

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-1>

Ващук 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»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психологічна витривалість військовослужбовців є ключовим чинником, що визначає їхню здатність ефективно адаптуватися до підвищених когнітивних та емоційних навантажень у бойовій і службовій діяльності. Одним із головних регуляторів цього процесу виступає метакогнітивний моніторинг, який забезпечує самоконтроль, керування власними когнітивними процесами, корекцію помилок і адаптацію до змінних умов діяльності. Рівень розвитку метакогнітивного моніторингу безпосередньо впливає на стійкість перед стресовими та когнітивно складними ситуаціями, визначаючи здатність до ефективної саморегуляції та адаптивного функціонування [1].

Метакогнітивний моніторинг забезпечує систематичне оцінювання ефективності засвоєної інформації, використаних стратегій та необхідності внесення коректив у когнітивну діяльність. Він дає змогу військовослужбовцям постійно відстежувати власний когнітивний стан, усвідомлювати сильні та слабкі сторони, контролювати рівень впевненості у прийнятті рішень, оптимізувати процеси планування та реагування. У військовому контексті цей механізм набуває особливого значення, оскільки швидке та точне оцінювання доступної інформації є критичним для ефективного виконання завдань, ухвалення адекватних рішень у бойових або стресових ситуаціях та запобігання когнітивним помилкам, ілюзіям і надмірній самовпевненості. Крім того, метакогнітивний моніторинг сприяє своєчасному виявленню помилок у плануванні або оцінюванні обстановки, дозволяє коригувати стратегії пове-

дінки та підвищує здатність адаптуватися до змінних умов, мінімізуючи ризики та підвищуючи ефективність прийняття рішень [1; 3].

Високий рівень розвитку метакогнітивного моніторингу сприяє формуванню ефективних стратегій подолання труднощів, що є одним із ключових компонентів психологічної витривалості. Військовослужбовці з розвиненими метакогнітивними навичками частіше застосовують гнучкі та адаптивні підходи до вирішення проблем, що дозволяє ефективно реагувати на стресові та нестабільні ситуації, уникати емоційного вигорання, знижувати рівень тривожності та підтримувати високий рівень працездатності [1].

Підтверджено науковими дослідженнями, що точність і ступінь сформованості метакогнітивного моніторингу прямо корелюють зі стійкістю до стресових факторів, швидкістю адаптації до нових або непередбачуваних умов та ефективним використанням когнітивних ресурсів [2]. Це пояснюється тим, що точний моніторинг дає змогу адекватно оцінювати власні можливості, визначати межі своєї компетентності, уникати надмірної самовпевненості або, навпаки, недооцінювання власного потенціалу, що безпосередньо впливає на збереження ефективності у складних умовах бойової та службової діяльності. Крім того, розвинений метакогнітивний моніторинг сприяє своєчасній корекції стратегій поведінки та мислення, забезпечуючи гнучкість та адаптивність, які є критично важливими для підтримки психологічної витривалості.

На взаємозв'язок між психологічною витривалістю та метакогнітивним моніторингом у військовослужбовців впливають когнітивні, мотиваційні та особистісні чинники. **Когнітивні чинники** включають рівень складності завдань, здатність до стратегічного планування, навички ефективного розподілу уваги та керування часом, що безпосередньо визначають точність і ефективність метакогнітивного моніторингу. Високий рівень когнітивної підготовленості дозволяє військовослужбовцям своєчасно оцінювати ситуацію, ухвалювати адекватні рішення та коригувати власні дії в умовах високого навантаження. **Мотиваційні чинники**, зокрема внутрішня мотивація до навчання, саморозвитку та професійного вдосконалення, позитивно корелюють із точністю метакогнітивного моніторингу та безпосередньо сприяють підвищенню психологічної витривалості. Мотивовані військовослужбовці більш активно аналізують власні когнітивні процеси, коригують стратегії поведінки та демонструють більшу стійкість до стресу та непередбачуваних ситуацій. **Особистісні чинники** включають рефлексивність, схильність до самопостереження, рівень впевненості у власних силах та емоційну стабільність, які визначають не лише точність метакогнітивного моніторингу, але й здатність до

ефективної адаптації та стресостійкості. Військовослужбовці, які володіють високим рівнем цих особистісних характеристик, легше аналізують свої помилки, коригують поведінку та підтримують високу працездатність у складних і непередбачуваних умовах бойової та службової діяльності. Інтеграція когнітивних, мотиваційних та особистісних чинників визначає, наскільки ефективно військовослужбовці використовують метакогнітивний моніторинг для підтримки психологічної витривалості, адаптивності та стабільної продуктивності в умовах високого професійного навантаження [1; 2; 3; 4].

Вдосконалення метакогнітивного моніторингу є ефективним інструментом підвищення психологічної витривалості. Основні стратегії включають розвиток навичок самоспостереження для підвищення точності оцінювання власних когнітивних процесів та уникнення помилок, використання зворотного зв'язку для корекції когнітивних і поведінкових стратегій, а також формування стратегій подолання труднощів через розвиток гнучкості мислення та здатності ефективно реагувати на стресові ситуації [1; 2; 4].

Таким чином, психологічна витривалість військовослужбовців безпосередньо залежить від рівня сформованості метакогнітивного моніторингу. Розвинений метакогнітивний моніторинг забезпечує стресостійкість, гнучкість мислення, ефективність прийняття рішень та саморегуляцію. Розвиток цього механізму є ключовим для підвищення психологічної стійкості, особливо в умовах високого професійного та когнітивного навантаження.

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. 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.
3. Schraw G., Dennison R. G. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 1994. Vol. 19. Pp. 460–475.
4. 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*; Zimmerman, B. J., Schunk, D. H. (Eds.); Routledge/Taylor & Francis Group : New York, NY, USA, 2011. Pp. 1–12.