Література

1. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільників : дис. на здобуття наукового ступеня канд. психологічних наук : 19.00.07. Київ, 2015. 233 с.

2. Hamdani S. Effectiveness of relaxation techniques as an active ingredient of psychological interventions to reduce distress, anxiety and depression in young people. *International Journal of Mental Health Systems*. 2022. P. 1–17. DOI: 10.1186/s13033-022-00541-y.

3. Jacobson E. Progressive Relaxation. *The American Journal of Psychology*. 1929. Vol. 36, № 1. P. 73–87. URL: https://www.jstor.org/stable/pdf/1413507.pdf (дата звернення: 29.10.2025).

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-37

МЕТАКОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ФОРМУВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ

Шевченко Т. Ю.
здобувач ступеня PhD,
асистент кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна

Сучасні здобувачі вищої освіти стикаються з безпрецедентним рівнем психологічного навантаження: невизначеність соціальних умов, наслідки війни, поєднання навчання з роботою, нестабільність майбутнього та надлишок цифрової інформації створюють постійний стан напруження. У таких реаліях виникає потреба не лише в академічних знаннях, а й у внутрішній стійкості – здатності зберігати рівновагу, концентрацію й мотивацію попри зовнішні виклики.

Поряд із цим, стрімка цифровізація освіти сприяє формуванню кліпового мислення, що проявляється у фрагментарності уваги, швидкому переключенні між завданнями та схильності до поверхневого аналізу інформації [2; 6]. Такий стиль сприймання посилює емоційне виснаження, утруднює осмислення навчального матеріалу й спричиняє втрату цілісності навчального процесу.

У цих умовах метакогнітивний контроль постає як ключовий психологічний ресурс стійкості – здатність усвідомлювати власні

пізнавальні й емоційні стани, гнучко реагувати на зміни, ефективно керувати увагою, часом і навчальними стратегіями [1; 3; 4; 5]. Саме розвиток цього ресурсу дозволяє студентам не лише успішно навчатися, а й підтримувати психоемоційне благополуччя, уникати вигорання та зберігати відчуття контролю над власним життям.

Відтак, особливої актуальності набуває створення психологічних програм, спрямованих на розвиток метакогнітивного контролю як засобу саморегуляції, навчальної впевненості та психологічної стійкості. Такі програми мають потенціал не лише як інструмент профілактики емоційного виснаження, тривожності й прокрастинації, а й як ефективний засіб подолання наслідків кліповості мислення та формування усвідомленого, рефлексивного ставлення до навчання і власного розвитку.

У контексті цих викликів, дана публікація присвячена висвітленню основних положень і напрямів програми розвитку метакогнітивного контролю, спрямованої на подолання наслідків кліпового мислення та зміцнення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти. Робота грунтується на матеріалах дисертаційного дослідження, у межах якого було розроблено концептуальний підхід до формування метакогнітивного контролю як ресурсу навчальної автономії й внутрішньої врівноваженості.

Доречним вважаємо зазначити, що кліповість сприймання інформації, яке породжує фрагментарність, імпульсивність та емоційну нестабільність, розглядається нами не лише як когнітивний виклик, а й як точка опори для формування нових способів мислення – аналітичного, усвідомленого й цілісного. Саме ці ідеї стали основою розробленої програми розвитку метакогнітивного контролю «ANTICLIP», спрямованої на перетворення фрагментарного стилю сприймання на ресурс гнучкості, саморегуляції та внутрішньої рівноваги здобувачів вищої освіти.

Хочемо звернути особливу увагу на те, що кожен компонент акроніма *ANTICLIP* відображає ключовий етап і змістовий сенс програми (див. табл. 1), розкриваючи логіку поступового розвитку когнітивно-метакогнітивних умінь.

Таблиця 1

Структура програми «ANTICLIP» як моделі розвитку метакогнітивного контролю та психологічної стійкості

Етап програми	Ключова мета	Вплив на психологічну стійкість
A – Awareness (усвідомлення)	Розвиток самоспостереження й усвідомлення власних когнітивних та емоційних процесів	Знижує імпульсивність, формує відчуття контролю над внутрішнім станом
N – Navigation (навігація)	Опанування стратегій орієнтування в інформаційному просторі	Зменшує дезорієнтацію, підвищує впевненість у власних рішеннях
T – Thinking (мислення)	Формування гнучкості мислення й аналітичності	Розвиває адаптивність і стресостійкість у нестандартних ситуаціях
I – Integration (інтеграція)	Узгодження когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів	Підсилює внутрішню цілісність і гармонійність реагування
C – Control (контроль)	Формування навичок планування, моніторингу й самокорекції	Дає відчуття керованості, впевненості й передбачуваності
L – Learning (навчання)	Перенесення навичок у реальні освітні ситуації	Підвищує автономність і самоефективність
P – Planning (планування)	Побудова індивідуальної освітньої траєкторії	Забезпечує довготривалу стабільність і збереження психічних ресурсів

Усі компоненти програми «ANTICLIP», представлені в таблиці, були реалізовані під час формувального етапу дослідження не як окремі тренінгові заняття, а як гармонійна складова навчального процесу, інтегрована в аудиторну та самостійну роботу студентів. Програма передбачала поступове впровадження психотехнологій і рефлексивних практик у зміст занять, що забезпечувало їх природне поєднання з освітнім матеріалом. Особливий ефект продемонстрував модуль, спрямований на усвідомлення власних когнітивних і емоційних реакцій у процесі навчання: студенти постійно вели рефлексивні щоденники, фіксуючи спостереження, труднощі, стратегії подолання стресових ситуацій і зміни у власному мисленні. Такий формат сприяв розвитку навичок самоспостереження, зниженню тривожності й підвищенню впевненості у власних силах, формуючи відчуття внутрішнього контролю та навчальної автономії.

Програма була апробована на базі Криворізького державного педагогічного університету, що засвідчило її ефективність у розвитку навичок саморегуляції, планування та психологічної стійкості

студентів. У подальшій перспективі передбачено її удосконалення та впровадження як вибіркової навчальної дисципліни, спрямованої на розвиток метакогнітивного контролю, усвідомленого навчання та внутрішньої збалансованості здобувачів освіти.

Результати реалізації програми «ANTICLIP» показали, що розвиток метакогнітивного контролю може сприяти підвищенню усвідомленості, зниженню емоційного напруження та зростанню впевненості у власних можливостях студентів. Учасники навчалися спостерігати за власними когнітивними процесами, контролювати увагу, планувати дії та гнучко реагувати на труднощі. Важливо, що сформовані навички не будуть обмежуватися рамками окремих занять, а зможуть переноситися на інші навчальні дисципліни та сфери життєдіяльності, допомагаючи підтримувати стабільну продуктивність навіть за умов стресу й інформаційного перевантаження.

Отже, результати програми засвідчили потенціал метакогнітивного контролю як ресурсу психологічної стійкості, що сприяє підвищенню здатності студентів усвідомлено керувати увагою, емоціями та навчальними діями, підтримувати внутрішню збалансованість і самокерованість, а також забезпечує стійку продуктивність та адаптивність у швидкозмінному освітньому середовищі.

Література

1. Балашов Є. Метакогнітивний досвід як передумова розвитку саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Психологія особистості*. 2019. № 1 (10). С. 177–185. DOI: https://doi.org/10.15330/ps.10.1.177-185.

2. Плот Н. В. Кліпове мислення як феномен інформаційного суспільства. *Філософські обрії*. 2019. № 2 (20). С. 104–109.

3. Bürgler S., Hennecke M. Metacognition and polyregulation in daily self-control conflicts. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2024. Vol. 65, No. 2. P. 179–194. DOI: https://doi.org/10.1111/sjop.12964.

4. de Bruin A. B. H., Roelle J., Carpenter S. K., Baars M., EFG-MRE. Synthesizing cognitive load and self-regulation theory: A theoretical framework and research agenda. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32, No. 4. P. 903–915. DOI: https://doi.org/10.1007/s10648-020-09576-4.

5. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, No. 10. P. 906–911.

6. McLuhan M. The Gutenberg galaxy: The making of typographic man. *The Modern Language Review*. 2002. Vol. 58, No. 4. DOI: https://doi.org/10.2307/3719923.