

УДК 159.954:861.161.2:373.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.4>

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ КАЗКИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ МЕТАКОГНІТИВНИХ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Галина Гандзілевська

*Національний університет «Острозька академія»,
вул. Семінарська, 2, Острог, Рівненська обл., Україна, 35800
e-mail: halyna.handzilevska@oa.edu.ua*

Олена Ратінська

*Національний університет «Острозька академія»,
вул. Семінарська, 2, Острог, Рівненська обл., Україна, 35800,
e-mail: olena.ratinska@oa.edu.ua*

Eva Škorvagová

*Жилінський університет в Жиліні,
Univerzita 8215/1, Žilina, Словаччина, 010 26,
e-mail: eva.skorvagova@fhv.uniza.sk*

Стаття присвячена дослідженню ресурсного потенціалу українських народних казок у вимірі розвитку психологічного імунітету молодших школярів. Концепт психологічного імунітету презентується крізь призму метакогнітивного підходу. У зв'язку з цим особливу увагу приділено вивченню метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету молодших школярів, які, своєю чергою, можуть покращити їхню здатність справлятися зі стресом та кібербулінгом. Спираючись на емпіричні дані, які демонструють різний рівень рефлексії у молодших школярів, у статті наголошується на актуальності розвитку метакогнітивних стратегій учнів початкової школи, а також необхідності адаптації педагогічних підходів до цього процесу. Метакогнітивні навички, які є в полі інтересу й когнітивно-поведінкової терапії, можуть допомогти виявити, ідентифікувати та модифікувати дезадаптивні думки дітей, та відповідно покращити їхню здатність протистояти стресу і регулювати власні когнітивні та емоційні процеси. У цьому дослідженні зосереджено увагу на ролі українських народних казки у розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету в учнів початкової школи. Для дослідження було обрано українські народні казки зі збірки «Мудрий соловейко» («Múdry slávik»), яка має переклад словацькою мовою, що дозволило залучити до співпраці й словацьких експертів. Результатами психологічного аналізу казок засвідчено, що герої українських народних казок цієї збірки презентують цінні метакогнітивні стратегії. Такі казки, як «Як соловейко чоловіка розум навчив» («Múdru slávik»), «Рукавичка» («Rukavička»), «Кривенька качечка» («Kačička chorá nožička»), «Лисичка-сестричка» («Liškin chvost»), «Цап та Баран» («Baran a cap»), «Тхір» («Tchor»), «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат» («Lištička sestrička a vlčík braček»), містять модельні ситуації та моральні уроки, які можуть допомогти дітям розвинути стратегії передбачення наслідків дій, самоконтролю та планування. У зв'язку з цим запропоновано практичні орієнтири для вчителів, психологів та когнітивно-поведінкових терапевтів щодо використання українських народних казок задля розвитку психологічного імунітету та психологічної підтримки учнів у процесі адаптації в сучасному складному середовищі. Наголошено, що означені казки пропонують додаткові можливості для оповідачів, як скеровувати безпорадну дитину в складних життєвих ситуаціях, використовуючи її здібності. Це дослідження дає нові уявлення про використання культурного

матеріалу в контексті психологічної підтримки та може збагатити практику вчителів, шкільних психологів та когнітивно-поведінкових терапевтів у роботі з українськими дітьми.

Ключові слова: психологічний імунітет, рефлексія, метакогнітивні стратегії, молодші школярі, українські народні казки, когнітивно-поведінкова терапія.

Постановка проблеми. Потреба у нових дослідженнях проблеми інформаційно-психологічної безпеки українських дітей на сьогодні підсилюється в результаті військових подій, що тривають в Україні, та відповідно переходом на змішану форму навчання, що передбачає взаємодію учнів в онлайн середовищі. Особливої уваги потребують діти молодшого шкільного віку, психологічна імунна система яких, що покликана чинити опір стресу і боротися із деструктивним впливом оточення, ще досить слабка. Водночас підсистема психологічної імунної система (психологічного імунітету), що забезпечує саморегуляцію, містить потенціали, які забезпечують контроль над пізнанням, увагою, емоціями та імпульсами (Хомуленко та ін., 2022 [28]). Очевидно, що здатність дітей контролювати та регулювати власні когнітивні та емоційні процеси створює адаптивну силу для психологічного імунітету. У контексті когнітивно-поведінкової терапії метакогнітивні здібності дозволяють ідентифікувати та модифікувати автоматичні думки, які можуть бути дезадаптивними, що, своєю чергою, сприяє кращому управлінню стресом (Ronenová, 2000 [15]; Chorpița, 2007 [2]; Praško, Možný, Šlepecký et al., 2007 [14]; Davidsonová, 2024 [3]), пов'язаним як з шкільним навчанням, так й з кібербулінгом та взаємодією в Інтернеті. Тому вкрай важливо дослідити шляхи розвитку метакогнітивних джерел психологічного імунітету в учнів початкової школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зазвичай проблему розвитку психологічного імунітету науковці вивчають у вимірі адаптаційних ресурсів (Васьківська, 2012 [18]), ресурсів особистої стійкості або адаптивних можливостей (Olah, 2006 [12]), ресурсів життєвого сценарію (Гандзілевська, 2018 [20]), кризь призму психологічної стійкості (Kaur, Som, 2020 [7]), духовно-ціннісного потенціалу (Матласевич, Герасімов, 2024 [24]) та ін. Активно досліджується й проблема запобігання деструктивного впливу оточення, зокрема кібербулінгу дітей. Так, приділена значна увага вивчення медіаграмотності як превенції кібербулінгу (Найдьонова, 2013 [25]), впливу кібербулінгу на дезадаптивну, емоційну, деструктивну поведінку дітей (Patchin, Hinduia, 2015 [13]), зв'язку показників кібербулінгу з депресивною симптоматикою (Mitchell, Ybarra, Finkelhor, 2007 [8]) та ін. Водночас вивченню ролі метакогнітивних навичок молодших школярів у процесі протидії деструктивному впливу оточення приділено не достатньо уваги. Проаналізувавши низку досліджень, експериментів, українська науковиця Т. Захарчук (Захарчук, 2019 [21]) стверджує, що у дітей молодшого шкільного віку вміння контролювати власні інтелектуальні процеси потребує формуванню, зокрема у контексті вибудовування стратегій та планування власної пізнавальної діяльності, що своєю чергою розвиває їхню здатність керувати думками та емоціями. Ключовими у цьому процесу дослідниця виділяє метакогнітивні навички [21, с. 37].

У наших попередніх дослідженнях ми вивчали роль різних копінг стратегій вчителів задля розвитку ресурсів психологічного імунітету до кібербулінгу учнів початкової школи (Гандзілевська, Ратінська, 2024 [19]). Отриманими результатами засвідчено важливість вибору вчителями у взаємодії з молодшими школярами стратегій «Вирішення проблем» та «Соціальний контакт» задля розвитку ресурсів психологічного імунітету молодших школярів [19]. У цьому дослідженні сконцентровано увагу на можливостях використання учителями, шкільними психологами та когнітивно-поведінковими терапевтами українських народних казок для формування в учнів початкової школи адекватних реакцій на

подразники соціального оточення. У зв'язку з цим *метою дослідження* спрямовуємо на вивчення ролі українських народних казок у розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. У попередніх дослідженнях психологічний імунітет Г. Гандзілевською (Гандзілевська, 2018 [20]) досліджувався у контексті концепції життєвих сценаріїв, де останній розумівся нею як прогностична поведінкова стратегія внутрішньої моделі власного Я, що виконує функції / гіперфункції психологічного імунітету, та забезпечує процес адаптації. Детермінантою формування життєвого сценарію було визначено сценарні установки-рішення, які в дослідженні означено психологічними механізмами захисту. Останні відповідно до праці С. Васьківської [18], опосередковано створюють основу й мають суттєвий вплив на становлення функцій психологічного імунітету – розпізнавання, прогнозування та управління ситуацією, зумовлюючи зниження / підвищення чутливості до тих чи тих «руйнівників». Згідно до теоретичного аналізу досліджень означеного феномену психологічний імунітет на відміну від психологічних механізмів захисту сприяє виробленню реалістичної оцінки та адекватної поведінки. Гіпертрофоване ж сприйняття загрози, що виникає при першому зіткненні з нею, у подальшому спричинює неадекватну відповідь організму на уявну загрозу, провокуючи тим самим гіперімунітет [20].

Відповідно до основних положень транзактного аналізу особистість входить у сценарій, коли ситуація «тут і тепер» сприймається як стресова. А тому стресову ситуацію можемо вважати точкою біфуркації переходу пасивного стану психологічного імунітету (з яким індивід народжується (наприклад, генетична програма, архетипи – несвідомі зразки поведінки, глибинні цінності і т.д.)) в активний. Основне завдання психологічного імунітету, механізм формування та функціонування якого краще ілюструється аналогічно до алгоритму імунітету біологічного, – допомагати організму протистояти дії агресивних агентів, тобто деструктивному впливу оточення.

Згідно до досліджень Л. Найдьонові діти, які стали жертвами булінгу, втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, відчувають безпорадність і страх від постійної загрози; у них розвиваються тривожні та депресивні розлади; втрачається повага до себе; страхи та невпевненість руйнують здатність до формування стосунків [25, с. 179]. Очевидно, що розвиток психологічного імунітету, який включає здатність долати почуття безсилля, а також розвиток чутливості до отриманої інформації та самоконтролю (Хомич та ін., 2022 [27]), має важливе значення у протидії цього процесу. Основними критеріями сформованості психологічної імунної системи, яка науковцями визначається як інтегрована система когнітивних, мотиваційних та поведінкових ресурсів особистості (Dubey & Shahi, 2011 [4, с. 37]), є емоційний самоконтроль, здатність до розв'язання проблем та до соціального моніторингу (Хомуленко та ін., 2022 [28]). Водночас для подолання емоційних і стресових ситуацій, які діти можуть переживати й в середовищі кібербулінгу, вагому роль відіграють метакогнітивні процеси, які дозволяють дітям розпізнавати та регулювати власні моделі мислення та реакції на стрес. У зв'язку з цим *психологічний імунітет* розуміємо, як динамічну систему захисно-приспосувальних ресурсів, направлених чинити опір інформаційно-психологічному подразнику, що включає метакогнітивний моніторинг прогнозування та вибір адаптаційної поведінкової стратегії. Услід за дослідженнями Е. Балашова (Балашов, 2019 [17]) метакогнітивний моніторинг розуміємо, як здатність суб'єкта до оцінки поточного стану когнітивної активності, спрямована на відстеження того, чи правильно суб'єкт вирішує поставлену проблему [17, 67 с.].

Задля узагальнення вище сказаного пропонуємо наступний алгоритм розгортання психологічного імунітету: Стресова ситуація – потреба в психологічній безпеці – активація

ресурсів опору (перехід пасивного стану психологічного імунітету в активний стан) задля збереження цілісності протистояти деструктивному впливу оточення: розпізнавання (когнітивні ресурси), прогнозування, рефлексія (метакогнітивні ресурси), вибір стратегії управління (ціннісно-регулятивні ресурси), прийняття рішення (емоційно-вольові ресурси) – відчуття безпеки (рис. 1). Наскрізним метаресурсом психологічного імунітету виокремлюємо рефлексію, яка відповідно до праць Я. Чаплак, Г. Чуйко (Чаплак, Чуйко, 2021) постає як пізнавальна метафункція самоаналізу та проявляється у поведінці, думках і переживаннях [29].

Задля перевірки рівня сформованості рефлексії у молодших школярів нами була застосована модифікована методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. Карпова для дітей молодшого шкільного віку та підлітків (адаптація українською мовою М. Максимова [23]). Емпірична вибірка включила 238 учнів початкової школи державних та приватних загальноосвітніх навчальних закладів м. Києва, Київської, Івано-Франківської та Рівненської областей, зокрема учнів третього (n=101) та четвертого (n=137) класів (дівчат (n=122), хлопців (n=116)), середній вік – M=8,8. Так, нами було виявлено перевагу середнього (38%) та низького (26%) рівня рефлексії респондентів. Високий рівень рефлексії характерний лише 15%, тоді як 21% молодших школярів має нижче за середній рівень рефлексії (рис. 2).

Результати аналізу за U-критерієм Манна-Уїтні свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у рівні рефлексії між статями та різними віковими групами дітей. Вищі показники рефлексії у дівчаток порівняно з хлопчиками (M1=29,19, SD=11,06; M2=24,7, SD=11,76; p=0,005) свідчать про відмінності в цій сфері, що може бути важливим з точки зору індивідуального підходу до розвитку метакогнітивних навичок у дітей. Що стосується віку, то значні відмінності були виявлені між дітьми у віці 8 років та дітьми у віці 9 і 10 років, причому молодші діти досягли нижчих показників рефлексії (8 років: M1=23,95, SD=12,15; 9 років: M2=28,14, SD=10,96; p=0,013; 10 років: M2=29,08,

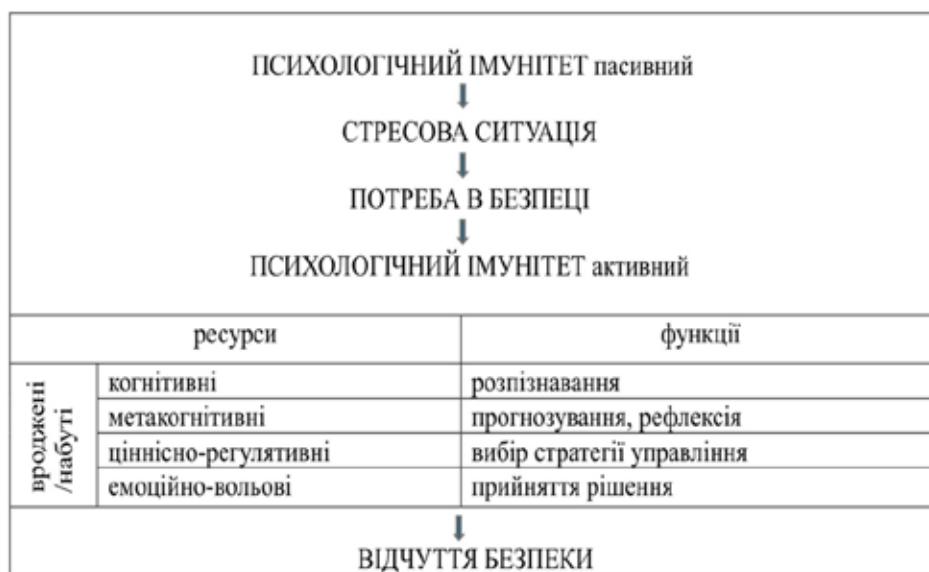


Рис. 1. Алгоритм розгортання психологічного імунітету

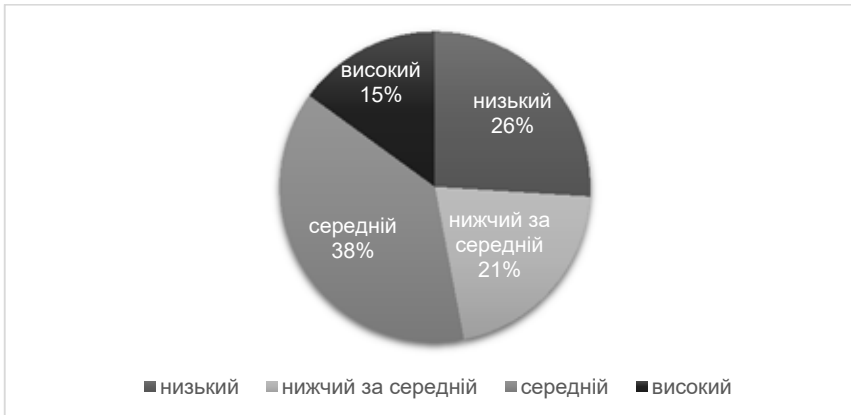


Рис. 2. Показники рівня рефлексії молодших школярів (8–10 років)

SD=11,59; $p=0,037$). З іншого боку, різниця між 9- і 10-річними дітьми не була статистично значущою, що свідчить про можливу стабілізацію розвитку рефлексії між цими віковими групами. Ці результати можуть бути корисними при розробці освітніх та підтримуючих програм.

Таким чином, враховуючи те, що у дітей молодшого шкільного віку метакогнітивні процеси перебувають ще на стадії «ембріону», вагоме значення набуває феномен «вакцини» – додаткового засобу впливу. Ефективним інструментом для розвитку метакогнітивних навичок можуть слугувати українські народні казки. Адже через символіку та моральні уроки казки дають дітям змогу визначити різні стратегії мислення, такі як передбачення наслідків дій, самоконтроль і планування (Možný, Praško, 1999 [9]; Stallard, 2002 [16]; Praško, Možný, Šlepecký та ін., 2007 [14]; Gillihan, 2024 [6]). Вони пропонують модельні ситуації, в яких персонажі стикаються з викликами, вчаться на помилках та адаптують свою поведінку, забезпечуючи простір для практики цих навичок.

Для психологічного аналізу нами була обрано збірку українських народних казок «Мудрий соловейко» («Múdry slávik»), яка має переклад на словацьку мову, що здійснив у 1981 році M.Heveši [10]. Збірка була перевидана у 2022 році [11] та включає сім українських народних казок: «Як соловейко чоловіка розум навчив» («Múdry slávik»), «Рукавичка» («Rukavička»), «Кривенька качечка» («Kačička chorá nožička»), «Лисичка-сестричка» («Liškin chvost»), «Цап та Баран» («Baran a sar»), «Тхір» («Tchor»), «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат» («Lištička sestrička a vlčik braček»). Своєю чергою це дало можливість залучити до дослідження як українських, так й словацьких експертів, зокрема у сфері когнітивно-поведінкової терапії, а також розширити діапазон використання його результатів, зокрема вчителями, шкільними психологами та когнітивно-поведінковими терапевтами у взаємодії з українськими дітьми, в тому числі з тими, які були вимушені мігрувати разом зі своїми батьками через воєнні дії в Україні. У дослідженні були враховані відгуки студентів Національного університету «Острозька академія» (Україна) та Жилінського університету в Жиліні (Словаччина) під час опису патернів поведінки героїв казок, а також члена Національної Психологічної Асоціації України, доктора філософії М. Плющевої у виокремленні основних психологічних повідомлень казок.

Враховуючи функції психологічного імунітету – розпізнавання, прогнозування та управління ситуацією (Васьківська, 2012 [18]) основне завдання його метакогнітивних ресурсів вбачаємо у конструюванні метакогнітивних стратегій, які забезпечуть адекватну реакцію протистояння деструктивному впливу оточення. Нашому дослідженню імпонує розуміння метакогнітивних ресурсів українською дослідницею О.Савченко [26]. На її думку успішність вирішення проблеми забезпечує рівень сформованості когнітивних та метакогнітивних стратегій, де останні здійснюють моніторинг, оцінку та корекцію когнітивних процесів та стратегій. До метакогнітивних стратегій, спрямованих на регуляцію інтелектуальної активності суб'єкта, дослідниця відносить: «Контрфакт вгору – контрфакт униз», «Хаотичний пошук рішення – пошук, сфокусований на перевірці певної гіпотези», «Високий – низький рівень самоконтролю над процесом розв'язання проблемної ситуації», «Лабільність – ригідність контролю над власними емоційними станами», «Високий – низький рівень орієнтації на власні інтелектуальні емоції під час інтелектуальної активності». Окрім того, охарактеризуємо й інші метакогнітивні стратегії, які можуть використовуватись в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) задля розвитку умінь оцінювати можливі альтернативні сценарії та їхній емоційний вплив під час виконання складних завдань. У такому контексті актуальною є метакогнітивна стратегія «Перевірка та оцінювання інформації», яка може допомогти дитині, як і дорослій людині, активно аналізувати, перевіряти та оцінювати правдивість, доречність та надійність інформації, яку вона отримує. Це навичка критичного мислення передбачає не лише отримання інформації, а й її оцінку на основі досвіду, знань та вміння розрізняти факти та суб'єктивні думки. У КПТ ця стратегія є дуже важливою, оскільки пацієнти часто працюють з ірраціональними думками та когнітивними викривленнями. Метакогнітивна стратегія «Перевірка достовірності та оцінка інформації» дозволяє їм критично оцінювати свої ідеї та вірити лише тим, що підкріплені фактами та доказами. Ця здатність є основою для зміни неадаптивних моделей мислення та поведінки. Слід відмітити й метакогнітивну стратегію «Усвідомлення власних помилок мислення», яка має вирішальне значення для розвитку критичного мислення та навичок самопізнання. Ця стратегія часто підкреслюється в рамках КПТ та метакогнітивних досліджень. Її важливість полягає в усвідомленні дитиною або дорослою людиною когнітивних викривлень, ірраціональних думок або автоматичних шаблонів мислення, які можуть негативно впливати на її емоційні та поведінкові реакції. На цій стратегії в терапевтичному процесі наголошують такі когнітивно-поведінкові терапевти, як Beck (2018) [1], Praško, Možný, Šlepecký, M. et al. (2007) [14]. Ця стратегія допомагає клієнтам виявляти і виправляти когнітивні викривлення, такі як чорно-біле мислення, генералізація або катастрофізація. Усвідомлення цих помилок у мисленні є першим кроком до зміни дезадаптивних реакцій на різні життєві ситуації. Ще одна метакогнітивна стратегія – «Самоаналіз та самооцінка» – стосується процесу усвідомлення та рефлексії власних процесів мислення, емоцій, поведінки та загальної особистої ефективності. Ця стратегія передбачає вміння аналізувати та оцінювати власні думки, почуття, цілі та прогрес у різних ситуаціях, що дозволяє більш ефективно регулювати поведінку та приймати рішення. Це ключовий елемент у розвитку саморегуляції, критичного мислення та особистісного зростання. На цьому наголошує Flavell у своїх працях (1979 [5]). У контексті КПТ самоаналіз і самооцінка використовуються для того, щоб допомогти клієнтам виявити і змінити неадаптивні моделі мислення. Клієнтам допомагають замислитися над своїми думками, почуттями та реакціями, що дозволяє їм змінити негативні когнітивні патерни та покращити емоційну регуляцію. Наприклад, Beck (2018 [1]) та інші засновники КПТ наголошують на інтроспекції як на засобі усвідомлення автоматичних думок, які впливають на емоції та поведінку.

Спробуємо проаналізувати потенціал українських народних казок збірки «Мудрий соловейко» крізь призму розвитку означених метакогнітивних стратегій, як ресурсів психологічного імунітету молодших школярів.

Казка «Як соловейко чоловіка розум навчив» («Múdry slávik»). Ця казка може дати цінну інформацію про саморефлексію та застосування когнітивних принципів в особистісному розвитку. Вона містить кілька важливих метакогнітивних стратегій:

Метакогнітивна стратегія «Усвідомлення власних помилок мислення». Казка «Мудрий соловейко» демонструє, як людина нехтує порадами солов'я, що ґрунтуються на принципах саморефлексії. Соловей застерігає Чоловіка:

– Їсти те, що не призначене для їжі: це застереження символізує необхідність критично оцінювати свої рішення і вчинки, виходячи не лише з миттєвих бажань чи потреб, але й з огляду на довгострокові наслідки.

– Шкодувати за тим, що не повернеться: ця порада показує, наскільки важливо працювати над емоційною регуляцією та прийняттям минулого, що є ключем до покращення психологічного здоров'я та запобігання депресивним думкам.

– Довіряти тому, що виглядає неправдоподібно: вказує на необхідність критично оцінювати достовірність інформації та людей, які можуть мати маніпулятивні наміри.

Метакогнітивна стратегія «Самоаналіз та самооцінка». Відпустивши соловейка, чоловік намагається повернути своє рішення, виявляючи нестачу саморефлексії та здатності оцінювати попередні. Ця стратегія є ключовою для розвитку здатності вчитися на власному досвіді та адаптувати свою поведінку на основі отриманих знань. У цьому випадку нерозуміння глибинного сенсу поради Солов'я показує, як відсутність саморефлексії може призвести до неефективних рішень і невдалих спроб виправлення.

Метакогнітивна стратегія «Перевірка достовірності та оцінка інформації». Остання порада Солов'я про те, що не варто довіряти тому, що неправдоподібно виглядає, є застереженням проти довіри до необґрунтованої або оманливої інформації. Ця стратегія передбачає вміння критично оцінювати достовірність й реалістичність інформації та джерел, що є важливим для когнітивно-поведінкової терапії при роботі з когнітивними викривленнями та маніпуляціями.

Метакогнітивна стратегія «Контрфакт вгору – контрфакт униз». Ця стратегія фокусується на здатності або нездатності змінити поведінку, яка необхідна для адаптації в певній ситуації. У контексті казки цю стратегію можна проілюструвати у випадку, коли чоловік ігнорує необхідність адаптувати свою поведінку і стикається з наслідками неефективних стратегій. Це підкреслює важливість адаптації та саморефлексії в оцінці та пристосуванні до нових обставин.

Умови для набуття нових знань і розширення горизонтів: готовність та відкритість до новизни. Навчаючись сприймати нову інформацію та досвід, дитина розширює свій кругозір і підвищує психологічну стійкість до викликів і стресових ситуацій.

Психологічний контекст і застосування. Вчителі, психологи та терапевти можуть використовувати цей наратив, щоб пояснити дітям або клієнтам важливість перевірки інформації та критичного зважування на достовірність осіб, які надають їм інформацію. У контексті КПП казки можна використовувати для ілюстрації важливості визнання та адаптації когнітивних помилок та емоційних реакцій. Використовуючи цю казку, терапевти можуть:

– Допомогти клієнтам розвинути здатність виявляти та аналізувати власні помилки в мисленні та перебільшенні емоційні реакції.

– Заохочувати саморефлексію та критичне мислення при оцінці власних рішень і поведінки.

– Наголошувати на важливості перевірки достовірності інформації та джерел у процесі прийняття рішень.

Вплив на психологічний імунітет. Ця історія також підкреслює важливість психологічної стійкості та адаптації у складних ситуаціях. Вміння прислухатися до порад і вчитися на власних помилках може зміцнити здатність справлятися зі складними ситуаціями, а також покращити здатність адаптуватися до нових обставин. Водночас казка ілюструє, що не всі знання є релевантними.

Таким чином, казка «Мудрий соловейко» може слугувати корисним психолого-педагогічним інструментом, надаючи практичні приклади метакогнітивних стратегій, важливих для особистісного розвитку та психологічного здоров'я.

Казка «Цап та Баран» («Baran a sar»). Ця казка дає важливе розуміння здатності персонажів розпізнавати та адаптувати свою поведінку і стосунки в різних контекстах. Вона може слугувати практичним інструментом для розвитку метакогнітивних навичок та застосування наступних стратегій:

Метакогнітивна стратегія «Усвідомлення власних помилок мислення». У казці «Цап та Баран» показано, як Вовки усвідомлюють свої помилки і намагаються виправити свою поведінку, хоча в кінцевому результаті їм це не вдається. Цей аспект демонструє метакогнітивну здатність виявляти та визнавати помилки, зокрема у власній поведінці та шукати можливості для їх виправлення, що перегукується з метакогнітивною стратегією «Контрфакт вгору – контрфакт униз». У контексті КІТ ця стратегія підтримує:

- Визнання та рефлексію власних неефективних моделей поведінки.
- Прийняття відповідальності за власні дії та пошук шляхів для покращення.
- Вчитися на помилках та адаптувати поведінку на основі рефлексії.

Метакогнітивна стратегія «Самоаналіз та самооцінка»: аналіз сильних і слабких сторін. Наратив демонструє важливість визнання та використання власних сильних і слабких сторін, а також сильних і слабких сторін інших людей. Це включає в себе:

- Аналіз та оцінку власних здібностей та здібностей інших людей.
- Розвиток адаптивності та компенсаторних навичок у побудові стосунків і партнерства.
- Гармонійний обмін і взаємовигідна співпраця, де люди доповнюють і підтримують один одного.

У цій казці можемо виокремити ще одну *метакогнітивну стратегію «Створення та підтримка ефективних стосунків».* Наратив наголошує на побудові стосунків, заснованих на взаємній вигоді та компенсаторному обміні характеристиками. Ця стратегія включає в себе:

- Пошук спільних інтересів і створення цінних взаємовигідних стосунків.
- Подолання конкуренції та сприяння співпраці у взаєминах.
- Ефективне вирішення конфліктів та адаптацію до різної динаміки у партнерських стосунках.

Психологічний контекст і застосування. В контексті КІТ ця казка може слугувати інструментом для розвитку у дітей когнітивних та поведінкових навичок, зокрема

- Самоаналіз та оцінка власної поведінки.
- Виявлення та визнання своїх і чужих сильних та слабких сторін.
- Побудова ефективних стосунків, заснованих на взаємній підтримці та обміні.

Значення в контексті війни. Ця казка актуальна в будь-який період, в тому числі і під час війни, де вона може допомогти дітям:

- Долати труднощі та адаптуватися до нових ситуацій.
- Розвивати вміння працювати разом і будувати стосунки навіть у складних обставинах.

– Справлятися з емоційними викликами та шукати підтримки в громаді.

Ця історія дає цінні уроки про метакогнітивні навички, а також про важливість збалансованих і взаємовигідних стосунків, які можуть бути корисними у сприянні розвитку психологічного імунітету молодших школярів.

Казка «Рукавичка» («Rukavička»). Аналіз метакогнітивних навичок і стратегій героїв казки дозволяє зробити наступні висновки:

Метакогнітивна стратегія «Хаотичний пошук рішення – пошук, сфокусований на перевірці певної гіпотези». У казці ця метакогнітивна стратегія проявляється через різних персонажів. Якщо Звірі, які знайшли притулок у рукавичці, демонструють хаотичний пошук рішень без ретельного планування та перевірки, то Дідусь і Пес застосовують системний підхід. Ця різниця має вирішальне значення для розуміння:

– Ефективність рішень: ретельний аналіз і перевірка гіпотез призводять до кращих результатів.

– Інвестування зусиль: для перевірки та тестування рішень потрібно більше зусиль, ніж для поверхневого підходу.

Архетипний образ і психологічний імунітет. У казці Рукавичка є символом єдності сім'ї, яка намагається вижити та забезпечити собі місце у складних обставинах. Цей архетип включає в себе:

– Психологічну стійкість: здатність долати життєві випробування і зберігати своє психічне здоров'я та цілісність, як описує О. Романчук [у 22].

– Сила єдності та взаємопідтримки: герої підтримують один одного, що посилює їхній колективний психологічний імунітет.

Метакогнітивна стратегема «Лабільність – ригідність контролю над власними емоційними станами». Ця метакогнітивна стратегема проявляється у здатності персонажів швидко пристосовуватися до мінливих умов життя та відновлювати свої емоційні ресурси. Ця стратегема включає в себе:

– Гнучкість у контролі над емоціями: здатність адаптуватися до складних умов і підлаштовувати свої емоції до поточних потреб.

– Швидке відновлення ресурсів: здатність швидко відновлюватися і продовжувати виконувати свої завдання, як це демонструє Рукавичка, яка залишається «вірною своїй місії» і дарує тепло Звірям.

Інтерпретація в контексті війни.

– Ретравматизація: казка може сприяти ретравматизації тих, хто пережив втрату дому чи родичів. Важливо підходити до казки делікатно і забезпечити, щоб її зміст інтерпретувався з урахуванням поточного емоційного стану дітей.

– Психологічний імунітет: казка може слугувати інструментом розвитку психологічного імунітету та надії, підкреслюючи такі цінності, як єдність та взаємопідтримка, які є ключовими у важкі часи.

Практичне застосування.

– Навчання метакогнітивним стратегіям: використання сторітелінгу як інструмент для розвитку здатності планувати, аналізувати та оцінювати рішення.

– Сприяння розвитку психологічного імунітету: допомога у розвитку здатності долати труднощі та адаптуватися до мінливих умов.

Таким чином, казка «Рукавичка» пропонує цінну інформацію про метакогнітивні стратегії у вимірі психологічного імунітету. Її застосування в КПТ може допомогти дітям у розвитку таких навичок, як аналіз, планування та емоційна гнучкість. Водночас її зміст слід інтерпретувати у світлі поточних викликів і потреб дітей, особливо під час надзвичайної ситуації.

Казка «Кривенька качечка» («Kačička chorá požička»). Ця казка досліджує складний психологічний та емоційний розвиток головної героїні, яка проходить шлях від зради та відторгнення до зцілення, прощення та возз'єднання з близькими. Ця історія дає цінне уявлення про метакогнітивні навички та стратегії:

Метакогнітивна стратегія «Високий – низький рівень орієнтації на власні інтелектуальні емоції під час інтелектуальної активності». Високий рівень орієнтації на емоції: емоційна регуляція та інтелектуальна активність. Головна героїня використовує свої емоційні переживання як сигнали для прийняття власних інтелектуальних рішень та дій. Її здатність розпізнавати та інтерпретувати свої емоції має вирішальне значення для пошуку рішень та оцінки правильності своїх дій. Цей аспект можна розглядати як високий рівень орієнтації на емоції, що дозволяє героїні ефективно їх використовувати у вирішенні проблем та особистісному зростанні.

Психологічні меседжі та їх застосування в умовах війни

– Розлука та адаптація: історія досліджує болісний процес розлуки з батьківською родиною та труднощі адаптації до нових умов. Для українських дітей, які були змушені переїхати або покинути свої домівки внаслідок війни, ця казка дає вказівки, як адаптуватися до нового середовища та звикнути до нових умов.

– Важливість вибору та інтеграції: казка також підкреслює важливість вміння робити вибір і приймати нові починання, що є актуальним для дітей, які намагаються інтегруватися в нове середовище. Вона може слугувати інструментом для формування психологічного імунітету, надаючи приклади позитивної адаптації та подолання нових викликів.

– Підтримка та інтеграція дітей з інвалідністю: казка також пропонує цінні уроки щодо інтеграції дітей з інвалідністю в колектив, де такі цінності, як розуміння та прийняття, відіграють ключову роль.

Таким чином, казка «Кривенька качечка» надає багатий контекст для вивчення метакогнітивних стратегій і психологічних послань, які можна застосувати до різних аспектів психологічного та емоційного розвитку, включаючи адаптацію до змін та інтеграцію в нове середовище. Ці аспекти особливо актуальні для дітей, які переживають складні життєві ситуації.

Казка «Тхір» («Tchor»). У цій казці акцентується увага на самоконтролі, пошуку зовнішньої підтримки та праві повернути втрачене, що особливо актуально для дітей, які переживають надзвичайні складні ситуації.

Метакогнітивна стратегія «Високий – низький рівень самоконтролю над процесом розв'язання проблеми». Дідусь в історії демонструє високий рівень самоконтролю. Незважаючи на труднощі та розчарування, він здатен зберігати контроль над своїми діями, емоціями та намірами. Його самоконтроль проявляється у здатності ефективно планувати, мобілізувати свої зусилля та приймати допомогу від інших. Такий підхід дозволяє йому доводити свої наміри до кінця і досягати поставленої мети. КППТ підкреслює цю здатність, яка є важливою для вирішення проблем і підтримки позитивного мислення.

Психологічні меседжі та їх застосування в умовах війни:

– Пошук зовнішньої підтримки: наратив підкреслює важливість пошуку зовнішньої підтримки та ресурсів. Дідусь звертається до інших по допомогу, що може бути важливим для дітей, які переживають складні ситуації

– Право на повернення втраченого майна: історія також демонструє право на повернення втраченого. Цей меседж є актуальним для дітей, які втратили свої домівки або інше цінне майно внаслідок війни, і може допомогти їм відчутти себе спроможними боротися за свої права та прагнення.

– Розвиток психологічного імунітету: ця історія має значний вплив на розвиток психологічного імунітету дітей, даючи важливі уроки про самоконтроль, пошук підтримки ззовні та рішучість боротися за свої права. В умовах війни казка може слугувати інструментом зміцнення здатності адаптуватися до нових умов.

Таким чином, казка «Тхір» дає глибоке уявлення про метакогнітивні навички та стратегії, які є ключовими для вирішення проблем, збереження стійкості та розвитку психологічного імунітету. Теми самоконтролю, пошуку підтримки та права на повернення втраченого є особливо актуальними для дітей, які переживають складні часи, такі як війна. Ці аспекти можуть бути використані для підвищення психологічного імунітету та стійкості дітей у складних ситуаціях

Казка «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат» («Lištička sestrička a vlčík braček»). Ця казка включає наступні аспекти:

Метакогнітивна стратегія «Контрфакт вгору – контрфакт униз»:

– Визначення та застосування: використання цієї стратегії передбачає створення альтернативних сценаріїв, заснованих на змінах, які могли б відбутися, якби змінився певний фактор у поточній ситуації. У контексті казки цю техніку можна застосувати до уявної ситуації, аналізуючи, що сталося б з персонажами, якби їхнє партнерство чи стосунки були іншими, і як їхнє життя виглядало б краще, якби вони не залишались у деструктивних стосунках.

Психологічне послання казки:

– Розпізнавання та реагування на експлуатацію: казка вчить дітей розпізнавати, коли їх використовують у партнерських стосунках, і надає приклад того, що може статись, якщо не реагувати на такі ситуації. Вовк здатен розпізнати, що Лисиця використовує його, однак не розриває стосунки та несе покарання за це «Контрфакт униз»). Водночас є версії цієї казки, де Вовку вдається вийти із деструктивних відносин. У цьому випадку можна продемонструвати метакогнітивну стратегію «Контрфакт вгору».

– Вихід із деструктивних стосунків: історія підкреслює, що залишатися в деструктивних стосунках шкідливо для здоров'я. Якщо фізично неможливо вийти з ситуації, принаймні спробувати це зробити психологічно, що є важливим уроком для дітей, які можуть зіткнутися з подібними ситуаціями в різних контекстах.

Актуальність для дітей під час війни та надзвичайних ситуацій

– Психологічна підтримка: казка дає цінні уроки про важливість особистого благополуччя та психологічної цілісності. Під час війни або інших кризових ситуацій діти можуть стикатися з різними формами психологічного або емоційного тиску, а вміння розпізнавати деструктивні стосунки та керувати ними може мати вирішальне значення для їхнього психологічного імунітету.

Практичне застосування: вчителі та психологи можуть використовувати цю історію для обговорення здорових стосунків, самозбереження та встановлення меж, що може допомогти дітям краще орієнтуватися у складних ситуаціях і навчитись захищати себе від емоційної шкоди.

Таким чином, казка «Лисичка-сестричка та вовк-панібрат» може бути використана як дидактичний та психологічний інструмент для розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету, особливо у складні часи.

Казка «Листячка-сестричка» («Liškin chvost»). У цій казці ключові метакогнітивні стратегії можуть сприяти як емоційній стійкості учнів, так й розвитку їхніх моральних цінностей. Ключова метакогнітивна стратегія в цій історії «Самоаналіз та самооцінка» включає:

Саморефлексія та аналіз наслідків поведінки. Казка підкреслює причинно-наслідковий зв'язок між неетичною поведінкою та її негативними наслідками. У межах КПП ця стратегія включає здатність дитини до саморефлексії та аналізу своїх дій. Використовуючи метакогнітивну стратегію, діти вчаться критично оцінювати свої думки, поведінку та її вплив на інших. Це підтримує їхню здатність визначати небажані думки та змінювати їх на корисні, розвивати емпатію, саморегуляцію та психологічний імунітет.

Розпізнавання маніпулятивних моделей і соціальна саморегуляція. У казці наголошується на важливості чесності та довіри у стосунках. У контексті КПП це розвиток критичної оцінки соціальних взаємодій. Діти вчаться усвідомлювати свої маніпулятивні або шкідливі моделі поведінки, що дозволяє їм працювати, щоб змінити їх. Цей процес захищає їх від емоційних маніпуляцій і покращує їх здатність формувати здорові, шанобливі стосунки.

Усвідомлення взаємозв'язку сторін життя. Мораль казки символічно демонструє взаємопов'язаність усіх сфер життя. У КПП ця теза сприяє усвідомленню взаємозв'язку фізичного, емоційного та соціального здоров'я. Діти дізнаються, що нехтування однією сферою життя може вплинути на їхнє загальне самопочуття та психологічний імунітет. Розуміння цього може допомогти для них у пошуках балансу у всіх сферах свого життя.

Практичне застосування. Після прочитання казки вчитель або психолог може обговорити життєві цінності, етичну поведінку та важливість стосунків з дітьми. У цьому обговоренні використовуються такі методи КПП, як зворотній зв'язок, самоспостереження та аналіз наслідків рішень. Метою є підтримка критичного мислення дітей, саморегуляції та здатності усвідомлювати й регулювати свої думки, почуття та поведінку відповідно до їхніх цінностей.

Висновки. Таким чином, результати психологічного аналізу українських народних казок «Як соловейко чоловіка розум навчив» («Múdry slávik»), «Рукавичка» («Rukavička»), «Кривенька качечка» («Kačička chorá nožička») «Лисичка-сестричка» («Liškin chvost»), «Цап та Баран» («Baran a cap»), «Тхір» («Tchor»), «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат» («Lištička sestrička a vlčík braček») підтверджують ефективність їхнього використання як психолого-педагогічного інструменту для розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету молодших школярів. Герої означених казок презентують цінні метакогнітивні стратегії, які можуть слугувати практичними інструментами для вчителів, психологів, когнітивно-поведінкових терапевтів, які прагнуть розвивати метакогнітивні навички у дітей та сприяти розвитку їхнього психологічного імунітету. Ці казки містять модельні ситуації та моральні уроки, які допомагають дітям розвивати вміння контролювати та регулювати свої когнітивні та емоційні процеси. За допомогою цих казок учні початкової школи можуть формувати адекватні реакції на соціальні стимули, розвивати навички планування, самоконтролю та регуляції емоцій, критичного мислення, рефлексії та здатності приймати самостійні рішення. Казки пропонують різноманітні підходи та техніки, які можуть допомогти дітям ідентифікувати та модифікувати автоматичні патерни мислення та реакції на стрес, впоратися з викликами та стресовими ситуаціями, тим самим сприяючи підвищенню їхнього психологічного імунітету. **Перспективу подальших розвідок** вбачаємо у впровадженні та перевірці означених підходів, які можуть сприяти покращенню їхньої здатності справлятися зі стресом і викликами в сучасному світі.

Список використаної літератури

1. Beck, J. S. Kognitivně behaviorální terapie. *Základy a něco navíc*. Praha: Triton. 2018. 367 s. ISBN: 978-80-7553-525-2.
2. Chorpita, F. B. Modular Cognitive-Behavioral Therapy for Childhood Anxiety Disorders. New York: The Guilford Press. 2007. 335 pp. ISBN-13: 978-1-59385-363-1. ISBN-10: 1-59385-363-7.
3. Davidsonová, H. KBT Pracovní kniha pro děti. 40+ cvičení a činností, které dětem pomohou překonat úzkost a čelit svým strachům doma, ve škole a venku. Praha: Improovio, s. r. o. 2024. 139 s. ISBN 978-80-909221-1-2.
4. Dubey, A., & Shahi, D. Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 2011. 8 (1–2), 36–47
5. Flavell, J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. 34(10), 906–911.
6. Gillihan, S. J. Превч svůj mozek : kognitivně-behaviorální terapie v 7 týdnech : pracovní kniha pro zvládání deprese a úzkosti. Praha: Improovio, s. r. o. 2024. 207 s. ISBN 978-80-909221-0-5.
7. Kaur T., Som R.R. The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review *International Journal of Current Research and Review*. 2020. 12 (22), pp. 139–143
8. Mitchell, K. J., Ybarra, M., Finkelhor, D. The Relative Importance of Online Victimization in Understanding Depression, Delinquency, and Substance Abuse. *Child Maltreatment*. 2007. 12, 314–324. <https://doi.org/10.1177/1077559507305996>
9. Možný, P. & Praško, J. Kognitivně-behaviorální terapie – úvod do teorie a praxe. Praha: Triton. 1999. 273 s. ISBN 80-7254-038-6.
10. Múdry slávik. Ukrajinské ľudové rozprávky. Preklad: Marián Heveši. Vydavateľstvo Mladé letá. 1981. 29 p.
11. Múdry slávik. Ukrajinské ľudové rozprávky. Preklad: Marián Heveši, Slovak Edition. OZ Proti prúdu. 2022. 33 p.
12. Olah, A. (2006). Social Context of the Healthy Personality Development and Psychological Immunity: A Longitudinal Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. 5. p. 615–643.
13. Patchin, J. W., & Hinduja, S. Measuring cyberbullying: Implications for research. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.013>
14. Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M. et al. Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch. Praha: Triton. 2007. 1047 s. ISBN 978-80-7254-865-4.
15. Ronenová, T. Psychologická pomoc dětem v nesnázích. Kognitivně-behaviorální přístupy při práci s dětmi. Praha: Portál. 2000. 159 s. ISBN 80-7178-370-6
16. Stallard, P. Think Good – Feel Good. A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People. England: John Wiley & Sons Ltd. 2002. 186 pp. ISBN 0-470-84290-3.
17. Балашов Е. Психологічні особливості метакогнітивного моніторингу в навчальній діяльності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. №. 4. С. 64–71. DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-4-8
18. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Переяслав-Хмельн. держ. пед. унт ім. Г. Сковороди. Переяслав-Хмельницький. 2012. Вип. 25. С. 241–246.
19. Гандзілевська Г. Б., Ратінська О. М. Педагогічні умови формування психологічного імунітету до кібербулінгу учнів початкової школи/ *Наукова колекція Навчально-наукового інституту Глухівського національного педагогічного університету імені Олек-*

- сандра Довженка: збірник наукових праць здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників (за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Початкова освіта в парадигмі Нової української школи : виклики часу», м. Глухів, 25 квітня 2024 року). Випуск 1. Глухів, 2024. 168. С. 172–174 URL: <https://nnipp.gnpu.edu.ua/naukova-diialnist/zbirnyk-naukovykh-prats.html>
20. Гандзілевська Г. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс): монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 458 с.
 21. Захарчук Тетяна Миколаївна. Дослідження метакогнітивних процесів в учнів початкової школи. *Science Review*. 2019. (8(25)), 34–38. https://doi.org/10.31435/rsglobal_sr/31102019/6753
 22. Левкова А. Олег Романчук: «Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх правильно – вони ростуть». Український Католицький Університет. 2022. URL: <https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijkist-podibna-do-m-yaziv-trenuyesh-yih-pravylnu-vony-rostut/>
 23. Максимов М. В. Психологія розвитку рефлексивних вмінь особистості у молодшому шкільному віці. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2021. 402 с.
 24. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Збірник наукових праць РДГУ Психологія: реальність і перспективи*. 2024. Випуск 22. С. 50–59.
 25. Найдюнова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу: підручник Л. А. Найдюнова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: ІмексЛТД. 2013. 244 с
 26. Савченко О. Когнітивні та метакогнітивні стратегії розв'язання проблемних питань URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/15/23/148>
 27. Хомич В. Ф., Хомич Г. О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. 3 (67). С. 126–133. DOI: 10.33099/2617-6858-22-67-3-126-135
 28. Хомуленко Т. Б., Кислова, І. С. Бубир І.С. Адаптація методики «психологічний імунітет». *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків. 2022. Вип. 66. С. 353–366. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.24>
 29. Чаплак, Я.В., Чуйко, Г.В. Рефлексія як метакогнітивний феномен психології. *Психологічний часопис*. 2021. 7 (10), 35–47. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.10.4>

UKRAINIAN FOLK TALES AS A MEANS OF DEVELOPING METACOGNITIVE RESOURCES OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Halyna Handzilevska

*National University of Ostroh Academy,
2, Seminarska str., Ostroh, Rivne Reg., Ostroh, Ukraine, 35800
e-mail: halyna.handzilevska@oa.edu.ua*

Olena Ratinska

*National University of Ostroh Academy,
2, Seminarska str., Ostroh, Rivne Reg., Ostroh, Ukraine, 35800
e-mail: olena.ratinska@oa.edu.ua*

Eva Škorvagová

*University of Žilina,
Univerzitná 8215/1, Žilina, Slovakia, 010 26
e-mail: eva.skorvagova@fhv.uniza.sk*

The article is dedicated to exploring the resource potential of Ukrainian folk tales in the context of developing the psychological immunity of younger schoolchildren. The concept of psychological immunity is presented through the lens of the metacognitive approach. In this regard, special attention is paid to studying the metacognitive resources of the psychological immunity of younger schoolchildren, which, in turn, can improve their ability to cope with stress and cyberbullying. Based on empirical data showing different levels of reflection among younger schoolchildren, the article emphasizes the relevance of developing metacognitive strategies in primary school students, as well as the need to adapt pedagogical approaches to this process. Metacognitive skills, which are also of interest in cognitive-behavioral therapy, can help identify, recognize, and modify children's maladaptive thoughts, thereby enhancing their ability to withstand stress and regulate their cognitive and emotional processes. This study focuses on the role of Ukrainian folk tales in developing the metacognitive resources of psychological immunity in primary school students. For the research, Ukrainian folk tales from the collection "Wise Nightingale" ("Múdry slávik"), which has a translation into Slovak, were selected, allowing Slovak experts to be involved in the collaboration. The results of the psychological analysis of the tales show that the heroes of Ukrainian folk tales in this collection present valuable metacognitive strategies. Such tales as "As Nightingale taught man a mind" ("Múdry slávik"), "Mitten" ("Rukavička"), "Ugly Duckling" ("Kačička chorá nožička"), "Kuma Lisa" ("Liškin chvost"), "Goat and ram" ("Baran a cap"), "Tchor" ("Tchor"), and "Fox sister and wolf brother" ("Lištička sestrička a vlčík braček") contain model situations and moral lessons that can help children develop strategies for foreseeing the consequences of actions, self-control, and planning. In this context, practical guidelines are proposed for teachers, psychologists, and cognitive-behavioral therapists on the use of Ukrainian folk tales for developing psychological immunity and providing psychological support to students in adapting to the complex modern environment. It is emphasized that these tales offer additional opportunities for storytellers to guide a helpless child in difficult life situations by utilizing the child's abilities. This research provides new insights into the use of cultural material in the context of psychological support and can enrich the practice of teachers, school psychologists, and cognitive-behavioral therapists in working with Ukrainian children.

Key words: psychological immunity, reflection, metacognitive strategies, younger schoolchildren, Ukrainian folk tales, cognitive-behavioral therapy.