

УДК 378.159.9
DOI 10.24195/2414-4665-2025-2-7

Оксана Резван,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри психології, педагогіки та мовної підготовки,
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Чорноглазівська, 17, м. Харків, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7371-3605>

Ольга Іванченко,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри педагогіки, методики і менеджменту освіти,
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна,
вул. Університетська, 16, м. Харків, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9407-6107>

КОУЧИНГОВІ СТРАТЕГІЇ РОБОТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ

Глобальні кризи сучасного суспільства (війна, пандемія), наслідками яких стають постійні стреси великих груп населення, актуалізують проблему роботи з психосоматичними розладами. В аспекті означеного популярності набуває інтерес до технологій, що є досить ефективними та екологічними у впливі на людину, однією з яких визначено технологію коучингу як можливості зміни свідомості людини щодо усвідомлення власної проблеми. Спираючись на результати дослідження науковців Т. Хомуленко, Г. Бойко, Т. Козлова, С. Шарафутдінова, Л. Павелко, К. Мілютіної, О. Чабана та інших науковців, які досліджували проблему психосоматики, актуалізували увагу на дієвості застосування системних запитань у роботі з клієнтом, який має психосоматичний симптом. Проведено анкетування студентів, які знаходяться на прифронтовій території м. Харкова, щодо симптомізації наслідків постійного стресу у психосоматичних розладах, які визначено як: розлад харчової поведінки (симптом зайвої ваги у дівчат), розлад циркадних ритмів (симптом: безсоння або прокидання вночі), розлад роботи серцево-судинної системи (симптом: панічні атаки/тахікардія), розлад сенсорно-когнітивної системи (симптом: порушення концентрації/пам'яті). Наведено приклад консультативної роботи психолога з психосоматичним розладом клієнта із застосуванням трансформаційної гри «Психосоматика» за авторством практичного психолога Н. Сабліної, результативність якої була доведена у її триетапній реалізації серед студентів двох харківських університетів. Представлено алгоритм проведення означеної гри з означенням основних цілей кожного її етапу, де системність питань сполучена зі стратегією психологічного коучингу. Доведено результативність реалізації трансформаційної гри як консультативного засобу щодо роботи з психосоматичним симптомом клієнта та його спрямування на подальшу психотерапевтичну роботу.

Ключові слова: психосоматика, коучинг, трансформаційна гра, запитання, студент, психолог.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Війна в Україні суттєво вплинула на змістове перетворення психологічних проблем населення, пов'язаних із постійним перебуванням у стресових ситуаціях, власне, життям у стані дистресу, що, відповідно, негативно впливає на здоров'я людини, як психічне, так і фізичне. Одним із наслідків стресів, пов'язаних із переживанням війни людьми на прифронтових територіях, визначаємо загострення психосоматичних розладів, що все частіше виявляються у соціальному середовищі молоді, зокрема і студентів.

Проблема психосоматичних розладів особистості пов'язується науковцями зі складними життєвими ситуаціями та обставинами, які є навантаженням на організм людини більшим, аніж ресурс її стійкості (Хомуленко та ін., 2023). Класичними причинами психосоматичних хвороб є токсичні люди, стресові

події, а також стихії (спека, холод, різні катаклізми), непомірний контакт із якими порушує резильєнтність організму і стає чинником розвитку симптому. Сучасний вимір життєвого середовища людини актуалізує проблему психосоматики, зумовлену глобальними соціальними зрушеннями: війною (Бойко та ін., 2025), пандемією (Павелко, 2024), безробіттям (Івкін, 2017), інформаційним навантаженням (Хоменко-Семенова & Прохоренко, 2022).

У фундаментальних дослідженнях професора Т. Хомуленко, присвячених проблемі психосоматики особистості, актуалізовано увагу на порушеннях імунної системи людини, що розглядається науковцем як джерело її психосоматичних хвороб (Хомуленко & Туркова, 2020). У дослідженнях О. Чабана (Чабан & Хаустова, 2004) та К. Мілютіної (Мілютіна, 2007) зауважується на ризиках потрактування симптомів

хвороб лише з погляду психосоматики, навпаки – науковці наголошують на обов'язковому діагностуванні людини фахівцями медичної галузі і лише на основі медичного діагнозу реалізації паралельних терапій: медичної та психологічної роботи із симптомом.

Отже, маємо зробити висновок, що психосоматичні розлади, загострені внаслідок війни на тлі переживання людиною постійного стресу, мають бути актуалізовані у психотерапевтичних практиках корекційної роботи психолога.

Однією з технологій, що набула широкої популярності у практичній діяльності психолога, є коучинг, який можна розглядати як психологічну стратегію зміни самосвідомості та спрямованості особистості, а отже, допускаємо, що саме коучингові сесії можуть стати результативними у роботі з психосоматикою особистості.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є здійснення теоретико-методологічного аналізу коучингу як стратегії роботи психолога з психосоматичними розладами особистості.

Окреслення заявленої мети актуалізувало формулювання таких **дослідницьких завдань**:

- дослідити означену проблему з огляду її медико-психологічної мультидисциплінарності шляхом проведення опитування про форми виявлення психосоматичних стресових розладів;
- окреслити особливості застосування коучингу у практиці роботи психолога з психосоматичними зверненнями молоді з прифронтових територій (на прикладі проведення трансформаційної гри «Психосоматика» за авторством Наталії Сабліної (Сабліна)).

Методи дослідження. Досягнення мети наукового дослідження уможливилось шляхом застосування окремих практичних наукових методів: (аналіз опитування студентів харківських університетів щодо наслідків стресових розладів; аналіз результатів проведення трансформаційної гри «Психосоматика» серед студентів ХНУМГ імені О. М. Бекетова та Харківського національного медичного університету).

Результати. Психосоматичні розлади студентів, що були виявлені у результаті їх психологічної освіти, загострилися у період воєнних дій, що зумовлює чітку залежність від постійного перебування у стресі. Нами було проведено анкетування студентів спеціальності 053 «Психологія» ХНУМГ імені О. М. Бекетова та студентів Харківського національного медичного університету спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія» щодо симптомів, які загострилися після початку воєнних дій і впливають на якість життя. Найпоширенішими психосоматичними симптомами було визначено: зайву вагу у дівчат (43 %), безсоння або прокидання вночі (87 %), панічні атаки/тахікардія (31 %), порушення концентрації/пам'яті (52 %). Було також зафіксовано й інші симптоми, які можна віднести до психосоматичних, але вони виявлялися у респондентів і раніше, тож маємо зауважити про їх стабільність для конкретного опитуваного і не пов'язуємо їх із воєнною ситуацією.

Результати опитування дали змогу визначити актуальність проблеми роботи з психосоматикою студентів і актуалізували увагу на виборі методів психокорекції, найбільш ефективним з яких означили психологічну трансформаційно-діагностичну гру «Психосоматика» за авторством практичного психолога Наталії Сабліної (Сабліна). Метою гри означено допомогу учасникам в усвідомленні думок і стереотипів, які викликають емоційний дискомфорт, сполучений із симптомом хвороби, та отримання інформації щодо подальшої терапії.

Алгоритм гри дав змогу ототожнити її з технологією коучингу, оскільки у процесі її проведення клієнтові задавалися питання, що мали б допомогти в усвідомленні значущості проблеми психосоматичного симптому для учасника, оцінки його значущості в аспекті якості життя, означення шляхів роботи із власними упередженнями у способах життєдіяльності. Ознаками коучингової сесії також були представлені альтернативи відповідей на кожне запитання психолога, вибір кожного з якої мав особливе потрактування.

Усього гра містить дев'ять запитань, відповіді на кожне з яких наближає гравця до розуміння джерела (причини) власного симптому.

Питання «Що стало пусковим механізмом симптому?» спрямовувало респондента вибрати варіанти відповідей: міністреси, стрес, зіткнення (внутрішній конфлікт), втрата (криза), зовнішній конфлікт і описати себе з хворобою і без неї (як зміниться зовнішність, життя, оточення, можливості). Цікавим варіантом змісту роботи над цим питанням є вибір «зіткнення», де людина має усвідомити себе в аспекті юнгіанської Персони і Тіні і дати собі відповідь на питання: що хоче від мене моя Тінь (яка дає симптом), навіщо вона мені дає цей симптом, про що хоче поговорити через нього... – тобто питання, що створює поле рефлексії людини про власне життя.

У процесі гри обов'язково мали проробити емоційно-почуттєву сферу студентів, що пов'язана із симптомом, оскільки за класичною версією психосоматики розлади виникають тоді, коли людина пригнічує емоції, вони акумулюються і можуть перерости у стрес, а постійний стрес як стримування енергії – у хворобу. Тому логічним було питання щодо усвідомлення почуттів, що пов'язані із симптомом. Гравець означав почуття, які відчуває часто, рідко й ніколи не відчуває, а психолог пояснював, що почуття, які відчуваються рідко або ніколи, є «пригніченими», а отже, можуть стати причиною хвороби.

Наступна група питань була пов'язана з характеристикою симптому: гравці мали вибрати роль симптому у своєму житті: «Для мене мій симптом – друг і помічник, покарання, перешкода, суперник?». Робота над цим питанням є класичним прикладом коучингу, коли клієнт самостійно знаходить відповідь на критичний свій запит за умови м'якого ведення коуча. Так, якщо гравець вибирав відповідь «друг і помічник», психолог розгортав її у питання: «У чому допомога?

Як одержати її без симптому?»; відповідь «покарання» деталізувалася через логічні запитання: «За що мене карають? Як ти можеш компенсувати свою провину, не вдаючись до допомоги симптому?»; варіант відповіді «перешкода» мав уточнитись у запитаннях: «Як ти почуваєшся, долаючи перешкоди у житті? Який існує шлях подолання перешкод інакше, без симптому?» або «Від чого саме захищає тебе симптом? Чого боїться твоє тіло, не дозволяючи багато чого у житті?»; відповідь «суперник» потрактовувалася у запитаннях: «Який бій ти ведеш із симптомом? Що допоможе тобі вести бій, не використовуючи симптом?».

Після усвідомлення ролі симптому у своєму житті гравці мали визначити своє ставлення до нього у запитанні: «Що я думаю про свій симптом?». Варіанти відповідей давали змогу означити види «пасток», у яких опинилася людина зі своїм симптомом, і скорегувати уявлення про власне становище: «мій симптом особливий» – «Як інакше ти можеш виявити свою індивідуальність?»; «я не вилікуюсь ніколи» – «Чия думка може змінити цю твою установку?»; «аби не стало гірше» – «Що допоможе зробити твій стан краще вже сьогодні?»; «я не в пастці» – «У чому я не зізнаюся собі?».

Цікавою видається робота з усвідомленням гравцями вигоди від свого симптому: спочатку психолог називає класичні вигоди від деяких симптомів, наприклад зайва вага – маю отримувати додаткову увагу до себе: мені поступаються місцем у транспорті, під темп моєї ходи підлаштовуються... Після того як гравці означили вторинну вигоду, психолог ставить запитання: «Як ти можеш отримати це без симптому?», що дає змогу виявити шляхи задоволення означених потреб іншими способами.

Якщо гравець дав відповідь на це питання «Я не в пастці», варто обговорити проблему витіснених потреб (бажань), оскільки людина, скоріше за все, усуває психосоматичну проблему на рівень підсвідомості, а отже, завдання психологічної допомоги ускладнюється необхідністю спочатку досягти усвідомлення клієнтом симптому як проблеми або ж виключити симптом із розряду проблем (і тоді – жити повноцінне життя, тобто прийняти себе в будь-якому разі).

Важливим етапом гри визначали роботу з метафорами симптому. Перед початком гри учасників просили намалювати різнокольоровими фарбами (олівцями) свій симптом у метафоричному вигляді. Після опрацювання всіх питань гравці мали синтезувати запропоновані емоції (почуття): радість, страх, сум, гнів, образа, ревності, огида, інтерес, кохання, сором, провина, заздрість із конкретним кольором і проаналізувати, який саме колір переважає на малюнку симптому, а отже, може бути співвіднесений із конкретною емоцією, яку саме і варто буде пропрацьовувати вже на терапевтичних сесіях.

На завершальному етапі учасникам пропонували змінити метафору симптому на протилежну, наприклад зайва вага «бегемот» змінюємо на «струнку лань». Гравець мав відповісти на питання: що я зараз могу

зробити, щоб стати новою собою (тією ж стрункою ланню); від чого відмовитися, що переглянути у своєму житті, з ким налагодити стосунки, а з ким – розірвати, кого простити, а в кого просити прощення і т. п.

Ідея трансформаційної гри полягала в тому, щоб через коучингові запитання психолога сприяти усвідомленню гравця джерел свого психосоматичного симптому, перестати заплюшувати очі на проблему, яка впливає на якість життя людини. Після гри учасники могли дійти до розуміння почати повноцінну психотерапію за психосоматичним запитом.

Варто зауважити, що трансформаційну гру було проведено у три етапи: перший етап мав ціллю навчити студентів спеціальності 053 «Психологія» ХНУМГ імені О. М. Бекетова працювати з психосоматичними розладами у парній роботі (студенти проводили коучинг за алгоритмом гри один з одним). Другий етап реалізовувався кожним зі студентів із людиною свого оточення, яка не зналася раніше на психосоматиці, але має такий симптом – тут студенти опрацьовували навички психоедукації та психоконсультування в інтеграції. На третьому етапі студенти залучалися до командної роботи (кожен студент мав провести гру одночасно для 3–4 учасників) із партнерами – студентами та колегами Харківського національного медичного університету (кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії), майстер-клас із психосоматики висвітлено на ресурсі <https://knmu.edu.ua/news/vidbuvsya-majster-klas-z-psyhosomatyky/>.

У результаті системної підготовки студенти – майбутні психологи отримали нову фахову компетенцію, а студенти медичного університету – знання з психосоматики, які варто розглядати як доповнювальні для лікаря-реабілітолога.

Обговорення. Презентація результатів реалізації трансформаційної гри «Психосоматика» засвідчила суттєву роль пригнічених емоцій у виникненні психосоматичних симптомів. Дане дослідження корелює з подібними, представленими у працях К. Мілютіної (Мілютіна, 2007) та О. Чабана (Чабан & Хаустова, 2004), однак акцентує увагу на конкретних симптомах, пов'язаних із перебуванням учасників (студентів, що мешкають у прифронтовому місті) у довготривалому стресі.

Висновки. У результаті практичного аналізу наслідків стресу означено основні психосоматичні розлади студентів харківських університетів, які перебувають постійно у прифронтовому місті: розлад харчової поведінки (симптом зайвої ваги у дівчат), розлад циркадних ритмів (симптом: безсоння або прокидання вночі), розлад роботи серцево-судинної системи (симптом: панічні атаки/тахікардія), розлад сенсорно-когнітивної системи (симптом: порушення концентрації/пам'яті). Означені результати дали підставу організувати й провести трансформаційну гру «Психосоматика» (автор – практичний психолог Наталія Сабліна) серед студентів Харківського Національного

університету імені О. М. Бекетова (спеціальність 053 «Психологія») та Харківського медичного університету (спеціальність 227 «Фізична терапія. Ерготерапія»). У ході проведення гри було застосовано коучингові технології сократівських питань для визначення психосоматичного симптому, який впливає на якість життєдіяльності та усвідомлення гравцями рівня важливості подальшої психотерапевтичної роботи з ним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Проблематика психосоматичних аспектів здоров'я студентської молоді в умовах військового конфлікту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 5 (192). URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2627/2597> (дата звернення: 18.06.2025).
2. Івкін В. М. Психологічні особливості безробітного: аналіз сучасних досліджень. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 4 (11). С. 36–42. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/110> (дата звернення: 10.06.2025).
3. Мілютіна К. Л. *Форми психокорекційного впливу*. Київ: Главник, 2007. 144 с.
4. Овчаренко О. Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. *Вікова і педагогічна психологія*. 2023. Вип. 53. С. 75–81. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/12.pdf> (дата звернення: 17.06.2025).
5. Павелко І. До питання психосоматичного аспекту пандемії COVID-19. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 1. С. 53–62. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/issue/view/1/1> (дата звернення: 18.06.2025).
6. Хомуленко Т., Шандрук С., Жданюк Л. *Психосоматика та психоісторія хвороби: навчальний посібник*. Харків: Діса плюс. 2023. 276 с.
7. Сабліна Н. Участь у психологічній грі «Психосоматика». URL: <https://www.sablinatz.com/psychologichna-gra-psyhosomatika> (дата звернення: 06.06.2025).
8. Чабан О., Хаустова О. *Психосоматична медицина. Аспекти діагностики та лікування*. 2004. 96 с.
9. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1 (20). С. 129–134. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58489> (дата звернення: 15.06.2025).
10. Хомуленко Т. Б., Туркова Д. М. *Психоімунологія: теорія і психологічна практика*. Харків: О. А. Мірошніченко. 2020. 208 с.

REFERENCES

1. Boyko, G. L., Kozlova, T. G., & Sharafutdinova, S. U. (2025). Problematyka psykhosomatichnykh aspektiv zdorov'ya student's'koyi molodi v umovakh viys'kovoho. [Problems of psychosomatic aspects of health of student youth in military conditions]. *Naukovyy chasopys*

Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova – Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Issue 5 (192). Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2627/2597> [in Ukrainian].

2. Ivkin, V. M. (2017). Psykholohichni osoblyvosti bezrobitnoho: analiz suchasnykh doslidzhen'. [Psychological characteristics of the unemployed: analysis of modern research]. *Orhanizatsiyna psykholohiya. Ekonomichna psykholohiya – Organizational psychology. Economic psychology*. № 4 (11). S. 36–42. Retrieved from: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/110> [in Ukrainian].

3. Milyutina, K. L. (2007). *Formy psykhokorektsiynoho vplyvu [Forms of psychocorrectional influence]*. K.: Hlavnnyk. 144 s. [in Ukrainian].

4. Ovcharenko, O. Yu. (2023). Psykhoemotsiynny stan studentiv v umovakh zbroynoho konfliktu [Psychoemotional state of students in conditions of armed conflict]. *Vikova i pedahohichna psykholohiya – Age and pedagogical psychology*. Vyp. 53. S. 75–81. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/12.pdf> [in Ukrainian].

5. Pavelko, I. (2024). Do pytannya psykhosomatychnoho aspektu pandemiyi COVID-19 [On the issue of the psychosomatic aspect of the COVID-19 pandemic]. *Mental'ne zdorov'ya – Mental Health*. № 1. S. 53–62. Retrieved from: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/issue/view/1/1> [in Ukrainian].

6. Psykhosomatyka ta psykhoistoriya khvoroby: navchal'nyy posibnyk [Psychosomatics and psychohistory of disease: a textbook] (2023) / T. B. Khomulenko., S. Shandruk, L. Zhdanyuk. Kharkiv: Vydavnytstvo "Disa plus". 276 s. [in Ukrainian].

7. Sablina Nataliya Participating in a psychological game "Psykhosomatyka" [Uchast' u psykholohichniy hri "Psychosomatics"]. Retrieved from: <https://www.sablinatz.com/psychologichna-gra-psyhosomatika> [in Ukrainian].

8. Chaban, O., & Khaustova, O. (2004). *Psykhosomatychna medytsyna. Aspekty diahnostryky ta likuvannya [Psychosomatic Medicine. Aspects of Diagnosis and Treatment]*. 96 s. [in Ukrainian].

9. Khomenko-Semenova, L., & Prokhorenko, Ya. (2022). Vplyv informatsiynoho kontentu na emotsiynu stiykist' studentiv ZVO v umovakh voyennoho stanu [The influence of information content on the emotional stability of students of higher educational institutions under martial law]. *Visnyk Natsional'noho aviatsiynoho universytetu. Seriya: Pedahohika. Psykholohiya: zb. nauk. pr. – Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy. Psychology: scientific collection*. Vyp. 1 (20). S. 129–134. Retrieved from: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58489> [in Ukrainian].

10. Khomulenko, T. B., & Turkova, D. M. (2020). *Psykhoimunolohiya: teoriya i psykholohichna praktyka [Psychoimmunology: theory and psychological practice]*. Kharkiv: Vydavets' O. A. Miroshnichenko. 208 s. [in Ukrainian].

Oksana Rezvan,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Psychology, Pedagogy and Language Training,
O. M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv,
17, Chornoglazivska Str., Kharkiv, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7371-3605>

Olha Ivanchenko,

Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Pedagogy, Methodology and Management of Education,
Education and Research Institute "Ukrainian Engineering and Pedagogical Academy"
of V. N. Karazin Kharkiv National University,
16, Universytetska Str., Kharkiv, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9407-6107>

COACHING STRATEGIES FOR DEALING WITH PSYCHOSOMATIC DISORDERS OF STUDENTS IN FRONTLINE AREAS

The global crises of modern society (war, pandemic), which result in constant stresses of large groups of the population, actualise the problem of working with psychosomatic disorders. In this regard, there is a growing interest in technologies that are quite effective and environmentally friendly in their impact on people, one of which is coaching technology – as an opportunity to change a person's consciousness about their own problem. Based on the results of research by T. Khomulenko, H. Boiko, T. Kozlova, S. Sharafutdinov, L. Pavelko, K. Milyutina, O. Chaban and others, who have studied the problem of psychosomatics, the author has focused on the effectiveness of using systemic questions in working with a client who has a psychosomatic symptom. A questionnaire survey was conducted among students living in the frontline territory of Kharkiv regarding the symptomatology of the effects of constant stress in psychosomatic disorders, which are defined as: eating disorders (symptom of overweight in girls), circadian rhythm disorder (symptom: insomnia or waking up at night), cardiovascular disorder (symptom: panic attacks / tachycardia), disorder of the sensory-cognitive system (symptom: impaired concentration / memory). An example of counselling work of a psychologist with a psychosomatic disorder of a client is presented – using the transformational game "Psychosomatics" by a practical psychologist N. Sablina, the effectiveness of which was proven in its three-stage implementation among students of two Kharkiv universities. The algorithm for conducting this game is presented – with the main objectives of each stage, where the systematic nature of the issues is combined with the strategy of psychological coaching. The effectiveness of the implementation of the transformational game as a counselling tool for dealing with the client's psychosomatic symptom and directing him/her to further psychotherapeutic work is proved.

Key words: psychosomatics, coaching, transformational game, questions, student, psychologist.

Дата надходження статті: 23.06.2025

Дата прийняття статті: 14.08.2025

Опубліковано: 10.09.2025