

БОРИСЕНКО Валерій – докторант кафедри психології, Національний університет «Острозька академія», вул. Семінарська, 2, Острог, Україна, індекс 35800 (valerii.borysenko@oa.edu.ua)
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2047-8768>

РОЛЬ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ

Анотація. *Мета* статті полягає у дослідженні ролі метакогнітивного моніторингу у формуванні психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників із визначенням його впливу на ефективність професійної підготовки та здатність до адаптації в екстремальних умовах. Актуальність проблеми зумовлена специфікою діяльності офіцерів-розвідників, яка передбачає постійне функціонування в умовах високого ризику, стресу та невизначеності, що потребує не лише фізичної витривалості, а й високого рівня психологічної стійкості та саморегуляції.

Методологія дослідження передбачає використання комплексного підходу, який включає аналіз психологічної літератури, емпіричне спостереження, аналіз навчально-практичних програм підготовки та впровадження елементів когнітивного коучингу, менторства, групових дискусій бойових сценаріїв, технік емоційного самоконтролю й екстремальних тренувань. Особливу увагу приділено вивченню механізмів формування та розвитку метакогнітивних навичок, що є необхідними для збереження ефективності діяльності у складних умовах.

Наукова новизна полягає у виявленні функціонального взаємозв'язку між рівнем розвитку метакогнітивного моніторингу та психологічною витривалістю майбутніх офіцерів-розвідників. Уперше запропоновано розглядати метакогнітивну свідомість не лише як елемент саморегуляції, але і як стратегічний ресурс підтримання адаптивності й ефективності мислення у бойових умовах.

Висновки. Отримані результати свідчать, що формування навичок метакогнітивного моніторингу сприяє розвитку психологічної витривалості, підвищує здатність до саморегуляції, знижує чутливість до стресових чинників і забезпечує ефективне прийняття рішень у складних ситуаціях. Підвищення рівня метакогнітивної компетентності дає змогу офіцерам-розвідникам своєчасно адаптуватися до змінюваних умов, коригувати когнітивні стратегії та зберігати концентрацію на ключових цілях. Інтеграція елементів метакогнітивного моніторингу в систему професійної підготовки є критично важливою умовою для формування стресостійкості та забезпечення ефективності виконання завдань у бойових умовах.

Ключові слова: психологічна витривалість, метакогнітивний моніторинг, офіцери-розвідники, саморегуляція, емоційний контроль, критичне мислення, стресостійкість, адаптація, військова психологія.

BORYSENKO Valerii – Doctoral Student at the Department of Psychology The National University of Ostroh Academy, 2, Seminarska Str., Ostroh, Ukraine, postal code 35800 (valerii.borysenko@oa.edu.ua)
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2047-8768>

THE ROLE OF METACOGNITIVE MONITORING IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE AMONG RECONNAISSANCE OFFICERS

Abstract. *The aim* of the article is to examine the role of metacognitive monitoring in the development of psychological endurance among future reconnaissance officers, assessing its impact on the effectiveness of professional training and the capacity to adapt in extreme conditions. The relevance of the problem is due to the specifics of the activities of reconnaissance officers, which involve constant functioning in conditions of high risk, stress and uncertainty, which requires not only physical endurance but also a high level of psychological stability and self-regulation.

The research methodology involves the use of a comprehensive approach, which includes an analysis of psychological literature, empirical observation, analysis of educational and practical training programs and the implementation of elements of cognitive coaching, mentoring, group discussions of combat scenarios, techniques of emotional self-control and extreme training. Special attention is paid to the study of the mechanisms of formation and development of metacognitive skills, which are necessary to maintain the effectiveness of activities in difficult conditions.

The scientific novelty lies in the identification of a functional relationship between the level of development of metacognitive monitoring and the psychological endurance of future reconnaissance officers. For the first time, it is proposed to consider metacognitive consciousness not only as an element of self-regulation but also as a strategic resource for maintaining adaptability and effectiveness of thinking in combat conditions.

Conclusions. *The results obtained indicate that the formation of metacognitive monitoring skills contributes to the development of psychological endurance, increases the ability to self-regulate, reduces sensitivity to stress factors and ensures effective decision-making in difficult situations. Increasing the level of metacognitive competence allows reconnaissance officers to adapt to changing conditions promptly, adjust cognitive strategies and maintain concentration on key goals. Integration of metacognitive monitoring elements into the professional training system is a critically important condition for the formation of stress resistance and ensuring the effectiveness of task performance in combat conditions.*

Key words: *psychological endurance, metacognitive monitoring, reconnaissance officers, self-regulation, emotional control, critical thinking, stress resistance, adaptation, military psychology.*

Постановка проблеми. Сучасні умови ведення розвідки потребують від офіцерів не лише високого рівня фізичної підготовки, а й значної психологічної витривалості. Саме цей чинник є ключовим для забезпечення їхньої ефективності в умовах стресу, ризику та високої відповідальності (Зайцев та ін., 2016; Вербин та ін., 2020). Психологічна витривалість дає змогу офіцерам-розвідникам успішно виконувати завдання, швидко адаптуватися до змінюваних умов і зберігати концентрацію в критичних ситуаціях. Водночас формування цієї якості є складним процесом, який охоплює низку взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце посідає метакогнітивний моніторинг як усвідомлений контроль за когнітивними процесами й емоційними реакціями. Саме метакогнітивна обізнаність забезпечує здатність офіцерів-розвідників регулювати власні дії, адаптувати стратегії поведінки та підтримувати психологічну стійкість у стресових обставинах.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння та розвитку психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників у контексті сучасних вимог до військової підготовки. Сфера військової розвідки сьогодні характеризується високим рівнем стресових навантажень, ризиків і відповідальності, що потребує здатності до ефективної адаптації та збереження психологічної стійкості. Особливої уваги заслуговує метакогнітивний моніторинг як механізм свідомого керування пізнавальними й емоційними процесами, який дає змогу зберігати ясність мислення та гнучко реагувати на екстремальні ситуації. З огляду на його важливість для професійної діяльності вивчення особливостей прояву психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників крізь призму метакогнітивного моніторингу становить вагомий напрям наукового аналізу.

Аналіз досліджень. Психологічна витривалість і метакогнітивний моніторинг є двома важливими аспектами, що визначають здатність особистості ефективно діяти в стресових умовах і зберігати високий рівень функціонування в умовах навантажень. Психологічна витривалість розглядається як здатність протистояти стресу, труднощам та екстремальним умовам зі збереженням емоційної рівноваги та ефективності (О. Біла, С. Богдановський, А. Бутенко, Н. Вербин, В. Вишньовський та ін.). У військовій сфері це набуває особливої значущості, оскільки офіцери-розвідники мають працювати в умовах високого стресу, де життєво важливими є стійкість до фізичних і психологічних навантажень, а також здатність швидко відновлюватися.

Метакогнітивний моніторинг, згідно з дослідженнями таких вчених, як М. Андерсон, Д. Браун, А. МакІнтайр, є процесом самоспостереження й оцінювання когнітивних процесів, що дає можливість здійснювати контроль і коригувати свої стратегії навчання та виконання завдань. До складу входить здатність оцінювати власні знання, планувати й коригувати

стратегії, що є особливо важливим у контексті військової служби, де правильне оцінювання ситуації та швидкість реагування є критичними.

Взаємодія двох аспектів психологічної витривалості та метакогнітивного моніторингу визначає ефективність психологічного функціонування в умовах стресу. Дослідження показують, що метакогнітивний моніторинг допомагає підтримувати стійкість і контролювати когнітивні процеси в складних умовах (С. Максименко, Н. Підбуцька, О. Курявська та ін.). Тому важливим є вивчення цих компонентів у контексті професійної підготовки майбутніх офіцерів-розвідників, що дасть змогу вдосконалити їхню підготовку та підвищити ефективність виконання складних завдань у стресових умовах.

Метою статті є дослідження ролі метакогнітивного моніторингу у формуванні психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників із визначенням його впливу на ефективність професійної підготовки та здатність до адаптації в екстремальних умовах.

Виклад основного матеріалу. Розвиток психологічної витривалості є складним і багатокomпонентним процесом, що стосується як індивідуальних особливостей особистості, так і когнітивних, соціальних, духовних та фізичних аспектів, які визначають загальний рівень стійкості до стресів і здатність до адаптації в складних ситуаціях. Основними чинниками є:

1) індивідуальні особливості особистості. Психологічна витривалість значною мірою залежить від таких чинників, як внутрішня мотивація, самооцінка, темперамент і рівень особистісної зрілості. Внутрішня мотивація впливає на здатність курсантів долати труднощі, що виникають у процесі навчання та служби, зберігаючи високий рівень ефективності. Висока самооцінка дає змогу майбутнім офіцерам впевнено діяти в умовах стресу, зберігаючи чітке уявлення про свої можливості. Темперамент, зокрема схильність до емоційної реактивності, також визначає, як офіцер сприймає і реагує на стресові ситуації;

2) когнітивні процеси. Рівень розвитку когнітивних процесів, як-от критичне мислення, пам'ять, увага та здатність до швидкого аналізу ситуацій, є основою для адекватного реагування на швидко змінювані умови служби. Здатність до гнучкого аналізу ситуації і швидкого ухвалення рішень у стресових обставинах дає можливість офіцерам ефективно діяти навіть в умовах високої невизначеності. Розвиток цих когнітивних процесів сприяє не лише успішному виконанню поставлених завдань, а й збереженню психологічної витривалості в умовах тривалих фізичних та емоційних навантажень;

3) соціальне середовище. Соціальна підтримка є важливим чинником у розвитку психологічної витривалості. Колектив, у якому курсанти проходять навчання, впливає на їх емоційний стан та ефективність діяльності. Спільна діяльність, підтримка наставників і взаємодія в команді сприяють не лише професійному росту, а й психологічному здоров'ю. Взаємодія з іншими членами команди дає змогу вчитися адаптуватися до різних стресових ситуацій і знаходити оптимальні способи розв'язання проблем;

4) духовні чинники психологічної витривалості у військовослужбовців охоплюють ключові аспекти, що сприяють підтримці особистісної стійкості й ефективній адаптації до стресових ситуацій. Такими чинниками є: збереження внутрішнього балансу, що забезпечує емоційну стабільність і здатність до самоконтролю в умовах стресу; укріплення моральної орієнтації, що визначає поведінку на основі етичних принципів; моральна та психологічна підтримка інших, що зміцнює колективну згуртованість; а також розвиток професійної готовності, яка забезпечує адаптивність та ефективність дій у складних умовах;

5) фізична підготовка. Фізична витривалість безпосередньо пов'язана з психологічною. Спортивна підготовка, тренування, які сприяють підвищенню фізичної витривалості, допомагають курсантам краще контролювати свої фізіологічні реакції на стрес, зменшувати рівень фізичної втоми й адаптуватися до складних умов служби. Рівень фізичної підготовки визначає, як ефективно офіцер зможе діяти в екстремальних ситуаціях, де потрібно працювати на межі своїх фізичних можливостей;

6) розвиток адаптивних механізмів. Психологічна витривалість також залежить від розвитку адаптивних механізмів, що дають можливість майбутнім офіцерам швидко адаптуватися до змінних умов служби. Це передбачає здатність до саморегуляції, здатність знижувати рівень стресу та підтримувати ефективність діяльності в умовах стресу. Програми тренувань, спеціально розроблені для курсантів, повинні містити техніки, спрямовані на підвищення рівня

когнітивної гнучкості, стресостійкості й емоційної саморегуляції, що дають змогу зберігати продуктивність в екстремальних ситуаціях (Комар, 2017; Риндін, 2024).

Психологічна витривалість офіцерів-розвідників є результатом інтеграції цих взаємопов'язаних чинників, які впливають на їхню здатність діяти у складних умовах. Лише комплексний підхід до розвитку цих чинників може забезпечити високу стресостійкість курсантів та їхню здатність ефективно виконувати професійні обов'язки.

Методи розвитку психологічної витривалості охоплюють широкий спектр підходів, які спрямовані на формування стійкості до стресу, підвищення емоційної регуляції та вдосконалення когнітивних навичок. До таких методів належать:

1) наставництво та когнітивний коучинг. Цей метод базується на передачі досвіду від старших офіцерів до молодших курсантів, що сприяє розвитку внутрішньої стійкості та здатності до саморефлексії. Досвідчені наставники навчають молодь не лише технічним аспектам військової служби, а й навичкам аналізу стресових ситуацій, що дає змогу краще розуміти свої емоційні реакції, працювати з ними та знаходити ефективні рішення в складних ситуаціях. Зокрема, це навички саморегуляції, керування стресом і здатність до швидкого прийняття рішень під тиском, що є важливим для підтримки психологічної стійкості в бойових умовах;

2) індивідуальний підхід. Індивідуальний підхід до підготовки майбутніх офіцерів-розвідників є критично важливим у контексті сучасних вимог до військової розвідки, що передбачає функціонування в умовах високої секретності, підвищеного ризику та необхідності прийняття рішень без зовнішньої підтримки. Урахування індивідуальних психологічних показників дає змогу здійснювати більш точне оцінювання психічного стану та цілеспрямовано розвивати ті якості, які забезпечують ефективність дій у складних і стресових ситуаціях. До ключових індивідуально-психологічних характеристик, що визначають рівень психологічної витривалості, належать: особистісні установки (самооцінка, упевненість, відповідальність тощо), емоційна стійкість (здатність до саморегуляції та адаптації), когнітивні підходи (способи мислення та прийняття рішень), стиль сприйняття інформації, внутрішні мотиви й цінності (життєві орієнтації, оптимізм, позитивне самоставлення), а також копінг-стратегії (ефективне подолання стресу та травматичних подій). Саме розвиток цих характеристик у поєднанні з індивідуалізованим підходом до навчання формує фундамент психологічної витривалості, необхідної для результативної діяльності розвідника в умовах постійної невизначеності та високої відповідальності;

3) групові обговорення та ситуаційний аналіз. Ще одним інструментом розвитку психологічної витривалості є командна взаємодія, яка ґрунтується на здатності працювати разом у складних ситуаціях. Групові обговорення й аналіз бойових сценаріїв дають можливість розробляти стратегії поведінки в умовах стресу та невизначеності. Цей процес також сприяє зміцненню командного духу, довіри до колег і вдосконаленню навичок швидкого реагування на змінні умови бойових завдань, що є критично важливим для військовослужбовців, які стикаються з підвищеними ризиками та тиском;

4) методики емоційного контролю. До складу входять когнітивно-поведінкові техніки, вправи для розвитку усвідомленості, спеціалізовані релаксаційні практики, що сприяють зниженню рівня стресу та збереженню емоційної стабільності. Регулярне застосування таких методів дає змогу значно підвищити ефективність прийняття рішень у стресових ситуаціях. Військові, як і цивільні професіонали, мають володіти здатністю контролювати свої емоції в екстремальних умовах, що особливо важливо для збереження ясності мислення й забезпечення швидкої та ефективної реакції на різні виклики. Психологічна витривалість через розвиток емоційного контролю дає можливість не лише знижувати рівень стресу, але й підвищувати ефективність метакогнітивного моніторингу та корекції прийнятих рішень;

5) фізичне навантаження й екстремальні тренування. Фізична підготовка є важливою складовою психологічної витривалості, оскільки в умовах екстремальних ситуацій фізичні навантаження та стрес можуть суттєво впливати на здатність підтримувати ефективність і стійкість. Військові тренування в умовах підвищеної складності дають змогу курсантам адаптуватися до умов бойової обстановки, при цьому підвищуючи їх фізичну витривалість, що є невід'ємною частиною психоемоційної стійкості. Подібні тренування передбачають як фізичні вправи, так і ситуаційні вправи, що потребують швидкої реакції, оптимального керування ресурсами й адаптації до непередбачуваних змін у навколишньому середовищі;

б) симуляційні навчання та рольові ігри. Цей метод передбачає створення умов, наближених до реальних бойових ситуацій, де курсанти мають змогу діяти в умовах невизначеності та стресу. Симуляції дають змогу розвивати навички швидкого прийняття рішень, командної роботи й адаптації до зміни обставин. Рольові ігри також допомагають майбутнім офіцерам-розвідникам навчитися ефективно комунікувати в умовах високого стресу, а також практикувати стратегічне планування та швидке реагування на критичні ситуації, що в реальних умовах може врятувати життя й забезпечити успіх операції (Зайцев та ін., 2016; Вербин та ін., 2020; Клочков, 2023; Неурова, Романишин, 2023; Кириченко, Чуй, 2025; Кокун та ін., 2023; Підбуцька, Курявська, 2010; Неурова, Романишин, 2023; Романчук, 2012; Риндін, 2024).

Кожний із цих методів сприяє не лише розвитку психологічної витривалості, а й формуванню ключових метакогнітивних навичок, як-от самоспостереження, саморегуляція та свідоме керування власними думками й емоціями. Ці навички є необхідними для ефективного реагування на стресові чинники, швидкої адаптації до змінюваних умов і підтримання високого рівня працездатності в професійній діяльності офіцера-розвідника.

Метакогнітивний моніторинг відіграє центральну роль у процесі формування психологічної витривалості, оскільки забезпечує свідомий контроль за власними когнітивними процесами, емоційними реакціями та поведінковими проявами. Дослідження свідчать, що високий рівень метакогнітивної обізнаності сприяє зменшенню рівня стресу та підвищенню здатності до прийняття ефективних рішень у складних ситуаціях (Балашов, 2020; Balashov, Pasichnyk, Kalamazh, 2022).

Розуміння особливостей мотиваційно-ціннісних компонентів психологічної витривалості та метакогнітивного моніторингу є важливим для ефективного адаптації в стресових умовах. Мотиваційно-ціннісний компонент метакогнітивного моніторингу передбачає усвідомлення важливості когнітивної діяльності та мотивацію до її вдосконалення. Він складається з мотивації (самовдосконалення, використання метакогнітивних стратегій, подолання труднощів), цінностей (значущість метакогнітивного моніторингу для досягнення цілей, вплив на навчання та саморозвиток) і цілей (рефлексія, аналіз діяльності, вдосконалення навичок). Мотиваційно-ціннісний компонент психологічної витривалості забезпечує здатність до подолання труднощів, збереження мотивації в умовах невдач і підтримки реалістичного самооцінювання. Важливим аспектом психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є мотивація до професійної діяльності, що стосується готовності діяти в екстремальних умовах, відданості державі, особистої відповідальності, а також прагнення до саморозвитку.

Модель психологічної витривалості в контексті метакогнітивного моніторингу охоплює такі ключові компоненти, як емоційна стійкість, мотиваційна стійкість та когнітивна гнучкість. Метакогнітивний моніторинг, зі свого боку, передбачає усвідомлення та контроль за перебігом власних когнітивних процесів, оцінювання наявних ресурсів і здібностей, здатність до самокорекції, а також наявність метакогнітивних знань і стратегій регуляції. Взаємодія між психологічною витривалістю та метакогнітивним моніторингом створює основу для ефективного адаптації до стресових ситуацій і подолання складнощів, з якими стикаються офіцери-розвідники у своїй діяльності. Розвиток цих компонентів є визначальним для якісної професійної підготовки й успішного виконання службових завдань в умовах високої психологічної напруги.

Емоційна регуляція виступає важливим компонентом як психологічної витривалості, так і метакогнітивного моніторингу, оскільки допомагає знижувати вплив негативних емоцій на прийняття рішень, а також підтримує ефективність корекції когнітивних стратегій. Вона передбачає усвідомленість, контроль емоцій, гнучкість мислення та позитивне налаштування, що сприяють розвитку адаптивної поведінки в стресових ситуаціях. Недостатній рівень емоційної регуляції може призвести до когнітивних помилок і зниження ефективності. У професійній діяльності офіцерів-розвідників емоційна регуляція є необхідною для виконання завдань у складних умовах, де важливо зберігати внутрішній баланс і приймати раціональні рішення.

Метакогнітивна гнучкість є ще одним важливим компонентом психологічної витривалості, оскільки вона дає змогу адаптувати когнітивні стратегії до ситуаційних вимог. Навички виявлення помилок, коригування стратегії без втрати мотивації, а також прогнозування майбутніх викликів важливі для ефективного виконання завдань.

Психологічна витривалість сприяє підтримці стабільної ефективності в метакогнітивному моніторингу на довгих часових проміжках завдяки оптимальному використанню ресурсів

уваги, униканню когнітивного виснаження та здатності зосереджуватися на головних цілях. У процесі підготовки офіцерів-розвідників метакогнітивний моніторинг допомагає зберігати витривалість в умовах стресу та високої відповідальності, що забезпечує стабільність ефективності в діяльності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Психологічна витривалість майбутніх офіцерів-розвідників є важливим чинником, що визначає їх здатність ефективно виконувати обов'язки в умовах високого стресу та ризику. Вона формується під впливом низки чинників, серед яких особливе значення має метакогнітивний моніторинг. Цей процес, що передбачає усвідомлений контроль за когнітивними процесами й емоційними реакціями, є важливою складовою розвитку психологічної витривалості. Метакогнітивний моніторинг дає змогу офіцерам-розвідникам адаптувати свої стратегії до швидко змінюваних умов, зберігаючи ефективність навіть у стресових ситуаціях. Розвиток психологічної витривалості передбачає поєднання індивідуальних, когнітивних, соціальних та фізичних компонентів, що допомагають курсантам адаптуватися до складних умов служби. Важливими методами формування цієї витривалості є когнітивний коучинг, групові обговорення, методики емоційного контролю й екстремальні тренування. Однак саме метакогнітивний моніторинг забезпечує стійкість в умовах стресу, даючи можливість зберігати концентрацію, контролювати емоції та приймати обґрунтовані рішення, що є ключовими для ефективної діяльності в бойових умовах. Інтеграція метакогнітивного моніторингу в процес підготовки офіцерів-розвідників потрібна для забезпечення їхньої психологічної витривалості та здатності успішно виконувати складні завдання, адаптуючись до будь-яких змін умов служби.

Перспективами подальших досліджень є розробка й апробація спеціалізованих програм розвитку метакогнітивного моніторингу в структурі психологічної підготовки майбутніх офіцерів-розвідників, а також вивчення динаміки становлення психологічної витривалості в процесі професійного навчання. Особливо актуальним є емпіричне дослідження зв'язку між рівнем метакогнітивної активності й ефективністю прийняття рішень у стресових ситуаціях, а також оцінювання впливу тренувальних програм на здатність до саморегуляції. Подальші наукові розвідки дадуть можливість не лише вдосконалити процес підготовки офіцерів-розвідників, а й поглибити розуміння механізмів формування психологічної витривалості у військовому середовищі.

Література

- Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованої навчальної діяльності студентів : монографія. Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2020. 496 с.
- Вербин Н. Б., Височіна Н. Л., Костів С. Ф. та ін. (укладачі). Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навчально-методичний посібник. Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. 2020. 120 с.
- Зайцев Д. В., Наконечний А. П., Пахарєв С. О., Луценко І. О. (Упорядники). Військова розвідка : навчальний посібник. За ред. В. Б. Добровольського. Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. 335 с.
- Кириченко А., Чуй В. Діагностика особливостей психологічної готовності військовослужбовців-розвідників до діяльності в бойових умовах. *Вісник Національного університету оборони України*, 2025. Вип. 84. № 2. С. 78–86.
- Клочков В. (ред.). Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України : методичний посібник. НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.
- Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 146 с.
- Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ, 2017. 174 с.
- Неурова А. Б., Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями : навчально-методичний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
- Підбуцька Н. В., Куравська О. М. Критерії психологічного здоров'я особистості. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти, 2010. С. 255–260.
- Риндін Ю. Формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів розвідки у контексті реалізації доктрини військового лідерства у Збройних Силах України. *Вісник Сковородинівської академії молодих учених. Збірник наукових праць*, 2024. С. 114–119.

Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *HeïpoNews*, 2012. Вип. 3. С. 40–45.

Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Methodological and contextual foundations of metacognitive monitoring training programme in student self-regulated learning. *Journal of Education Culture and Society*, 2022. Vol. 1. P. 77–92.

References

Balashov, E.M. (2020). Metakohnityvnyi monitorynh samorehuliovanoi navchalnoi diialnosti studentiv: monohrafiia [Metacognitive monitoring of students' self-regulated learning activities: monograph]. Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu "Ostrozka academia". 496 p. [in Ukrainian].

Verbyn, N.B., Vysochina, N.L., & Kostiv, S.F., et al. (Uporiadnyky). (2020). Vytryvalist viiskovosluzhbovtziv ta metodyka ii rozvytku: navchalno-metodychnyi posibnyk [Endurance of military personnel and methods of its development: a teaching and methodological manual]. Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhivskoho. 120 p. [in Ukrainian].

Zaitsev, D.V., Nakonechnyi, A.P., Pakhariiev, S.O., & Lutsenko, I.O. (Eds.) (2016). Viiskova rozvidka: navchalnyi posibnyk [Military intelligence: A study guide]. (V.B. Dobrovolskyi, Ed.). Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr "Kyivskiy universytet". 335 p. [in Ukrainian].

Kyrychenko, A., & Chui, V. (2025). Diahnostyka osoblyvostei psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtziv-rozvidnykiv do diialnosti v boiovykh umovakh [Diagnostics of the features of the psychological readiness of military reconnaissance officers for activities in combat conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 84 (2), pp. 78–86 [in Ukrainian].

Klochkov, V. (Ed.). (2023). Zbirnyk standartiv psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: metodychnyi posibnyk [Collection of standards for psychological training in the Armed Forces of Ukraine: a methodological manual]. NDTs HP ZS Ukrainy. 337 p. [in Ukrainian].

Kokun, O.M., Klochkov, V.V., Moroz, V.M., Pishko, I.O., & Lozinska, N.S. (2023). Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtziv v umovakh boiovykh dii: metodychnyi posibnyk [Ensuring the psychological stability of military personnel in combat conditions: a methodological manual]. Kyiv: "Tsentr uchbovoi literatury". 146 p. [in Ukrainian].

Komar, Z. (2017). Psykholohichna stiikist voïna: pidruchnyk dlia viiskovykh psykholohiv [Psychological resilience of a warrior: A textbook for military psychologists]. Kyiv. 174 p. [in Ukrainian].

Neurova, A.B., & Romanyshyn, A.M. (2023). Psykholohiia indyvdualnoi roboty z viiskovosluzhbovtsiamy: navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychology of individual work with military personnel: Educational and methodological manual]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. 336 p. [in Ukrainian].

Pidbutska, N.V., & Kuriavska, O.M. (2010). Kryterii psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Criteria for psychological health of an individual]. *Problemy ta Perspektyvy Formuvannia Natsionalnoi Humanitarno-Tekhnichnoi Elity*, pp. 255–260 [in Ukrainian].

Ryndin, Yu. (2024). Formuvannia liderskoi kompetentnosti maibutnikh ofitseriv rozvidky u konteksti realizatsii doktryny viiskovoho liderstva u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Formation of leadership competence of future intelligence officers in the context of implementing the doctrine of military leadership in the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Skovorodynivskoi akademii molodykh uchenykh. Zbirnyk naukovykh prats*, pp. 114–119 [in Ukrainian].

Romanchuk, O.I. (2012). Maindfulnes-orientovana KPT – novyi efektyvnyi metod poperedzhennia retsydyvu depresii [Mindfulness-based CBT is a new effective method for preventing relapse of depression]. *NeiroNews*, 3, 40–45 [in Ukrainian].

Balashov, E., Pasichnyk, I., & Kalamazh, R. (2022). Methodological and contextual foundations of metacognitive monitoring training programme in student self-regulated learning. *Journal of Education Culture and Society*, 1, 77–92 [in English].