

Вашук С. В.,
аспірант кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»
Науковий керівник: Августюк М. М.,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»

ЗАЛЕЖНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІД РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ МЕТАКОГНІТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Анотація. У праці досліджується взаємозв'язок між психологічною витривалістю та рівнем метакогнітивної регуляції. Показано, що здатність до усвідомленого контролю, планування та корекції власних когнітивних і емоційних процесів забезпечує стійкість до стресу, гнучкість мислення та ефективність діяльності в умовах підвищеного навантаження. Виокремлено когнітивні, мотиваційні та особистісні чинники, які підсилюють роль метакогнітивної регуляції як механізму витривалості. Наголошено на важливості розвитку цих навичок у військовослужбовців для підвищення адаптивності та професійної надійності.

Ключові слова: метакогнітивна регуляція, психологічна витривалість, стресостійкість, самоспостереження, адаптивність.

Vashchuk S. The Dependence of Psychological Endurance on the Level of Metacognitive Regulation Development

Summary. The paper examines the relationship between psychological endurance and the level of metacognitive regulation. It highlights that conscious control, planning, and adjustment of cognitive and emotional processes enhance stress resistance, cognitive flexibility, and performance under high-load conditions. Cognitive, motivational, and personal factors that strengthen metacognitive regulation as a resilience mechanism are identified. The importance of developing these skills in military personnel is emphasized to improve adaptability and professional reliability.

Key words: metacognitive regulation, psychological endurance, stress resilience, self-monitoring, adaptability.

Психологічна витривалість є однією з ключових особистісних якостей, що визначає здатність зберігати ефективність діяльності в умовах підвищеного когнітивного й емоційного навантаження. Одним із базових механізмів, що забезпечує таку здатність, виступає

метакогнітивна регуляція, яка охоплює процеси усвідомленого контролю, планування, корекції та оцінювання власної пізнавальної й емоційної активності [1; 5].

На відміну від метакогнітивного моніторингу, який зосереджений на фіксації й аналізі поточного стану, метакогнітивна регуляція включає активне керування власним пізнанням: постановку цілей, вибір стратегій, адаптацію до складних умов діяльності. Саме ці механізми відіграють вирішальну роль у збереженні психоемоційної стабільності та когнітивної ефективності у стресових ситуаціях [1; 4; 5].

Високий рівень метакогнітивної регуляції забезпечує адекватне оцінювання рівня розуміння інформації, вчасне виявлення помилок у міркуваннях і вирішенні завдань, що сприяє гнучкому пристосуванню до нових або складних умов. Такі особи демонструють вищу психологічну витривалість, оскільки здатні свідомо змінювати власні стратегії у відповідь на зовнішні виклики [3; 4].

Ключовими механізмами, які поєднують психологічну витривалість і метакогнітивну регуляцію, є: самоспостереження – здатність відстежувати хід власного мислення й емоційних реакцій; оцінювання впевненості – усвідомлення обґрунтованості власних рішень і меж знань; поведінкова адаптація – коригування дій відповідно до ситуації; розвиток стратегій подолання – усвідомлене застосування гнучких способів подолання труднощів [1; 3; 5]. Завдяки цим компонентам метакогнітивна регуляція формує здатність індивіда до раціонального керування ресурсами уваги, часу, енергії, а також підтримки внутрішньої мотивації, що особливо важливо в умовах психоемоційного тиску [5].

Чинники, що впливають на ефективність метакогнітивної регуляції як механізму психологічної витривалості, можна умовно поділити на три групи:

1) когнітивні: стратегічне планування, вміння розподіляти увагу, контроль за виконанням дій, керування часом. Ці чинники визначають здатність військовослужбовців ефективно організовувати власну діяльність, передбачати можливі труднощі й оперативно змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації. Розвинені когнітивні навички дозволяють зменшити вплив перевантаження, підтримувати концентрацію навіть у складних умовах і забезпечують точність прийняття рішень під тиском часу [1; 2; 4];

2) мотиваційні: внутрішня мотивація до саморозвитку, здатність підтримувати цільову активність у складних обставинах. Мотиваційний компонент визначає готовність особистості до саморегуляції та подолання труднощів. Висока внутрішня мотивація стимулює військовослужбовців до постійного вдосконалення, пошуку ефективних способів дії та збереження рішучості в екстремальних умовах. У

поєднанні з метакогнітивною усвідомленістю це формує стійке переконання у власній здатності впливати на результат діяльності [5];

3) особистісні: рефлексивність, емоційна стабільність, впевненість у власних силах і схильність до самоспостереження. Вони забезпечують внутрішню гармонійність і психологічну рівновагу, що необхідні для адекватного реагування на стрес. Рефлексивність сприяє критичному аналізу власних дій, а емоційна стабільність допомагає уникати імпульсивних реакцій у кризових ситуаціях. Для військовослужбовців це означає здатність зберігати холонокровність, підтримувати контроль над поведінкою та приймати виважені рішення навіть у небезпечних чи непередбачуваних умовах [1].

Розвиток метакогнітивної регуляції може стати ефективним інструментом підвищення психологічної витривалості. До основних стратегій формування цієї здатності належать: розвиток навичок самоспостереження – регулярне оцінювання власних дій і стратегій у навчанні та діяльності; використання зворотного зв'язку – аналіз результатів для корекції подальших дій; формування гнучких стратегій подолання труднощів – опора на адаптивні моделі мислення й емоційного реагування. У військовому середовищі ці стратегії можуть реалізовуватися через цілеспрямовані тренінги з розвитку саморегуляції, симуляційні завдання, тактичні ігри й аналіз бойових ситуацій, що дозволяють відпрацьовувати навички усвідомленого контролю мислення й емоцій. Регулярна рефлексія власних дій та емоційних реакцій у процесі навчання і виконання завдань сприяє підвищенню готовності до стресових ситуацій, формує внутрішню стабільність і впевненість у власних рішеннях.

Тому розвиток метакогнітивної регуляції у військовослужбовців має розглядатися не лише як елемент когнітивної підготовки, а як системна складова формування психологічної стійкості, адаптивності та професійної надійності [3; 5].

Таким чином, сформованість метакогнітивної регуляції безпосередньо впливає на рівень психологічної витривалості особистості. Розвинена здатність до саморегуляції пізнавальних та емоційних процесів сприяє ефективному прийняттю рішень, зниженню рівня стресу та підвищенню загальної стійкості до викликів. Тому розвиток метакогнітивної регуляції має стати пріоритетом у підготовці до діяльності в умовах високої інтенсивності та невизначеності. Для військовослужбовців це означає підвищення здатності зберігати концентрацію, емоційну рівновагу та раціональність мислення під тиском, що є критично важливим для успішного виконання бойових і службових завдань.

Список використаних джерел:

1. Августюк М. М. Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу : монографія. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2023. 374 с.
2. Черновол Є. О., Сливенко П. В. Щодо підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх офіцерів у реаліях війни (українська відповідь на виклики часу). *Академічні візії*. 2023. Вип. 17. С. 1–11.
3. Noushad B., Van Gerven P. W. M., de Bruin A. B. H. Exploring the use of metacognitive monitoring cues following a diagram completion intervention. *Advances in Health Sciences Education*, 2024. Vol. 29. Pp. 1323–1351.
4. Schraw G., Dennison R. G. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 1994. Vol. 19. Pp. 460–475.
5. Zimmerman B. J., Schunk D. H. Self-regulated learning and performance: An introduction and an overview. In: *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. New York : Routledge, 2011. Pp. 1–12.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-9>

Кобець О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ*

Бабчук О. Г.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ*

Гульбс О. А.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ*

ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ КУРСАНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Анотація. У тезах зазначено, що для формування еколого-правової свідомості актуальне еколого-правове просвітництво, виховання та