

УДК 159.955; 159.953; 159.9:355.43

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.1.1>

ПСИХОЛОГІЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ У КОНТЕКСТІ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ

Борисенко Валерій Євгенович,

докторант кафедри психології

Національного університету «Острозька академія»

<https://orcid.org/0009-0002-2047-8768>

Стаття розглядає роль психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників у контексті метакогнітивного моніторингу як важливого фактора в забезпеченні ефективності прийняття рішень у бойових умовах. Складовими психологічної витривалості є стресостійкість, адаптивність, волюва регуляція та саморефлексія, які дають змогу офіцерам-розвідникам підтримувати високий рівень ефективності у складних і стресових ситуаціях. Метакогнітивний моніторинг, як процес усвідомлення та регуляції когнітивних функцій, допомагає військовослужбовцям не лише оцінювати рівень готовності до виконання завдань, але й ефективно адаптувати свої стратегії в умовах бойового стресу. Особливу увагу приділено механізмам метакогнітивного моніторингу, що сприяють зменшенню когнітивних викривлень, як-от надмірна впевненість або сумніви, що є критичними для прийняття виважених рішень. Розвиток метакогнітивних навичок можна досягнути через інтеграцію психологічних тренінгів, симуляційних вправ, програм наставництва й інноваційних технологій віртуальної реальності та біологічного зворотного зв'язку. Сучасні технології, зокрема штучний інтелект, можуть значно підвищити ефективність метакогнітивного моніторингу шляхом персоналізації тренувальних програм і вдосконалення процесів оцінювання та корекції когнітивних стратегій. Визначено також важливість розвитку для підвищення стресостійкості й адаптації до змінних бойових умов таких когнітивних стратегій, як саморегуляція та саморефлексія. Високий рівень метакогнітивного моніторингу дає можливість офіцерам-розвідникам оперативно реагувати на нові виклики, забезпечуючи точність і своєчасність ухвалення рішень у складних ситуаціях. Методики підвищення психологічної витривалості (фізична підготовка, тренування когнітивних навичок і використання технологій зворотного зв'язку) сприяють формуванню комплексної психологічної готовності військових до виконання відповідальних завдань у бойових умовах. Висновки підкреслюють важливість метакогнітивного моніторингу для підвищення психологічної витривалості офіцерів-розвідників і визначають напрями для подальших досліджень.

Ключові слова: військова психологія, когнітивна гнучкість, метакогнітивний моніторинг, психологічна витривалість, саморегуляція, стресостійкість.

Borysenko Valerii. Psychological endurance of future reconnaissance officers within the framework of metacognitive monitoring

The article explores the role of psychological endurance among future reconnaissance officers within the framework of metacognitive monitoring, emphasising its significance as a key factor in ensuring effective decision-making in combat situations. The fundamental components of psychological endurance – stress resilience, adaptability, volitional regulation, and self-reflection – enable reconnaissance officers to sustain high levels of operational efficiency in challenging and high-stress environments. Metacognitive monitoring, as a process of awareness and regulation of cognitive functions, aids military personnel not only in evaluating their readiness to execute tasks but also in effectively adapting their strategies under conditions of combat stress. Particular attention is given to the mechanisms of metacognitive monitoring that mitigate cognitive distortions, such as overconfidence or excessive doubt, both of which are critical in making well-informed decisions. The development of metacognitive skills may be facilitated through the integration of psychological training, simulation exercises, mentoring programmes, and advanced technologies such as virtual reality and biofeedback. Contemporary technological advancements, particularly artificial intelligence, can significantly enhance the effectiveness of metacognitive monitoring by personalising training programmes and refining the processes of cognitive strategy assessment and adjustment. Furthermore, the study underscores the importance of cultivat-

ing cognitive strategies, including self-regulation and self-reflection, to bolster stress resilience and adaptability to dynamic combat conditions. A high level of metacognitive monitoring enables reconnaissance officers to respond swiftly to emerging challenges, thereby ensuring the accuracy and timeliness of decision-making in complex operational scenarios. Methods for enhancing psychological endurance – such as physical training, cognitive skills development, and the application of feedback technologies – contribute to the comprehensive psychological preparedness of military personnel for undertaking critical tasks in combat situations. The findings of the study highlight the pivotal role of metacognitive monitoring in strengthening the psychological endurance of reconnaissance officers and identify prospective directions for further research.

Key words: military psychology, cognitive flexibility, metacognitive monitoring, psychological endurance, self-regulation, stress resilience.

Постановка проблеми. Формування психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є ключовим компонентом їхньої професійної підготовки, оскільки саме вона забезпечує здатність ефективно діяти в умовах підвищеного ризику, стресу й інформаційної невизначеності. Одним із перспективних напрямів дослідження психологічної витривалості є вивчення її взаємозв'язку з метакогнітивним моніторингом, що виступає здатністю контролювати власні когнітивні процеси в умовах складних ситуацій [1].

Розвиток метакогнітивного моніторингу потребує цілісного підходу, що передбачає психологічні, когнітивні та фізіологічні методи підготовки. Важливу роль у цьому відіграють навчальні заклади, які мають створювати умови для формування відповідних навичок через симуляційні тренінги, спеціальні освітні програми й ефективне використання зворотного зв'язку з метою корекції поведінки. Результати досліджень засвідчують, що офіцери-розвідники з розвитком метакогнітивного моніторингом демонструють вищу ефективність у завданнях, що потребують швидкої адаптації та нестандартного мислення [2].

Метакогнітивний моніторинг є важливим компонентом метапізнання, що забезпечує самоспостереження, оцінювання та регулювання власної пізнавальної діяльності. У науковій літературі його розглядають як ключовий механізм саморегуляції, який сприяє ефективному розв'язанню пізнавальних завдань і адаптації до змінного середовища. Його значення для психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників полягає в здатності вчасно оцінювати власні ресурси, адаптувати стратегії діяльності та зберігати функціональну ефективність у стані стресу.

Метакогнітивний моніторинг має важливе значення для розвитку психологічної витривалості офіцерів-розвідників, оскільки дає змогу не лише ефективно виконувати завдання, а й адаптувати стратегії до мінливих умов. Урахування цього в навчальному процесі та розробка нових методик для вдосконалення метакогнітивних навичок сприятимуть покращенню їх психологічної витривалості у стресових ситуаціях. Оскільки психологічна витривалість є ключовим чинником професійної стійкості, дослідження цього питання відкриває нові можливості для вдосконалення методик підготовки військовослужбовців у майбутньому.

Таким чином, метакогнітивний моніторинг не лише оптимізує когнітивні стратегії, але й посилює стійкість до психоемоційних навантажень. Це робить його фундаментальним чинником у розвитку психологічної витривалості, заснованої на точному оцінюванні знань, гнучкому виборі стратегій і їх корекції залежно від ситуаційного контексту.

Метою дослідження є теоретичний аналіз наявних підходів до окреслення ролі психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників у контексті метакогнітивного моніторингу.

Результати дослідження. Психологічна витривалість є ключовим чинником професійної стійкості військовослужбовців, зокрема офіцерів-розвідників, і охоплює здатність до ефективного функціонування в умовах стресу, небезпеки та високої невизначеності. Основними її складовими визнано стресостійкість, адаптивність, волюву регуляцію та саморефлексію. Важливу роль у забезпеченні витривалості відіграє метакогнітивний моніторинг, який дає змогу контролю-

вати власні когнітивні процеси, адаптувати поведінкові стратегії та ухвалювати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях. Встановлено, що вищий рівень когнітивної гнучкості, розвинений емоційний інтелект і саморегуляція підвищують ефективність та стійкість у бойових умовах. Ефективними підходами до розвитку психологічної витривалості є когнітивні тренінги, симуляції бойових умов, наставництво, методи біозворотного зв'язку та використання сучасних технологій (віртуальна реальність, штучний інтелект).

Аналіз результатів дослідження.

Для офіцерів-розвідників, чиї завдання передбачають особливо високі вимоги до психологічної стійкості, психологічна витривалість охоплює декілька основних складових:

- стресостійкість – здатність швидко відновлюватися після пережитих психотравмуючих ситуацій, що передбачає як фізичне, так і психологічне відновлення і дає змогу ефективно виконувати завдання навіть після важких ситуацій або невдач. Важливими аспектами є підтримка оптимального емоційного фону та розвиток здатності до конструктивного відновлення після стресових подій, що є особливо важливим в умовах бойових ситуацій;

- адаптивність – здатність змінювати свої поведінкові стратегії відповідно до змінюваних умов. В умовах війни або розвідки потрібно бути здатним до миттєвого реагування на непередбачувані зміни обстановки. Ця складова передбачає високий рівень гнучкості у прийнятті рішень і вміння ефективно пристосовуватися до нових викликів, а також використовувати зміни на свою користь;

- вольова регуляція – здатність контролювати свої емоції, утримувати увагу та зосередженість на виконанні бойових завдань навіть у надзвичайно стресових ситуаціях. Вольова регуляція спрямована на розвиток внутрішньої сили, яка дає можливість не тільки витримувати складні ситуації, а й діяти відповідно до завдань, незважаючи на зовнішній тиск;

- саморефлексія – здатність оцінювати свій психологічний стан, аналізувати свою поведінку та коригувати її в разі потреби.

Для військових це є важливою складовою, оскільки дає можливість вчасно усвідомити свої емоційні чи психологічні труднощі, вжити необхідних заходів для їх подолання та зберігати ефективність у критичних ситуаціях [3; 4; 5].

Тобто психологічна витривалість є не лише реакцією на стрес, але й активним процесом адаптації, самоконтролю та постійного самовдосконалення, що забезпечує високий рівень професійної стійкості військових офіцерів, особливо у складних умовах розвідки.

Також слід враховувати індивідуальні особливості особистості, як-от рівень тривожності, схильність до ризику та когнітивну гнучкість. Дослідження показують, що вищий рівень когнітивної гнучкості сприяє швидшій адаптації до нових умов і прийняттю ефективніших рішень у стресових ситуаціях. Крім цього, важливими факторами є рівень мотивації та особистісні характеристики, які визначають готовність офіцера-розвідника до дій у нестандартних ситуаціях [4; 5].

Метакогнітивний моніторинг охоплює процеси усвідомлення, оцінювання та регуляції когнітивних функцій, що забезпечує ефективне управління психічними та інтелектуальними ресурсами в умовах стресу або напруження. Він має такі важливі аспекти:

- оцінювання рівня готовності до виконання завдання, що означає не лише оцінювання когнітивних можливостей, але й готовність до фізичного та психологічного навантаження, що є критично важливим для військовослужбовців;

- регуляція пізнавальної діяльності відповідно до ситуації, що змінюється. Військові повинні вміти адаптувати свої стратегії мислення, приймати рішення на основі нової інформації та бути готовими до швидких змін на полі бою;

- контроль за впевненістю у власних рішеннях. Метакогнітивний моніторинг дає змогу оцінити, чи обґрунтовані рішення, а також чи потрібно їх коригувати, що допомагає запобігти виникненню помилок через надмірну впевненість або невпевненість [6; 7].

Для майбутніх офіцерів-розвідників точність метакогнітивного моніторингу має вирішальне значення. У складних, непе-

редбачуваних ситуаціях, а саме в бойових умовах, уміння швидко та правильно оцінювати ситуацію, коригувати стратегії та приймати обґрунтовані рішення є критичними. Дослідження показують, що особи з вищим рівнем метакогнітивного моніторингу здатні зменшувати вплив когнітивних спотворень, як-от упередженість, що може призвести до прийняття неправильних рішень у стресових ситуаціях. Такі особи демонструють більшу стійкість до стресу й вищу ефективність у вирішенні завдань в умовах невизначеності [8]. Загалом метакогнітивний моніторинг не лише дає змогу керувати власним інтелектуальним процесом, а й суттєво впливає на психологічну стійкість і здатність до адаптації в критичних ситуаціях, що є незамінним фактором для підвищення ефективності військових підрозділів.

Упровадження сучасних технологій, зокрема штучного інтелекту, для аналізу когнітивних процесів і покращення метакогнітивного моніторингу стає важливим інструментом для підготовки військових. За допомогою аналізу великих даних штучний інтелект може допомогти виявити приховані патерни в когнітивній діяльності, пропонуючи персоналізовані тренування для покращення рішень і стратегії поведінки в реальних ситуаціях, що в підсумку підвищує психологічну витривалість військовослужбовців [9].

Ефективні методи розвитку психологічної витривалості передбачають різноманітні підходи, які сприяють зміцненню ментальної стійкості військовослужбовців, зокрема офіцерів. До них належать:

- програми наставництва, де досвідчені офіцери передають свої стратегії подолання стресових ситуацій, надаючи молодшим військовослужбовцям знання й інструменти для збереження психологічної стійкості у складних умовах служби;

- групові тренінги з моделювання критичних ситуацій, які дають можливість учасникам практикувати ефективні способи реагування на стресові фактори в умовах, наближених до реальних бойових ситуацій, що сприяє розвитку стресостійкості та швидкості прийняття рішень;

- методи саморефлексії та аналізу власної когнітивної діяльності, які допомагають військовослужбовцям оцінити

свої сильні та слабкі сторони, визначити чинники, що можуть спричинити стрес, і навчитись їх контролювати, підвищуючи ефективність своєї діяльності;

- тренування у прийнятті рішень у змодельованих бойових умовах, що дає військовим можливість не лише адаптуватися до стресу, але й набувати навичок швидкого та виваженого прийняття рішень в умовах невизначеності й високого тиску;

- використання біологічного зворотного зв'язку для контролю рівня стресу та покращення саморегуляції. Цей метод дає змогу в реальному часі відслідковувати фізіологічні показники, наприклад серцевий ритм, і допомагає учасникам тренувати свою здатність до самоконтролю в умовах стресу;

- віртуальна реальність для створення сценаріїв, які імітують екстремальні ситуації, що сприяє підвищенню рівня психологічної підготовки військовослужбовців. Ця технологія дає змогу безпечно тренувати реакції на різні стресові фактори в умовах, які максимально наближені до реальних [4; 5].

Перспективним напрямом у розвитку психологічної витривалості є когнітивні тренінги, орієнтовані на покращення здатності до аналізу, прогнозування та швидкого прийняття рішень. Використання таких тренувань у передових військових навчальних закладах показало значне покращення рівня підготовки офіцерів-розвідників, оскільки цей підхід сприяє розвитку ключових когнітивних навичок, необхідних для успішної діяльності в складних і непередбачуваних умовах [4; 5].

Розвиток психологічної витривалості у військовослужбовців уможливлюється через поєднання фізичних, психологічних і когнітивних тренувань. Основними напрямками є:

- фізична підготовка (регулярні фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу, зміцнити нервову систему та покращити загальну стійкість організму до екстремальних умов);

- психологічні тренінги (спеціалізовані заняття з керування стресом, розвитком емоційного інтелекту та формування адаптаційних стратегій є невід'ємною частиною підготовки розвідників);

– симуляційні вправи (відпрацювання сценаріїв реальних бойових ситуацій дає можливість офіцерам-розвідникам розвивати впевненість у власних діях і формувати навички ефективного ухвалення рішень);

– когнітивний контроль і тренування метакогнітивних стратегій (майбутні офіцери навчаються контролювати власне мислення, аналізувати помилки та будувати ефективні поведінкові алгоритми для різних військових ситуацій).

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вдосконалення методик оцінювання та розвитку метакогнітивних навичок, що сприятиме покращенню психологічної підготовки військовослужбовців. У цьому контексті важливо зосередити увагу на таких напрямках:

– нейрофізіологічні дослідження для аналізу активності мозку під час прийняття рішень. Нейрофізіологічні підходи дають змогу вивчати механізми, що лежать в основі процесів прийняття рішень у стресових ситуаціях. Вивчення активності мозку може дати нові дані про те, як зміни в нейрофізіологічних процесах впливають на швидкість і точність рішень під час бойових завдань, що, зі свого боку, дозволить удосконалити методики тренувань;

– дослідження когнітивних стилів та їх впливу на психологічну витривалість. Когнітивні стилі є важливими факторами, що визначають способи сприйняття й обробки інформації. Визначення типів когнітивних стилів у військовослужбовців може допомогти налаштувати тренувальні програми, спрямовані на покращення їх психологічної витривалості й адаптації до стресових умов;

– розвиток емоційного інтелекту у військовослужбовців через спеціалізовані тренінги. Покращення емоційного інтелекту є ключовим фактором для підвищення ефективності командної роботи та керування стресом. Спеціалізовані тренінги, спрямовані на розвиток здатності до саморегуляції та керування емоціями, допоможуть військовослужбовцям краще реагувати на психологічні виклики й ефективно взаємодіяти у складних ситуаціях;

– упровадження інтерактивних навчальних технологій. Інтерактивні навчальні технології, наприклад симуля-

тори та віртуальні тренажери, можуть значно покращити підготовку військовослужбовців до бойових дій. Використання цих технологій дає змогу створити реалістичні умови для тренування навичок прийняття рішень, командної роботи та стресостійкості без ризику для життя [9; 4; 5; 10].

Висновки. У процесі дослідження встановлено, що психологічна витривалість є ключовим чинником професійної ефективності майбутніх офіцерів-розвідників, забезпечуючи їх здатність діяти в умовах високого рівня стресу, невизначеності та бойових загроз. Центральну роль у підтриманні цієї витривалості відіграє метакогнітивний моніторинг – механізм, який дає змогу військовослужбовцю відслідковувати, оцінювати й регулювати власну пізнавальну діяльність. Метакогнітивна здатність до самоспостереження сприяє усвідомленню неефективних стратегій мислення, зниженню впливу когнітивних спотворень, своєчасному коригуванню поведінки та підвищенню точності прийняття рішень у складних і небезпечних умовах.

Психологічна витривалість, що охоплює такі компоненти, як стресостійкість, адаптивність, волевова регуляція та саморефлексія, є тісно пов'язаною з рівнем метакогнітивної обізнаності. Саме ця взаємодія визначає готовність офіцера діяти ефективно у критичних ситуаціях. У цьому контексті розвиток метакогнітивних навичок є не лише бажаним, а й стратегічно необхідним компонентом військової підготовки. Оптимального результату можна досягти шляхом упровадження цілісного підходу до навчання, що передбачає спеціалізовані психологічні тренінги, бойові симуляції, наставництво, біозворотний зв'язок, використання віртуальної реальності та технологій штучного інтелекту.

Таким чином, результати дослідження свідчать про важливість інтеграції розвитку метакогнітивного моніторингу в систему підготовки майбутніх офіцерів-розвідників. Такий підхід сприятиме формуванню адаптивних, саморегульованих і стресостійких військових фахівців, готових до прийняття рішень у динамічних і небезпечних обставинах бойових дій.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Подальші дослідження повинні зосереджуватися на вдоскона-

ленні методик оцінювання та розвитку метакогнітивних навичок, що дасть змогу підвищити ефективність підготовки вій-

ськових і забезпечить їх високий рівень стійкості до стресу й адаптивності в умовах бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bordley R., Tibiletti L. A target-based foundation for the "hard-easy effect" bias. *In book: Country Experiences in Economic Development, Management and Entrepreneurship*, 2017. P. 659–671.
2. Dunlosky J., Rawson K. A. Overconfidence produces underachievement: Inaccurate self-evaluations undermine students' learning and retention. *Learning and Instruction*, 2012. Vol. 22. P. 271–280.
3. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія*, 2023. Вип. 34, № 72. С. 197–202.
4. Військова розвідка : навчальний посібник. Упорядники: Д. В. Зайцев, А. П. Наконечний, С. О. Пахарев, І. О. Луценко ; за ред. В. Б. Добровольського. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. 335 с.
5. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навчально-методичний посібник [автори-укладачі: Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
6. Avhustiuk M., Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V. Embedding metacognitive monitoring strategies in psychosocial rehabilitation field: Background aspects from university students' learning activities. *Youth Voice Journal*, 2024. Vol. 14. No. 3. P. 16–25.
7. Августюк М. М. Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу : монографія. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2023. 374 с.
8. Fleming S.M. Metacognition and confidence: A review and synthesis. *Annual Review of Psychology*, 2024. Vol. 75. P. 241–268.
9. Чопа Д. А., Дерев'янчук А. Й., Козир Н. М. Основні інноваційні напрями застосування сучасних інформаційних технологій у підготовці військових фахівців. *Modern Information Technologies in the Sphere of Security and Defence*, 2019. Вип. 3, № 36. С. 127–134.
10. Goleman D. Emotional intelligence. *Psychosomatic Medicine*, 1995. Vol. 8, No. 95. P. 160–168.

REFERENCES:

1. Bordley, R., & Tibiletti, L. (2017). A target-based foundation for the "hard-easy effect" bias. *In book: Country Experiences in Economic Development, Management and Entrepreneurship*, 659–671 [in English].
2. Dunlosky, J., & Rawson, K.A. (2012). Overconfidence produces underachievement: Inaccurate self-evaluations undermine students' learning and retention. *Learning and Instruction*, 22, 271–280 [in English].
3. Myloslavska, O.V., & Bohdanovskyi, S.O. (2023). Rezyliientnist iak skladova psykhychnoi vytryvalosti viiskovosluzhbovtisia [Resilience as a component of a soldier's mental endurance]. *Psychology of national security and safety of life. Scientific notes of the V.I. Vernadsky TNU. Psychology series*, 34 (72), 197–202 [in Ukrainian].
4. Viiskova rozvidka [Military reconnaissance]: textbook (2016). Compiled by: D.V. Zaitsev, A.P. Nakonechny, S.O. Pakharev, I.O. Lutsenko; edited by V.B. Dobrovolsky. Kyiv: Publishing and Printing Center "Kyiv University". 335 p. [in Ukrainian].
5. Vytryvalist viiskovosluzhbovtiv ta metodyka ii rozvytku [Endurance of military personnel and methods for its development]: teaching-methodical manual. (2020). [authors-compilers: N.B. Verbyn, N.L. Vysochina, S.F. Kostiv and others]. Kyiv: Ivan Chernyakhovsky National University of Education. 120 p. [in Ukrainian].

6. Avhustiuk, M., Kalamazh, R., & Voloshyna-Narozhna, V. (2024). Embedding metacognitive monitoring strategies in psychosocial rehabilitation field: Background aspects from university students' learning activities. *Youth Voice Journal*, 14 (3), 16–25 [in English].
7. Avhustiuk, M. (2023). Emotsiinyi intelekt u dyskursi tochnosti metakognityvnoho monitorynha [Emotional intelligence in the context of metacognitive monitoring accuracy]: monograph. Ostroh. 374 p. [in Ukrainian].
8. Fleming, S.M. (2024). Metacognition and confidence: A review and synthesis. *Annual Review of Psychology*, 75, 241–268 [in English].
9. Chopa, D.A., Derevianchuk, A.I., & Kozyr, N.M. (2019). Osnivni innovatsiini napriamy zastosuvannia suchasnykh informatsiinykh tekhnolohii u pidhotovtsi viiskovykh fakhivtsiv [Main innovative directions of application of modern information technologies in training military specialists]. *Modern Information Technologies in the Sphere of Security and Defence*, 3 (36), 127–134 [in Ukrainian].
10. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. *Psychosomatic Medicine*, 8 (95), 160–168 [in English].