



**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

УДК 371.3:37.02

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16976533>

**Формування метакогнітивних стратегій для підвищення ефективності  
самотійного навчання**

**Невоєнна Олена Анатоліївна,**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, м. Харків, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-7578-9902>

**Добростан Оксана Василівна,**

кандидат біологічних наук, науковий співробітник Інституту наукових досліджень з цивільного захисту НУЦЗ України, м. Київ, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-2855-7893>

**Боса Віта Петрівна,**

доктор педагогічних наук, доцент кафедри іноземної філології і перекладу Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-7509-7044>

**Прийнято: 09.08.2025 | Опубліковано: 28.08.2025**

*Анотація: Мета статті – дослідити особливості формування метакогнітивних стратегій як засобу підвищення ефективності самотійного навчання здобувачів освіти в умовах трансформації сучасного освітнього середовища. У процесі дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнювальних **методів**. Аналіз наукових джерел дав змогу з'ясувати*



теоретичні засади та окреслити наявні підходи до вивчення проблеми. Для впорядкування та наочного представлення даних використано табличний метод, що забезпечив структурованість і доступність подання інформації. Узагальненню результатів і формулюванню висновків сприяв метод наукового абстрагування, який дозволив виокремити основні положення та сформулювати концептуальні орієнтири дослідження. У **результатах** з'ясовано, що сучасні трансформації освітнього середовища потребують перегляду традиційних підходів до організації освітнього процесу та зміщення акценту з моделі, орієнтованої на викладача, на самостійну пізнавальну діяльність здобувачів освіти. Посилення ролі самостійного навчання зумовлює потребу в розвитку здатності здобувачів освіти до свідомого керування власною освітньою траєкторією. Метакогнітивні стратегії розглядаються як засоби розвитку навчальної автономії, що охоплюють уміння планувати, моніторити, контролювати та оцінювати результати своєї освітньої діяльності. Такі стратегії забезпечують не лише глибше засвоєння знань, а й сприяють формуванню рефлексивного мислення, цілеспрямованості, навчальної відповідальності та вмотивованості до безперервного розвитку. Особливу увагу приділено аналізу педагогічних умов, за яких формування метакогнітивної компетентності є максимально ефективним. Зокрема, це передбачає створення рефлексивного освітнього середовища, залучення здобувачів освіти до проєктної та проблемно орієнтованої діяльності, упровадження інструментів самооцінювання, навчальних щоденників, елементів контекстного й практико-зорієнтованого навчання. У центрі уваги перебуває також зміна ролі викладача: він постає не лише носієм знань, а організатором освітнього процесу, фасилітатором, що супроводжує індивідуальну та групову діяльність здобувачів освіти, створює умови для усвідомленої взаємодії в навчанні та підтримує ініціативу. Окреслено взаємозв'язок між формуванням метакогнітивних стратегій і



*впровадженням компетентнісного підходу, що розглядається як концептуальна основа модернізації освітнього процесу відповідно до сучасних соціальних запитів. У висновках підсумовано, що формування метакогнітивних стратегій є однією з основних умов підвищення ефективності самостійного навчання. Доведено, що метакогнітивні стратегії сприяють усвідомленому керуванню освітнім процесом, що дає змогу підвищити не лише його результативність, а й гнучкість та адаптивність до змін освітнього середовища.*

***Ключові слова:** навчальна самостійність, освітнє середовище, рефлексивне мислення, педагогічна підтримка, професійне зростання, когнітивна мобільність, персоналізація навчання.*

## **Forming Metacognitive Strategies to Improve the Effectiveness of Independent Learning**

**Olena Nevoenna,**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General Psychology of the V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-7578-9902>

**Oksana Dobrostan,**

Candidate of Biological Sciences, Senior Research Fellow of Scientific Research on Civil Protection of the National Institute of Civil Protection of the National University of Civil Protection of Ukraine, Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-2855-7893>



**Vita Bosa,**

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Foreign Philology and Translation of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-7509-7044>

***Abstract:** The **purpose** of the article is to investigate the peculiarities of forming metacognitive strategies as a means of improving the effectiveness of independent learning of students in the context of the transformation of the modern educational environment. A set of complementary **methods** was used in the research process. Analysis of scientific sources made it possible to identify the theoretical foundations and outline the existing approaches to studying the problem. To organize and visually present the data, a tabular method was used, which ensured the structure and accessibility of the information. The method of scientific abstraction contributed to the generalization of the results and the formulation of conclusions, allowing us to identify key points and form conceptual guidelines for the study. The **results** show that modern transformations in the educational environment require a review of traditional approaches to the organization of the educational process and a shift in emphasis from a teacher-centered model to independent cognitive activity on the part of students. The strengthening of the role of independent learning necessitates the development of learners' ability to consciously manage their own educational trajectory. Metacognitive strategies are seen as means of developing learning autonomy, encompassing the ability to plan, monitor, control, and evaluate the results of one's educational activities. Such strategies not only ensure deeper knowledge acquisition, but also contribute to the formation of reflective thinking, purposefulness, educational responsibility, and motivation for continuous development. Particular attention is paid to the analysis of pedagogical conditions under which the formation of metacognitive competence is most effective. In particular, this involves creating a reflective educational*



*environment, involving students in project- and problem-oriented activities, introducing self-assessment tools, learning diaries, and elements of contextual and practice-oriented learning. The focus is also on the changing role of the teacher: they are not only a bearer of knowledge, but also an organizer of the educational process, a facilitator who accompanies the individual and group activities of students, creates conditions for conscious interaction in learning, and supports initiative. The relationship between the formation of metacognitive strategies and the implementation of a competency-based approach is outlined, which is considered as the conceptual basis for the modernization of the educational process in accordance with contemporary social demands. The **conclusions** summarize that the formation of metacognitive strategies is one of the main conditions for improving the effectiveness of independent learning. It has been proven that metacognitive strategies contribute to conscious management of the educational process, which makes it possible to increase not only its effectiveness, but also its flexibility and adaptability to changes in the educational environment.*

**Keywords:** *academic independence, educational environment, reflective thinking, pedagogical support, professional growth, cognitive mobility, individualization of learning.*

**Постановка проблеми.** Сучасна система вищої освіти України функціонує в умовах глибоких соціальних, культурних та технологічних змін, спричинених як внутрішніми перетвореннями, так і зовнішніми викликами, зокрема, воєнним станом, цифровізацією освітнього процесу, інтеграцією в європейський освітній простір, а також потребою забезпечити сталий особистісний і професійний розвиток молоді. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема підвищення ефективності самостійного навчання здобувачів освіти, яке є важливим чинником їхньої академічної



успішності, конкурентоспроможності та здатності до навчання впродовж життя.

Традиційні способи навчальної взаємодії, зорієнтовані здебільшого на репродуктивне засвоєння знань, не відповідають потребам сучасного освітнього середовища, що потребує розвитку автономності, критичності, саморефлексії та здатності свідомо керувати власною пізнавальною діяльністю. Формування цих якостей безпосередньо пов'язане з упровадженням метакогнітивних стратегій, що забезпечують планування, контроль, оцінювання та коригування освітнього процесу.

Актуальність дослідження цієї проблеми зумовлена потребою створення ефективних педагогічних умов для розвитку метакогнітивної компетентності здобувачів освіти, удосконалення методів і форм роботи викладача, перетворення освітнього середовища відповідно до принципів суб'єктності, автономії, рефлексивності та індивідуалізації. У зв'язку з цим особливого значення набуває теоретико-практичне обґрунтування моделей формування метакогнітивних стратегій у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) як необхідного складника інноваційної трансформації сучасної педагогіки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Формування метакогнітивних стратегій у контексті підвищення ефективності самостійного навчання набуває дедалі більшої актуальності в сучасній педагогічній науці. У центрі уваги дослідників – здобувач освіти як активний учасник освітнього процесу, здатний до саморефлексії, критичного мислення та свідомого керування власною освітньою діяльністю. Останні публікації засвідчують зростання інтересу до метакогнітивної сфери як важливого чинника освітньої автономії та професійного становлення здобувачів освіти. Так, Е. Балашов акцентує на тісному взаємозв'язку між метакогнітивними стратегіями та мотивацією до навчання, підкреслюючи, що вони сприяють глибшому осмисленню матеріалу та зростанню внутрішньої навчальної мотивації [1]. На



специфіці організації самостійної роботи майбутніх учителів іноземних мов в умовах дистанційного навчання зосереджуються Т. Довгалюк, А. Лісниченко та Ю. Фальштинська, підкреслюючи роль цифрових технологій у розвитку рефлексивності та самостійності [2]. Самостійне навчання як інструмент розвитку комунікативної компетентності розглядають Л. Кузьо, Л. Кухарська та В. Волошина [3]. Автори підкреслюють його важливість для формування мовленнєвої активності та професійної готовності здобувачів освіти. Науковці О. Поліщук, І. Лисоконь та Г. Різак досліджують освітню систему України крізь призму європейських вимог, наголошуючи на потребі впровадження метакогнітивного підходу як засобу підвищення якості самостійної роботи [4]. Психологічний аспект теми розкривають О. Потапова, Н. Денисенко та Р. Юрій, які аналізують вплив метакогнітивних стратегій на мотивацію та саморегуляцію здобувачів освіти в процесі опанування математичних дисциплін [5]. Водночас І. Пшенична акцентує на розвитку освітньої автономності старшокласників як елемента реалізації компетентнісного підходу в середній школі [6]. Особливу увагу розвитку метакогнітивних навичок у технічній освіті приділяють М. Фролова, Є. Дроздова та В. Козел, які вважають їх основними для успішного опанування програмування та формування критичного мислення [7]. Аналогічно, М. Лещенко, Л. Тимчук і Ю. Лавриш акцентують на застосуванні цифрових технологій для розвитку метакогнітивних навичок у здобувачів освіти педагогічних спеціальностей, що позитивно впливає на якість їхньої професійної підготовки [8]. На специфіку метакогнітивних процесів в освітній діяльності, зокрема на їхню здатність посилювати самоконтроль, навчальну мотивацію та усвідомленість дій здобувачів освіти, звертають увагу І. Ковальчук, М. Попчук та Ю. Ковальчук [9]. Питання ефективності самостійної роботи здобувачів у контексті розвитку метакогнітивних стратегій як основи продуктивного освітнього середовища ґрунтовно аналізують О. Горбатюк та С. Поліщук [10],



підкреслюючи її значущість для вдосконалення освітнього процесу у вищій школі. Науковиця Н. Крейдун та співавтори (N. Kreydun et al.) стверджують, що недостатнє усвідомлення студентами потреби в самостійному навчанні та нечітке розуміння шляхів розвитку особистісних якостей зумовлюють необхідність формування й удосконалення метакогнітивних здібностей, які забезпечують здатність до саморефлексії, планування, контролю та оцінювання власної освітньої діяльності [11]. Дослідники О. Невоснна, М. Кузнецов, М. Татієвська доводять, що розвиток метакогнітивних здібностей є необхідною умовою успішного навчання в дистанційному форматі, оскільки саме вони забезпечують здатність студентів усвідомлювати власні навчальні потреби, планувати діяльність, контролювати її перебіг та здійснювати самокорекцію у процесі засвоєння знань [12].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що формування метакогнітивних стратегій є важливим чинником підвищення ефективності самостійного навчання та розвитку освітньої автономії здобувачів освіти. Використання цих стратегій сприяє розвитку критичного мислення, саморефлексії та свідомого керування навчальною діяльністю, а інтеграція цифрових технологій у процес навчання значно підсилює їхню ефективність. Отже, впровадження метакогнітивного підходу в освітній процес є необхідною умовою формування компетентного та самостійного здобувача освіти, здатного до продуктивного навчання та професійної самореалізації.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значну увагу дослідників до питання метакогнітивних стратегій, залишається низка аспектів, що потребують подальшого вивчення. Зокрема, відсутня цілісна методологія оцінювання рівня сформованості таких стратегій у здобувачів освіти. Недостатньо розроблені практичні інструменти інтеграції метакогнітивних стратегій у різні моделі самостійного навчання. До того ж відкритим залишається питання оптимального поєднання педагогічних умов



та цифрових технологій, яке б максимально сприяло розвитку освітньої автономії, саморегуляції та внутрішньої мотивації здобувачів.

Внесок цього дослідження полягає в конкретизації теоретичних підходів до визначення сутності метакогнітивних стратегій, виокремленні напрямів їхнього впливу на автономність і мотивацію здобувачів, а також у визначенні педагогічних умов та технологій, що можуть слугувати підґрунтям для подальшого розроблення інструментів практичної реалізації зазначених стратегій у самостійній навчальній діяльності.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета статті – дослідити особливості формування метакогнітивних стратегій як засобу підвищення ефективності самостійного навчання здобувачів освіти в умовах трансформації сучасного освітнього середовища.

Завдання статті:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до визначення сутності метакогнітивних стратегій та їхньої ролі в організації самостійного навчання;
- 2) окреслити основні напрями впливу метакогнітивних стратегій на формування освітньої автономії, саморегуляції та внутрішньої мотивації здобувачів освіти;
- 3) виокремити педагогічні умови та технології, що сприяють ефективному формуванню метакогнітивних стратегій у процесі самостійної освітньої діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Основним чинником упровадження особистісно орієнтованої освітньої системи в Україні є забезпечення суб'єктності всіх учасників освітнього процесу. У цьому контексті майбутній фахівець є активним здобувачем знань, що розділяє відповідальність за результати освітньої діяльності з викладачем, здатен самостійно планувати та організовувати свою роботу, контролювати її результати й бути готовим до безперервного професійного саморозвитку й



самореалізації впродовж усього життя. Самостійна робота є основним складником процесу пізнання [2, с. 14]. Сучасний освітній дискурс дедалі більше акцентує на формуванні метакогнітивних стратегій як передумови ефективної самостійної роботи. Зважаючи на стрімке оновлення інформаційного середовища, динамічність суспільних трансформацій та високі вимоги до особистої автономії, здатність до самостійного, цілеспрямованого й відповідального навчання є однією з основних рис конкурентоспроможного фахівця. Це зумовлює потребу глибокого переосмислення механізмів навчання, зокрема в царині розвитку метакогнітивної компетентності як здатності особи до рефлексивного управління власною пізнавальною діяльністю.

Метакогніція охоплює знання про власне мислення, усвідомлення своїх когнітивних процесів та вміння їх регулювати. Вона містить два взаємопов'язані складники: метакогнітивні знання та метакогнітивний контроль. Перший – це уявлення індивідуума про те, як він навчається, які стратегії використовує, що йому вдається або не дуже. Другий – це практичне застосування цих знань у формі планування, моніторингу, виправлення та оцінювання власної освітньої діяльності. Отже, розвиток метакогнітивних стратегій – не лише психологічне, а й педагогічне завдання, що потребує свідомої організації освітнього процесу.

Нижче наведено систематизовану характеристику основних видів метакогнітивних стратегій з описом їхніх складників, педагогічних засобів розвитку та очікуваних результатів у контексті самостійного навчання (табл. 1).

**Таблиця 1**

*Основні компоненти та педагогічні стратегії розвитку метакогнітивних компетентностей у процесі самостійного навчання*

<b>Вид метакогнітивної стратегії</b>	<b>Компоненти</b>	<b>Функції</b>	<b>Педагогічні засоби розвитку</b>	<b>Очікувані результати здобувачів освіти</b>
<b>Метакогнітивні знання</b>	Знання про власні когнітивні процеси, стратегії навчання	Усвідомлення способів навчання, сильних/слабких сторін	Дидактичне структурування, аналітичні завдання	Підвищена самосвідомість, вибір ефективних стратегій
<b>Метакогнітивний контроль</b>	Планування, моніторинг, корекція, оцінювання власної діяльності	Регулювання й корекція освітнього процесу	Ведення навчальних щоденників, контрольні списки	Саморегуляція, адаптація до освітніх викликів
<b>Рефлексивне мислення</b>	Аналіз процесу та результатів навчання	Поглиблення розуміння, корекція помилок	Рефлексивні есе, відеоаналіз, самоперевірка	Підвищення якості навчання, глибше осмислення
<b>Мотиваційні стратегії</b>	Внутрішня та зовнішня мотивація	Підтримка та стимулювання навчальної активності	Комунікативна атака, делегування, метод долаття перешкод	Стійкість мотивації, активне залучення



<b>Тайм-менеджмент і самоорганізація</b>	Планування часу, розставлення пріоритетів	Оптимізація розподілу часу й ресурсів	Навчання тайм-менеджменту, коучинг, наставництво	Підвищення продуктивності, зниження стресу
<b>Застосування цифрових технологій</b>	Адаптивне навчання, персоналізація	Забезпечення індивідуального темпу й стилю навчання	Онлайн-платформи, інтерактивні засоби	Підвищення автономії, доступ до різних ресурсів

Джерело: власна розробка авторів

У контексті самостійного навчання метакогнітивні стратегії є важливою передумовою досягнення результативності. Без потрібного рівня саморегуляції здобувач освіти часто постає перед труднощами: не може ефективно розподіляти час, не розуміє логіки навчального матеріалу, не відстежує розвиток або не здатний критично оцінити якість виконаного завдання. Формування навичок метакогнітивного контролю дає змогу подолати ці виклики: здобувач починає свідомо будувати власну освітню траєкторію, визначати цілі, прогнозувати результат, вчасно виявляти помилки та коригувати дії. Саме в такому розумінні самостійне навчання перестає бути відокремленою частиною освітнього процесу й перетворюється на його ядро.

Метакогнітивні та мотиваційні стратегії – важливі складники саморегульованого навчання, яке в соціально-когнітивних моделях описують як циклічний процес, що складається з трьох фаз: обдумування – підготовка та мотивація до навчання; успішність – активне виконання навчальних завдань; саморефлексія – оцінка та аналіз досвіду, що впливає на планування подальших навчальних дій [1, с. 16]. Саморегуляція забезпечує ефективне використання автономії в освітньому процесі, оскільки здобувачі, здатні до саморегуляції, можуть самостійно приймати рішення про стратегії навчання, аналізувати власний прогрес, вчасно коригувати помилки та оптимізувати свої



зусилля для досягнення цілей. Вона охоплює планування, рефлексію та адаптацію до змін освітнього середовища. Завдяки саморегуляції здобувачі освіти можуть оцінювати свої успіхи та невдачі, аналізувати помилки та коригувати стратегії навчання, що забезпечує ефективний процес самовдосконалення [6, с. 79].

Однак дієве формування метакогнітивних стратегій не є автоматичним наслідком залучення здобувача освіти до самостійної роботи. Це складний, багаторівневий процес, що потребує цілеспрямованого педагогічного впливу, системного методичного забезпечення та сприятливого освітнього простору. Для підвищення ефективності самостійної освітньої діяльності необхідно створити дидактичні умови, які забезпечують логічно структуроване подання матеріалу з урахуванням рівня підготовки здобувачів освіти, розвиток аналітичного, критичного та творчого мислення за допомогою розвивальних завдань, інтеграції міждисциплінарних знань і застосування активних методів навчання, таких як кейс-метод і дискусії. Важливими є також постійний моніторинг прогресу та формувальне оцінювання, що сприяють розвитку рефлексії та підвищенню відповідальності, формуючи в здобувачів освіти системне й концептуальне мислення [3, с. 89].

Одним із провідних шляхів у цьому контексті є створення умов для розвитку рефлексивного мислення – здатності аналізувати не лише зміст навчального матеріалу, а й процес його опанування. Застосування рефлексивних методик, зокрема ведення навчальних щоденників, написання аналітичних есе, самоперевірки через контрольні списки або чек-листи, сприяє активізації усвідомленого регулювання пізнавальної діяльності. Для того, щоб сформувати рефлексивне ставлення здобувачів до освітньої діяльності, розвинути їхні рефлексивні уміння, необхідно систематично застосовувати рефлексивні прийоми на заняттях. Вони охоплюють ведення особистих записів з аналізом власних помилок і досягнень, самокорекцію на основі



отриманого зворотного зв'язку, аналіз власних дій через запис відео або аудіо, оцінку прогресу та досягнення навчальних цілей після виконання завдань, а також написання рефлексивних творів або відгуків після опанування певної теми [2, с. 16].

Педагогічна підтримка розвитку метакогнітивних стратегій охоплює застосування інтерактивних технологій навчання, що передбачають постійний обмін досвідом, ідеями, підходами до розв'язання навчальних завдань. Основна роль при цьому належить практико-орієнтованому навчанню, проєктним та кейс-методам, які сприяють розвитку в здобувачів освіти критичного мислення та креативності. Ці методи особливо ефективні в тих випадках, коли вони дають змогу наблизитися до умов майбутньої професійної діяльності [5, с. 4]. Такі підходи не лише формують предметні знання, а й створюють умови для розвитку особистісних якостей, необхідних для самостійного навчання. Також варто звернути увагу на проєктне навчання та інші активні методи, які значно підсилюють навички саморегуляції та автономії здобувачів освіти. Проєктне навчання дає змогу працювати над реальними й актуальними проблемами та сприяє розвитку навичок планування, критичного мислення та саморегуляції [6, с. 80].

Планування освітнього процесу є важливим аспектом метакогнітивних навичок. Замість хаотичного вивчення різних технологій ефективніше визначати конкретні цілі та послідовні кроки для їхнього досягнення. Це передбачає розбиття складних тем на логічні блоки, встановлення реалістичних термінів для їхнього опанування та регулярний моніторинг прогресу. Такий підхід дає змогу уникнути перевантаження інформацією та забезпечує систематичність у навчанні [7, с. 84]. Рольові ігри надають здобувачам можливість входити в різні ролі та приймати рішення, що сприяє розвитку вміння працювати в команді, ефективно комунікувати та вести переговори. Дослідницька діяльність дає здобувачам освіти простір для



самостійної роботи, де вони формулюють власні запитання, визначають методи дослідження та інтерпретують отримані результати, що розвиває їхню автономію [6, с. 80].

Метакогнітивні стратегії можна застосовувати практично для будь-яких завдань, і вони ґрунтуються на рефлексії власного мислення. Як тільки здобувачі освіти починають думати про власне навчання, вони помічають, як відбувається їхній освітній процес і як працюють інші. Відповідно, вони можуть коригувати цей процес та добирати найефективніші для себе методи навчання [13, с. 67].

Особливу роль у формуванні метакогнітивних стратегій відіграє цифрове освітнє середовище. Дистанційні форми здобуття освіти, онлайн-курси та спеціалізовані платформи для самостійного опрацювання матеріалу надають здобувачам можливість самостійно планувати навчальний час, визначати індивідуальний темп роботи та обирати зручні формати взаємодії з матеріалом. Такий підхід сприяє розвитку навичок самоорганізації, цілеспрямованого пошуку та критичного опрацювання інформації, а також розвиває здатність працювати з різними джерелами [6, с. 80]. Сучасні інтерактивні освітні платформи, такі як Khan Academy, Coursera та Moodle, застосовують алгоритми ШІ для створення персоналізованих освітніх траєкторій. Завдяки адаптивному підходу складність завдань динамічно змінюється відповідно до рівня знань і темпу навчання кожного здобувача освіти [14, с. 14]. Цифрові технології пропонують значний потенціал для персоналізації освітнього процесу, забезпечуючи доступ до широкого спектра навчальних ресурсів, автоматизований аналіз прогресу здобувачів освіти, персоналізовані освітні траєкторії та оперативний зворотний зв'язок [14, с. 18]. Технології з функціями зворотного зв'язку сприяють свідомому ухваленню рішень щодо подальших кроків у навчанні. Водночас надлишкова автоматизація або формальне застосування цифрових інструментів без



глибокої інтеграції в педагогічну логіку не дають бажаного ефекту. Зважаючи на це, визначальним чинником залишається змістовне наповнення освітнього процесу та його спрямованість на формування мислення, а не просто засвоєння фактів.

Важливо підкреслити, що формування метакогнітивних стратегій є динамічним і безперервним процесом, який має розвиватися впродовж усього періоду навчання. Він не обмежується початковим етапом адаптації до нових умов навчання, а повинен супроводжувати здобувача освіти на всіх стадіях його освітньої траєкторії. Особливо важливим це стає в контексті безперервної освіти, де здобувач сам визначає темп, форму та глибину засвоєння знань. Лише на основі розвинених метакогнітивних стратегій можна реалізувати принцип «навчання впродовж усього життя».

Необхідно також звернути увагу на особистісні відмінності в рівні сформованості метакогнітивних стратегій. Деякі здобувачі освіти мають природну схильність до саморефлексії та аналізу, тоді як інші потребують додаткового супроводу. Це зумовлює потребу в диференційованому підході до педагогічної підтримки. Діагностика метакогнітивної компетентності на початку освітнього процесу, спостереження за динамікою її розвитку, залучення здобувача освіти до самооцінки – усе це створює умови для персоналізації підтримки, що є важливим елементом ефективної освітньої взаємодії.

Проблематика метакогнітивного розвитку тісно пов'язана з формуванням мотиваційної сфери здобувача освіти. Адже здатність ставити цілі, аналізувати успіхи, бачити свій прогрес сприяє внутрішній мотивації до навчання. Такий різновид мотивації триваліший і менш залежний від зовнішніх чинників. Він ґрунтується на внутрішньо прийнятих цінностях, інтелектуальній самоповазі та контролі над результатом. Через розвиток метакогніції створюється міцний фундамент для мотиваційної стабільності,



що особливо важливо в умовах високої інтенсивності навчального навантаження або нестабільності зовнішніх обставин. Науковці виокремлюють два типи мотивації, які впливають на залученість здобувачів освіти в навчання: внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація ґрунтується на самовизначенні, особистому виборі та оптимальному досвіді, коли здобувач повністю занурений у виконання завдання. Вона пов'язана з кращим застосуванням навчальних стратегій, наполегливістю, творчим мисленням і психологічним благополуччям. Зовнішня мотивація формується під впливом очікувань інших, майбутнього доходу або успішності, але її ефективність залежить від сприйняття здобувачем освіти досяжності академічних цілей [1, с. 16]. Посилення мотиваційного компонента можливе шляхом усвідомлення здобувачами значущості навчання, необхідності постійного саморозвитку та професійного вдосконалення. Важливу роль відіграють психологічні чинники, зокрема формування позитивної мотивації через прагнення досягти результату, можливість самоствердження, відчуття успіху та впевненості у власних силах, а також емоційне піднесення, що виникає в процесі розв'язання складних завдань та досягнення поставлених цілей [3, с. 89].

Серед основних методичних засобів, спрямованих на підвищення мотивації здобувачів у вищій школі, можна виокремити такі стратегічні підходи: 1) комунікативна атака – швидке залучення здобувачів до освітнього процесу з активізацією їхніх емоцій; 2) доведення та переконання – пояснення важливості матеріалу для майбутньої професійної діяльності; 3) сугестія – формування усвідомленої потреби в навчанні через роботу з підсвідомістю; 4) метод долання перешкод – створення умов для активізації розумової діяльності через самостійні завдання; 5) метод делегування – залучення здобувачів до управління освітнім процесом із розвитком їхньої відповідальності та самоорганізації; 6) метод закріплення позитивного

враження – стимулювання подальшої самостійної діяльності через підтримку зацікавленості та позитивного досвіду [5, с. 6–7].

У контексті розвитку метакогнітивних та мотиваційних стратегій здобувачів освіти важливо враховувати комплекс педагогічних підходів, що сприяють формуванню усвідомлених механізмів освітньої діяльності та підвищенню її ефективності. Систематизацію основних методів для реалізації цих стратегій наведено в таблиці (табл. 2).

**Таблиця 2**

*Педагогічні підходи та методи для розвитку метакогнітивних та мотиваційних стратегій у здобувачів освіти*

<b>Педагогічний підхід/метод</b>	<b>Опис методики</b>	<b>Вплив на розвиток метакогнітивних стратегій</b>	<b>Вплив на мотивацію здобувачів освіти</b>
<b>Метод комунікативної атаки</b>	Швидке залучення здобувачів до освітнього процесу через емоційну активізацію, використання цікавих тем або контекстів, що сприяють формуванню у них зацікавленості	Стимулює активну інтеграцію в навчання та розвиває рефлексію щодо власного ставлення до освітнього процесу	Підвищує внутрішню мотивацію через емоційне залучення, сприяє оптимізму та готовності до участі в навчанні
<b>Метод доведення та переконання</b>	Залучення здобувачів до освітнього процесу через переконливі пояснення важливості матеріалу для професійної діяльності	Формує розуміння здобувачами освіти необхідності глибокого осмислення навчального	Зміцнює зовнішню мотивацію через усвідомлення значущості освітнього процесу



Педагогічний підхід/метод	Опис методики	Вплив на розвиток метакогнітивних стратегій	Вплив на мотивацію здобувачів освіти
		матеріалу, мотивує до рефлексії	для майбутньої кар'єри
<b>Метод сугестії</b>	Застосування психологічних технік для формування усвідомленої потреби в навчанні через позитивне підсвідоме сприйняття матеріалу	Допомагає здобувачам освіти формувати автоматичні стратегії саморегуляції та систематизації знань	Створює мотивацію на підсвідомому рівні, посилюючи впевненість здобувачів освіти у своїй здатності досягти навчальних цілей
<b>Метод долаття перешкод</b>	Створення ситуацій, де здобувачі освіти повинні самостійно долати труднощі або невдачі через виконання складних завдань	Розвиває навички самоконтролю, аналізу та адаптації до нових умов навчання	Виявляє внутрішню мотивацію через подолання труднощів, сприяє розвитку наполегливості та самовдосконалення
<b>Метод делегування</b>	Залучення здобувачів освіти до процесу управління навчанням: планування, організація, оцінка прогресу	Формує в здобувачів навички саморегуляції через самостійне управління власним освітнім процесом	Підвищує відповідальність та автономію здобувачів освіти, що стимулює внутрішню мотивацію та активність у навчанні



Педагогічний підхід/метод	Опис методики	Вплив на розвиток метакогнітивних стратегій	Вплив на мотивацію здобувачів освіти
<b>Метод закріплення позитивного враження</b>	Стимулювання подальшої активності та самостійної роботи через підтримку зацікавленості та позитивного досвіду	Створює стабільні метакогнітивні стратегії через постійне осмислення позитивних досягнень	Підвищує мотивацію шляхом досягнення позитивних результатів та відчуття успіху

Джерело: власна розробка авторів

Формування метакогнітивних стратегій також має важливе значення для професійного становлення особистості, оскільки професіонал XXI століття – це не лише носій знань і умінь, а людина, яка здатна навчатися самостійно, переосмислювати досвід, пристосовуватися до нових викликів. У багатьох сферах діяльності постійна самоосвіта та вміння швидко опановувати нову інформацію є запорукою успіху. Зважаючи на це, розвиток метакогнітивної компетентності варто розглядати не як додаткову опцію, а як необхідний складник професійної підготовки.

Самостійне навчання – це не лише засвоєння матеріалу, а й активне залучення здобувача до процесу пізнання, здатність свідомо планувати, контролювати та коригувати свою діяльність. Саме така цілеспрямована й відповідальна робота створює умови для ефективного розвитку метакогнітивної компетентності та формує основу для подальшого професійного зростання.

Передусім варто розуміти, що самостійне навчання – це не просто виконання домашніх завдань або засвоєння матеріалу поза аудиторією. Це активна, цілеспрямована й відповідальна робота, спрямована на глибоке розуміння, аналіз і застосування знань. Успішність цього процесу залежить від



того, наскільки здобувач освіти володіє спроможністю планувати власну навчальну діяльність, контролювати її перебіг, оцінювати результати та адаптувати методи роботи відповідно до поставлених цілей. Саме тут виникає потреба у формуванні метакогнітивних стратегій, які є важливими інструментами саморегуляції.

Організація освітнього процесу істотно впливає на ефективність самостійної роботи здобувачів освіти. Передусім важливо забезпечити доступ до якісного навчально-методичного забезпечення, актуальних освітніх ресурсів і цифрових технологій, які сприяють кращому розумінню, структуруванню та засвоєнню знань. Сучасні платформи дистанційного навчання, системи тестування та інтерактивні засоби візуалізації інформації підтримують процес самоконтролю й самостійного пізнання. Крім того, педагогічний супровід – консультації, менторство або спільна праця в групах – створює середовище підтримки, що знижує ризик ізоляції та демотивації. Оптимізації самостійної освітньої діяльності також сприяють інтерактивні технології, які розвивають навички аналізу та практичного застосування знань, ігрові методи, що стимулюють емоційно-пошукову мотивацію, а також психолого-педагогічні тренінги, спрямовані на розвиток саморегуляції, мотивації та навичок самонавчання [5, с. 6].

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку навичок тайм-менеджменту та формуванню чіткої системи самоорганізації. Значна кількість здобувачів освіти постають перед проблемою нерівномірного розподілу часу, відкладають виконання завдань, не можуть зосередитися. З огляду на це, вміння планувати день, визначати пріоритети та реальні строки виконання, розбивати великі завдання на підзавдання є важливими для підвищення продуктивності самостійного навчання. Педагогічні технології, що акцентують на цих вміннях, позитивно впливають на загальний рівень навчальної активності. Ці вміння не лише підвищують ефективність навчання,



а й формують основу для розвитку самоорганізації, яка розвивається через практичний досвід самостійного планування, прийняття рішень і оцінювання власної діяльності. Важливим чинником є підтримка педагогів та інших учасників освітнього процесу, які можуть допомогти здобувачам розвинути ці навички через коучинг, наставництво або рефлексивні практики [6, с. 79–80].

До того ж розвиток критичного мислення та вміння аналізувати інформацію є важливими умовами ефективного самостійного навчання. Воно передбачає не механічне запам'ятовування, а активну взаємодію з матеріалом: формування власних суджень, порівняння різних думок, пошук альтернативних рішень. Такі навички поглиблюють розуміння та формують компетентності, необхідні для професійного зростання й особистісного розвитку.

Важливу роль відіграє і сприятливий психологічний клімат, що базується на підтримці, мотивації та зниженні рівня стресу. Надмірний тиск і високі вимоги знижують продуктивність та підвищують ризик вигорання, тому в освітній процес доцільно впроваджувати методики релаксації й культуру взаємоповаги між учасниками навчання.

Отже, ефективність самостійної роботи забезпечує поєднання метакогнітивних стратегій, внутрішньої мотивації, організаційних умінь і психологічної підтримки. Їхнє системне застосування сприяє досягненню високих освітніх результатів і підготовці до викликів сучасного професійного середовища.

**Висновки.** Отже, формування метакогнітивних стратегій є однією з основних умов підвищення ефективності самостійного навчання. Застосування таких стратегій – планування, моніторинг, рефлексія, оцінювання та коригування власної навчальної діяльності – забезпечує глибше засвоєння знань, формування навичок саморегуляції, розвитку критичного мислення, а також внутрішнього мотивування до пізнання. Метакогнітивні



стратегії сприяють усвідомленому керуванню освітнім процесом, що дає змогу підвищити не лише його результативність, а й гнучкість та адаптивність до змін освітнього середовища.

У дослідженні обґрунтовано, що цілеспрямоване впровадження педагогічних умов, таких як системне методичне забезпечення, організація рефлексивно орієнтованого навчання, розвиток цифрової компетентності, формування навичок тайм-менеджменту та самоорганізації, створює сприятливе середовище для активізації самостійної роботи. Це дає змогу перетворити самостійне навчання не лише на елемент освітнього процесу, а й на інструмент особистісного зростання.

Практичні способи реалізації метакогнітивного підходу – застосування проєктних і кейс-методів, менторська підтримка, ведення рефлексивних щоденників, застосування цифрових платформ із функцією самоконтролю й адаптації до індивідуального темпу – мають значний потенціал для вдосконалення організації самостійного навчання.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективних педагогічних умов формування метакогнітивних стратегій, удосконаленні методів їхнього діагностування та розробленні інструментів підтримки самостійного навчання з урахуванням індивідуальних освітніх траєкторій.

### **Список використаних джерел**

1. Балашов Е. Метакогнітивні стратегії в мотивації навчання студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2023. № 16. С. 13–21. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-13-21>
2. Довгалюк Т., Лісниченко А., Фальштинська Ю. Шляхи підвищення ефективності самостійної роботи майбутніх учителів іноземних мов в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла*



Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2023. № 74. С. 13–19.  
DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-74-13-19>.

3. Кузьо Л., Кухарська Л., Волошина В. Самостійне навчання як засіб формування комунікативної компетентності студентів. *Інноваційна педагогіка*. 2025. № 81 (1). С. 87–91. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/81.1.16>

4. Поліщук О., Лисоконь І., Різак Г. Організаційні засади функціонування системи вищої освіти в Україні та її відповідність європейським вимогам. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 15. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14843090>

5. Потапова О., Денисенко Н., Юрій Р. Психологічні підходи до підвищення мотивації студентів до самостійного вивчення математичних дисциплін. *Академічні візії*. 2025. № 45. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16258156>

6. Пшенична І. Розвиток освітньої автономності учнів старшої школи як стратегія реалізації компетентнісного підходу. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. № 12 (10). С. 77–82. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i10-011>

7. Фролова М., Дроздова Є., Козел В. Розвиток метакогнітивних навичок як чинник ефективного навчання програмуванню у здобувачів освіти. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 80–91. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-8>.

8. Лещенко М., Тимчук Л., Лавриш Ю. Особливості формування метакогнітивних навичок студентів педагогічних спеціальностей засобами цифрових технологій. *Імерсивні технології в освіті* : зб. матеріалів III Міжнар. науково-практ. конф. з міжнар. участю. (м. Київ, 1 груд. 2023 р.). Київ, 2023. С. 161–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738024/> (дата звернення: 06.06.2025).



9. Ковальчук І., Попчук М., Ковальчук Ю. Особливості метакогнітивних процесів у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологія»*. 2023. № 17(85). С. 193–195. DOI: [https://doi.org/10.25264/2519-2558-2023-17\(85\)-193-195](https://doi.org/10.25264/2519-2558-2023-17(85)-193-195)
10. Горбатюк О., Поліщук С. Підвищення ефективності самостійної роботи студентів як проблема вищої школи. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2021. № 31. С. 7–17. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2021-31-7-17>
11. Kreydun N., Nalyvaiko O., Ivanenko L., Zotova L., Nevoienna O., Iavorovska L., Kharchenko A., Sevostianov P. The Quality of Education in the Conditions of Forced Distance Learning Caused by COVID-19. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2022. Vol. 14. № 4. P. 423–448. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/14.4/649>
12. Невоєнна О. А., Кузнецов М. А., Татієвська М. М., Психологічний стан здобувачів освіти під час дистанційного навчання: фактори впливу та стратегії підтримки. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2024. № 8(42). С. 817–831. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-817-831](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-817-831)
13. Бабічева М., Рибачук Ю. Автономія як основа самостійної навчальної діяльності студентів педагогічних спеціальностей у процесі вивчення іноземної мови. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76 (1). С. 65–69. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-1.11>
14. Гурська О., Самборська О., Йордан Г. Використання цифрових технологій у педагогічному процесі для індивідуалізації навчання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 14. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14587060>