

Отримано: 18 червня 2025 р.

Прорецензовано: 19 червня 2025 р..

Прийнято до друку: 20 червня 2025 р.

e-mail: halyna.handzilevska@oa.edu.ua

halyna.handzilevska@umb.sk

veronika.tsurkan@oa.edu.ua

eva.skorvagova@fhv.uniza.sk

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-28-36>

Гандзілевська Г. Б., Цуркан В. В., Шкорвагова Є. Метакогнітивні техніки у контексті самопідтримки психічного здоров'я вчителів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 28–36.

УДК: 159.913+37.1

Гандзілевська Галина Борисівна,

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Національного університету «Острозька академія» (Україна)
кафедра психології Педагогічного факультету,
Університет Матея Бела в Банській Бистриці (Словаччина)
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

Цуркан Вероніка Василівна,

магістр психології, приватний практичний психолог (Україна)
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0001-2049-0073>

Mgr. PhD. Шкорвагова Ева,

PhD в психології, КПТ терапевт, супервізор,
доцент кафедри педагогічних наук,
Жилінський університет в Жиліні (Словаччина).
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-8626-7539>

**МЕТАКОГНІТИВНІ ТЕХНІКИ У КОНТЕКСТІ САМОПІДТРИМКИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ**

Стаття присвячена вивченню проблеми психічного здоров'я освітян. Особливу увагу приділено ролі емоційного звичного суб'єктивного благополуччя вчителів загальноосвітніх шкіл (ЗОШ) у його підтримці. Емпірично досліджено рівень психічного здоров'я педагогів у зв'язку з їхнім емоційним звичним суб'єктивним благополуччям. Обґрунтовано ресурсний потенціал метакогнітивних технік в сфері психічного здоров'я та запропоновано алгоритм їх використання крізь призму самокорекції метакогнітивних переконань вчителів.

Ключові слова: психічне здоров'я, емоційне благополуччя, метакогнітивні техніки, вчителі, самопідтримка.

Halyna Handzilevska,

Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology
The National University of Ostroh Academym(Ukraine)
Department of Psychology Faculty of Education,
Matej Bel Universita Banská Bystrica (Slovakia)
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

Veronika Tsurkan,

Master of Psychology, private practice psychologist
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0001-2049-0073>

Mgr. PhD. Eva Škorvagová,

PhD. in Psychology, KBT therapist, supervisor,
Associate professor, Department of Educational Studies Faculty of Humanities,
The University of Žilina, Žilina (Slovakia)
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-8626-7539>

**METACOGNITIVE TECHNIQUES IN THE CONTEXT OF MENTAL HEALTH
SELF-SUPPORT AMONG SCHOOL TEACHERS**

This article explores the issue of mental health among teachers in general secondary schools. Particular attention is given to the role of emotional habitual subjective well-being in maintaining mental health. Based on the application of the «Mental Health Continuum – Short Form» (MHC-SF) by K. Keyes (adapted by E. L. Nosenko and A. H. Chetveryk-Burchak), 54% of the participants were found to be in a state of «flourishing», 40% in a «moderate» state, and 6% in a state of «languishing».

It is emphasized that only 13% of respondents experience hedonic well-being on a daily basis, which reflects their interest in life and satisfaction with it, 8% experiencing social well-being, related to a sense of belonging to a social group and feeling significant in society, 25% – psychological well-being, associated with a sense of purpose and meaning in life.

At the same time, results obtained using the «Scale of Emotional Habitual Subjective Well-Being» (SEHP) (Džuka & Dalbertová, 2002) indicate that despite the challenges of the ongoing Russian-Ukrainian war, respondents are still able to experience positive emotional states, although feelings of fear, sadness, and pain are reported «from time to time». Correlational links identified between mental health indicators and emotional habitual subjective well-being, as well as the theoretical rationale for the resource potential of metacognitive techniques in this area, confirm the importance of correcting metacognitive beliefs to support mental health stability. Accordingly, an algorithm for working with specific metacognitive techniques is proposed, including diagnostic («awareness of one's thoughts and beliefs») and corrective («intentional work with those thoughts and beliefs») stages. The article emphasizes that the suggested metacognitive techniques can be used by teachers both for self-support and within their pedagogical practice, particularly during morning meetings with students at school.

Keywords: mental health, emotional well-being, metacognitive techniques, teachers, self-support.

Постановка проблеми. Емоційне благополуччя вчителів, як один із ключових чинників запобігання їхнього професійного вигорання, сьогодні набуває особливої уваги у зв'язку з новими викликами російсько-української війни. Травматичні події порушують не лише відчуття реальності, безпеки, а й переконання людей, зокрема пов'язані з гідністю до себе (Jntema1 & Schaufeli1 & Burger 2023 [16]), що своєю чергою підтримує емоційний стрес. Впровадження різноманітних онлайн-платформ для надання психологічної підтримки для вчителів в Україні на державному рівні підкреслює зростання потреби у вивченні можливих шляхів і стратегій розвитку емоційних ресурсів освітян. Водночас у вчителів не завжди є можливість звернутись за психологічною допомогою. З огляду на це проблема дослідження засобів само підтримки освітян набуває пріоритетності у вимірі вивчення шляхів їхнього психологічного супроводу. Актуальності у цьому контексті набувають метакогнітивні техніки, мета яких передбачає коригування дезадаптивного процесу інтерпретації мислення (метакогнітивних переконань) та відповідно негнучких стратегій саморегуляції, зокрема румінації, застрягання в певних емоційних станах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психічного здоров'я та супровід освітян в умовах війни є в полі наукового інтересу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Зокрема, досліджувався вплив війни на психічне здоров'я населення (Квасній, Мураль & Баланда, 2024 [8]), особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2022 [6] та ін.), вивчались проблеми самооцінки й суб'єктивного благополуччя (Morina & Collani, 2006 [17] та чинники психічного здоров'я під час війни (Hammad & Tribe, 2021 [14]), особливості психічного супроводу освітян в умовах війни (Ігнатович, 2023 [5] та ін.) та ін.. Цінними для дослідження означеної проблеми є й праці, присвячені розробці рекомендацій щодо використання підтримки психічного здоров'я особистості (Карамушко, 2022 [7]), вивченню технологій соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах масивної та пролонгованої воєнної травматизації крізь призму саморозвитку та самореалізації (Титаренко, 2018 [11]), засобів виявлення й реалізації емоційних ресурсів та психічного здоров'я вчителів (Білозерська, 2021[1]; Радзімовська, 2021 [10]) та ін.

Варто зазначити й наші попередні дослідження, що підтверджують актуальність вивчення емоційного благополуччя вчителів у контексті їхнього психічного здоров'я. Так, у результаті пілотажного емпіричного дослідження (Гандзілевська & Цуркан, 2024 [4]), здійснене на вибірці учителів ЗОШ, нами було виявлено, що незважаючи на те, що частині респондентів «часто» вдається переживати щастя (46%), тілесну свіжість й радість (38%), та насолоду (33%), все ж «час від часу» звичним емоційним станом респондентів є страх (50%), смуток (50%), біль (38%) [4]. Такі результати підтверджують дослідження О. Ігнатович (2023) [5], де наголошено, що в умовах війни вчителі перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження, що своєю чергою зумовлює зростання ризику їхнього емоційного вигорання. Авторка акцентує увагу на необхідності системної психологічної підтримки педагогів [5]. Саме тому актуальність дослідження засобів емоційної підтримки та самопідтримки вчителів у вимірі їхнього психічного здоров'я є очевидною.

У своїх попередніх дослідженнях (Гандзілевська, 2018 [3]) нами було розроблено Щоденник психологічної самопомогі для мігрантів, спрямований на дослідження акмеологічних ресурсів їхніх життєвих сценаріїв засобами нарративізації. Структурна композиція щоденника ґрунтується на теорії Архетипів К. Юнга та сучасних концепціях творчості. Запропоновані в Щоденнику нарративні практики сприяють усвідомленню смисложиттєвих орієнтирів, що має вплив на конструктивне подолання життєвих труднощів. Ураховуючи те, що вагому роль у збереженні емоційної стійкості має емоційний інтелект, саногенне мислення та педагогічна рефлексія (Гандзілевська & Кондратюк, 2021 [2]; Handzilevska, Kalamazh, Ratinska, & Khmiliar, 2021 [15]) у цьому дослідженні сконцентровано увагу на описі метакогнітивних практик, які у перспективі можуть стати основою в розробці Щоденника самопідтримки для представників допомагаючих професій. Адже зміцнення їхнього психічного здоров'я вимагає не лише підкріплення емоційних ресурсів, а й розвитку здатності свідомо працювати з власними думками, емоціями та поведінкою. Ключовим інструментом у цій сфері є розвиток метакогнітивних навичок, тобто здатності усвідомлювати, регулювати та ефективно керувати власними когнітивними процесами.

Метакогнітивний підхід в освітньому просторі, що ґрунтується на саморегульованому навчанні та передбачає метапізнавальну активність його учасників, а також застосування в ньому метакогнітивних практик, на сьогодні досить активно вивчається українськими дослідниками наукової школи Національного університету «Острозька академія» (М. Августюк, Е. Балашов, В. Волошина-Нарожна, Р. Каламаж, І. Ковальчук, О. Матласевич, І. Пасічник, М. Попчук та ін.). Водночас задля організації саногенного освітнього процесу важливо звернути особливу увагу й на метакогнітивні переконання його учасників, які відіграють значну роль у розвитку та підтримці психологічних розладів (Wells & Cartwright-Hatton, 2004 [19]). Як негативні («Я не можу контролювати свої думки»), так й позитивні («Якщо я продовжуватиму думати про проблеми, я знайду рішення») метакогнітивні переконання є парадоксально деструктивними, оскільки вони сприяють збереженню неадаптивних стилів мислення, таких як румінація або тривожна переоцінка ситуацій [19]. Корисною у виявленні проблем психічного здоров'я, пов'язаних із дезадаптивними метакогнітивними переконаннями та продукуванні змін у метакогніції є метакогнітивна терапія (з англ. – metacognitive therapy) [18], яка може допомогти виявити зони ризику в метакогнітивній структурі людини та спрямувати вибір відповідних методів втручання. Водночас у цьому дослідженні ми зосередимо увагу на корекційному потенціалі метакогнітивних технік, з метою розвитку умінь регулювати увагу та контролювати процеси мислення вчителями, що своєю чергою сприятиме їхньому психічному здоров'ю.

Мета: презентувати метакогнітивні техніки як засіб самопідтримки психічного здоров'я вчителів.

У зв'язку з цим **завдання дослідження** передбачають: емпірично дослідити зв'язок між показниками звичного суб'єктивного емоційного благополуччя вчителів та їхнім психічним здоров'ям; розробити алгоритм використання запропонованих метакогнітивних технік у самопідтримці вчителів.

Виклад основного матеріалу. Для реалізації мети таких завдань емпіричного дослідження, виконаного в межах магістерської праці В.Цуркан під керівництвом Г.Гандзілевської [12], були використані опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (Mental Health Continuum Short Form – MHC-SF) К. Кіза (в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак [9]), результати застосування якого відображають основні аспекти благополуччя (гедонічне, соціальне, психологічне) та рівень психічного здоров'я (помірний, процвітання, пригнічення), а також шкала емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) (Džuka & Dalbertová, 2002 [13]), яка оцінює частоту емоційних і тілесних відчуттів через використання вербальних стимулів. Для встановлення взаємозв'язку показників психічного здоров'я та суб'єктивного емоційного благополуччя був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Емпірична вибірка дослідження складалася з 52 вчителів, серед яких 50 жінок і 2 чоловіки, віком від 19 до 64 років; середній вік респондентів становив 42 роки. Стаж роботи варіювався від кількох місяців до 45 років, у середньому – 18 років. Із загальної кількості учасників 92,31% працюють у державних школах, а 7,69% – у приватних. Більшість респондентів (71,15%) працюють у сільській місцевості, 28,85% – у міській. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google-форми.

Так, результати застосування опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) свідчать, що 54% учасників дослідження перебувають у стані «процвітання», тобто стані енергійності та активної життєдіяльності. Ще у 40% учасників був виявлений «помірний» стан, що демонструє певний баланс між позитивними та негативними аспектами емоційного, соціального та психологічного благополуччя. У той же час 6% респондентів потрапили до категорії «пригнічення», що відображає низький рівень психологічного, соціального та гедонічного благополуччя.

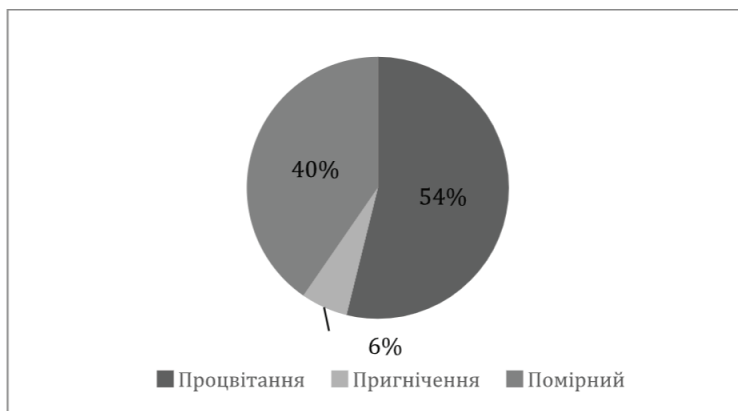


Рис. 1. Показники психічного здоров'я вчителів

Варто зазначити й те, що лише 13 % респондентів кожен день переживають гедонічне благополуччя, яке відображає цікавість до життя та задоволеність ним респондентів, 8 % – соціальне, яке стосується відчуття приналежності до соціальної групи й значущості в суспільстві, та 25% – психологічне, яке пов'язане з відчуттям мети та сенсу життя (рис. 2).

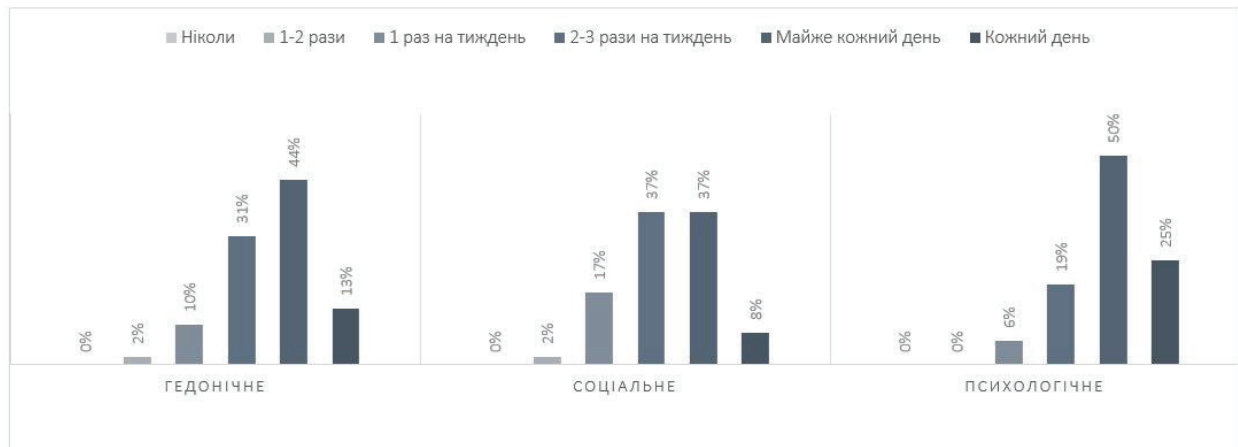


Рис. 2. Узагальнені показники гедонічного, соціального, психологічного благополуччя вчителів

Отже, незважаючи на сучасну складну ситуацію в Україні, результати дослідження психічного здоров'я свідчать про здатність частини респондентів адаптуватися до викликів, з якими вони стикаються в сучасних умовах та водночас актуальності їхньої психологічної підтримки у контексті психологічного, соціального та гедонічного благополуччя.

Що стосується емоційного благополуччя, то результатами застосування Шкали емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) (Džuka & Dalbertová, 2002), нами засвідчено, що більшість респондентів «час від часу» відчувають негативний емоційний стан: страх (40,4%), смуток (51,9%), біль (36,5%), «рідко» – провину (46,2%), сором (48,1%), гнів (36,5%). Лише 23,1% вчителів «майже ніколи» не переживають гнів, 28,8% – сором, 13,5% – біль, 11,5 – смуток, 19,2% – почуття провини та страх (Рис. 3).

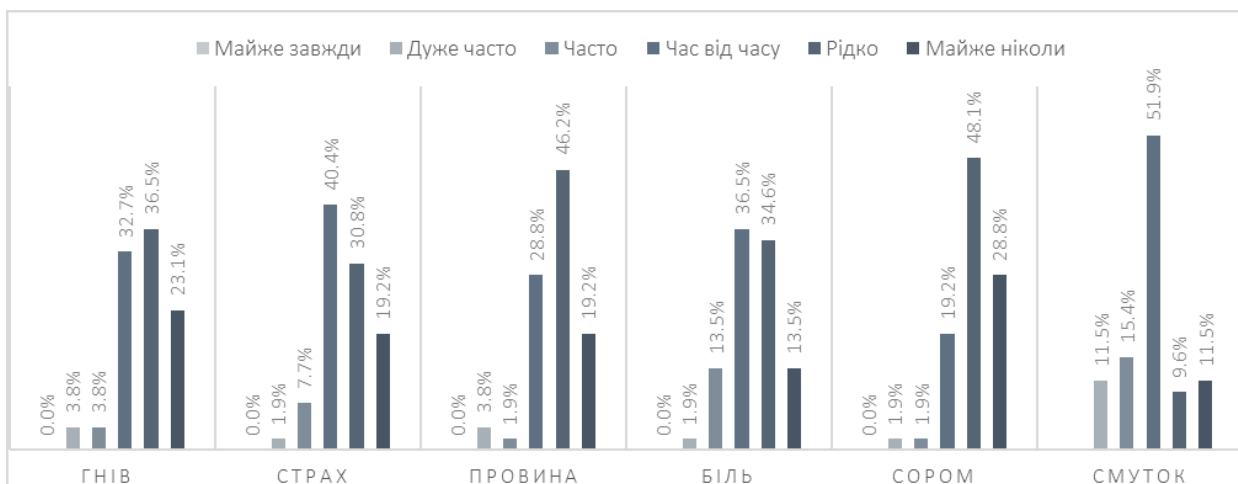


Рис. 3. Показники переживання респондентами негативного емоційного стану (%)

Варто зазначити й те, що незважаючи на труднощі й надзвичайні умови сьогодення, респондентам усе ж вдається «часто» переживати позитивний емоційний стан, що й демонструє рисунок 4. Однак у категорії «майже завжди» щастя відчувають лише 5,8% респондентів, 3,8% – фізичну свіжість, 1,9% – насолоду і радість.

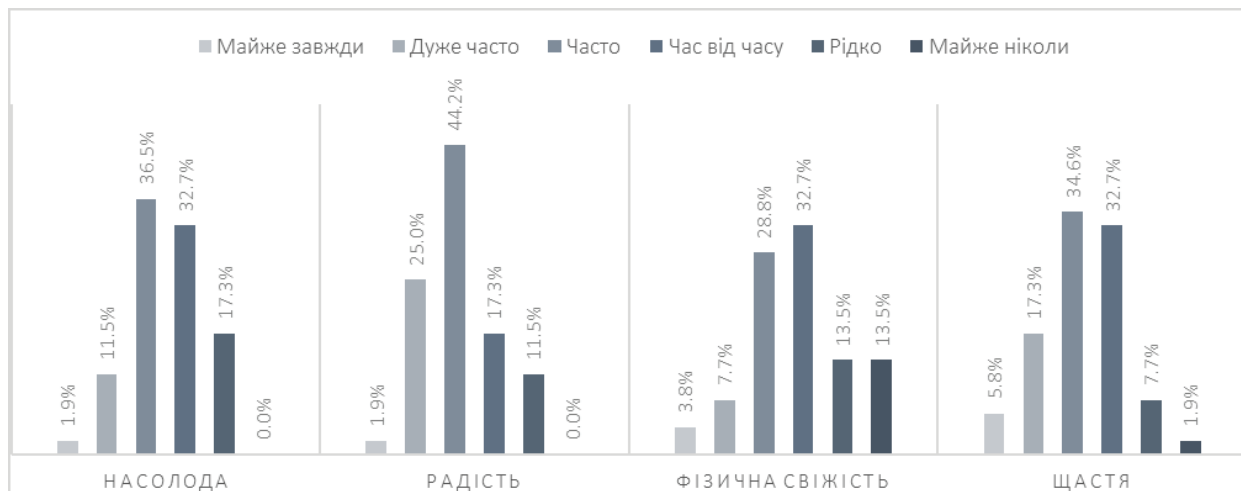


Рис. 4. Показники переживання респондентами позитивного емоційного стану (%)

Отримані результати свідчать про важливість пошуку засобів відновлення ресурсів емоційного благополуччя респондентів. Підсилює актуальність цього й виявлений кореляційний зв'язок між показниками психічного здоров'я та звичного суб'єктивного емоційного благополуччя вчителів, чому й був присвячений наступний етап дослідження.

Так, аналіз отриманих результатів підтвердив наявність статистично значущих кореляцій між показниками переживання позитивного емоційного стану та рівнем психічного здоров'я респондентів, зокрема пряму кореляцію між показниками окремих шкал гедонічного, соціального, психологічного благополуччя та емоційного звичного суб'єктивного благополуччя («Щастя», «Фізична свіжість», «Насолода», «Радість»). Такі результати дозволяють зробити висновок про важливість цих емоцій та відчуттів у підтримці стабільності психічного здоров'я респондентів (таблиця 1).

Таблиця 1.

Результати кореляційного аналізу між показниками позитивного емоційного стану та психічного здоров'я вчителів

		Щастя	Фізична свіжість	Насолода	Радість
Гедонічне благополуччя	Я відчуваю щастя	0,59**	0,39**	0,44**	0,35*
	Я відчуваю цікавість до життя	0,33*	0,35*	0,13	0,37**
	Я відчуваю задоволення	0,54**	0,31*	0,35*	0,45**
Соціальне благополуччя	Можу зробити важливий внесок для суспільства	0,14	0,14	0,24	0,34*
	Наше суспільство стає кращим для мене	0,29*	0,11	0,20	0,19
	Люди зазвичай хороші	0,19	0,29*	0,07	0,20
Психологічне благополуччя	Задоволення собою як особистістю	0,34*	0,25	0,39**	0,36**
	Я успішно впораюся з повсякденними зобов'язаннями	0,37**	0,47**	0,24	0,11
	Маю теплі і довірливі стосунки з оточуючими	0,36**	0,17	0,17	0,12

Примітки. ** – значимість на рівні $p \leq 0,01$; * – значимість на рівні $p \leq 0,05$

Також за допомогою застосування коефіцієнта кореляції Спірмена була виявлена й обернена кореляція між показниками переживання негативного емоційного стану та рівнем психічного здоров'я респондентів, зокрема між показниками шкали гедонічного благополуччя («Відчуття задоволення») та емоційного звичного суб'єктивного благополуччя («Страх», «Смуток»), а також психологічного благополуччя (шкал «Задоволеність собою») й емоційного звичного суб'єктивного благополуччя («Страх», «Провина», «Біль») та, відповідно, між показниками шкал «Впевненість у висловлюванні власних поглядів» та «Провина», «Сором») (таблиця 2).

У рамках нашої концепції розвитку психічного здоров'я, яка ґрунтується на активації його метакогнітивного потенціалу, на прикладі кількох розроблених нами метакогнітивних технік, презентуємо алгоритм роботи, спрямованого на покращення емоційного благополуччя, у тому числі й вчителів. Метакогнітивні техніки підтримують свідомий моніторинг мислення, планування вирішення проблем, гнучке переключення уваги, що своєю чергою сприяє свідомому регулюванню емоційних реакцій, а отже й збереженню стабільності психічного здоров'я.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу між показниками негативного емоційного стану та психічного здоров'я вчителів

		Гнів	Страх	Провина	Біль	Сором	Смукот
Гедонічне благополуччя	Відчуття задоволення	-0,26	-0,31*	-0,20	-0,16	-0,10	-0,29*
Психологічне благополуччя	Задоволення собою	-0,25	-0,31*	-0,51**	-0,31*	-0,09	-0,09
	Впевненість у висловлюванні власних поглядів	-0,03	-0,07	-0,32*	-0,06	-0,31*	-0,12

Примітки. ** – значимість на рівні $p \leq 0,01$; * – значимість на рівні $p \leq 0,05$

Запропоновані нами техніки самодопомоги дозволяють педагогам краще справлятися зі своїми стресом, запобігати розвитку психологічних труднощів, активно формувати свій емоційний імунітет. Водночас ці техніки вчителі можуть використовувати й у роботі зі своїми учнями, зокрема на ранкових зустрічах у школах. Також ці вправи може виконувати психолог для психологічної підтримки суб'єктивного благополуччя вчителів та учнів.

Загальний алгоритм роботи в метакогнітивних техніках: (само)діагностика та (само)корекція мислення. Основними завданнями кожної із трьох запропонованих нами технік («Ментальний садівник»¹, «Компас думок»² та «Вітрина думок»³ є: розпізнати деструктивні переконання щодо власного мислення, поставити під сумнів їхню функціональність та правдивість, розвинути більш гнучке та адаптивне став-

¹ Примітки. Метакогнітивні техніки (Е. Škorvagová):

1: **Техніка № 1. Ментальний садівник**

Мета: розвинути вміння ідентифікувати, називати і свідомо регулювати думки, що повторюються, за допомогою метафори садівництва.

Метафора. Наш розум схожий на сад. Все, що ми саджаємо в ньому, росте. Деякі рослини (думки) роблять нас сильнішими, інші забирають життєву силу. Ментальний садівник вчиться розпізнавати бур'яни і вирішує, що він хоче вирощувати.

Послідовність виконання техніки: 1. Ментальна інвентаризація (5 хв): Які думки найчастіше приходять тобі у голову? («Я недостатньо розумна (ий)», «Я не можу це запам'ятати», «Я повинна (ий)....»). 2. Малювання саду (10 хв). Можна використовувати символіку: квіти – підтримка, бур'яни – тривога, тіні – сумніви. Біля рослин та тіні можна написати конкретну думку. 3. Вибери один «бур'ян», який ти хочеш вирвати, і одну «рослину», яку ти хочеш свідомо зміцнити. 4. Садівничі інструменти (10 хв): спільне обговорення або індивідуальна робота: які думки, спогади, звички допомагають тобі вирвати бур'ян? Яке «добриво» зміцнює вихідну рослину? 5. Бажано кожного дня записувати одну «рослину», яка виросла в цей день. А якщо з'явився «бур'ян», як вдалося з ним впоратися?

Роздуми. Що я дізнався про свій розум? Які бур'яни ростуть найчастіше? Яку рослину я хочу виростити завтра?

Поради для психолога. Підходить для підлітків і дітей віком від 11 років. Найкраще працює з пастельними кольорами та візуальними символами. Розвиває метакогнітивну стратегію: «Спостереження та управління автоматичними думками».

² **Техніка № 2: "Компас думок."**

Мета: підтримати вміння учасників орієнтуватися у власному ментальному та емоційному світі, визначати внутрішні «півночі» (цінності, потреби, бажання) та розрізняти думки, які наближають або віддаляють їх.

Метафора. Подібно до того, як компас допомагає нам зорієнтуватися в незнайомій місцевості, наш розум має «компас», який вказує нам на те, що для нас справді важливо. Давайте навчимося ним користуватися.

Послідовність виконання техніки: 1. Карта світу (5 хв). Намалюй на папері її елементи: гори (виклики), річки (стосунки), ліси (внутрішні ресурси), місця небезпеки (страхи, звички), гавані (безпечні стосунки, підтримка). 2. Знайди Північ (5 хв): назвіть 3 найважливіші цінності – що для вас є «Північчю». (наприклад, правдивість, успіх, дружба). 3. Компас у дії (10 хв). Як би виглядало твоє рішення, якби ти слідував компасу своїх цінностей? (Я можу застосувати когнітивно-поведінковий метод вирішення проблем) 4. Рефлексія (5 хв): Напишіть речення: «Коли я гублюся у своїх думках чи емоціях, мій компас нагадує мені, що...»

Роздуми. Які цінності я обрав як свою північ? Як це допомогло мені краще зрозуміти себе? Коли я приймав рішення, спираючись на компас?

Поради для психолога. Підходить для дітей від 13 років. Сприяє розвитку здатності відокремлювати автоматичні думки від ціннісно-орієнтованої поведінки. Розвиває метакогнітивну стратегію: «Орієнтація на ціннісне мислення та прийняття рішень».

³ **Техніка № 3. Вітрина ідей**

Мета: допомогти вчителям/учням зрозуміти, що вони не зобов'язані реагувати на кожну думку. Вони вчать дистанціюватися, спостерігати і обирати свою відповідь, так сприяючи ментальній свободі.

Метафора. Наш розум схожий на вітрину магазину – ідеї з'являються в ньому як об'єкти. Ми можемо зупинитися, щоб подивитися на них, але ми не зобов'язані купувати або забирати кожну з них з собою.

Хід техніки: 1. Відвідай вітрину (5 хв): уяви, що ти стоїш перед вітриною магазину – і в ній з'являються твої поточні думки. Які думки виникають сьогодні? 2. Опис змісту (10 хв). 3. Виокремлення (5 хв): які ідеї ти хочеш «забрати додому» (корисні), і ті, які ти хочеш залишити (не корисні). 4. Допиши речення:... тому що вона допомагає мені...".

Роздуми. Які думки промайнули в моїй голові сьогодні? Які з них допомагають мені, а які стримують? Що я відчуваю, коли усвідомлюю, що маю вибір?

Поради для психолога. Підходить для дітей від 11 років. Сприяє метакогнітивній відстороненості та вибору. Розвиває метакогнітивну стратегію: «Спостереження за думками без автоматичної реакції».

лення до власних розумових процесів. Техніки «Ментальний садівник», «Компас думок», «Вітрина думок», хоч і відрізняються за формою та метафоричною основою, об'єднані глибокою внутрішньою логікою роботи зі світом думок, емоцій та переконань. Спільним є й певний алгоритм роботи в метакогнітивних техніках, який можна розділити на два основні етапи: (само)діагностика і (само) корекція.

1. *(Само)діагностика*: усвідомленість внутрішнього світу. Кожна з технік починається з кроку діагностики – тобто усвідомлення того, що в цей момент відбувається з думками («Ментальний садівник» допомагає вчителям визначити, які "рослини" (думки) ростуть в їхньому саду – які зміцнюються, а які слабшають; «Компас думок» вчить їх складати карту «життєвого ландшафту» і знаходити основні цінності, на які вони хочуть орієнтуватися; «Вітрина думок» дозволяє спостерігати за ідеями, які з'являються як «об'єкти» в інтерпретації – без необхідності реагувати на них відразу). Мета діагностичного етапу – сповільнити звичайний автоматичний потік думок і подивитися на них усвідомлено, з відстані, з доброзичливою цікавістю.

2. *(Само)корекція*: свідомою робота з думками та переконаннями

Другий етап – корекція – фокусується на активній роботі з тим, що вчитель усвідомив. Саме тут з'являються конкретні стратегії (У «Ментальному садівнику» він може обирати «бур'я», який потрібно вирвати, і «рослину», яку потрібно цілеспрямовано вирощувати, тим самим зміцнюючи бажані патерни мислення; у «Компасі думок» вчитель вчиться приймати рішення на основі своїх цінностей і тренує навички ціннісного спрямування розуму замість автоматичної поведінки; у «Вітрині думок» він свідомо обирає, які думки «забрати додому» – які корисні та підтримують, а які «відпустити»). Загальна мета корекції полягає в тому, щоб дати для вчителів можливість свідомо керувати своїми внутрішніми процесами – замість того, щоб бути їх «пасивними жертвами». Об'єднуючими елементами технік є:

- метафорична робота: всі техніки використовують силу метафори – сад, компас, вітрина, що, своєю чергою, зменшує опір, збільшує грайливість і дозволяє безпечно відсторонено опрацьовувати внутрішній зміст;

- розвиток метакогнітивних стратегій: техніки ведуть до розвитку ключових метакогнітивних навичок – здатності спостерігати за власними думками, регулювати їх і свідомо обирати, що культивувати, на що реагувати і на основі чого приймати рішення;

- підтримка емоційної стійкості: зрештою, всі техніки зміцнюють емоційну стійкість: здатність справлятися зі складними думками та емоціями; сприяють внутрішній свободі, стійкості і доброті до себе.

Висновок. Отже, результати емпіричного дослідження свідчать, що переважній більшості вчителів характерний виявлено стан «процвітання» та «помірний» стан психічного здоров'я. Водночас їхнє гедонічне, соціальне, психологічне благополуччя залежить від емоційного звичного суб'єктивного благополуччя, що своєю чергою підтверджує актуальність використання для самопідтримки метакогнітивних технік. Метакогнітивні техніки забезпечують адекватне реагування на різні фактори навколишньої дійсності, регулюють думки, емоції та відповідну поведінку, що є потужним ресурсом у збереженні психічного здоров'я вчителів. Ці техніки пропонують не лише шляхи вирішення проблем, але й сприяють глибшому пізнанню себе, розвитку внутрішньої мудрості та усвідомлення того, що кожен може творити свій внутрішній світ свідомо та з любов'ю. Запропонований алгоритм роботи з метакогнітивними техніками вчителі можуть використовувати, як для самопідтримки, так й у своїй педагогічній діяльності, зокрема на ранкових зустрічах з учнями в школі.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у розробці Щоденника психологічної самопідтримки для вчителів.

Список використаної літератури:

1. Білозерська С. Іміджеві характеристики як основа психічного здоров'я сучасного вчителя. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науковопрактичної конференції (22 жовтня 2021 року)* / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. С. 18-21.

2. Гандзілевська Г. Б., Кондратюк В. В. Ресурси та бар'єри інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання: резилієнс підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острого: Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 35–40.

3. Гандзілевська Г. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс): монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 458 с.

4. Гандзілевська Г., Цуркан В. Наративні практики у контексті підтримки емоційного благополуччя вчителів. *Актуальні проблеми професійної підготовки педагогів: національний та євроінтеграційний вимір: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Чернівці, 21 травня 2024 року* / за наук. ред. д. пед. наук С.З. Романюк. Чернівці: Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. 255 с. ISBN 978-966-423-869-1 С. 54-58.

5. Ігнатів О. Психологічний супровід вчителя в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2023. Т. 2, № 1. Режим доступу: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/413?utm>
6. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія*. Економічна психологія. № 1 (25). 2022/ С.62-74
7. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
8. Квасний Л., Мураль В., Баланда Н. Вплив війни на фізичне та психічне здоров'я населення. *Суспільство та національні інтереси*. № 5(5) Серія «Громадське здоров'я». 2024. С. 27-35 [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-27-35](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-27-35)
9. Носенко, Е. Л., Четверик-Бурчак, А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: педагогіка і психологія. Вип. 20. 2014. С. 89-97.
10. Радзімовська О. В. Психологічні засоби виявлення та реалізації емоційних ресурсів вчителя в умовах НУШ: методичні рекомендації; за ред. Олени Ігнатівч. Київ : ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України. 2021. 120 с
11. Титаренко, Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018. 159 с.
12. Цуркан В. «Розвиток емоційних ресурсів вчителів засобами візуальних та вербальних метафор»: магістер. диплом. робота : 053, Психологія; наук. керівник Гандзілевська Г.Б. ; Національний університет «Острозька академія», Каф. педагогіки та психології. Острог, 2024. 84с.
13. Džuka, J., Dalbert, C. Vývoj a overenie validity škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). In: *Československá psychologie*, 46. 2002. S. 234-250.
14. Hammad, J., & Tribe, R. Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 33(1-2). 2021. 56–63. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>
15. Handzilevska, H., Kalamazh, V., Ratinska, O., & Khmiliar, O. The Role of Sanogenic and Critical Thinking in Preventing the Emotional Burnout of Young Primary School Teachers. *Youth Voice Journal: Young People In Education*, Vol. 3, 2021. 15-23. ISBN (ONLINE): 978-1-911634-35-5. Access Mode: <https://www.rj4allpublications.com/product/the-role-of-sanogenic-and-critical-thinking-in-preventing-the-emotional-burnout-of-young-primary-school-teachers/>
16. Internal R.C. & Schaufeli WB & Burger YD (2023) Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*. 42(6) 2023. P. 4719–4731. DOI: 10.1007/s12144-021-01813-5. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01813-5>
17. Morina, N., & von Collani, G. Impact of War-Related Traumatic Events on Self-Evaluation and Subjective Well-Being. *Traumatology*, 12(2). 2006. P. 130-138. doi:10.1177/1534765606294560
18. Wells A. Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2013. Vol. 6. No. 2. P. 186–201.
19. Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*. 2004. Vol. 42(4). 2004. P. 385-396.

References:

1. Bilozerska S. Imidzhevi kharakterystyky yak osnova psykhiichnoho zdorovia suchasnoho vchytelia. Psykhiichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi : zbirnyk materialiv VI Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (22 zhovtnia 2021 roku) / uklad. V. S. Blikhar. Lviv : Lvivskiy derdavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 2021. S.18-21.
2. Handzilevska H. B., Kondratiuk V. V. Resursy ta bariery informatsiino-psykholohichnoi bezpeky vchyteliv pochatkovykh klasiv v umovakh onlain-nachannia: rezyliens pidkhd. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Serii «Psykhologhiia» : naukovyi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, sichen 2021. № 12. S. 35–40.
3. Handzilevska H. Zhyttievi stsenarii ukrainskykh emihrantiv (psykholoho-akmeolohichni dyskurs): monohrafiia. Ostroh: Vyd-vo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», 2018.458 s.
4. Handzilevska H., Tsurkan V. Naratynni praktyky u konteksti pidtrymky emotsiinoho blahopoluchchia vchyteliv. Aktualni problemy profesiinoi pidhotovky pedahohiv: natsionalnyi ta yevrointehratsiyni vymir: Materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Chernivtsi, 21 travnia 2024 roku / za nauk. red. d. ped. nauk S.Z. Romaniuk. Chernivtsi: Chernivets.nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2024. 255 s. ISBN 978-966-423-869-1 S.54-58
5. Ihnatovych O. Psykholohichni suprovod vchytelia v umovakh viiny. Visnyk NAPN Ukrainy. 2023. Т. 2, № 1. Rezhym dostupu: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/413?utm>
6. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Lahodzinska V., Ivkin V., Kovalchuk O. Osoblyvosti psykhiichnoho zdorovia personalu osvitenikh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. № 1 (25). 2022. S.62-74.
7. Karamushka L. M. Psykhiichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metod. rekomendatsii. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. 52 s.

8. Kvasnii L., Mural V., Balanda N. Vplyv viiny na fizychnе ta psykhychnе zdorovia naselennia. *Suspilstvo ta natsionalni interesy* № 5(5) Seriiia «Hromadske zdorovia». 2024. S. 27-35 [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-27-35](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-27-35)
9. Nosenko, E. L., Chetveryk-Burchak, A. H. Opytuvalnyk «Stabilnist psykhychnoho zdorovia – korotka forma»: opys, adaptatsiia, zastosuvannia. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriiia: pedahohika i psykholohiia*. Vyp. 20. 2014. S. 89-97.
10. Radzimovska O. V. Psykholohichni zasoby vyivlennia ta realizatsii emotsiinykh resursiv vchytelia v umovakh NUSH: metodychni rekomendatsii; za red. Oleny Ihnatovych. Kyiv : IPOOD imeni Ivana ZiaziunaNAPN Ukrainy. 2021. 120 s
11. Tytarenko, T. M. Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii: monohrafiia. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 2018. 159 s.
12. Tsurkan V. «Rozvytok emotsiinykh resursiv vchyteliv zasobamy vizualnykh ta verbalnykh metafor»: mahister. dypлом. robota : 053, Psykholohiia; nauk. kerivnyk Handzilevska H.B. ; Natsionalnyi universytet «Ostrozka akademiiia», Kaf. pedahohiky ta psykholohii. Ostroh, 2024. 84s.
13. Džuka, J., Dalbert, C. Vývoj a overenie validity Škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). In: *Československá psychologie*, 46. 2002. S. 234-250.
14. Hammad, J., & Tribe, R. Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 33(1-2). 2021. 56–63. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>
15. Handzilevska. H., Kalamazh, V., Ratinska, O., & Khmiliar, O. The Role of Sanogenic and Critical Thinking in Preventing the Emotional Burnout of Young Primary School Teachers. *Youth Voice Journal: Young People In Education*, Vol. 3, 2021. 15-23. ISBN (ONLINE): 978-1-911634-35-5. Access Mode: <https://www.rj4allpublications.com/product/the-role-of-sanogenic-and-critical-thinking-in-preventing-the-emotional-burnout-of-young-primary-school-teachers/>
16. Internal R.C. & Schaufeli WB & Burger YD (2023) Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*. 42(6) 2023. P. 4719–4731. DOI: 10.1007/s12144-021-01813-5 URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01813-5>
17. Morina, N., & von Collani, G. Impact of War-Related Traumatic Events on Self-Evaluation and Subjective Well-Being. *Traumatology*, 12(2). 2006. P. 130-138. doi:10.1177/1534765606294560
18. Wells A. Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2013. Vol. 6. No. 2. P. 186–201.
19. Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*. 2004. Vol. 42(4). 2004. P. 385-396.