

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-623-2-2>

**METACOGNITIVE REGULATION AS THE BASIS
FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE
IN MILITARY PERSONNEL**

**МЕТАКОГНІТИВНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Vashchuk S. V.

*PhD Student at the Psychology
Department
The National University of Ostroh
Academy
Ostroh, Ukraine*

Ващук С. В.

*аспірант кафедри психології
Національний університет
«Острозька академія»
м. Острог, Україна*

Метою цієї роботи є обґрунтування ролі метакогнітивної регуляції як базового механізму розвитку психологічної витривалості військовослужбовців. Дослідження спрямоване на з'ясування того, як свідоме керування когнітивними, емоційними та поведінковими процесами сприяє збереженню адаптивності, стійкості й ефективності прийняття рішень в умовах стресу та невизначеності.

Метакогнітивна регуляція виступає ключовим механізмом забезпечення психологічної витривалості військовослужбовців, оскільки передбачає свідоме керування власними когнітивними процесами, емоційними станами та поведінковими реакціями в умовах стресу. На відміну від пасивного відображення станів через метакогнітивний моніторинг, регуляція передбачає активне втручання – постановку цілей, контроль за виконанням, коригування стратегій у відповідь на зміни середовища [1; 4].

Інтеграція метакогнітивних стратегій у процес професійної підготовки дозволяє формувати системний підхід до розвитку психологічної витривалості через усвідомлене планування, емоційну саморегуляцію, гнучкість мислення та критичну рефлексію. Ці механізми забезпечують адаптацію до високостресових умов виконання бойових завдань, а також сприяють формуванню навичок прийняття ефективних рішень у невизначених ситуаціях [2; 4; 8].

Особливої ваги набуває розвиток самоспостереження та саморефлексії як основ регуляторного процесу. Вони дозволяють військовослужбовцям відстежувати власний стан, коригувати неефективні шаблони мислення, керувати емоційним навантаженням, а також

використовувати техніки глибокого дихання, медитації чи позитивної самонастанови для відновлення ресурсного стану [1; 4].

Метакогнітивна регуляція виступає також платформою для розвитку емоційної регуляції – здатності розпізнавати, усвідомлювати та керувати емоційними імпульсами в умовах тиску. Це досягається шляхом практики розпізнавання автоматичних негативних думок, їх аналітичного переосмислення та заміщення адаптивними установками, що є характерним для підходів когнітивно-поведінкової терапії [3; 5].

Симуляційні тренування та моделювання критичних ситуацій у безпечних умовах дають змогу не лише тренувати навички поведінки у стресі, а й закріплювати метакогнітивні стратегії, формуючи так звані «запасні» плани дій і навички швидкої адаптації. Це дозволяє військовослужбовцям автоматизувати процеси саморегуляції та ментального відновлення у реальних бойових умовах [1; 3].

Метакогнітивна регуляція також є критично важливою у командній роботі. Здатність до координації, усвідомлення впливу власних дій на колектив, вміння коригувати міжособистісну взаємодію сприяє зміцненню психологічної витривалості групи, розвитку довіри й ефективного прийняття рішень в умовах екстремального навантаження [2; 7].

Особистісно орієнтована метакогнітивна діагностика допомагає виявити індивідуальні бар'єри та ресурси у саморегуляції, що дозволяє адаптувати навчальні програми до потреб кожного курсанта. Таким чином, розвиток психологічної витривалості відбувається у поєднанні з індивідуалізацією регуляторних стратегій, підсилюючи автономність і впевненість у власних силах [2; 8].

Взаємодія психологічної витривалості та метакогнітивної регуляції проявляється у циклічному процесі самопідсилення: підвищена здатність до самоспостереження та корекції стратегій веде до зниження впливу стресу, що, у свою чергу, посилює впевненість, мотивацію та гнучкість мислення. Ключові компоненти цього процесу включають: **когнітивну регуляцію** – усвідомлення та коригування мисленнєвих стратегій; **емоційну регуляцію** – керування емоційними реакціями; **мотиваційно-ціннісну саморегуляцію** – підтримка цілеспрямованості та внутрішньої мотивації; **метарефлексію** – постійне удосконалення стратегій через аналіз досвіду [1; 2; 4; 6].

Таким чином, метакогнітивна регуляція є не лише механізмом підтримки психологічної витривалості, а й її функціональною основою. Саме через її реалізацію військовослужбовці здатні залишатися ефективними в умовах невизначеності, високого ризику та психологічного тиску.

Література:

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. / Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін. Київ: НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.
2. Військова розвідка: навч. посіб. / Д. В. Зайцев, А. П. Наконечний, С. О. Пахарєв, І. О. Луценко ; за ред. В. Б. Добровольського. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. 335 с.
3. Галич Я. Когнітивно-поведінкова психотерапія як напрям у корекції поведінкових девіацій. *Юридична психологія*. 2023. Вип. 2, № 33. С. 62–70.
4. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрія, 2021. 384 с.
5. Журавель М. В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 24 черв. 2022 р.) / Нац. ун-т «Одеська юрид. акад.», каф. психології. Одеса, 2022. С. 76–80.
6. Заболотна О., Березюк В. Метод кейсів у підготовці майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної діяльності в пунктах пропуску через державний кордон. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 3, № 22. С. 79–91.
7. Риндін Ю. Формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів розвідки у контексті реалізації доктрини військового лідерства у Збройних Силах України. *Вісник Сковородинівської академії молодих учених* : зб. наук. праць. 2024. С. 114–119.
8. 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.