення, але, згідно з даними досліджень, травматичний досвід не завжди призводить до неминучого пошкодження психіки. Вона також може бути поштовхом до продуктивних змін, які сприяють збереженню психічного здоров'я та соціально-психологічній адаптації [58].

Для формування цілісного та всебічного уявлення про сутність, структуру та механізми ПТЗ проаналізуємо основні підходи до його розуміння.

Дослідження позитивних змін, що відбуваються після травматичних подій, почали активно розвиватися ще з середини 1990-х років і пов'язані із працями Р. Тедескі та Л. Калхуна, які у 1995 році вперше ввели термін «посттравматичне зростання» (*posttraumatic growth*) та розробили «Опитувальник посттравматичного зростання» (*Posttraumatic Growth Inventory*) [168]. Завдяки їхній роботі, тема

посттравматичного зростання стала центральною для численних досліджень, що підтверджують наявність позитивних змін після широкого спектра стресових та травматичних подій [186]. Це призвело до значного розвитку як теоретичних [170]., так і методологічних підходів до вивчення цього феномену [170].

Історичний розвиток уявлень про наслідки травматичних подій демонструє перехід від вивчення суто патологічних до визнання потенціалу позитивних змін. Так, до 1990-х років фокус досліджень справді лежав переважно на негативних реакціях. Класичним прикладом є вивчення так званого «в'єтнамського синдрому» серед ветеранів війни, що стало основою для формування діагностичних критеріїв ПТСР, який характеризувався тривогою, депресією, порушенням сну та іншими негативними симптомами. Однак патологічний фокус на «в'єтнамському синдромі» виявив значну прогалину в розумінні повного спектра людських реакцій на травматичні події. Визнання травматичного досвіду як потужного руйнівного чинника стало необхідною передумовою для подальшого дослідження її трансформаційного потенціалу [94]

Ідея про те, що біль і дистрес, викликані травматичними подіями, можуть стати джерелом позитивних особистісних змін, має глибоке історичне коріння. У теологічних вченнях (юдео-християнській традиції, індуїзмі, буддизмі) життєві випробування традиційно розглядалися не лише як перевірка віри, але і як можливий шлях до духовного очищення, мудрості та просвітлення [120]. З часом ці ідеї концептуалізувалися у працях філософів-екзистенціалістів XIX століття. Зокрема, С. К'єркегор та Ф. Ніцше акцентували на тому, що страждання виштовхують людину за межі звичного досвіду, спонукають ставити ключові екзистенційні питання та здатні суттєво зміцнити особистість [27].

У психологічній науці наукове пояснення цього феномену вперше запропонували представники гуманістичного підходу. Дж. Каплан, А. Маслоу та В. Франкл розглядали психотравмувальні ситуації одночасно як загрозу та як потенційний ресурс для самоактуалізації [126]. В. Франкл ілюстрував, як травматичний досвід дає людині можливість проявити свободу волі та сформувати

нові життєві сенси [147], а А. Маслоу підтвердив, що трагедії часто стають значущим досвідом, що змінює світогляд [196].

Системний емпіричний інтерес до позитивних наслідків травм виник у 1970–80-х роках. Спочатку ці зміни фіксувалися як побічний продукт вивчення копінгу та пошуку сенсу. Так, Н. Фінкель описав феномен T-S конверсії (від Trauma – травма до Stren – сила), довівши, що криза може бути каталізатором зростання через когнітивне опрацювання [144-145]. Пізніше дослідження під керівництвом Р. Сільвер виявили посилення життєвих сил у жінок, що пережили насильство [220], а С. Томсон та Г. Афлекс емпірично зафіксували феномен позитивної переоцінки та знаходження «побічної вигоди» у постраждалих від пожеж та пацієнтів із серцевими захворюваннями [229].

Кардинальний злам у психології травми відбувся після досліджень катастрофи порома «Herald of Free Enterprise» (1987). Вивчаючи постраждалих, С. Джозеф, В. Юле та Р. Вільямс вперше цілеспрямовано зафіксували, що майже половина опитаних (43%) повідомила про зміну поглядів на життя на краще, що стимулювало розробку першого інструментарію для вимірювання цих змін – «The Changes in Outlook questionnaire» (COQ) [27; 171].

Визначальним етапом інституціоналізації цього напрямку став 1996 рік, коли Р. Тедескі та Л. Калхун ввели в загальний науковий обіг термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth) [130]. Це дозволило об'єднати розрізнені концепції (такі як «сприйнята вигода» чи «трансформація травми») під єдиною теоретичною парадигмою та спричинило стрімке зростання досліджень феномену у наступні десятиліття [186].

Зростання наукового інтересу до феномену позитивних посттравматичних змін було зумовлене розвитком позитивної психології та клінічною практикою, яка довела обмеженість фокусування виключно на негативних наслідках криз [222]. Емпіричні дослідження засвідчили, що каталізаторами психологічного зростання може виступати широкий спектр травматичних подій: важкі соматичні захворювання, масштабні катастрофи, втрата близьких та сімейні випробування, а

також досвід пережитого насильства [27]. Незалежно від специфіки травми, дослідники фіксували подібні психологічні тенденції: зміни у філософії життя, зміцнення самосприйняття, переоцінку стосунків та важливу роль копінг-стратегій у цих трансформаціях.

Довгий час для опису виявлених позитивних змін використовувалися розрізнені терміни («самооновлення», «позитивний сенс», «пов'язане зі стресом зростання») [225].]. Попри їхню концептуальну взаємозамінність, загальновизнаним у сучасній науці стало поняття «посттравматичне зростання» (ПТЗ) [215]. У класичному визначенні Р. Тедескі та Л. Калхуна, яке є базовим для сучасної психології, ПТЗ розуміється не як просте повернення особистості до докризового рівня функціонування, а як її якісна трансформація, що супроводжується перебудовою світосприйняття і перевищує попередній рівень адаптації [17].

Використання терміну «посттравматичне зростання» має декілька переваг:

- слово «зростання» вказує на те, що особистість виходить за межі попереднього рівня адаптації та психологічного функціонування.;
- прикметник «посттравматичне» підкреслює, що зростання відбувається саме внаслідок надзвичайної стресової події, а не в результаті будь-якого незначного стресу чи природного розвитку. Це відрізняє його від поняття «пов'язане зі стресом зростання»; [157].
- термін «посттравматичне зростання», на відміну від «процвітання», допускає можливість, що позитивні зміни можуть співіснувати зі значним психологічним дистресом. В цьому контексті таке формулювання відображає реальність, в якій зростання відбувається не *замість*, а *разом із* переживанням страждань [31].

Сучасні емпіричні дані переконливо доводять об'єктивність феномену посттравматичного зростання. Його інтерсуб'єктна валідність надійно підтверджується дослідженнями, які фіксують високу кореляцію між позитивними психологічними змінами, про які повідомляють самі постраждалі, та незалежними оцінками їхнього близького оточення (референтних осіб) [124]. Крім того, доведено,

що фіксація цих трансформацій не є наслідком захисного заперечення травматичного досвіду чи прагненням досліджуваних до соціальної бажаності [228].

Важливим аспектом концептуалізації ПТЗ є його розуміння одночасно як результату та пролонгованого в часі динамічного процесу [71]. Лонгітюдні дослідження переконливо засвідчують, що зростання потребує часу для свого розгортання, а його показники мають тенденцію до стабільного підвищення та закріплення протягом багатьох місяців і навіть років після травматичної події [193].

Отже, посттравматичне зростання можна розглядати не лише як *динамічний процес*, що розгортається у часі, але й як *результат*, що знаходить своє відображення в конкретних сферах життя людини.

Важливо підкреслити, що позитивні зміни при цьому не є абстрактними або суто внутрішніми відчуттями, хоча й походять з суб'єктивного досвіду людини; вони також мають підтверджену діагностичну об'єктивність та проявляються у низці відносно стабільних вимірів, які дослідники виокремлюють як основні сфери посттравматичного зростання. Саме вони дозволяють зрозуміти багатовимірність цього феномену та його значення для особистісного розвитку.

У результаті емпіричних досліджень Р. Тедескі та Л. Калхун виділили п'ять основних доменів, у яких відбуваються позитивні зміни після травми. Ці домени є центральним елементом їхньої концепції та лягли в основу широко використовуваного інструменту для вимірювання зростання – опитувальника посттравматичного зростання (*Posttraumatic Growth Inventory, PTGI*) [228].

Таблиця 1.1

Основні напрями позитивних змін (домени ПТЗ) за R. Tedeschi та L. Calhoun

Домен	Короткий опис та ключові прояви
Оцінка життя	Зміна системи цінностей, перегляд пріоритетів та усвідомлення цінності кожного дня. Людина починає помічати прості речі та відчувати глибше почуття вдячності.
Нові можливості	Відкриття нових життєвих шляхів або цілей, яких раніше не існувало. Це може виявлятися у прагненні до нових видів діяльності або реалізації місій, що приносять користь іншим.
Особистісна сила	Посилення відчуття власної стійкості, впевненості та

Домен	Короткий опис та ключові прояви
	сили. Усвідомлення, що людина є сильнішою, ніж думала до травматичної події, що допомагає їй долати подальші труднощі.
Стосунки з іншими	Покращення взаємостосунків, зміцнення зв'язків з близькими та друзями. Це також включає посилення емпатії та співчуття до інших людей, які пережили страждання.
Духовні чи екзистенційні зміни	Поглиблення духовного життя, перегляд життєвої філософії та екзистенційне прозіння. Відбувається переосмислення власного життєвого призначення та місця в світі.

Зміни, що належать до цих п'яти сфер, можуть проявлятися на трьох рівнях: когнітивному (зміна мислення), почуттєвому (зміна емоційного реагування) та поведінковому (зміна дій та вчинків). Важливо, що зростання вважається реальним, навіть якщо воно відбувається лише в одній із цих сфер.

Попри те, що такий підхід є базовим для розуміння ПТЗ, кроскультурні дослідження доводять її неповну універсальність [157]. З огляду на це, більшість науковців виокремлюють три більш універсальні сфери зростання: 1) позитивні зміни у сприйнятті себе (формування цілісної Я-концепції, де відчуття сили поєднується з прийняттям власної вразливості) [71]; 2) позитивні зміни у міжособистісних відносинах (зростання емпатії, альтруїзму та цінності зв'язків) [70]; 3) поява інтегрованої життєвої філософії (переоцінка пріоритетів, зміцнення духовності та пошук нових сенсів) [71].

Для пояснення механізмів, які забезпечують такі трансформації, у сучасній психології розроблено низку теоретичних підходів. *Когнітивний підхід* зосереджений на ролі мислення та сприйняття [152]. Його центральна ідея полягає в тому, що травматична подія «руйнує» або «розбиває» базові припущення людини про світ та себе, створюючи внутрішній дисонанс і змушуючи її переглядати свої переконання [15]. Інтенсивна румінація, що виникає внаслідок цього дисонансу, стає необхідним етапом для когнітивної перебудови. Терапевтичні втручання, що ґрунтуються на цьому підході, спрямовані на переосмислення та зміну неадекватних переконань, що допомагає людині адаптуватися та розвиватися [16].

Згідно з *нарративним підходом*, ПТЗ є процесом створення нового, інтегрованого життєвого нарративу. Травматичний досвід часто «ламає» звичну історію життя, і людина прагне зрозуміти «чому?» і «що це означає?». Через свідому румінацію, яка може бути як негативною, так і конструктивною, особистість намагається надати сенсу пережитому досвіду. Згідно з одним із положень В. Климчука, «розлами усталених нарративів є саме тими місцями, де народжуються нові дискурси» [31, с. 9]. У результаті людина створює нову, більш цілісну та гнучку історію свого життя, в якій травматичний досвід стає не кінцем, а відправною точкою для розвитку.

Екзистенційний та гуманістичний підходи розглядають ПТЗ у контексті фундаментальних «даностей» людського буття: свободи, смерті, ізоляції та безглуздості. Травматичний досвід неминує змушує людину зіткнутися з цими даностями та поставити глибокі екзистенційні питання про сенс життя. Відповідно до цього підходу, ПТЗ є не просто подоланням симптомів, а пошуком сенсу «серед невизначеності» та прийняттям відповідальності за свій життєвий вибір [42].

Біопсихосоціальна модель ПТЗ, зокрема модель М. Крістофера, розглядає реакцію на травму як еволюційно успадкований механізм метанавчання. Цей механізм спочатку руйнує, а потім відновлює когнітивні метасхеми, пов'язані з уявленнями про «Я», «суспільство» та «природу». Згідно з цією моделлю, ПТЗ є результатом реконструкції особистих когнітивних схем, при цьому первинним фактором, що впливає на зростання, є середовище, а не лише внутрішній механізм [91].

Аналіз цих підходів демонструє їхню взаємодоповнюваність. Проте найбільш релевантним макроконтекстом для їх інтеграції виступає парадигма позитивної психології, яка змінила фокус із подолання патології на розкриття ресурсів особистості. З огляду на специфіку нашого дослідження, його методологічною основою обрано синтез когнітивного (операціоналізація механізмів румінації та перебудови переконань) та гуманістичного (екзистенційний пошук нових сенсів) підходів. Інтегративною рамкою виступає позитивна психологія, яка задає ціннісну

перспективу: розгляд травматичного досвіду як каталізатора для розкриття внутрішнього (рефлексивного та саморегулятивного) потенціалу студентської молоді.

На сьогодні в психології найбільш теоретично обґрунтованими є [149]:

- функціонально-описова модель Р. Тедескі та Л. Калхуна;
- біопсихосоціальна модель М. Крістофера;
- особистісно-центрована модель С. Джозефа.

Функціонально-описова модель (або функціонально-дескриптивна) Р. Тедескі та Л. Калхуна є найбільш впливовою в галузі дослідження ПТЗ [33]. Модель базується на когнітивному підході до психологічної травми, сформованому Р. Янов-Бульман [164]. Згідно з ним, люди у своєму повсякденному житті керуються набором «базових переконань» (basic assumptions) про світ та себе, які є несвідомими та стабільними уявленнями. Ці переконання спрямовують дії, допомагають розуміти причинно-наслідкові зв'язки та надають життю сенс. За словами Р. Янов-Бульман, це «базові концептуальні системи, сформовані протягом тривалого часу, які дають нам очікування щодо себе та світу, щоб ми могли ефективно функціонувати» [161].

Розвиток цих переконань відбувається ще в ранньому дитинстві. Найбільш вразливими до травматичних подій, на думку Р. Янов-Бульман, є три типи базових переконань [162]:

- Про доброзичливість світу. Це уявлення про світ як про гідне місце для життя, де більшість людей є добрими і надійними. Навіть при усвідомленні глобальних негараздів, індивід зберігає позитивні уявлення про свій «особистий світ» [162].
- Про справедливість світу. Це віра в те, що події розподіляються за принципом справедливості, і що людина може запобігати нещастям завдяки своїм діям. Також це переконання, що ніщо не трапляється випадково, і у всьому є певна закономірність [162].

- Про цінність і значущість власного «Я». Це уявлення про себе як про гідну любові та поваги людину, здатну контролювати події. Навіть якщо індивід вважає, що події у світі випадкові, він може підтримувати почуття невразливості, вважаючи себе щасливою людиною [162].

Саме через вплив травматичної події на ці три групи базових переконань у теоретичній моделі Р. Янов-Бульман описано механізм виникнення психологічної травми. Так, внаслідок психотравмувального досвіду, зумовленого різними причинами (наприклад, участю в бойових діях, хворобами), людина стикається з жахом навколишнього світу, а також з власною вразливістю і безпорадністю. Серйозна травматична подія руйнує всю систему уявлень особистості про світ і про себе. Інакше кажучи, травматична подія дезінтегрує особистість, руйнуючи її картину світу та ключові переконання про доброзичливість світу, його справедливість та цінність власного «Я» [84.]. Переживаючи травматичну подію, людина намагається повернутися до старих переконань для досягнення психологічного комфорту.

Впевненість у власній захищеності виявляється ілюзією, що призводить до стану дезінтеграції. Подолання цього стану полягає у відновленні базових переконань [165], а саме у активації захисних механізмів, таких як заперечення та емоційне оніміння, які захищають психіку від сильного збудження. Потім процес подолання травматичного досвіду переходить у конструктивно-орієнтоване опрацювання власне цього досвіду.

Позитивна реінтерпретація, як властивість здорової особистості, відбувається через три основні моделі: «Сила через страждання», що передбачає відкриття нових ресурсів і копінгів; «Психологічна готовність», що веде до перебудови внутрішньої реальності та готовності до майбутніх випробувань; та «Екзистенційна переоцінка», що характеризується зміною життєвих пріоритетів і підвищенням цінності життя.

Для опису такої ситуації Р. Тедескі та Л. Калхун використовують метафору «сейсмічного землетрусу» [226], а саме посттравматичне зростання розглядають як наслідок когнітивного переопрацювання та реконструкції базових уявлень людини

про світ [96-95]. Відповідно чим значнішим є цей виклик, тим вища ймовірність зростання.

Р. Тедескі та Л. Калхун, розвиваючи ідеї Р. Янов-Бульман, стверджують, що тригерами посттравматичного зростання можуть бути різноманітні події: від транспортних аварій і природних катастроф до проблем зі здоров'ям і травматичного досвіду взаємин. Механізм зростання вони пояснюють особливостями функціонування пам'яті: нецілеспрямовані спогади корелюють з посттравматичним стресом, тоді як цілеспрямовані – з посттравматичним зростанням [27].

Згідно з концепцією Р. Янов-Бульман і функціонально-описовою моделлю Р. Тедескі та Л. Калхуна, процес подолання травматичного досвіду полягає у відновленні базових уявлень. Відновлення відбувається між двома полюсами: старими, комфортними, але необґрунтованими конструктами, та новою, травматичною інформацією, що містить жах і безглуздість світу. Подолання травматичної події означає побудову мосту між цими полюсами, створення нової картини світу, що враховує травматичну інформацію і базується на більш функціональних уявленнях. Через деякий час після травматичної події індивід починає реінтерпретувати досвід, шукаючи позитивні зміни. Успішне зростання веде до якісно нових базових уявлень, що звільняють людину від ілюзії повної невразливості. Картина світу такої особистості стає більш реалістичною, наприклад: «Світ доброзичливий і справедливий до мене, але так буває не завжди» [27].

Г. Діденко зазначає, що процес посттравматичного зростання відповідно до функціонально-описової моделі Р. Тедескі та Л. Калхуном, розгортається у декілька послідовних етапів [23]:

- 1) екстремальна подія руйнує попередню картину світу та викликає інтенсивні негативні переживання;
- 2) наявні копінг-стратегії та захисні механізми виявляються недостатніми;
- 3) особистість шукає додаткові ресурси для подолання наслідків і звертається до соціального оточення, розкриваючи власні переживання;

4) за умов наявності підтримки процес подолання травматичного досвіду набуває спрямованого на розвиток характеру;

5) відбувається зниження деструктивних емоцій, формування нових смислів та інтеграція травматичного досвіду у власну життєву історію;

6) результатом стає трансформація уявлень про себе, інших і світ загалом.

Ключовим психологічним механізмом цього процесу автори вважають «погодження з реальністю», тобто прийняття факту травматичної події як такої, що не підлягає зміні [124]. Саме готовність інтегрувати пережите у власну біографію, за підтримки соціального оточення, створює передумови для якісних змін. Прийняття виконує важливі функції: знижує інтенсивність негативних емоцій через саморозкриття травматичного досвіду та забезпечує засвоєння ефективних моделей поведінки, продемонстрованих іншими людьми, які подолали травму [124].

Інша відома модель – *особистісно-центрована модель С. Джозефа та А. Лінлей*. Ця модель, відома також як «організмична теорія», та ґрунтується на клієнт-центрованих поглядах К. Роджерса. Згідно з цим підходом, людина від природи прагне до самоактуалізації та розвитку, а травматичний досвід лише «активує» ці вроджені тенденції. Тут ПТЗ розглядається як один із варіантів нормального переживання психотравми, що наголошує на процесі «когнітивної акомодатії» – інтеграції травматичного досвіду в наявну систему переконань або, за необхідності, модифікації цих переконань. Ця модель підкреслює, що зростання є природною реакцією на стрес, а не винятковим явищем [17]. Так, С. Джозеф у цій моделі, послуговуючись ідеями К. Роджерса, розглядає посттравматичне зростання як процес когнітивної інтеграції травматичного досвіду в Я-концепцію особистості. На його думку, така інтеграція сприяє більш повноцінному функціонуванню індивіда [96].

Згідно з цією моделлю, нова інформація, отримана внаслідок травматичного досвіду, може бути опрацьована двома шляхами:

- асиміляція – нова інформація вписується в наявну модель світу; це повертає до передтравматичного рівня, але робить особистість вразливою до повторних травм;

- акомодация – наявні моделі світу трансформуються, щоб вмістити нову інформацію; цей шлях веде до позитивних змін, трансформації світогляду і зростання [170].

Так, автори моделі вважають, що люди від народження орієнтовані на ріст і розвиток та мають природну тенденцію до інтеграції досвіду (навіть негативного) у структуру особистості. Цей процес відбувається через механізми асиміляції-акомодации. Зростання реалізується через акомодацию, коли досвід, що не може бути асимільований, змінює картину світу, що призводить до позитивних змін. Це можливо лише тоді, коли людина прагне знайти сенс у тому, що сталося [...]. Як зазначає з цього приводу Т. Титаренко та Т. Ларіна, зростання спонукає нас жити більш автентично, що надає життю мету і дозволяє осмислено переживати страждання [84].

Більшість теорій посттравматичного зростання зосереджені на значенні як сенсі, а не лише як розумінні причин. Дослідження показують, що з часом люди переходять від пошуку причинно-наслідкових зв'язків до формування нового сенсу пережитого досвіду [186].

Ще одна відома модель, яка була запропонована у 2004 році американським дослідником М. Крістофер, має назву *біопсихосоціальної моделі посттравматичного зростання* та спирається на принципи еволюційної психології. Ця модель розглядає реакцію на травматичний стрес як еволюційно успадкований механізм «метанавчання», що руйнує та відновлює метасхему (уявлення про себе, суспільство та природу) [130]. Як і відображено в назві моделі, цей процес є одночасно біологічним, психологічним та соціальним.

Згідно з цією моделлю, природні біологічні реакції на травматичну подію можуть розвиватися як у бік ПТСР, так і в бік посттравматичного зростання. Визначальним фактором є взаємодія із середовищем. Тріада таких

реакцій, як надмірна уважність, когнітивна ресимуляція (повторне мимовільне відтворення травматичних подій) та емоційна дисоціація (виконує функцію захисту нервової системи від перенавантаження), з еволюційного погляду є адаптивними відповідями на екстремальну загрозу. Однак за певних обставин вони можуть стати патологічними. Водночас ці ж еволюційно запрограмовані реакції можуть стати основою для посттравматичного зростання: надмірна уважність допомагає уникнути майбутніх загроз, ресимуляція сприяє навчанню та виробленню нових відповідей, а дисоціація допомагає відокремити емоційний досвід, щоби в майбутньому поновому опрацьовувати інформацію [96; 95; 130].

Хоча функціонально-описова модель Р. Тедескі та Л. Калхуна, біопсихосоціальна модель М. Крістофера та особистісно-центрована модель С. Джозефа є найбільш обґрунтованими та поширеними, у сучасній психологічній літературі існують й інші, менш вживані, проте не менш цікаві моделі посттравматичного зростання, які відкривають нові ракурси для аналізу.

Психолого-філософська модель Р. Пападопулоса розглядає «розвиток, активований лихом», як один із трьох можливих наслідків травматичного досвіду, поряд із негативними (ПТСР) та нейтральними (психічна стійкість) [67]. Р. Пападопулос підкреслює, що реакція на травму залежить від низки предикторів, які охоплюють не лише особистісні характеристики, як-от копінг-стратегії та життєва історія, але й «соціальний капітал» (наявність підтримки), досвід подібних подій та навіть сімейну структуру [49, с. 124]. На нашу думку, ця модель є цінною, адже підкреслює важливість контекстуальних факторів, що часто залишались поза увагою основних моделей.

Модель діяльнісного росту С. Хобфолла критикує суб'єктивний характер самозвітів, на яких базується, зокрема, функціонально-описова модель. С. Хобфолл наполягає, що справжнє зростання має бути підтверджене реальними змінами в поведінкових паттернах [23]. Його модель закликає дослідників шукати докази зростання не лише в усвідомлених переживаннях, а й у спостережуваних діях, які є наслідком переосмислення посттравматичної реальності.

Цю ж ідею розвиває Т. Цольнера та А. Мерке, описуючи модель «Дволикий Янус», яка розрізняє «конструктивне» та «ілюзорне» зростання. Конструктивне зростання пов'язане з автентичними змінами і здоровою адаптацією, тоді як ілюзорне є формою самообману, когнітивного уникнення та заперечення [209].

Крім того, низка вчених (Дж. Аффлек, К. Дейвіс, Л. Головей та ін.) розглядають посттравматичне зростання як адаптивну копінг-стратегію. Хоча такий погляд може дещо обмежувати сам концепт, він натомість підкреслює важливість конкретних механізмів зростання [23]. Зокрема, дослідження Г. Діденко показують, що копінг-стратегії, як-от «планування розв'язання проблеми» та «позитивна переоцінка», мають стійкі зв'язки з такими показниками особистісної зрілості, як самоактуалізація та автономність [22-23].

В українському науковому дискурсі вагомим методологічним орієнтиром для розуміння феномену посттравматичного зростання є концепція посттравматичного життєтворення Т. Титаренко. На відміну від суто адаптаційних моделей, цей підхід розглядає кризу як специфічний каталізатор ціннісно-сислової трансформації, де особистість здійснює перехід від віктимності (жертви обставин) до активної суб'єктної позиції творця власного життя. Цей процес розгортається через три ключові механізми: 1) руйнування та реконструювання життєвого світу (відмова від ілюзій безпеки на користь конструювання зрілого життєвого проєкту); 2) смислоутворення через «ре-авторство» життєвого наративу, що перетворює травму на поворотний етап розвитку [31]; 3) актуалізація потенціалу самовідновлення (розширення копінг-стратегій, зміцнення емпатійності та толерантності до невизначеності). У підсумку особистість асимілює деструктивний вплив, переводячи його у площину екзистенційних змін [84].

Водночас аналіз зарубіжних і вітчизняних моделей ПТЗ виявляє низку методологічних прогалин. Так, концепції М. Крістофера та С. Джозефа тяжіють до надмірної теоретизації, тоді як підходи Р. Пападопулоса, С. Хобфолла чи модель «дволикого Януса» фокусуються на ізольованих (суто поведінкових або копінгових) аспектах травми. Своєю чергою, глибока екзистенційна концепція Т. Титаренко

потребує чіткішої багаторівневої операціоналізації для проведення математично надійних емпіричних вимірювань саме ПТЗ.

Крім того, у сучасній науці тривають дискусії щодо природи зростання. Дослідники застерігають від «ілюзорності» ПТЗ, коли позитивні самозвіти є лише формою захисного самообману, що не знижує реального дистресу [191]. Також надмірний суспільний запит на «обов'язкове зростання» несе ризик стигматизації тих, хто не відчуває позитивних змін [31]. Емпірично доведено парадоксальне співіснування ПТЗ та ПТСР [191]: внутрішній конфлікт і помірний дистрес часто виступають необхідним «паливом» для переоцінки базових припущень, вказуючи на криволінійний зв'язок між стресом і трансформацією [216].

З огляду на ці методологічні виклики та необхідність врахування складної динаміки боротьби з травмою, базовою для нашого дослідження обрано функціонально-описову модель Р. Тедескі та Л. Калхуна. Вона найбільш повно пояснює механізми виникнення ПТЗ (від руйнування до реінтеграції базових переконань), забезпечена надійним психодіагностичним інструментарієм і має достатню гнучкість для інтеграції елементів інших підходів. Зокрема, вона дозволяє операціоналізувати ціннісно-смыслову сферу як ключову складову когнітивної переоцінки в процесі подолання травматичного досвіду.

Отже, підсумовуючи результати нашого теоретичного дослідження, ми з'ясували, що поняття посттравматичного зростання це – складний, багатогранний феномен, який виходить за рамки вивчення травматичного досвіду як патології. Його сутність полягає в якісній трансформації особистості, що відбувається внаслідок глибокої внутрішньої боротьби з травматичним досвідом. ПТЗ не вичерпується простим поверненням до попереднього стану, а передбачає перехід на новий, вищий рівень психологічного функціонування, що охоплює зміни у цінностях, стосунках, особистісній силі, нових можливостях та духовності.

Концептуально, ПТЗ є одним із можливих результатів травматичної події, розташованим на протилежному полюсі від посттравматичного стресового розладу

(ПТСР). Існуючі теоретичні моделі до пояснення феномену ПТЗ – функціонально-описова модель Р. Тедескі та Л. Калхуна, особистісно-центрована модель С. Джозефа та біопсихосоціальна модель М. Крістофера – не є взаємозаперечними, а швидше доповнюють одна одну. Вони дозволяють розглядати ПТЗ як інтегральний процес, що містить в собі переосмислення життєвих переконань, побудову нового життєвого наративу та пошук сенсу в стражданні. Ми дотримуємось думки, що ПТЗ є одночасно і *процесом*, і *результатом*: якщо позитивна переоцінка травматичного досвіду – це процес, то усвідомлення, що завдяки цьому досвіду життя змінилося на краще – це його результат.

1.2. Співвідношення посттравматичного зростання із суміжними психологічними феноменами

Характерною особливістю сучасних досліджень позитивних психологічних наслідків переживання травматичних подій є концептуальна невизначеність, що виявляється у недостатній диференціації та перекритті поняття посттравматичного зростання з низкою взаємопов'язаних, але не тотожних конструктів, що нерідко призводить до їх змішування або ототожнення. Найчастіше це стосується понять посттравматичне зростання, резилієнтність, життестійкість, психологічне процвітання, диспозиційний оптимізм, позитивна адаптація, психологічний імунітет, копінг-стратегії, післятравматичне стресове реагування, післякризова трансформація, які через наявність спільних ознак нерідко інтерпретуються як взаємозамінні.

Водночас кожен із зазначених феноменів має власне змістове наповнення та психологічні механізми, що зумовлює необхідність їх чіткого концептуального розмежування. До найбільш споріднених конструктів, які описуються в сучасній науковій літературі поряд із посттравматичним зростанням, належать *резилієнтність* та *резилієнтна реінтеграція*. Попри те, що ці концепції часто

плутають, вони описують різні аспекти адаптації до травми, які втім можуть бути пов'язані між собою [168].

Сучасна психологія визначає резилієнтність як процес хорошої адаптації після зіткнення з життєвими труднощами, травмами, трагедією чи значним стресом. Це явище не означає відсутність негативних емоцій чи дистресу. Гнів, біль і сум є частиною життя, але резилієнтна людина здатна проходити через них, не дозволяючи їм зруйнувати її життя [31].

В Оксфордському словнику англійської мови термін *«резилієнтність»* перекладається як здатність витримувати стреси і відновлюватися в складних обставинах. У психології, резилієнтність – це можливість справлятися із негативними емоціями, зумовленими травматичною подією з метою нормалізації функціонування і запобігання дезадаптації, можливість відновлення після сильного стресу [130]; результат осмислення психотравматичного досвіду, що виявляється у психологічній стійкості [158]; результатом резилієнтності є позитивна адаптація до травматичних подій тобто усвідомлення нових можливостей, які з'явилися у людини завдяки психотравмі [198; 230].

У класичному розумінні, зокрема за визначенням експертів Американської психологічної асоціації (АРА), резилієнтність розглядається не як стала диспозиційна риса особистості, а насамперед як динамічний процес і сукупність поведінкових патернів, думок та дій, яких можна навчитися та які піддаються цілеспрямованому розвитку. До базових чинників, що фасилітують її формування, традиційно відносять: наявність соціальної підтримки, здатність будувати реалістичні плани, позитивне сприйняття себе та віру у власні сили, розвинені навички комунікації й розв'язання проблем, а також здатність до емоційно-вольової саморегуляції [103].

Водночас у сучасному вітчизняному науковому дискурсі спостерігається перехід до більш комплексного розуміння цього феномену. Як засвідчує аналіз теоретичних підходів українських учених (О. Кокун, Т. Мельничук, Л. П'янківська та ін.), резилієнтність постає не лише як стійкість до стресу чи позитивна адаптація,

а і як багатовимірний концепт, що поєднує процесуальні та диспозиційні характеристики [59]. Зокрема, у дослідженнях Г. Гандзілевської та В. Кондратюк обґрунтовано інтегративний підхід до трактування резилієнтності (резилієнсу). Дослідниці наголошують, що цей феномен необхідно розглядати в єдності кількох позицій: і як рису особистості, що відображає базовий рівень емоційної стійкості, і як безперервний активний процес успішної адаптації, спрямований на розвиток нових ресурсів і навичок [12;14].

На важливості багаторівневого підходу наголошує також Н. Коструба. Згідно з її позицією, резилієнтність необхідно розглядати як «здатність особистості зберігати внутрішню стійкість у кризових обставинах» [59, с. 82]. Емпіричні дослідження авторок доводять, що це «не результат окремих рис чи навичок, а динамічний та багаторівневий феномен, що включає конструктивні копінг-стратегії, здатність регулювати емоції і відкритість до нового досвіду», який проявляється одночасно на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях [41].

Попри те, що низка вітчизняних дослідників зазначає про здатність резилієнтної особистості здобувати нові якості після подолання кризи, концептуальна межа між резилієнтністю та посттравматичним зростанням залишається чіткою. Резилієнтність (навіть у аспекті розвитку) завжди орієнтована на «здатність протистояти руйнуванню, тобто вміння особистості захищати свій інтегритет (цілісність) при сильному тискові» [44, с. 40]. Тобто її головна мета – амортизувати негативний вплив і повернутися до стану внутрішньої рівноваги. Натомість посттравматичне зростання, за Р. Тедескі та Л. Калхуном, базується не на збереженні, а на деструкції попереднього стану рівноваги з подальшою кардинальною ціннісно-сисловою перебудовою, яка виводить особистість на якісно інший, дотравматично недоступний рівень функціонування.

Для розуміння структури та функціонування резилієнтності особливої уваги заслуговує мультисистемна модель О. Руденко та Ю. Гонтар, яка розглядає її як складну систему з трьох рівнів: внутрішнього (базові ресурси здоров'я та мислення),

інструментального (навички, цілі) та зовнішнього (соціально-екологічні фактори підтримки) [77].

Згідно з моделлю, стресові події є лише тригерами, що активують наявний «резервуар» здібностей. Успішна адаптація визначається гнучкістю особистості, зокрема її здатністю компенсувати дефіцити одного рівня ресурсами іншого (наприклад, компенсувати брак внутрішніх ресурсів шляхом міцної соціальної підтримки і навпаки) [7; 187].

Динамічний характер процесу адаптації розкриває також модель імунітету та психологічної гнучкості (PI-PE), яка пояснює відмінності у реагуванні на стрес через взаємодію двох механізмів: толерантності (здатності переносити напругу) та наративної конструкції (переосмислення події) [123]. Залежно від їх ефективності, реакція розгортається трьома можливими шляхами: психологічного імунітету (адаптація зі збереженням стабільності або процвітанням), психологічної гнучкості (відновлення до докризового рівня) або психологічної чутливості (дезадаптація). Ця модель переконливо доводить, що резилієнтність не є статичною рисою, а виступає активним процесом підтримання та відновлення психологічної функціональності.

Відтак, резилієнтність – це складний конструкт, суть якого проявляється як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмувальних факторів [72].

Поняття резилієнтності є дотичним, але не тотожним посттравматичному зростанню (ПТЗ). За результатами аналізу О. Мельник, резилієнтність зумовлена сильним стресом [198]. Проте, як наголошує Г. Бонанно, ПТЗ не є її обов'язковим наслідком і не завжди корелює з адаптацією [116]. Емпіричні дані щодо їхнього співвідношення залишаються неоднозначними: високий рівень резилієнтності може асоціюватися з нижчими показниками ПТЗ [183] або мати з ним дуже слабкий зв'язок [203].

Р. Тедескі та Л. Калхун пояснюють це через криволінійний зв'язок: ПТЗ найімовірніше виникає за помірного рівня резилієнтності. Люди з дуже високою

стресостійкістю можуть не зазнати руйнування базових переконань, що нівелює потребу у глибокій внутрішній роботі [124]. Водночас пережите ПТЗ підвищує резилієнтність до майбутніх криз: «перебудовані» когнітивні схеми пом'якшують сприйняття нових стресорів, зменшуючи інтенсивність їхнього впливу [141].

Як зазначає Є. Потапчук, головна відмінність між цими конструктами полягає в механізмах та кінцевому результаті [73]. Етимологічно резилієнтність (від англ. *resilience*) означає здатність «повертатися до початкової форми» після тиску [124]. Вона передбачає швидке відновлення до докризового рівня функціонування [141]. Натомість ПТЗ неможливе без інтенсивної когнітивної перебудови та боротьби з травмою, результатом якої є не просто повернення до норми, а якісна ціннісно-смилова трансформація – людина стає «сильнішою і мудрішою» [130]. Цю дихотомію підтверджує В. Климчук, який позначає резилієнтність як «психологічну відновлюваність» – здатність ефективно справлятися з дистресом тривалий час [31].

Отже, хоча і ПТЗ, і резилієнтність стосуються переживання важкого досвіду, між ними є чіткі відмінності. Посттравматичне зростання виникає лише після пережиття травматичного досвіду, тоді як резилієнтність стосується будь-яких стресових ситуацій. Крім того, ПТЗ є результатом якісної трансформації, тоді як резилієнтність – це набір навичок і стратегій, якими людина володіє, щоб повернутися до норми. Звідси також слідує, що ПТЗ можна лише фасилітувати (сприяти), тоді як резилієнтності можна навчитись шляхом освоєння певних технік та методик управління стресом.

Поряд із резилієнтністю, здатність особистості долати негаразди описується через конструкт «життєстійкості» (*hardiness*). За Р. Янофф-Бульман та С. Мадді, це складна система переконань (включеність, контроль, прийняття ризику), що діє як захисний буфер і специфічна «готовність до дій» [162]. У сучасній науці життєстійкість і ПТЗ диференціюються за вектором «ресурс – результат»: перша є диспозиційною установкою, що зберігає цілісність під час травми, тоді як ПТЗ – це якісно новий результат трансформації після неї. Як зазначають Р. Тедескі та Л. Калхун, їхній зв'язок нелінійний: надвисока життєстійкість може повністю

амортизувати стрес, запобігаючи екзистенційній кризі, яка є необхідною умовою для руйнування старих переконань і запуску посттравматичного зростання.

До суміжних категорій також належать *адаптаційний та особистісний потенціали*, що розглядаються як інтегровані характеристики психічного здоров'я та здатності індивіда до активного подолання обставин (включаючи «силу Его» та екзистенційну «волю до сенсу» за В. Франклом) [28]. Найбільш тісно з ПТЗ корелює вітчизняне поняття «життєздатності» – фундаментального внутрішнього потенціалу, що дозволяє не лише відновлюватися після криз, а й виходити на якісно вищий рівень життєдіяльності (процвітання) [28].

Здатність до позитивної адаптації концептуалізується і через феномен посттравматичної мудрості, яка виступає одночасно процесом і результатом осмислення трагедії. Вона дозволяє інтегрувати афект та інтелект, прийняти людські обмеження і впоратися з посттравматичною невизначеністю [170].

Отже, в контексті співвідношення посттравматичного зростання з резилієнтністю ми також проаналізували низку суміжних психологічних конструктів: адаптаційний та особистісний потенціали, життєздатність, диспозиційний оптимізм, самоефективність і мудрість. Аналіз показує, що всі ці явища відіграють важливу роль у процесі подолання травматичного досвіду, проте кожне з них має свою специфіку. Такі властивості, як адаптаційний потенціал, оптимізм та самоефективність, описують здатність особистості витримувати стресове навантаження, зберігати внутрішню стабільність і успішно адаптуватися до змін. Своєю чергою, особистісний потенціал і життєздатність забезпечують активну опору для перетворення несприятливих обставин. Таким чином, якщо більшість із цих суміжних категорій характеризують здатність людини впоратися з кризою та відновити працездатність, то посттравматичне зростання відображає якісний перехід на вищий рівень функціонування. Тобто проаналізовані суміжні феномени є тією внутрішньою базою, яка допомагає особистості пережити травму, тоді як посттравматичне зростання (разом із посттравматичною мудрістю) є результатом

того, що цей травматичний досвід призвів до глибоких позитивних змін та переосмислення життєвого шляху.

Із поняттям «резилієнтність» тісно пов'язане поняття *«резилієнтна реінтеграція»*. Після переживання низки психотравмувальних подій, особливо в контексті військового досвіду, настає етап повернення до мирного життя. Однак, як зазначають О. Мельник та С. Лукомська, адаптація в цьому випадку не є простим поверненням до попереднього рівня функціонування. Натомість вона передбачає переосмислення травми, усвідомлення власного посттравматичного зростання (ПТЗ) з наступною реінтеграцією у суспільство [57].

На зміну традиційному поняттю «реабілітація» в закордонній психології все частіше використовують термін «резилієнтна реінтеграція». Ця концепція, за визначенням О. Мельник, є критерієм успішної адаптації учасників бойових дій до мирного життя і означає продуктивність у різних сферах життя, що зумовлена усвідомленням нових можливостей, набутих у результаті бойового досвіду, та їх використанням у цивільному житті [57]. На думку Н. Харченко, поняття «резилієнтна реінтеграція» є найбільш доцільним саме для учасників бойових дій, оскільки в їхньому випадку класична «реабілітація» (відновлення до попереднього стану) часто неможлива через незворотні фізичні чи психічні зміни [74].

Основу поняття резилієнтної реінтеграції становлять такі базові компоненти адаптації представників екстремальних професій, як копінг-стратегії, психологічний добробут (задоволеність життям, емоційний добробут), життєстійкість, посттравматичний ріст та резилієнтність [231]. Резилієнтна реінтеграція є комплексним процесом, який об'єднує в собі елементи стійкості (резилієнтності) та особистісного розвитку (ПТЗ).

Таким чином, поняття резилієнтної реінтеграції є важливим для розуміння не лише адаптації військовослужбовців, але й ширшого контексту післякризової трансформації, оскільки воно об'єднує в собі елементи психологічної стійкості та особистісного зростання.

Ще одне поняття, яке в останні десятиліття все частіше стає предметом наукового аналізу, а відтак і дискусій, – є поняття *психологічного імунітету*.

Аналіз літературних джерел з теми ПТЗ не дає однозначної відповіді щодо спорідненості цих двох понять. Однак ми вважаємо за доцільне розрізнити їх, виходячи з сутності та деяких їх концептуальних особливостей. Так, існують дві основні моделі, які допомагають зрозуміти сутність поняття «психологічний імунітет». По-перше, *аналогова модель*, яка проводить паралелі між психологічним та біологічним імунітетом, і, по-друге, *системна модель*, що описує його як інтегровану структуру особистісних ресурсів. Ці моделі пояснюють, що психологічний імунітет – це не просто захист, а активний механізм, спрямований на збереження цілісності та розвиток особистості.

Йому присвячена значна увага дослідників в контексті впливу інтернету та ЗМІ на психіку осіб різного віку (кібербулінг (О. Ратінська, Г. Гандзілевська), інформаційні загрози (В. Хомич, Г. Хомич), медіаосвіта, медіаграмотність (С. Поліщук), негативний вплив ЗМІ (Н. Харіна, Б. Потятиник), а також у вимірі адаптаційних ресурсів особистості (в контексті сценарних установок особистості та ресурсів життєвого сценарію (Г. Гандзілевська, І. Пасічник) [13], як критерій чи показник ресурсу резилієнтності [89], ресурсів особистої стійкості (А. Оллах)[75].

Як зазначають Р. Петришин, А. Кузюк, «в умовах інформаційного перенасичення у молоді необхідно сформувати своєрідний «психологічний імунітет», навчити грамотно сприймати й аналізувати отриману інформацію, визначати різницю між правдивими фактами, надійними джерелами і тими, що вимагають перевірки, подають неясні або неоднозначні відомості» [70, с. 237].

С. Васьківська закладає в основу поняття «психологічний імунітет» саме *аналогову модель*, яка проводить паралелі між психологічним та біологічним імунітетом [10]. На думку дослідників (У. Нікітчук, І. Пасічник, Г. Гандзілевська), психологічний імунітет є показником адаптаційного ресурсу особистості, а його функцією є допомога організму протистояти руйнівному впливу оточення [206]. О. Ратніська, І. Костюшко розширює цю тезу, додаючи, що до функцій

психологічного імунітету також належить розпізнавання, прогнозування та управління ситуацією, а саморегуляцію визначають його показником [75].

Інші дослідники визначають психологічний імунітет як багатовимірну одиницю особистісних ресурсів стійкості або адаптаційних можливостей (А. Оллах) та відмежовують це поняття від механізмів психологічного захисту, взявши за критерій реалізм у сприйнятті інформації із зовнішнього світу (А. Аунайшвілі).

Таким чином, психологічний імунітет підвищує адекватну адаптацію до змінених обставин, забезпечує збереження цілісності, індивідуальності, автентичності особистості для успішної самореалізації. Психологічний імунітет постає як індивідуальна здатність людини долати стресові стани, відчуття безсилля, втрати життєвих ресурсів, а також активно мобілізувати психологічну мотивацію до цілеспрямованої діяльності в несприятливих умовах. Як зазначають В. Хомич та Г. Хомич, його зниження може призвести до емоційного виснаження та інших негативних наслідків, зокрема, до залежностей [88, с. 163-164].

Інша модель, яка пояснює сутність психологічного імунітету – *системна*, та виявляється у концепції психологічної імунної системи. Вона була запропонована А. Оллахом та розроблена на основі ресурсів ефективності подолання, з метою інтеграції цих ізольованих, але емпірично корельованих сильних сторін і ресурсів особистості в одну цілісну систему [204].

Теорія використовує положення позитивної психології, яка прагне підкреслити сильні сторони та потенціал людини, а не слабкі сторони та недоліки особистості [204]. Психологічна імунна система визначається як інтегрована система когнітивних, мотиваційних та поведінкових ресурсів особистості [129]., що забезпечують здатність індивіда чинити опір стресу і боротися із загрозами таким чином, що не шкодить особистості жодним чином, швидше служить базою для потенційного вдосконалення та збагачення. Це вдосконалення пояснюється знаннями, досвідом та мудрістю, отриманими в процесі активного залучення до конкретної проблеми або стресової ситуації та використання наявних ресурсів [89].

Згідно з моделлю, розробленою А. Олахом та адаптованою іншими дослідниками [149], психологічна імунна система складається з трьох динамічно взаємодійних підсистем:

1. Підсистема моніторингу – відповідає за увагу до фізичного та соціального середовища, допомагаючи людині досліджувати та контролювати своє оточення. Вона містить позитивне мислення, почуття узгодженості, почуття контролю та орієнтацію на виклики.

2. Підсистема виконання – інтегрує потенціали, що допомагають змінювати обставини в стресовій ситуації. Ця підсистема представляє здатність людини змінювати внутрішнє або зовнішнє середовище для досягнення цілей. До неї належать креативність, здатність розв'язувати проблеми та самоефективність.

3. Підсистема саморегуляції – забезпечує контроль над когнітивними, емоційними та поведінковими реакціями. Вона сприяє стабільності емоційного життя та належному функціонуванню інших двох підсистем. Ця підсистема включає контроль імпульсів та емоційний контроль [173].

Зазначена трикомпонентна структура підкреслює, що психологічний імунітет не є пасивним бар'єром. Він активно сприяє «успішній самореалізації», що зближує його з позитивними трансформаціями, що відбуваються в процесі ПТЗ. Здатність до прогнозування, управління ситуацією та саморегуляції робить психологічний імунітет потужним інструментом для позитивної адаптації. Ці три підсистеми працюють разом, створюючи рівновагу між людиною та її оточенням, що дозволяє досягти вищого рівня адаптивної сили [204].

Цікавими є погляди Г. Машаурі на психологічний імунітет, які певною мірою об'єднують в собі положення обох розглянутих моделей. Спершу автор розділяє психологічний імунітет на особистісний та загальний, котрі відрізняються мірою забезпечення психологічного захисту від психічних захворювань - на рівні індивіда чи суспільства в цілому відповідно. Далі особистісний психологічний імунітет автор поділяє на вроджений (первинний) та набутий (вторинний) [194].

Вроджений психологічний імунітет базується на нейродинамічних характеристиках індивіда (сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів) та його темпераментних особливостях. Він є біологічно детермінованим і забезпечує базову, неусвідомлену резистентність до стресорів ще до етапу активного включення когнітивної переоцінки.

Натомість набутий (адаптивний) психологічний імунітет формується в онтогенезі як наслідок свідомого подолання особистістю життєвих криз і психотравмувальних подій. Його основу становлять засвоєні конструктивні копінг-стратегії, розвинена рефлексія, саногенне мислення та досвід успішної саморегуляції (що резонує з підсистемами виконання та саморегуляції в моделі А. Олаха).

Незважаючи на тісний зв'язок між набутим психологічним імунітетом та посттравматичним зростанням, ці концепти не є тотожними. Розмежування проходить по лінії їхньої функціональної спрямованості. Набутий психологічний імунітет виконує передусім протективну функцію: він фіксує досвід подолання травматичного досвіду з метою створення надійного захисного бар'єра, який запобігатиме дезінтеграції психіки при зіткненні з майбутніми кризами. Його мета – зробити систему невразливою. Натомість ПТЗ реалізує трансформаційну функцію. Воно не обмежується формуванням захисту від майбутніх загроз, а передбачає глибоку ціннісно-смыслову перебудову, яка виводить особистість за межі попереднього досвіду на якісно вищий екзистенційний рівень життєдіяльності.

З погляду посттравматичного зростання, психологічний імунітет є важливим адаптаційним ресурсом. Ця система дозволяє індивіду не просто чинити опір стресу, а й використовувати його як основу для потенційного вдосконалення та збагачення. Знання, досвід і мудрість, отримані в процесі активного залучення до проблеми, сприяють якісній трансформації особистості. У цьому контексті ми розглядаємо психологічний імунітет як один із предикторів, що сприяє розвитку ПТЗ, забезпечуючи внутрішню стійкість, яка необхідна для переходу від стресової події до позитивних змін.

Одна з основних відмінностей полягає в тому, що психологічний імунітет є своєрідним «захисним капіталом» особистості, який існує незалежно від травматичної події, але активується нею. Він є потенціалом людини, який може запобігти або мінімізувати негативні наслідки, тоді як посттравматичне зростання – це власне «накопичення» нового досвіду і якісних змін, що є прямим наслідком боротьби з травмою. Якщо імунітет забезпечує «виживання» і збереження, то зростання – це «трансформація» і розвиток, що відбуваються на руїнах старих переконань. Таким чином, психологічний імунітет можна розглядати як передумову, що уможливлює ПТЗ.

Отже, між поняттями ПТЗ та психологічний імунітет існують деякі відмінності, які передусім стосуються міри охоплення поняттями певних особистісних аспектів: можна вважати поняття «психологічний імунітет» ширшим, адже воно є базою для подальших змін після подолання людиною стресу, однак не визначає сфери, критерії, напрямки та прояви цих змін. Окрім цього, якщо ПТЗ є скоріше процесом та результатом подолання наслідків стресу (В. Климчук) і є протилежним полюсом до стресового розладу, то психологічний імунітет є такою категорією, яка властива базово кожній людині, але відрізняється індивідуальними відмінностями. І якщо у психологічному імунітеті головним показником є саморегуляція (А. Олах, К. Бон, С. Васьківська), то показниками ПТЗ є зміни у таких сферах як: нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя [187].

Зіставляючи поняття посттравматичного зростання та психологічного імунітету, варто відзначити також певну їхню концептуальну спорідненість. По-перше, обидва феномени концептуалізуються в парадигмі позитивної психології, концентруючись на ресурсному потенціалі особистості, а не на природі травми. По-друге, обов'язковою умовою їхнього формування та актуалізації є безпосереднє зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, серйозною життєвою перешкодою чи кризою. Тобто і набутий психологічний імунітет, і посттравматичне зростання не виникають ізольовано, а є закономірною активною відповіддю психіки на зовнішній виклик. Водночас у структурно-функціональному плані психологічний імунітет

доцільно розглядати як базовий предиктор, що забезпечує первинну внутрішню стійкість і тим самим уможлиблює подальше розгортання процесу посттравматичного зростання.

Поняття «посттравматичне зростання», як і більшість суміжних до нього понять, походить переважно з позитивної психології. Поруч із ним, в полі наукових інтересів значної кількості дослідників, зокрема J. R. Isovich, V. E. O'Leary, та C. L. Park та ін., є також поняття «психологічного процвітання» (*thriving*).

Психологічне процвітання визначається як певна стійкість індивіда до негативних життєвих подій, що супроводжується подальшим поліпшенням якості життя [169].;це психологічний стан, в якому люди відчують підвищення життєвої сили, сенсу та здатність до навчання [28].

А. Хаффінгтон виділяє такі його складники: добробут в багатьох сферах життя (фізичній, емоційній, соціальній, психологічній), а також *мудрість, вдячність* та здатність наповнювати своє життя *метою та співчуттям* [160]. Добробут має динамічний характер і залежить від численних факторів, включаючи особистість, поведінку, соціальні стосунки, соціально-економічний статус та культурне середовище [175].

Хоча і психологічне процвітання, і ПТЗ пов'язані з позитивним функціонуванням особистості на вищому рівні, ніж очікується, порівняльний аналіз цих понять виявляє значні відмінності [159].

Першою відмінністю є контекст виникнення. ПТЗ виникає *виключно* в контексті значного лиха чи травматичної події, яка руйнує базові уявлення про світ. Це пряма реакція на боротьбу з травматичною подією [28]. Психологічне процвітання стосується особистості в цілому та *не обов'язково* пов'язане з конкретною негативною подією. Людина може процвітати навіть без переживання великих потрясінь [223].

Другим аспектом відмінностей між поняттями ПТЗ та психологічне процвітання є глибина змін. ПТЗ призводить до *кардинальної трансформації* та якісних новоутворень в особистості. Це перетворення зосереджено на конкретних

сферах: сприйняття власної особистості, стосунки з іншими людьми та життєві пріоритети [28]. Психологічне процвітання також змінює людину, однак ці зміни *менш виражені* і не завжди досягають рівня глибокої трансформації, характерної для ПТЗ [169].

Успішні особистості сповнені емоційною життєздатністю та позитивно функціонують у приватній та суспільній сферах життя [176]. Однак, якщо психологічне процвітання можна розглядати як загальний стан добробуту, то ПТЗ – це процес, що відбувається після екстремальної події. Таким чином, можна стверджувати, що ПТЗ є однією з форм психологічного процвітання, але психологічне процвітання може розвиватися і без пережиття травми.

Цікавим є підхід С. Джозефа, який у своїй моделі THRIVE (від англ. *thrive* – процвітання, добробут) розглядає психологічне процвітання як додаткове поліпшення якості життя після негативних подій [169]. Ця модель є практичним інструментом, що допомагає фахівцям фасилітувати ПТЗ, зокрема, у військовослужбовців та інших осіб, що пережили травму.

Модель THRIVE складається з шести послідовних етапів:

- Taking stock (інвентаризація) – забезпечення безпеки та навчання базових технік подолання стресу;
- Harvesting hope (збирання надії) – формування надії на майбутнє через історії людей, які подолали схожі ситуації;
- Re-authoring (реавторизація) – переписування травматичного досвіду через наративні практики (наприклад, експресивне письмо);
- Identifying change (ідентифікація змін) – регулярний моніторинг позитивних змін за допомогою психодіагностичних методик;
- Valuing change (ціннісні зміни) – сприяння розвитку та посилення впевненості в нових пріоритетах;
- Expressing change in action (зміни в дії) – постійний пошук індивідуальних способів соціалізації та втілення змін у повсякденне життя [169].

Отже, психологічне процвітання можна вважати ширшим поняттям, що описує загальний психологічний добробут, у той час, як ПТЗ є його специфічною формою, що виникає внаслідок глибоких трансформацій, спричинених травматичним досвідом. ПТЗ призводить до позитивних перетворень, проте, на відміну від психологічного процвітання, вони завжди є результатом внутрішньої боротьби з травматичним досвідом і мають чітко визначені напрямки змін.

Ще одним поняттям, пов'язаним з реакцією людини на стрес є *«позитивна адаптація»*.

Термін «адаптація» є міждисциплінарним і використовується в різних галузях наукового знання. Загалом, він означає «пристосування до навколишніх умов». У біології процеси адаптації спрямовані на підтримку гомеостазу – відносної сталості внутрішнього середовища організму. У психології поняття «адаптація» використовується в контексті можливостей психіки пристосуватись до нових умов та зберегти цілісність особистості [60].

Результатом цього процесу є *адаптованість*, яка дозволяє людині задовольняти свої соціальні потреби, конструктивно реагувати на соціальні очікування та створювати можливості для самореалізації. З появою позитивної психології виник термін «позитивна адаптація», який позначає процес зростання особистості в складних життєвих ситуаціях [8]. Відтак, це поняття є досить близьким до ПТЗ.

Л. Коробка, посилаючись на Р. Тедескі та Л. Калхуна, *ототожнює* ці поняття: «адаптацію ...ми розглядаємо як процес «позитивної адаптації» чи «посттравматичного зростання» (R. Tedeschi, L. Calhoun) суб'єкта адаптації в складних життєвих ситуаціях та підтримуємо твердження про те, що «позитивна адаптація – це не просто результат травматичних подій, а результат опановування цією реальністю» [37, с. 9]. Авторка наголошує на тому, що позитивна адаптація робить акцент на отриманому та не втраченому в процесі подолання травми. Відтак, саме отримане вона вважає позитивними змінами: в прийнятті себе (підвищення самооцінки, віднесення себе не до статусу жертви, а до тих хто вижив, усвідомлення

цінності життя); в міжособових стосунках (відкритість, щирість, довіра, підтримка); цінностях (життєві пріоритети, духовне зростання, мудрість) [37]. Варто зауважити, що перелічені Л. Коробко прояви позитивної адаптації тотожні вимірам ПТЗ запропонованих С. Джозефом.

Водночас деякі дослідники використовують формулювання «позитивна адаптація» для *опису резилієнтності*. Так, О. Мельник з посиланням на дослідників Westphal&Bonanno зазначає, що результатом резилієнтності є позитивна адаптація до травматичних подій тобто усвідомлення нових можливостей, які з'явилися у людини завдяки психотравмі [162].

Наш аналіз показав, що часто контекст, в якому вживається формулювання «позитивна» адаптація» передбачає елементарну словесну (не емпіричну чи теоретичну) оцінку успішності адаптації людини до певної ситуації (наприклад, «успіх адаптації», «успішність адаптації», «позитивні аспекти адаптації» тощо).

На відміну від ПТЗ (який має чіткі виміри: особиста сила, нові можливості, зміна стосунків), поняття «позитивна адаптація» не має власної моделі, шкали чи методології для емпіричного вимірювання. Воно скоріше слугує для позначення успішного пристосування, яке може бути досягнуте через різні механізми, включаючи резилієнтність або ПТЗ. Цю тезу підтверджує низка досліджень, які розглядають адаптацію як континуум або процес із різними результатами, а не як бінарний стан.

Так, Дж. Боннано у своїй роботі розглядає резилієнтність як «здоровий результат» або «позитивну адаптацію» до травми, протиставляючи її ПТСР. Він підкреслює, що такий тип адаптації не вимагає глибокої трансформації, а лише ефективного повернення до нормального функціонування. У цьому контексті, «позитивна адаптація» є описом успішного результату резилієнтності [116].

У транзакційній моделі стресу і подолання Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптація розглядається як динамічний процес, а її «позитивність» залежить від ефективності обраних копінг-стратегій. Термін «позитивна адаптація» тут описує,

що людина успішно впоралася зі стресором, а не демонструє якісну зміну особистості, як у випадку ПТЗ [181].

Також американський дослідник Р. Янофф-Бульман у своїй теорії асиміляції та акомодатії, пояснює, що після травматичної події людина може або асимілювати (вписати) травматичний досвід у наявну картину світу, або акомодувати (змінити) саму картину світу. «Позитивна адаптація» у цьому контексті може бути просто успішною асиміляцією, що є менш глибоким процесом, ніж акомодатія, яка лежить в основі ПТЗ [162].

Таким чином, термін «позитивна адаптація» є широким поняттям і часто використовується як описова категорія для позначення успішного пристосування до стресових обставин. На відміну від чітко окреслених теоретичних конструктів, таких як посттравматичне зростання, «позитивна адаптація» не має власних механізмів чи емпіричних вимірів. Вона описує результат, але не пояснює його сутності.

Хоча успішна адаптація може бути результатом резилієнтності, вона відрізняється від ПТЗ [72]. Посттравматичне зростання є не просто успішним пристосуванням, а якісною трансформацією особистості, що відбувається на когнітивному та емоційному рівнях. ПТЗ – це кардинальна переоцінка життєвих пріоритетів, яка є наслідком глибокої внутрішньої боротьби з травмою, а не лише процесом пристосування. Отже, використання терміна «позитивна адаптація» для позначення ПТЗ може нівелювати глибину і масштаб тих змін, що відбуваються з особистістю.

Важливим механізмом, за допомогою якого особистість долає несприятливі життєві умови, є *копінг-стратегії* – свідомі та активні зусилля, що використовуються індивідом для управління стресом, конфліктом або складними життєвими обставинами [15].

На відміну від неусвідомлених механізмів психологічного захисту, копінг-стратегії спрямовані на *адаптацію до реальності*, а не на її спотворення. Вони є

мінливими процесами, які з часом можуть формуватися у стійкі патерни, відомі як *особистісні стилі подолання* [181].

Науковці виділяють декілька класифікацій копінг-стратегій, що відображають різноманіття поглядів на їхню сутність. Серед них:

- психоаналітична (B. Compas, J. Connor-Smith);
- диспозиційна (Schaefer & Gorsuch, 1993);
- транзакційна (Lazarus & Folkman, 1984);
- ресурсна (Matheny et al., 1988; Hobfoll, 1989; Mueller et al., 2010).

Внутрішньою передумовою для ефективного розвитку копінгів є *особистісні ресурси подолання* [158].). Вони різноманітні, ієрархізовані та взаємопов'язані. Ці ресурси можуть бути як внутрішніми (індивідуальні здібності, навички, оптимізм), так і зовнішніми (соціальна підтримка). Наприклад, у позитивній психології одним із найважливіших ресурсів для протистояння стресу вважається *оптимізм*. Як зазначає М. Селігман [203]. віра людини в те, що ситуація не є безнадійною, допомагає їй легше переживати труднощі, зазнавати менших втрат і успішно адаптуватися [8].

Розуміння зв'язку між копінг-стратегіями та ПТЗ є складним, але важливим. Хоча копінг є інструментом для подолання стресу, він не завжди веде до зростання. Саме характер обраних стратегій визначає, чи призведе подолання травматичного досвіду до зростання, чи лише до виживання. У цьому контексті виокремлюють такі види копінгу:

- проблемно-орієнтований копінг – сприяє ПТЗ, оскільки зосереджений на активному пошуку рішень, що може привести до здобуття нових знань і навичок;
- емоційно-орієнтований копінг – може бути як адаптивним, так і дезадаптивним. Адаптивна регуляція емоцій допомагає інтегрувати травматичний досвід, тоді як уникнення може перешкоджати зростанню;
- пошук соціальної підтримки – має вирішальне значення для ПТЗ, оскільки допомагає людині переосмислити свій досвід у спілкуванні з іншими, що є одним із вимірів зростання.

Окрім перелічених, поділ на копінг стратегії може здійснюватись також за критерієм адаптивності. В цьому розумінні виділяють адаптивні (орієнтовані на подолання) та дезадаптивні (уникаючі) стратегії [168]. До першої групи, зазвичай, відносять активний копінг, планування, позитивне переосмислення та пошук соціальної підтримки; усі вони позитивно корелюють із розвитком ПТЗ та допомагають індивіду активно опрацьовувати травму, знаходити в ній новий сенс та інтегрувати досвід [202].

Натомість до другої групи відносять стратегії заперечення, самовідволікання, зловживання психоактивними речовинами або уникання нагадувань про травму, які можуть тимчасово знизити дистрес, але перешкоджають довгостроковому зростанню.

Таким чином, копінг-стратегії можна розглядати не просто як механізм адаптації, а й як механізм для ПТЗ. Вони є тим «важелем», який індивід використовує, щоб трансформувати травматичний досвід у джерело сили та розвитку.

На противагу цьому, посттравматичне зростання – це феномен, який виникає внаслідок боротьби з травматичними подіями, що призводить до позитивних психологічних змін. Ця концепція описує не просто повернення до попереднього стану, а досягнення нового, вищого рівня психологічного функціонування. Тому ПТЗ є одночасно і *процесом* цієї боротьби, і *результатом* цієї трансформації. Ключова відмінність полягає в тому, що копінг-стратегії – це *механізми* або *шляхи*, які людина свідомо застосовує, тоді як ПТЗ є *наслідком* або *результатом* цього процесу [214].

Особливе місце в цьому контексті посідає румінація – повторюване мислення про негативні емоції та стресові події. Хоча румінація часто вважається дезадаптивною, дослідження виявили, що вона може бути значущим предиктором ПТЗ [214]. Ця, на перший погляд, суперечність пояснюється існуванням двох типів румінації. Адаптивна, або навмисна, румінація характеризується цілеспрямованим обмірковуванням пережитого з метою осмислення та пошуку сенсу. Цей процес є

частиною когнітивної перебудови, необхідної для інтеграції травматичного досвіду [202]. Навпаки, дезадаптивна румінація є пасивною, сфокусованою на самозвинуваченні та відчутті несправедливості, що веде до посилення дистресу [140]. Таким чином, для розвитку ПТЗ важлива не просто наявність копінгу, а його якість та спрямованість на конструктивну взаємодію з реальністю [105]. Тільки свідома, осмислена робота з травмою, що містить адаптивні копінг-стратегії та цілеспрямовану румінацію, дозволяє перетворити негативні переживання на джерело зростання.

Для уникнення спрощення поняття ПТЗ важливим є розмежування посттравматичного зростання та *диспозиційного оптимізму* [214]. Диспозиційний оптимізм – це стійка особистісна риса, яка характеризується загальним позитивним очікуванням майбутніх подій. Ця риса існує в індивіда до того, як він стикається з травматичним досвідом, і є частиною його особистості. На противагу цьому, ПТЗ є *наслідком* глибокої, часто болісної, внутрішньої роботи після пережитого стресу. Це не є синонімом «оптимізму» або «позитивного мислення», а є результатом трансформації, яка виникає після кризи [79].

Співвідношення між диспозиційним оптимізмом та ПТЗ є предметом наукових дискусій. Результати досліджень у цій царині є «двозначними» (*equivocal*) та суперечливими [119]. Хоча деякі дослідження виявили позитивний зв'язок, що вказує на те, що оптимізм може сприяти зростанню, особливо в умовах хронічного стресу, інші джерела зазначають відсутність послідовного зв'язку [214].

Крім того, взаємозв'язок між цими поняттями може бути біdireкційним. Оптимізм може бути передумовою, що полегшує застосування позитивних копінг-стратегій, які в підсумку сприяють ПТЗ. З іншого боку, сам процес посттравматичного зростання може призводити до посилення оптимізму, оскільки людина, яка пройшла через трансформацію, починає більш позитивно ставитися до життя [214]. Це свідчить про циклічну природу, де позитивні риси особистості та позитивні зміни взаємно підсилюють одна одну. Таким чином,

оптимізм є чинником, що може впливати на ПТЗ, але не є його суттю або синонімом.

Таким чином, проаналізовані конструкти (зокрема диспозиційний оптимізм, потенціали та життєздатність) розкривають переважно ресурсний вимір подолання кризових подій. Водночас для комплексного розуміння феноменології ПТЗ необхідно концептуально відмежувати його від негативного спектра наслідків травматизації. Переживання психотравмувальної події запускає багатовекторний механізм психічних змін, що охоплює як саногенні (відновлювальні), так і патогенні процеси. Відповідно, посттравматичне зростання, посттравматичне стресове реагування та посттравматичний стресовий розлад є різними, а іноді й протилежними, реакціями на травматичний досвід.

Посттравматичне стресове реагування (англ. *posttraumatic stress response*, PTS) – це нормальна, гостра реакція на травматичну подію; вона не є психічним розладом, а скоріше тимчасовим станом, який може тривати від кількох днів до одного місяця після травми. Симптоми, такі як тривога, проблеми зі сном, нав'язливі думки, є частиною природного механізму адаптації. У більшості випадків ці симптоми з часом самотійно зникають, оскільки людина успішно інтегрує досвід і повертається до свого звичного функціонування.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР; англ. *posttraumatic stress disorder*, PTSD) натомість є діагностованим психічним розладом, що характеризується стійкими, інтенсивними негативними симптомами, які тривають більше одного місяця і суттєво порушують повсякденне життя. До цих симптомів належать нав'язливі думки, кошмари, уникнення нагадувань про подію, відчуття емоційного заціпеніння та гіперзбудливість [15]. Отже, ПТСР – це негативна реакція на травматичний досвід, що призводить до значного дистресу, на відміну від ПТЗ, який є позитивною психологічною зміною [15].

Емпіричні дані підтверджують зворотний зв'язок між ПТЗ та ПТСР. Дослідження О. Белова, М. Маркової та А. Маркова показало, що особи з низьким рівнем ПТЗ мали високі показники ПТСР, тоді як у групі з високим рівнем

зростання ознак ПТСР було виявлено значно менше. Кореляційний аналіз підтвердив, що ПТЗ має значущий зворотний зв'язок з ПТСР та його симптоматикою. Такий результат досліджень нашої роботи на припущення, що ПТЗ може розглядатися як ефективний засіб для запобігання розвитку ПТСР або усунення його проявів [7].

Найважливіша відмінність між ПТЗ і ПТСР полягає в тому, що ці два феномени *не є взаємозаперечними*. ПТЗ і симптоми ПТСР часто співіснують в одній і тій самій людині [137]. Наявність зростання не означає, що людина більше не відчуває болю, страждання чи симптомів розладу. Це спростовує спрощене уявлення, що після травматичної події людина має або позитивну реакцію, або негативну. Насправді процес адаптації може включати як «долини» страждання, так і «вершини» зростання [131].

Ця коекзистенція допомагає зрозуміти, чому боротьба із симптомами ПТСР може бути каталізатором для ПТЗ. Парадоксально, але сильніший рівень посттравматичного стресу корелює з вищим рівнем зростання [31]. Це пояснюється тим, що боротьба з нав'язливими думками та відчуттями є тим самим «агонізуючим зусиллям» і «глибокою внутрішньою роботою», яка руйнує базові переконання та змушує індивіда шукати новий сенс у своєму досвіді [182].

Саме цей «сейсмічний» вплив, що вимагає перебудови світогляду, є передумовою для трансформації. Таким чином, симптоми ПТСР є не лише патологією, а можуть бути потенційною частиною шляху до зростання, оскільки вони вимагають від людини надзвичайних зусиль для адаптації.

Іноді в сучасній літературі, переважно в неакадемічних контекстах, може використовуватися термін «післякризова трансформація» як синонім до посттравматичного зростання. Для уникнення дискусійних моментів, важливо ці поняття розмежувати. Посттравматичне зростання є чітко визначеною теорією в галузі клінічної та позитивної психології. Вона описує позитивні психологічні зміни, які відбуваються на *індивідуальному* рівні в результаті боротьби з

травматичною або високостресовою життєвою кризою. Фокус цієї теорії – на особистісній трансформації [225].

На противагу цьому, поняття «післякризова трансформація» не має аналогічно чіткого визначення в наукових психологічних джерелах [132]. Замість цього, воно переважно використовується в інших, ширших контекстах, зокрема в галузі організаційної поведінки, стратегічного менеджменту та економіки [127]. У цих сферах термін «післякризова трансформація» описує зміни на *організаційному* або *суспільному* рівні, наприклад, як компанії використовують цифрові технології для адаптації до кризових умов. Це містить такі аспекти, як цифрова гнучкість, лідерство, людський капітал та стратегічне планування [219].

Ключова відмінність полягає в масштабі та сфері застосування. ПТЗ є поняттям, що належить до індивідуальної психології. Післякризова трансформація – це ширше, міждисциплінарне поняття, яке описує зміни на колективному, системному або організаційному рівні. Така концептуальна невизначеність може виникнути, оскільки обидва терміни описують позитивні зміни після кризи, але вони стосуються різних доменів знань.

Отже, підсумовуючи, аналіз співвідношення ПТЗ та суміжних понять можна зробити висновок, що посттравматичне зростання, хоча й тісно пов'язане з низкою суміжних споріднених психологічних концепцій, є унікальним і специфічним феноменом. Оскільки кожен із розглянутих нами концептів – від резилієнтності до післякризової трансформації – має унікальні характеристики, їхнє повне розмежування є важливим методологічним завданням. З метою систематизації виявлених відмінностей, ми виділили критерії, що дозволяють чітко розрізнити природу, роль та співвідношення цих понять [43]:

1) природа концепту – визначається, чи є поняття процесом (динамічним явищем), результатом (кінцевим станом) або особистісною рисою (стабільною характеристикою);

2) зв'язок із травматичним досвідом, подією – з'ясовується, чи є травматична подія необхідною передумовою для виникнення цього феномену;

3) розвиток відносно дотравматичного рівня – аналізується, чи призводить концепт до повернення на попередній рівень функціонування, чи до досягнення нового, вищого рівня;

4) можливість впливу – оцінюється, наскільки можна впливати на розвиток цього явища через терапевтичні інтервенції чи інші психологічні втручання;

5) сфера застосування – визначається, чи є концепт універсальним, чи стосується лише певних груп (наприклад, військовослужбовців) або конкретних сфер (наприклад, організаційного управління).

Таблиця 1.2.

Співвідношення ПТЗ зі спорідненими психологічними феноменами

Концепція	Природа концепту	Зв'язок із травмою	Розвиток відносно дотравматичного рівня	Можливість впливу	Сфера застосування
Посттравматичне зростання (ПТЗ)	Позитивна зміна та процес трансформації	Обов'язковий. Травматичний досвід є каталізатором.	Вище, якісна трансформація.	Можна фасилітувати.	Індивідуальна психологія.
Резилієнтність	Динамічний процес та риса особистості.	Не обов'язковий. Виникає у відповідь на будь-який значний стрес.	Повернення до попереднього рівня.	Висока, можна розвивати.	Психологія, універсальна.
Резилієнтна реінтеграція	Процес та результат особистісних трансформацій.	Так, бойовий досвід.	Не визначено, але передбачає відновлення.	Висока, можна розвивати.	Військова сфера.
Життєстійкість	Стабільна риса особистості.	Не обов'язковий. Реагування на стресові події.	Стійкість до руйнування, але не обов'язково зростання.	Висока, можна розвивати.	Психологія, універсальна.
Психологічне процвітання	Процес та стан загального добробуту.	Не обов'язковий. Може виникати без травми.	Вище, загальне поліпшення якості життя.	Дуже висока, можна розвивати.	Позитивна психологія, універсальна.
Копінг-стратегії	Механізми	Не	Залежить від	Висока,	Психологія,

Концепція	Природа концепту	Зв'язок із травмою	Розвиток відносно дотравматичного рівня	Можливість впливу	Сфера застосування
	свідомі зусилля.	обов'язковий. Відповідь на стрес.	обраних стратегій.	можна розвивати.	універсальна.
Диспозиційний оптимізм	Стабільна риса особистості.	Не обов'язковий.	Може полегшувати зростання, але не є ним.	Низька, статична риса.	Психологія, універсальна.
Психологічний імунітет	Комплексний адаптаційний ресурс	Існує незалежно від травматичного досвіду, але криза активує його.	забезпечує стабільність та захист від руйнування; база для подальшого ПТЗ.	Можна цілеспрямовано розвивати (набутий складник) через навички саморегуляції.	Психологія, універсальна.
Післякризова трансформація	Широке, міждисциплінарне поняття	Обов'язковий. Наслідок кризи.	Вище, системні та колективні зміни.	Можна управляти та впливати.	Організаційне, суспільне управління

В таблиці 1.2. комплексно подані основні підсумки теоретичного дослідження щодо співвідношення поняття ПТЗ та інших споріднених понять. Так, ПТЗ відрізняється від резиліентності тим, що описує якісну трансформацію, що веде до нового, вищого рівня функціонування, а не просто повернення до попереднього стану. На противагу ПТСР (клінічному розладу), ПТЗ є позитивною, конструктивною реакцією. Життестійкість та диспозиційний оптимізм є особистісними рисами, які можуть сприяти ПТЗ, але вони не є самим процесом зростання. Копінг-стратегії є інструментами, які людина використовує для подолання стресу, тоді як ПТЗ – це позитивний результат, що може виникнути внаслідок застосування цих інструментів. Процвітання – це ширше поняття, яке не завжди пов'язане з травматичним досвідом і не обов'язково призводить до глибокої трансформації особистості. Психологічний імунітет є лише базою для подальших змін, не визначаючи їхніх сфер, на відміну від ПТЗ, що має чіткі виміри зростання.

Глибоке розуміння цих відмінностей є важливим, оскільки воно запобігає спрощенню складних психологічних процесів і підкреслює, що шлях до адаптації та зростання після травматичної події не є лінійним чи універсальним.

1.3. Психологічні механізми, кореляти та предиктори посттравматичного зростання

Для повного розуміння феномену ПТЗ недостатньо лише знати, чим він є або не є. Наступним кроком є вивчення «як» і «чому» відбувається зростання. Відповіді на ці питання криються в складних механізмах і чинниках, що лежать в його основі. Це відкриває шлях до аналізу як внутрішніх (особистісні ресурси та метакогнітивні процеси), так і зовнішніх (соціальний контекст та характеристики травми) предикторів, що відіграють важливу роль у трансформації особистості після кризових та травматичних подій.

Аналіз сучасних досліджень посттравматичного зростання свідчить про значне розмаїття змінних, які розглядаються у зв'язку з його виникненням і розвитком. Водночас у науковій літературі нерідко спостерігається недостатня методологічна диференціація понять «психологічні механізми», «чинники», «предиктори» та «кореляти» ПТЗ, що ускладнює систематизацію емпіричних даних та їх інтерпретацію. Одні й ті самі психологічні характеристики або процеси можуть описуватись різними авторами як чинники, предиктори чи механізми ПТЗ.

У нашому дослідженні під *психологічними механізмами* ми розуміємо внутрішні процеси, завдяки яким відбувається трансформація травматичного досвіду та формування ПТЗ.

Кореляти характеризують психологічні зміни, між якими встановлено статистичний зв'язок із показниками ПТЗ, однак цей зв'язок не свідчить про причинно-наслідкове відношення.

Предиктори є змінними, що дозволяють прогнозувати ймовірність або вираженість ПТЗ та підтверджуються відповідними моделями статистичного прогнозування.

Під *чинниками* ПТЗ розуміємо загальну сукупність особистісних характеристик і соціально-психологічних впливів, які потенційно сприяють розвитку ПТЗ. Таке методологічне розмежування допоможе відобразити різні рівні пояснення феномена ПТЗ.

Аналіз наукових досліджень показує, що жодна окрема змінна не може самостійно передбачити ПТЗ, оскільки зростання є результатом їхньої взаємодії. Наприклад, особистісні риси, такі як екстраверсія, можуть впливати на вибір копінг-стратегій, які, своєю чергою, сприяють або перешкоджають зростанню [155]. Своєю чергою, соціальна підтримка може опосередковувати 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 мають зв'язок з ПТЗ.

Дослідження нейробиологічних корелятів ПТЗ, хоч і перебувають на початковій стадії, вже мають важливі результати. ПТЗ пов'язане з підвищеною активацією в префронтальній корі, яка є ключовою для когнітивної переоцінки та виконавчих функцій. Ці дані надають емпіричний, біологічний фундамент для психологічних моделей ПТЗ, підтверджуючи, що свідоме осмислення та опрацювання травматичного досвіду справді відбуваються на нейронному рівні. Це створює петлю зворотного зв'язку, де психологічне зростання закріплюється біологічними змінами [136].

Хоча умови та чинники, що зумовлюють посттравматичне зростання, ще недостатньо досліджені, встановлено, що саме помірно-високий рівень стресу є найбільш сприятливим для розвитку ПТЗ. Незначні травматичні події 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 [31].

1.3.1. Особистісні характеристики як кореляти посттравматичного зростання

Посттравматичне зростання (ПТЗ) не є випадковим явищем, а спирається на диспозиційні та набуті особистісні ресурси. Етимологічно поняття «ресурс» (від лат. *resurgere* та фр. *ressource* – «відновлюватися») означає «такий, що відновлюється» [24]. що підкреслює динамічну здатність особистісних сил повертати людині цілісність. З позицій позитивної психології, наявність таких ресурсів підвищує потенціал до зростання [73], виконуючи буферну функцію проти психопатологій [84]). Ключову роль у цьому процесі відіграє здатність до свідомого вибору та внутрішнього контролю [9].

Серед провідних предикторів ПТЗ L. Collier виділяє відкритість до досвіду (яка сприяє перегляду зруйнованих систем переконань) та екстраверсію (яка стимулює пошук соціальної підтримки) [132]. До інтрапсихічних механізмів адаптації також належать альтруїзм, сумлінність, самооцінка, психологічна зрілість та здатність до ймовірнісного прогнозування й планування майбутнього [11].

Особливе місце серед ресурсів посідає *внутрішній локус контролю*. Хоча його пряма кореляція з ПТЗ фіксується не завжди [134]., він діє радше як метаресурс, що опосередковано посилює ефективність копінг-стратегій. Наприклад, для осіб із сильним локусом контролю наявність знайденого після травматичної події сенсу має менший вплив на ПТЗ, оскільки їхня віра у власні сили проактивно спонукає їх до відновлення функціонування [236]. Високий рівень суб'єктивно оцінених ресурсів визначає *вибір активних стратегій подолання стресу* [76].) і є основним предиктором того, що особа перевершить свій дотравматичний стан [27].).

Комплексним ресурсом успішного подолання криз (зокрема військових) виступає *резилієнтність*, яка сприяє відновленню суб'єктивного добробуту та

розгортанню ПТЗ [158]. При цьому екзистенційним маркером залишається процес осмислення (meaning-making): наявність сенсу (presence of meaning) позитивно корелює зі зростанням, тоді як незавершений пошук сенсу (search for meaning) часто відображає поточну психологічну боротьбу і може мати зворотний зв'язок із ПТЗ [102].

Для практичного розуміння важливості особистих копінг-ресурсів вважаємо за доцільне згадати модель BASIC Ph, розроблену професором Мулі Лахадом [180]. У ній виділено шість каналів для подолання стресу, кожен з яких може бути використаний індивідом для відновлення та зростання після травматичних подій [63].

- B (Belief): Віра, цінності та філософія життя, що забезпечують внутрішні орієнтири та відчуття сенсу.
- A (Affect): Емоційна експресія, що дозволяє виражати почуття, такі як страх, гнів або смуток, і отримувати емоційну валідацію від інших.
- S (Social): Соціалізація та підтримка, що допомагають зменшити відчуття ізоляції та зміцнити зв'язки з іншими.
- I (Imagination): Уява та креативність, що дають змогу переосмислити ситуацію, мріяти про майбутнє та знаходити рішення в символічному світі.
- C (Cognition): Когнітивні стратегії, що включають розв'язання проблем та раціональний аналіз ситуації.
- Ph (Physical): Фізична активність, яка допомагає зняти емоційну напругу та відновити відчуття контролю над тілом.

Чим більше каналів людина може залучити, тим вищою є її стійкість і потенціал до посттравматичного зростання. D. Christiansen та колеги [129] вказують на зв'язок між цими каналами та конкретними психологічними процесами та доменами ПТЗ (табл. 1.3):

Таблиця 1.3.

Співвідношення між ресурсами моделі BASIC Ph та вимірами ПТЗ (за матеріалами. досліджень D. Christiansen та колег)

Канал BASIC Ph	Психологічні кореляти та зв'язок з ПТЗ
B - Віра (Belief)	Духовні/екзистенційні зміни: цінності та віра стають основою для переосмислення життєвого сенсу після травми. Зростання в цій сфері є одним із доменів ПТЗ
A - Емоції (Affect)	Наративна реконструкція: експресія емоцій через вербалізацію або творчість є ключовим компонентом осмислення та створення зв'язного наративу.
S - Соціалізація (Social)	Зміни у стосунках: соціальна підтримка є послідовним предиктором ПТЗ, що сприяє осмисленню через саморозкриття та емпатійне свідчення.
I - Уява (Imagination)	Нові можливості: уява дозволяє переосмислити майбутнє та знайти нові можливості, що є одним із доменів ПТЗ. Креативність сприяє вираженню почуттів.
C - Пізнання (Cognition)	Свідома румінація та осмислення: цей канал включає розв'язання проблем, аналіз ситуації та раціональне осмислення, що є ключовими механізмами для ПТЗ.
Ph - Фізична активність (Physical)	Особиста сила та емоційна регуляція: фізична активність допомагає справлятися з дистресом та знімати напругу, що є основою для розвитку відчуття особистої сили та стійкості.

Емпіричні дослідження в Україні та за її межами підтверджують ключову роль особистісних ресурсів у формуванні посттравматичного зростання українців. Результати свідчать про те, що різні ресурси активують різні аспекти зростання, а їхній вплив може залежати від характеру травматичного досвіду.

Зокрема, за даними Н. Погорільської, Г. Найдьонової та А. Карпюк, для військовослужбовців ключовими предикторами зростання є відкритість до життя і взаємин, тоді як для цивільних – здатність до вдалої самореалізації та допомоги іншим. Важливим висновком стало те, що активний «пошук сенсу» може бути перешкодою для зростання (говорячи про тривалу внутрішню боротьбу), натомість уже наявний сенс життя та ресурс любові прямо сприяють розвитку сили особистості й відкриттю нових можливостей [71].

Іншим потужним чинником ПТЗ та адаптації визнано оптимізм і надію. Т. Кудріна та О. Козловська наголошують, що оптимізм сприяє ефективній позитивній реінтерпретації досвіду, розвитку нових навичок та покращенню

стосунків (Prati & Pietrantonì, 2009) [48]. Дослідження О. Чиханцової доповнює це, вказуючи, що надія та оптимізм не лише сприяють розвитку життєстійкості й відновленню рівноваги [93]), але й слугують надійним захисним буфером проти депресії[138], позитивно впливаючи на загальний настрій і самозадоволення [139].

Підсумовуючи результати сучасних досліджень, можемо констатувати, що посттравматичне зростання тісно корелює з комплексом специфічних особистісних характеристик, які виконують функцію внутрішніх ресурсів подолання травми. До корелятивів ПТЗ належать екстраверсія, відкритість до досвіду, висока самооцінка, самоефективність, а також оптимізм і надія. Важливу роль відіграють когнітивні та регулятивні конструкти: зокрема, здатність до суб'єктивного ймовірного прогнозування забезпечує випереджальне налаштування психіки на майбутні події, знижуючи руйнівний ефект травми, тоді як внутрішній локус контролю діє як потужний метаресурс, що опосередковано посилює ефективність усіх інших копінг-стратегій. Окремо виділяються *наявність життєвого сенсу* (на відміну від його *пошуку*) та психологічна зрілість, які мають підтверджену позитивну кореляцію з ПТЗ. Крім того, згідно з моделлю BASIC RH М. Лахада, особистісні ресурси розподіляються за різними каналами (віра, емоції, соціалізація, уява, пізнання та фізична активність), кожен із яких специфічно корелює з відповідними доменами ПТЗ – від духовних змін і відкриття нових можливостей до зміцнення стосунків (через «ресурс любові») та усвідомлення особистої сили. У сукупності зазначені особистісні характеристики та високий рівень резилієнтності формують той внутрішній фундамент, який уможлиблює якісну посттравматичну трансформацію особистості.

1.3.2. Метакогнітивні процеси як психологічні механізми посттравматичного зростання

Початки вивчення метакогнітивних процесів пов'язані з працями американського дослідника Дж. Флейвела, який ввів термін «метапізнання» у

науковий обіг [146]. У широкому розумінні метапізнання трактується автором як контроль власного мислення, саморефлексійне знання та здатність усвідомлювати, регулювати та коригувати пізнавальну діяльність [110].

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 містять прогнозування, планування, моніторинг та контроль [121].

Особливе значення в контексті посттравматичного зростання набуває саме *регулятивна функція метакогніцій*. 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 [68].

Метакогнітивна активність, як відносно нове поняття в психології, визначається І. Пасічником, Р. Каламаж та М. Августюк як інтрапсихічний механізм регуляції або свідоме управління інтелектуальною поведінкою [109]. Її ключова функція полягає в регуляції пізнавальної діяльності за допомогою таких процесів, як постановка мети, планування та контроль розумових дій [27]. Важливою характеристикою метакогнітивної активності є її спрямованість на внутрішню, суб'єктивну реальність – власні психічні акти індивіда, а не на зовнішнє середовище [150]. Ця діяльність є усвідомленою та довільною, оскільки передбачає рефлексію як форму свідомої діяльності [189].

У контексті психологічного відновлення особистості та посттравматичного зростання (ПТЗ) провідне місце посідає метакогнітивна активність як здатність людини усвідомлювати, контролювати та регулювати власні мисленнєві процеси. Як зазначає М. Августюк, «метапізнання як «пізнання про пізнання» (cognition about cognition) ініціює румінацію» та «виконує роль своєрідного «спостерігача»,

контролюючи всі етапи когнітивного процесу та регулюючи розвиток емоційних розладів» [2, с. 51-52]. Зокрема, регулятивна функція метакогніцій (метакогнітивний моніторинг і контроль) виступає ключовим механізмом переходу від деструктивних станів до зростання: вони «є важливими механізмами, які можуть допомогти перервати циклічність румінації та замінити її на більш адаптивні стратегії мислення» [2, с. 76]. Якщо моніторинг дозволяє суб'єкту вчасно виявити нав'язливі думки, то «метакогнітивний контроль є процесом активних інтервенцій у мислення для переривання румінації та сприяння переходу до більш конструктивних форм когнітивної активності» [2, с. 76–77].

Особливе місце у структурі моніторингу посідає феномен «ілюзії знання» (illusion of knowing) – когнітивне викривлення на етапі метакогнітивних суджень, яке виявляється у формі надмірної (overconfidence) або заниженої (underconfidence) впевненості у власних адаптивних можливостях [108]. В умовах травматизації воно трансформується у викривлену оцінку ресурсів подолання та підпорядковується «ілюзії контролю –помилкового переконання, що багаторазове «програвання» ситуації у думках допоможе впоратися з проблемою» або захистить від майбутніх загроз [2, ст. 92]. Подібна віра у доцільність персеверативного мислення є когнітивною деструкцією, яка блокує адаптивні стратегії та акумулює афективне напруження.

Центральним елементом когнітивної опрацювання травматичного досвіду є румінація (когнітивна залученість), що передбачає розрізнення двох її форм: свідомої (deliberate) та нав'язливої (intrusive) [224]. М. Августюк підкреслює, що первинна нав'язлива румінація виникає мимовільно й виконує сигнальну функцію, яка за наявності високої резилієнтності стимулює перехід до навмисної румінації [4]. За визначенням дослідниці, «навмисна румінація характеризується свідомим, контрольованим розмірковуванням про травматичний досвід із метою осмислення подій, з'ясування їхніх причин і наслідків. Цей вид румінації тісно пов'язаний із посттравматичним зростанням..., оскільки сприяє наданню сенсу стресовим подіям і

формуванню нових, адаптивних когнітивних схем через рефлексивне опрацювання пережитого» [4, с. 28].

На противагу цьому, нав'язлива румінація є деструктивною, оскільки «проявляється у вигляді неконтрольованого вторгнення думок. Вони мимовільно виникають у когнітивному просторі та часто супроводжуються інтенсивним емоційним дистресом, пов'язаним із травмою» [2, с. 28] та «має пасивний характер і полягає у повторюваному зосередженні на проблемах без спроб їх розв'язання» [2, с. 29]. Така марна румінація фіксується на спекулятивних запитаннях («Чому це сталося?»), тоді як конструктивна румінація фокусується на розв'язанні проблем («Що я можу зробити?») [4, ст. 13]. На соматичному рівні під час нав'язливого мислення «активізується система стрес-реактивності: підвищується рівень адреналіну та кортизолу, що порушує роботу гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, знижує парасимпатичну гнучкість і посилює надмірну серцево-судинну реакцію на стрес» [1, ст. 13]. Трансформація цього процесу вимагає опрацювання афективного фону – провини («Я мав/мала зробити більше»), сорому з «почуттям власної нікчемності, неприйнятності та особистісної неповноцінності» та тривожності з «фіксацією на майбутніх загрозах, страху повторення втрат... й відчутті постійної небезпеки» [1, с. 17], які утворюють патологічне коло.

Відтак, свідомо (рефлексивна, конструктивна) румінація виступає яскравим прикладом цілеспрямованої метакогнітивної активності. Здатність перервати автоматичні патерни й перейти від нав'язливих думок до свідомого розмірковування є головним метакогнітивним кроком, який дозволяє особистості відновити відчуття контролю над власним мисленням та запустити механізми посттравматичного зростання.

У цьому контексті доцільно згадати дослідження М. Августюк, І. Пасічника, Е. Балашова та Р. Каламаж, які проаналізували особливості румінаційного мислення у військовослужбовців ЗСУ [3]. Автори виявили, що деструктивна румінація (брудінг) і депресія тісно пов'язані зі стійкою когнітивною невпевненістю, тоді як низький рівень румінації супроводжується високою суб'єктивною

впевненістю. Трансдіагностичним чинником, що підсилює всі негативні компоненти мислення (особливо за наявності ПТСР), виступає занепокоєння (worry), яке прямо корелює з метакогнітивними переконаннями про неконтрольованість думок [6].

Хронічний воєнний стрес виснажує не лише комбатантів, а й фахівців реабілітаційної сфери. Дослідження І. Пасічника, О. Матласевич та Р. Гущука доводить глибоку взаємозалежність між метакогнітивними уявленнями лікарів та їхньою емоційно-вольовою саморегуляцією. Позитивні переконання (сприйняття тривоги як мобілізуючого сигналу) сприяють активній когнітивній переоцінці та самомотивації, тоді як маладаптивні переконання (віра в неконтрольованість думок) зумовлюють деструктивний вибір стратегії придушення емоцій [69].

Ці висновки цілком узгоджуються з теоретичною моделлю Р. Каламаж, В. Волошиної-Нарожної, Є. Тимошук та Е. Балашова, яка розглядає здатність до саморегуляції та вибір адекватних копінг-стилів як прямі предиктори ситуативної (S-Anxiety) та особистісної (T-Anxiety) тривожності. Автори підтверджують, що розвиток позитивних метакогнітивних переконань слугує потужним внутрішнім ресурсом, який зміцнює загальну стійкість і знижує тривожну симптоматику в умовах війни [173].

Всупереч деяким наявним припущенням, що нав'язливі думки є необхідним тригером для свідомої румінації, дослідження, зокрема Н. Stockton, N. Hunt, S. Joseph не виявили, що нав'язливий процес позитивно впливає на ПТЗ [171; 224]. Таке фундаментальне уточнення в теорії ПТЗ вказує на те, що психотерапевтичні втручання повинні бути спрямовані не на просте переживання нав'язливих думок, а на їхнє активне перетворення у свідоме, конструктивне осмислення. Справжнє зростання починається саме тоді, коли свідомо румінація дозволяє інтегрувати травматичний досвід у життєвий наратив і переосмислити базові переконання.

Створення зв'язного наративу про травматичний досвід є ключовим аспектом його осмислення. Цей процес дозволяє трансформувати «нерозв'язану травму в розв'язану» шляхом послідовного викладу подій та почуттів. Травматичний досвід може суттєво вплинути на розвиток ідентичності, але ПТЗ дозволяє інтегрувати

травму як «поворотний момент» у життєву історію, а не як фрагментовану та руйнівну подію [28]. Індивід може перетворити цей досвід на джерело нової мети або сенсу, наприклад, через допомогу іншим, які пережили подібні страждання. Інтеграція травматичної події в автобіографічну пам'ять є складним процесом, який, згідно з деякими моделями, може порушуватися високим рівнем збудження під час травми, що призводить до фрагментованих спогадів [105].

Особистісні навички, такі як усвідомленість (*mindfulness*), відіграють важливу роль у метакогнітивних процесах. Як показують дослідження, усвідомленість сприяє ПТЗ, посилюючи когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію та адаптивні копінг-стратегії. Так, С. Blevins та R. Tedeschi, зазначають, що вона допомагає людині залишатися присутньою з болісними емоціями та переживаннями без засудження, що є важливим для осмислення та самоспівчуття [114].

Отже, метакогнітивні процеси є фундаментальними психологічними механізмами посттравматичного зростання особистості, які дозволяють індивіду не просто реактивно реагувати на травму, а свідомо, рефлексивно й цілеспрямовано здійснювати її смислову інтеграцію, регулюючи власні когнітивні та емоційні реакції. Цей процес безпосередньо спирається на розвинені здібності до емоційно-вольової саморегуляції. Водночас ключовим внутрішнім ресурсом подолання деструктивного мислення стає формування позитивних та адаптивних метакогнітивних переконань, завдяки яким тривожні стани переоцінюються суб'єктом не як неконтрольована загроза, а як мобілізувальний чинник для активізації внутрішнього потенціалу. Саме такий системний перехід від деструктивної зацикленості до усвідомленого метакогнітивного контролю та моніторингу відновлює когнітивну впевненість особистості, перериває хронічні патерни румінації й запускає глибинну трансформацію світоглядної системи, що й становить основу посттравматичного зростання.

1.3.3. Соціально-психологічні предиктори посттравматичного зростання

Розвиток посттравматичного зростання не відбувається в соціальному вакуумі. Соціальний контекст є одним із важливих зовнішніх передумов, що може як сприяти, так і перешкоджати цьому процесу. Взаємодія з іншими, залученість до спільнот та усвідомлення колективної ідентичності відіграють вирішальну роль у трансформації особистості після травми.

Так, за даними сучасних досліджень, одним із зовнішніх предикторів є *соціальна підтримка*. [155]. Вона не лише безпосередньо сприяє зростанню, але модерує цей процес. Як модератор, вона пом'якшує зв'язок між психопатологіями (такими як депресія та тривога) та зростанням [166].

Роль соціальної підтримки є динамічною та багатогранною. Вона не просто надає пасивну допомогу; вона сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, наприклад, допомагаючи в когнітивній переоцінці травматичного досвіду та зміцненні резилієнтності. Крім того, як зазначають Y. Jiang, Y. Zhang, Y. Gong, відновлення соціальних зв'язків є однією із фаз у процесі ПТЗ [166]. Наративна реконструкція та осмислення травматичного досвіду часто відбуваються саме через саморозкриття та спілкування з іншими, що робить соціальну підтримку не лише джерелом допомоги, а й ареною, на якій відбувається саме зростання [132].

У метааналітичному огляді Г. Праті та Л. Піетрантоні [212]., що охоплює 103 дослідження, було підтверджено, що соціальна підтримка, оптимізм та адаптивні копінг-стратегії є головними чинниками ПТЗ [201]. Серед них особливо виділяються релігійний копінг та позитивна переоцінка (*positive reappraisal*).

Релігійний копінг розглядається як використання релігійних ресурсів для надання сенсу травматичній події, досягнення почуття контролю, а також одержання підтримки від релігійної громади [209]. Важливо розрізняти функціональні форми цього копіngu, які сприяють зростанню, від дисфункціональних. Позитивна переоцінка полягає у свідомому пошуку позитивних аспектів та уроків у травматогенній події [212].

Крім того, дослідження M. J. Schroevers, V. S. Helgeson, R. Sanderman, A. V. Rancho виявили, що соціальна підтримка, зокрема емоційна підтримка з боку сім'ї та друзів, є важливим ресурсом для розвитку окремих аспектів ПТЗ [50]. Її позитивний вплив зберігається навіть тоді, коли людина висловлює невдоволення якістю цієї підтримки [217]. Це вказує на те, що сам факт наявності соціальних зв'язків може бути важливішим за суб'єктивну оцінку їхньої якості. Так, наприклад, дослідження О. Тохтамиш показують, що ПТЗ в однієї людини може впливати на ПТЗ її партнера, що свідчить про взаємозалежність процесу зростання в соціальних системах, таких як сім'я [188].

Особливе місце серед соціально-психологічних предикторів займає *терапевтична взаємодія*. Так, A. Brown дослідив, що терапевтичні стосунки є важливим елементом, що сприяє ПТЗ [121]. Інші дослідники (M. Sanki, S.O'Connor) також підкреслюють важливість так званого «експертного супроводу» (*expert companionship*), який передбачає чутливе та безоцінне ставлення з боку терапевта, що дозволяє клієнту самостійно визначати власну готовність до роботи з травматичним досвідом [216].

Групова терапія, своєю чергою, може стати потужним середовищем для зцілення та ПТЗ. У ній постраждалі можуть отримати «емпатійне свідчення» (*empathic witnessing*) від інших учасників [226]. Це форма визнання та валідації їхнього страждання, яка сприяє посттравматичному зростанню, оскільки індивід відчуває, що його біль не просто побачений, а й розділений з іншими, що має глибоке інтерсуб'єктивне значення [112]. Цей процес не лише забезпечує емоційну підтримку, але й стимулює зовнішню вербалізацію внутрішніх переживань. Така вербалізація, своєю чергою, активує метакогнітивний моніторинг, дозволяючи індивіду осмислювати власні думки та почуття, що раніше були фрагментованими або неусвідомленими. У результаті відбувається створення зв'язного наративу про травму, який перетворює хаотичний досвід на осмислену історію. Цей механізм демонструє, що соціальна взаємодія та комунікація є важливими для розвитку

метакогнітивної компетентності, оскільки дозволяють подолати ізоляцію та інтегрувати травматичний досвід у життєву історію.

Колективна травма, спричинена подіями, такими як війни, пандемії чи катастрофи, руйнує не лише індивідуальні, а й «загальноприйняті основи індивідуальної та колективної ідентичності». Це призводить до загального страждання, розколу суспільства та загрози культурній ідентичності. Хоча більшість досліджень зосереджується на індивідуальному зростанні, колективні катастрофи також можуть бути каталізатором «колективного зростання», що призводить до більшої соціальної згуртованості [154].

Як зазначає О. Тохтамиш, у сучасному світі існують нові, більш технологічні форми прояву соціальної підтримки, які набувають все більшої популярності як інструменти підтримки після травми. До них належать [85]:

- онлайн-спільноти. Забезпечують анонімність, що полегшує можливість ділитися особистими переживаннями. Однак такі платформи мають суттєві обмеження: відсутність безпосереднього емоційного контакту, неможливість розвитку глибоких стосунків та ризик отримання некомпетентних порад. Через це традиційні групи підтримки, що базуються на особистій взаємодії, залишаються більш ефективними [39];

- творчий обмін історіями. Реалізуються через мистецтво, відео, фотографії, що допомагає створити наратив про травму, виділити сильні сторони та отримати визнання спільноти. Цей підхід сприяє осмисленню пережитого, дозволяючи трансформувати особистий біль у щось, що має цінність для інших [231];

- символічна причетність (*symbolic engagements*) є формою громадської підтримки, що проявляється через колективні ритуали (покладання квітів, запалення свічок тощо). Ці дії дозволяють публічно виражати горе, надію та солідарність, трансформуючи групову травму на об'єкт уваги громади. Через використання суспільно значущих символів цей механізм каталізує процеси колективного посттравматичного зростання;

- медійні формати турботливого ставлення до себе. Передбачають розповсюдження журналів та «пакетів самодопомоги», які заохочують до дбайливого ставлення до себе. Такі формати створюють «сурогатну інтимність» між автором і читачем, пропонуючи емоційну та інструментальну підтримку. Попри позитивний вплив на самооцінку, їхня ефективність обмежена через одномірність взаємодії та нестачу спільної історії порівняно з традиційними формами особистого спілкування [121].

Отже, соціально-психологічна підтримка відіграє важливу роль у розвитку ПТЗ. Вона забезпечує не лише необхідні ресурси для подолання наслідків травми, але й формує простір для осмислення, деструктуризації та реінтеграції особистості. Соціальні зв'язки, підтримка громади та спеціалізовані групи взаємодопомоги є не просто допоміжними елементами, а активними каталізаторами трансформаційного процесу. Вони підкреслюють, що зростання після травматичної події є не лише індивідуальним досягненням, а й результатом спільної, соціальноорієнтованої роботи.

1.3.4. Особливості травматичного досвіду як передумова посттравматичного зростання

Хоча посттравматичне зростання є внутрішнім процесом, що залежить від особистісних і метакогнітивних ресурсів, характеристики самого травматичного досвіду також відіграють важливу роль у його формуванні ПТЗ. При цьому, головним тут є не об'єктивна тяжкість події, а її суб'єктивне сприйняття та інтенсивність.

Сам травматичний досвід є першопричиною, що запускає внутрішні механізми, які можуть призвести до посттравматичного зростання. Такі його характеристики як інтенсивність, тривалість та тип, відіграють ключову роль у тому, чи приведе це людину до руйнування, чи до трансформації.

Дослідження показують, що надзвичайно інтенсивний досвід може підвищити ризик ПТСР, але водночас може сприяти позитивним змінам, таким як зміцнення особистісної стійкості та підвищення почуття впевненості [135].

Багато дослідників (S. Levine, A. Laufer, E. Stein, Y. Hamama-Raz, Z. Solomon) наголошують, що помірний рівень травматизації може бути стимулювальним фактором для розвитку ПТЗ, оскільки такі події можуть сприяти переосмисленню цінностей та сенсів життя. Наприклад, для людини, яка пережила раптову серйозну хворобу або втрату близької людини, цей досвід може стати каталізатором для перегляду своїх пріоритетів. Однак, надмірний рівень травматизації, з іншого боку, може ускладнювати цей процес, оскільки надмірний стрес здатен призвести до дезадаптивних реакцій і серйозних психологічних наслідків [183].

Різноманітність травматичного досвіду може по-різному впливати на можливості ПТЗ. Узагальнюючи, різні види травм можуть мати різний вплив на ПТЗ. Дослідження показують, що люди, які пережили інтенсивні фізичні загрози або стали свідками смерті, мають вищі шанси на прояви ПТЗ порівняно з тими, хто зіткнувся з менш інтенсивним психологічним стресом [207]. Це пов'язують з тим, що подібний екстремальний досвід часто супроводжується глибоким переосмисленням власного життя і цінностей, що може сприяти особистісному розвитку та підвищенню стійкості [41].

Особливим різновидом травматизації є *моральна травма* – переживання, що виникає внаслідок дій, які суперечать глибинним моральним переконанням. Хоча цей тип травми особливо виражений у військовослужбовців з бойовим досвідом, її принципи є універсальними та можуть бути застосовані і до цивільного населення, наприклад, у ситуаціях, коли людина змушена діяти проти своїх цінностей [48].

Цей тип травми, хоч і проявляється симптомами, схожими на ПТСР (нав'язливі спогади, уникнення), супроводжується специфічними наслідками, як-от сором, деморалізація та самообмежувальна поведінка [192]. Проте, ці глибокі внутрішні конфлікти можуть стати основою для особистісного зростання, якщо індивід отримає належну підтримку для опрацювання своїх переживань. Наприклад,

люди, які стали свідками або учасниками подій, що суперечать їх моральним принципам, можуть використовувати цей досвід для розвитку емпатії, співчуття та посилення почуття моральної відповідальності [192].

Таким чином, це може сприяти покращенню стосунків з іншими, підвищенню соціальної підтримки та зміцненню духовних або екзистенційних переконань. Травматичний досвід, навіть такий глибокий та болісний, як моральна травма, може стати відправною точкою для значних позитивних змін, що дозволяють людині не лише відновитися, а й трансформувати свою ідентичність і світогляд.

ПТЗ виникає, коли травматична подія є достатньо «сейсмічною», щоб «похитнути» попередні уявлення про світ, але не настільки екстремальною, щоб придушити здатність до осмислення. Різні типи травматичних подій призводять до різних патернів зростання та дистресу, а взаємозв'язок між типом травми та доменами зростання є важливим елементом розуміння ПТЗ [188].

Варто також розглянути *роль часу* як фактора, що впливає на прояви посттравматичного зростання. Взаємозв'язок між часом, що минув з моменту травми, та рівнем ПТЗ є складним і суперечливим. Деякі дослідження показують, що помірно-високий рівень ПТЗ може спостерігатися вже через 6 місяців після події, а потім стабілізуватися або навіть зменшитися з часом [¹⁶³].

Ця ідея підводить нас до одного з найважливіших та найсуперечливіших аспектів досліджень ПТЗ – відмінності між «уявним» (*perceived*) та «фактичним» (*actual*) зростанням. Переважна більшість досліджень використовує опитувальник PTGI, який вимірює, наскільки індивід *вірить*, що він зазнав позитивних змін внаслідок травми. Цей показник, відомий як уявне ПТЗ, може не відображати реальні, вимірювані зміни в житті людини [115].

Дослідження виявили, що уявне ПТЗ не було значуще пов'язане з фактичним зростанням. Щобільше, високий рівень уявного ПТЗ був пов'язаний зі збільшенням дистресу та копінгом уникнення. Цей висновок має руйнівне значення для розуміння ПТЗ, оскільки він припускає, що уявне зростання може бути не стільки

реальним позитивним результатом, скільки «когнітивною стратегією» або частиною «психологічного імунітету». Індивід може переконати себе, що його страждання принесло позитивні зміни, щоб зменшити дискомфорт, але ця ілюзія може перешкоджати істинному зціленню. На противагу цьому, справжнє зростання пов'язане зі зниженням дистресу [15].

Підсумовуючи, зауважимо, що характеристики самого травматичного досвіду є важливою, хоча і не єдиною, передумовою посттравматичного зростання. Ключовим тут є не об'єктивна тяжкість події, а її суб'єктивне сприйняття та здатність запустити процес переосмислення. Інтенсивність та тип травми можуть впливати на патерн зростання, проте важливо розрізняти уявне та фактичне зростання, щоб уникнути ілюзії позитивних змін, що не відповідають реальному зціленню.

Наше дослідження психологічних механізмів та предикторів ПТЗ підтвердило, що процес розвитку зростання не є випадковим явищем, а результатом складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Особистісні ресурси, такі як диспозиційні риси (відкритість, оптимізм) і ресурси подолання (модель BASIC Ph), формують основу для подолання кризи [178]. Ці ресурси активують метакогнітивні процеси, зокрема свідому румінацію та смислотворення, що дозволяють переосмислити травму та інтегрувати її в життєвий наратив.

Водночас соціальний контекст відіграє важливу роль як зовнішня умова для зростання. Соціальна підтримка, терапевтична взаємодія та колективна ідентичність надають необхідні ресурси та безпечне середовище для осмислення. Характеристики самого травматичного досвіду також впливають на потенціал ПТЗ. Саме від взаємодії цих чотирьох груп змінних залежатиме, чи індивід перетворить травматичну подію на джерело особистісної трансформації та посттравматичного зростання.

1.4. Вікові та психосоціальні особливості студентської молоді як контекстуальні умови посттравматичного зростання

Дослідження феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) набуває особливого значення у контексті тривалої повномасштабної війни в Україні. Війна є одним із найбільш травматичних подій, що призводить до руйнування базових припущень про світ та вимагає вивчення наслідків для майбутніх поколінь [102].

У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) на вибірці студентської молоді (18–25 років). У вітчизняній віковій психології визначення меж цього періоду є предметом наукових дискусій. Традиційно вік від 17–18 до 22–25 років класифікується як етап пізньої юності та переходу до ранньої дорослості, головними новоутвореннями якого є професійне самовизначення, світоглядна зрілість та формування стійкої ідентичності [79].

Водночас у сучасній світовій науці ця демографічна група дедалі частіше виокремлюється у самостійний, специфічний етап життєвого циклу, відомий як «наростаюча дорослість» (*emerging adulthood*), концептуалізований американським психологом Дж. Арнеттом [106]. Згідно з цим підходом, вік від 18 до 25 років розглядається не просто як транзитна фаза, а як період активного дослідження своєї ідентичності, високої життєвої нестабільності та фокусування на власних можливостях, коли людина вже не є підлітком, але ще не бере на себе повний спектр зобов'язань дорослого життя.

З огляду на це, саме вікові та психосоціальні особливості студентства можуть специфічним чином посилювати або пом'якшувати загальні механізми посттравматичного зростання. В умовах воєнного стресу ця фаза характеризується максимальною пластичністю на всіх рівнях (когнітивному, емоційному та соціальному), що робить студентську молодь особливо чутливою як до деструктивного впливу травми, так і до глибоких позитивних екзистенційних трансформацій.

Особливістю студентського періоду є те, що травматична подія не лише може руйнувати вже сформовані структури особистості, а вбудовується у сам процес становлення молодих студентів. Простір ЗВО, своєю чергою, є тим інституціоналізованим середовищем, що створює когнітивні та соціальні ресурси, важливі для особистісної трансформації. Специфічні умови студентської життєдіяльності (самостійність, відповідальність, навантаження) тренують резилієнтність, готуючи психіку до більш серйозних викликів [78].

У сучасній психологічній науці студентство розглядається як особлива соціально-психологічна та вікова категорія, що відповідає періоду «наростаючої дорослості» (*emerging adulthood*) – етапу, що визначається як сенситивний період для розвитку основних соціогенних можливостей людини та становлення її ідентичності [106]. Вища освіта радикально змінює соціальну ситуацію розвитку, оскільки в цей час студент стає активним суб'єктом самопроєктування власної особистості. Протягом навчання відбувається інтенсивний розвиток усіх рівнів психіки, що закладає фундамент для професійної спрямованості та формує особливий стиль мислення, необхідний для вирішення нестандартних професійних завдань [21].

У цей період молода людина найбільш сприйнятлива до впливів середовища. В умовах війни та травматизації ця сенситивність стає подвійним чинником: вона підвищує вразливість до дистресу, але одночасно посилює потенціал для глибинного зростання, оскільки молодий мозок і психіка швидше і гнучкіше інтегрують новий, часто радикальний, досвід.

Психологічний зміст цього періоду, згідно з суб'єктно-діяльнісним підходом, пов'язаний із низкою фундаментальних новоутворень:

- кристалізація ідентичності та професійне самопроєктування – тут відбувається остаточне виокремлення «Я-концепції» та пошук сенсожиттєвих орієнтирів (Е. Еріксон, Дж. Марсія);

- оптимізація когнітивного ресурсу – цей вік характеризується піками інтелектуальної працездатності та високою здатністю до опанування складних психічних навантажень (О. Савченко); [78].

- соціальна інтеграція та розвиток когнітивної складності – відбувається інтенсивне освоєння соціальних ролей та становлення системного мислення (Р. Павелків) [50].

Аналіз літератури підтверджує, що студентський період є сенситивним етапом особистісної трансформації. Як зазначав Е. Шпрангер, він вирізняється «ескізним» характером самовизначення, коли молода людина експериментує з різними життєвими сценаріями [92].

Травматичний досвід війни руйнує ці початкові «ескізи», але водночас слугує матеріалом для глибокої реконструкції життя [47]. Когнітивна готовність до такого переосмислення зумовлена тим, що студентство розглядається як пік біопсихосоціального розвитку [64]. Висока нейропластичність, швидкість нервових процесів та максимальна ефективність інтелектуальної діяльності дозволяють метакогнітивним процесам (свідомій румінації, когнітивній реструктуризації) протікати максимально результативно.

Важливим фактором ПТЗ є також екзистенційна чутливість та поява нових особистісних утворень. За С. Максименком, цей період супроводжується морально-ціннісною гостротою та інтенсивним смислотворенням (пошуком сенсу життя і розвитком рефлексії) [52]. Водночас юнацтву притаманні внутрішні розбіжності: конфлікт між ідеальним та реальним «Я», а також дисбаланс свідомої регуляції [52]. В умовах війни ця вразливість до моральної травми парадоксально виступає форсувальним чинником. Вона руйнує «соціальний інфантилізм», перетворюючи юнацьку незалежність на зрілу відповідальність, а свободу вибору – на діяльнісну життєву позицію [8].

Окрім того, кристалізація ПТЗ у студентів відбувається на тлі навчально-професійної діяльності, яка запускає процес свідомого самотворення особистості [52]. Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона та концепцією статусів

ідентичності Дж. Марсія, відбувається активне самопроєктування та переструктурування мотиваційно-ціннісної сфери. За В. Татенком, це проявляється через становлення нових суб'єктних інтенцій: життєвих цілей та етичних орієнтирів [82]. Зрештою, це веде до формування якісно нового рівня самосвідомості, який дозволяє молодій людині інтегрувати травматичний досвід і трансформувати його у ресурс для саморозвитку [8].

Розвиток особистості у закладах вищої освіти характеризується одночасно і безперервністю (прогрес стадій), і переривчастістю (якісно нові новоутворення) одночасно. З погляду цієї діалектики, травматичний досвід є переривчастим чинником, що зміщує внутрішню норму розвитку, посилюючи самоорієнтовний розвиток та потенції до безперервного саморозвитку [8].

Цікавим поглядом на вивчення цього питання є аналіз змін особистості студента протягом років навчання у ЗВО, що дозволяє припустити як психосоціальні особливості кожного етапу навчання можуть взаємодіяти із травматичним досвідом та доменами ПТЗ (табл. 1.4.). [19].

Таблиця 1.4.

Динаміка змін особистості студента в контексті впливу травматичного досвіду та проявів ПТЗ (за матеріалами досліджень Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко [74])

Курс	Ключові характеристики розвитку	Можлива модифікація в умовах травматичного досвіду (ПТЗ)
I курс	Адаптація до колективного життя; високий конформізм; відсутність диференційованого підходу до ролей.	Травматичний досвід може зруйнувати конформізм, форсуючи ранню диференціацію ролей (наприклад, «волонтер», «громадський активіст»), що створює передумови для індивідуальної сили (домен ПТЗ).
II курс	Найбільш напружена навчальна діяльність; завершення загальної адаптації; формування широких культурних запитів.	Інтенсивна навчальна діяльність може слугувати адаптивним копінгом, але травматичний досвід може посилити відчуття відчуження від «нормального» навчального процесу, стимулюючи екзистенційне осмислення.
III курс	Початок спеціалізації; зміцнення професійного інтересу; звуження сфери різнобічних інтересів.	Спеціалізація та інтерес до наукової роботи можуть бути каналами для пошуку сенсу (смыслотворення), оскільки професія набуває вищої суспільної цінності (наприклад, відбудова країни). Звуження інтересів може бути як

Курс	Ключові характеристики розвитку	Можлива модифікація в умовах травматичного досвіду (ПТЗ)
		адаптивним (фокус), так і дезадаптивним (уникнення).
IV курс	Перше реальне знайомство зі спеціальністю (практика); переоцінка багатьох цінностей життя і культури; пошук раціональних шляхів підготовки.	Переоцінка цінностей підсилюється травмою, стаючи центральним механізмом ПТЗ. Зростає потреба у практичних установках, які мають бути стійкими до травматичної події (формування нової картини світу).
Магістерський рівень	Чіткі практичні установки на майбутній рід діяльності; актуалізація нових цінностей (матеріальний, сімейний стан); відхід від колективних форм життя ЗВО.	Травматичний досвід може форсувати встановлення чітких практичних установок, пов'язаних із моральною відповідальністю (допомога, відбудова). Пошук партнера та формування сім'ї можуть бути прискорені як реакція на кризу та пошук соціальної підтримки для відновлення відчуття безпеки.

Представлений аналіз змін особистості протягом навчання у ЗВО дає підстави для висновку, що психосоціальні особливості студентства є не статичним, а диференційованим у часі чинником [74]. Кожен курс навчання характеризується унікальним набором психічних новоутворень (від боротьби з конформізмом на I курсі до формування чітких практичних установок на рівні магістратури), які в умовах війни набувають нового функціонального значення. Травматичний досвід війни є не лише руйнівним чинником, але і каталізатором прискореної зрілості, зміщуючи традиційні завдання розвитку. Зокрема, криза форсує ранню диференціацію соціальних ролей (I курс), перетворює професійний інтерес на канал смислотворення (III курс) та прискорює ціннісну стабілізацію (старші курси).

Отже, аналіз вікових та психосоціальних особливостей студентської молоді показав, що вони є не просто тлом, а важливою контекстуальною передумовою для активації механізмів ПТЗ. На відміну від більш зрілих вікових періодів, де травматичний досвід часто вимагає відновлення вже сформованих структур, у студентському періоді криза вбудовується у саму фазу інтенсивного становлення особистості та професійної спрямованості.

Відтак, розгляд психосоціальних особливостей студентства логічно підводить до деталізації ключового концепту, який об'єднує вже згадувані вище біологічні

піки розвитку, новоутворення та особливі соціальні фактори – концепція «наростаючої дорослості» (*emerging adulthood*) [106]. Ця фаза, яка хронологічно охоплює вік приблизно 18–29 років, являє собою один із найбільш значущих «поворотних пунктів» (*pivotal points*) у житті індивіда, здатних суттєво змінювати його життєві траєкторії та результати [235]. Вплив травматичних подій у цей період має найбільш трансформаційний потенціал, оскільки він зачіпає не лише індивідуальні механізми адаптації, але й формує самі основи соціальних ролей, ціннісних орієнтирів та ідентичності.

Теорія становлення дорослості, розроблена Дж. Арнеттом, визначає цей етап через п'ять основних феноменологічних характеристик [204]:

- дослідження ідентичності (*identity exploration*) – полягає в активному розв'язанні питань про те, ким молода людина хоче бути у професійному житті, стосунках та особистих зобов'язаннях;
- нестабільність (*instability*) – відображається у частих змінах місця проживання, соціальних ролей та освітніх/професійних шляхів; [230].
- сфокусованість на собі (*self-focus*);
- відчуття «між» (*feeling in-between*);
- вік можливостей (*possibilities*) [230].).

Ключовим аргументом для вивчення ПТЗ саме у віці наростаючої дорослості є якісна відмінність структури ідентичності та світогляду від дорослих вікових когорт. На відміну від старших дорослих, які мають цілком сформовані та часто ригідні структури ідентичності, молода людина в період становлення дорослості ще не має остаточно сформованих і стабільних структур дорослого життя і ще не освоїла «фінальних зобов'язань» [230].

Як зазначає автор цієї концепції, нестабільність періоду становлення дорослості, що часто сприймається як вразливість, є насправді когнітивним та соціально сприятливим вікном для зростання [235]. Зазначене підтверджується й емпіричними спостереженнями: вченими фіксується вищий рівень зростання у молодих осіб порівняно зі старшими когортами, хоча цей зв'язок може бути

опосередкований іншими факторами, такими як рівень інтроспекції та соціальної підтримки [177].

Травматичні події у віці становлення дорослості діють як потужні «поворотні моменти», що можуть кардинально змінити траєкторію розвитку індивіда, забезпечуючи перехід від стадії невизначеності до стійкого, але якісно іншого, дорослого функціонування [235].

Таблиця 1.5.

Зв'язок між характеристиками «наростаючої дорослості» та потенціалом ПТЗ

Характеристика «наростаючої дорослості»	Ставлення до травматичної трансформації	Потенціал для ПТЗ
Дослідження ідентичності (<i>identity exploration</i>)	Травматична подія як каталізатор для швидкого визначення пріоритетів та цінностей.	Прискорена ідентифікація ролі «борця» або «волонтера» → зростання в домені «Нові можливості»
Нестабільність (<i>instability</i>)	Відсутність жорстких життєвих структур, що полегшує когнітивну акомодацию та перегляд базових припущень.	Максимальна пластичність світоглядних схем, що сприяє когнітивній реструктуризації.
Можливості (<i>possibilities</i>)	Збереження оптимістичного почуття щодо майбутнього, що є предиктором ПТЗ.	Відновлення майбутньої часової орієнтації.
Сфокусованість на собі (<i>self-focus</i>)	Криза форсує перехід від егоцентричного самопізнання до соціальної відповідальності та емпатії.	Травматична подія «розбиває» егоцентричну сфокусованість, змушуючи молодь долучатися до спільноти та волонтерства → Зростання в домені «Зміна у відносинах з іншими» та «Особиста сила».
Почуття перебування «між» (<i>feeling in-between</i>)	Травматичний досвід прискорює суб'єктивний перехід до дорослості та зрілості (<i>achieved commitment</i>).	Формування зрілої, стійкої ідентичності (<i>achieved status</i>), завершення етапу юності.

Таблиця 1.5. демонструє зв'язки між п'ятьма фундаментальними характеристиками «становлення дорослості» (за Дж. Арнеттом) та потенціалом для ПТЗ (згідно з концепцією Р. Тедескі і Л. Калхуна). Так, нестабільність та дослідження ідентичності перетворюються з потенційних джерел хаосу на ресурси. Травматичні події прискорюють самовизначення і змушують молоду

людину швидко переходити від стану життєвих пошуків до зрілості, ідентифікуючи себе через соціально-значущі дії.

Характеристика можливостей (*possibilities*) підтримує ключовий домен ПТЗ, що стосується надії, сприяючи відновленню майбутньої часової орієнтації, необхідної для життєвого планування [107]. При цьому найглибший рівень зростання забезпечується через трансформацію сфокусованості на собі у соціальну відповідальність та опанування почуття перебування «між» через швидке набуття зрілої соціальної ролі.

Становлення дорослості тісно переплітається з процесом *формування ідентичності*, на який суттєво впливають травмуючі події. Для студентів ідентичність є не лише результатом розвитку. Вона працює як «лінза», крізь яку людина інтерпретує травматичні події: саме від структури ідентичності залежить, чи призведе подія до розладу (ПТСР), чи до психологічного зростання (ПТЗ). Травматичний досвід може дестабілізувати вже прийняті людиною ролі та цінності (*identity commitments*), але водночас здатний стимулювати розвиток більш глибоких і стійких життєвих позицій [112].

У студентські роки формування «Я-концепції» є активним соціальним процесом, де молодь експериментує з ролями та шукає зворотний зв'язок від суспільства [⁸⁴]). Хоча найвищий рівень добробуту спостерігається в осіб із чітко сформованою ідентичністю (*achieved status*), цей період також характеризується станом дифузії (*diffusion*) – періодом невизначеності, коли молода людина ще не має стійких зобов'язань і цілей, що підвищує ризик дезадаптації [231].).

Саме ця «зона невизначеності» (дифузія) робить студентів чутливими до *моделі прискореного зростання*. В такий спосіб війна є каталізатором, який вимагає від молодої людини негайно визначитися зі своєю позицією та роллю. Цей процес – прискорена ідентифікація – сприяє швидкій інтеграції в структуру особистості соціально значущих ролей, пов'язаних із боротьбою та відновленням [112].

Як було обґрунтовано у попередньому підрозділі, центральним процесом у моделі посттравматичного зростання (ПТЗ) є когнітивна реструктуризація –

докорінне переосмислення базових переконань про світ [102]. На нашу думку, період «наростаючої дорослості» є найбільш сприятливим для цього процесу завдяки високому рівню когнітивного розвитку молоді. Це сприяє глибшому самопізнанню, розумінню власних мотивів та, як наслідок, вищому рівню самоприйняття. Світоглядні схеми молодої людини ще не є ригідними (застиглими), що створює максимальний потенціал для глибинних змін. У цьому контексті травматичний досвід війни може мати формувальний вплив і стати контекстом, у якому попри біль і страждання, молода людина будує свої нові уявлення про життя.

Ефективність реструктуризації у студентському періоді можна пояснити переходом від асиміляції до акомодациї:

- асиміляція (спрощена стратегія) – намагання «втиснути» новий травматичний досвід у старі, часто ілюзорні уявлення про безпечний світ без їхньої зміни; це часто призводить до внутрішнього конфлікту;
- акомодация (глибинна трансформація) – докорінна зміна самих когнітивних схем, коли особистість руйнує застарілі моделі світосприйняття і будує нові базові переконання, що враховують набутий досвід.

Саме цей перехід до повноцінної акомодациї дозволяє травматичному досвіду стати рушієм якісного особистісного зростання. Здатність до когнітивної гнучкості дає можливість молодим людям більш ефективно «розповідати історію минулого так, що це сприяє позитивній ідентичності» [230].

Інтеграція в ідентичність ролей «волонтера», «захисника» або «активного громадянина» надає життю нового сенсу, що є ключовим для ПТЗ. У такий спосіб подія стає центральною частиною особистої історії (*event centrality*), перетворюючи травматичний досвід на ресурс для трансформації [112]. Цей процес безпосередньо відображається у двох доменах ПТЗ:

- 1) особиста сила (*personal strength*): участь у волонтерстві чи опорі дає студенту емпіричне підтвердження власної стійкості та здатності діяти у критичних умовах;

2) нові можливості (*new possibilities*): пережита криза змушує переглянути пріоритети, спрямовуючи молодь до більш значущих, соціально орієнтованих цілей, таких як відбудова країни чи боротьба за справедливість [148].

Отже, на наше переконання концепція «наростаючої дорослості» є часовим вікном, де висока когнітивна пластичність (забезпечена нестабільністю) та екзистенційна сенситивність (фокус на ідентичності та можливостях) синергійно діють як умови, що сприяють успішній інтеграції травматичного досвіду та якісній особистісній трансформації. Інакше кажучи, якщо в мирний час становлення дорослості – це відносно безпечний простір для «спроб і помилок», то в умовах війни трансформація стає обов'язковою для виживання, а її результатом є форсована дорослість. Тобто травматичний досвід може змушувати молодь концентровано використати весь свій розвивальний потенціал, що буде сприяти високому рівню їхнього зростання.

Взаємодія нейрогнучкості та академічного середовища створює унікальний простір для можливих процесів ПТЗ. Студенти, завдяки доступу до освітніх ресурсів, можуть більш ефективно засвоювати складні концепції пошуку сенсу [102].

Заклад вищої освіти функціонує як унікальний соціальний контекст, який може активно створювати травмо-чутливі простори та культури, де студенти відчують безпеку, приналежність та підтримку [167].

Передусім, студентське середовище надає потужний ресурс через систему *горизонтальної соціальної підтримки*. У процесі соціалізації навчальна група відіграє суттєву роль, дозволяючи здобувати навички соціальної взаємодії, збільшувати набір соціальних ролей та розширювати уявлення про власну особистість [19].).

Горизонтальна мережа студентського середовища характеризується динамічністю підтримки однолітків (*peer-to-peer network*), яка є менш ієрархічною, ніж, наприклад, сімейна підтримка. Ця мережа надає готові структури для соціально-емоційного навчання, символічної причетності та, що важливо, для

колективного осмислення травматичного досвіду [114]. У контексті колективної травми, де сімейні (вертикальні) структури можуть бути нестабільними або зруйнованими, динамічна горизонтальна підтримка в університеті є важливим захисним механізмом, забезпечуючи стабільність та відчуття приналежності, необхідне для колективного відновлення [114].

Звичайно, вплив навчальної групи може бути діалектичним. Розходження в моральних установках, нормах та цінностях у студентському колективі часто ставлять молоду людину в конфліктну ситуацію [19].). Така природна конфліктність на ґрунті цінностей стає особливо гострою в умовах травматичного досвіду війни. Конфлікт між старими та новими цінностями – що є основою когнітивної реструктуризації в ПТЗ – може бути вирішений або посилений динамікою навчальної групи. Група є тим мікросоціальним контекстом, де молода людина або знаходить підтримку для зростання, або переживає соціальну ізоляцію/фрустрацію, що перешкоджає ПТЗ [71].

Отже, аналіз вікових та психосоціальних особливостей студентської молоді дозволяє стверджувати, що цей віковий період є контекстуальною умовою посттравматичного зростання (ПТЗ). Студентський період, як період «наростаючої дорослості» (*emerging adulthood*), поєднує високу когнітивну пластичність (біологічний пік розвитку) та екзистенційну сенситивність (криза ідентичності та пошук сенсу). Травма, вбудовуючись у цю фазу, діє як каталізатор: вона форсує перехід від невизначеності до ціннісної стабілізації. В контексті простору ЗВО, зростання може підтримуватись в рамках підтримки на рівні однолітків та групи, а також шляхом цілеспрямованих заходів від керівництва закладів освіти.

Однак, попри високий потенціал, студентська молодь все ж є особливо вразливою до екзистенційної руйнації. У цьому контексті ПТЗ може стати вагомим адаптаційним та компенсаційним механізмом, що дозволить молодій людині відновити цілісність, заміщуючи втрачений зовнішній контроль на відновлений внутрішній контроль та майбутню часову орієнтацію.

Висновки до розділу 1

Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми посттравматичного зростання студентської молоді дало змогу сформулювати такі основні висновки:

Феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) постає у сучасному науковому дискурсі як складний багатовимірний процес якісної трансформації особистості, що розгортається у сферах самосприйняття, взаємостосунків та життєвої філософії. Його сутність не обмежується простим відновленням психіки після кризи, а полягає у переході на якісно вищий рівень функціонування, що перевищує дотравматичні показники. Таке розуміння дозволяє чітко диференціювати посттравматичне зростання від суміжних категорій, зокрема резилієнтності та життєстійкості, де основний акцент робиться на збереженні стабільності, тоді як посттравматичне зростання обов'язково передбачає докорінну перебудову внутрішнього світу.

Динаміка та інтенсивність посттравматичного зростання визначаються системною взаємодією особистісних ресурсів, метакогнітивних чинників, характеристик самої травматичної події та соціального контексту. Так, специфічні особливості самого травматичного досвіду виступають фундаментальними *передумовами* ПТЗ, оскільки саме вони руйнують звичну картину світу та створюють первинний екзистенційний виклик. Базові особистісні характеристики (відкритість до досвіду, самоефективність, оптимізм тощо) розглядаються як особистісні *кореляти* зростання, що утворюють внутрішній ресурсний фундамент для подолання кризи. Власне психологічними *механізмами*, які безпосередньо трансформують негативний досвід у нову якість життя, є метакогнітивні процеси, зокрема рефлексивне смислоутворення та перехід від нав'язливої до цілеспрямованої румінації. Водночас особливості соціально-психологічного середовища – рівень соціальної підтримки, терапевтична взаємодія, інтеграція у спільноти та спільний наративний обмін – відіграють роль основних *предикторів*

ПТЗ, що сприяють фасилітації зростання та дозволяють прогнозувати ймовірність успішного закріплення позитивних особистісних змін.

Центральним внутрішнім механізмом опрацювання досвіду є інтенсивна метакогнітивна робота. Вона полягає у рефлексивному переосмисленні подій та свідомій когнітивній реструктуризації руйнівних переконань. Посттравматичне зростання, таким чином, постає результатом цілеспрямованої внутрішньої діяльності з інтеграції кризи в оновлений життєвий наратив. Ця робота базується на зміні метакогнітивних переконань, у результаті чого людина поступово відновлює відчуття контролю над власними процесами мислення, перетворюючи хаотичні спогади про травму на усвідомлений досвід особистісної сили. Особливе місце в цьому процесі займає свідоме румінація.

Процес посттравматичного зростання набуває особливої значущості у період «наростаючої дорослості» (*emerging adulthood*), оскільки поєднання природної гнучкості психіки з активним пошуком життєвого самовизначення створює унікальні умови для глибинної трансформації особистості. В умовах війни травматичний досвід не просто впливає на студента, а інтегрується в саму структуру його становлення, відіграючи роль інтенсивної ініціації, що прискорює перехід до зрілої відповідальності. Освітній простір університету в цьому контексті може стати середовищем, яке надає необхідні інтелектуальні інструменти та систему соціальної підтримки для конструктивного опрацювання травматичного досвіду. Це дозволить молоді не лише адаптуватися до екстремальних обставин, а й перетворювати пережиті випробування на внутрішній ресурс для майбутнього розвитку, що є важливим для збереження та відновлення людського потенціалу нашої країни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У другому розділі обґрунтовано методи, процедуру та представлено результати емпіричного дослідження особливостей посттравматичного зростання студентів в умовах війни.

Проаналізовано нелінійні траєкторії розвитку посттравматичного стресу та зростання у різні роки повномасштабної війни в Україні, зафіксовано перехід від фази «мобілізаційної автономії» до «кумулятивної вразливості». Визначено психологічні особливості посттравматичного зростання студентської молоді у взаємозв'язку з емоційно-регуляторними та ціннісно-сисловими орієнтаціями. На основі регресійного аналізу визначено часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання упродовж повномасштабної війни в Україні. Результати емпіричного дослідження дозволили верифікувати гіпотези щодо характеру трансформацій та створили передумови для математичного моделювання предикторів посттравматичного зростання.

2.1. Організація, етапи та характеристика вибірки емпіричного дослідження

Емпіричне вивчення психологічних особливостей посттравматичного зростання (ПТЗ) студентської молоді базувалося на порівняльно-динамічному аналізі із застосуванням серії поперечних зрізів (cross-sectional design). Такий дизайн дозволяє зафіксувати стан явища в конкретні часові проміжки та виявити загальні тенденції психологічних трансформацій в умовах тривалої кризи [66]. У вітчизняному науковому дискурсі доцільність такого підходу підтверджується працями В. Паніотто, який наголошує на високій інформативності порівняння

різних груп респондентів на різних етапах суспільної трансформації, що дозволяє виявити загальні тенденції розвитку психологічних феноменів навіть за неможливості реалізації суворого лонгітюдного спостереження [66].

Збір даних здійснювався через платформу Google Forms із дотриманням етичних стандартів: добровільності, повної анонімності (із застосуванням системи кодування) та отримання інформованої згоди респондентів, що забезпечило високу щирість відповідей та екологічність дослідження.

Побудова емпіричної частини дослідження була спрямована на подальшу перевірку гіпотез дослідження про те, що *ПТЗ студентів в умовах війни є складним динамічним процесом, інтенсивність якого зумовлюється специфічною конфігурацією когнітивних механізмів та особистісних ресурсів*. Відповідно, було сформульовано такі емпіричні гіпотези:

1) взаємозв'язок між рівнем посттравматичної травматизації та показниками особистісного зростання студентської молоді має нелінійний характер, де інтенсивність трансформаційних процесів визначається як часовим контекстом воєнного конфлікту, так і зміною структури внутрішніх ресурсів особистості;

2) емоційно-регуляційні та ціннісно-сміслові характеристики (емоційна гнучкість, активні копінг-стратегії та наявність сенсу життя) складають ресурсну основу посттравматичного зростання особистості;

3) метакогнітивні переконання (зокрема процеси усвідомленого переосмислення досвіду?) та ресурси за моделлю BASIC Ph, мають значущу прогностичну цінність і слугують додатковими предикторами посттравматичного зростання, що посилюють дію базових стратегій копінг-поведінки;

4) соціально-контекстуальна експозиція до війни (наявність близьких родичів на фронті) виконує роль специфічного модератора, який сприяє розвитку ПТЗ студентської молоді;

5) особливості посттравматичного зростання студентів визначаються специфічною конфігурацією метакогнітивних переконань та ієрархією ресурсних каналів подолання стресу.

Логіка розподілу емпіричної роботи на етапи дозволила нам послідовно реалізувати завдання з моніторингу проявів посттравматичного стресу та показників посттравматичного зростання протягом 2022–2025 років.

Етапи та інструментарій дослідження наведено у таблиці 2.1. На кожному етапі респонденти опрацьовували однаковий основний комплекс методик, що забезпечило коректність часового порівняння.

Таблиця 2.1

Етапи та інструментально-діагностичне забезпечення емпіричного дослідження посттравматичного зростання студентської молоді

№ етапу	Період проведення	Кількість (n)	Спрямованість етапу	Психодіагностичний інструментарій
I	грудень 2022 – січень 2023	206	Встановлення вихідних показників травматизації, ресурсів та ПТЗ студентської молоді.	Первинний скринінг ПТСР; Шкала самооцінювання симптомів ПТСР (PCL-C, цивільна версія); Шкала резиліентності Коннора – Девідсона» (CD-RISC-10), Опитувальник регуляції емоцій J. Gross (ERQ), Індикатор копінг-стратегій, Шкала емоційної гнучкості Хейса» (AAQ-II); Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI); Опитувальник змін у поглядах (CiOQ); Опитувальник сенсу життя, Шкала диференціальних емоцій Ш. Ізарда, Методика ціннісних орієнтацій Ш. Шварца (PVQ, адаптація І. Семків)
II	листопад – грудень 2023	121	Відстеження змін у структурі ПТЗ та механізмах подолання.	-»-
III	квітень – травень 2024	67	Виявлення стійких патернів трансформації ціннісно-сислової сфери студентської молоді.	-»-
IV	жовтень 2025	80	Верифікація загальної моделі ПТЗ студентської молоді на поточному етапі війни.	-»-
IV (а) цільова група	жовтень 2025	59	Пошуково-експлораторний: вивчення ролі метакогніцій та особистіних ресурсів як предикторів ПТЗ.	Додатковий комплекс методик: Опитувальник метакогнітивних переконань (MCQ-30), Опитувальник багатовимірної моделі ресурсності BASIC Ph, Анкета опосередкованого воєнного досвіду

Базою дослідження став Національний університет «Острозька академія». Загальний обсяг репрезентативної вибірки на всіх етапах склав 474 студенти. Детальний аналіз соціодемографічних даних репрезентовано на прикладі першого етапу (n=206), що підтверджує високу однорідність вибірки (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Соціодемографічні характеристики вибірки (I етап дослідження, n=206)

Характеристики	Категорія	Кількість (n)	Відсоток (%)
Стать	Жінки	162	78,6%
	Чоловіки	44	21,4%
Вік	16 років	1	0,5%
	17 років	120	58,2%
	18 років	72	35,0%
	19 років	8	3,9%
	20 років і старше	5	2,4%
Міграційний статус	Не змінювали місце проживання	185	89,8%
	Внутрішньо переміщені (в межах України)	14	6,8%
	Виїхали за кордон (продовжують навчання)	7	3,4%
Територіальна прив'язаність	Не планують переїзд	170	82,5%
	Не прийняли рішення	28	13,6%
	Планують переїзд в межах України	5	2,4%
	Планують виїзд за кордон	3	1,5%
Спеціальність	Гуманітарні та соціальні науки (Психологія, Філологія, Журналістика та ін.)	104	50,2%
	Право, Політологія та Нац. безпека	39	18,8%
	Економіка, Фінанси та Комп'ютерні науки	38	18,4%
	Інші (Історія, Педагогіка, Філософія)	26	12,6%

Віковий діапазон респондентів (M=18,1) відповідає періоду ранньої дорослості. За статевим розподілом переважають жінки, проте залучення чоловіків (зокрема зі спеціальностей «Національна безпека», «Комп'ютерні науки») дозволило врахувати специфіку їхнього досвіду. Понад 98% учасників не перебували у шлюбі.

Особливий науковий інтерес становлять професійні (Рис. 2.1.) та географічні характеристики вибірки.



Рис. 2.1. Розподіл респондентів першого етапу емпіричного дослідження за професійним спрямуванням

До емпіричного дослідження було залучено студентів різних спеціальностей, яких за основними напрямками підготовки було об'єднано у чотири категорії: «Гуманітарні та соціальні науки» (спеціальності «Психологія», «Філологія», в тч. українська мова та література, германські й романо-германські мови, іноземна філологія, переклад, «Журналістика», «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії»); «Право, політологія та національна безпека» (спеціальності «Право», «Політологія», «Національна безпека»); «Економіка, фінанси та комп'ютерні науки» (спеціальності «Економіка», включно з економічною кібернетикою, «Фінанси», «Облік і оподаткування», «Маркетинг», зокрема, дата-маркетинг, «Комп'ютерні науки»); а також «Інші» (спеціальності «Історія та археологія», «Початкова освіта» в т.ч. з поглибленим вивченням англійської мови, «Філософія», «Громадське здоров'я»).

Географія походження респондентів охоплює переважно західні та центральні регіони України (Рівненська, Хмельницька, Волинська, Житомирська області),

проте зафіксовано присутність студентів із Сумської, Херсонської, Миколаївської та Донецької областей.

Аналіз міграційного статусу (Рис. 2.2) засвідчив високу територіальну прив'язаність молоді: попри війну, 89,8% респондентів продовжували проживати за місцем постійної реєстрації, а 82,5% не планували переїзд.



Рис. 2.2. Міграційний статус студентів на початок 2023 року

Таким чином, сформована вибірка представляє репрезентативну групу української студентської молоді. Статева, професійна та регіональна варіативність учасників забезпечили багатогранність отриманих емпіричних даних, що стало підґрунтям для повної верифікації гіпотез дослідження.

2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного вивчення посттравматичного зростання студентської молоді

Цілісність вибіркової сукупності та специфіка її життєвого контексту визначили вимоги до психодіагностичного інструментарію, здатного охопити всі

аспекти досліджуваного феномену. Логіка підбору методик ґрунтується на розумінні ПТЗ як складного процесу, що охоплює не лише факт наявності травматичного досвіду, а й механізми його опрацювання, ресурсне забезпечення та глибинні ціннісно-сміслові зміни особистості [29]. Весь психодіагностичний інструментарій було структуровано за п'ятьма функціональними блоками, що відповідають етапам опрацювання травматичного досвіду в умовах тривалої війни.

Обраний психодіагностичний комплекс представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Психодіагностичний комплекс емпіричного дослідження ПТЗ студентської молоді

№ блоку	Спрямованість діагностики	Призначення	Психодіагностичні методики
I	Діагностика травми	Визначення глибини травматичного впливу та скринінг ознак ПТСП.	Первинний скринінг ПТСП; Шкала самооцінювання PCL-C (цивільна версія).
II	Дослідження механізмів подолання травматичного досвіду	Аналіз стратегій подолання стресу, емоційної регуляції та резиліентності.	CD-RISC-10; Опитувальник ERQ (Гросс); Індикатор копінг-стратегій; Шкала AAQ-II (Хейс).
III	Оцінка посттравматичного зростання	Вимірювання інтенсивності та змісту позитивних особистісних змін.	Опитувальник PTGI; Опитувальник змін у поглядах (CİOQ).
IV	Аналіз ціннісно-сміслові динаміки	Виявлення змін в емоційному фоні, сенсожиттєвих орієнтаціях та цінностях.	Опитувальник сенсу життя; Шкала диференціальних емоцій; Методика Ш. Шварца (PVQ).
V	Експлораторний (пошуковий) блок	Виявлення специфічних предикторів ПТЗ та впливу опосередкованої травми.	MCQ-30; Модель BASIC Ph; Анкета для виявлення опосередкованого травматичного досвіду

Перший блок методик спрямований на встановлення вихідної міри травматизації особистості. Для зіставлення об'єктивних маркерів стресового реагування із суб'єктивною репрезентацією травматичного досвіду було застосовано два взаємодоповнювальні інструменти. Першим виступив Первинний скринінг ПТСП (Primary Care PTSD Screen, PC-PTSD-4) – інструмент швидкої «зовнішньої» ідентифікації травми. Він містить 4 дихотомічні питання («так»/«ні») щодо базових симптомів: інтрузій, уникнення, гіперзбудливості та відстороненості. Наявність 3 і

більше ствердних відповідей розглядалася як сигнал про ймовірну наявність ПТСР, що потребує поглибленого аналізу.

Для детальної «внутрішньої» оцінки симптоматики використано Шкалу самооцінювання щодо наявності ПТСР у цивільній версії (PTSD CheckList – Civilian version, PCL-C), вибір якої зумовлений специфікою студентської вибірки. Опитувальник відповідає критеріям DSM-IV і дозволяє оцінити інтенсивність 17 симптомів за останній місяць у трьох кластерах: повторне переживання (п. 1–5), уникнення/емоційне заціпеніння (п. 6–12) та підвищена збудливість (п. 13–17). Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 17 до 85 балів). На відміну від комбатантів (граничний бал ≥ 50), для оцінки цивільної молоді ми застосували альтернативну стратегію: фіксація оцінки від 3 балів («помірно») за основними пунктами слугувала індикатором значного рівня психотравматизації [[32].

Обрані методики пройшли ґрунтовну наукову верифікацію та адаптацію на українській вибірці фахівцями Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (група О. Кокуна) та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії [86]. Дослідження О. Кокуна, Г. Пилявіної та Н. Король підтвердили їхню здатність ефективно диференціювати рівні травматизації цивільних осіб. Надійність української версії PCL-C підтверджується високим коефіцієнтом внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха = 0,89–0,92), а також належними показниками ретестової надійності та конвергентної валідності (верифіковано через кореляції з Опитувальником депресії Бека).

Другий блок психодіагностичного інструментарію зосереджений на процесуальних характеристиках опрацювання травматичного досвіду, зокрема на внутрішніх механізмах, що забезпечують психологічне відновлення особистості. Для оцінки цієї інтегративної здатності ми застосували «Шкалу резилієнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (розроблена К. Кемпбелл-Сіллс та Дж. Стейном, 2007) Методологічним підґрунтям її використання стали актуальні нормативні показники з українського дослідження [32]. Методика містить

10 тверджень (оцінка за 5-бальною шкалою Лайкерта від 0 до 4), а сумарний бал становить 0–40. У нашому аналізі низький рівень (0–15 балів) вказував на потребу в підтримці, а високий (31–40 балів) – на виняткову здатність до відновлення.

Для аналізу когнітивних механізмів опрацювання емоцій використано «Опитувальник регуляції емоцій» (ERQ) Дж. Гросса та О. Джона. Інструмент (10 тверджень, 7-бальна шкала) діагностує дві стратегії: адаптивну когнітивну переоцінку та придушення експресії. Валідність і надійність української версії підтверджено дослідженням О. Михайлович (коефіцієнт α -Кронбаха склав 0,679 та 0,631 відповідно), що є цілком прийнятним науковим показником для вивчення копінгу молоді в кризових умовах [56].

Для диференціації базисних реакцій на стрес застосовано «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) Д. Амірханом в українській адаптації О. Кокуна та Н. Король [32]. Опитувальник містить 33 твердження (3-бальна шкала) і виокремлює три вектори поведінки: розв'язання проблем (активна поведінкова установка), пошук соціальної підтримки (інтерактивне подолання) та уникнення (дезадаптивна втеча від реальності). Надійність адаптації висока (α -Кронбаха = 0,76–0,88), а її конструктивна валідність в умовах воєнного стану підтверджена сучасними розвідками фахівців Інституту психології НАПН України [32].

Оцінку здатності конструктивно взаємодіяти з травматичним досвідом здійснено за допомогою «Шкали емоційної гнучкості» (AAQ-II) Ф. Бонда та С. Хейса. Методика (7 тверджень, 7-бальна шкала) вимірює психологічну негнучкість, де прямий бал вище 31 є індикатором норми, а нижче 25 – ризиком депресії (у нашому дослідженні застосовано інвертовану інтерпретацію для визначення саме гнучкості). Згідно з дослідженнями, гнучкість є потужним предиктором ПТЗ, що дозволяє інтегрувати біль без його витіснення [6]. Висока психометрична якість україномовної версії верифікована А. Широкою та М. Миколайчук: α -Кронбаха = 0,89–0,95, ретестова надійність $r=0,85$, а конвергентна валідність підтверджена значущими кореляціями з CompACT ($r = -0,65$), OQ-45.2 ($r = 0,58$ – $0,80$), GAD-7 ($r = 0,52$ – $0,60$) та PHQ-9 ($r = 0,52$ – $0,60$) [72].

Встановлення вихідних параметрів стресу та копінг-поведінки дозволяє перейти до опису центрального блоку інструментарію, спрямованого на верифікацію безпосередньо феномену зростання та супутніх ціннісних трансформацій.

Третій блок є центральним у дослідженні та спрямований на безпосереднє вимірювання посттравматичного зростання. Базовим інструментом виступає класичний «Опитувальник посттравматичного зростання» (PTGI) Р. Тедескі та Л. Калхуна (1996). Він містить 21 твердження (6-бальна шкала, від 0 до 5) та фіксує трансформації за п'ятьма шкалами: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя. У дослідженні використано повну україномовну версію (на відміну від існуючої короткої форми PTGI-SF [228].) для забезпечення максимальної глибини аналізу кожної зі сфер ПТЗ.

Адаптацію PTGI в українському науковому просторі започаткували О. Новак та О. Гуковський [61].], а ґрунтовну психометричну перевірку здійснили В. Климчук та Д. Зубовський [К[27]. Надійність методики доведено високими показниками внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха = 0,91; коефіцієнт Спірмена-Брауна = 0,88; коефіцієнт Гуттмана = 0,88) на вибірці військовослужбовців ($n=297$) [235].]. Ретестова надійність становить $r=0,71$ (за В. Климчуком) та $r=0,77$, $p<0,001$ (за Д. Зубовським, інтервал 3 тижні). Конструктивна валідність підтверджується здатністю розрізняти осіб із травматичним досвідом від тих, хто пережив звичайний стрес. Важливо, що відсутність кореляцій зі «Шкалою соціальної бажаності» Марлоу-Кравна доводить автентичність фіксованих змін.

Для поглибленого та збалансованого аналізу нелінійності ПТЗ додатково використано «Опитувальник змін у поглядах» (CiOQ), розроблений групою С. Джозефа (1993) для фіксації як конструктивних, так і деструктивних наслідків травми. Методика містить 26 тверджень (6-бальна шкала, від 1 до 6), розподілених на дві шкали: позитивних змін (CiOP, 11–66 балів) та негативних змін (CiON, 15–90 балів). Українську версію, адаптовану О. Новаком, О. Гуковським та Д. Зубовським, відрізняє висока внутрішня узгодженість: загальний α -Кронбаха = 0,80–0,88, при

цьому для шкали CiOP надійність сягає 0,89, а для CiON – 0,90. Конвергентна валідність підтверджена стійкими кореляціями з PTGI ($r = 0,42\text{--}0,76$), де шкала CiOP прямо корелює з доменами зростання, а CiON – із рівнями дистресу, інтрузій та уникання [27]. Цей інструмент дозволяє об'єктивно оцінити паралельний перебіг зростання та дистресу у студентів під час війни.

Четвертий блок присвячений вивченню глибинних трансформацій особистості. Оскільки ПТЗ неможливе без переосмислення життєвого шляху, базовим інструментом виступив «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) М. Стегера та ін. (2006). Методика (10 тверджень, 7-бальна шкала) визначає два виміри: *наявність сенсу* (знайдені життєві орієнтири, що є позитивним предиктором ПТЗ) та *пошук сенсу* (активне прагнення, надмірність якого може свідчити про психологічну боротьбу) [102]. В українському просторі інструмент валідизований В. Зливковим, С. Лукомською та О. Федан [26]. Легітимність перекладу підтверджена офіційним ресурсом розробника. За даними В. Климчука, надійність адаптації висока (α -Кронбаха = 0,80–0,88), а двофакторна структура повністю відповідає оригіналу [[31].

Для оцінки поточного афективного фону використано «Шкалу диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда. Методика (30 прикметників, 5-бальна шкала) діагностує 10 базових емоцій, що формують три узагальнені індекси: *індекс позитивних емоцій* (ПІЕ: інтерес, радість, здивування; норма 20–28 балів), *індекс гострих негативних емоцій* (ІГНЕ: горе, гнів, відраза, презирство; норма 15–24) та *індекс тривожно-депресивних проявів* (ІТДЕ: страх, сором, провина; норма 12–20). Українська стандартизація методики здійснена В. Зливковим та С. Лукомською, які довели її високу конвергентну валідність для моніторингу емоційної стабільності та диференціації реакцій студентів на різних етапах ПТЗ [26].

Аналіз змін ціннісних пріоритетів здійснено за допомогою методики «Портрет цінностей» (PVQ-40) Ш. Шварца. Опитувальник (40 тверджень, 6-бальна шкала) фіксує перехід до вищих соціальних орієнтирів через чотири макроблоки: відкритість до змін (самостійність, стимуляція), особистий успіх (гедонізм,

досягнення, влада), збереження стабільності (безпека, конформізм, традиція) та головні маркери ПТЗ – самоперевершення (універсалізм, доброзичливість). Українську адаптацію здійснила І. Семків: внутрішня узгодженість шкал (α -Кронбаха) становить 0,68–0,84 [80]. Доцільність застосування PVQ-40 для студентської молоді підтверджена дослідженнями І. Субашкевич [81]., а зв'язок ціннісної ієрархії з траєкторією виходу з психотравми – працями В. Зливкова та колег [26].

Завершальний, *пошуково-експлораторний блок*, був спрямований на перевірку гіпотез про те, що соціально-контекстуальна експозиція до війни (наявність близьких родичів на фронті) виконує роль специфічного модератора, який сприяє розвитку ПТЗ студентської молоді, а особливості посттравматичного зростання студентів визначаються специфічною конфігурацією метакогнітивних переконань та ієрархією ресурсних каналів подолання стресу.

Він включає опитувальник метакогнітивних переконань (MCQ-30), що дозволив оцінити роль усвідомленого переосмислення досвіду, та опитувальник BASIC Ph для виявлення унікальних каналів ресурсності (віра, емоції, соціум, уява, когніції, фізична активність). Важливим компонентом цього блоку був облік додаткового опосередкованого травматичного досвіду (наявність близьких родичів із бойовим досвідом), що дозволило диференціювати ресурсні профілі студентів залежно від контексту переживання війни, зокрема, непрямого (опосередкованого) воєнного досвіду.

Наявність близьких родичів, залучених до бойових дій, розглядалася нами як контекстуальна змінна, що потенційно модифікує характер переживань воєнного досвіду та може впливати на вираженість ПТЗ.

Умовно можна виокремити декілька рівнів воєнного досвіду:

- безпосередній воєнний досвід (УБД, поранення, полон тощо);
- опосередкований воєнний досвід (наявність близьких родичів на фронті, загибель або поранення близьких, постійне очікування повернення тощо);

- загальносуспільний досвід (життя в умовах війни, повітряні тривоги, ракетні обстріли, вимушене переселення тощо).

Ми припустили, що наявність близького родича на фронті може не лише посилювати стрес, а й створювати умови для формування ПТЗ через переоцінку життєвих цінностей, усвідомлення крихкості життя, посилення екзистенційних пошуків, духовні зміни тощо.

Особливе місце в нашому дослідженні посідає відводиться вивченню метакогнітивних аспектів занепокоєння. Під «занепокоєнням» ми розуміємо негативні думки та образи, орієнтовані на майбутнє, що мають переважно неконтрольований характер. Воно проявляється як послідовність когніцій, спрямованих на розв'язання потенційних проблем із невизначеним результатом, що в умовах війни може як допомагати в підготовці до майбутніх подій, так і бути деструктивним чинником, який знижує якість життя та провокує тривожні розлади.

Для аналізу переконань особистості про власне мислення використано «Опитувальник метакогнітивних переконань» (MCQ-30) А. Уеллса та С. Картрайт-Хеттн. Інструмент (30 тверджень, 4-бальна шкала) містить п'ять субшкал: когнітивна (не)впевненість, позитивні переконання щодо занепокоєння, когнітивна самосвідомість (надмірний моніторинг думок), негативні переконання про небезпеку занепокоєння та необхідність жорсткого контролю думок. Загальний бал понад 100 свідчить про високий рівень дисфункціонального метапізнання.

У дослідженні застосовано україномовну адаптацію MCQ-30, здійснену М. Августюк [5]. Її наукова верифікація довела високу внутрішню узгодженість (α -Кронбаха = 0,86 для загального показника; 0,86–0,89 для окремих шкал), високу дискримінативність (коефіцієнт Фергюсона δ = 0,98) та підтвердила оригінальну п'ятифакторну структуру (EFA пояснює 57,54% дисперсії) [5].

Використання MCQ-30 було інтегровано з аналізом опосередкованого воєнного досвіду, що визначався через наявність близьких осіб у зоні бойових дій. Це додаткове скринінгове запитання дозволило диференціювати «соціальну дистанцію» до війни та перевірити гіпотезу про те, що такий досвід виступає

специфічним модератором: він може як посилювати тривожний фон, так і ставати каталізатором ціннісних трансформацій, необхідних для ПТЗ.

Для оцінки природних копінг-механізмів, що дозволяють зберігати цілісність під час війни, використано «Опитувальник ресурсності BASIC Ph» М. Лахада. Теоретична модель доводить, що більшість людей здатні самотійно долати кризу через специфічні канали взаємодії зі світом: Belief (цінності/віра), Affect (емоційне вираження), Social (соціальна приналежність), Imagination (креативність/гумор), Cognition (логіка/планування) та Physical (тілесні практики).

В Україні методологічне підґрунтя застосування цієї моделі забезпечується працями фахівців Асоціації ресурсної психології та психотерапії та Центру громадського здоров'я МОЗ [90]. BASIC Ph визнано фундаментальною технологією посткризового зростання особистості [63]. Використання стандартизованого опитувальника на 36 тверджень дозволило нам побудувати індивідуальні «профілі ресурсності» студентів та виявити, які саме канали є найбільш прогностично значущими предикторами посттравматичного зростання.

Наукова достовірність отриманих результатів та верифікація висунутих гіпотез забезпечувалися застосуванням комплексного апарату математичної статистики. *Алгоритм прийняття статистичних рішень* у дослідженні передбачав послідовний перехід від первинного описового аналізу до встановлення складних багаторівневих взаємозв'язків та типологізації даних:

1) Першочерговим етапом обробки стала перевірка характеру розподілу емпіричних даних. З огляду на те, що обсяг вибірки на кожному з чотирьох етапів моніторингу перевищував 50 осіб, для перевірки на нормальність було обрано критерій Колмогорова-Смирнова.

2) Для аналізу змін показників посттравматичного стресу, посттравматичного зростання та копінг-ресурсів протягом 2022–2025 років було застосовано критерій Краскала–Уолліса (H).

3) Для уточнення виявлених статистично значущих відмінностей між окремими часовими зрізами проведено апостеріорні (*post-hoc*) попарні порівняння за допомогою критерію Данна.

4) З метою мінімізації ризику помилок першого роду при множинних порівняннях було застосовано поправку Бонферроні (p_{adj}) (процедура розрахунку подана в Додатку В).

5) Узагальнення змін показників здійснювалося за допомогою розрахунку темпу приросту. Попри економічне походження даного показника, його використання у нашому дослідженні обґрунтоване необхідністю уніфікації результатів за 12 різноплановими психодіагностичними шкалами для наочної візуалізації амплітуди змін. Водночас ми враховували методологічне обмеження цього методу в психології: на відміну від економічних систем, «нульове» значення за психологічною шкалою (наприклад, шкалою депресії) не означає абсолютної відсутності ознаки, а лише відображає межу чутливості інструментарію.

6) Для підтвердження практичної значущості відмінностей результати підкріплювалися розрахунком розміру ефекту (*d*-Коена), що дозволило оцінити реальну масштабність виявлених трансформацій особистості.

7) Взаємозв'язки між змінними на різних етапах моніторингу було вивчено за допомогою коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена (ρ) та Пірсона (r).

8) Для перевірки гіпотези про динамічну «перебудову» структури кореляцій було застосовано метод *Z*-перетворення Фішера (Fisher *r*-to-*z* transformation). Оскільки стандартні пакети статистичної обробки не містять вбудованих інструментів для порівняння кореляцій між незалежними вибірками різного обсягу, нами було розроблено та імплементовано спеціалізований програмний алгоритм на базі бібліотек SciPy та Pandas (процедура розрахунку подана в Додатку В). Це дозволило конвертувати значення ρ у нормалізовані *Z*-оцінки та розрахувати значущість відмінностей (p) з урахуванням обсягів вибірок на кожному зрізі.

9) На етапі ідентифікації предикторів посттравматичного зростання (метакогнітивних чинників та ресурсних каналів подолання) було використано множинний лінійний регресійний аналіз (метод введення).

10) Типологізацію профілів посттравматичного зростання було здійснено шляхом поєднання двох методів кластерного аналізу: ієрархічної кластеризації за методом Варда (для визначення оптимальної кількості груп) та ітеративного методу К-середніх (для остаточного розподілу вибірки).

11) Перевірку дискримінативної здатності отриманої кластерної моделі було здійснено за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA).

Математична обробка здійснювалася із залученням сучасного програмного забезпечення: статистичного пакета IBM SPSS Statistics 22 та середовища Python 3.9 (бібліотеки NumPy, Pandas, SciPy, Statsmodels для розрахунків; Matplotlib та Seaborn для наукової візуалізації). Для первинної підготовки даних та проміжної систематизації використовувались інструменти Microsoft Excel, а також інструменти хмарного середовища Google Forms.

2.3. Особливості проявів посттравматичного стресу та показників посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни (упродовж 2022-2025 років)

Представлені результати моніторингу проявів ПТСР та показників ПТЗ виявляють специфічну розбіжність між суб'єктивним сприйняттям студентів щодо власного травматичного досвіду та об'єктивними показниками вираженості симптомів ПТСР [44] (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Поширеність та зміна ознак ПТСР на різних етапах дослідження (%)

Показник	1 етап (2022-23)	2 етап (2023)	3 етап (2024)	4 етап (2025)
Суб'єктивна оцінка (Шкала PCL-C)	29,1%	43,8% (+50,5%)*	31,3% (- 28,5%)*	31,3% (0%)*
Об'єктивна оцінка (Шкала первинного скринінгу)	17,0%	17,4%(+2,3%)*	14,9% (- 14,3%)*	17,5% (+17,4%)*
Різниця (суб'єктивне vs об'єктивне)	+12,1%	+26,4%	+16,4%	+13,8%

**Примітка. У дужках з позначкою зазначено темп приросту (T_{np}) показника порівняно з попереднім етапом дослідження, розрахований за формулою: $T_{np} = ((V_n - V_{n-1}) / V_{n-1}) * 100\%$, де V_n – значення поточного етапу, V_{n-1} – значення попереднього етапу.*

Якісний аналіз отриманих даних дозволяє виокремити декілька закономірностей.

По-перше, зафіксовано пік суб'єктивного психологічного неблагополуччя на другому етапі дослідження (кінець 2023 року). У цей період частка студентів, що ідентифікували у себе симптоми ПТСР, зросла на 50,5% порівняно з початком повномасштабного вторгнення, сягнувши критичної позначки у 43,8%. Такий стрибкоподібний характер змін вказує на інтенсивну кумуляцію стресу. Розрив між самодіагностикою та клінічним порогом (17,4%) у цей період став максимальним і склав 26,4%. Це свідчить про феномен «катастрофізації» власного стану, що може бути зумовлений накопиченням втоми від невизначеності, посиленням загального тривожного фону та високою сенситивністю молоді до інформаційних впливів війни.

По-друге, виявлено відносну стійкість об'єктивного показника ПТСР. Попри різкі коливання суб'єктивних відчуттів, частка осіб, чиї симптоми реально перетинають клінічний поріг ПТСР, залишається стабільною у межах 15–17%. Це є важливим діагностичним маркером: попри виражений дистрес та відчуття травмованості, переважна більшість студентів зберігає дієві адаптивні механізми. Це запобігає патологізації стресової реакції та переходу її у важку форму.

По-третє, тенденція 2024–2025 років вказує на формування ефекту «нової норми». На третьому та четвертому етапах спостерігається стабілізація суб'єктивних оцінок на рівні 31,3%. Хоча цей рівень залишається вищим за вихідні показники 2022 року, зниження темпу приросту свідчать про вироблення когнітивних стратегій адаптації. Студенти починають більш та диференційовано оцінювати власний стан, що є ознакою психологічного опанування ситуації тривалої війни.

Таким чином, розрив між суб'єктивним відчуттям травмованості та об'єктивною картиною є простором для активного функціонування механізмів ПТЗ: саме суб'єктивне визнання «травмованості» за відсутності глибокої патології стає тим когнітивним стимулом, що може запускати процес переосмислення цінностей та життєвих пріоритетів.

Аналіз результатів чотирирічного моніторингу дозволяє стверджувати, що процес посттравматичного зростання (ПТЗ) у студентської молоді має нелінійний, хвилюподібний характер [46]. Детальні показники описових статистик за кожною шкалою представлені в табл. 2.3), проте узагальнені тенденції вказують на існування специфічних фаз особистісної трансформації (Рис. 2.3.)

Таблиця 2.5.

Показники описової статистики шкал ПТЗ та змін у поглядах студентської молоді

Етап / Шкала	M	SD	Me	Min	Max
1 етап (n=206)					
Ставлення до інших	18,19	9,13	20	0	35
Нові можливості	14,51	6,23	15	0	25
Сила особистості	12,15	5,25	13	0	20
Духовні зміни	4,23	2,68	4	0	10
Цінність життя	10,01	4,28	11	0	15
Індекс ПТЗ	59,1	23,96	63,5	0	102
Позитивні зміни	39,73	9,88	41	11	63
Негативні зміни	36,6	11,69	36	15	66

Етап / Шкала	M	SD	Me	Min	Max
2 етап (n=121)					
Ставлення до інших	20,79	8,11	22	0	35
Нові можливості	16,39	5,54	17	0	25
Сила особистості	13,21	4,82	14	0	20
Духовні зміни	4,95	2,82	5	0	10
Цінність життя	11,08	3,41	12	0	15
Індекс ПТЗ	66,43	20,72	70	2	105
Позитивні зміни	41,17	9,28	41	16	66
Негативні зміни	39,78	13,22	39	15	90
3 етап (n=67)					
Ставлення до інших	19,85	6,88	21	2	33
Нові можливості	15,72	4,49	16	7	24
Сила особистості	13,12	3,56	14	4	20
Духовні зміни	4,01	2,23	4	0	9
Цінність життя	10,55	3	11	5	15
Індекс ПТЗ	63,25	15,6	63	20	96
Позитивні зміни	38,48	8,12	39	24	57
Негативні зміни	41,21	12,58	42	17	69
4 етап (n=80)					
Ставлення до інших	17,65	7,81	18	2	31
Нові можливості	14,55	5,31	15	2	23
Сила особистості	11,9	4,22	12	1	20
Духовні зміни	4,08	2,43	4	0	10
Цінність життя	9,96	3,15	10	2	15
Індекс ПТЗ	58,14	18,39	59	9	91
Позитивні зміни	37,81	8,14	37	21	61
Негативні зміни	39,25	12,25	39	17	68

Центральною особливістю одержаних результатів є фіксація піка посттравматичного зростання на другому етапі (кінець 2023 року). Загальний індекс ПТЗ у цей період сягнув свого максимуму ($M = 66,43$; $Me = 70,0$), продемонструвавши суттєвий відрив від початкових показників 2022 року ($M =$

59,10). Це свідчить про те, що саме другий рік повномасштабної війни став для студентів періодом найбільш інтенсивного пошуку нових сенсів та переоцінки життєвих пріоритетів.

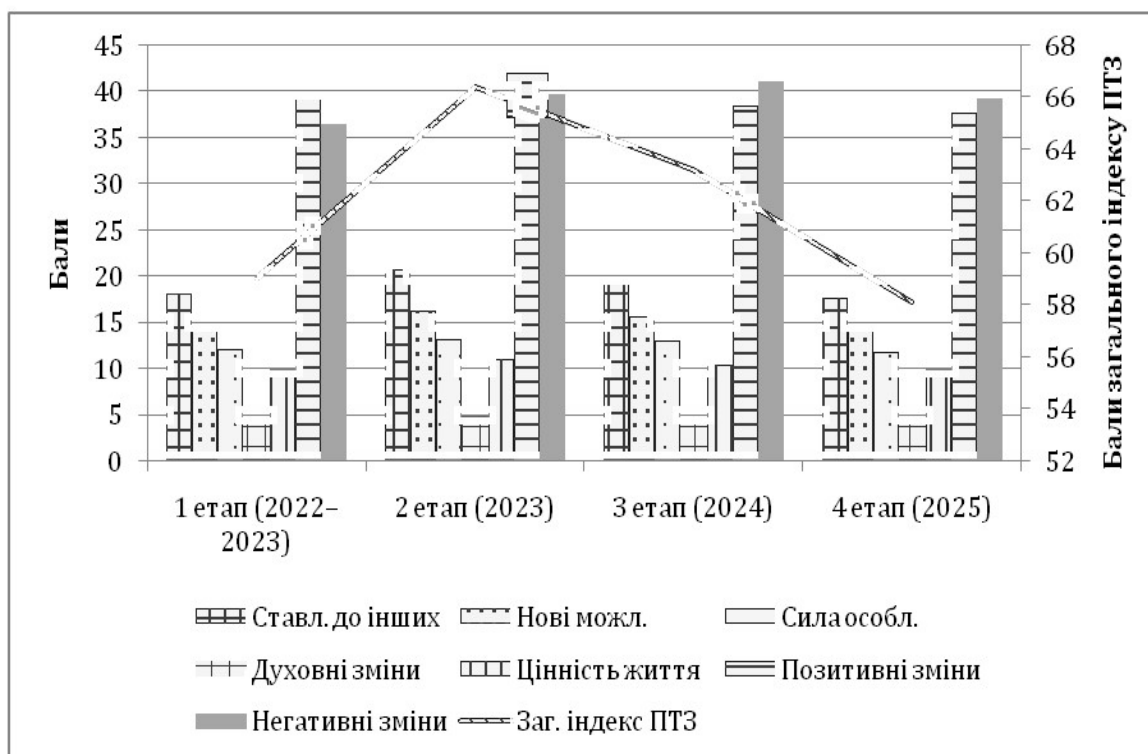


Рис. 2.3. Середні значення показників ПТЗ студентської молоді на різних етапах дослідження (n=474)

Змістовий аналіз окремих шкал дозволив виокремити такі особливості:

- «Ставлення до інших» та «Сила особистості». Саме ці показники виявилися найбільш динамічними. Найвищий середній бал за шкалою «Ставлення до інших» ($M = 20,79$) на 2-му етапі вказує на посилення соціальної солідарності та потреби в міжособистісній підтримці як центрального механізму подолання стресу. Цікаво, що показник «Сили особистості» залишався відносно стабільним протягом 2-го та 3-го етапів ($M = 13,21$ та $M = 13,12$ відповідно), що може свідчити про формування тривалої внутрішньої опори. Водночас зниження показника «Сила особистості» на четвертому етапі до мінімального рівня ($M = 11,9$) підтверджує

раніше виявлену тенденцію до кумулятивного виснаження: тривале перебування у стресогенному середовищі поступово нівелює первинне відчуття власної невразливості.

- «Духовні зміни». Ця шкала демонструє найнижчі середні значення (M в межах 4,01–4,95), проте її пік також припадає на 2-й етап. Високий розкид значень на цьому етапі ($\min = 0$; $\max = 10$) при $SD = 2,82$ вказує на значну поляризацію вибірки: для частини студентів травматичний досвід став поштовхом до глибоких екзистенційних роздумів, тоді як інша частина залишилася відчуженою від духовних пошуків.

Узагальнюючи порівняльний аналіз шкал, ми приходимо до розуміння, що сферою ПТЗ, яка зазнала найбільших трансформацій, є «*Ставлення до інших*». Амплітуда коливань її середнього бала протягом чотирьох етапів склала 3,14 бала (від пікового значення 20,79 до мінімального 17,65), що є найвищим показником абсолютної мінливості серед усіх сфер ПТЗ. Ми схильні розуміти такий результат як те, що сфера взаємостосунків взяла на себе основне навантаження в процесі адаптації: на другому році війни ми фіксуємо максимальне згуртування та емоційну близькість респондентів, які згодом (на четвертому році) змінилися відчутним соціальним дистанціюванням на тлі загального емоційного виснаження. Другим за рівнем мінливості є домен «Нові можливості» (амплітуда 1,88 бала), тоді як «Сила особистості» та «Цінність життя» виявилися більш консервативними та стійкими особистісними утвореннями.

Окремої уваги заслуговує аналіз динаміки змін у поглядах (CiOQ). Протягом усього дослідження спостерігається своєрідна «конкуренція» між позитивними та негативними трансформаціями. Якщо позитивні зміни досягли максимуму на 2-му етапі ($M = 41,17$; $SD = 9,28$), то шкала негативних змін продемонструвала пропорційний ріст, сягнувши піка на 3-му етапі (весна 2024 року, $M = 41,21$; $SD = 12,58$). Це вказує на складний психологічний ефект: спочатку людина мобілізує ресурси та відчуває приплив «сенсу», проте з часом, за умов тривалої війни,

негативні наслідки (втома, зневіра) починають усвідомлюватися глибше, навіть якщо рівень ПТЗ залишається помірним [232].

Тенденція 4-го етапу (жовтень 2025 року) вказує на певну «стабілізацію через зниження». Загальний індекс ПТЗ ($M = 58,14$) повернувся до рівня початку війни, а медіана знизилася до 59,0. Це може свідчити про ефект психологічного вигорання або про адаптацію, при якій надзвичайні зусилля з «пошуку зростання» змінюються рутинним функціонуванням у нових умовах. Проте стабільність стандартних відхилень ($SD = 18,39$) підтверджує, що у вибірці зберігається група осіб зі стабільно високим рівнем посттравматичного зростання ($max = 91$), для яких здобуті сенси стали інтегрованою частиною особистості.

Перехід від аналізу середніх значень до вивчення якісного розподілу рівнів вираженості посттравматичного зростання є методологічно необхідним кроком, оскільки середні показники дають лише загальне розуміння змін, тоді як аналіз рівнів (низького, середнього та високого) дозволяє побачити внутрішню структурну перебудову всієї вибірки. Зміни в загальному індексі ПТЗ представлено на Рис. 2.4. та табл. 2.6.

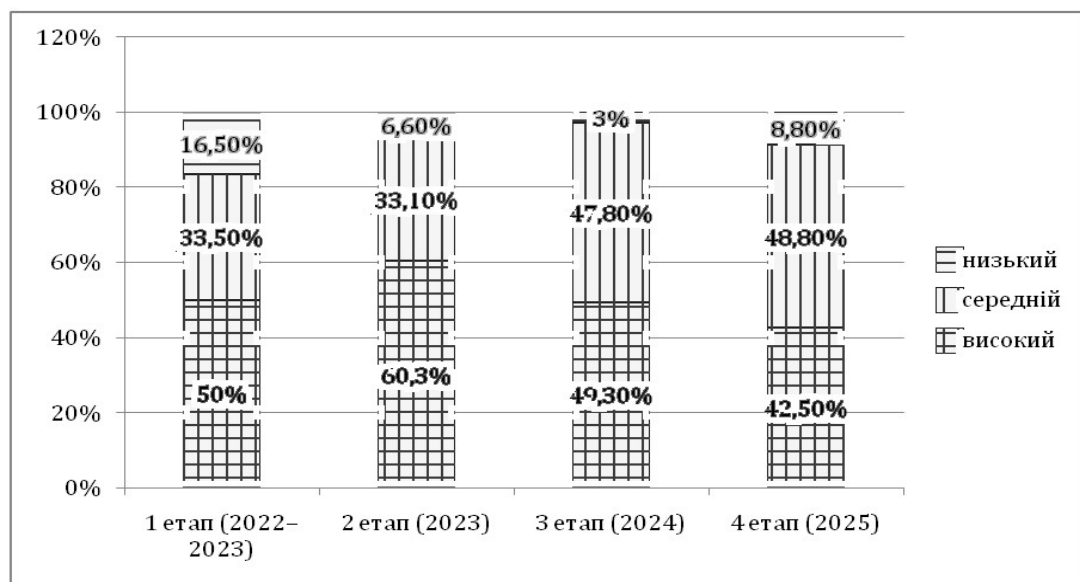


Рис. 2.4. Структурний розподіл рівнів загального індексу ПТЗ студентів на різних етапах дослідження (%)

Таблиця 2.6

Розподіл рівнів посттравматичного зростання студентів на різних етапах
дослідження (%)

Шкала та рівень	1 етап (2022–23)	2 етап (2023)	3 етап (2024)	4 етап (2025)
<i>Загальний індекс ПТЗ</i>				
Високий	50,0	60,3	49,3	42,5
Середній	33,5	33,1	47,8	48,8
Низький	16,5	6,6	3,0	8,8
<i>Ставлення до інших</i>				
Високий	29,6	35,5	25,4	21,3
Середній	38,8	43,0	49,3	45,0
Низький	31,6	21,5	25,4	33,8
<i>Нові можливості</i>				
Високий	49,0	60,3	52,2	42,5
Середній	28,6	28,9	38,8	41,3
Низький	22,3	10,7	9,0	16,3
<i>Сила особистості</i>				
Високий	31,6	36,4	20,9	20,0
Середній	49,5	49,6	73,1	62,5
Низький	18,9	14,0	6,0	17,5
<i>Духовні зміни</i>				
Високий	20,9	32,2	10,4	15,0
Середній	38,3	33,1	47,8	40,0
Низький	40,8	34,7	41,8	45,0
<i>Цінність життя</i>				
Високий	46,1	52,1	46,3	33,8
Середній	33,0	37,2	38,8	52,5
Низький	20,9	10,7	14,9	13,8

На другому етапі дослідження, що припав на кінець 2023 року, частка студентів із високим рівнем зростання сягнула свого максимуму (60,3%), причому група з низьким рівнем скоротилася майже втричі – до 6,6%. Це переконливо доводить, що воєнна ситуація на тому етапі стала потужним каталізатором пошуку сенсів, спонукаючи студентську молодь до інтенсивної переоцінки життєвого досвіду. Проте на четвертому етапі у жовтні 2025 року спостерігається інша тенденція: частка високого рівня поступово знижується до 42,5%, водночас значно розширюється група із середнім рівнем, досягаючи 48,8%. Таку динаміку можна інтерпретувати як перехід посттравматичного зростання із площини гострої, мобілізаційної реакції на травматичну подію в площину повсякденної адаптивної

норми, де нові сенси стають не стільки емоційним відкриттям, скільки звичною основою життєдіяльності.

Аналіз повного спектра рівнів ПТЗ дозволив виявити важливі закономірності, які були б непомітними за умови аналізу лише середніх величин. Зокрема, ми спостерігаємо виразну зміну у середньому рівні, що свідчить про стабілізацію психіки. Найбільш яскраво це простежується за шкалою «Сила особистості» на третьому етапі, де показник низького рівня майже зник, склавши лише 6,0%, натомість середній рівень охопив 73,1% вибірки. Це означає, що почуття внутрішньої міцності перестало бути рідкісним здобутком окремих осіб, а перетворилося на базовий ресурс, що дозволяє студентам продовжувати життя й навчання в умовах тривалої війни, не відчуваючи себе при цьому «героями», які долають неможливе.

Схожий процес трансформації характерний і для шкали «Цінність життя», де на завершальному етапі високий рівень зміщується в бік середнього (52,5%). Це підтверджує теорію про те, що з часом глибока цінність кожного дня перестає бути гострою емоційною рефлексією та інтегрується у структуру особистості як звична основа існування. Водночас показники за шкалою «Нові можливості» демонструють високу стійкість навіть на пізніх етапах, де сумарна частка високого та середнього рівнів становить 83,8%. Це є вагомим аргументом на користь того, що студентська молодь зберігає гнучкість у плануванні майбутнього та активно шукає шляхи самореалізації попри зовнішню нестабільність. Така стійкість показників «Нових можливостей» вказує на те, що когнітивний складник ПТЗ (орієнтація на майбутнє, пошук альтернативних шляхів розвитку) виявилася значно менш вразливою до пролонгованого стресу, ніж емоційно-соціальна сфера. Це є важливим аргументом на користь прагматичної адаптації: навіть за умови соціального дистанціювання на фінальних етапах війни, студентська молодь не втрачає здатності конструювати власне майбутнє.

Проте не всі сфери особистості є однаково «рухливими», про що свідчить динаміка духовних змін. Це єдина шкала, де протягом усього чотирирічного

моніторингу зберігалася висока частка низького рівня – від 34,7% до 45,0%. Навіть у піковий період другого етапу високий рівень духовного зростання виявили лише 32,2% опитаних, що вказує на інертність духовної сфери для сучасної молоді та її меншу залученість у процеси швидкого посттравматичного зростання. Після цього піку на третьому етапі відбувся різкий обвал показника до 10,4%, що може свідчити про певне екзистенційне розчарування або зміщення фокуса уваги на більш прагматичні аспекти виживання в умовах тривалого конфлікту.

Підсумовуючи якісний аналіз, важливо наголосити, що хоча частка екстремально високого рівня посттравматичного зростання на завершальному етапі емпіричного дослідження дещо зменшилася, домінантне положення середнього та високого рівнів ПТЗ свідчить про успішне вироблення стійких когнітивних моделей опрацювання травматичного досвіду. Українське студентство продемонструвало здатність інтегрувати загальносуспільний досвід життя в умовах війни у власну ідентичність без втрати загальної життєздатності, що створює міцне підґрунтя для подальшого аналізу чинників, які забезпечують посттравматичне зростання.

Для вибору адекватного методу математико-статистичного аналізу на початковому етапі було проведено перевірку характеру розподілу отриманих даних. З огляду на те, що обсяг вибірки на кожному з чотирьох етапів моніторингу перевищував 50 осіб, для перевірки на нормальність розподілу було використано критерій Колмогорова-Смирнова. Результати тестування засвідчили, що для переважної більшості шкал показник статистичної значущості становить $p < 0,05$ (зокрема, $p = 0,001$), що дає підстави відхилити нульову гіпотезу про нормальність розподілу ознак.

Зважаючи на непараметричний характер розподілу даних, для визначення статистичної значущості відмінностей між етапами дослідження було застосовано критерій Краскала–Уолліса (H). Для виявлення конкретних відмінностей між окремими часовими зрізами проведено апостеріорні (*post-hoc*) попарні порівняння з використанням критерію Данна та застосуванням поправки Бонферроні для корекції рівня значущості (p_{adj}). Такий підхід забезпечив високу точність верифікації

динамічних змін у показниках посттравматичного стресу та посттравматичного зростання студентської молоді протягом 2022–2025 років.

Результати статистичного опрацювання даних (табл. 2.5) дозволяють реконструювати динаміку трансформаційних процесів у студентів та підтвердити нелінійний характер їхнього емоційного стану.

Таблиця 2.7.

Статистичні показники посттравматичного стресу та посттравматичного зростання студентської молоді (2022–2025 рр.)

Шкала	Загальна статистична значущість відмінностей (H; p)	Значущі попарні відмінності (етапи)	M±SD (порівнювані етапи)	Рівень значущості і попарних порівнянь (p_{adj})	Темп приросту (T_{np} , %)	Розмір ефекту, d
Суб'єктивна оцінка (Первинний скринінг ПТСР)	H=12,311; p=0,006	1 етап – 2 етап	1,66±1,34→2,12±1,27	0,012	+27,71%	0,35
		2 етап – 3 етап	2,12±1,27→1,55±1,31	0,031	-26,89%	-0,44
Об'єктивна оцінка ПТСР (PCL-C)	H=15,569; p=0,006	1 етап – 2 етап	34,99±13,67 → 39,29±11,94	0,004	+12,29%	0,33
		2 етап – 4 етап	39,29±11,94→34,45±14,39	0,01	-12,32%	-0,37
Загальний індекс ПТЗ	H=11,29; p=0,010	1 етап – 2 етап	59,1±23,96 → 66,4±20,70	0,049	+12,35%	0,32
		2 етап – 4 етап	66,4±20,70→58,13±18,38	0,011	-12,45%	-0,42
Ставлення до інших	H=9,116; p=0,028	2 етап – 4 етап	20,79±8,10 → 17,65±7,81	0,045	-15,10%	-0,39
Нові можливості	H=8,341; p=0,039	Не виявлено	–	–	–	–
Позитивні зміни у поглядах	H=9,433; p=0,024	2 етап – 4 етап	41,16±9,27 → 37,81±8,14	0,034	-8,14%	-0,38
Негативні зміни у поглядах	H=9,174; p=0,027	1 етап – 3 етап	36,6±11,68 → 41,2±12,58	0,046	+12,57%	0,39

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

Аналіз показників первинного скринінгу ПТСР та шкали самооцінювання PCL-5 засвідчив наявність значущих відмінностей між етапами моніторингу ($p = 0,006$). Виявлено, що період між першим та другим етапами дослідження (кінець 2023 року) став фазою найбільш інтенсивної ескалації симптомів дистресу. Зокрема, темп приросту суб'єктивного відчуття стресу склав $+27,71\%$ ($d = 0,35$), а об'єктивно виражених ознак ПТСР – $+12,29\%$ ($p_{adj} = 0,004$; $d = 0,33$). Це підтверджує, що другий рік повномасштабної війни став для студентської молоді періодом «пікової травматизації», коли накопичення стресових чинників зумовило вихід показників на максимальні значення з помірно вираженим розміром ефекту.

Водночас подальша динаміка вказує на запуск механізмів психологічної стабілізації. Статистично значущі відмінності між другим та третім етапами за шкалою скринінгу ($p_{adj} = 0,031$) демонструють стрімке зниження суб'єктивної напруги з темпом приросту $-26,89\%$ ($d = -0,44$), що характеризується помітно потужнішим ефектом. Аналогічна тенденція спостерігається і за об'єктивними показниками PCL-5: між другим та четвертим етапами зафіксовано значуще послаблення симптоматики ($p_{adj} = 0,01$; $T_{пр} = -12,32\%$; $d = -0,37$). Такі результати свідчать про те, що після фази гострої реакції настає етап поступового опанування травматичного досвіду та зниження інтенсивності симптомів, причому зміни (особливо за суб'єктивним скринінгом) мають тенденцію до більш вираженого розміру ефекту, ніж фаза первинного зростання симптомів.

Зіставлення результатів моніторингу проявів посттравматичного стресу та показників посттравматичного зростання дозволяє реконструювати складну та нелінійну траєкторію посттравматичної трансформації студентів протягом 2022–2025 років. Центральним спостереженням є синхронність пікових значень: найбільш активні зрушення за обома векторами відбувалися на другому етапі дослідження (кінець 2023 року). Саме в цей період зафіксовано статистично значущий підйом загального індексу ПТЗ порівняно з початком повномасштабного вторгнення ($p_{adj} = 0,049$; $T_{пр} = +12,35\%$; $d = 0,32$), що відбувався на тлі максимальної ескалації симптомів дистресу ($T_{пр_PCL-5} = +12,29\%$). Така конгруентність підтверджує, що фаза

інтенсивної мобілізації внутрішніх сил та первинної адаптації молоді до умов війни безпосередньо зумовлена високим рівнем травматичного навантаження.

Проте подальша динаміка за період 2023–2025 років демонструє зміну вектора розвитку. На четвертому етапі спостерігається значуще зниження загального рівня посттравматичного зростання ($p_{adj} = 0,011$; $T_{пр} = -12,45\%$; $d = -0,42$), що супроводжується поступовим згасанням гострої симптоматики ПТСР ($T_{пр} \text{ PCL-5} = -12,32\%$). Це, ймовірно, 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 [116].

Аналогічну тенденцію зафіксовано і за шкалою «Ставлення до інших», де показники на четвертому етапі демонструють найбільш різке зниження ($-15,10\%$; $p_{adj} = 0,045$; $d = -0,39$). Це вказує на те, що сфера соціальної взаємодії та міжособистісної підтримки виявляється найбільш вразливою до тривалої дії воєнних подій. Глобальність цього процесу підкреслюється і в оцінці позитивних змін у поглядах ($p_{adj} = 0,034$; $T_{пр} = -8,14\%$; $d = -0,38$), де після періоду інтенсивної віри у трансформацію наразі відбувається стабілізація на нижчих рівнях.

Особливий інтерес викликає накопичення втоми та певного зневірення на третьому році війни, що відображено у значущому зростанні песимістичних очікувань за шкалою негативних змін у поглядах ($p_{adj} = 0,046$; $T_{пр} = +12,57\%$; $d = 0,39$). Зниження показників зростання у цей період не обов'язково означає регрес, а може свідчити про «адаптаційне плато» – критичний період, коли попередні сенси вичерпують свою функціональність, а нові ще перебувають на стадії формування [225]. Водночас стабільність когнітивної установки на пошук «Нових можливостей» (середні значення в межах 14,5–16,4 бала) свідчить про збереження дифузного, але постійного процесу зміни світосприйняття студентів.

Отже, констатація загальних показників зміни є лише першим кроком у розумінні посттравматичної трансформації особистості. Для глибшого розуміння структурних трансформацій у психіці студентів протягом воєнного періоду необхідно перевірити, чи існують відмінності в інтенсивності цих зв'язків. З огляду на встановлений раніше ненормальний розподіл даних, ми розрахували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ) як для загальної вибірки, так і окремо для кожного з чотирьох часових зрізів дослідження.

Первинний аналіз кореляційних зв'язків у загальній вибірці студентів ($N = 474$) дозволив встановити базову структуру взаємодії між симптомами дистресу та механізмами особистісного зростання, яка наочно представлена на Рис. 2.5 ($p < 0,0001$).

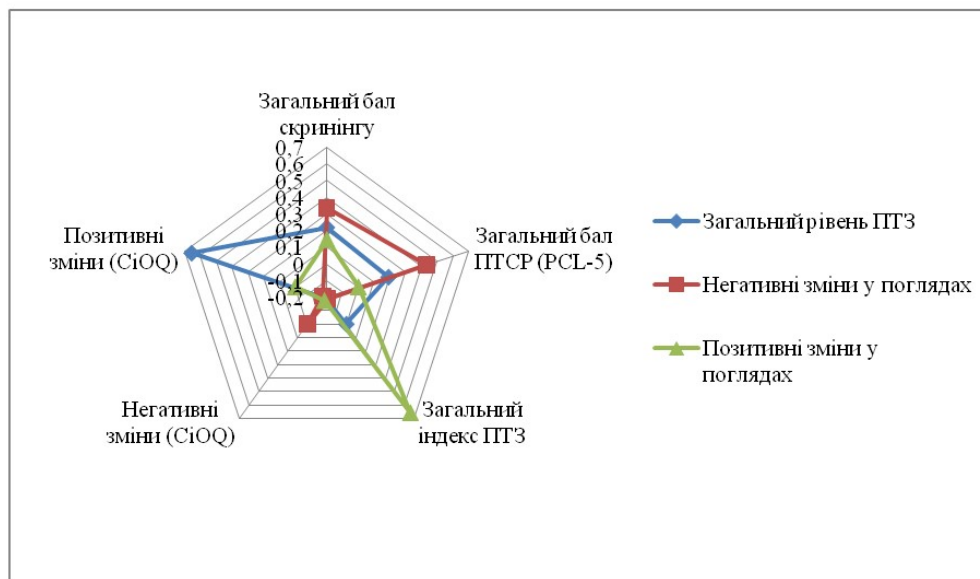


Рис. 2. 5. Матриця інтерметодичних кореляційних зв'язків у загальній вибірці ($N=474$) (коефіцієнт Спірмена ρ ; $p < 0,0001$)

Як видно з Рис. 2.5, конфігурація виявлених зв'язків демонструє виразну структурну диференціацію: показники дистресу (скринінг та PCL-5) мають найбільшу щільність кореляцій із негативними когнітивними змінами (червоний контур), тоді як вектори позитивної трансформації (зелений контур) утворюють

відносно автономну ресурсну структуру, що лише частково перетинається з зоною психопатологічної симптоматики. Важливою знахідкою в межах цієї мережі зв'язків є наявність слабких, але стійких прямих кореляцій між інтенсивністю стресу та загальним індексом посттравматичного зростання (r в діапазоні 0,191–0,219). Це вказує на те, що травматичний досвід у загальній вибірці є певним «фоном» або стимулом для запуску трансформаційних процесів, проте цей зв'язок не є лінійним і потребує більш детального аналізу.

Особливу роль у цій конфігурації відіграє когнітивне оцінювання змін, зафіксоване за допомогою опитувальника змін у поглядах (CiOQ). Шкала позитивних змін у поглядах є потужним інструментом інтеграції ресурсів, демонструючи сильні прямі зв'язки із загальним індексом ПТЗ ($r = 0,657$) та його субшкалами, зокрема з «Цінністю життя» ($r = 0,600$). Натомість «Шкала негативних змін у поглядах» демонструє специфічну амбівалентність: вона прямо корелює з інтенсивністю симптомів ПТСР ($r = 0,433$), водночас виявляючи зворотний зв'язок із показниками сили особистості ($r = -0,205$) та загальним індексом посттравматичного зростання ($r = -0,190$). Така структура зв'язків дозволяє розглядати негативні когнітивні зміни як основний «бар'єр», що безпосередньо пов'язує дистрес із гальмуванням адаптаційних ресурсів особистості.

Подальша диференціація вибірки за часовими зрізами моніторингу виявила суттєву зміну характеру взаємозв'язків (Детальні кореляційні матриці за кожним етапом дослідження представлено в Додатку Г, Табл. Г.1 та Г.2.). Так, на першому етапі (кінець 2022 р.) спостерігалася найбільш щільна мережа взаємозв'язків, де симптоми стресу були жорстко інтегровані в усі сфери життєдіяльності особистості, безпосередньо корелюючи з усіма субшкалами посттравматичного зростання та змінами у поглядах. Це відображає фазу «гострого реагування», коли травматичний досвід стає домінантним чинником, що визначає весь обсяг внутрішнього досвіду молоді.

Проте вже на другому етапі (кінець 2023 р.) структура зв'язків зазнала якісної перебудови: кореляції між стресом та показниками посттравматичного зростання

значущо обмежилися, зберігаючи зв'язок лише з духовними цінностями. Ми інтерпретуємо це як початок фази автономізації особистісних ресурсів від деструктивного впливу травматичного досвіду. Характерною ознакою цього періоду стала поява значущих зворотних зв'язків між негативними змінами у поглядах та індексами посттравматичного зростання, що вказує на початок виникнення внутрішнього конфлікту між зневірою та прагненням до розвитку. Після періоду відносного спрощення кореляційної мережі на третьому етапі, четвертий етап (2025 р.) продемонстрував повторне ущільнення зв'язків. У цей період інтенсивність симптомів ПТСР знову почала значущо корелювати з більшістю показників посттравматичного зростання та негативним світосприйняттям, що може свідчити про формування кумулятивного ефекту травматизації та вичерпання сформованих раніше адаптаційних буферів.

Для того щоб математично перевірити припущення про перебудову взаємозв'язків у структурі особистості на різних етапах дослідження, ми використали метод Z-перетворення Фішера (Fisher r-to-z transformation). Процедура передбачала конвертацію значень r у нормалізовані Z-оцінки з подальшим розрахунком стандартної помилки різниці (SE) з урахуванням обсягу вибірки на кожному конкретному етапі ($N_1=206$, $N_2=121$, $N_3=67$, $N_4=80$). Статистична значущість відмінностей (p_{value}) визначалася за значенням Z-критерію, що дозволило перевірити динаміку «перебудови» взаємозв'язків між посттравматичним стресом та показниками особистісного зростання.

Детальний аналіз результатів Z-перетворення Фішера дозволяє виокремити специфічні етапи трансформації особистості протягом досліджуваного періоду. Ми пропонуємо умовну назву цих етапів, що базується на статистично підтверджених змінах інтенсивності кореляційних зв'язків (табл. 2.8.): фаза адаптивного розмежування; фаза інтенсивної мобілізації; фаза прихованої напруги; фазу кумулятивної вразливості.

Таблиця 2.8.

Динаміка статистично значущих відмінностей у силі кореляцій (за Z-критерієм Фішера)

Пара змінних	Етап А (r1)	Етап Б (r2)	p-value	Наслідок для структури зв'язку
Порівняння: 1 етап vs 2 етап				
Скринінг ПТСР ↔ Нег. зміни у поглядах	0,44	0,19	0,016	Послаблення зв'язку
Скринінг ПТСР ↔ Поз. зміни у поглядах	0,26	0,03	0,042	Послаблення зв'язку
PCL-5 ↔ Нег. зміни у поглядах	0,50	0,24	0,009	Послаблення зв'язку
Цінність життя ↔ Нег. зміни у поглядах	-0,07	-0,37	0,006	Посилення зв'язку
Порівняння: 2 етап vs 3 етап				
Скринінг ПТСР ↔ Загальний бал PCL-5	0,54	0,27	0,036	Послаблення зв'язку
Цінність життя ↔ Поз. зміни у поглядах	0,67	0,44	0,028	Послаблення зв'язку
Порівняння: 3 етап vs 4 етап				
Скринінг ПТСР ↔ Загальний бал PCL-5	0,27	0,68	0,001	Різде посилення зв'язку
Скринінг ПТСР ↔ Нег. зміни у поглядах	0,08	0,52	0,003	Посилення зв'язку
PCL-5 ↔ Нег. зміни у поглядах	0,29	0,59	0,025	Посилення зв'язку
Порівняння: 2 етап vs 4 етап				
Скринінг ПТСР ↔ Нег. зміни у поглядах	0,19	0,52	0,009	Посилення зв'язку
PCL-5 ↔ Нег. зміни у поглядах	0,24	0,59	0,004	Посилення зв'язку
Цінність життя ↔ Поз. зміни у поглядах	0,67	0,41	0,008	Послаблення зв'язку

Так, було виявлено три етапи змін у свідомості студентів.

Перший етап, що охоплює початок війни (2022 – початок 2023 року), ми визначаємо як фазу адаптивного розмежування. Аналіз засвідчив статистично значуще послаблення впливу стресу на світоглядні установки студентської молоді (зниження кореляцій між показниками ПТСР та негативними змінами у поглядах, $p_{\text{value}} = 0,016$ та $p_{\text{value}} = 0,009$ відповідно). Це вказує на формування специфічного адаптивного буфера, який дозволив респондентам на тлі високої воєнної ескалації відокремити власні емоційні реакції від ціннісно-смыслових орієнтирів. Важливою

характеристикою цієї фази стало посилення зворотного зв'язку між цінністю життя та негативними поглядами ($p_{\text{value}}=0,006$), що свідчить про перетворення абстрактної ціннісної категорії на активний внутрішній механізм протидії травматизації.

Другий етап дослідження (кінець 2023 року) визначається як фаза інтенсивної мобілізації, що стала точкою найвищого психологічного напруження. Це період «пікової травматизації», коли об'єктивні прояви ПТСР досягли своїх максимальних значень. Однак саме ця фаза характеризується найбільш активною роботою внутрішніх захисних механізмів: попри ескалацію дистресу, він залишався ізольованим від глибинних світоглядних установок. Така мобілізація зумовила парадоксальний ефект – найменшу щільність зв'язків між симптоматикою та негативними змінами у поглядах, що свідчить про граничну концентрацію зусиль на збереженні цілісності особистості в умовах екстремального тиску

Третій етап дослідження та трансформації, який припав на 2024 рік, характеризується розгортанням процесів когнітивно-емоційної дисоціації – фаза прихованої напруги. Провідним індикатором цього періоду стало статистично значуще зниження кореляції між суб'єктивним самооцінюванням стресу та об'єктивною картиною за методикою PCL-5 ($p_{\text{value}} = 0,036$). Такий результат інтерпретується як прояв адаптаційної розбіжності: попри суб'єктивне відчуття відносної стабілізації стану, об'єктивна симптоматика ПТСР продовжувала фіксуватися на рівні автономних реакцій, не повною мірою інтегрованих у свідоме сприйняття. Одночасно спостерігалось послаблення інтегрованості ціннісної сфери, що маркує початок поступового виснаження первинних адаптаційних ресурсів.

Завершальний етап моніторингу (2025 рік) відображає тенденцію, яку ми визначаємо як фазу кумулятивної вразливості. Результати порівняння кореляцій свідчать про повернення статистично значущого посилення залежності негативних поглядів від рівня об'єктивного дистресу ($p_{\text{value}} = 0,003$ та $p_{\text{value}} = 0,025$). Це свідчить про вичерпання сформованого на попередніх етапах когнітивного буфера, внаслідок чого світосприйняття особистості знову підпорядковується впливу

психопатологічної симптоматики, підтверджуючи відновлення високої щільності зв'язків між усіма компонентами дистресу.

Аналізуючи послідовність змін у силі кореляцій, ми можемо виділити певну циклічність для конкретних психологічних категорій.

Першою такою категорією є «Стрес – Негативні погляди». Ми бачимо чітку U-подібну петлю: спочатку сильний зв'язок (1 етап), потім його значуще послаблення (2–3 етапи) і, зрештою, різке посилення зв'язку на 4 етапі. Зазначене підтверджує, що пік посттравматичного зростання на другому етапі припадав на час, коли людина була найбільш вільною від прямого впливу симптомів стресу.

Друга категорія – «Цінність життя – Позитивні погляди». Зв'язок між цими показниками значущо послабився до 4 етапу порівняно з піковим 2 етапом (0,67 до 0,41). Це свідчить про поступову дезінтеграцію ресурсного блоку: якщо раніше відчуття цінності життя автоматично генерувало позитивні погляди, то тепер цей механізм потребує додаткових зусиль і не є таким природним.

Отже, можемо зробити попередній підсумок аналізу відмінностей: статистично доведено, що протягом чотирьох років війни відбулася зміна способу функціонування психіки від мобілізаційного підйому (коли зростання відбувалося всупереч стресу) до кумулятивної вразливості (коли виснаження ресурсів знову зробило світогляд молоді вразливим до симптомів ПТСР).

Результати емпіричного дослідження змін у показниках посттравматичного стресу та посттравматичного зростання студентської молоді протягом 2022–2025 років дозволили особливості трансформації особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту. Підтверджено статистично значущі відмінності у рівнях дистресу та ПТЗ у різні роки повномасштабної війни ($p < 0,01$). Встановлено, що траєкторія змін не є лінійною: пік особистісного зростання припав на другий етап моніторингу (кінець 2023 р.), що синхронізувалося з фазою максимальної мобілізації та найвищої інтенсивності симптомів ПТСР. Водночас завершальний етап (2025 р.) продемонстрував тенденцію до вичерпання адаптаційних ресурсів, що

проявилось у значущому зниженні індексів ПТЗ на тлі стабілізації симптоматики та накопичення кумулятивної втоми.

Ми підтвердили гіпотезу щодо нелінійного характеру зв'язку між травматизацією та посттравматичним зростанням: *існує нелінійна залежність між рівнем травматизації та посттравматичним зростанням, де інтенсивний дистрес є стимулом для особистісної трансформації лише на етапі активної мобілізації ресурсів, тоді як тривале переживання травматичного досвіду призводить до дезінтеграції когнітивних механізмів посттравматичного зростання*. Ця гіпотеза повністю підтвердилася виявленою зміною структури кореляційних зв'язків: від фази адаптивного розмежування, коли на другому етапі студенти зберігали здатність до зростання всупереч стресу, до фази кумулятивної вразливості на четвертому етапі, де виснаження ресурсів призвело до відновлення жорсткої залежності світосприйняття від симптомів ПТСР. Таким чином, доведено, що ПТЗ є динамічним процесом, ефективність якого визначається не лише інтенсивністю травми, а й часовим контекстом та станом внутрішніх ресурсів особистості.

2.4. Особливості ціннісно-смислових та емоційно-регуляційних трансформацій студентської молоді

Як було обґрунтовано в теоретичній частині нашої роботи, ПТЗ відображає не лише успішне подолання наслідків травматичного досвіду, а й глибокі якісні зміни у внутрішньому світі особистості. Найбільш виразно такі зміни проявляються у трансформації системи цінностей, життєвих смислів, зміні ставлення до себе та інших, а також удосконаленні механізмів емоційної регуляції. Саме ціннісно-смилова та емоційно-регуляційна сфера є одним із основних предикторів ПТЗ, оскільки свідчить про глибоку перебудову особистості під впливом пережитого досвіду.

З огляду на це, у цьому підрозділі представлені результати емпіричного аналізу особливостей ціннісно-смыслових та емоційно-регуляторних трансформацій, що супроводжують процес ПТЗ студентської молоді.

Розпочнемо з аналізу емоційної саморегуляції та резилієнтності студентської молоді (рис. 2.6).

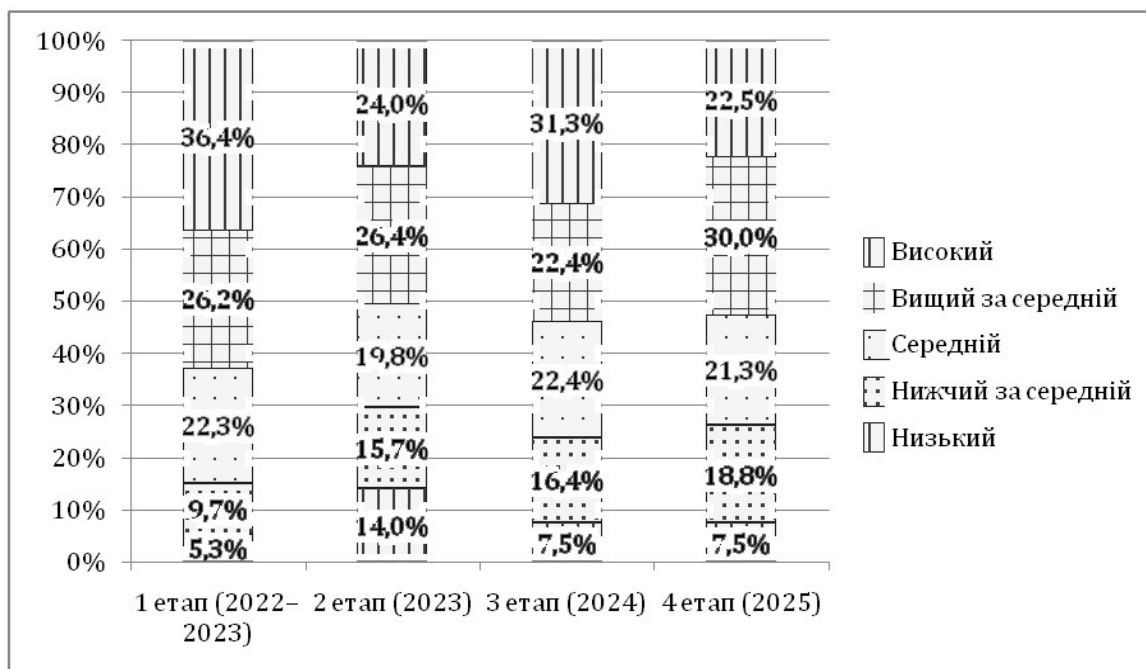


Рис 2.6. Розподіл рівнів резилієнтності студентської молоді на різних етапах емпіричного дослідження (%)

Аналіз показників резилієнтності за шкалою Конора–Девідсона (CD-RISC) дозволив виявити зміни внутрішньої опірності студентської молоді протягом досліджуваного періоду. На початковому етапі моніторингу (кінець 2022 р.) зафіксовано найвищі показники середнього значення резилієнтності ($27,3 \pm 7,15$ бала), при цьому понад третину вибірки (36,4%) склали особи з високим рівнем резилієнтності. Такі результати можна інтерпретувати як ефект первинної психологічної мобілізації, коли під впливом гострої фази воєнного конфлікту внутрішні ресурси особистості перебували у стані максимальної активності.

Проте вже на другому етапі (кінець 2023 р.) спостерігається статистично значуще зниження загального рівня резилієнтності до мінімальних значень за весь період дослідження ($24,95 \pm 7,43$ бала). Якісний аналіз розподілу рівнів свідчить про суттєве виснаження психологічного запасу резилієнтності: частка студентів із високим рівнем резилієнтності скоротилася до 24,0%, тоді як відсоток респондентів із низьким рівнем зріс майже втричі – з 5,3% до 14,0%. Ця тенденція повністю узгоджується з виявленим раніше піком негативної симптоматики у цей період і вказує на вичерпання первинних адаптаційних резервів під тиском тривалого дистресу.

На подальших етапах (2024–2025 рр.) динаміка середніх значень демонструє певну стабілізацію ($25,67 \pm 7,4$ та $25,03 \pm 7,09$ бала відповідно). Зокрема, на четвертому етапі помітно зростає частка студентів із рівнем опірності «вищий за середній» (30,0%), що може свідчити про формування нових, більш сталих механізмів адаптації. Водночас утримання високого показника рівнів «нижчий за середній» (18,8%) на фінальному етапі підтверджує нашу тезу про існування «кумулятивної вразливості», коли тривале перебування в умовах війни перешкоджає повному відновленню психологічної стійкості до дотравматичних показників. Таким чином, резилієнтність у досліджуваній вибірці зазнає суттєвої трансформації від фази адаптивного розмежування та мобілізаційного підйому до фази кумулятивної вразливості.

Дослідження емоційно-ціннісних трансформацій студентської молоді через призму когнітивної регуляції емоцій (за Дж. Гроссом) та емоційної гнучкості (за С. Хейсом) дозволило виявити глибоку внутрішню перебудову емоційно-регуляторної сфери студентів. Отримані дані вказують на те, що емоційна гнучкість є найбільш динамічним показником, який чутливо реагує на тривалість воєнного конфлікту (Рис. 2.7.).

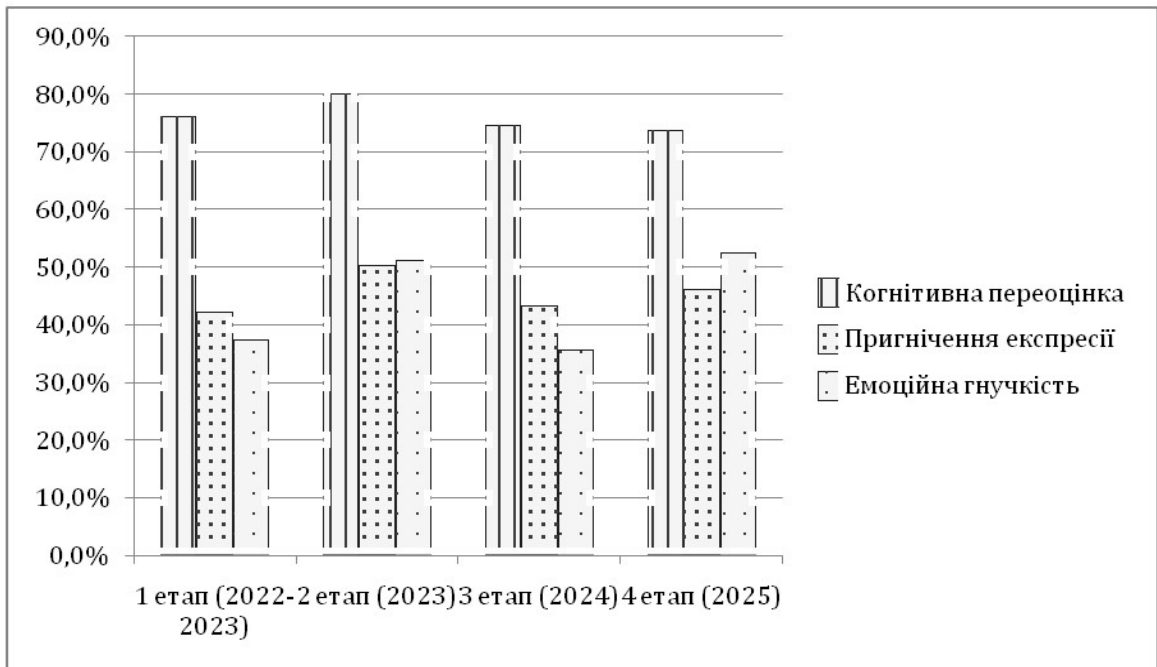


Рис. 2.7. Емоційна регуляція та психологічна гнучкість студентів у на різних етапах емпіричного дослідження (за часткою адаптивних проявів*, %)

**Примітка: для візуалізації змін використано частку респондентів з адаптивними показниками, куди ми попередньо відносимо: середній та високий рівні когнітивної переоцінки; низький рівень пригнічення експресії; нормативний рівень емоційної гнучкості.*

На початковому етапі (кінець 2022 р.) зафіксовано переважно низький рівень емоційної гнучкості: лише 37,4% студентів перебували в межах норми, тоді як 62,6% виявили високий ризик депресивних розладів. Це супроводжувалося помірними показниками когнітивної переоцінки ($27,95 \pm 6,92$) та високою схильністю до пригнічення експресії ($15,73 \pm 5,09$). Такі результати характерні для стану «емоційного заціпеніння» в умовах гострого стресу.

Якісний стрибок спостерігається на другому етапі дослідження (кінець 2023 р.), який ми раніше визначили як фазу мобілізаційного підйому. Частка осіб із нормальним рівнем емоційної гнучкості значущо зростає до 51,2%, що супроводжувалося найвищим за весь період показником когнітивної переоцінки

(28,67 ±6,8). Це доводить, що пік посттравматичного зростання забезпечувався саме здатністю студентів до переосмислення ситуації та вищою пластичністю емоційних реакцій. У цей період студенти рідше використовували стратегію пригнічення емоцій (50,4% низького рівня пригнічення), віддаючи перевагу відкритому проживанню досвіду.

Третій етап (2024 р.) свідчить про зниження ресурсів студентської молоді (фаза прихованої напруги): рівень емоційної гнучкості знову впав до 35,8%, що фактично є поверненням до показників початку війни. Проте фінальний етап моніторингу (2025 р.) виявив цікавий феномен: попри «кумулятивну вразливість», показники емоційної гнучкості знову зросли до максимуму – 52,5%. Це свідчить про те, що на четвертому році війни у студентів сформувалася специфічна «операційна стійкість»: вони навчилися бути гнучкими та адаптивними навіть на тлі високого рівня фонового дистресу. При цьому стратегія когнітивної переоцінки залишається стабільно середньою, що вказує на перетворення цього інструменту з активного ресурсу на звичну, автоматизовану навичку самодопомоги.

Завершальним кроком аналізу емоційно-регуляційної сфери студентів стало дослідження динаміки емоційних станів за методикою К. Ізарда (рис. 2.8.).

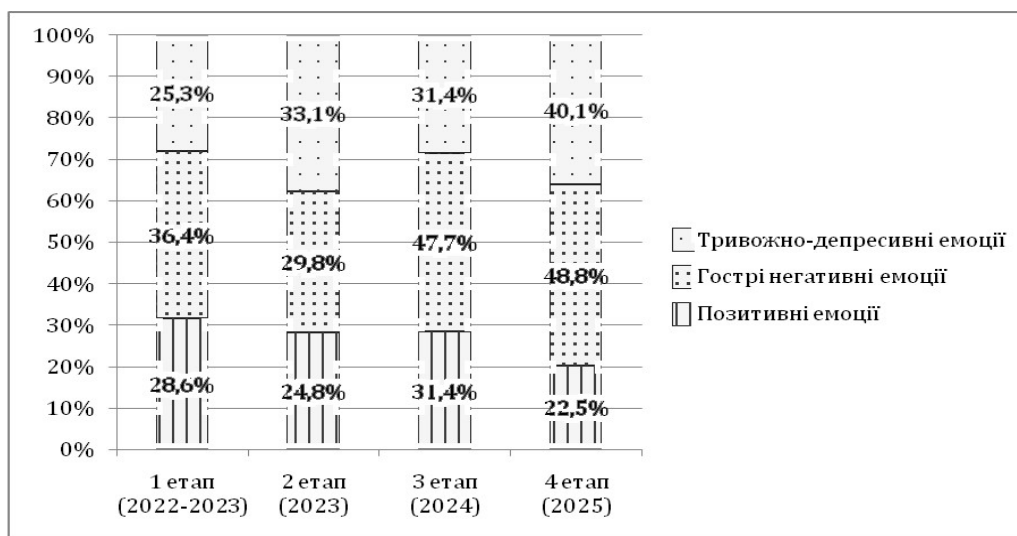


Рис. 2.8. Показники емоційних станів студентської молоді на різних етапах емпіричного дослідження (за часткою емоцій високої інтенсивності, %)

На першому етапі нашого емпіричного дослідження (кінець 2022 р.) зафіксовано найвищу частку гострих негативних емоцій (гнів, відраза, презирство), сумарна частка виражених та сильних проявів яких сягнула 36,4% ($M = 23,8 \pm 9,16$). Це є типовим показником фази мобілізації, коли негативні емоції виконують адаптивну функцію, спрямовану на виживання та активний опір загрозі. Водночас рівень тривожно-депресивних емоцій був мінімальним за весь період дослідження (25,3%), що підтверджує нашу тезу про первинну ресурсність психіки на першому році повномасштабного вторгнення.

Суттєвий переломний момент зафіксовано на другому та третьому етапах дослідження (2023–2024 рр.). Хоча інтенсивність гострих негативних емоцій на другому етапі дещо знизилася (29,8%), почав неухильно зростати індекс тривожно-депресивних емоцій ($M = 18,34 \pm 7,3$). Якщо на початку повномасштабного вторгнення тривога була лише фоном, то на етапі мобілізаційного підйому (2 етап) вона стає домінантним станом для третини респондентів (33,1%). Це може вказувати на те, що «мобілізація», яка забезпечувала пік посттравматичного зростання, виснажувала емоційну сферу, перетворюючи активний гнів на хронічну втому та тривожність.

Четвертий етап дослідження (2025 р.), що позначено нами як етап «кумулятивної вразливості», виявив найбільш значущі зміни. Ми спостерігаємо одночасне зростання гострих негативних емоцій до максимуму (48,8% виражених станів) та пікове значення тривожно-депресивного індексу – 40,1% студентів мають виражений рівень цих переживань. При цьому індекс позитивних емоцій на цьому етапі впав до свого мінімуму ($23,94 \pm 5,43$), а частка студентів зі слабкою вираженістю радості та інтересу зросла до 18,8%.

Такі дані дозволяють зробити важливий висновок про те, що емоційно-регуляційна сфера студентської молоді зазнала змін від «активного захисту» (гнів, інтерес) до «хронічного виснаження» (тривога, депресивні прояви, втрата інтересу). Саме цей *емоційний дефіцит на четвертому році війни стає головним бар'єром для подальшого посттравматичного зростання, що пояснює зафіксоване раніше*

зниження індексів ПТЗ. Накопичена втома перешкоджає активному переосмисленню травматичного досвіду.

Перехід від аналізу емоційних станів до вивчення конкретних когнітивно-поведінкових стратегій подолання стресу та травматичного досвіду за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) допоможе з'ясувати, які саме стратегії застосовує студентська молодь : розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки чи уникнення (рис. 2.9.).

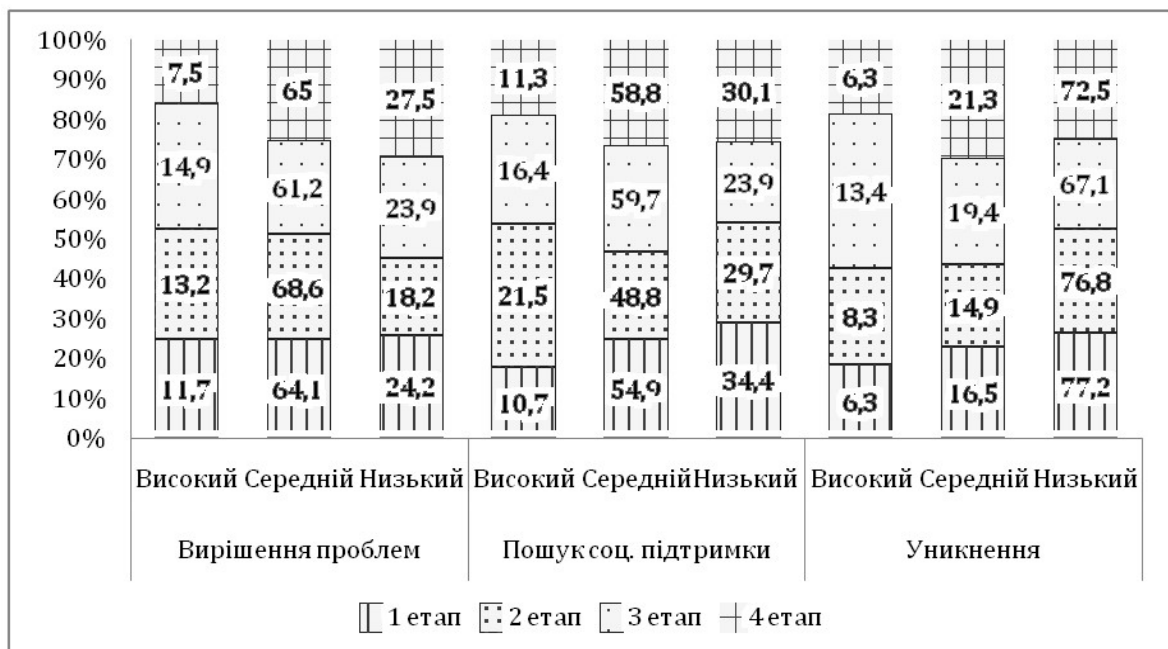


Рис. 2.9. Середні значення когнітивно-поведінкових стратегій подолання стресу у студентської молоді на різних етапах дослідження (за методикою CSI, %)

Центральне місце в ієрархії копінг-ресурсів студентів займає стратегія розв'язання проблем, яка протягом усіх етапів моніторингу демонструє найбільш стабільні та високі показники ($M = 23,72 - 25,39$). Переважна більшість респондентів (від 61,2% до 68,6%) мають середній рівень вираженості цієї стратегії, що вказує на збереження раціонального підходу до життєвих труднощів навіть у періоди пікового дистресу. Незначне зниження середнього балу спостерігаємо на четвертому етапі ($23,72 \pm 4,13$), що може бути непрямим індикатором накопиченої

когнітивної втоми, проте загальна тенденція залишається в межах адаптивної норми. Звертаючись до розподілу за рівнями (Рис. 2.9), бачимо чітке підтвердження когнітивного виснаження студентської молоді: на четвертому етапі показник високого рівня використання стратегії «розв'язання проблем» знижується майже вдвічі (з 14,9% на третьому етапі до 7,5%), натомість частка низького рівня зростає до 27,5%.

Зміни у показниках стратегії пошуку соціальної підтримки хоч і не досягають рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), свідчать про поступове зростання середнього значення від першого етапу ($21,07 \pm 5,5$) до другого та третього (22,33 та 22,50 відповідно). Так, спостерігаємо, що частка студентів із високим рівнем потреби в соціальній підтримці різко зростає саме на другому етапі (з 10,7% до 21,5%). Це може свідчити про інстинктивний пошук ними зовнішньої опори та гуртування в період гострого пікового стресу. На фінальному, четвертому етапі цей показник повертається майже до початкових значень (11,3%), що відображає завершення гострої фази та адаптацію до нових реалій.

Найменш популярною серед студентської молоді виявилася стратегія уникнення, показники якої залишаються стабільно низькими протягом усіх етапів дослідження ($M \approx 20,6-21,8$). Переважна більшість вибірки (понад 70%) демонструє низький або дуже низький рівень використання цієї стратегії. Такий результат є сприятливим прогностичним чинником для посттравматичного зростання, оскільки відмова від уникнення на користь активного проживання досвіду є основною умовою конструктивної опрацювання травматичного досвіду. Проте важливо звернути увагу на специфічний підйом показників на третьому етапі: частка осіб із високим рівнем уникнення тимчасово подвоюється (до 13,4% порівняно з 6,3% на початку), а низький рівень дещо знижується (до 67,1%). Ця тенденція поєднується з виявленою раніше «фазою прихованої напруги» та зниженням емоційної гнучкості: виснажені студенти ситуативно вдаються до уникнення як до крайнього захисту, але згодом долають цю кризу, повертаючись до активного копінгу на четвертому етапі.

Збереження стабільності поведінкових стратегій подолання стресу на тлі емоційного виснаження потребує глибшого аналізу. Оскільки копінг-стратегії виконують функцію інструментального механізму адаптації до травматичних подій, їхня спрямованість регулюється системою життєвих смислів та цінностей. Як свідчать результати дослідження, саме ціннісно-сміслове ядро студентської молоді в умовах тривалого воєнного конфлікту є найбільш стабільним компонентом психіки. Аналіз показників за методиками Ш. Шварца та СЖО дозволив виявити ієрархію цінностей, яка залишається практично незмінною, попри суттєві коливання емоційного фону (Рис. 2.10.).

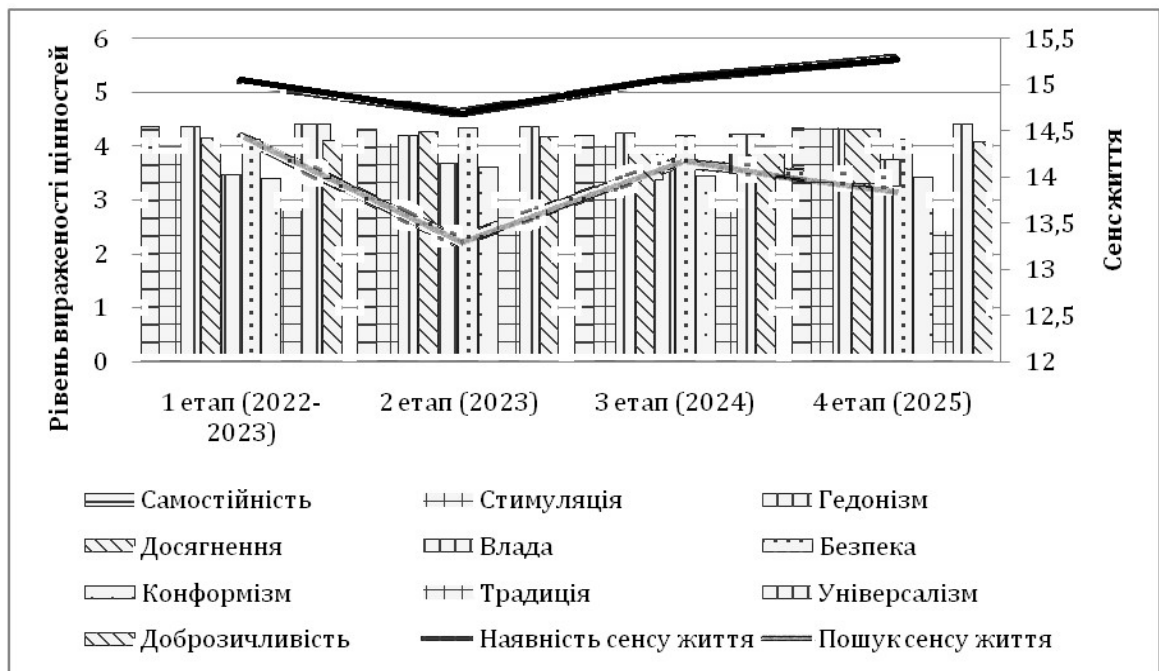


Рис. 2.10. Зміна ціннісних орієнтацій та смисложиттєвих показників студентської молоді на різних етапах дослідження

Як показало наше дослідження, домінантними у студентів протягом усіх чотирьох років залишаються цінності Універсальності ($M \approx 4,1-4,4$) та Самостійності ($M \approx 4,2-4,3$). Високий рівень цінності універсальності може свідчити про те, що вони є важливим для посттравматичного зростання. Про це також свідчить, те що на другому році повномасштабного вторгнення ціннісна сфера студентської молоді

була переважно орієнтована на благо інших, що є потужним антидотом проти травматичної дезінтеграції.

Окремої уваги потребує аналіз змін показника цінності «Безпека». Найвище її значення фіксується на другому етапі (4,35), що відображає гостру психологічну потребу в захисті та стабільності в період найвищої життєвої невизначеності. Поступове зниження цього показника на третьому (4,21) та четвертому (4,13) етапах свідчить про адаптацію студентської молоді до умов тривалого стресу, коли фокус уваги частково зміщується з базового виживання на відновлення інших сфер життєдіяльності. Водночас варто відзначити помітне одночасне зниження низки показників саме на третьому етапі (2024 р.), зокрема цінностей «Досягнення» (до 3,90), «Універсалізм» (до 4,09) та «Доброзичливість» (до 3,99). Таке зниження ціннісних орієнтацій підтверджує виявлену в попередньому підрозділі фазу прихованої напруги та емоційного виснаження, коли внутрішні ресурси особистості тимчасово вичерпуються. Однак їхнє відновлення на четвертому етапі (до 4,18, 4,42 та 4,10 відповідно) вказує на успішне подолання цієї кризи та актуалізацію трансформаційного потенціалу студентів.

Показники сенсу життя демонструють високу стійкість. Індекс наявності сенсу залишається стабільно високим (14,7–15,3), а пошук сенсу життя трохи знижується після першого етапу моніторингу. Це свідчить про те, що екзистенційна криза початку повномасштабної війни була успішно подолана більшістю студентів вже на другому етапі. Сформовані сенси стали тією опорою, яка дозволила утримувати психологічну цілісність навіть у фазі кумулятивної вразливості (2025 р.). Таке співвідношення показників свідчить про те, що опрацювання травматичного досвіду відбувається не через перманентний пошук нових орієнтирів (який часто супроводжується підвищеною тривожністю), а через закріплення та використання вже інтегрованих смислів, що виконують функцію внутрішнього ядра особистості.

Для статистичної перевірки значущості виявлених змін у часі (оскільки порівнювалися чотири незалежні етапи дослідження) нами було застосовано

непараметричний Н-критерій Краскала-Волліса з подальшим попарним порівнянням. У зведеній таблиці 2.9 представлено виключно ті психологічні показники, які зазнали статистично значущих трансформацій ($p < 0,05$) протягом 2022–2025 років. Важливо наголосити, що відсутність у цій таблиці інших шкал (зокрема, копінг-стратегій, параметрів сенсу життя та більшості ціннісних орієнтацій) є не менш вагомим науковим результатом, оскільки математично підтверджує їхню високу резистентність та стабільність в умовах пролонгованого стресу.

Дані таблиці 2.9 демонструють нелінійний характер виявлених трансформацій насамперед емоційно-регуляційної сфери студентської молоді, а також точкові зміни у ціннісних орієнтаціях.

Таблиця 2.9.

Зміни у показниках емоційної саморегуляції та резилієнтності студентської молоді

Шкала	Загальна значущість (H; p)	Значущі попарні відмінності	M $\pm$ SD (порівнювані етапи)	Рівень значущості (p _{adj})	Темп приросту (T _{пр} , %)	Розмір ефекту, d
Резилієнтність (CD-RISC)	H=11,324; p=0,010	1 етап – 2 етап	27,3 $\pm$ 7,15 →24,95 $\pm$ 7,43	0,021	-8,61%	0,32
Емоційна гнучкість (С. Хейс)	H=14,572; p=0,002	1 етап – 2 етап	21,6 $\pm$ 10,3 →24,9 $\pm$ 7,8	0,030	+15,28%	-0,35
		2 етап – 3 етап	24,9 $\pm$ 7,8 →21,6 $\pm$ 10,53	0,018	-13,25%	0,37
Індекс гострих негат. емоцій	H=8,669; p=0,031	2 етап – 4 етап	21,58 $\pm$ 7,43 →24,88 $\pm$ 8,77	0,047	+15,29%	-0,41
Індекс трив.-депрес. емоцій	H=9,993; p=0,019	1 етап – 4 етап	16,75 $\pm$ 6,94 →18,87 $\pm$ 6,35	0,026	+12,65%	-0,31
Традиція (Ш. Шварц)	H=14,715; p=0,002	1 етап – 4 етап	2,79 $\pm$ 1,01 →2,43 $\pm$ 0,85	< 0,05	-12,90%	-0,38

Найбільш виражені зміни, порівнюючи з початковим етапом, спостерігаються у показниках емоційної гнучкості, де темп приросту між першим та другим етапами склав +15,28% (d=-0,35), що свідчить про інтенсивне зростання емоційної гнучкості

на піку дистресу. Однак подальше зниження цього показника на третьому етапі (-13,25%; $d=0,37$) свідчить про фазу прихованої напруги.

Показовою є також динаміка загальної резилієнтності (за шкалою CD-RISC), яка демонструє статистично значуще зниження між першим і другим етапами ($M \pm SD$ від $27,3 \pm 7,15$ до $24,95 \pm 7,43$; $p=0,021$). Темп приросту склав -8,61% ($d=0,32$). З психологічної точки зору це можна інтерпретувати як ефект первинного виснаження адаптаційних резервів: зіткнення з інтенсивним травматичним стресором пробиває базовий бар'єр психологічної стійкості студентів, оскільки звичні механізми подолання виявляються недостатніми для швидкого подолання шокового впливу війни.

Водночас спостерігається відкладена реакція у вигляді зростання індексу гострих негативних емоцій між другим та четвертим етапами (+15,29%; $p=0,047$; $d=-0,41$). Якщо на другому етапі студентам ще вдавалося стримувати гострі емоції завдяки мобілізації емоційної гнучкості, то в процесі хронізації травматичного досвіду відбувається декомпенсація захисних механізмів. Це може призводити до так званого «емоційного прориву», коли гострі негативні переживання (страх, гнів, розпач) актуалізуються на пізніших етапах.

Особливої уваги заслуговує показник індексу тривожно-депресивних емоцій, де темп приросту на фінальному етапі моніторингу склав +12,65% ($d=-0,31$) відносно базового рівня. Це є ще одним аргументом щодо формування кумулятивного ефекту, коли тривале перебування студентів в умовах війни призводить до стійкого накопичення негативних афективних станів, попри всі спроби когнітивної регуляції.

У сукупності ці показники підтверджують, що процес опрацювання травматичного досвіду та можливого переходу до посттравматичного зростання розгортається на тлі значних емоційних втрат. Він вимагає від студентської молоді постійної витрати психологічних ресурсів для компенсації як гострих, так і відкладених негативних реакцій.

На противагу емоційній гнучкості, показники інструментальної та ціннісної сфер особистості продемонстрували феноменальну стійкість. Відсутність статистично значущих відмінностей за критерієм Краскала – Волліса ($p > 0,05$) для всіх трьох стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) протягом 2022–2025 років є важливим результатом проведеного аналізу, оскільки свідчить про високу стабільність копінгових стратегій студентської молоді: попри радикальні зміни емоційного фону та рівнів дистресу, інструментальна база подолання стресу залишається незмінною. Ми пояснюємо таку сталість стратегій через наявність сформованого «поведінкового ядра», яке не піддається швидкій трансформації під впливом зовнішніх обставин.

Студенти продовжують діяти раціонально та шукати підтримку навіть тоді, коли їхня емоційна сфера виснажена. Це пояснює, чому рівень ПТЗ залишався відносно високим тривалий час: він тримався на поведінковій звичці «розв'язувати проблеми», яка виявилася стійкішою за почуття.

Аналогічна структурна стійкість притаманна й екзистенційним конструктам (за методиками Ш. Шварца та СЖО). Серед усього масиву ціннісних орієнтацій найбільш динамічною та статистично значущою ($H = 14,715$; $p = 0,002$; $p_{adj} < 0,05$) виявилася зміна цінності «Традиція». Ми спостерігаємо тенденцію до її поступового зниження від початкового етапу ($2,79 \pm 1,01$) до фінального ($2,43 \pm 0,85$). Значущі відмінності між першим та четвертим етапами вказують на процес поступової переоцінки студентами традиційних моделей поведінки та соціальних норм. В умовах повномасштабної війни, яка зруйнувала звичний уклад життя, молодь схильна відмовлятися від попередніх установок на користь більш гнучких, адаптивних стратегій.

З метою вивчення динаміки прогностичної ваги ціннісно-сміслових та емоційно-регуляторних предикторів посттравматичного зростання (ПТЗ) було побудовано поетапні множинні регресійні моделі (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Зміна прогностичної ваги предикторів посттравматичного зростання
студентської молоді на різних етапах дослідження

Психологічні змінні регресійного аналізу	Етап 1	Етап 2	Етап 3
Загальний бал скринінгу (рівень стресу)	0,162 ($p=0,016$)	–	–
Шкала стресостійкості (резилієнтність)	–	0,262 ($p=0,009$)	–
Стратегія пошуку соціальної підтримки	0,158 ($p=0,017$)	0,212 ($p=0,011$)	0,445 ($p=0,012$)
Стратегія розв'язання проблем	–	0,207 ($p=0,025$)	–
Когнітивна переоцінка	0,158 ($p=0,030$)	–	–
Індекс позитивних емоцій	0,151 ($p=0,023$)	0,187 ($p=0,025$)	–
Пошук сенсу життя	-0,173 ($p=0,007$)	–	–
Наявність сенсу життя	–	-0,186 ($p=0,035$)	–
Цінність «Влада»	-0,185 ($p=0,020$)	–	–
Цінність «Доброзичливість»	–	0,206 ($p=0,029$)	–
<i>Загальна характеристика моделей</i>			
Коефіцієнт детермінації (R^2)	0,463	0,652	0,431
Статистична значущість моделі (p)	< 0,001	< 0,001	0,161 ($n/3$)

На першому етапі дослідження (початок воєнних дій) побудована регресійна модель ($F = 6,810$; $p < 0,001$) забезпечила пояснення 46,3% дисперсії показників ПТЗ. Найпотужнішим чинником переосмислення став загальний бал скринінгу ПТСР ($\beta = 0,162$). Серед копінг-ресурсів статистично значущого впливу набули стратегія пошуку соціальної підтримки ($\beta = 0,158$), когнітивна переоцінка ($\beta = 0,158$), а також позитивні емоції ($\beta = 0,151$). Водночас виявлено, що надмірна орієнтація на контроль (цінність «Влада», $\beta = -0,185$) та гострий пошук сенсу життя

($\beta = -0,173$) в умовах цього етапу дослідження діяли як дезадаптивні чинники, гальмуючи зростання.

На другому етапі (кінець 2023 року) структура предикторів ПТЗ зазнає якісних змін. Побудована модель демонструє найвищу прогностичну здатність ($R^2 = 0,652$). Ядро прогностичної структури психологічних предикторів тепер формують внутрішні ресурси резильєнтності: шкала резилієнтності ($\beta = 0,262$) та стратегія розв'язання проблем ($\beta = 0,207$). Відбувається ціннісний зсув від контролю до просоціальності (цінність «Доброзичливість», $\beta = 0,206$). Негативний вплив показника наявності сенсу життя ($\beta = -0,186$) вказує на те, що збереження застиглих довоєнних смислів заважає процесу ПТЗ.

На третьому етапі (2024 рік) загальна модель втрачає статистичну значущість ($p = 0,161$), що вказує на вичерпання лінійного впливу більшості первинних емоційно-регуляторних і ціннісних передумов. Відбувається кристалізація предикторів: єдиним статистично значущим предиктором, який стрімко посилює свою вагу порівняно з попередніми етапами, стає стратегія пошуку соціальної підтримки ($\beta = 0,445$).

Виявлене в ході регресійного аналізу звуження комплексу предикторів дало можливість визначити часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання студентської молоді упродовж повномасштабної війни в Україні (Рис. 2.11).

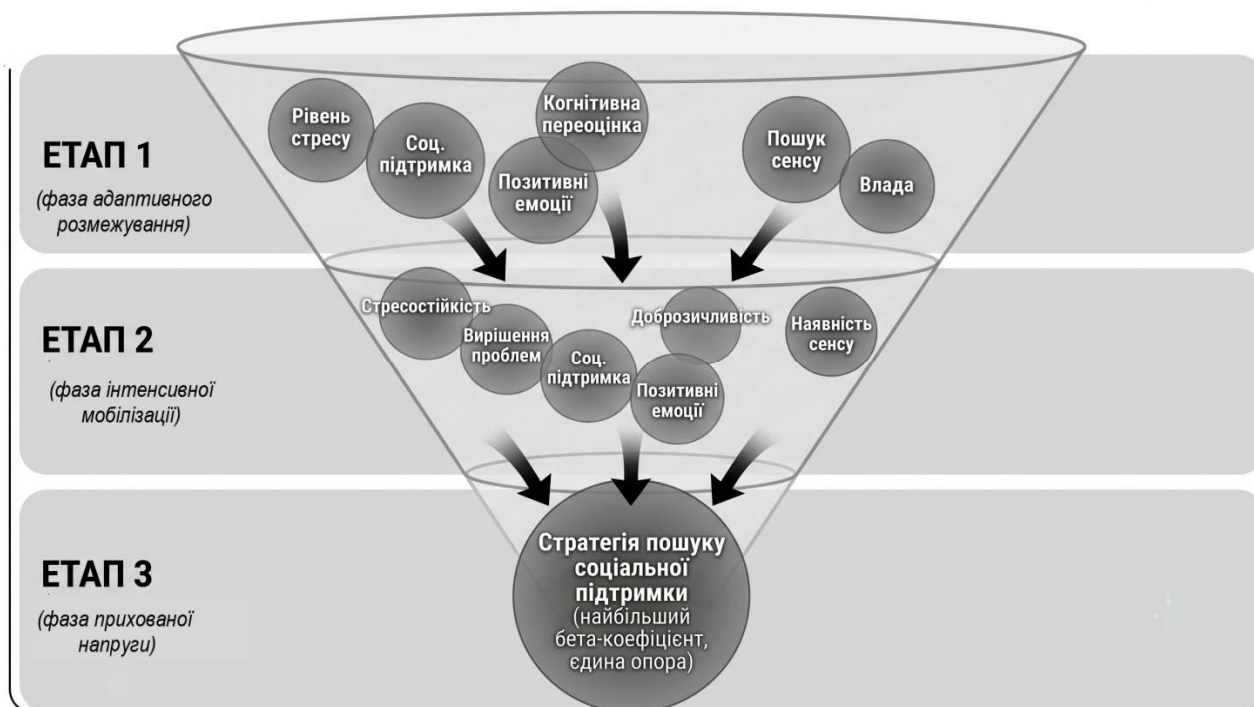


Рис. 2.11. Часова конфігурація психологічних предикторів посттравматичного зростання студентської молоді (за результатами регресійного аналізу)

Проведений поетапний регресійний аналіз дозволяє поглибити розуміння трансформації травматичного досвіду та змістовно доповнює раніше виділені нами фази посттравматичного зростання студентської молоді.. Порівняння регресійних моделей демонструє, як змінюються провідні предиктори ПТЗ студентської молоді на кожному етапі дослідження та повномасштабної війни відповідно.

На першому етапі, який ми визначаємо як фазу адаптивного розмежування, основним психологічним механізмом ПТЗ є роз'єднання емоційних реакцій та світоглядних установок. Регресійна модель підтверджує цю специфіку: пусковим предиктором ПТЗ стає безпосередній рівень пережитого стресу (ПТСР). Показовим є те, що активний пошук сенсу життя на цьому етапі має негативний прогностичний вплив, що підтверджує нашу тезу: на тлі високої ескалації стресу психіка потребує відокремлення від травматичного досвіду та переживань, а не негайного та інтенсивного екзистенційного переосмислення [55]. Деадаптивною також

виявляється цінність «Влада», оскільки спроби утримати індивідуальний контроль у ситуації хаосу лише заважають зростанню.

На другому етапі (кінець 2023 року), який характеризується як фаза інтенсивної мобілізації, відбувається докорінна перебудова комплексу предикторів. Оскільки стрес залишається ізольованим від світоглядних установок, загальний бал скринінгу ПТСР втрачає свою значущість у регресійній моделі. Натомість на перший план виходять такі предиктори як резилієнтність та розв'язання проблем. Відбувається ціннісний зсув: значущим ресурсом стає цінність «Доброзичливість». Негативний вплив наявності сенсу життя на цьому етапі вказує на те, що збереження старих смислів заважає процесу ПТЗ, вимагаючи їхньої подальшої деконструкції.

На третьому етапі (2024 рік), який ми визначаємо як фазу прихованої напруги, відбувається поглиблення когнітивно-емоційної розбіжності (когнітивна оцінка «я в нормі» та емоційне реагування симптомами ПТСР працюють несинхронно) та поступове виснаження первинних адаптаційних ресурсів. Регресійний аналіз відображає процес так званої «кристалізації» предикторів ПТЗ. Індивідуальні механізми перестають діяти, а єдиним активним предиктором посттравматичного зростання залишається стратегія пошуку соціальної підтримки.

Важливо відзначити наскрізну тенденцію: стратегія пошуку соціальної підтримки є єдиним предиктором, який зберігає свою статистичну значущість і позитивний вплив на всіх без винятку етапах дослідження. Це може свідчити про те, що незалежно від специфіки фази (адаптивного розмежування, інтенсивної мобілізації чи прихованої напруги), інтеграція травматичного досвіду та подальше зростання неможливі без опори на соціальне середовище.

Узагальнюючи результати емпіричного вивчення взаємозв'язку посттравматичного зростання із емоційно-регуляторною та ціннісно-смісловою сферами студентської молоді, можна констатувати, що процес опрацювання травматичного досвіду відзначається нелінійністю та функціональною диференціацією різних структур психіки. Проведене дослідження дозволило

виявити специфіку реагування різних підсистем особистості на пролонгований воєнний стрес, де емоційна сфера бере на себе основне навантаження і виснажується, тоді як когнітивно-поведінкові та ціннісні конструкти забезпечують утримання загальної психологічної цілісності.

Емпірично встановлено, що показники емоційної саморегуляції (резилієнтність, емоційна гнучкість) та афективні індекси (за К. Ізардом) є найбільш лабільними компонентами, які чутливо реагують на тривалість воєнного конфлікту. Виявлена тенденція до поступового зниження резилієнтності та накопичення тривожно-депресивної симптоматики на фінальних етапах моніторингу ($T_{пр} = +12,65\%$; $d = -0,31$) вказує на те, що емоційна гнучкість є вичерпним ресурсом. Зіткнення з тривалим дистресом призводить до формування стану «кумулятивної вразливості», який потребує активації глибших компенсаторних механізмів.

Водночас когнітивно-поведінкові стратегії копіngu та ціннісно-смилова сфера особистості продемонстрували високу стабільність. Відсутність статистично значущих відмінностей за основними шкалами методики «Індикатор копіng-стратегій» (CSI) та стійкість домінантних цінностей (універсалізм, самостійність) свідчить про сформованість міцного інструментального та смислового фундаменту студентської молоді, який залишається незмінним попри емоційне виснаження. Єдиним винятком стала цінність «Традиція», зниження якої ($N = 14,715$; $p < 0,05$) вказує на поступову відмову молоді від консервативних патернів на користь більшої адаптивності [15].

На основі результатів поетапного регресійного аналізу виявлено часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання, яка доводить еволюційний характер опрацювання травматичного досвіду.

Висновки до Розділу 2

1. Реалізовано поетапну стратегію моніторингу показників посттравматичного стресу та зростання, а також когнітивно-ресурсних механізмів (на основі серії

поперечних зрізів), що охоплювала чотири часові зрізи протягом 2022–2025 рр. (N=474). Використання діагностичного комплексу з 12 стандартизованих методик у поєднанні з алгоритмом прийняття статистичних рішень забезпечило багатовимірність аналізу та високу достовірність отриманих даних.

2. Реконструйовано траєкторію взаємозв'язку посттравматичного стресу та посттравматичного зростання студентської молоді, яка характеризується вираженою нелінійністю та залежністю від часового контексту війни. Встановлено, що період 2023 року став фазою адаптивного розмежування, коли на тлі високого дистресу зафіксовано пік зростання (темپ приросту +12,35%; $d = 0,32$). Проте моніторинг 2025 року виявив перехід до фази кумулятивної вразливості, для якої властиве виснаження адаптаційних ресурсів, зниження індексу посттравматичного зростання (-12,45%; $d=-0,42$) та збільшення проявів ПТСР. Математичне підтвердження цих відмінностей ($p = 0,001$) та застосування Z-перетворення Фішера дозволили верифікувати гіпотезу дослідження щодо нелінійного характеру трансформаційних процесів.

3. Визначено особливості емоційно-регуляційних та когнітивно-поведінкових механізмів опрацювання травматичного досвіду студентською молоддю. Встановлено, що процес опрацювання пролонгованого воєнного стресу відзначається нелінійністю та диференційованим реагуванням різних структур психіки. Найбільш лабільним компонентом виявилася емоційна сфера: зафіксовано виснаження адаптаційних резервів загальної резилієнтності ($T_{пр} = -8,61\%$; $d=0,32$) та накопичення тривожно-депресивної симптоматики на фінальних етапах моніторингу ($T_{пр} = +12,65\%$; $d=-0,31$), що свідчить про формування стану «кумулятивної вразливості». Водночас інструментальна база копіngu демонструє високу стабільність: попри афективне виснаження, домінантною залишається раціональна стратегія «розв'язання проблем» ($M = 23,72-25,39$), яка запобігає дезінтеграції поведінкового ядра особистості.

4. Досліджено специфіку ціннісно-сміслових трансформацій особистості в умовах хронічного дистресу. Виявлено, що на тлі емоційного виснаження саме

ціннісно-смилова сфера зберігає найвищу стабільність, забезпечуючи внутрішню цілісність студентської молоді. доміантними та незмінними в ієрархії залишаються цінності Універсалізму ($M \approx 4,1-4,4$) та Самостійності ($M \approx 4,2-4,3$). Єдиною статистично значущою зміною стало зниження цінності «Традиція» ($N = 14,715$; $p < 0,05$), що інтерпретується як процес адаптивної відмови від консервативних патернів на користь більш гнучких життєвих орієнтирів. Отримані емпіричні дані створюють необхідне підґрунтя для подальшого математичного моделювання та виокремлення ціннісно-смилових змінних як предикторів посттравматичного зростання.

5. На основі результатів поетапного регресійного аналізу визначено часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання, яка доводить еволюційний характер опрацювання травматичного досвіду. Виявлено феномен «кристалізації предикторів»: якщо на етапі адаптивного розмежування ($R^2 = 0,463$) ПТЗ зумовлюється безпосереднім рівнем дистресу ($\beta = 0,162$), когнітивною переоцінкою ($\beta = 0,158$) та позитивними емоціями ($\beta = 0,151$), а на етапі інтенсивної мобілізації ($R^2 = 0,652$) – стресостійкістю ($\beta = 0,262$), проблемно-орієнтованим копінгом ($\beta = 0,207$) і просоціальними цінностями ($\beta = 0,206$), то на етапі прихованої напруги відбувається виснаження індивідуальних ресурсів (загальна регресійна модель втрачає статистичну значущість, $p = 0,161$). Єдиним наскрізним і найпотужнішим рушієм зростання в умовах пролонгованої травматизації залишається стратегія пошуку соціальної підтримки, прогностична вага якої сягає свого максимуму на віддаленому етапі ($\beta = 0,445$).

РОЗДІЛ 3

ПРЕДИКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕКСПЛОРАТОРНОГО МОДУЛЯ)

У третьому розділі представлено результати емпіричного аналізу предикторів та типологічних особливостей посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни. Описано роль метакогнітивних та ресурсних чинників у забезпеченні інтенсивності особистісних трансформацій, виявлено та обґрунтовано феномен надмірного метакогнітивного навантаження. Проаналізовано роль соціально-контекстуальних чинників, зокрема опосередкованого воєнного досвіду у ПТЗ студентської молоді.

На основі результатів двоетапного кластерного аналізу сконструйовано структурно-функціональну модель та виокремлено профілі посттравматичного зростання студентської молоді, що відображає специфіку поєднання метакогнітивного контролю та ресурсних каналів копіngu.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, представлено систему науково-практичних рекомендацій, спрямовану на фасилітацію посттравматичного зростання студентської молоді у закладах вищої освіти.

3.1. Метакогнітивні та особистісні ресурси як предиктори посттравматичного зростання (експлораторний модуль дослідження)

Оскільки дослідження посттравматичного зростання (ПТЗ) студентської молоді в українському воєнному контексті ще перебуває на етапі накопичення емпіричних даних, поряд із перевіркою теоретично обґрунтованих гіпотез до дослідницького дизайну було введено експлораторний (пошуковий) модуль.

Логіка дослідження передбачає перехід від дескриптивного аналізу макротенденцій загальної вибірки (N=474) до каузально-пояснювального

експлораторного модуля на цільовій групі (n=59). З методологічного погляду це відповідає практиці стратегічного вкладеного аналізу (nested design). Необхідність цього етапу зумовлена тим, що загальні тенденції часто маскують індивідуальні ієрархії ресурсів, які стають видимими лише за умови застосування спеціалізованого інструментарію (М. Селігман, М. Лахад).

Цільову вибірку (n=59) сформовано зі студентів-психологів, які пройшли сертифікатну програму «Психологія саморегульованого навчання в умовах гібридної війни» (автор – О. В. Матласевич). Хоча програма первинно не мала на меті цілеспрямоване стимулювання ПТЗ, вона створила збагачене психологічне середовище. Учасники розвивали рефлексивно-аналітичну компетентність, навички майндфулнес, свідомий метакогнітивний контроль та здатність до когнітивної реструктуризації травматичного досвіду. Ретроспективний аналіз цієї групи дозволив перевірити, як активовані в процесі навчання ресурси виступають предикторами ПТЗ (детальна структура програми з навчальними модулями подана в Додатку Е).

Дослідницькі процедури експлораторного модуля охоплювали три вектори. По-перше, для оцінки особистісного потенціалу застосовано багатовимірну модель копінг-ресурсів «BASIC Ph» М. Лахада (канали віри, емоцій, соціуму, уяви, когніцій та фізіології). По-друге, оскільки ПТЗ є процесом глибинної когнітивної перебудови, використано опитувальник метакогнітивних переконань MCQ-30. Він дозволяє виявити неадаптивні патерни мислення, що можуть слугувати прихованим внутрішнім бар'єром для зростання. По-третє, до аналізу включено оцінку опосередкованого воєнного досвіду (наявність близьких на фронті, деталізовано в підрозділі 3.2), який розглядається як специфічний фактор впливу на ПТЗ.

Логіка дослідження передбачає перехід від дескриптивного аналізу макротенденцій загальної вибірки (N=474) до каузально-пояснювального експлораторного модуля на цільовій групі (n=59). З методологічного погляду це відповідає практиці стратегічного вкладеного аналізу (nested design). Необхідність цього етапу зумовлена тим, що загальні тенденції часто маскують індивідуальні

ієрархії ресурсів, які стають видимими лише за умови застосування спеціалізованого інструментарію (М. Селігман, М. Лахад).

Центральним завданням експлораторного модуля є перевірка припущення про те, що інтенсивність посттравматичного зростання зумовлюється не просто наявністю адаптивних ресурсів (за моделлю BASIC Ph), а їхньою специфічною конфігурацією з метакогнітивними установками. Залежно від цієї конфігурації, метакогніції здатні виступати або потужними фасилітаторами зростання, або блокувальним бар'єром, що перешкоджає конструктивному опрацюванню травматичного досвіду [45].

Отримані дані свідчать про те, що попри тривалу дію воєнних стресорів, у переважної більшості респондентів зберігається адаптивний метакогнітивний профіль, де показники деструктивних переконань не перевищують критичних меж (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники описової статистики за методиками MCQ-30 та BASIC Ph (n=59)

Шкали та показники	M±SD	Min – Max
<i>Метакогнітивні переконання (MCQ-30)</i>		
Когнітивна (не)впевненість	13,44 ± 5,49	6 – 24
Позитивні переконання про занепокоєння	12,00 ± 4,78	6 – 24
Когнітивна самосвідомість	16,81 ± 4,05	6 – 24
Негативні переконання про небезпеку занепокоєння	14,75 ± 4,28	6 – 24
Переконання про необхідність контролю думок	12,80 ± 3,86	6 – 22
Загальний бал MCQ-30	69,80 ± 15,31	30 – 105
<i>Ресурсні канали (BASIC Ph)</i>		
Віра (Belief)	16,05 ± 6,37	0 – 34
Емоції (Affect)	17,27 ± 6,45	0 – 36
Соціальність (Social)	15,95 ± 8,04	0 – 36
Уява (Imagination)	19,02 ± 7,75	0 – 35
Когніції (Cognition)	20,47 ± 7,70	0 – 36
Фізична активність (Physical)	17,59 ± 7,72	1 – 34

Якісний аналіз метакогнітивної сфери демонструє, що переважна більшість студентів (96,61%) зберігає нормативний рівень метапізнання (відповідно до ключів методики він становить менше як 30 балів для загального показника) [2], що створює сприятливий внутрішній фон для опрацювання травматичного досвіду;

лише у 3,39% опитаних зафіксовано дисфункціональний рівень (показник понад 100 балів) (Рис. 3.1.). Загальний бал за методикою MCQ-30 ($M=69,80$; $SD=15,31$) вказує на помірну інтенсивність використання метакогнітивних стратегій, що свідчить про збереження регулятивного потенціалу особистості навіть за умов тривалого воєнного стресу.



Рис. 3.1. Середні значення метакогнітивних переконань за методикою MSQ-30 у цільовій групі студентів ($n=59$)

Особливу увагу привертає той факт, що серед окремих субшкал найвищі показники спостерігаються за параметром когнітивної самосвідомості ($M=16,81$; $SD=4,05$). Це відображає стійку тенденцію студентів до активного моніторингу власних думок, що в контексті нашого дослідження ми розглядаємо як важливий механізм посттравматичного переосмислення. При цьому рівень негативних переконань про неконтрольованість думок ($M=14,75$; $SD=4,28$) та когнітивної невпевненості ($M=13,44$; $SD=5,49$) перебуває в межах середніх значень. У поєднанні з дещо нижчими показниками позитивних переконань про користь занепокоєння

($M=12,00$; $SD=4,78$) та потреби в контролі думок ($M=12,80$; $SD=3,86$), це свідчить про вибірккову відмову студентів від деструктивних стратегій на користь більш адаптивних форм мислення. Фактично, ми спостерігаємо профіль «усвідомленого спостерігача», який рефлексує над своїм станом.

Паралельно з метакогнітивним фоном, аналіз багатовимірної моделі ресурсів подолання BASIC Ph дозволив виявити складну ієрархію каналів, які студенти залучають для підтримки психологічної стійкості (Рис. 3.2.).

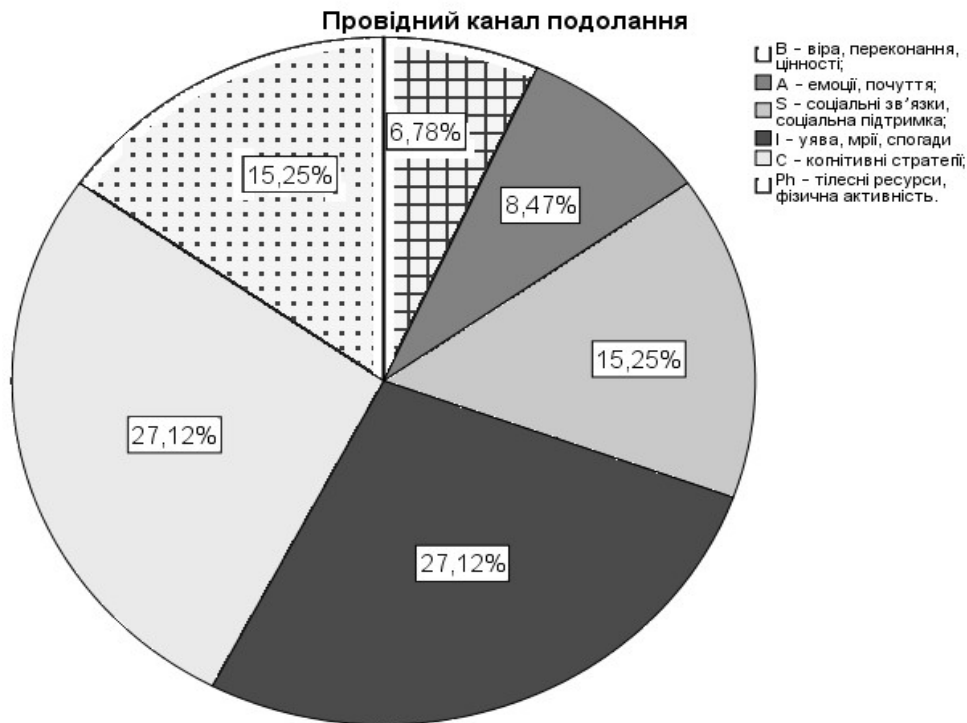


Рис. 3.2. Співвідношення ресурсів цільової групи студентів за моделлю BASIC Ph ($n=59$)

Провідне місце в цій структурі 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 та планування. Висока значущість каналу уяви ($M=19,02$; $SD=7,75$) вказує на те, що трансформація травматичного досвіду у студентів відбувається не лише через логіку, а й через символічне опрацювання досвіду та візуалізацію майбутнього. Поєднання цих двох ресурсів дозволяє

припустити, що в умовах пролонгованого стресу студентська молодь схильна спиратися на гнучкі інтелектуально-творчі конструкти. Ймовірно, така стратегія допомагає не лише структурувати травматичну реальність через збір фактів, а й знижувати емоційну напругу завдяки здатності уявляти альтернативні сценарії, шукати нестандартні виходи чи відволікатися від загрози. Крім того, домінування саме цих каналів може пояснюватися об'єктивною віковою та соціальною специфікою вибірки: для студентства процеси активного навчання (когнітивний канал) та генерування нових ідей (канал уяви) є провідним і найбільш тренованим видом діяльності.

Цікавою є роль соціального (S) та фізичного (Ph) ресурсів, які є провідними для 15,25% респондентів. Попри те, що середні бали за цими каналами ($M=15,95$ та $M=17,59$ відповідно) помітно відрізняються, саме соціальний ресурс характеризується найвищою варіативністю ($SD=8,04$). Це вказує на значну неоднорідність студентської молоді у питаннях залучення соціальної підтримки: для однієї частини студентів соціум є надійною опорою, тоді як інша частина відчуває певну ізоляцію або вичерпаність цього ресурсу. Така поляризація може бути наслідком об'єктивних умов довготривалої війни: розриву звичних соціальних зв'язків через вимушене переміщення, дистанційного формату навчання або ж загального емоційного виснаження суспільства («втоми від співчуття»). Щодо фізичного ресурсу (Ph), його використання як домінантного свідчить про те, що частина молоді знаходить стабілізацію у конкретних діях, збереженні режиму або тілесних практиках, що є дієвим інструментом заземлення в умовах хронічного стресу.

Натомість 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 підкреслює специфіку воєнного часу: студенти схильні до інтелектуального опрацювання дійсності. З психологічної точки зору, уникнення відкритого емоційного відреагування (канал A) в умовах хронічної загрози виконує функцію своєрідного запобіжника. Інтенсивність травматичних подій настільки висока, що

глибоке занурення в емоції може призвести до дезорганізації поведінки, тому психіка обирає дистанціювання. Водночас найнижча опора на канал віри (В) може бути свідченням екзистенційної вразливості молоді: зіткнення з жорстокістю війни часто руйнує базові ілюзії про справедливість світу. За таких умов спиратися на абстрактні вірування чи філософські концепти стає значно складніше, ніж на логіку (когнітивний канал).

Отримані результати створюють необхідну емпіричну основу для подальшого кореляційного та регресійного аналізу. Проте активне використання мислення не завжди є конструктивним: воно може набувати форм нав'язливої румінації, тривоги чи надмірного самоконтролю. Саме тому виникає дослідницька необхідність спочатку статистично зіставити виявлені особистісні ресурси (BASIC Ph) із метакогнітивними переконаннями (MCQ-30) за допомогою кореляційного аналізу, щоб зрозуміти характер їхньої взаємодії. Головним питанням стає те, чи не перетворюється ця висока когнітивна активність на метакогнітивний бар'єр у процесі посттравматичного зростання. Відповідь на це питання, а також визначення реальної прогностичної ваги цих конструктів, буде отримано шляхом побудови фінальної регресійної моделі.

Для обґрунтування вибору подальших методів математичного опрацювання даних було здійснено перевірку характеру розподілу ознак у цільовій групі за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Результати аналізу підтвердили відповідність більшості показників за методиками MCQ-30 та BASIC Ph закону нормального розподілу ($p > 0,05$).

Наступним кроком експлораторного модуля дослідження стало вивчення взаємозв'язків між метакогнітивними переконаннями (MCQ-30) та ресурсними каналами подолання стресу (BASIC Ph). Доцільність проведення кореляційного аналізу на цьому проміжному етапі зумовлена необхідністю зрозуміти, як саме специфіка мислення студентів впливає на їхній вибір копінг-стратегій, перш ніж оцінювати їхній спільний вплив на посттравматичне зростання. Як зазначають дослідники у сфері математичного аналізу психологічних даних, саме перехресні

кореляції між різними вимірами психіки є основою для побудови теоретичних моделей, оскільки вони розкривають функціональну взаємодію процесів, а не просто їхню статистичну спільність [133]. У межах нашого дослідження ми свідомо нівелювали кореляції всередині самих методик (які лише підтверджують їхню внутрішню надійність), щоб зосередити увагу виключно на точках перетину двох сфер: того, як студенти оцінюють власні думки (метакогніції), і того, якими опорами вони користуються для подолання дистресу (ресурси).

Для забезпечення високої статистичної надійності висновків та уникнення помилки першого роду (хибнопозитивного результату) ми застосували поправку Бонферроні для множинних порівнянь. Це дозволило нам виокремити 10 найбільш стійких та значущих зв'язків, які відображають реальні патерни взаємодії між метакогнітивними переконаннями та особистісними ресурсами в процесі опрацювання травматичного досвіду (Таблиця 3.2) [197].

Таблиця 3.2.

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

Пара змінних	Коефіцієнт (Пірсон) r	Рівень значущості (p_{bonf})
MCQ_Когнітивна самосвідомість – BASIC_С_Когнітивний	0,751	<0,001
MCQ_Негативні переконання – BASIC_А_Емоції	0,595	0,0001
MCQ_Загальний бал MCQ – BASIC_А_Емоції	0,593	0,0001
MCQ_Загальний бал MCQ – BASIC_С_Когнітивний	0,565	0,0005
MCQ_Когнітивна самосвідомість – BASIC_А_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_В_Віра	0,469	0,0342
MCQ_Негативні переконання – BASIC_I_Уява	0,468	0,0351

Отримані дані дозволяють стверджувати, що визначальним зв'язком у системі саморегуляції студентів є пряма кореляція між метакогнітивною самосвідомістю та когнітивним каналом ресурсів ($r=0,751$). Це вказує на те, що розвинена здатність до моніторингу власних думок може бути фундаментом для застосування раціональних

стратегій подолання стресу. У ситуації війни цей зв'язок виконує роль механізму свідомого орієнтування та опрацювання травматичного досвіду, який дозволяє особистості не просто переживати травматичний досвід, а перетворювати його на об'єкт рефлексії та подальшої інтеграції в життєвий досвід[233].

Виявлені помірно високі кореляції загального балу MCQ та негативних переконань з емоційним каналом ($r \approx 0,59$) розкривають механізм взаємного підсилення когнітивного аналізу та емоційних реакцій. 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 когнітивного моніторингу творчий потенціал уяви може бути спрямований на продукування тривожних прогнозів, що гальмує посттравматичне зростання [128].

Зв'язок показника контролю думок із фізичним каналом особистісних ресурсів ($r=0,502$) та загального метакогнітивного фону з вірою ($r=0,469$) завершує картину цілісної регуляції. Ми бачимо, що спроможність керувати над мисленням безпосередньо корелює зі здатністю спиратися на тілесні ресурси та систему духовних цінностей. Це підтверджує багатовимірність ресурсного профілю успішного посттравматичного зростання: *когнітивна самосвідомість є базовою умовою для залучення різних каналів копінгу* – від раціонального аналізу до фізичної та духовної стабілізації [180].

Отже, детальний аналіз виявлених взаємозв'язків дозволяє стверджувати, що метакогнітивна сфера та ресурсні канали за моделлю BASIC Ph утворюють цілісну функціональну систему. Проте, завершивши аналіз кореляційної матриці, ми натрапили на важливий дослідницький факт: хоча усі змінні дослідження вільно корелювали між собою (як показано в Таблиці 3.2), після застосування суворої поправки Бонферроні ми не виявили статистично значущих лінійних зв'язків між окремими показниками MCQ-30 або BASIC Ph та безпосередньо індексом

посттравматичного зростання або іншими досліджуваними показниками (емоційною гнучкістю, резильєнтністю, копінг-стратегіями тощо).

З погляду статистичної методології, такий результат є надзвичайно цінним, адже вказує на те, що вплив внутрішніх ресурсів на трансформацію травматичного досвіду не є прямолінійним чи автоматичним. Це підтверджує нашу тезу про складну, системну природу ПТЗ в умовах війни: окремі канали подолання не діють ізольовано, а їхній ефект може «розмиватися» або блокуватися іншими внутрішніми чинниками.

Результати попереднього регресійного моделювання, представлені у другому розділі нашої роботи, засвідчили зміну ціннісно-смыслових та емоційно-регуляторних предикторів посттравматичного зростання студентів. Водночас для з'ясування глибинних внутрішніх механізмів опрацювання травматичного досвіду виникає необхідність включення до аналізу метакогнітивної сфери та особистісних ресурсів й відповідної розробки нової регресійної моделі предикторів ПТЗ.

Так, ми застосували множинний лінійний регресійний аналіз (метод примусового введення Enter). Оскільки обсяг нашої цільової вибірки для експлораторного модуля є обмеженим ($n=59$), суворі статистичні правила (зокрема, правило Гріна або співвідношення 10 спостережень на 1 предиктор) забороняють введення у модель великої кількості змінних для уникнення ефекту перенавчання (*overfitting*) та втрати достовірності результатів.

Тому ми сформуваємо компактну модель із 6 незалежних змінних. Такий відбір базувався на результатах кореляційного аналізу: ми не включали всі окремі субшкали MCQ-30, а відібрали найсильніші показники. До складу прогностичної моделі було включено:

- загальний бал MCQ-30 – як інтегральний показник метакогнітивної напруги та переконань особистості щодо процесів мислення. Використання саме загального бала дозволило репрезентувати всю метакогнітивну систему без її зайвої фрагментації;

- п'ять основних каналів моделі BASIC Ph (віра, уява, фізичний, когнітивний та емоційний). Включення основного спектра ресурсних каналів (за винятком соціального, який продемонстрував надмірну варіативність на етапі описової статистики, див. Рис. 3.2.) дозволило нам протестувати «ресурсний потенціал» студентської молоді у всьому його різноманітті – від раціонального аналізу до емоційної експресії та духовних опор.

Саме така оптимізована конфігурація з 6 предикторів повністю відповідає математичним вимогам до вибірки обсягом 59 осіб і забезпечує високу надійність подальшого статистичного висновку.

Згідно з отриманими результатами, побудована регресійна 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. 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.

Подальший аналіз стандартизованих коефіцієнтів дозволяє виявити специфічну ієрархію внутрішніх чинників особистісної посттравматичної трансформації (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

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. Метод введення змінних – Enter.

Центральним спостереженням є те, що єдиним самостійним статистично значущим предиктором у цій моделі виявився загальний бал MCQ-30 ($\beta = -0,379; p = 0,038$). Важливо підкреслити від'ємний вектор цього впливу, що свідчить про те, що він є потужним *внутрішнім бар'єром*, який гальмує процеси посттравматичного зростання. Це підтверджує тезу про те, що метакогнітивний «шум» (думки про думки) та зацикленість на неконтрольованості власних думок забирають когнітивний ресурс, необхідний для конструктивного переосмислення травматичного досвіду [233].

Особливий науковий інтерес викликає той факт, що хоча попередній дескриптивний аналіз свідчив про домінування когнітивного каналу та каналу уяви в ресурсних профілях більшості респондентів, отримана регресійна модель розкриває іншу логіку прогностичних впливів. Популярність певного каналу в повсякденному подоланні не є тотожною його прогностичній ефективності для якісного посттравматичного зростання. Когнітивний канал ($p = 0,745$) та канал уяви ($p = 0,382$) можуть використовуватися студентами частіше, ніж інші канали особистісних ресурсів (з часткою понад 54,24% в загальній структурі каналів моделі Basic Ph), проте в умовах хронічного воєнного стресу вони часто перетворюються на механізми румінацій 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 (з частками 6,78% та 8,47% відповідно), демонструють вищий позитивний потенціал впливу на ПТЗ. Ці дані вказують на те, що ціннісно-сміслова опора та емоційна відкритість є якісно сильнішими «важелями» трансформації, ніж звичні раціональні схеми подолання [180]. Відсутність їхньої ізольованої статистичної значущості в даній моделі пояснюється саме комплексністю процесу: вони працюють не як окремі фактори, а в синергії з іншими елементами системи.

Таким чином, виявлена модель свідчить про те, що шлях до посттравматичного зростання пролягає через мінімізацію метакогнітивних бар'єрів та активізацію глибинних ціннісних ресурсів, а не через просте нарощування звичних когнітивних зусиль. *Метакогнітивні переконання справді мають значущу прогностичну цінність, проте їхній вплив має переважно стримувальний характер: надмірне метакогнітивне навантаження блокує перехід від рефлексії до якісного посттравматичного зростання.* Водночас виявлена роль ресурсних каналів BASIC Ph потребує подальшого уточнення з урахуванням специфіки соціального контексту, що буде розглянуто в наступному підрозділі.

3.2. Соціально-контекстуальна експозиція до війни як предиктор посттравматичного зростання студентської молоді

У попередніх підрозділах було обґрунтовано доцільність розгляду ПТЗ студентської молоді не лише крізь призму індивідуально-психологічних характеристик (копінг-ресурсів, метакогнітивних механізмів тощо), а й у розрізі соціально-контекстуальних умов війни. Було показано, що поряд із загальносуспільним досвідом тривалого життя в умовах повномасштабної війни (повітряні тривоги, ракетні обстріли, вимушене переселення тощо), істотного значення може набувати опосередкований воєнний досвід (наявність близьких родичів на фронті, поранення або загибель рідних), який визначає специфіку осмислення травматичних подій.

У зарубіжній літературі останніх років дедалі частіше підкреслюється, що війна впливає на особистість не лише через безпосередню травматизацію, а й через різний ступінь експозиції до воєнного контексту. У зв'язку з цим виникла необхідність емпірично дослідити роль зазначених соціально-контекстуальних чинників ПТЗ студентської молоді.

У межах експлораторного аналізу ми розглядали цю змінну не як статичну ознаку вибірки, а як *динамічну специфікацію* травматичного досвіду. Такий підхід дозволяє перевірити нашу гіпотезу щодо *модеруючої ролі* соціально-контекстуальної експозиції до війни.

Соціальний контекст постає тут саме як *змінна-модератор*, що, згідно з класичною моделлю Р. Барона та Д. Кенні, не просто корелює з результатом, а змінює саму силу чи напрямок зв'язку між внутрішніми ресурсами та посттравматичним зростанням [111]. У дослідженнях воєнної травми, зокрема, D. Figley щодо вторинного травматичного стресу наголошується, що опосередкована травматизація створює «емоційний резонанс», який може або мобілізувати ресурси особистості для зростання, або, навпаки, виснажувати їх, перетворюючи когнітивні зусилля на безплідну румінацію [143]. Таким чином, врахування залученості членів родини до бойових дій є необхідним для розуміння того, в яких саме межах діють виявлені в попередньому підрозділі метакогнітивні предиктори [50].

Якісний аналіз відповідей цільової групи (n=59) дозволив реконструювати ієрархію опосередкованого воєнного досвіду за критерієм родинної близькості та ступеня спорідненості. Отримані результати свідчать, що переважна більшість студентів (71,2%) перебувають у стані постійної тривоги за життя близьких.

За ступенем спорідненості родичів, котрі беруть участь в бойових діях, було виокремлено два основні кола – нуклеарна сім'я та розширена сім'я (Рис. 3.3.).

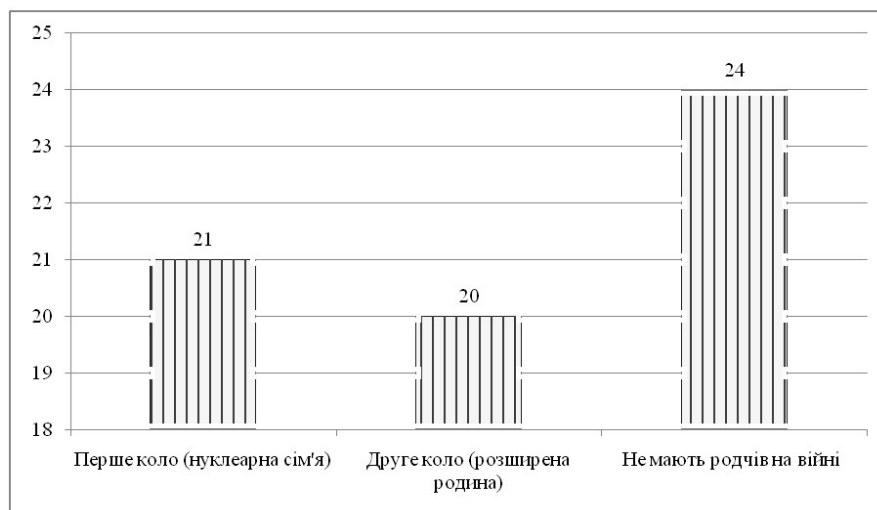


Рис. 3.3. Розподіл цільової групи за ознакою наявності родичів у зоні бойових дій та колами спорідненості з ними (n = 59)

Перше коло – нуклеарна сім'я (батьки, вітчими та рідні брати) (n=21; 35,6%). Ця категорія є найбільш вразливою, оскільки загроза стосується базових опор безпеки особистості. Висока частка залученості батьків (42,8% від тих, хто має близьких на фронті у цій підгрупі) вказує на те, що для значної частини студентів війна є досвідом безпосередньої загрози цілісності їхньої родини.

Друге коло – розширена родина (дядьки, хрещені батьки, двоюрідні брати) (n=20; 33,9%). Широке залучення цієї категорії свідчить про «колективність» воєнної травми, де переживання виходять за межі власного дому та охоплюють ширше родинне коло.

Важливим вектором аналізу стала тривалість травматичного впливу. Виокремлення групи студентів, чий родичі перебувають у зоні бойових дій ще з часів АТО/ООС з 2014 року (11,9%), дозволяє говорити про *хронічний характер* опосередкованої травматизації. Для цих респондентів ПТЗ є не результатом разового кризового стрибка, а наслідком тривалої адаптації до життя в стані екзистенційної загрози.

Контекстуальний аналіз відповідей студентів цільової групи також вказує на певну специфіку їх травматичного досвіду. У 2 випадках респонденти відкрито

повідомили про загибель близьких (вітчима та двоюрідного брата), що перетворює опосередкований воєнний досвід на безпосередній досвід втрати. Також зафіксовано випадок переведення родича на службу в тил після отриманого поранення. Окремої уваги заслуговує згадка про матір-медсестру на тилівій лінії фронту, що підкреслює різноманітність ролей близьких у структурі опосередкованого воєнного досвіду студентів. Усе це комплексно перетворює процес посттравматичного зростання на складну роботу скорботи, де когнітивні ресурси та ресурси подолання мають працювати на межі можливостей.

Аналіз середніх значень рівня травматизації та ПТС дозволяє деталізувати відмінності у їх проявах залежно від наявності опосередкованого воєнного досвіду. На графіках нижче наведено порівняльні дані для груп студентів, які мають родичів у зоні бойових дій ($n=39$), та тих, хто такого досвіду не має ($n=20$).

Аналіз результатів першого психодіагностичного блоку дослідження – міри травматизації – демонструє відносну однорідність вибірки за показниками рівня проявів симптомів ПТСР (Рис. 3.4).

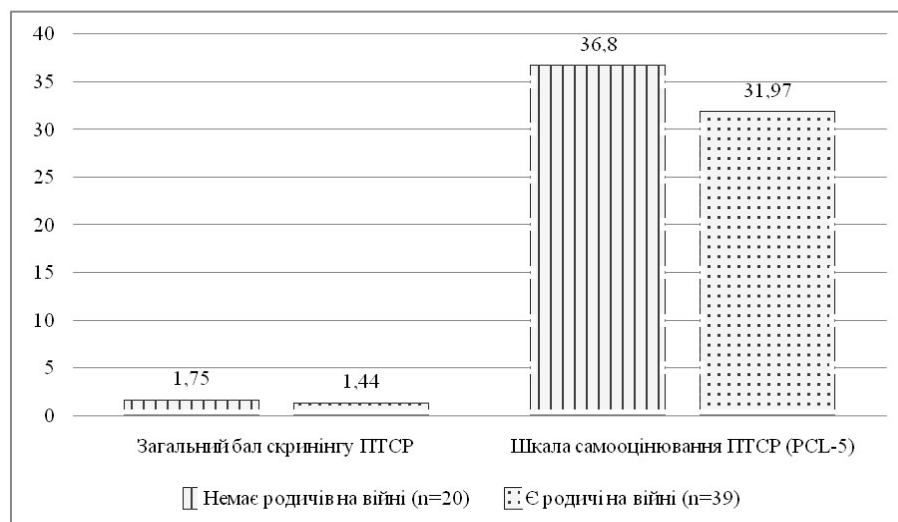


Рис. 3.4. Показники прояву ПТСР студентської молоді залежно від наявності опосередкованого воєнного досвіду ($n=59$)

Студенти, які не мають близьких родичів на фронті, виявляють дещо вищі середні значення за загальним балом скринінгу (1,75) та шкалою ПТСР (36,80)

порівняно з респондентами, чиє оточення безпосередньо залучене до бойових дій (1,44 та 31,97 відповідно). Такий парадоксальний, на перший погляд, результат може свідчити про те, що для студентської молоді без прямого зв'язку з передовою, війна стає чинником фонові тривоги, зумовленої невизначеністю та ймовірним медійним навантаженням. Натомість студенти з опосередкованим воєнним досвідом, маючи «адресний» об'єкт для переживань, демонструють вищу мобілізацію психіки, що дещо знижує суб'єктивне відчуття безпорадності.

Другий психодіагностичний блок дослідження, який був спрямований на вивчення механізмів опрацювання травматичного досвіду студентської молоді, розкриває інші особливості (Рис. 3.5.).

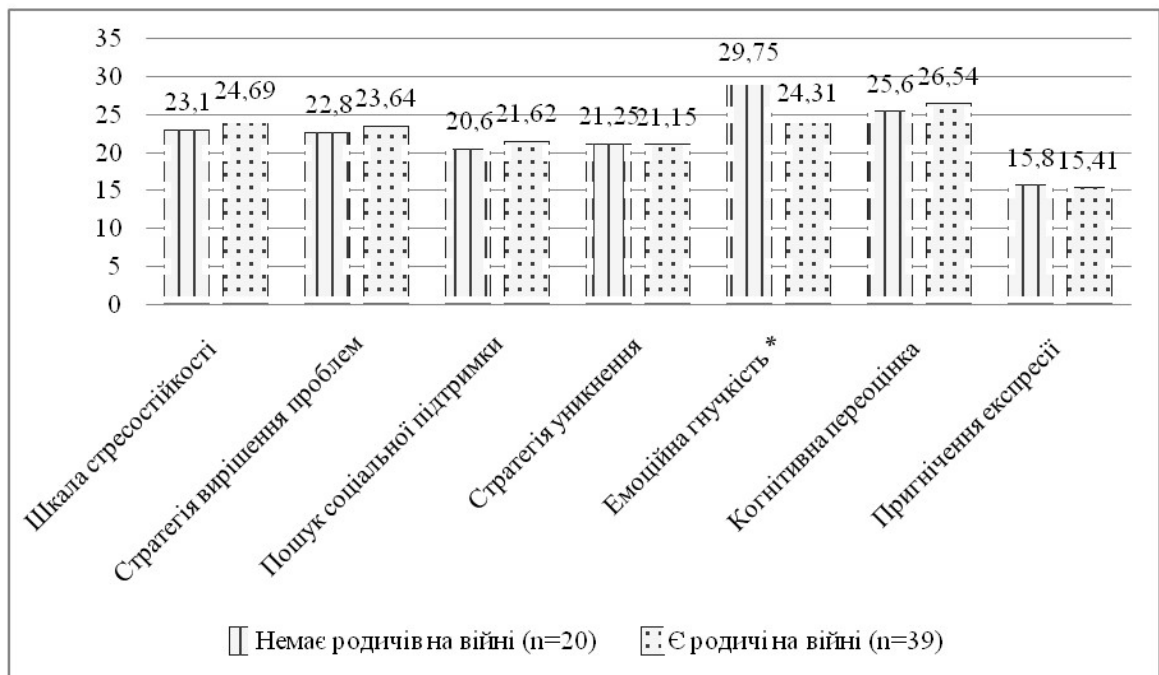


Рис. 3.5. Порівняльна характеристика стратегій подолання та емоційної регуляції у цільовій групі (n=59)

За результатами дослідження копінг-стратегій студентської молоді спостерігаємо високу подібність у виборі активних стратегій: розв'язання проблем (22,80 проти 23,60) та пошук соціальної підтримки (20,60 проти 21,62) є стабільно високими в обох групах. Це вказує на сформованість активної адаптивної позиції

досліджуваного студентства. Водночас візуальний аналіз графіка дозволяє виділити суттєвий розрив у показниках емоційної гнучкості: студенти з родичами на фронті демонструють значно нижчі бали за цією шкалою (24,31 проти 29,75), що у використуваній методиці ААQ-II інтерпретується як вищий рівень психологічної гнучкості та готовності до відкритого прийняття складного досвіду. Опосередкована травматизація тут є каталізатором, що «загартовує» емоційну сферу особистості, зменшуючи потребу у когнітивному уникненні.

У третьому блоці нашого дослідження, який був спрямований на безпосередню оцінку рівня посттравматичного зростання, бачимо трансформаційні зміни та помітну схожість показників в обох групах (Рис. 3.6.).

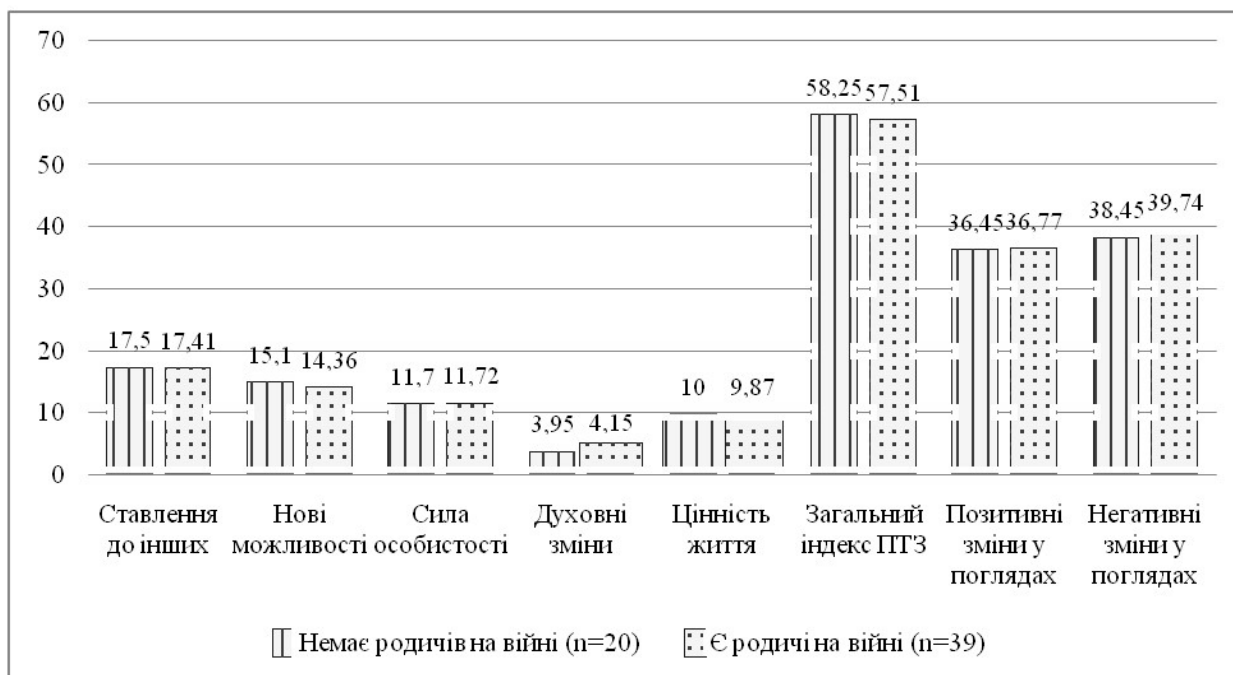


Рис. 3.6. Показники посттравматичного зростання та позитивних трансформацій особистості у цільовій групі (n=59)

Рис. 3.6. демонструє майже ідентичні показники за всіма доменами ПТЗ: від ставлення до інших (17,50 та 17,41) до загального індексу посттравматичного зростання (58,25 та 57,51). Це дозволяє стверджувати, що потенціал до особистісної трансформації є універсальною відповіддю студентської молоді на виклики війни,

незалежно від конкретних обставин їхнього соціального контексту. Позитивні зміни у поглядах (36,45 та 36,77) переважають над негативними, що свідчить про домінування життєствердних інтенцій у процесі осмислення воєнних реалій.

Четвертий психодіагностичний блок методик досліджував ціннісно-смислову сферу студентської молоді, а також структуру цінностей (за Ш. Шварцом) (Рис. 3.7.).

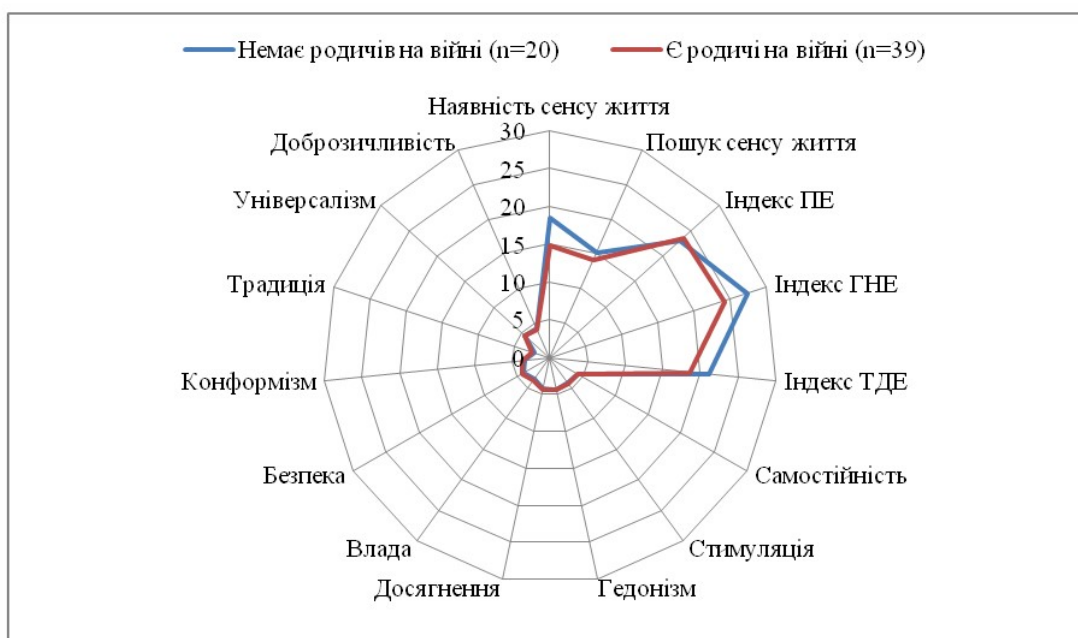


Рис. 3.7. Ціннісні орієнтації (за Ш. Шварцом) та показники смисложиттєвої сфери у цільовій групі (n=59)

Як помітно на пелюстковій діаграмі Рис. 3.7., існує високий ступінь збігу життєвих пріоритетів в обох підгрупах студентів. Контури обох груп майже повністю накладаються в ділянках цінностей «Універсалізм» (4,41), «Доброзичливість» (4,23 та 4,11) та «Самостійність» (4,34 та 4,29). Це свідчить про формування загального ціннісного профілю, де цінності солідарності та свободи стають базовими для студентської молоді. Разом з тим, на графіку помітне зниження показника «Наявності сенсу життя» у студентів, в яких є родичі на фронті (14,92 проти 18,50), що може свідчити про стан «екзистенційної паузи» (завмирання «тут і

тепер»): глибока тривога за близьких змушує людину переоцінювати свої фундаментальні орієнтири, перебуваючи в активному пошуку нових смислів.

Експлораторний блок нашого дослідження ілюструє взаємодію ресурсних каналів моделі BASIC Ph та метакогнітивного фону особистості (Рис. 3.8.).

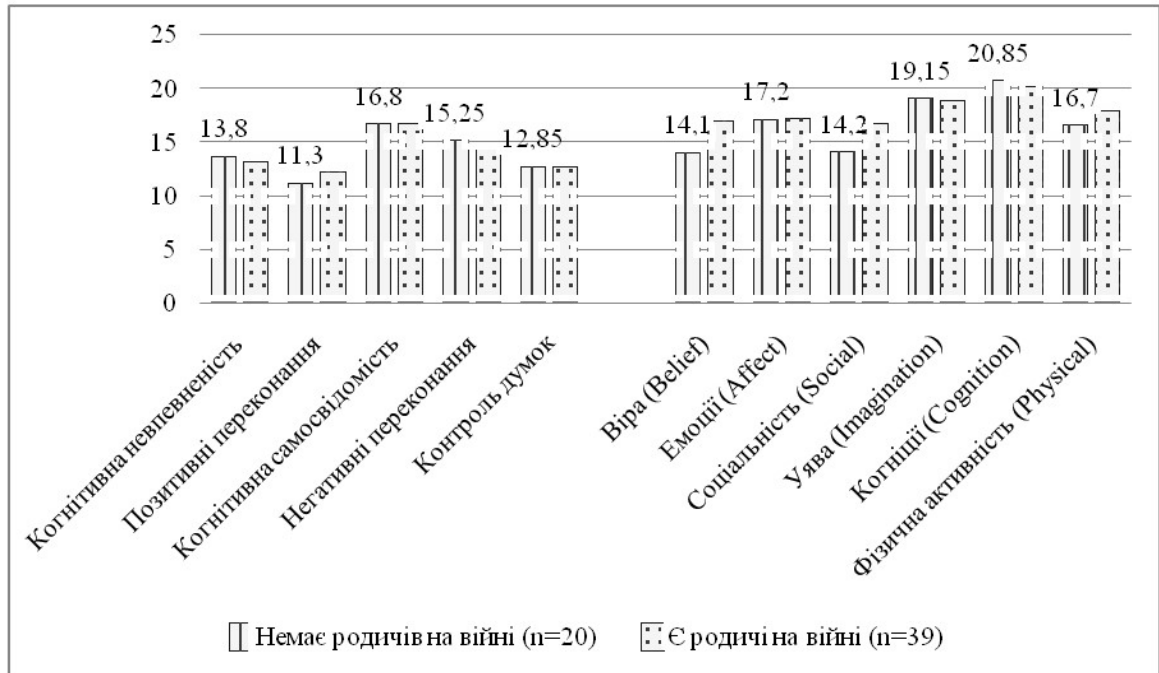


Рис. 3.8. Конфігурація внутрішніх ресурсів та метакогнітивних переконань у цільовій групі (n=59)

Ми бачимо, що загальна метакогнітивна напруга є майже однаковою (70,00 та 69,69), що підтверджує нашу тезу про інтенсивну метакогнітивну активність всіх студентів. Натомість аналіз ресурсів подолання виявляє певну перевагу каналу «Віри» (B) (17,05 проти 14,10) та соціального каналу (S) (16,85 проти 14,20) у студентів із опосередкованим воєнним досвідом. Це вказує на те, що безпосередня загроза життю близьких активізує потребу в духовних опорах та соціальній згуртованості, тоді як когнітивний канал (C) залишається стабільно активним для обох груп, що може свідчити про його універсальність для студентської молоді.

Представлені вище показники середніх значень (Рис. 3.4-3.8.) демонструють високий ступінь гомогенності цільової групи дослідження, що підкреслює

тотальність впливу воєнного стану на психіку студентської молоді. Візуальна схожість більшості показників свідчить про те, що як загальносуспільний досвід життя в умовах війни, так і опосередкований воєнний досвід формує спільний для всієї вибірки студентів ландшафт переживань та ресурсів. Проте для виявлення прихованих закономірностей та остаточної перевірки модеруючої ролі соціально-контекстуальної експозиції до війни було проведено поглиблений порівняльний аналіз із застосуванням непараметричного критерію U Манна – Вітні. Попри нормальний характер розподілу даних за основними шкалами, вибір зумовлений відносно малим обсягом порівнюваних підгруп ($n < 30$ осіб) та необхідністю мінімізувати вплив можливих екстремальних значень (викидів), що є характерним для вибірок із опосередкованим воєнним досвідом.

Методологічна цінність цього етапу полягає в тому, щоб за зовнішньою подібністю цифр розпізнати ті поодинокі, але статистично вагомі точки диференціації, які визначають специфіку внутрішньої роботи особистості. Аналіз понад сорока психологічних параметрів дозволив нам зафіксувати єдину, проте значущу точку розриву – *шкалу емоційної гнучкості* ($U = 245,0$; $Z = -2,325$; $p = 0,020$).

Порівняння середніх рангів унаочнює вектор виявлених відмінностей: у групі студентів без опосередкованого воєнного досвіду середній ранг становить 37,25, тоді як у групі з наявністю родичів у зоні бойових дій цей показник є суттєво нижчим – 26,28. Враховуючи специфіку методики AAQ-II, де низькі значення свідчать про вищу адаптивність, ми можемо стверджувати, що залученість близьких родичів до участі в бойових діях є значним зовнішнім чинником, який стимулює розвиток емоційної гнучкості та знижує рівень когнітивного уникнення.

Для оцінки практичної вагомості отриманого результату ми розрахували показник розміру ефекту (d). Отримане значення $d = 0,30$ згідно з інтерпретацією критерію Коена відповідає середньому розміру ефекту, що підтверджує не лише статистичну значущість, а й реальну психологічну вагу виявленої відмінності.

Таким чином, *соціально-контекстуальна експозиція до війни (наявність близьких родичів на фронті)* виконує роль специфічного модератора, який посилює емоційну готовність особистості до опрацювання травматичного досвіду, що є важливою передумовою для подальшого посттравматичного зростання.

3.3. Структурно-функціональна модель та профілі посттравматичного зростання студентської молоді

Оскільки лінійний кореляційно-регресійний аналіз не забезпечує цілісного розуміння складних психологічних феноменів, логічним завершенням дослідження стала побудова інтегративних профілів посттравматичного зростання (ПТЗ). Це дозволяє врахувати міжіндивідуальну варіативність переживання травматичного досвіду та розробити диференційовані програми фасилітації. Зважаючи на обсяг цільової групи ($n=59$), процедура кластерного аналізу вимагала суворого дотримання принципу методологічної ощадності (*parsimony principle*) [142]. Включення понад 40 шкал призвело б до «статистичного шуму» [174]., тому, за рекомендаціями Дж. Хайра, відбиралися лише теоретично обґрунтовані диференціювальні ознаки [151].

Для побудови типології відібрано шість показників, що відображають три функціональні рівні психічної діяльності: 1) *регулятивний*: загальний бал MCQ-30 (метакогнітивне навантаження) та емоційна гнучкість AAQ-II (ядро кластеризації, єдиний значущий диференціатор воєнного досвіду, $p=0,020$); 2) *процесуальний*: когнітивний (C) та емоційний (A) канали моделі BASIC Ph; 3) *смісловий*: загальний індекс ПТЗ та «наявність сенсу життя» як фундамент відновлення [102]. Дихотомічний соціально-контекстний фактор (наявність родичів на фронті) свідомо не включався в математичну процедуру для уникнення зміщення, а використовувався виключно на етапі подальшої інтерпретації.

Алгоритм кластеризації реалізовувався у два етапи з попереднім переведенням усіх 6 показників у стандартизовані Z-значення. На першому етапі застосовано

ієрархічний кластерний аналіз за методом Варда (Ward's method, квадрат евклідової відстані). Аналіз дендрограми (Додаток Д, Рис. Д.1.) вказав на природний поділ вибірки на три магістральні «гілки». На другому етапі для оптимізації розмежування застосовано ітеративний метод К-середніх (K-Means) із заданим параметром $K=3$. Процедура завершилася на 7-й ітерації, що свідчить про високу математичну стабільність груп. Аналіз ANOVA підтвердив статистичну значущість ($p < 0,001$) усіх параметрів, де найбільшу диференціовальну вагу мали активність емоційного каналу ($F = 28,39$), індекс ПТЗ ($F = 26,46$) та загальний бал MCQ-30 ($F = 23,00$). У результаті цільову вибірку було розподілено на три збалансовані типи: Тип 1 ($n=19$; 32,2%), Тип 2 ($n=19$; 32,2%) та Тип 3 ($n=21$; 35,6%).

Аналіз отриманих даних дозволяє змістовно описати три типи проживання воєнного досвіду та формування посттравматичного зростання, умовно позначені нами як: «екзистенційно-заблокований», «гіперкомпенсаторний» та «збалансований» (Рис. 3.9, а також див. Рис. Д.1, Додаток Д).

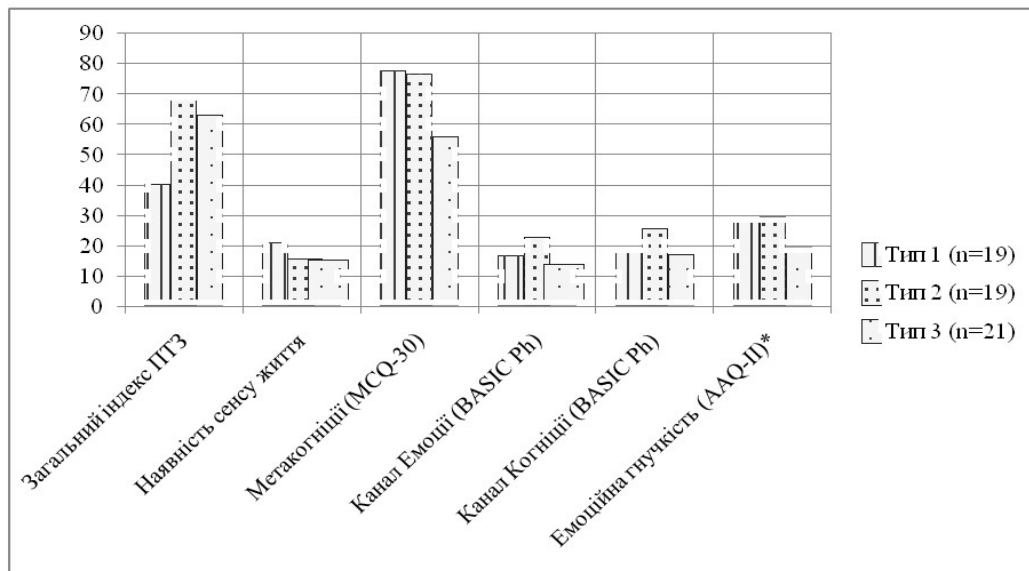


Рис. 3.9. Середні значення (М) психологічних показників для виявлених типів ПТЗ за результатами кластерного аналізу методом К-середніх

Перший тип – «Екзистенційно-заблокований». Цей профіль характеризується найнижчим рівнем посттравматичного зростання (40,42 бала) на тлі найвищих у

вибірці показників наявності сенсу життя (21,37). Такі студенти демонструють високу метакогнітивну напругу (77,89) та низьку емоційну гнучкість (високий бал ААQ – 29,26).

З погляду психологічної інтерпретації, студенти цього типу тримаються за попередні життєві сенси як за захисний щит, проте високий рівень занепокоєння про власні думки (метакогнітивний бар'єр) не дозволяє трансформувати травму. Зростання «заблоковане» страхом перед новими емоційними переживаннями та ригідністю когнітивних установок. Ця група є унікальною за виявленими особливостями, оскільки демонструє своєрідне завмирання особистості у власних сенсах, через що стає неможливим реально трансформувати травматичний досвід.

Другий тип – «Гіперкомпенсаторний». Це тип із максимально вираженим посттравматичним зростанням (69,11 бала). Проте ціною такого успіху є надмірне психологічне навантаження. Студенти цього типу мають високий рівень метакогнітивних переконань (76,84) та низьку емоційну гнучкість (30,05).

Порівнюючи перший та другий типи, важливо зазначити, що попри схожість їхніх особливостей (високий рівень метакогнітивних переконань за MCQ-30 та низька емоційна гнучкість за ААQ-II), вони демонструють протилежні результати за рівнем посттравматичного зростання.

Ми схильні пояснити цю різницю відмінностями у способі реагування на внутрішню напругу. У межах першого («екзистенційно-заблокованого») типу високі показники наявності сенсу життя (найвищі у вибірці – 21,37 бала) у поєднанні з метакогнітивною ригідністю створюють ефект «захисного щита»: особистість намагається зберегти попередні орієнтири у незмінному вигляді, уникаючи будь-якого активного опрацювання травматичного досвіду. Це призводить до стану психологічного «завмирання» та найнижчого показника ПТЗ (40,42 бала), оскільки внутрішні ресурси не залучаються до трансформації.

Натомість другий («гіперкомпенсаторний») тип, маючи аналогічний рівень метакогнітивних переконань та емоційної гнучкості, обирає стратегію активного

протиборства через механізм «надмобілізації». Студенти цього типу не застигають у колишніх сенсах, а інтенсивно залучають ресурсні канали BASIC Ph – когнітивний (26,00) та емоційний (23,21). Вони фактично змушують себе опрацьовувати травматичний досвід через постійний внутрішній аналіз і проживання емоцій. Хоча така стратегія є вкрай енергозатратною та виснажливою, саме активне функціонування когнітивного і емоційного каналів дозволяє їм досягти максимального рівня посттравматичного зростання (69,11 бала).

Отже, якщо перший тип блокує зростання через пасивне тримання за старі сенси за умов високого метакогнітивного бар'єра, то другий тип прориває цей бар'єр ціною надзусиль і гіперактивації процесуальних каналів».

Третій тип – «Збалансований» тип. Студенти цього типу демонструють високе ПТЗ (63,19). Їхньою особливістю є відсутність метакогнітивного бар'єра (56,10 – норма, відповідно до ключів методики MSQ-30) та найвищий рівень емоційної гнучкості (19,81 – найнижчий бал емоційної «негнучкості» у вибірці, відповідно до особливостей інтерпретації методики AAQ-II).

З погляду психологічної оцінки, це *найбільш сприятливий профіль*. Відсутність страху перед власними думками та здатність гнучко приймати реальність дозволяють особистості зростати безпечно. Їм не потрібна гіперактивність ресурсних каналів (найнижчі бали за каналами BASIC Ph), «витискати» з себе емоції чи когнітивний аналіз, оскільки процес трансформації відбувається природно завдяки високій внутрішній гнучкості.

Виявлені профілі ПТЗ студентської молоді дозволили нам розробити та візуалізувати структурно-функціональну модель посттравматичного зростання студентів в умовах війни (див. Рис. 3.10). Модель відображає різні рівні опрацювання травматичного досвіду та містить передумови, психологічні механізми та предиктори ПТЗ.

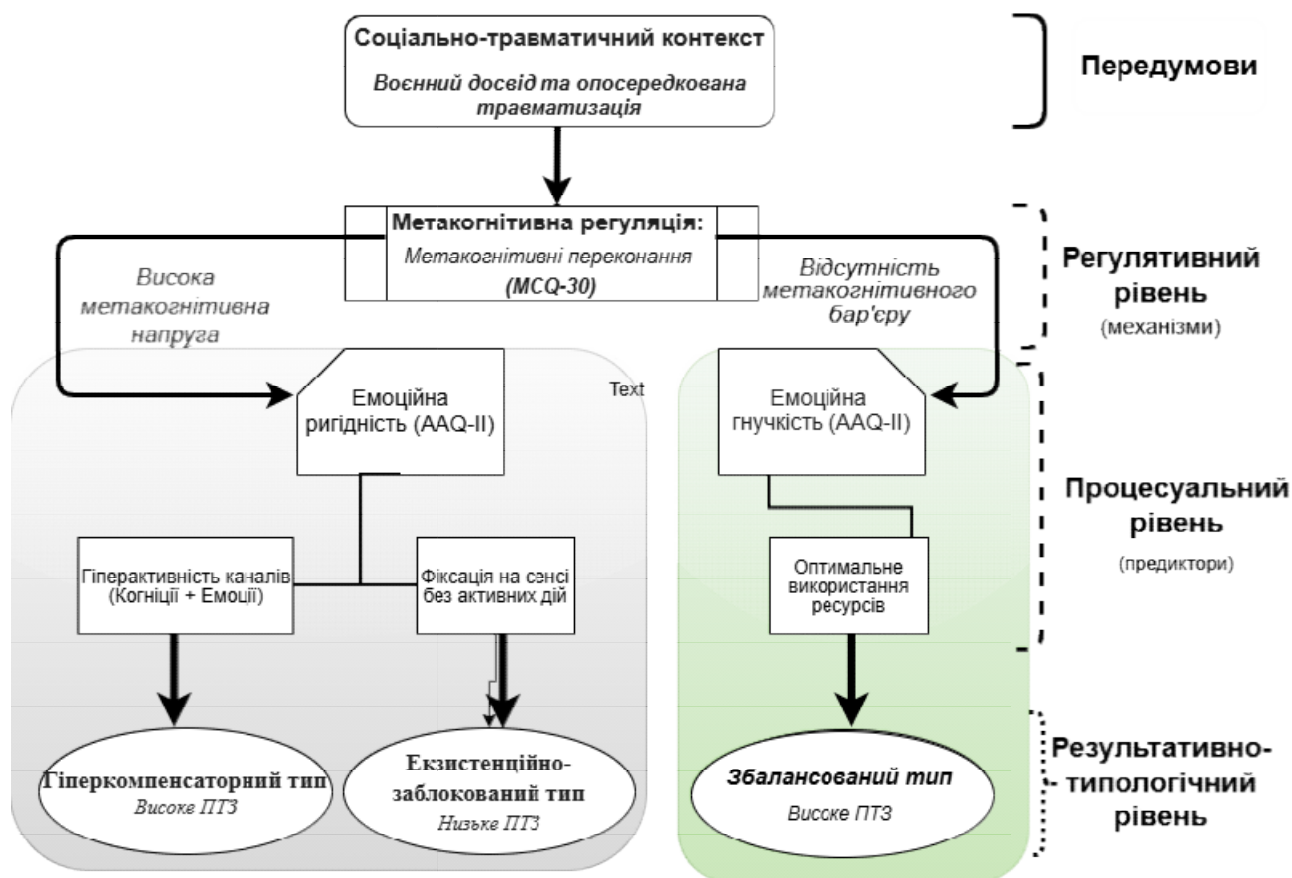


Рис. 3.10. Структурно-функціональна модель посттравматичного зростання студентської молоді

Під «рівнем» ми розуміємо функціональний етап психічного опрацювання досвіду, а під «типом» – цілісний психологічний профіль особистості, що кристалізується у фіналі цього процесу.

Контекстний рівень або передумови постає стартовою точкою процесу та містить соціально-травматичний контекст (зокрема, загальносуспільний досвід життя в умовах війни та опосередкованого воєнного досвіду через залученість близьких до бойових дій). Він формує загальний фон невизначеності та екзистенційної загрози.

Регулятивний рівень є основним «перемикачем», який визначає подальшу траєкторію розвитку особистості та виконує роль психологічного механізму ПТЗ. Емпіричним індикатором цього рівня в нашій моделі є показник

метакогнітивних переконань (за методикою MCQ-30). Як засвідчила модель, первинна дихотомія відбувається саме тут: наявність або відсутність страху перед власними думками (метакогнітивний бар'єр) визначає здатність до подальшої трансформації. Це узгоджується з положеннями S-REF моделі А. Веллса [233].), згідно з якими саме метакогніції визначають, чи перейде стрес у продуктивне опрацювання, чи в патологічну румінацію.

Процесуальний рівень відображає безпосередню роботу копінг-механізмів, емоційну гнучкість/ригідність (за методикою AAQ-II), використання ресурсних каналів (за моделлю BASIC Ph). Усунення метакогнітивного навантаження фасилітує емоційну гнучкість (здатність приймати складний досвід, згідно з теорією S. Hayes), що забезпечує оптимальне та збалансоване використання копінг-ресурсів. Натомість існування метакогнітивного бар'єра, надмірне метакогнітине навантаження, зумовлює емоційну ригідність і ставить особистість перед екзистенційним вибором: необхідністю гіперактивації ресурсів або стагнацією.

На результативно-типологічному рівні процесуальні траєкторії кристалізуються у три виявлені типи ПТЗ студентської молоді.

Окремої уваги в контексті глибшого розуміння представленої структурно-функціональної моделі потребує пояснення специфіки формування цільової вибірки експлораторного блоку нашого дослідження (n=59, студенти-психологи, які пройшли спеціальну сертифікатну програму). З огляду на природу посттравматичного зростання, яке принципово не піддається директивному чи цілеспрямованому формуванню (можлива лише його психологічна фасилітація), зазначена сертифікатна програма не створювалася як прямий експериментальний вплив саме на ПТЗ. Проте її змістовий фокус на інтенсифікації метакогнітивних процесів та актуалізації особистісних ресурсів (за моделлю BASIC Ph) створив сприятливе середовище в умовах ЗВО. Побудована структурно-функціональна модель фактично віддзеркалює цей опосередкований формувальний вплив: створені в межах програми умови виступили каталізатором, який дозволив внутрішнім ресурсам

студентів активізуватися та кристалізуватися у виявлені профілі трансформації травматичного досвіду

Одержані результати дозволяють констатувати емпіричне підтвердження гіпотези про те, що *посттравматичне зростання студентської молоді справді визначається специфічною конфігурацією метакогнітивних переконань та ієрархією ресурсних каналів*. Проведений аналіз переконливо показує, що шлях особистості до трансформації травматичного досвіду не є однорідним. Водночас найбільш сприятливим і психологічно безпечним є *збалансований профіль*, який характеризується низьким метакогнітивним навантаженням (відсутністю руйнівних бар'єрів та страху перед власними думками) у поєднанні з високою емоційною гнучкістю. Таке поєднання забезпечує природне, невичерпне для психіки опрацювання травматичного досвіду на фоновому рівні використання внутрішніх ресурсів, на відміну від виснажливих гіперкомпенсаторних або заблокованих стратегій.

3.4. Науково-практичні рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання студентської молоді у закладах вищої освіти

Отримані в ході нашого експлораторного дослідження емпіричні результати та розроблена на їх основі структурно-функціональна модель дають можливість перейти від етапу констатації до етапу практичної імплементації. Заклад вищої освіти в умовах воєнного стану є не лише осередком академічної підготовки, але й тим соціальним інститутом, який здатний забезпечити психологічну стабілізацію та створити умови для особистісної трансформації молоді.

Концептуальною основою для розробки системи науково-практичних рекомендацій стала інтеграція функціонально-дескриптивної моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна [226-228] та нашої структурно-функціональної моделі (див. Рис. 3.10). Якщо класична концепція

Р.Тедескі та Л. Калхуна відповідає на запитання «що» відбувається в процесі зростання (наголошуючи на когнітивному опрацюванні руйнівного досвіду та перебудові базових переконань про себе та інших), то наша модель пояснює «як» саме функціонує цей механізм в українських студентів.

Розробляючи рекомендації, ми також спиралися на здобутки вітчизняної психології травми, зокрема на методологічний принцип фасилітації, ґрунтовно розкритий у працях В. Климчука та П. Лушина. В. Климчук зазначає, що посттравматичне зростання варто очікувати і на нього варто сподіватися, проте його «точно не слід вимагати від інших осіб і від себе, силувати до зростання» [31]. Своєю чергою, П. Лушин підкреслює, що екологічна фасилітація особистісних змін вимагає повної відмови від директивних впливів, нав'язування «готових» позитивних сценаріїв чи штучного прискорення процесу опрацювання травматичного досвіду; натомість вона має фокусуватися на створенні безпечного, довірливого середовища, яке активізує внутрішню самоорганізацію суб'єкта та підтримує його власний природний потенціал до саморозвитку [15; 51].

Відтак, наша система рекомендацій будується не на принципах директивного втручання чи примусової «позитивізації» досвіду, а на засадах *соціально-психологічної фасилітації (підтримки)*. Головною метою такого фасилітативного супроводу є створення безпечних умов, які уможливлюють природне розкриття адаптивного потенціалу психіки.

Згідно з підходом В. Климчука, одним із центральних механізмів фасилітації ПТЗ є *наративно-ментативний принцип*, що передбачає опрацювання життєвих історій (наративів) та винесення уроків із досвіду (ментатив) [31]. У контексті нашої структурно-функціональної моделі реалізація цього принципу безпосередньо пов'язана зі зняттям метакогнітивного бар'єра. Поки студент боїться власних тривожних думок (високий бал за MCQ-30), він не здатен до продуктивної наративізації. Тому першим кроком фасилітації має стати зменшення метакогнітивного навантаження.

Наступним важливим аспектом є *формування безпечного психологічного середовища*. Як зазначає В. Горбунова, значна роль у підтримці процесів природного відновлення та трансформації особистості належить найближчому соціальному оточенню – особам, які щодня підтримують у повсякденному житті [15]. В умовах університету таким оточенням є викладачі, тьютори, практичні психологи та однокласники. Розроблена нами система рекомендацій враховує вказівки В. Горбунової щодо необхідності *нормалізації стану* (підкреслення того, що стресові реакції є нормальною відповіддю на ненормальні події) та створення простору *без тиску і вимог щонайшвидшого повернення до «нормального стану»* [15].

Логічним продовженням цього підходу є розбудова *травмочутливого освітнього простору (trauma-informed educational environment)*, який у сучасній психолого-педагогічній науці розглядається як системна організація освітнього середовища, що враховує масштабний вплив травматичного досвіду на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери студентів. Як підкреслюють дослідники травмоінформованої практики, такий простір базується на принципах фізичної та психологічної безпеки, передбачуваності вимог, прозорості комунікації та розширення суб'єктності (empowerment) здобувачів освіти. Замість директивного тиску чи оцінювання, травмочутливий простір у закладах вищої освіти фокусується на зниженні рівня вторинної травматизації, легітимізації переживань студентів та створенні умов, за яких їхня когнітивна активність і румінаційні процеси можуть безпечно трансформуватися у конструктивне посттравматичне зростання. [153].

Саме такий тип підтримувального середовища є необхідною умовою для формування емоційної гнучкості, яка, згідно з нашими емпіричними даними, є головним механізмом успішного зростання. Нормалізація дозволяє студенту знизити рівень когнітивного уникнення та відкрито зустрітися з власним болісним досвідом.

Синтез наведених теоретичних положень та результатів нашого емпіричного аналізу дозволяє визначити конкретні «вектори» для психологічного впливу: метакогнітивні переконання, емоційну гнучкість та конфігурацію ресурсних каналів

за моделлю BASIC Ph. Відтак, якщо принципи фасилітації визначають загальну філософію супроводу, то виокремлені «мішені» вказують на конкретні психологічні вектори зусиль.

Так, розглянемо більш детально загадані вектори роботи: (1) розуміння того, «що» відбувається у структурі особистості здобувача – (2) «як» можна на це практично впливати – (3) конкретні приклади втручань у фасилітативному підході.

Вектор 1. Метакогнітивні переконання (зменшення впливу метакогнітивного навантаження). Наші результати показують, що висока метакогнітивне навантаження (за MCQ-30) є головним бар'єром ПТЗ. Студент боїться власних тривожних думок, вважає їх небезпечними і намагається їх придушити, що, своєю чергою, блокує можливість винесення уроків з досвіду. На цьому етапі важливо реалізувати *наративно-ментативний принцип*: перш ніж студент зможе вільно розповісти свою історію (наратив), необхідно деконструювати його страх перед спогадами. Для цього, університетський психолог чи викладач не вимагає одразу «поговорити про травматичний досвід». Спочатку можна застосовувати техніки метакогнітивної терапії (наприклад, техніка «відстороненої усвідомленості»), нормалізувати стан, пояснюючи студенту: *«Твої постійні думки про загрозу – це нормально, це реакція мозку, а не ознака слабкості; думка про небезпеку не дорівнює самій небезпеці»*. Зниження цього страху відкриває шлях до наступного рівня впливу.

Вектор 2. Емоційна гнучкість (розвиток емоційної гнучкості). Як видно зі нашої структурно-функціональної моделі, зменшення метакогнітивного навантаження створює можливості для розвитку емоційної гнучкості – здатності залишатися в контакті з теперішнім моментом і приймати важкі емоції без спроб втекти від них. Якщо освітнє середовище вимагає від студента «бути сильним» і ховати емоції, формується ригідність, що у кінцевому підсумку веде до *екзистенційно-заблокованого* або *гіперкомпенсаторного* типу. В практичному аспекті, тут ключову роль відіграє найближче оточення (викладачі, куратори), про яке пише В. Горбунова. Їхнє завдання – створити «простір без тиску». Викладач або

тьютор має уникати токсичного позитиву (фраз на кшталт «не плач», «все буде добре», «треба просто відволіктися»). Фасилітація емоційної гнучкості полягає у валідації почуттів: *«Я бачу, що тобі зараз дуже важко зосередитися на навчанні через тривогу за батька на фронті. Це абсолютно зрозуміло. Давай подумаємо, як адаптувати твій графік»*. Такий підхід легалізує біль і дозволяє студенту не витрачати енергію на уникнення емоцій, що сприятиме збалансованому типу ПТЗ.

Вектор 3. Конфігурація ресурсних каналів BASIC Ph (оптимізація використання каналів подолання).

Згідно з нашою структурно-функціональною моделлю, гіперактивізація каналів (зокрема, надмірний когнітивний аналіз та емоційне виснаження) призводить до високого ПТЗ, але робить студента *гіперкомпенсаторним* – він зростає ціною вигорання. Відтак, завданням викладача/психолога тут є не стільки наповнити студента ресурсами, скільки збалансувати їх, спираючись на *принцип розбудови мережі соціальних ресурсів*. Ми маємо розширити копінг-репертуар студента, щоб зняти навантаження з перевантажених каналів. Якщо, наприклад, психолог бачить студента, який постійно читає новини, аналізує карти бойових дій (гіперактивованій когнітивний канал) і перебуває у стані афекту (емоційний канал), то втручання має бути спрямоване на активацію інших каналів. Наприклад, залучення студента до волонтерського центру університету або груп підтримки «рівний-рівному» (активація соціального каналу) або залучення до спортивних ініціатив ЗВО (фізичний канал). Це перерозподіляє внутрішню напругу і робить процес посттравматичного зростання більш збалансованим.

Враховуючи вищезазначені вектори, ми розробили конкретні науково-практичні рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання студентів у закладах вищої освіти, попередньо структурувавши їх за ієрархічним принципом, що дзеркально відображає розроблену структурно-функціональну модель.

Узагальнена структура пропонованих науково-практичних рекомендацій, що охоплює рівні фасилітації, конкретні вектори та методи впливу, представлена в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Комплексна система фасилітації посттравматичного зростання студентів у
ЗВО

Рівень моделі	Психологічний вектор («що»)	Основні методи та інструменти («як»)	Суб'єкти впливу	Очікуваний результат
1. Контекстний	Соціально-травматичний фон, дефіцит безпеки	Нормалізація стану, створення «просторів визнання», травмочутливий дискурс	Адміністрація ЗВО, тьютори, викладачі	Легалізація досвіду, зниження соціальної ізоляції
2. Регулятивний	Метакогнітивне навантаження(МСQ-30)	Психоедукація, техніки відстороненої усвідомленості (МКТ), майндфулнес, деконструкція страху думок	Психологічна служба, здобувачі	Усунення метакогнітивного когнітивного блокування, готовність до опрацювання травматичного досвіду
3. Процесуальний	Емоційна гнучкість та ресурси BASIC Ph	Терапія прийняття та відповідальності (АСТ), збалансування 6 каналів подолання	Психологи, викладачі, здобувачі	Зниження уникнення, розширення копінг-репертуару
4. Результативно-типологічний	Диференціація профілів зростання (типи 1, 2, 3)	Специфічні стратегії: відновлення психологічної відкритості до власного досвіду (тип 1), «психологічна безпека» (тип 2), «валідація» (тип 3)	Психологи, індивідуально здобувачі	Стійке, збалансоване ПТЗ без ризику вигорання

Така структура рекомендацій забезпечує перехід від загальнотеоретичних настанов до конкретних, цілеспрямованих інтервенцій, що відповідають сучасним викликам воєнного часу та специфіці психологічної самоорганізації студентської молоді. Подальший детальний опис кожного рівня базується на наведеній структурі втручань:

1. Контекстний рівень (формування середовища). Рекомендації щодо створення травмочутливого простору в університеті, нормалізація стану студентів та розбудова мережі безпечних стосунків.

2. Регулятивний рівень (робота з метакогніціями). Вказівки для практичних психологів щодо виявлення та деконструкції метакогнітивного бар'єра, зниження страху студентів перед власною румінацією.

3. Процесуальний рівень (розвиток емоційної гнучкості та особистісних ресурсів). Практичні інструменти розширення емоційної гнучкості та збалансованої активації ресурсних каналів за моделлю BASIC Ph (раціонального, емоційного, соціального, уяви, віри та фізичного).

4. Результативно-типологічний рівень (диференційований підхід). Специфічні стратегії фасилітації ПТЗ студентів залежно від виявленого типу ПТЗ (гіперкомпенсаторного, екзистенційно-заблокованого чи збалансованого).

Рекомендації на контекстному рівні фасилітації

Відповідно до розробленої структурно-функціональної моделі, контекстний рівень є базою, на якому розгортаються всі подальші процеси психічної самоорганізації. Загальносуспільний досвід життя в умовах війни та опосередкованого воєнного досвіду (наявність близьких родичів у зоні бойових дій) об'єктивно формують середовище екзистенційної загрози. Завдання закладу вищої освіти на цьому етапі полягає не в тому, щоб штучно ізолювати студента від цієї реальності (що є неможливим), а в тому, щоб трансформувати академічне середовище з додаткового джерела стресу на безпечний фасилітаційний простір.

Цей рівень втручання адресований насамперед адміністрації ЗВО, тьюторам академічних груп та професорсько-викладацькому складу. З огляду на ідеї В. Климчука, ми пропонуємо три стратегічні вектори роботи на контекстному рівні:

1. *Розбудова «просторів визнання травматичного досвіду» в освітньому середовищі.* За В. Климчуком, суспільне (та інституційне) зростання неможливе без місця, де травматичному досвіду віддається належне. Студенти з опосередкованим воєнним досвідом часто відчують соціальну ізоляцію, якщо їхні переживання замовчуються або ігноруються в освітньому процесі.

Адміністрації та тьюторам рекомендується ініціювати створення фізичних та віртуальних просторів пам'яті та шани в межах університету (наприклад, куточки пам'яті загиблих випускників, волонтерські хаби, регулярні тематичні тьюторські години). Важливо, щоб ці простори формувалися в межах *«дискурсу зростання»* [31]. – тобто комунікація мала б відбуватися з позиції гідності та стійкості, а не лише з позиції жертви. Визнання травматичного досвіду на рівні інституції легалізує індивідуальний біль студента, що є першим кроком до запобігання формуванню емоційної ригідності.

2. *Формування травмочутливого дискурсу та нормалізація стану.* Викладачі є ключовими агентами впливу на щоденний психологічний клімат студентської групи. Згідно з рекомендаціями В. Горбунової, найближче оточення має відмовитися від будь-якого тиску щодо швидкого повернення студента до «нормального стану» чи довоєнної академічної успішності.

Викладачам рекомендується впроваджувати принципи гнучкої академічної політики (подовжені дедлайни, можливість асинхронного навчання для студентів, чийи родичі перебувають на передовій). У комунікації слід уникати знецінювальних фраз або вимог «забути і зосередитися на навчанні». Натомість необхідно застосовувати техніку *нормалізації*: відкрите визнання викладачем того факту, що зниження концентрації уваги чи емоційні гойдалки є нормальною реакцією на хронічний стрес війни. У контексті нашої моделі ПТЗ саме таке підтримувальне середовище перешкоджає виникненню метакогнітивного бар'єра: коли авторитетна фігура (викладач) визнає тривогу нормальною, студент перестає боятися власних інтрузивних (нав'язливих) думок.

3. *Активація соціального ресурсу (канал S за моделлю BASIC Ph).* В. Климчук виокремлює «*принцип розбудови мережі соціальних ресурсів*» як один із трьох базових принципів фасилітації зростання [31]. У нашій роботі цей принцип є важливим для запобігання формуванню «екзистенційно-заблокованого» та компенсації виснаження у «гіперкомпенсаторного» типів, які часто

характеризуються звуженням соціальних контактів на користь внутрішньої румінації.

Тьютори спільно з психологічною службою ЗВО доцільно впроваджувати програми підтримки у форматі «рівний-рівному» (peer-to-peer), де студенти старших курсів, які вже мають досвід конструктивного опрацювання воєнного стресу, стають менторами для молодших. Залучення студентів до спільних соціально корисних проєктів (плетіння сіток, збори коштів, організація донорства в університеті) дозволяє перевести фокус уваги з внутрішньої тривоги (дезадаптивний когнітивний аналіз) на активну соціальну дію (соціальний канал). Це дає змогу особі структурувати своє спілкування, наростити соціальний капітал та відновити мережу безпечних стосунків, що є передумовою для безпечного, збалансованого зростання.

Отже, реалізація рекомендацій контекстного рівня створює ту необхідну психологічно безпечну базу, на основі якої стає можливою прицільна індивідуальна робота фахівців психологічної служби з метакогнітивними та емоційними бар'єрами студентів.

Рекомендації на регулятивному рівні фасилітації

Після забезпечення базової емоційної безпеки та простору визнання на контекстному рівні, фокус фасилітації зміщується на індивідуальну внутрішню роботу. Як свідчать результати нашого емпіричного аналізу, провідним психологічним механізмом, що відкриває шлях до посттравматичного зростання, є метакогнітивний бар'єр – страх особистості перед власними тривожними думками, переконання в їхній небезпечності та неконтрольованості (високі бали за MCQ-30).

За класичною моделлю Р. Тедескі та Л. Калхуна, когнітивне опрацювання травматичного досвіду неминуче супроводжується румінаціями (нав'язливими роздумами). Однак наявність метакогнітивного бар'єра заважає студенту перевести ці румінації з деструктивного, інтрузивного формату в конструктивний, свідомий. Відтак, цей рівень втручання адресований фахівцям психологічної служби ЗВО і передбачає реалізацію таких практичних кроків:

1. *Психоедукація та деконструкція негативних метAPERеконань.* Першочерговим завданням психолога є зняття стигми зі стану студента. Особи з високим метакогнітивним навантаженням часто переконані: «Якщо я буду думати про травматичний досвід, я з'їду з глузду» або «Я повинен повністю контролювати свої переживання, інакше трапиться щось жахливе».

Психологу рекомендується проводити індивідуальні або групові психоедукаційні сесії, де румінації пояснюються не як ознака «психічного зламу», а як природна спроба мозку опрацювати надмірний досвід. Застосування техніки нормалізації дозволяє пояснити студенту різницю між самою небезпекою та *думкою* про небезпеку. Усвідомлення того, що втрата контролю над тривожними думками є тимчасовим і закономірним наслідком опосередкованої травматизації, суттєво знижує напругу.

2. *Застосування технік метакогнітивної терапії (МКТ) та відстороненої усвідомленості.* Щоб сприяти розвитку збалансованого ПТЗ без виснаження, психолог має навчити студента нових стратегій поведінки з власним мисленнєвим потоком.

Замість класичного аналізу змісту страхів (що може спричинити ретравматизацію), фахівцям варто фокусуватися на *способі* мислення. Ефективним є використання техніки «відстороненої усвідомленості» (*detached mindfulness*). Студента навчають спостерігати за своїми травматичними спогадами як за «потягами, що проїжджають повз станцію», не сідаючи в них і не намагаючись їх зупинити. Також дієвою є техніка «відкладеного хвилювання» (виділення конкретних 15 хвилин на день виключно для тривожних думок), що повертає студенту суб'єктивне відчуття контролю над власною психікою тощо.

3. *Ініціація наративно-ментативного опрацювання.* Лише після того, як страх перед власними думками знижено (метакогнітивний бар'єр подолано), стає можливим безпечно застосування *наративно-ментативного принципу*, запропонованого В. Климчуком [31].

Психолог фасилітує створення зв'язної історії (нарративу) про травматичний досвід студента (наприклад, досвід очікування звісток від рідних із фронту). Практичним інструментом тут може бути структуроване експресивне письмо (за Дж. Пеннебейкером) або нарративна експозиційна терапія (NET). Проте головним фокусом фахівця має бути перехід від нарративу до *ментативу* – винесення сенсу. Психолог допомагає студенту змістити когнітивний фокус із запитання «Чому це сталося зі мною?» на ментативні запитання: «Що цей досвід говорить про мої цінності?», «Які мої сильні сторони допомогли мені вистояти?». Такий підхід дозволяє перетворити травматичну пам'ять на активний ресурс посттравматичного зростання.

Підсумовуючи, робота на регулятивному рівні виконує роль «розблокування» психіки. Зменшення метакогнітивного навантаження автоматично знижує потребу особистості в жорстких захисних механізмах, що відкриває шлях до формування емоційної гнучкості та оптимального використання копінг-ресурсів на наступному, процесуальному рівні.

Рекомендації на процесуальному рівні фасилітації

Успішне подолання метакогнітивного бар'єра на попередньому етапі створює необхідні передумови для роботи на процесуальному рівні. Відповідно до нашої структурно-функціональної моделі, саме тут розгортається безпосередня робота копінг-механізмів. Головними мішенями фасилітації на цьому етапі є запобігання емоційній ригідності та гармонізація ресурсних каналів подолання за моделлю BASIC Ph.

На цьому рівні передбачається синергія зусиль як психологічної служби ЗВО, так і професорсько-викладацького складу. Практична робота розгортається за двома магістральними напрямками:

1. *Розвиток емоційної гнучкості (тренінговий блок на засадах АСТ).* Як засвідчили результати порівняльного аналізу, емоційна гнучкість (низькі бали за шкалою уникнення AAQ-II) є головним психологічним механізмом ПТЗ. Студенти з

екзистенційно-заблокованим та гіперкомпенсаторним типами ПТЗ витрачають неабияку кількість психічної енергії на боротьбу з власними негативними емоціями, намагаючись їх контролювати або ігнорувати.

Психологічній службі університету доцільно впроваджувати тренінгові програми, побудовані на принципах Терапії прийняття та відповідальності (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*). Мета таких втручань – навчити студентів моделі психологічної гнучкості. Замість технік релаксації чи спроб «мислити позитивно», фахівці мають застосовувати техніки «розширення» (*expansion*) – створення внутрішнього простору для дискомфортних емоцій без спроб їх змінити. Ефективними є вправи на *когнітивне розплутування (defusion)*, що дозволяють студентові розтотожити себе зі своїм болем (наприклад, перехід від установки «Я в розпачі і не можу вчитися» до «Я помічаю в собі розпач, але обираю продовжувати діяти відповідно до своїх цінностей»). Формування такої гнучкості сприятиме розвитку збалансованого ПТЗ.

2. *Активация та збалансування ресурсних каналів (за моделлю BASIC Ph)*. Результати нашого емпіричного дослідження засвідчили, що високе ПТЗ не завжди свідчить про справжній добробут та оптимальне психологічне функціонування, оскільки може поєднуватись з емоційним виснаженням чи значним рівнем емоційної напруги. Завдання фасилітації полягає не в нарощуванні навантаження, а в його перерозподілі та активації незадіяних копінг-ресурсів студента. Цей процес може бути інтегрований безпосередньо у освітнє процес:

- когнітивний (C) та емоційний (A) канали. Оскільки у студентів ці канали є домінантними і часто перевантаженими румінаціями, викладачам варто переводити їхню роботу в конструктивне русло. Замість хаотичного обговорення новин, доцільно використовувати метод керованих дискусій, дебатів або написання структурованих есе на теми резильєнтності (задіювання соціального каналу). Для розвантаження емоційного каналу корисними будуть проєктні завдання, що передбачають емпатичну взаємодію (спільні колажі, сюжетно-рольові ігри, театральні проєкти, листи підтримки, волонтерські або соціальні проєкти);

- канал уяви (I). Цей ресурс є недооціненим у вищій школі, проте він є надзвичайно потужним для зменшення емоційної ригідності. Тьюторам та викладачам (особливо гуманітарних дисциплін) варто залучати елементи арттерапії, творчі завдання, використання метафоричних асоціативних карт під час тренінгів або тьюторських годин. Це дозволяє опрацьовувати травматичний досвід символічно, не вдаючись до прямої, болісної вербалізації;

- канал віри/смислів (V). Оскільки екзистенційно-заблокований тип ПТЗ має високий бал за показником «наявність сенсу життя», але не може його реалізувати, фокус має бути зміщений з пасивного пошуку на активну дію. Фасилітація тут полягає у залученні студентів до волонтерських ініціатив, дискусій про цінності, місію їхньої майбутньої професії у відбудові країни. Це допомагає перетворити «пасивний» сенс на життєвий орієнтир;

- фізичний канал (Ph). Травматичний досвід завжди фіксується в тілі, тому ігнорування тілесного ресурсу гальмує процес зростання. Рекомендується інтегрувати соматичну стабілізацію у рутину ЗВО: організація спортивних марафонів, йога-кемпів, навчання базових технік заземлення (*grounding*) та дихальної саморегуляції безпосередньо перед складними заняттями чи іспитами.

Збалансоване використання описаних ресурсів дозволяє зняти надмірне навантаження з психіки студента. Завдяки розширенню копінг-репертуару травматичний досвід може опрацьовуватись багатовимірно, що сприятиме переходу процесу зростання у збалансований формат..

Рекомендації на результативно-типологічному рівні фасилітації

Оскільки процесуальні траєкторії ПТЗ студентів кристалізуються у три психологічні профілі, застосування універсальних підходів є неефективним і навіть ризикованим. Спираючись на принцип недирективного супроводу, ми розробили специфічні (диференційовані) стратегії роботи для кожного з виявлених типів.

1. Стратегія відновлення психологічної відкритості до власного досвіду для екзистенційно-заблокованого типу.

Студенти цього типу перебувають у стані «завмирання». Вони мають високий показник наявності сенсу життя, але через високе метакогнітивне навантаження та емоційну ригідність не здатні трансформувати цей сенс у реальне зростання (найнижчий показник ПТЗ).

Завдання – переведення пасивного сенсу в активну дію.

Практичні рекомендації фахівцям:

- працювати над реалізацією сенсів в нових умовах;
- використовувати метод «малих кроків» (поведінкова активація): запропонувати студентові здійснювати одну невелику дію на день, яка відповідає його цінностям (наприклад, якщо цінністю є родина, ініціювати регулярний короткий зв'язок або допомогу тим, хто поруч);
- уникати тиску на швидке опрацювання травматичного досвіду (В. Горбунова). Завдання психолога – м'яко супроводжувати студента в подоланні страху перед власними емоціями, використовуючи експозиційні техніки в максимально безпечному середовищі.

2. Стратегія психологічної безпеки для гіперкомпенсаторного типу.

Ці студенти демонструють найвищі показники посттравматичного зростання, але досягають його завдяки великому психоемоційному та когнітивному напруженню. Вони постійно аналізують ситуацію (гіперактивованій когнітивний канал) та інтенсивно проживають біль (емоційний канал), намагаючись подолати власну ригідність силою волі. Вони знаходяться в зоні найвищого ризику емоційного вигорання.

Завдання супроводу – зменшення внутрішнього психологічного навантаження, профілактика виснаження, легалізація відпочинку.

Практичні рекомендації фахівцям:

- головний напрям роботи для психолога та тьютора – навчити студента сповільненню. Необхідно провести психоедукацію щодо того, що «відпочинок не є некорисною бездіяльністю», а ресурси психіки є вичерпними;

- рекомендується свідомо зміщувати їхній фокус із когнітивного та емоційного каналів на канали, що заземлюють: фізичний (Ph) та уяви (I). Наприклад, залучати їх до рутинної фізичної роботи (плетіння сіток, прибирання, спорт), що не вимагає інтенсивного інтелектуального навантаження;
- викладачам варто стежити за тим, щоб такі студенти не брали на себе надмірну кількість академічних чи волонтерських завдань, м'яко обмежуючи їхній перфекціонізм.

3. Стратегія валідації для збалансованого типу.

Це найбільш гармонійна група (стабільне ПТЗ, відсутність метакогнітивного навантаження, висока емоційна гнучкість). Їхні канали подолання працюють у збалансованому, фоновому режимі.

Завдання – підтримка природного процесу, залучення їхнього потенціалу для допомоги іншим без порушення їхніх власних кордонів.

Практичні рекомендації фахівцям:

- основний принцип втручання – «не нашкодь і не заважай». Ці студенти не потребують глибинної психотерапії, їм достатньо підтримувального контакту;
- саме ця група студентів є ідеальним кадровим резервом для розбудови *мережі соціальних ресурсів* (за В. Климчуком). Їх доцільно залучати як фасилітаторів груп підтримки «рівний-рівному», старост академічних груп або лідерів волонтерських ініціатив;
- спостерігаючи за їхнім ефективним способом проживання стресу, студенти інших типів отримують живу рольову модель конструктивного переживання травматичного досвіду.

Отже, пропоновані нами науково-практичні рекомендації є багаторівневим алгоритмом фасилітації посттравматичного зростання студентської молоді в умовах ЗВО. Інтеграція принципів нормалізації, створення простору визнання, зменшення метакогнітивного навантаження та збалансування ресурсних каналів дозволяє трансформувати освітнє середовище на фасилітативний простір.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дисертаційного дослідження було реалізовано експлораторний модуль, спрямований на з'ясування предикторів, соціально-контекстуальних передумов, психологічних механізмів та розробку інтегративної структурно-функціональної моделі посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни.

1. На етапі з'ясування ролі метакогнітивних та ресурсних змінних у ПТЗ цільової групи студентів ($n=59$) було виявлено, що процес трансформації травматичного досвіду не є прямим наслідком наявності окремих особистісних ресурсів. Так, детальний кореляційний аналіз продемонстрував щільну внутрішню структуру зв'язків між метакогнітивними переконаннями (за методикою MCQ-30) та каналами ресурсної моделі BASIC Ph, зокрема, з когнітивним каналом, $r=0,751$. Проте після застосування поправки Бонферроні прямі лінійні зв'язки цих показників із посттравматичним зростанням не підтвердилися.

Побудована множинна лінійна регресійна модель ($R^2=0,210$, $p=0,048$) дозволила визначити загальний бал MCQ-30 як самостійний статистично значущий предиктор ПТЗ ($\beta=-0,379$; $p=0,038$), що ми вважаємо «метакогнітивним навантаженням» у процесі розвитку ПТЗ. Встановлено, що високе метакогнітивне навантаження є основною перешкодою, яка гальмує процеси посттравматичного зростання. Водночас виявлено розходження між частотою використання копінг-ресурсів та їхньою прогностичною ефективністю: домінантні у повсякденній поведінці когнітивний канал та канал уяви не забезпечують автоматичного ПТЗ, тоді як глибинні ресурси віри та емоційної відкритості володіють вищим потенціалом фасилітації ПТЗ та мінімізацією метакогнітивного навантаження.

2. Експлораторний блок дослідження на прикладі цільової групи ($n=59$, в контексті створення сприятливого фасилітативного середовища для ПТЗ через проходження сертифікатної програми «Психологія саморегульованого навчання в умовах гібридної війни» підтвердив, що соціально-контекстуальна експозиція до війни (наявність близьких родичів у зоні бойових дій) є змінною-модератором

посттравматичного зростання. Попри загальну гомогенність вибірки за більшістю показників, що свідчить про тотальний характер воєнного стресу, динаміка опосередкованого воєнного досвіду формує специфічний профіль студентської молоді: студенти з наявним опосередкованим воєнним досвідом переживають зменшення відчуття наявності сенсу життя (стан «екзистенційної паузи») та більш інтенсивно залучають ресурсні канали віри (В) і соціальної підтримки (S). Також вони демонструють статистично достовірно вищий рівень емоційної гнучкості ($U = 245,0$; $p = 0,020$; розмір ефекту за Коеном $r = 0,30$). Тобто безпосередня загроза життю близьких є специфічним соціально-контекстуальним каталізатором (предиктором), який змушує психіку знижувати рівень уникнення складних переживань та формувати вищу емоційну гнучкість, необхідну для виживання та подальшої трансформації травматичного досвіду.

3. Одержані емпіричні дані лягли в основу побудови структурно-функціональної моделі та профілів посттравматичного зростання студентської молоді. Проведення двоетапного кластерного аналізу (метод Варда та ітеративний алгоритм К-середніх на базі стандартизованих Z-значень) дозволило виокремити три профілі ПТЗ та опрацювання травматичного досвіду ($n = 59$). «Екзистенційно-зблокований» тип (32,2%) характеризується збереженням сенсу життя, але найнижчим рівнем ПТЗ через виражене метакогнітивне навантаження та емоційну ригідність. «Гіперкомпенсаторний» тип (32,2%) демонструє високе ПТЗ, що досягається ціною надзусиль та гіперактивації емоційного й когнітивного каналів на тлі значного метакогнітивного навантаження. «Збалансований» тип (35,6%) вирізняється високим ПТЗ за умови мінімальних психологічних витрат, відсутності метакогнітивного навантаження та найвищої емоційної гнучкості.

Отже, успішність посттравматичного зростання визначається не просто наявністю копінг-ресурсів, а специфічною конфігурацією метакогнітивних переконань та емоційної гнучкості, які виконують функцію психологічних механізмів у процесі посттравматичного зростання.

4. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено науково-практичні рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання студентів у ЗВО. Основними векторами впливу було визначено метакогнітивні переконання, емоційна гнучкість та конфігурацію ресурсних каналів. На контекстному рівні фасилітація спрямована на створення травмочутливого середовища та розбудову просторів визнання травматичного досвіду, що забезпечує нормалізацію стану студента. Регулятивний рівень передбачає цілеспрямовану роботу психологічної служби ЗВО із зменшення метакогнітивного напруження та деконструкцію негативних переконань щодо неконтрольованості думок. Процесуальний рівень фасилітативної підтримки орієнтований на розвиток емоційної гнучкості засобами терапії прийняття та відповідальності, а також на функціональне збалансування особистісних ресурсів за моделлю BASIC Ph. Результативно-типологічний рівень забезпечує індивідуалізацію фасилітативної підтримки через диференційовані стратегії – *відновлення психологічної відкритості до власного досвіду*, психологічну безпеку та валідацію, що враховують специфіку кожного з виявлених профілів посттравматичного зростання.

Обґрунтовано, що ефективна фасилітація процесу посттравматичного зростання можлива лише за умови переходу від універсальних методів підтримки до системної, ієрархічно вибудованої роботи, яка враховує як зовнішні соціальні умови, так і внутрішні регуляторні механізми особистості студента.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні теоретично проаналізовано та емпірично досліджено психологічні особливості, механізми та предиктори посттравматичного зростання студентської молоді в умовах повномасштабної війни в Україні, що стало підставою для формулювання таких висновків:

1. Проведений теоретичний аналіз вітчизняної та закордонної наукової літератури засвідчив відсутність спільної думки щодо розуміння сутності феномену посттравматичного зростання. Конкретно-науковий рівень методології дослідження посттравматичного зростання складають: парадигма позитивної психології, у межах якої посттравматичне зростання розглядається як закономірний прояв адаптаційного потенціалу особистості; когнітивний підхід, що визначає ПТЗ як результат процесів інтенсивної усвідомленої румінації, когнітивної переоцінки та перебудови зруйнованих травматичним досвідом базових переконань; особистісний підхід, який акцентує на унікальності проявів ПТЗ залежно від життєвого досвіду, ціннісних орієнтацій та індивідуальних ресурсів; гуманістичний та екзистенційний підходи, що інтерпретують трансформацію травматичного досвіду як шлях до пошуку нових сенсів, оновленої ідентичності та прийняття відповідальності в умовах екзистенційних викликів; біопсихосоціальний підхід, що розглядає ПТЗ як еволюційний механізм метанавчання та результат реконструкції когнітивних схем під впливом взаємодії із середовищем.

Безпосередньою методологічною основою нашого дослідження обрано синтез когнітивного (через операціоналізацію механізмів когнітивної перебудови переконань) та гуманістично-екзистенційного (через активацію особистісних ресурсів та пошук нових сенсів) підходів, де інтегруючою рамкою є парадигма позитивної психології, яка задає ціннісну перспективу розгляду травматичного досвіду як каталізатора для розкриття внутрішнього рефлексивного та саморегулятивного потенціалу студентської молоді.

На основі виокремленої системи порівняльних критеріїв (природа концепту, зв'язок із травматичним досвідом, розвиток відносно дотравматичного рівня, можливість впливу та сфера застосування) проведено розмежування поняття посттравматичного зростання та суміжних категорій (резильєнтності, життєстійкості, психологічного імунітету тощо), що дозволило уточнити унікальну природу досліджуваного явища. З'ясовано, що на відміну від резилієнтності, резилієнтної реінтеграції та психологічного імунітету, спрямованих на захист, відновлення чи збереження психологічної стабільності, ПТЗ передбачає досягнення нового, вищого рівня функціонування; на відміну від життєстійкості та диспозиційного оптимізму, що розглядаються переважно як особистісні риси, ПТЗ є динамічним процесом та результативним новоутворенням; на відміну від копінг-стратегій як свідомих інструментів подолання стресу, ПТЗ виникає як підсумковий позитивний результат їхнього застосування; на відміну від психологічного процвітання як стану загального добробуту, обов'язковим каталізатором для ПТЗ є травматичний досвід; порівняно з післякризовою трансформацією, яка охоплює ширші системні та колективні зміни в організаційній чи суспільній сферах, ПТЗ стосується чітко окреслених вимірів особистісного зростання.

Феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) розглянуто у роботі як складний багатовимірний процес якісної трансформації особистості, що розгортається на контекстуальному, регулятивному, процесуальному та індивідуальному рівнях та передбачає перехід особистості на якісно вищий рівень функціонування у сферах самосприйняття, взаємостосунків та життєвої філософії.

2. Динаміка та інтенсивність посттравматичного зростання визначаються системною взаємодією особистісних ресурсів, метакогнітивних процесів, характеристик самого травматичного досвіду та соціального контексту. Констатовано, що специфічні особливості травматичного досвіду створюють первинний екзистенційний виклик і є фундаментальними передумовами ПТЗ. Особистісні характеристики (екстраверсія, відкритість до досвіду, висока самооцінка, самоефективність, оптимізм, надія, а також когнітивні та регулятивні

конструкти, зокрема здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування, внутрішній локус контролю, наявність життєвого сенсу, психологічна зрілість) утворюють внутрішній ресурсний фундамент для опрацювання травматичного досвіду.

Обґрунтовано, що центральним психологічним механізмом ПТЗ є метакогнітивна діяльність, спрямована на свідому когнітивну реструктуризацію руйнівних переконань, у результаті чого людина поступово відновлює відчуття контролю над власними процесами мислення, перетворюючи хаотичні спогади про травматичний досвід на усвідомлений досвід особистісної сили.

Соціально-контекстуальною умовою ПТЗ обґрунтовано вікові та психосоціальні особливості студентської молоді як періоду «наростаючої дорослості», де поєднання когнітивної гнучкості з активним життєвим самовизначенням утворює потенціал для особистісної трансформації у підтримувальному академічному просторі.

3. На основі поетапної стратегії моніторингу показників посттравматичного зростання, емоційно-регулятивної та ціннісно-сислової сфер особистості зафіксовано зміну способів функціонування психіки, що розгорталася через чотири послідовні фази: *фаза адаптивного розмежування* (2022 – початок 2023 року), яка характеризується розмежуванням власних емоційних реакцій від ціннісно-сислових орієнтирів, перетворивши цінність життя на активний внутрішній механізм протидії травматичному досвіду; *фаза інтенсивної мобілізації* (кінець 2023 року), що стала точкою найвищого психологічного напруження та найвищих показників проявів посттравматичного стресу і, парадоксальним чином, загального індексу посттравматичного зростання; *фаза прихованої напруги* (2024 рік), що характеризується розгортанням процесів когнітивно-емоційної дисоціації та початком поступового виснаження адаптаційних ресурсів; *фаза кумулятивної вразливості* (2025 рік), яка відображає вичерпання сформованого на попередніх етапах захисту, демонструючи посилення залежності негативних змін у поглядах на життя від рівня психологічного дистресу.

Встановлено, що найбільш ПТЗ є емоційна сфера, тоді як когнітивно-поведінкові копінги (розв'язання проблем) та ціннісно-смилова сфера особистості, зокрема цінності «універсалізм», «самостійність», виявили високу стійкість. При цьому статистично значуще зниження цінності «традиція» від першого до четвертого етапу дослідження ($N = 14,715$; $p < 0,05$; від $2,79 \pm 1,01$ до фінального $2,43 \pm 0,85$) свідчить про процес поступової переоцінки студентами традиційних моделей поведінки та соціальних норм на користь більш гнучких, адаптивних стратегій.

У результаті проведеного регресійного аналізу визначено часову конфігурацію психологічних предикторів посттравматичного зростання студентської молоді. *На фазі адаптивного розмежування* ПТЗ ініціюється безпосереднім рівнем дистресу, позитивними емоціями, когнітивною переоцінкою ($\beta = 0,158$), тоді як активний екзистенційний пошук та орієнтація на контроль чинять дезадаптивний вплив. *На фазі інтенсивної мобілізації* структура ПТЗ перебудовується з опорою на резилієнтність, активне розв'язання проблем та просоціальні цінності, при цьому збереження старих сенсів («традиції») гальмує процес трансформації ($\beta = -0,186$). *Фаза прихованої напруги* відзначається виснаженням індивідуальних когнітивно-ціннісних механізмів та ефектом «кристалізації» ресурсів, де єдиним предиктором посттравматичного зростання стає стратегія пошуку соціальної підтримки ($\beta = 0,445$), що засвідчує глибоко інтерсуб'єктивну природу трансформації травматичного досвіду.

4. Визначено прогностичну роль метакогнітивних переконань, особистісних ресурсів та соціально-контекстуальних умов як специфічних предикторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни. За результатами регресійного аналізу встановлено, що надмірне метакогнітивне навантаження гальмує процес посттравматичного зростання. Виявлено розходження між частотою використання копінг-ресурсів та їхньою прогностичною ефективністю: домінантні у повсякденній поведінці студентів когнітивний канал та канал уяви не забезпечують автоматичного ПТЗ, тоді як глибинні ресурси віри та емоційної

відкритості володіють вищим потенціалом фасилітації ПТЗ та мінімізацією метакогнітивного навантаження.

Емпірично обґрунтовано роль соціально-контекстуальної експозиції до війни як передумови для посттравматичного зростання студентської молоді. Встановлено, що студенти з опосередкованим воєнним досвідом (участь близьких родичів у бойових діях) переживають зменшення відчуття наявності сенсу життя (стан «екзистенційної паузи»), більш інтенсивно залучають ресурсні канали віри і соціальної підтримки, а також демонструють статистично достовірно вищий рівень емоційної гнучкості. Тобто безпосередня загроза життю близьких є специфічним соціально-контекстуальним каталізатором (предиктором), який змушує психіку знижувати рівень уникнення складних переживань та формувати вищу емоційну гнучкість, необхідну для виживання та подальшої трансформації травматичного досвіду.

5. Одержані емпіричні дані лягли в основу побудови інтегративної структурно-функціональної моделі та профілів посттравматичного зростання студентської молоді, яка описує цей процес на контекстуальному (загальносупільний досвід життя в умовах війни та опосередкований воєнний досвід через залученість близьких родичів до бойових дій), регулятивному (психологічні механізми), процесуальному (психологічні предиктори) та індивідуальному (психологічні профілі) рівнях.

На основі кластерного аналізу виокремлено три психологічні профілі ПТЗ студентської молоді: «екзистенційно-заблокований» (високий ПТЗ блокується надмірним метакогнітивним навантаженням), «гіперкомпенсаторний» (високе ПТЗ досягається ціною виснажливої гіперактивації особистісних ресурсів) та «збалансований» (стабільне ПТЗ завдяки емоційній гнучкості та ефективності використання ресурсних каналів). Встановлено, що успішність посттравматичного зростання визначається не просто наявністю копінг-ресурсів, а специфічною конфігурацією метакогнітивних переконань та емоційної гнучкості, які виконують функцію психологічних механізмів у процесі посттравматичного зростання.

6. Розроблено науково-практичні рекомендації щодо фасилітації ПТЗ студентської молоді в освітньому середовищі ЗВО на трьох рівнях: *контекстуальному* – розбудова просторів визнання травматичного досвіду адміністрацією та тьюторами; *регулятивному* – зменшення метакогнітивного навантаження фахівцями психологічної служби та викладачами; *процесуальному* – розвиток емоційної гнучкості та збалансування особистісних ресурсів. Запропоновано конкретні стратегії фасилітативного супроводу для кожного з виявлених профілів: відновлення психологічної відкритості до власного досвіду для екзистенційно-заблокованих студентів, психологічна безпека для гіперкомпенсаторного типу та валідація для збалансованого типу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів складної та багатогранної проблеми посттравматичного зростання студентської молоді в умовах макросоціальних криз. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у продовженні лонгітюдного моніторингу на етапі повоєнного відновлення суспільства з метою вивчення відтермінованих ефектів травматизації та перевірки стійкості сформованих профілів посттравматичного зростання. Важливим напрямом майбутніх досліджень є практична апробація та оцінка ефективності розроблених програм щодо фасилітації посттравматичного зростання студентської молоді у закладах вищої освіти. Крім того, перспективним видається розширення емпіричної бази для проведення кроскультурного та порівняльного аналізу специфіки опрацювання травматичного досвіду студентської молоді та інших соціально-демографічних груп, зокрема ветеранів, військовослужбовців чи вимушених переселенців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августюк М. М. Психологічні методи зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій : навч.-метод. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2026. 179 с.
2. Августюк М. М. Румінація – руйнація!? Мисленнєві пастки у контексті психічного здоров'я : монографія. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2026. 488 с.
3. Августюк М. М., Ващук С. В. Роль румінації у формуванні психологічної витривалості військовослужбовців. *Психологічні студії*. 2025. Вип. 2. С. 7–14. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.1>.
4. Августюк М. М., Демидюк В. М. Психологічні методи зниження румінації у військовослужбовців Збройних Сил України : навч.-метод. посіб. Острог : Вид-во НаУОА, 2026.
5. Августюк М. Українськомовна адаптація опитувальника MCQ-30. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 55. URL: <https://journals.dspu.in.ua/index.php/psychology/article/view/595/548>. (Примітка: випуск 55 вийшов у 2024 році, тому я поставив цей рік).
6. Августюк М., Пасічник І., Балашов Е., Каламаж Р. Румінаційне мислення військовослужбовців Збройних Сил України. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2025. Issue 13. P. 431–459.
7. Белов О., Маркова М., Марков А. Посттравматичне зростання: дослідження взаємодії інтра- та інтерпсихічних ресурсів особистості. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2025. Т. 12, № 1 (27). С. 22–36. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2025-27-02>.
8. Богучарова О. І. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів / О. І. Богучарова, Н. В. Ткаченко. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 22. С. 27-36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_6

9. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного добробуту учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1 (19). С. 436–448.

10. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.

11. Галян А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 56–77.

12. Гандзілевська Г. Б., Кондратюк В. В. Ресурси та бар'єри інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання: резилієнс підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2021. № 12. С. 35–40.

13. Гандзілевська Г. Б., Цуркан В. В., Шкорвагова Є. Метакогнітивні техніки у контексті самопідтримки психічного здоров'я вчителів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог : Видавництво НаУОА, 2025. Вип. 18. С. 28–36.

14. Гандзілевська Г. Б., Шкорвагова Є., Заборський М. Копінг-ресурси за моделлю BASIC Ph та їхній зв'язок із вразливістю до стресу в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог : Видавництво НаУОА, 2026. Вип. 21. С. 4–12.

15. Горбунова В. В. 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 НАПН України та ін. Київ : Міленіум, 2015. С. 26–34. URL: <https://ipz.ucu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/12/gorbunova-stattja.pdf>.

16. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-5>.
17. Готич В. О. Кількісні та якісні показники посттравматичного зростання студентів в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологічні науки*. 2024. Вип. 1. С. 55–59. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-7>.
18. Готич В. О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості і посттравматичного зростання особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 90–94. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>.
19. Грибок О. П. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 112–119.
20. Гундертайло Ю. Д., Климчук В. О., Кляпець О. Я. та ін. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
21. Дерека Т., Ляшенко В., Туманова В., Гацко О. Психологічні особливості навчально-професійної діяльності. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Педагогіка*. 2018. № 3 (62). ISSN 2078-1687. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24659/1/T_Dereka_V_Lyashenko_V_Tumanova_E_Hatsko_PPTP_FZFVS.pdf.
22. Діденко Г. О. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. Vol. 7 (51), Issue 112. P. 65–68.
23. Діденко Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання / Г. О. Діденко // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки / Херсонський держ. ун-т ; гол. ред. О. Є. Блинова. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. Вип. 2, т. 1. С. 35–39.*

24. Етимологічний словник української мови : у 7 т. / уклад. Г. П. Півторак та ін. Київ : Наукова думка, 2012. Т. 6 : У–Я. С. 65.
25. Євдокімова О. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Наука і освіта*. 2009. № 1-2. С. 52–57.
26. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
27. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2019. 285 с.
28. Каз'яніна Н. А. Виявлення зв'язку між посттравматичним зростанням, життєздатністю, процвітанням та життєстійкістю до умов несення служби військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2013. Вип. 5 (36). С. 227–232.
29. Каламаж Р. В., Карауш Ю. В., Глашан І. А. Ціннісно-сміслові та метакогнітивні ресурси психологічної стійкості студентів ЗВО в умовах воєнного часу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог : Видавництво НаУОА, 2026. Вип. 21. С. 13–19.
30. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
31. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
32. Кокур О. М. Психологічна діагностика персоналу : навч. посіб. Київ : ПЦ «Фоліант», 2012. 352 с.
33. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
34. Кокур О. М., Корніяка О. М., Гуменюк Г. В. [та ін.]. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного

стану та післявоєнного відновлення : практ. посіб. / за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.

35. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

36. Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

37. Коробка Л. М. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 176-182. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-23>

38. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 76–82. URL: <http://www.apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/download/367/280>

39. Коструба Н. Медіарелігійність як спосіб подолання посттравматичних когніцій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 11–17. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.2>.

40. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 82–96. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos>.

41. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 82–96. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>.

42. Котигорошко В. Екзистенційна терапія: подорож у глибини людської екзистенції. *Gas for mind*. 2003. URL: <https://www.gasformind.com/ekzystentsiyna-psykhoterapiya/>

43. Котовська Ю. О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.

44. Котовська Ю. О. Особливості переживання травматичних подій та посттравматичне зростання у студентів: результати емпіричного дослідження. *«Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2025. № 18. С. 43–50.

45. 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»*. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 71–80

46. Котовська Ю. О., Матласевич О. В. Особливості посттравматичного зростання студентської молоді. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С.154-164 DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.19>

47. Котовська Ю. Посттравматичне зростання як чинник формування нової системи цінностей українського суспільства в контексті гібридної війни *Громадянське суспільство у процесі вирішення конфліктів: досвід ЄС для України: матеріали Міжнародної наукової конференції (Острог, 21-22 жовтня 2025 р.)* / відп. за вип. О. Шершньова. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2025. С. 245-250

48. Кудріна Т. С., Козловська О. Є. Психологічні чинники посттравматичного зростання у ветеранів. *Український психологічний журнал*. 2024. № 2 (22). С. 45-61. DOI: 10.17721/upj.2024.2(22).3

49. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 1, вип. 45. С. 120–127. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf>.

50. Левицький Н., Потапчук Є. Теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання членів сім'ї в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. Вип. 2. С. 184–196. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-18>.

51. Лушин П. В., Волянчук Н. Ю., Брюховецька О. В. [та ін.]. Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти : посібник / НАПН України, Ун-т менедж. освіти. Київ, 2014. 222 с.
52. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
53. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : у 2 т. Т. 1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Київ : Форум, 2002. 319 с.
54. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : у 2 т. Т. 2 : Моделювання психологічних новоутворень : генетичний аспект. Київ : Форум, 2002. 335 с.
55. Матласевич О.В., Котовська Ю.О. Роль екзистенційних аспектів у посттравматичному зростанні студентської молоді. Соціально-психологічна реабілітація ветеранів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність»*. Рівне, 27-28 лютого 2025 року / Упорядники проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне, РДГУ, 132 с. С. 63-66
56. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 20 с. URL: https://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_melnik_1574092029.pdf
57. Мельник О. В., Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 2. С. 71-77.
58. Михайлюк І. В. Феноменологія змін особистості в умовах посттравматичного зростання. *Психічне здоров'я: глобальні виклики XXI ст. : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 26–27 жовт. 2017 р.)*. Київ, 2017. С. 221–226.
59. Нікітіна О. П., Приходько А. М. Психологічний супровід розвитку рівня психологічної резильєнтності здобувачів вищої освіти у воєнний час. *Вісник ХНПУ*

імені Г. С. Сковороди. *Психологія*. 2024. Вип. 70. С. 35–48. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.03>.

60. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Збірник наукових праць*. 2012. Вип. 2. С. 68–77. URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/39533/08-Nikolaienko.pdf?sequence=1>

61. Новак О. О., Гуковський О. В. Емпіричне дослідження результатів тренінгу з бодинаміки. *Work with War Traumas. Ukrainian Experience* : матеріали Першої всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28–31 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 79–83.

62. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. у 2 т. Т. 2 / кол. авторів: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович та ін. ; за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.

63. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : у 2 т. Т. 1 / за заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

64. Особистість студента і соціокультурне середовище університету в суспільному контексті : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 2 черв. 2017 р.) / за заг. ред. В. І. Рябченка. Київ, 2017. 153 с.

65. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 2-ге вид., стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

66. Паніотто В. І., Максименко В. С., Харченко Н. В. Статистичний аналіз соціологічних даних / Київський міжнародний інститут соціології. Київ : Видавничий дім «КМ Академія», 2004. 269 с.

67. Пападопулос Р. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. *Лабораторія* : [вебсайт]. URL: <https://laboratory.ua/blog/travma-vymushenogo-peremischennya-shlyah-do-rozuminnya-i-oduzhannya-prezentatsiya-knyzhky-u-chuzhomu-domi-renosa-papadopulosa> (дата звернення: 27.07.2026).

68. Пасічник І. Д., Борисенко В. Є., Августюк М. М. Рівнева структура метакогнітивного моніторингу: основні аспектні характеристики. *Психологічні студії*. 2024. Вип. 4. С. 83–88. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.11>.

69. Пасічник І. Д., Матласевич О. В., Гущук Р. І. Роль метакогнітивних переконань в емоційно-вольовій саморегуляції лікарів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2025. № 18. С. 4–14.

70. Петришин Р., Кузюк А. Формування у старшокласників здатності до сприйняття впливів засобів масової інформації. *Теоретичні, методичні і практичні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи* : Інформаційний бюлетень кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (вип. 4, тематичний) : тези доп. І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Івано-Франківськ, 26 трав. 2016 р.). Івано-Франківськ : НАІР, 2016. С. 194–197.

71. 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. 57-62.

72. Потапчук Є., Поліщук О. резилієнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2024. Вип. 11. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>.

73. Потапчук Є., Потапчук Н. Показники здоров'я як чинники суб'єктивного добробуту здобувачів закладів вищої освіти. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 105–109. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.19>.

74. Психологічні особливості студентського періоду. На допомогу кураторам. Вип. 3 / уклад.: Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

75. Ратінська О. М., Костюшко І. В. Особливості формування психологічного імунітету до кібербулінгу молодших школярів крізь призму

психологічного аналізу казок. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 12. С. 133–134, 194.

76. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2013. 504 с.

77. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 73–78.

78. Савченко О. В. Когнітивні ресурси як важлива складова індивідуального досвіду на когнітивному рівні / О. В. Савченко. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 283-296. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2014_24_27

79. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

80. Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 12–28.

81. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сислової сфери студентів педагогічних спеціальностей. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.

82. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.

83. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

84. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 76 с.

85. Тохтамиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Вісник: Соціальна робота*. 2018. Т. 1, вип. 3. С. 57–62.

86. Українське лонгітюдне дослідження (Ukrainian Longitudinal Study – ULS) : метод. рекомендації з використання психодіагностичних інструментів третьої хвилі дослідження. Київ ; Харків : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 77 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731235/1/Ukrainske%20lonhitudne%20doslidzhennia_2022.pdf.

87. Харченко Н. А. Особливості спілкування психолога з учасниками бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2021. Вип. 5 (63). С. 117–124.

88. Хомич В. Ф., Хомич Г. О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 3 (67). С. 126–135.

89. Хомуленко Т., Кислова І., Бубир І. Адаптація методики «Психологічний імунітет». *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 66. С. 353–366. DOI: 10.34142/23129387.2022.66.24.

90. Центр громадського здоров'я МОЗ України. 19-26 травня: Тиждень психічного здоров'я. Шість ресурсів BASIC Ph для управління стресом. URL: <https://phc.org.ua/news/19-26-travnya-tizhden-psikhichnogo-zdorovya-shist-resursiv-basic-ph-dlya-upravlinnya-stresom>

91. Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 28–33. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/05>.

92. Черешнюк О. І., Прищак М. Д. Психологічна характеристика студентського віку. *Матеріали І наук.-техн. конф. підрозділів ВНТУ* (Вінниця, 10–12 берез. 2021 р.). Вінниця, 2021. URL: conferences.vntu.edu.ua/index.php/allhum/allhum-2021/paper/view/11535

93. Чиханцова О. А. Особистісні ресурси як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. С. 496–503. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/48.pdf>
94. Шаповал В. Досвід професійної реабілітації учасників війни у В'єтнамі для України. *Наука і освіта*. 2023. № 4. С. 70–74. DOI: 10.24195/2414-4665-2023-4-10.
95. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 112–129.
96. Шелюг О. А., Чачко С. Л. Проблема посттравматического роста: попытка теоретического анализа. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова*. 2010. Т. 15, вип. 11. С. 140–148.
97. Широка А. О., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 101–112. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14.
98. Штепа О. Види психологічних ресурсів : [презентація]. 2020. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf>.
99. Щербій В., Ляшенко О. Теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання у закордонній науковій літературі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2024. Вип. 24 (69). С. 60–67. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).07).
100. Affleck G., Tennen H. Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64, № 4. P. 899–922.
101. Alex J., Bhatia J. Optimism and PTSD: A Review. *International Journal of Indian Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 246–254. DOI: 10.25215/1201.025.

102. Almeida M., Ramos C., Maciel L., Basto-Pereira M., Leal I. Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 995981. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.995981.
103. American Psychological Association. The Road to Resilience. 2014. URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
104. Andrykowski M. A. Positive psychosocial adjustment among cancer survivors. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1992. Vol. 54, № 1. P. 352–362.
105. Arıcıoğlu A. The Mediating Role of Adaptive Cognitive Emotion Regulation in the Effect of Deliberate Rumination upon Posttraumatic Growth. *World Journal of Education*. 2021. Vol. 11, № 5. P. 61. DOI: 10.5430/wje.v11n5p61.
106. Arnett J. J. Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *The American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 5. P. 469–480. DOI: 10.1037//0003-066X.55.5.469.
107. Arpawong T. E., Rohrbach L. A., Milam J. E., Unger J. B., Land H., Sun P. [et al.]. Stressful Life Events and Predictors of Post-traumatic Growth among High-Risk Early Emerging Adults. *Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11, № 1. P. 1–14. DOI: 10.1080/17439760.2014.994223.
108. Avhustiuk M. M., Pasichnyk I. D., Kalamazh R. V. The Illusion of Knowing in Metacognitive Monitoring: Effects of the Type of Information and of Personal, Cognitive, Metacognitive, and Individual Psychological Characteristics. *Europe's Journal of Psychology*. 2018. Vol. 14, № 2. Pp. 317-341.
109. Avhustiuk M., Pasichnyk I., Kalamazh R. Metacognitive Monitoring Accuracy in University Students: Effects of Emotional Intelligence, Reflexivity, and Metacognitive Awareness. *Inequality, Informational Warfare, Fakes and Self-Regulation in Education and Upbringing of Youth : Youth Voice Journal*. 2023. Vol. 1. P. 7–27.
110. Azevedo R. Reflections on the field of metacognition: issues, challenges, and opportunities. *Metacognition and Learning*. 2020. Vol. 15. P. 91–98.

111. Baron R., Kenny D. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 51. P. 1173–1182. DOI: 10.1037//0022-3514.51.6.1173.
112. Berman A. Post-Traumatic Victimhood and Group Analytic Therapy: Intersubjectivity, Empathic Witnessing and Otherness. *Group Analysis*. 2014. Vol. 47. P. 242–256. DOI: 10.1177/0533316414545843.
113. Berman S. L., Montgomery M. J., Ratner K. Trauma and identity: A reciprocal relationship? *Faculty Publications - Graduate School of Counseling*. 2020. Vol. 31.
114. Blevins C. L., Tedeschi R. From Mindfulness to Meaning: Implications for the Theory of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*. 2018. Vol. 29, № 1. URL: <https://ptgi.charlotte.edu/wp-content/uploads/sites/9/2015/01/From-Mindfulness-to-Meaning-Implications-for-the-Theory-of-Posttraumatic-Growth.pdf>
115. Boals A., Bedford L. A., Callahan J. L. Perceptions of Change after a Trauma and Perceived Posttraumatic Growth: A Prospective Examination. *Behavioral Sciences*. 2019. Vol. 9, № 1. Art. 10. DOI: 10.3390/bs9010010.
116. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
117. Bonanno G. A. Resilience to loss and potential trauma. *Annual review of clinical psychology*. 2011. Vol. 7. P. 511–535.
118. Bonanno G. A. The Resilience Paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, № 1. DOI: 10.1080/20008198.2021.1942642.
119. Bostock L., Sheikh A. I., Barton S. Posttraumatic growth and optimism in health-related trauma: a systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 2009. Vol. 16, № 4. P. 281–296. DOI: 10.1007/s10880-009-9175-6.
120. Bowker J., Bowker J. W. Problems of Suffering in Religions of the World. Cambridge : Cambridge University Press, 1975. 318 p.

121. Brown A. L. Knowing when, where, and how to remember: a problem of metacognition. Illinois, 1997. 15 p.
122. Brown A. V., Choi J. H. Towards Care-based Design. *Proceedings of the 8th International Conference on Communities and Technologies – C&T '17*. 2017. DOI: 10.1145/3083671.3083703.
123. Burger Y., Ijntema R., Schaufeli W. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*. 2021. P. 628–642.
124. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* / ed. by L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006. P. 150.
125. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Taku K., Vishnevsky T., Triplett K. N., Danhauer S. C. A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2010. Vol. 23, № 2. P. 127–137.
126. Caplan G. Principles of preventive psychiatry. Oxford : Basic Books, 1964. 304 p.
127. Cardoso A., Figueiredo J., Oliveira I., Pocinho M. From Crisis to Opportunity: Digital Transformation, Digital Business Models, and Organizational Resilience in the Post-Pandemic Era. *Administrative Sciences*. 2025. Vol. 15, № 6. P. 193.
128. Caselli G., et al. Metacognition and PTG: A review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2018.
129. Christiansen D. M., Iversen T. N., Ambrosi S. L., Elklit A. Posttraumatic growth: A critical review of problems with the current measurement of the term. *Comprehensive guide to post-traumatic stress disorder* / ed. by C. Martin, V. Preedy, V. Patel. Cham : Springer, 2015.
130. Christopher M. A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical psychology review*. 2004. Vol. 24, № 1. P. 75–98.

131. Clark J. N. Post-Traumatic Growth, Resilience and Social-Ecological Synergies: Some Reflections from a Study on Conflict-Related Sexual Violence. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13, № 2. Art. 104. DOI: 10.3390/socsci13020104.
132. Collier L. Growth after trauma. *Monitor on Psychology*. 2016. Vol. 47, № 10. URL: <https://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma>
133. Cramer A. O., et al. The Network Approach to Psychopathology and Personality. *European Journal of Personality*. 2010.
134. Cummings J., Swickert R. Relationship between locus of control and posttraumatic growth. *Individual Differences Research*. 2010. Vol. 8. P. 198–204.
135. Dekel S., Mandl C., Solomon Z. Is the war really over? A longitudinal study of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among former prisoners of war. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2011. Vol. 72, № 3. P. 358–366.
136. Dell'Osso L., Carpita B., Nardi B., Bonelli C., Calvaruso M., Cremone I. M. Biological Correlates of Post-Traumatic Growth (PTG): A Literature Review. *Brain Sciences*. 2023. Vol. 13, № 2. P. 305. DOI: 10.3390/brainsci13020305.
137. Dewey J. Posttraumatic growth. *EBSCO Research Starters*. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/posttraumatic-growth>
138. Duggal D., Sacks-Zimmerman A., Liberta T. The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. *Cureus*. 2016. Vol. 8, № 10. Art. e849.
139. Eilenberg T. D., Hoffmann J. S., Frosthalm L. Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 2017. Vol. 92. P. 24–31.
140. Eisma M., Schut H. A. W., Stroebe M. S., Boelen P. A., Bout J., Stroebe W. Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three-wave longitudinal study. *British Journal of Clinical Psychology*. 2014. DOI: 10.1111/bjc.12067.
141. Elam T., Taku K. Differences Between Posttraumatic Growth and Resiliency: Their Distinctive Relationships With Empathy and Emotion Recognition

Ability. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 825161. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.825161.

142. Everitt B. S., Landau S., Leese M., Stahl D. John Wiley & Sons, Ltd, 2011. DOI: 10.1002/9780470977811.

143. Figley C. R., Boscarino J. A. The traumatology of life. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2012. Vol. 200, № 12. P. 1113–1120. DOI: 10.1097/NMD.0b013e318275d559.

144. Finkel N. J. Strens and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*. 1974. Vol. 2, No. 3. P. 265–273.

145. Finkel N. J. Strens, traumas, and trauma resolution. *American Journal of Community Psychology*. 1975. Vol. 3, No. 2. P. 173–178.

146. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. № 10. P. 906–911.

147. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. London ; Sydney ; Auckland ; Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.

148. Goldner L., Leibovich I., Hadar D., Lev-Wiesel R. Understanding Post-Traumatic Growth in Adolescent Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Vol. 30, № 4. P. 459–482. DOI: 10.1080/15325024.2024.237763.

149. Gombor A. Burnout in Hungarian and Swedish emergency nurses: demographic variables, work-related factors, social support, personality, and life satisfaction as determinants of burnout : Doctoral dissertation. Budapest : University of Eötvös Loránd, 2009. URL: <https://www.yumpu.com/en/document/view/15702865/thesis/3>.

150. Hacker D. J. Metacognition: definitions and empirical foundations. *Metacognition in educational theory and practice* / ed. by D. J. Hacker, J. Dunlosky, A. C. Graesser. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P. 1–23.

151. Hair J. F. Jr, Black W. C., Babin B. J., Anderson R. E. Multivariate Data Analysis. 8th ed. Andover, Hampshire, UK: Cengage Learning EMEA, 2019.

152. Handzilevska H., Plyska Y., Shershnova O., Shturkhetsky S., Shyriaieva T. Psychological barriers and resources of the future primary school teachers' professional success: the cognitive aspect. *Journal of Education Culture and Society*. 2023. Vol. 14, № 1. P. 288–298.
153. Harris M., Fallot R. D. Envisioning a Trauma-Informed Service System: A Vital Paradigm Shift. *New Directions for Mental Health Services*. 2001. Issue 89. P. 3–22. DOI: <https://doi.org/10.1002/ym.23320018903>.
154. Hashemi M., Mahmoudzadeh M. The lived experiences of childhood trauma in war: has post-traumatic growth occurred? *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16, № 1. Art. 2468605. DOI: 10.1080/20008066.2025.2468605.
155. 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, № 1. P. 28–45. DOI: 10.26486/psikologi.v26i1.3546.
156. Ho S. M., Chan C. L., Ho R. T. Posttraumatic growth in Chinese cancer survivors. *Psycho-Oncology*. 2004. Vol. 6, № 13. P. 377–389.
157. Ho S., Rajandram R. K., Chan N., Samman N., McGrath C., Zwahlen R. A. The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*. 2011. Vol. 47, № 2. P. 121–124.
158. Hobfoll S. E. [et al.]. The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory. *International Journal of Stress Management*. 2012. Vol. 19, № 3. P. 217.
159. Hoian I., Tovmash D., Danylova T., Ishchenko O., Yaruchyuk A., Fedyk O., Petraniuk A., Kostruba N. The Pursuit of Happiness: Briefly on Positive Mental Health, Well-Being, Trauma, and Resilience. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2026. Vol. 9, № 1. P. 70–80. DOI: <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v9i1.358>.
160. Huffington A. Thrive: The third metric to redefining success and creating a life of well-being, wisdom, and wonder. New York : Harmony, 2014. P. 354.

161. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social cognition*. 1989. Vol. 7, № 2. P. 113–136.
162. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 30–34.
163. Janoff-Bulman R. Psychometric review of world assumptions scale. *Measurement of Stress, Trauma and Adaptation* / ed. by B. H. Stamm. Lutherville, MD : Sidran Press, 1996. P. 440–442.
164. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York : Free Press, 1992.
165. Janoff-Bulman R., McPherson F. C. The impact of trauma on meaning: from meaningless world to meaningful life. *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice*. New York : John Wiley & Sons Ltd, 1997. P. 91–106.
166. Jiang Y., Qiao T., Zhang Y., Wu Y., Gong Y. Social support and vicarious posttraumatic growth among psychological hotline counselors during COVID-19: the role of resilience and cognitive reappraisal. *Health Psychology and Behavioral Medicine*. 2023. Vol. 11, № 1.
167. Jones W., Berg J., Osher D. Trauma and Learning Policy Initiative (TLPI): Trauma-Sensitive Schools Descriptive Study : Final Report. Washington, D.C. : American Institutes for Research, 2018.
168. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress.
169. Joseph S., Butler L. Positive Changes Following Adversity. *PTSD Research Quarterly*. 2010. Vol. 21 (3). P. 1–3.
170. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*. 2006. Vol. 26, № 8. P. 1041–1053.

171. Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. Vol. 6, No. 2. P. 271–279.

172. Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V., Tymoshchuk Y., Balashov E. Coping Styles and Self-Regulation Abilities as Predictors of Anxiety. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. Vol. 12. P. 96–114.

173. Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V., Tymoshchuk Y., Balashov E. Coping Styles and Self-Regulation Abilities as Predictors of Anxiety. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. Issue 12. P. 96–114. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-3>.

174. Kaufman L., Rousseeuw P. Finding Groups in Data: An Introduction To Cluster Analysis. 1990. DOI: 10.2307/2532178.

175. Kern M. L., Sun J. Thriving in Life. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* / ed. by K. Sweeny, M. L. Robbins, L. M. Cohen. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2020.

176. Keyes C., Haidt J. Flourishing - Positive psychology and the life well-lived - Introduction: Human flourishing the study of that which makes life worthwhile. 2003. P. 3–12.

177. Kilic C., Magruder K., Koryurek M. Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. *Transcultural Psychiatry*. 2015. Vol. 53. DOI: 10.1177/1363461515612963.

178. Kotovska Y. Psychological resources of student youth in counteracting hybrid threats: a dimension of posttraumatic growth. *Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції*. К.: HTУ, ХНУРЕ, МНТУ. 2025. С. 39-40.

179. Kunz S., Joseph S., Geyh S., Peter C. Coping and Posttraumatic Growth: A Longitudinal Comparison of Two Alternative Views. *Rehabilitation Psychology*. 2018. Vol. 63. P. 240–249.

180. Lahad M. Using the «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency. Routledge, 2017. <https://doi.org/10.1016/J.AIP.2022.101913>
181. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
182. Leigh H. Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. *American Journal of Psychiatry*. 2000. Vol. 157, № 10. P. 1712.
183. Levine S. Z., Laufer A., Stein E., Hamama-Raz Y., Solomon Z. Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*. 2008. Vol. 21, № 4. P. 282–289.
184. Linley P. A. Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*. 2003. Vol. 16, № 6. P. 601–610.
185. Linley P. A., Joseph S. Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*. 2011. Vol. 16, № 4. P. 150-159. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>.
186. Linley P. A., Joseph S. Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17, No. 1. P. 11–21.
187. Liu J. J. W., Reed M., Fung K. P. Advancements to the Multi-System Model of Resilience: updates from empirical evidence. *Heliyon*. 2020. Vol. 6, № 9. P. 1–7.
188. Lowe S. R., James P., Arcaya M. C., Vale M. D., Rhodes J. E., Rich-Edwards J., Roberts A. L., Koenen K. C. Do levels of posttraumatic growth vary by type of traumatic event experienced? An analysis of the Nurses' Health Study II. *Psychological Trauma*. 2022. Vol. 14, № 7. P. 1221–1229. DOI: 10.1037/tra0000554.
189. Lyons K. E., Zelazo P. D. Monitoring, metacognition, and executive function. *Advances in Child Development and Behavior*. 2011. Vol. 40. P. 379–412.
190. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*. 2006. Vol. 74, № 2. P. 575–598.

191. Maercker A., Zoellner T. The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward A Two-Component Model of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 41–48.
192. Maguen S. [et al.]. The impact of reported direct and indirect killing on mental health symptoms in Iraq War veterans. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. Vol. 23. P. 86–90.
193. Manne S., Ostroff J., Winkel G., Goldstein L., Fox K., Grana G. Posttraumatic growth after breast cancer: Patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic medicine*. 2004. Vol. 66, № 3. P. 442–454.
194. Mashauri H. Covid-19 Histamine theory: Why antihistamines should be incorporated as the basic component in Covid-19 management?
195. Maslow A. H. Deficiency motivation and growth motivation. *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln, NE, US : University of Nebraska Press, 1955. P. 1–30.
196. Maslow A. H. Deficiency motivation and growth motivation. *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln, NE : University of Nebraska Press, 1955. P. 1–30.
197. Matlasevych, O., Balashov, E., & Kotovska, Y. (2023). Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(2). Retrieved from <https://eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/772>
198. Melnik O. Post-traumatic growth and resilient reintegration of combatants in Eastern Ukraine. *Psychological Journal*. 2019. Vol. 5, Issue 6. P. 79–92. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6>.
199. Morgan J., Desmarais S. Associations Between Time Since Event and Posttraumatic Growth Among Military Veterans. *Military Psychology*. 2017. Vol. 29. DOI: 10.1037/mil0000170.
200. Munsey C. Emerging adults: The in-between age. *Monitor on Psychology*. 2006. Vol. 37, № 7.
201. Nalyvaiko O., Vus V., Zotova L., Kostruba N., Tayeh R. Mental Health and Psychosocial Support Coordination in Wartime (Ukraine): Lessons from a Humanitarian

Perspective: Research Note. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2025. Vol. 8, № 1. P. 27–35. DOI: <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v8i1.268>.

202. Nik Jaafar N. R., Abd Hamid N., Hamdan N. A., Rajandram R. K., Mahadevan R., Mohamad Yunus M. R. [et al.]. Posttraumatic Growth and Coping Strategies Among Patients With Head and Neck Cancer: Do Approach Coping and Avoidant Coping Predict Posttraumatic Growth Over Time? *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 716674. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.716674.

203. Ogińska-Bulik, N., & Kobylarczyk, M. (2016). Mediacyjna rola strategii radzenia sobie w relacji między prężnością a osobowym wzrostem u nastolatków, którzy doświadczyli negatywnego wydarzenia życiowego [The mediating role of coping strategies in the relation between resiliency and personal growth in adolescents who have experienced a negative life event]. *Przegląd Psychologiczny*, 59(1), 35–56.

204. Oláh A. A megküzdés személyiségtényezői: A pszichológiai immunrendszer és mérésének módszere : Doctoral dissertation. Budapest : Eötvös Loránd University, 1996.

205. Oláh A., Kapitány-Fövény M. A pozitív pszichológia tíz éve (Ten years of positive psychology). *Magyar Pszichológiai Szemle*. 2012. Vol. 67 (1). P. 19–45. DOI: 10.1556/MPSzle.67.2012.1.3.

206. Oláh A., Szabó T., Mészáros V., Pápai J. A sportolói tehetségek kiválasztásának és nevelésének lehetséges útjai. *A sport pszichológiája* / ed. by T. Kurimay, V. Faludi, R. Kárpáti. Budapest : Oriold és Társai Kft., 2012.

207. Pargament K. I., Koenig H. G., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2000. Vol. 56. P. 519–543.

208. Pasichnyk I. D., Handzilevska H. B., Nikitchuk U. I. Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects*. 2017. Vol. 30. P. 145–156.

209. Pat-Horenczyk R. Finding Benefits in Trauma: Constructive Posttraumatic Growth or an Illusion? URL: <https://istss.org/finding-benefits-in-trauma-constructive-posttraumatic-growth-or-an-illusion-dr-ruth-pat-horenczyk/>
210. Pietrzak R. H., Johnson D. C., Goldstein M. B., Malley J. C., Southwick S. M. Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety*. 2010. Vol. 27, № 1. P. 1–7.
211. Powell S., Rosner R., Butollo W., Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of clinical psychology*. 2003. Vol. 59, № 1. P. 71–83.
212. Powell T., Ekin-Wood A., Collin C. Post-traumatic growth after head injury: a long-term follow-up. *Brain Injury*. 2007. Vol. 21, № 1. P. 31–38.
213. Prati G., Pietrantonio L. Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*. 2009. Vol. 14, № 5. P. 364–388. DOI: 10.1080/15325020902724271.
214. Rajandram R. K., Jenewein J., McGrath C., Zwahlen R. A. Coping processes relevant to posttraumatic growth: an evidence-based review. *Supportive Care in Cancer*. 2011. Vol. 19, № 5. P. 583–589. DOI: 10.1007/s00520-011-1105-0.
215. Ritchie R. A., Meca A., Madrazo V. L., Schwartz S. J., Hardy S. A., Zamboanga B. L. [et al.]. Identity dimensions and related processes in emerging adulthood: helpful or harmful? *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69, № 4. P. 415–432. DOI: 10.1002/jclp.21960.
216. Rybak O. The concept of post-traumatic growth in positive psychology. *Psychological Journal*. 2022. Vol. 8, № 4. P. 69–78. DOI: 10.31108/1.2022.8.4.6.
217. Sanki M., O'Connor S. Developing an understanding of Post Traumatic Growth: Implications and application for research and intervention. *International Journal of Wellbeing*. 2021. Vol. 11, № 2. P. 1–19. DOI: 10.5502/ijw.v11i2.1415.

218. Schroevers M. J., Helgeson V. S., Sanderman R., Ranchor A. V. Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology*. 2010. Vol. 19, № 1. P. 46–53. DOI: 10.1002/pon.1501.

219. Shakir A., Vrînceanu B.-P. Post-Crisis Digital Transformation: Business Model Adaptation in Eastern Europe and the Middle East. *Proceedings of the International Conference on Business Excellence*. 2025. Vol. 19. P. 2292–2303. DOI: 10.2478/picbe-2025-0177.

220. Silver R. L., Boon C., Stones M. H. Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues*. 1983. Vol. 39, No. 2. P. 81–101.

221. Silverstein M. W., Witte T. K., Lee D. J., Kramer L. B., Weathers F. W. Dimensions of Growth? Examining the Distinctiveness of the Five Factors of the Posttraumatic Growth Inventory. *Journal of Traumatic Stress*. 2018. Vol. 31, № 3. P. 448–453. DOI: 10.1002/jts.22298.

222. Speaking of Psychology: Transformation after trauma, with Richard Tedeschi, PhD. *American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/transformation-trauma> (дата звернення: 27.07.2026).

223. Spreitzer G., Sutcliffe K., Dutton J., Sonenshein S., Grant A. M. A socially embedded model of thriving at work. *Organization Science*. 2005. Vol. 16, № 5. P. 537–549. DOI: 10.1287/orsc.1050.0153.

224. Stockton H. Cognitive processing and growth following trauma : Diss. ... Master of Science. 2012. URL: https://www.researchgate.net/publication/294596930_Cognitive_processing_and_growth_following_trauma

225. Stockton H., Hunt N., Joseph S. Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*. 2011. Vol. 24, № 1. P. 85–92. DOI: 10.1002/jts.20606.

226. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.

227. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, № 3. P. 455–471.

228. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, No. 3. P. 455–471.

229. Thompson S. C. Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology*. 1985. Vol. 6, No. 4. P. 279–295.

230. Tribble H. B. Emerging adulthood: Defining the life stage and its developmental tasks : Educational Specialist project. 2015. URL: <https://commons.lib.jmu.edu/edspec201019/2>.

231. Valiente C., Vázquez C., Contreras A. A symptom-based definition of resilience in times of pandemics: patterns of psychological responses over time and their predictors. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, № 1. P. 187–199.

232. Voshkolup H., Zhylin M., Hlavinska E., Karpova D., Potapchuk Y. Emotional Intelligence as a Means of Overcoming the Consequences of Psychological Trauma - An Educational Study. *Cadernos De Educação Tecnologia E Sociedade*. 2024. Vol. 17, № se5. P. 84–96. DOI: <https://doi.org/10.14571/brajets.v17.nse5.84-96>.

233. Weiss T., Berger R. Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice: Lessons Learned from Around the Globe. Hoboken, NJ : Wiley, 2010. P. 73–85.

234. Wells A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. Guilford Press, 2009.

235. Wood D., Crapnell T., Lau L., Bennett A., Lotstein D., Ferris M., Kuo A. Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. 2017.

236. Zeligman M., Grossman L., Tanzosh A. Posttraumatic Growth in Trauma Survivors: Meaning Making and Locus of Control. *Journal of Counselor Practice*. 2019.

237. Zubovskiy D. Adaptation and appropriation of the Ukrainian version of the «Posttraumatic Growth Inventory» methodic. *Psychological Journal*. 2018. Vol. 7. P. 121–135. DOI: 10.31108/1.2018.7.17.8.

Інструменти штучного інтелекту:

1. Google, Gemini Flash, період використання: 2024–2026 роки.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Список публікацій здобувача за темою дисертації:

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Котовська Ю. О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.
2. Matlasevych, O., Balashov, E., & Kotovska, Y. (2023). Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(2). Retrieved from <https://eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/772>
3. Котовська Ю. О., Матласевич О.В. Особливості посттравматичного зростання студентської молоді. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С.154-164 DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.19>
4. Котовська Ю. О. Особливості переживання травматичних подій та посттравматичне зростання у студентів: результати емпіричного дослідження. *«Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2025. № 18. С. 43-50.
5. 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»*. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 71–80

Публікації, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Матласевич О.В., Котовська Ю.О. Роль екзистенційних аспектів у посттравматичному зростанні студентської молоді. Соціально-психологічна реабілітація ветеранів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*,

проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність». Рівне, 27-28 лютого 2025 року / Упорядники проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне, РДГУ, 132 с. С. 63-66

2. Котовська Ю. Посттравматичне зростання як чинник формування нової системи цінностей українського суспільства в контексті гібридної війни *Громадянське суспільство у процесі вирішення конфліктів: досвід ЄС для України: матеріали Міжнародної наукової конференції (Острог, 21-22 жовтня 2025 р.)* / відп. за вип. О. Шершньова. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2025. С. 245-250

3. Kotovska Y. Psychological resources of student youth in counteracting hybrid threats: a dimension of posttraumatic growth. *Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції*. К.: НТУ, ХНУРЕ, МНТУ. 2025. С. 39-40.

Додаток Б

Відомості про апробацію результатів дисертації

Результати наукових пошуків оприлюднено на таких науково-практичних конференціях, семінарах, круглих столах:

1. Міжнародна наукова конференція «Громадянське суспільство у процесі вирішення конфліктів: досвід ЄС для України» (м. Острог, 2025);
2. VI Міжнародна науково-практична конференція «Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці» (проект Erasmus+ «Академічна протидія гібридним загрозам») (м. Київ, 2025);
3. Всеукраїнська науково-практична конференція, проведена в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність» (м. Рівне, 2025);
4. XXVIII наукова викладацько-студентська конференція Національного університету «Острозька академія» «Дні науки» (м. Острог, 15 – 19 травня 2023);
5. XXIX наукова викладацько-студентська конференція Національного університету «Острозька академія» «Дні науки» (до 30-річчя відродження Острозької академії) (м. Острог, 13 – 17 травня 2024 р.);
6. XXX наукова викладацько-студентська конференція Національного університету «Острозька академія» «Дні науки» (м. Острог, 12-16 травня 2025);
7. XXXI наукова викладацько-студентська конференція Національного університету «Острозька академія» «Дні науки» (м. Острог, 11-15 травня 2026).

Додаток В

**Програмний код процедури коригування рівня статистичної значущості
кореляційних зв'язків за допомогою поправки Бонферроні (Bonferroni
correction)**

```
import pandas as pd
import numpy as np
from statsmodels.stats.multitest import multipletests

# 1. Визначення масиву досліджуваних змінних
variable_names = [
    "Ставлення до інших", "Нові можливості", "Сила особистості",
    "Духовні цінності", "Цінність життя", "Загальний індекс ПТЗ",
    "Шкала негативних змін у поглядах", "Шкала позитивних змін у поглядах",
    "MCQ_Когнітивна_невпевненість", "MCQ_Позитивні_переконання",
    "MCQ_Когнітивна_самосвідомість", "MCQ_Негативні_переконання",
    "MCQ_Контроль_думок", "MCQ_Загальний_бал",
    "BASIC_B_Віра", "BASIC_A_Емоції", "BASIC_S_Соціальний",
    "BASIC_I_Уява", "BASIC_C_Когнітивний", "BASIC_Ph_Фізичний"
]

def clean_data_value(val):
    """
    Функція для очищення та конвертації значень,
    експортованих зі статистичних пакетів аналізу даних.
    """
    if pd.isna(val) or val == "" or val == " ":
        return None
    s_val = str(val).replace(',', '.').replace('*', '').strip()
    try:
        return float(s_val)
    except ValueError:
        return None

# 2. Зчитування матриці вихідних даних
# Увага: файл має містити матрицю парних кореляцій
file_path = "input_data_correlations.xlsx"
df = pd.read_excel(file_path)

r_list = []
p_list = []
pairs = []

# Ітеративний обхід матриці для вилучення парних значень (r та p)
for i in range(len(variable_names)):
    row_r_idx = i * 3
    row_p_idx = i * 3 + 1

    for j in range(i + 1, len(variable_names)):
        var_col = variable_names[j]
        raw_r = df.loc[row_r_idx, var_col]
        raw_p = df.loc[row_p_idx, var_col]

        r_val = clean_data_value(raw_r)
        p_val = clean_data_value(raw_p)
```

```

        if r_val is not None and p_val is not None:
            r_list.append(r_val)
            p_list.append(p_val)
            pairs.append(f"{variable_names[i]} - {variable_names[j]}")

# 3. Застосування поправки Бонферроні для контролю групової ймовірності помилки (FWER)
reject, p_corrected, _, _ = multipletests(p_list, alpha=0.05, method='bonferroni')

# 4. Формування результуючої таблиці з оновленими показниками значущості
results = pd.DataFrame({
    "Пара змінних": pairs,
    "r (Пірсон)": r_list,
    "p (оригінальне)": p_list,
    "p (скориговане за Бонферроні)": p_corrected,
    "Значущість (0.05)": ["Так" if sig else "Hi" for sig in reject]
})

# 5. Експорт результатів
output_file = "output_bonferroni_results.xlsx"
results.sort_values("p (скориговане за Бонферроні)").to_excel(output_file, index=False)

print(f"Статистичний аналіз завершено. Результати збережено у файл: {output_file}")

```

Програмний код процедури порівняння коефіцієнтів кореляції між незалежними вибірками за Z-критерієм Фішера (Fisher's r-to-z transformation)

```

import pandas as pd
import numpy as np
from scipy.stats import norm

# =====
# ПАРАМЕТРИ ВХІДНИХ ДАНИХ ТА ВИБІРКИ
# =====
# Матриці парних кореляцій для кожного етапу дослідження
# (зберігаються на окремих аркушах формату Excel)
FILE_NAME = 'input_correlation_matrices.xlsx'

# Обсяги вибірок (N) для кожного зрізу дослідження
# (необхідні для коректного розрахунку стандартної помилки)
sample_sizes = {
    'Stage 1': 206,
    'Stage 2': 121,
    'Stage 3': 67,
    'Stage 4': 80
}

# =====
# БЛОК ФУНКЦІЙ ДЛЯ СТАТИСТИЧНОГО АНАЛІЗУ
# =====

def flatten_corr_matrix(df, stage_name):
    """
    Трансформує квадратну кореляційну матрицю у формат списку пар змінних.
    Вилучає коефіцієнти кореляції (r) для подальшого попарного порівняння.
    """
    data = []
    variables = df.columns

```

```

for i in range(len(variables)):
    for j in range(i + 1, len(variables)):
        var1 = variables[i]
        var2 = variables[j]

        # Нормалізація значень (заміна коми на крапку для коректного парсингу)
        r_val = str(df.loc[var1, var2]).replace(',', '.')
        try:
            r_val = float(r_val)
        except ValueError:
            r_val = np.nan # Обробка пропущених/некоректних значень

        data.append({'Variable 1': var1, 'Variable 2': var2, f'r_{stage_name}': r_val})

return pd.DataFrame(data)

def compare_stages_fisher_z(df1, df2, name1, name2):
    """
    Здійснює порівняння двох коефіцієнтів кореляції за допомогою
    Z-критерію Фішера (Fisher's r-to-z transformation).
    """
    n1 = sample_sizes[name1]
    n2 = sample_sizes[name2]

    # Консолідація пар змінних для порівняння етапів
    merged_df = pd.merge(df1, df2, on=['Variable 1', 'Variable 2'])

    r1_col = f'r_{name1}'
    r2_col = f'r_{name2}'

    # Вилучення пар із відсутніми значеннями
    merged_df = merged_df.dropna(subset=[r1_col, r2_col])

    def calculate_fisher_z(r):
        """Застосування логарифмічної формули Z-перетворення Фішера."""
        # Коригування граничних значень для уникнення ділення на нуль
        if r >= 1.0: r = 0.9999
        if r <= -1.0: r = -0.9999
        return 0.5 * np.log((1 + r) / (1 - r))

    merged_df['z1'] = merged_df[r1_col].apply(calculate_fisher_z)
    merged_df['z2'] = merged_df[r2_col].apply(calculate_fisher_z)

    # Обчислення стандартної помилки різниці (SE)
    standard_error = np.sqrt(1 / (n1 - 3) + 1 / (n2 - 3))

    # Обчислення емпіричного значення Z-критерію
    merged_df['Z_empirical'] = (merged_df['z1'] - merged_df['z2']) / standard_error

    # Розрахунок двостороннього рівня статистичної значущості (p-value)
    merged_df['p_value'] = 2 * (1 - norm.cdf(abs(merged_df['Z_empirical'])))

    # Обчислення абсолютної різниці між коефіцієнтами кореляції
    merged_df['r_difference'] = merged_df[r1_col] - merged_df[r2_col]
    merged_df['Comparison_Group'] = f"{name1} vs {name2}"

    return merged_df

```

```

# =====
# ПРОЦЕДУРА ОБЧИСЛЕННЯ ТА ЕКСПОРТУ РЕЗУЛЬТАТІВ
# =====

if __name__ == "__main__":
    print("Ініціалізація процедури імпорту кореляційних матриць...")
    try:
        # Словник для зберігання трансформованих масивів
        matrices_dict = {}
        for stage_key in sample_sizes.keys():
            # Зчитування матриці (перший стовпець ідентифікується як індекс)
            df_stage = pd.read_excel(FILE_NAME, sheet_name=stage_key, index_col=0)

            # Стандартизація назв змінних
            df_stage.index = df_stage.index.astype(str).str.strip()
            df_stage.columns = df_stage.columns.astype(str).str.strip()

            matrices_dict[stage_key] = flatten_corr_matrix(df_stage, stage_key)
            print(f"[{stage_key}] Матрицю опрацьовано. Кількість вилучених пар: {len(matrices_dict[stage_key])}")

            # Масив запланованих порівнянь між зрізами дослідження
            analytical_comparisons = [
                ('Stage 1', 'Stage 2'), # Оцінка ранньої динаміки
                ('Stage 2', 'Stage 3'), # Оцінка проміжної динаміки
                ('Stage 3', 'Stage 4'), # Оцінка пізньої динаміки
                ('Stage 1', 'Stage 4'), # Оцінка загальної трансформації (Етап 1 vs Етап 4)
                ('Stage 2', 'Stage 4') # Оцінка відтермінованих ефектів (Етап 2 vs Етап 4)
            ]

            results_collection = []

            print("\nЗапуск розрахунку статистичної значущості розбіжностей (Z-критерій Фішера)...")
            for stage_a, stage_b in analytical_comparisons:
                comparison_result = compare_stages_fisher_z(matrices_dict[stage_a],
                    matrices_dict[stage_b], stage_a, stage_b)
                results_collection.append(comparison_result)

            # Консолідація результатів у єдиний масив даних
            final_statistics_df = pd.concat(results_collection, ignore_index=True)

            # Екстракція статистично значущих розбіжностей (p < 0.05)
            significant_differences_df = final_statistics_df[final_statistics_df['p_value'] < 0.05].copy()

            # Експорт результатів
            OUTPUT_FILE = 'output_fisher_z_statistics.xlsx'
            with pd.ExcelWriter(OUTPUT_FILE) as writer:
                final_statistics_df.to_excel(writer, sheet_name='General_Statistics',
                    index=False)
                significant_differences_df.to_excel(writer,
                    sheet_name='Significant_Differences', index=False)

            print(f"\nСтатистичну обробку успішно завершено. Результати збережено: {OUTPUT_FILE}")
            print(f"Загальна кількість попарних порівнянь: {len(final_statistics_df)}")

```

```
        print(f"Кількість виявлених статистично значущих відмінностей:  
{len(significant_differences_df)}")  
  
    except Exception as error_msg:  
        print(f"\n[КРИТИЧНА ПОМИЛКА] Порушення процесу виконання алгоритму: {error_msg}")  
        print("Рекомендація: перевірте цілісність вхідного файлу та відповідність назв  
аркушів.")
```

ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

Кореляційна матриця показників для кожного етапу дослідження

Етап дослідження				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 етап (груд. 2022 - січ. 2023)	Спірмен (rho)	1. Загальний бал скринінгу	r	1,000	,641**	,223**	,269**	,171*	,167*	,283**	,253**	,440**	,261**
			p	.	,000	,001	,000	,014	,017	,000	,000	,000	,000
			N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
		2. ПТСР (PCL-5)	r	,641**	1,000	,154*	,229**	,139*	,079	,206**	,177*	,500**	,150*
			p	,000	.	,027	,001	,047	,258	,003	,011	,000	,031
			N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
		3. Ставлення до інших	r	,223**	,154*	1,000	,680**	,624**	,638**	,650**	,898**	-,113	,611**
			p	,001	,027	.	,000	,000	,000	,000	,000	,106	,000
			N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
		4. Нові можливості	r	,269**	,229**	,680**	1,000	,801**	,603**	,694**	,886**	-,090	,517**
			p	,000	,001	,000	.	,000	,000	,000	,000	,197	,000
			N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
		5. Сила особистості	r	,171*	,139*	,624**	,801**	1,000	,561**	,628**	,829**	-,161*	,487**
			p	,014	,047	,000	,000	.	,000	,000	,000	,021	,000
			N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
		6. Духовні цінності	r	,167*	,079	,638**	,603**	,561**	1,000	,609**	,746**	-,048	,504**
			p	,017	,258	,000	,000	,000	.	,000	,000	,492	,000
			N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
		7. Цінність життя	r	,283**	,206**	,650**	,694**	,628**	,609**	1,000	,816**	-,071	,644**
			p	,000	,003	,000	,000	,000	,000	.	,000	,310	,000
			N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
		8. Загальний індекс ПТЗ	r	,253**	,177*	,898**	,886**	,829**	,746**	,816**	1,000	-,134	,653**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

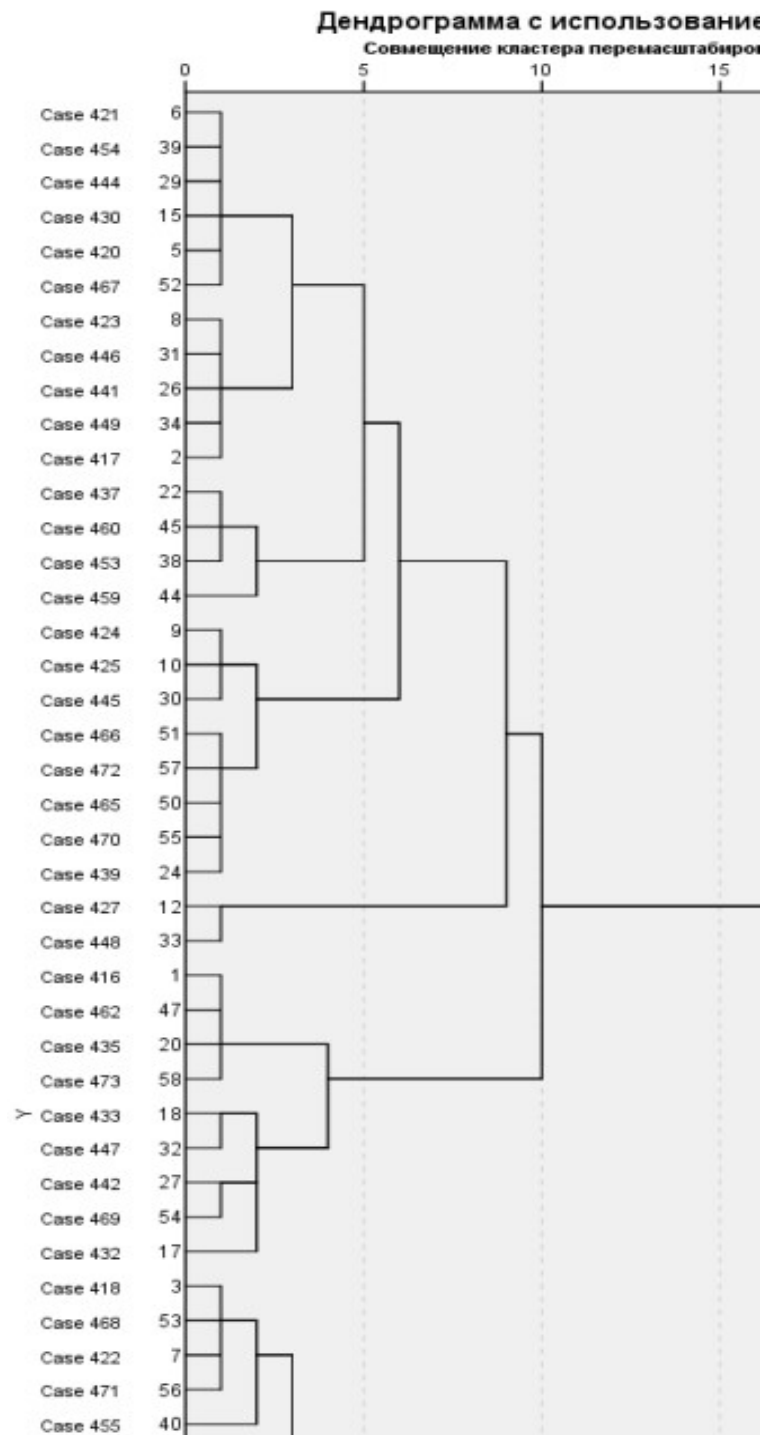


Рис. Д.1. Дендрограма ієрархічного кластерного аналізу за методом Варда

Додаток Е

СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА
"Психологія саморегульованого навчання
в умовах гібридної війни"
АВТОР О. МАТЛАСЕВИЧ

ПРОФІЛЬ ПРОГРАМИ

1. Загальна інформація	
Назва програми	Психологія саморегульованого навчання в умовах гібридної війни
Тип програми за змістом	Сертифікатна програма
Форма навчання	дистанційна
Цільова група	Студенти спеціальності «Психологія»
Передумови навчання за програмою	Щонайменше завершений 1-й семестр навчання за ОП «Психологія»
Найменування замовника освітніх послуг у сфері професійного навчання за програмою	
Найменування партнера (партнерів) програми	
Обсяг програми	3 кредити ЄКТС
Тривалість програми та організація навчання	Загальна тривалість програми – 1 семестр. Проведення програми заплановано на 8 вікендів (субота-неділя) з супервізійною групою та підсумковим тестом після завершення навчання.
Мова викладання	українська мова
Напрями підвищення кваліфікації, які охоплює програма	Програма є практично орієнтованою, психоедукаційною програмою, спрямованою на формування у студентів навичок саморегуляції навчання, емоційної регуляції та психологічної стійкості в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема гібридних загроз і воєнних подій. Програма поєднує теоретичні знання із практичними вправами, груповими обговореннями та тренуванням навичок, що сприяє розвитку усвідомленого ставлення до власної поведінки, емоцій та навчальної діяльності. Основними напрямками підвищення кваліфікації слухачів програми є: • формування та тренування навичок емоційної регуляції, самоконтролю та саморефлексії; розвиток навичок самовалідації, самопідкріплення, самореструктуризації та співчуття до себе; застосування практик майндфулнес та інших технік підтримки психоемоційної рівноваги; розвиток навичок саморегульованого навчання; • формування психологічної стійкості до стресу та

1. Загальна інформація	
	невизначеності; розуміння когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів особистісної безпеки; розвиток навичок психологічної адаптації та підтримки внутрішнього балансу в умовах тривалого стресу; формування навичок особистісної безпеки та відповідальної поведінки; • розуміння психологічних механізмів гібридної агресії, інформаційного та маніпулятивного впливу; формування здатності розпізнавати психологічні та інформаційні загрози; розвиток критичного мислення та стійкості до пропаганди і деструктивних впливів; • формування навичок застосування психологічних знань у навчальній діяльності та повсякденному житті; розвиток здатності до самостійного аналізу власних емоційних станів, поведінки та навчальної діяльності; підвищення ефективності навчання через розвиток навичок саморегульованого навчання; • формування усвідомленого ставлення до власних потреб, цінностей та ідентичності; розвиток психологічної гнучкості, здатності до адаптації та відповідального прийняття рішень; підтримка особистісного зростання, внутрішньої стійкості та психологічного добробуту.
Перелік професійних компетентностей, на підвищення рівня яких спрямовано програму	У результаті опанування програми формуються такі професійні компетентності: • <i>теоретико-психологічна компетентність</i> – здатність розуміти основні закономірності функціонування психіки, психологічні механізми саморегуляції поведінки та навчальної діяльності, а також особливості переживання стресу і загроз у сучасних соціальних умовах; • <i>компетентність у сфері саморегульованого навчання</i> – здатність застосовувати знання про структуру та механізми саморегульованого навчання для підвищення ефективності власної навчальної діяльності, розвитку навичок самоконтролю, планування, моніторингу та оцінювання результатів навчання; • <i>компетентність емоційної саморегуляції</i> – здатність усвідомлювати власні емоційні стани, використовувати психологічні техніки емоційної регуляції, самовалідації та самопідтримки для збереження психоемоційної рівноваги; • <i>компетентність психологічної стійкості (резилієнтності)</i> – здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, невизначеності та загроз, підтримувати психологічну рівновагу та конструктивну поведінку в умовах тривалого стресу; • <i>компетентність у сфері психології безпеки</i> – здатність розуміти психологічні механізми переживання небезпеки, формувати навички особистісної безпеки, відповідальної поведінки та психологічної готовності до дій у складних життєвих ситуаціях; • <i>компетентність критичного аналізу інформації та</i>

1. Загальна інформація	
	<i>протидії маніпулятивним впливам</i> – здатність розпізнавати психологічні механізми інформаційного впливу, маніпуляцій і пропаганди, критично оцінювати інформацію та формувати стійкість до деструктивних інформаційних впливів; • <i>рефлексивно-аналітична компетентність</i> – здатність аналізувати власну поведінку, емоційні реакції та навчальні стратегії, здійснювати самооцінку та корекцію поведінки відповідно до вимог ситуації; • <i>компетентність особистісного розвитку та психологічного добробуту</i> – здатність підтримувати власне психологічне здоров'я, розвивати навички самопідтримки, усвідомленості, співчуття до себе та ефективної взаємодії з соціальним середовищем.
Укладачі програми	Матласевич Оксана Володимирівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології НаУОА, oksana.matlasevych@oa.edu.ua
2. Загальна мета	
Основна мета програми– надати учасникам системні теоретичні знання про психологічні механізми саморегуляції особистості та саморегульованого навчання, а також розвиток практичних навичок емоційної регуляції, усвідомленого управління власною поведінкою та навчальною діяльністю, психологічної стійкості й безпечної поведінки в умовах невизначеності, стресу та гібридних загроз.	
3. Очікувані результати навчання	
За результатами навчання слухачі повинні:	
знати	• основні психологічні підходи до саморегуляції особистості та саморегульованого навчання (SRL); • структуру та механізми саморегульованого навчання, його когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти; • сучасні психологічні концепції емоційної регуляції, стресу, психологічної стійкості та безпеки особистості; • психологічні особливості переживання тривалого стресу, загроз і невизначеності в умовах гібридних конфліктів; • основні психологічні механізми інформаційного та маніпулятивного впливу, характерні для гібридних загроз; • психологічні моделі та підходи, що застосовуються для підтримки психологічної стійкості (майндфулнес-підхід, модель BASIC Ph, елементи АСТ, CFT тощо).
уміти	• застосовувати принципи саморегульованого навчання для планування, організації та оцінювання власної навчальної діяльності; • використовувати базові техніки емоційної регуляції, самоконтролю та усвідомлення власних емоційних станів; • аналізувати психологічні фактори, що впливають на поведінку людини в умовах стресу, небезпеки та невизначеності; • розпізнавати прояви психологічного та інформаційного впливу, маніпуляцій і деструктивних інформаційних практик; • застосовувати навички саморефлексії, самовалідації та

1. Загальна інформація	
	самопідтримки для підтримання психологічної рівноваги; • використовувати психологічні знання для підвищення ефективності власної діяльності та збереження психологічного добробуту.
володіти	• навичками саморегуляції поведінки, емоцій та навчальної діяльності; • практиками усвідомленості (майндфулнес), самостпостереження та управління емоційними реакціями; • навичками психологічної адаптації та стресостійкості в умовах невизначеності та тривалих загроз; • базовими навичками особистісної безпеки та відповідальної поведінки в умовах гібридних загроз; • навичками критичного мислення та інформаційної стійкості щодо маніпулятивних і деструктивних інформаційних впливів.
4. Викладання та навчання (методи навчання, форми проведення навчальних занять)	
Основні форми та методи навчання: •Інтерактивні міні-лекції. •Відпрацювання базових елементів технік у вправах. • Демонстраційні роботи. •Супервізія.	
5. Ресурсне забезпечення дистанційного навчання	
Назви вебплатформи, вебсайту, електронної системи навчання, через які здійснюватиметься таке навчання, посилення (вебадреса)	Онлайн-зустрічі та консультації відбуваються на платформі google-meet
Назви дистанційного етапу/модуля	Обов'язкові етапи програми: Модуль 1«Саморегульоване навчання в умовах гібридних загроз» 1. Вступ до курсу (діалектика нашого існування, інформаційне поле, почуття любові до себе, почуття безпеки, почуття приналежності) 2. Гіперчутливість людини в умовах тривалого і сильного стресу (війна) 3. Труднощі студентів та необхідність навичок емоційної регуляції 4. Тренування навичок емоційної регуляції 5. Модель змін (усвідомленість (майндфулнес), бажання, спроможність (емоційна регуляція, навички) 6. Саморегульоване навчання в умовах гібридних загроз. Що таке саморегульоване навчання (SRL)? 7. Підкомпоненти саморегульованого навчання (SRL) 8. Характеристики, необхідні для саморегуляції навчання 9. Важливість саморегульованих навичок навчання 10. Модель SRL «Мічиганської групи» 11. МодельБ.Циммермана

1. Загальна інформація

Модуль 2«Психологія гібридних загроз»

1. Психологія гібридних загроз
2. Загроза – небезпека – тривожність
3. Три типи систем емоційної регуляції
4. Мозок у режимі виживання. Полівагальна теорія. Вікно толерантності (Siegel, 1999)
5. Особистісні властивості, що впливають на переживання загрози. Толерантність до невизначеності. Особистісні риси толерантної особистості (Г. Оллпорт)
6. Гібридні війни та гібридні загрози
7. Психологічні характеристики концепції гібридної війни
8. 5 основних способів ураження і руйнування свідомості
9. Основні напрями гібридної агресії: психологічна, інформаційна, ментально-сугестивна, маніпулятивно-деструктивна, ідентично-руйнівна
10. Мозок під впливом стресу. Ментальні мережі
11. Специфіка війни визначає характер вигорання. Специфіка російсько-української війни.
12. Маска – роль – ідентичність.
13. Жертви негативних подій і формування ідентичності жертви
14. Наслідки впливу травматичних подій

Модуль 3«Психологічні аспекти особистісної безпеки»

1. Психологічні аспекти особистісної безпеки. Безпека і стійкість. Основні компоненти безпеки.
2. Компоненти особистісної безпеки: когнітивний, емоційний, поведінковий
3. Психологічна формула безпеки особистості
4. Фізичний, психологічний та соціальний комфорт
5. Безпечний тип особистості: основні характеристики
6. Критика: реакція на критику
7. 6 навичок для забезпечення особистісної безпеки: самовалідація, самопідкріплення, любов до себе, співчуття до себе, самоконтроль, самореструктуризація
8. Валідація – емоційна регуляція. Функції валідації. Валідація емоцій. Контроль над емоціями. Валідація фізіологічних реакцій. Типи валідації. Самовалідація. Типи шкідливої інвалідації
9. Модель потреб К.Двек
10. Базовані на потребах втручання – базові потреби. Майндфулнес: функції. Практика Майндфулнес

Модуль 4«Сучасні практики саморегуляції в умовах гібридних загроз»

1. Співпраця Україна-ЄС щодо вивчення саморегуляції в

1. Загальна інформація	
	умовах гібридних загроз - Надійний захист від гібридних загроз. Інформаційна політика та стійкість до пропаганди; системна кібербезпека, взаємодія силових структур із громадськістю у протидії загрозам, особиста відповідальність громадян за безпеку - Розвиток можливостей гарантувати безпеку суспільства в умовах гібридних загроз 3 основні компоненти, необхідні для високих рівнів саморегуляції (Баумайстер, 2007) - Теорія «навмисної практики» Андерса Еріксона, 2020 - Особистісна здатність визначати і протидіяти гібридним загрозам - Інтегративна модель стійкості до стресів «BASIC Ph» - Основні положення АСТ (Acceptance & Commitment Therapy) - Модель психологічного функціонування CFT. Практики співчуття до себе. Тристороння мотиваційна система.
6. Оцінювання і форми поточного, підсумкового контролю	
Усі завдання для слухачів є обов'язковими, виконуються у встановлені терміни, з відповідною оцінкою та передбачають встановлені форми звітності. Обов'язкові завдання виконуються кожним без винятку слухачем під час вивчення модулів, з підсумковим тестуванням.	
Критерії оцінювання та їхня питома вага у підсумковій оцінці, %	Поточний контроль (кількість) – 40 % Вивчення теоретичного матеріалу і виконання практичних завдань: - практичне завдання 1 – 15 %; - практичне завдання 2 – 15 %; - підсумковий контроль – 20 %; - супервізія випадку – 10 %.
Форма підсумкового контролю	Тест

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ (ТРЕНІНГОВИХ) ЗАНЯТЬ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Саморегуляція особистості та саморегульоване навчання

1. Самопізнання та основи саморегуляції особистості

Зміст заняття: усвідомлення власних психологічних ресурсів, потреб та базових відчуттів безпеки, приналежності й самоповаги.

Формат роботи:

- вправи на саморефлексію та визначення власних ресурсів;
- групові дискусії «Що допомагає мені справлятися зі складними ситуаціями?»;
- міні-кейс аналізу навчальних труднощів студентів;
- індивідуальна рефлексія.

2. Емоції під час тривалого стресу: розуміння та усвідомлення власних реакцій

Зміст заняття: особливості емоційних реакцій людини в умовах тривалого стресу та війни.

Формат роботи:

- аналіз психологічних кейсів;
- вправи на усвідомлення емоційних станів;
- техніка «емоційний барометр»;
- обговорення особистого досвіду реагування на стрес.

3. Саморегульоване навчання: як ефективно керувати власним навчальним процесом

Зміст заняття: основні стратегії планування, моніторингу та оцінювання навчальної діяльності.

Формат роботи:

- кейс-аналіз навчальних ситуацій;
- вправа «Моя стратегія навчання»;
- робота з моделями SRL;
- групове моделювання ефективних стратегій навчання;
- презентація результатів.

4. Переживання загрози та тривоги: психологічні механізми та способи адаптації

Зміст заняття: розуміння психологічних реакцій на небезпеку та невизначеність.

Формат роботи:

- аналіз життєвих ситуацій;
- вправа «реакції на загрозу»;
- практики стабілізації та відновлення психологічної рівноваги;
- групове обговорення стратегій подолання тривоги.

5. Мозок у режимі виживання: вікно толерантності та відновлення психологічної рівноваги

Зміст заняття: особливості функціонування нервової системи під впливом стресу.

Формат роботи:

- психоедукаційні вправи;
- інтерактивні вправи з визначення власного «вікна толерантності»;
- техніки стабілізації та заземлення;
- вправи на розширення «вікна толерантності»;
- рефлексивне обговорення.

6. Розпізнавання психологічних маніпуляцій та інформаційних впливів

Зміст заняття: психологічні механізми маніпуляції, пропаганди та деструктивного інформаційного впливу.

Формат роботи:

- робота з кейсами медіаповідомлень;
- аналіз прикладів інформаційних маніпуляцій;
- вправи на розвиток критичного мислення;
- групова робота з виявлення психологічних механізмів впливу;
- обговорення стратегій психологічної стійкості до маніпуляцій.

7. Особистісна безпека та психологічна стійкість

Зміст заняття: формування навичок психологічної безпеки та стійкості до стресу.

Формат роботи:

- вправа «моя формула безпеки»;
- робота з моделлю компонентів особистісної безпеки;
- аналіз поведінкових стратегій;
- групове обговорення факторів психологічної стійкості.

8. Самовалідація та співчуття до себе як ресурси психологічної підтримки

Зміст заняття: розвиток навичок самопідтримки та емоційної стабілізації.

Формат роботи:

- тренінгові вправи з розвитку самовалідації;
- практики співчуття до себе;
- робота з внутрішнім діалогом;
- робота в малих групах із ситуаціями емоційного перевантаження;
- рефлексія власного досвіду.

9. Реакція на критику та розвиток психологічної гнучкості

Формат роботи:

- рольові ігри з різними сценаріями критики;
- аналіз конструктивних і деструктивних реакцій;
- вправи на розвиток психологічної гнучкості;
- групове обговорення.

10. Ресурси подолання стресу: інтегративна модель BASIC Ph

Зміст заняття: практичне опрацювання стратегій подолання стресу.

Формат роботи:

- діагностика власних ресурсів подолання стресу;
- вправи на розвиток індивідуальних стратегій копінгу;
- групова робота з кейсами стресових ситуацій.

11. Практики усвідомленості та психологічної гнучкості

Формат роботи:

- вправи з майндфулнес;
- техніки з підходів АСТ та CFT;
- тренування навичок прийняття та самоспівчуття;
- рефлексивна дискусія.

12. Інтеграція навичок саморегуляції: формування особистої стратегії психологічної стійкості

Зміст заняття: узагальнення отриманих знань та розроблення індивідуальної стратегії саморегуляції.

Формат роботи:

- інтеграційна тренінгова вправа;
- розроблення особистого плану саморегуляції;
- групова презентація стратегій;
- підсумкова рефлексія та обговорення результатів програми.

Додаток Ж

Довідки про впровадження результатів дисертаційного дослідження



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
(ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА 9960)**

вул. Шевченка, 46, Хмельницький, 29007, тел./факс: (0382) 65-27-09, 72-08-02
E-mail: nadpsu@dpsu.gov.ua, сайт: <https://nadpsu.edu.ua>, код згідно з ЄДРПОУ 14321481

30 07 2026 р.

№ 01/20

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший заступник ректора (перший проректор)
Національної академії Державної прикордонної
служби України з навчальної роботи
полковник Сергій БІЛЯВЕЦЬ
« 30 » травня 2026 року

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження
Котовської Юлії Олександрівни на тему «Психологічні особливості
посттравматичного зростання студентської молоді»

Комісія у складі:

голови комісії – заступника начальника відділу – начальника відділення
наукової, науково-технічної діяльності та інтелектуальної власності науково-
організаційного відділу д.пед.н., професора полковника Олександра ДІДЕНКА;

Членів комісії:

професора кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних
дисциплін працівника д.пед.н., професора Вадима ДИЯКА;

професора кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних
дисциплін працівника д.пед.н., професора Клавдії ТУШКО;

доцента кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних
дисциплін працівника д.пед.н., професора Олександра ТОРІЧНОГО;

доцента кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних
дисциплін працівника д.пед.н., професора Світлани ШУМОВЕЦЬКОЇ

встановила:

1) що теоретичні положення, які складають наукову новизну дисертації Котовської Ю. О. на тему «Психологічні особливості посттравматичного зростання студентської молоді», отримали позитивну оцінку і протягом 2025-2026 навчального року впроваджувались в освітній процес Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, зокрема:

теоретичні положення щодо сутності посттравматичного зростання як складного багатовимірного процесу якісної трансформації особистості;

положення щодо психологічних механізмів посттравматичного зростання;

структурно-динамічна модель посттравматичного зростання, яка відображає нелінійний характер опрацювання травматичного досвіду;

типологія профілів посттравматичного зростання;

комплекс психодіагностичних методик для оцінювання рівня посттравматичного зростання, особливостей метакогнітивної регуляції, емоційної гнучкості, копінг-стратегій, ціннісно-сислової сфери та ресурсного потенціалу особистості;

науково-практичні рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання;

Зазначені положення сприяють підвищенню якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти шляхом інтеграції сучасних науково обґрунтованих підходів до розвитку посттравматичного зростання та розвитку практичних компетентностей із психологічної допомоги особам, які пережили психотравмувальні події. Це сприятиме підготовці фахівців, здатних ефективно працювати в умовах воєнних та післявоєнних викликів.

Результати впровадження положень дисертаційного дослідження Котовської Ю. О. у підготовку курсантів першого (бакалаврського) рівня зі спеціальностей С4 «Психологія оперативно-службової (бойової) діяльності», в процесі вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна та психопрофілактика», а саме теми 4 «Психологічні засоби розвитку стресостійкості та

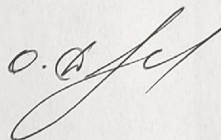
посттравматичного зростання» та навчальної дисципліни «Психодіагностика з практикумом» тема 7 «Діагностика осіб, що пережили травмівну подію».

2) Термін впровадження: з 1 вересня 2025 р.

3) Ефект за результатами впровадження: покращено навчально-методичне забезпечення навчальних дисциплін кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін.

Голова комісії:

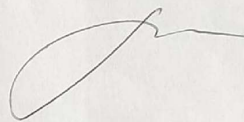
заступник начальника відділу – начальник відділення
наукової, науково-технічної діяльності та
інтелектуальної власності
науково-організаційного відділу
д.пед.н., професор



Олександр ДІДЕНКО

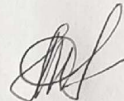
Члени комісії:

професор кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
д.пед.н., професор



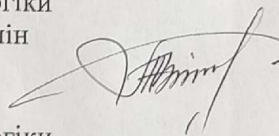
Вадим ДИЯК

професор кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
д.пед.н., професор



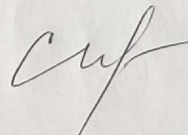
Клавдія ТУШКО

доцент кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
д.пед.н., професор



Олександр ТОРІЧНИЙ

доцент кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
д.пед.н., професор



Світлана ШУМОВЕЦЬКА



УКРАЇНА
ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ТА НАУКИ

Майдан Незалежності, 1, м. Хмельницький, 29005,
 тел./факс (0382) 79-51-36, E-mail: osvita-km@ukr.net, Web: http://osvita.adm-km.gov.ua,
 код ЄДРПОУ 44243885

15 червня 2026 року

м. Хмельницький

№ 03/2026

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 Котовської Юлії Олександрівни на тему «Психологічні особливості
 посттравматичного зростання студентської молоді» на здобуття наукового
 ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія»

Результати дисертаційної роботи Котовської Юлії Олександрівни були використані при розробці методичних рекомендацій з оптимізації системи психологічного супроводу здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні моделі структурно-динамічних рівнів посттравматичного зростання студентської молоді та розробці типології профілів посттравматичного зростання. Напрацьована теоретична база стала фундаментальною основою при впровадженні алгоритмів моніторингу соціально-психологічного клімату в закладах освіти регіону.

Практична цінність дослідження полягає у впровадженні багаторівневої системи науково-практичних рекомендацій щодо фасилітації посттравматичного зростання. Система структурована за контекстним, регулятивним, процесуальним та результативно-типологічним рівнями та спрямована на удосконалення адміністративної ланки діяльності закладів вищої освіти.

Таким чином, результати дисертаційної роботи мають вагоме теоретичне та практичне значення, сприяють розвитку системи психологічного супроводу студентської молоді та забезпечують підвищення ефективності управлінських рішень у вищій освіті.

Директор Департаменту



Олександр ПУНДА



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

вул. Семінарська, 2, м. Острого, Рівненська обл., Україна, 35800, ЄДРПОУ 22554101, тел./факс +380 3654 22949, e-mail osa@oa.edu.ua, www.oa.edu.ua

04 серпня 2026 р. № 75/2026-нп

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Котовської Юлії Олександрівни на тему
«Психологічні особливості посттравматичного зростання студентської молоді» на
здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія

Теоретичні, науково-методичні та практичні результати дисертаційного дослідження Котовської Юлії Олександрівни на тему «Психологічні особливості посттравматичного зростання студентської молоді» були представлені та обговорені на науково-методичних семінарах кафедри психології Національного університету «Острозька академія» упродовж 2023-2026 навчальних років.

Основні теоретичні положення дисертаційного дослідження щодо психологічних закономірностей, механізмів та предикторів посттравматичного зростання студентської молоді, особливостей його динаміки в умовах повномасштабної війни використано для вдосконалення змісту лекційних і практичних занять з освітніх компонентів «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія стресу та ПТСР», «Метакогнітивні практики в навчанні та розвитку», «Метакогнітивні механізми витривалості».

Результати дослідження, зокрема інтегративна структурно-функціональна модель посттравматичного зростання, визначені часові конфігурації предикторів, профілі посттравматичного зростання студентської молоді та науково-практичні рекомендації щодо його фасилітації, використовуються у науково-дослідній роботі викладачів, аспірантів і студентів кафедри психології, а також під час виконання наукових досліджень та організації навчально-просвітницьких заходів.

Практичні рекомендації, розроблені за результатами дисертаційного дослідження, впроваджено у навчально-виховний процес Національного університету «Острозька академія» з метою формування у здобувачів освіти компетентностей щодо психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стресу, розвитку психологічної стійкості та фасилітації посттравматичного зростання.

Впровадження результатів дисертаційного дослідження Котовської Юлії Олександрівни обговорено і схвалено на засіданні кафедри психології Національного університету «Острозька академія» (протокол № 13 від «17» червня 2026 року).

Проректор з науково-педагогічної роботи,
доктор філософських наук, професор

Дмитро ШЕВЧУК



Національний університет
«Острозька академія»

National University
«Ostroh Academy»



XXVII Міжнародний
приз «За якість»,
Париж, 1999

XXVII International
Trophy for Quality,
Paris 1999



НАКА

Міжнародна акредитація
Естонською Агенцією з
якості освіти

Accreditation by
Estonian Quality Agency for
Education (HAKA)