

4. Technology in education: A tool on whose terms? Global Education Monitoring Report 2023. Paris: UNESCO, 2023. 547 p. URL: <https://surl.li/zhvkhn> (Дата звернення 19.08.2026)

5. Заклади фахової передвищої та вищої освіти в умовах воєнного стану: результати I етапу моніторингового дослідження у 2024 році. Київ, 2024. 55 с. URL: <https://surl.li/qjqqxw> (Дата звернення 22.08.2026)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-651-8-18>

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВПЛИВ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

Горбань Вікторія Анатоліївна

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності
053 Психологія, кафедра психології та педагогіки,
Національний університет «Острозька академія»
м. Острог, Україна*

Балашов Едуард Михайлович

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Національний університет «Острозька академія»
м. Острог, Україна*

Актуальність. Повномасштабне вторгнення 2022 р. спричинило масове вимушене переміщення: понад 6 мільйонів жінок виїхали за кордон, ще кілька мільйонів стали ВПО. Наявні моделі саморегуляції не описують одночасної дії гендерно-специфічного рольового навантаження, хронічного ресурсного виснаження і дестабілізації ідентичності; умови переміщення – самотійно чи разом із родиною – як самотійна психологічна змінна не верифікувались емпірично [4, с. 98].

Об'єкт, предмет, мета. Об'єкт – психологічна саморегуляція діяльності особистості; предмет – її особливості у жінок в умовах воєнного стану. Мета – виявити ці особливості залежно від досвіду переміщення, визначити зв'язок саморегуляції з дистресом і соціальною підтримкою та апробувати авторську психопрофілактичну програму. Н1: рівень саморегуляції залежить від психоемоційного навантаження і соціальної підтримки. Н2: учасниці програми демонструють значущо

більший приріст, найвираженіший у підгрупі жінок, що переміщались самотійно.

Методологія. Квазіексперимент, два виміри: Т1 – травень 2026 р., Т2 – липень 2026 р. Вибірка: 70 жінок 25-55 років ($M = 39,6$; $SD = 9,0$). КГ ($n = 35$) – жінки, що не змінювали місця проживання (Закарпатська, Київська, Хмельницька обл.); ЕГ ($n = 35$) – вимушено переміщені до землі Гессен, Німеччина. Змінна ALONE_MOVE: ALONE=0 – з партнером/родиною ($n = 20$); ALONE=1 – самотійно ($n = 15$). Інструментарій: SCMS [5;7, с. 848], DASS-21 [8, с. 1], MSPSS [9, с. 4], CD-RISC-10 [10, с. 4]. Статистика: t Велча, U Манна-Вітні, парний t , r Пірсона, d Коена. Дотримано принципи інформованої згоди, добровільності з правом виходу, анонімності даних; передбачено протокол підтримки для учасниць із $DASS > 35$.

Результати констатувального етапу (Т1). Рівень саморегуляції в ЕГ ($M = 24,80 \pm 4,44$) нижчий, ніж у КГ ($M = 41,07 \pm 5,80$): Welch $t(63,6) = 13,182$; $p < 0,001$; $d = 3,15$. У 100 % учасниць ALONE=1 – низький або дуже низький рівень саморегуляції.

Виявлено два профілі виснаження. Самопосилення (SR) однаково знижене в обох підгрупах ЕГ ($7,39$ vs $7,83$; ns) – маркер воєнного виснаження. Самооцінювання (SE) специфічно знижене лише у ALONE=1 ($M = 6,61 \pm 1,27$ vs $9,71 \pm 1,41$; $U = 287$; $p < 0,001$; $d = 2,31$) – маркер ізоляційного переміщення: втрата близької людини як «зовнішнього дзеркала» руйнує самооцінювання і запускає самостигматизацію [3]. Профілі дистресу різні: ALONE=1 – гострий $S > D > A$; ALONE=0 – хронізований $D \approx S$, що жінки нерідко не розпізнають як стан, що потребує допомоги. Соціальна підтримка утворює низхідний градієнт: КГ ($4,43$) $\rightarrow$ ALONE=0 ($3,42$) $\rightarrow$ ALONE=1 ($2,66$); субшкала SO у ALONE=1 критично низька: $M = 1,80$.

Кореляційний аналіз і підтвердження Н1. Загальна вибірка ($n = 70$): SCMS-DASS $r = -0,691$; SCMS-MSPSS $r = 0,698$ ($p < 0,001$). Специфічні субшкальні зв'язки: стрес підриває SM ($r = -0,465$), депресія – SE ($r = -0,411$), дефіцит підтримки – SR ($r = 0,490$). Внутрішньогруповий аналіз ЕГ: SCMS-DASS $r = 0,082$ (ns); SCMS-MSPSS $r = 0,353$ ($p = 0,038$). Серед переміщених жінок з однаково важким дистресом якість саморегуляції визначає підтримка, а не рівень напруги. Н1 підтверджено з уточненням [4, с. 105].

Авторська психопрофілактична програма. 8 групових занять по 90 хвилин упродовж 8 тижнів; 4 блоки: SM $\rightarrow$ SE $\rightarrow$ SR $\rightarrow$ інтеграція. Структура заняття: тілесний ритуал (5 хв), основна частина (75 хв), метакогнітивне закриття (2 хв), диференційоване д/з; між заняттями – SM-щоденник і «Журнал відновлення» (з 5-го заняття). Вибір методів визначено субшкальними дефіцитами Т1: КПТ відновлює SE

(SE–DASS-D $r = -0,411$) [5]; АСТ відновлює SR через ціннісну вертикаль [11]; CFT знижує самостигматизацію у ALONE=1 [3]; тілесні практики – передетап когнітивної роботи [6]; метакогнітивний тренінг відновлює SM [1; 2]. Доказова база: протокол BOO3 PM+ [12]. Per-protocol (≥ 6 занять): $n = 33$ після вибування 2 учасниць ALONE=1.

Результати формувального етапу (T2). SCMS в ЕГ зріс із 24,80 до 31,42 ($\Delta = +6,43$; $d = 1,02$; $p < 0,001$); у КГ без змін ($\Delta = +0,02$; $p = 0,954$); різниця приростів $U = 939,5$ ($p < 0,001$). Субшкальна динаміка ЕГ: SR +2,39 ($d = 0,98$), SM +2,16 ($d = 0,89$), SE +1,88 ($d = 0,78$). Дистрес знизився (Δ DASS = -5,41; $d = -0,93$; $p < 0,001$), у КГ незначно зріс (+1,83; $p = 0,030$). Зростання SE безпосередньо корелює зі зниженням депресії ($r = -0,411$): самооцінювання є ключовим механізмом впливу програми на емоційний стан.

ALONE=1 ($n = 13$): Δ SCMS = +8,35 ($d = 1,18$); Δ CD-RISC = +3,78 ($d = 1,20$) – найглибший вихідний дефіцит дає найбільший приріст [13], найбільше знизився стрес ($d = -0,80$). ALONE=0: Δ SCMS = +5,19 ($d = 0,93$). MSPSS не змінився ($p = 0,801$): зв'язки відновлюються роками [13]. T2 не досягає норм (SCMS = 31,42, норма ≥ 41) – потрібне продовження 6-12 місяців [13]. H2 підтверджено.

Наукова новизна. (1) Уперше виокремлено й емпірично верифіковано умови переміщення (ALONE_MOVE) як самостійний чинник регуляторного профілю жінок. (2) Уточнено зв'язки між компонентами саморегуляції і видами дистресу: стрес $\rightarrow$ SM, депресія $\rightarrow$ SE, дефіцит підтримки $\rightarrow$ SR. (3) Показано, що серед переміщених жінок якість саморегуляції визначається підтримкою, а не рівнем напруги. (4) Розроблено та апробовано інтегративну програму (КПТ / АСТ / CFT), методи якої визначено субшкальними дефіцитами. (5) На відміну від транздіагностичного протоколу BOO3 PM+ [12], орієнтованого на пряме зниження дистресу, програма відновлює структурні компоненти саморегуляції (SM, SE, SR) за моделлю Канфера [5], а зниження дистресу є опосередкованим ефектом; методи диференційовано за профілем підгрупи ALONE_MOVE.

Висновки. 1. Вимушене переміщення суттєво знижує саморегуляцію жінок ($d = 3,15$); виявлено два профілі виснаження: воєнне (знижений SR) та ізоляційне (додатково знижений SE). 2. Змінна ALONE_MOVE є оригінальним науковим внеском: вона передбачає якісно різні профілі дистресу і траєкторії відновлення. 3. H1 підтверджено з уточненням: серед переміщених жінок саморегуляцію визначає підтримка ($r = 0,353$; $p = 0,038$), а не дистрес. 4. H2 підтверджено: Δ SCMS = +6,43 ($d = 1,02$); максимум у ALONE=1 (Δ SCMS = +8,35; $d = 1,18$).

Практичне значення. Орієнтири для фахівців і організацій, які працюють із переміщеними жінками, зокрема в приймаючих країнах ЄС:

скринінг за трьома критеріями (умови переміщення, MSPSS SO, CD-RISC-10); пріоритет CFT над самозвинуваченням у ALONE=1 [3]; тілесна стабілізація як передетап когнітивної роботи [6]; супервізія фахівців; мінімум 8 тижнів програми з супроводом 6-12 міс.

Обмеження. Квазіексперимент (без рандомізації). Вікова відмінність КГ і ЕГ ($d = 0,53$) менша за ефект переміщення ($d = 3,15$). Регіональна специфіка ЕГ (Гессен, ФРН). Відсутній аналіз SM-щоденників. Мала підгрупа ALONE=1 ($n = 13$) – широкі довірчі інтервали, обмежена узагальнюваність. КГ не була рандомізованою контрольною групою для інтервенції, що обмежує причинно-наслідкові висновки щодо ефективності саме програми.

Література

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Острог : НаУОА, 2017. 84 с.
2. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів : дис. ... д-ра психол. наук. НаУОА. Острог, 2020. 504 с.
3. Artzi-Medvedik R., Lozynska Y., Kuperberg D., Tsikholska L., Chertok I. A. Perceptions of mental health and self-stigma among female refugees from Ukraine. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2025. Vol. 32, No. 4. P. 910–918.
4. Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V., Tymoshchuk Y., Balashov E. Coping styles and self-regulation abilities as predictors of anxiety. *Insight: Psychological Dimensions of Society*. 2024. Vol. 12. P. 96–114.
5. Kanfer F. H. *Self-Regulation and Behavior*. New York : Springer, 1986.
6. van der Kolk B. *The Body Keeps the Score*. New York : Penguin, 2015.
7. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS): україномовна адаптація методики та її психометричні характеристики. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). С. 845–865.
8. Галецька І. І., Кліманська М. Б., Перун М. DASS-21 : Шкала депресії, тривожності та стресу : україномовна версія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023.
9. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
10. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2025. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>
11. Deci E. L., Ryan R. M. *Self-Determination Theory*. New York : Guilford Press, 2017.

12. WHO. Problem management plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. Geneva : WHO, 2016.

13. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York : Plenum Press, 1998.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-651-8-19>

ДВІ СИСТЕМНІ КРИЗИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гузь Олена Іванівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри германських мов і міжкультурної комунікації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Блинова Ірина Анатоліївна

*кандидат філологічних наук, доцент,
завідувач кафедри германських мов і міжкультурної комунікації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Вища освіта в Україні зараз знаходиться в центрі безпрецедентного історичного виклику. Вітчизняні університети повинні долати відразу дві системні кризи, які спричинені суто зовнішніми чинниками. Через повномасштабну збройну агресію росії Україна зіткнулася з колосальною хвилею міграції. Сотні тисяч дітей були змушені залишити Україну і зараз навчаються в школах та університетах у різних країнах, інтегруються в освітній простір інших держав. Вищі навчальні заклади втратили тисячі своїх абітурієнтів. І в довгостроковій перспективі країна отримує проблему незворотної втрати людського капіталу, «відтоку мізків».

Університети допомагають державі зберігати зв'язок молоді з країною. Університети мають дуальну та дистанційну форми навчання. Такий формат навчання дозволяє молоді отримувати вищу освіту синхронно – у нас і за кордоном. В Україні запроваджується система подвійних дипломів, тобто спрощується процедура визнання іноземних дипломів та шкільних атестатів. У технічних ЗВО відбувається активна інтеграція бізнесу з університетами. Це гарантуватиме подальше працевлаштування випускників.