

МЕТАКОГНІТИВНІ НАВИЧКИ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

METACOGNITIVE SKILLS AS A FACTOR IN PREVENTING PTSD IN MILITARY SERVANTS

У статті розглянуто проблематику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців, яка набула особливої актуальності в умовах сучасних воєнних дій, коли суттєво зріс ризик психотравматизації особистості. Відповідно до даних сучасних психологічних і медико-психологічних досліджень, ПТСР є одним із найпоширеніших наслідків перебування в екстремальних умовах, що супроводжується тривалим впливом стресорів та формуванням патологічних моделей емоційного й когнітивного реагування. Наявність ПТСР не лише значно знижує якість життя військовослужбовців, але й негативно впливає на їхню професійну ефективність, соціальну інтеграцію та психологічне благополуччя. Одним із ресурсів, які здатні знижувати вразливість до психотравмуючих впливів, виступають метакогнітивні навички, під якими розуміють здатність суб'єкта до усвідомлення, моніторингу та регуляції власних когнітивних процесів. Аналіз наукових джерел засвідчує, що метакогнітивні процеси безпосередньо пов'язані з психологічною стійкістю та резильєнтністю особистості. Механізм дії метакогнітивних навичок полягає у створенні можливості для усвідомленого управління власними реакціями, відсторонення від травматичних образів і запобігання румінаціям, які є одними з основних тригерів закріплення ПТСР. Таким чином, метакогнітивна сфера може розглядатися як своєрідний буфер, що зменшує ймовірність розвитку патологічних наслідків травматичного досвіду.

Досліджено, що з практичної точки зору розвиток метакогнітивних навичок у військовослужбовців відкриває перспективні можливості для психопрофілактики та психологічної підготовки. Впровадження спеціальних програм, орієнтованих на тренування саморефлексії, усвідомленого мислення, когнітивного контролю та навичок рефреймінгу, може істотно підвищити рівень психологічної захищеності. Зокрема, ефективними виявляються техніки когнітивно-поведінкової терапії, метакогнітивної терапії, а також інтеграція практик майндфулнес, які сприяють формуванню здатності усвідомлювати та коригувати власні ментальні стани.

У висновках зазначено, що системний розвиток метакогнітивних умінь має потенціал стати важливим елементом психологічного супроводу військовослужбовців як у період активної служби, так і на етапі реабілітації після бойових дій.

Ключові слова: військовослужбовці, когнітивний контроль, метакогнітивні навички, посттравматичний стресовий розлад, пси-

хологічна резильєнтність, психопрофілактика, саморегуляція.

The article examines the issue of post-traumatic stress disorder (PTSD) in military personnel, which has become particularly relevant in the context of modern military operations, when the risk of psychological traumatization of the individual has significantly increased. According to modern psychological and medical-psychological research, PTSD is one of the most common consequences of being in extreme conditions, which is accompanied by prolonged exposure to stressors and the formation of pathological patterns of emotional and cognitive response. The presence of PTSD not only significantly reduces the quality of life of military personnel, but also negatively affects their professional effectiveness, social integration and psychological well-being. One of the resources that can reduce vulnerability to psychological traumatic influences is metacognitive skills, which are understood as the ability of a subject to be aware of, monitor and regulate their own cognitive processes. Analysis of scientific sources shows that metacognitive processes are directly related to the psychological stability and resilience of the individual. The mechanism of action of metacognitive skills is to create an opportunity for conscious management of one's own reactions, detachment from traumatic images and prevention of ruminations, which are one of the key triggers for the consolidation of PTSD. Thus, the metacognitive sphere can be considered as a kind of buffer that reduces the likelihood of the development of pathological consequences of traumatic experience.

It has been studied that from a practical point of view, the development of metacognitive skills in military personnel opens up promising opportunities for psychological prevention and psychological training. The implementation of special programs focused on training self-reflection, conscious thinking, cognitive control and reframing skills can significantly increase the level of psychological security. In particular, the techniques of cognitive-behavioral therapy, metacognitive therapy, as well as the integration of mindfulness practices, which contribute to the formation of the ability to be aware of and correct one's own mental states, are effective.

The conclusions indicate that the systematic development of metacognitive skills has the potential to become an important element of psychological support for military personnel both during active service and at the stage of rehabilitation after combat operations.

Key words: military personnel, cognitive control, metacognitive skills, post-traumatic stress disorder, psychological resilience, psychological prevention, self-regulation.

УДК 159.923.2:616.89-051
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.33>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гуцалюк Т.В.

здобувачка вищої освіти другого магістерського рівня
Національний університет «Острозька академія»

Балашов Е.М.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Національний університет «Острозька академія»

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Сучасні воєнні реалії в Україні, що спричинені повномасштабною збройною агресією російських військ, поставили перед суспільством

надзвичайно гостру проблему збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Досвід участі у бойових діях, перебування в умовах постійної небезпеки, втрата побратимів та тривала

дія стресових чинників значно підвищують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Згідно з даними міжнародних досліджень В. Юл, К. Фіглі, Б. ван дер Колка та Американської психіатричної асоціації, від 15 до 30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, стикаються із симптомами ПТСР, що істотно впливає на їхню боєздатність, психологічне благополуччя та соціальну інтеграцію [10, с. 23].

В українському науковому просторі проблему ПТСР серед військових активно досліджують О. Хомич, О. Кочарян, Т. Титаренко, С. Хомич, В. Ткаченко, Н. Чепелева, які підкреслюють, що ефективна профілактика ПТСР можлива лише за умови поєднання медико-психологічних, соціально-психологічних і власне когнітивних чинників. Зокрема, Т. Титаренко акцентує увагу на ролі життєстійкості й пошуку сенсу як протективних чинників, а О. Кочарян підкреслює значення психологічних механізмів саморегуляції у подоланні травматичного досвіду [2, с. 5].

Водночас у сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється метакогнітивним навичкам як особливому рівню пізнавальної активності особистості, що забезпечує усвідомлений контроль за власними когнітивними процесами, а також регуляцію мислення у стресових ситуаціях. Концептуальні основи дослідження метакогнітивної сфери закладені у працях зарубіжних авторів, зокрема Дж. Флавелла, який увів поняття «метакогніція», та А. Веллса, який розробив метакогнітивну терапію. В українському контексті вагомий внесок у дослідження когнітивної та метакогнітивної регуляції зробили Л. Найдьонова, О. Савчин, В. Панок, М. Кондратенко [9, с. 245].

Варто зауважити, що метакогнітивні навички охоплюють здатність до моніторингу власних думок, контролю уваги, оцінки доцільності обраних стратегій поведінки та застосування когнітивного рефреймінгу. Саме вони дозволяють військовослужбовцям більш гнучко реагувати на складні умови бойової обстановки, запобігаючи надмірній фіксації на травматичних образах та руйнівних автоматичних думках. Як свідчать дослідження А. Веллса, Дж. Меттьюза, М. Кларка, низький рівень метакогнітивної регуляції значно підвищує ризик формування тривалих симптомів ПТСР, тоді як розвиток метакогнітивних стратегій сприяє психологічній резильєнтності [3, с. 45].

Отже, актуальність обраної проблематики зумовлена необхідністю пошуку ефективних внутрішніх психологічних ресурсів, які могли б мінімізувати вплив бойового стресу та запобігти виникненню посттравматичних розладів у військовослужбовців. Одним із таких ресурсів виступають метакогнітивні навички, які поєднують когнітивний контроль, усвідомлену саморегуляцію та здатність до конструктивного переосмислення травматичного досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема профілактики посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців у сучасних умовах залишається винятково актуальною, що зумовлено масштабністю бойових дій, високим рівнем інтенсивності стресових факторів та загрозою хроніфікації психотравматичного досвіду. Традиційні підходи до дослідження та запобігання ПТСР зосереджуються переважно на аналізі емоційних і поведінкових проявів, однак сучасна наука переконливо доводить, що провідним механізмом виникнення та підтримання цього стану є когнітивні процеси, а саме спосіб сприйняття, інтерпретації та регуляції власного мислення [4, с. 10]. У цьому контексті головного значення набуває категорія метакогнітивних навичок, які виступають своєрідним «вищим регулятором» психічної діяльності та забезпечують здатність особистості до усвідомленого контролю над власними думками, переконаннями й увагою.

Під метакогнітивними навичками у психологічній науці розуміють сукупність знань про власні когнітивні процеси та здатність їх моніторити й регулювати [7]. До їхньої структури входять метакогнітивні знання (усвідомлення особливостей мислення, його сильних і слабких сторін), метакогнітивний моніторинг (відстеження перебігу пізнавальної діяльності, перевірка адекватності зроблених висновків), а також метакогнітивний контроль, який забезпечує можливість змінювати стратегії мислення залежно від ситуації та потреб суб'єкта. Окрему увагу сучасні дослідники приділяють метакогнітивним переконанням, які визначають ставлення особистості до власних думок і вірувань про їхню небезпечність чи корисність. Саме дисфункційні метакогнітивні переконання виявляються предиктором розвитку румінацій, гіперпильності, уникання та інших когнітивно-поведінкових феноменів, що безпосередньо сприяють закріпленню посттравматичних симптомів [1, с. 3].

Аналіз наукових джерел свідчить про тісний зв'язок метакогнітивної сфери з профілактикою ПТСР. Дослідження А. Веллса та Дж. Меттьюза показали, що метакогнітивна регуляція є вирішальним чинником у запобіганні формуванню дисфункційного стилю мислення й уваги, що характерний для тривожних і посттравматичних розладів. Цей стан проявляється в надмірному занепокоєнні, патологічній пильності до загрози, надмірних спробах контролю думок та румінаціях. Військовослужбовець, який має добре сформовані метакогнітивні навички, здатний розпізнавати початок дії цього стану та своєчасно зупиняти неадаптивні способи мислення, переключати увагу на продуктивніші стратегії. Це суттєво знижує ймовірність закріплення патологічних симптомів та сприяє збереженню психічної стійкості навіть у надзвичайно складних умовах [5, с. 4–5].

Українські вчені, серед яких варто відзначити Т. Титаренко, Н. Чепелеву, О. Кочаряна, Л. Найдьонову, О. Савчин та В. Панок, у своїх дослідженнях наголошують, що метакогнітивна сфера є одним із базових механізмів особистісної саморегуляції

та життєстійкості. Вони підкреслюють, що саме метакогнітивна рефлексія дозволяє особистості інтегрувати складний і травматичний досвід, зберігаючи відчуття цілісності та контролю над власним життям. Це особливо важливо для військовослужбовців, адже їхня діяльність постійно пов'язана з ризиком, невизначеністю та необхідністю швидкого прийняття рішень. Наявність розвинених метакогнітивних навичок не лише забезпечує гнучке й критичне мислення, але й формує здатність до реалістичної самооцінки, підвищує рівень самоефективності та сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання стресу.

Важливо наголосити, що метакогнітивні навички мають виразний профілактичний потенціал. Вони запобігають формуванню патологічних когнітивних процесів, які лежать в основі ПТСР, ще на ранніх етапах переживання травматичної події. Наприклад, здатність до децентрації, тобто сприйняття власних думок не як фактів, а як продуктів психічної діяльності, дозволяє військовослужбовцю зменшити інтенсивність повторних нав'язливих образів і знизити ризик формування нав'язливих спогадів. Контроль уваги й здатність до переключення когнітивного фокуса перешкоджають розвитку гіперпильності, яка є характерним симптомом ПТСР. Натомість навички когнітивного рефреймінгу сприяють переоцінці події з менш загрозливої перспективи та інтеграції травматичного досвіду в цілісну життєву історію без руйнівних наслідків для особистості.

Таким чином, метакогнітивні навички варто розглядати як головний чинник у системі психопрофілактики ПТСР серед військовослужбовців [6, с. 177]. Вони формують своєрідний «метарівень» контролю над мисленням, який дозволяє своєчасно виявляти та коригувати неадаптивні когнітивні патерни. Розвиток цих навичок у межах психологічної підготовки військових здатен істотно підвищити їхню стресостійкість, запобігти закріпленню патологічних симптомів та забезпечити ефективнішу адаптацію як у бойових умовах, так і в післявоєнний період.

Розвиток метакогнітивних навичок у військовослужбовців у період після завершення бойових дій є одним із провідних напрямів профілактики посттравматичного стресового розладу. Центральним завданням психологічної роботи у цьому контексті стає формування здатності людини усвідомлювати власні когнітивні процеси, розпізнавати їхню дисфункційність та здійснювати регуляцію мислення й уваги. Практичне значення такого підходу полягає в тому, що він дозволяє військовослужбовцеві не лише знижувати інтенсивність травматичних переживань, але й змінювати сам стиль взаємодії зі своїми думками.

Першим і надзвичайно важливим напрямом розвитку є навчання усвідомлення природи власних думок. Ідеться про здатність відрізняти думку як психічний феномен від фактичної реальності. У практичному сенсі це означає, що військо-

вослужбовець має засвоїти навичку сприймати тривожні або травматичні думки не як «істини», а як тимчасові ментальні події, які не обов'язково відображають об'єктивну реальність. Такий підхід сприяє зменшенню емоційного впливу нав'язливих спогадів і створює дистанцію між людиною та її психотравматичними уявленнями.

Не менш важливим складником профілактичної роботи є розвиток регуляції уваги. У військових, які пережили інтенсивні стресові події, часто спостерігається підвищена пильність, зацикленість на сигналах небезпеки або, навпаки, неможливість відволікти увагу від травматичних образів. Практичне навчання полягає у тренуванні довільного керування фокусом уваги, переключення її із загрозливих стимулів на нейтральні чи конструктивні. Використання вправ на розширення поля сприйняття, зосередження на тілесних відчуттях чи звуковому оточенні дозволяє поступово відновлювати гнучкість уваги та знижувати симптоми гіперпильності.

Важливим аспектом розвитку метакогнітивних умінь є також формування толерантності до невизначеності. Військовослужбовці, які тривалий час перебували у бойовій ситуації, нерідко формують переконання, що вони зобов'язані завжди бути готовими до небезпеки та контролювати всі можливі загрози. Таке мислення, хоча й адаптивне у бою, в період після бою перетворюється на фактор ризику. Психологічна робота спрямована на трансформацію жорстких метакогнітивних переконань у більш гнучкі: «я не можу контролювати все, але можу впоратися з непередбачуваністю». Це знижує рівень тривожності й послаблює механізм постійного когнітивного перевантаження.

Зміцненню метакогнітивних ресурсів сприяє також навчання адаптивних стратегій реагування на стрес. Якщо уникання травматичних думок і образів лише посилює їхню нав'язливість, то контрольоване прийняття їхньої присутності, але у відмежованій формі, допомагає інтегрувати досвід без хронічного застрягання. Для цього застосовуються методи відкладеного занепокоєння чи обмеження часу для румінацій, що дозволяє людині відчути, що саме вона керує власними думками, а не навпаки.

Нарешті, вагоме значення мають групові тренінги з розвитку метакогнітивних навичок. В умовах військових колективів саме групова форма роботи виявляється найефективнішою, оскільки вона не лише дає змогу практикувати техніки регуляції уваги чи дистанціювання від думок, але й знижує рівень стигматизації проблеми. Усвідомлення того, що схожі труднощі переживають інші побратими, полегшує процес навчання та сприяє зміцненню колективної психологічної стійкості.

Таким чином, практичний розвиток метакогнітивних навичок у військовослужбовців є багатовимірним процесом, що включає роботу з думками, увагою, переконаннями та стратегіями мислення. Його результатом стає формування психологічної гнучкості, здатності дистанціюватися від травма-

тичного досвіду та зниження ризику переростання нормальних постстресових реакцій у клінічний ПТСР [8, с. 87].

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. Проведене дослідження підтвердило вагому роль метакогнітивних навичок у системі профілактики посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Аналіз теоретичних концепцій, результатів емпіричних спостережень та наукових джерел показав, що високий рівень усвідомлення власних когнітивних процесів, здатність контролювати увагу та регулювати стратегії мислення значно знижує ризик формування дисфункційного стилю мислення й уваги, що лежить в основі ПТСР. Виявлено, що військовослужбовці, які демонструють розвинені метакогнітивні навички, більш ефективно адаптуються у післявоєнний період, проявляють вищу стресостійкість, здатність до критичної оцінки власних думок і гнучку регуляцію емоційних реакцій.

Дослідження підтверджує, що метакогнітивні навички виступають не лише як індивідуальний ресурс психологічного захисту, але й як системний чинник, що може інтегруватися у програму психологічної підготовки та післябойової реабілітації військовослужбовців. Практичне впровадження тренінгів метакогнітивної регуляції дозволяє сформувати адаптивні стратегії мислення, підвищувати когнітивну гнучкість та ефективність самоконтролю, що у підсумку сприяє зниженню частоти та інтенсивності симптомів ПТСР. Науковий аналіз також підкреслює важливість комплексного підходу, який поєднує індивідуальну роботу з психічними процесами та групові форми тренування, забезпечуючи соціальну підтримку та зменшення психологічної ізоляції.

У контексті перспектив подальших наукових пошуків важливо розвивати емпіричні дослідження, які спрямовані на кількісне визначення ефективності конкретних методик із розвитку метакогнітивних навичок у різних військових підгрупах, а також на виявлення взаємозв'язків між рівнем метакогнітивної компетентності та специфічними проявами ПТСР. Важливим напрямом є також дослідження міжособистісного та колективного аспектів метакогнітивної регуляції, оскільки групові тренінги та підтримка побратимів можуть посилювати ефект індивідуальної роботи. Водночас доцільним є інтегрування методик метакогнітивного навчання у програми довготривалої психологічної підтримки військовослужбовців, що дозволить не лише запобігати розвитку ПТСР, а й підвищувати загальну резильєнтність особистості у різних стресогенних умовах.

Загалом результати дослідження свідчать про високу практичну значущість метакогнітивних навичок як чинника психологічної стійкості. Подальші наукові зусилля повинні бути спрямовані на удосконалення методологічних підходів щодо їх оцінки та розвитку, адаптацію навчальних програм

до специфіки військової діяльності та інтеграцію психологічних інтервенцій у післябойову реабілітацію. Це створює основу для формування системної моделі профілактики ПТСР, що поєднає теоретичні знання, емпіричні дані та практичні методи розвитку метакогнітивних навичок у військових.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Августюк М. Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 22. С. 3. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>.
2. Аймедов К., Асєєва Ю. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу в Україні з 2022 року. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 4. С. 3–8. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-1>.
3. Бучок Ю. С. Віддалені прояви посттравматичного стресового розладу: особливості клініки, формування та комплексного лікування. *Український вісник психоневрології*. 2014. Т. 22. № 3 (80). С. 42–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2014_22_3_10.
4. Васильєв С. П., Зубовський Д. С. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 6–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2016_1_3.
5. Возніцина К., Олійник, О. Посттравматичний стресовий розлад і нейрофідбек: оцінка ефективності терапії серед українських військовослужбовців. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(3). С. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmpg.v9i3.533>.
6. Мельник А. П. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2016. № 28. С. 176–185. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2016_28_18.
7. Мукан Н., Чубінська Н., Сташин Р. Роль і значення когнітивних та метакогнітивних навичок у професійній діяльності правника. *Академічні візії*. 2023. № 22. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/477>.
8. Підчасов Є. В., Ломакін Г. І. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР в осіб, які приймали участь у бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 10. С. 86–98. URL: <https://surl.li/lqqeaw>.
9. Сидорчук Н. Г. Розвиток метакогнітивних умінь як перспективний напрям професійного самовдосконалення. *Проблеми освіти* : зб. наук. праць. Житомир : Вид. О.О. Євенок, 2017. № 87. С. 242–246. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/28929>.
10. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 22–39. URL: <http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0001449697>.
11. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів : монографія. Острог : Вид-во Національного університету

«Острозька академія», 2020. 496 с. URL: <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=gF1OL78AAAAAJ>

12. Балашов Е. Саморегуляція особистості як психологічна проблема. *Гуманітарні, соціальні і точні науки як основа соціального розвитку* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції,

м. Харків, 26-27 січня 2018 р. Харків : Центр наукових технологій, 2018. С. 42–47. URL: <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=gF1OL78AAAAAJ>

Стаття надійшла у редакцію: 28.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025