



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-11>

Т. Ю. Ульянова

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8643-2063>



ulikta@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ РЕСУРСНОСТІ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ РІЗНОГО СТУПЕНЯ ВПЛИВУ

Метою статті є виклад результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей ресурсності осіб, які пережили травматичні події різного ступеня впливу. У теоретичній частині ми проаналізували й узагальнили наукову літературу, пов'язану з темою дослідження.

В емпіричному дослідженні використовувався комплекс психодіагностичних інструментів, серед яких: «Шкала оцінювання впливу травматичної події» (Impact of Event Scale, IES-R) М. Горовіца, «Опитувальник способів опанування», (Р. Лазарус і С. Фолкман), «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа). Наукова новизна роботи полягає в тому, що за допомогою методів аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження було вивчено наявність і пошук нового сенсу життя, особливості копінг-поведінки та ресурсності, а саме: прояви впевненості в собі, доброти до людей, успіху, творчості, віри в добро, роботи над собою, професійної самореалізації, відповідальності, знання власних ресурсів, здатність їх використовувати й оновлювати.

Виявлено, що групі осіб, які отримали потужний вплив травматичної події, властиві фізичне або емоційне віддалення від проблеми, що допомагає зменшити її вплив на особистість і полегшити переживання; активне протистояння стресовим і проблемним ситуаціям, що передбачає відкриту взаємодію із проблемою, допомагає людині отримати контроль над ситуацією та знайти шляхи виходу з неї; такі особи часто звертаються до інших людей, використовують незрілі копінг-стратегії, демонструють емоційну реакцію або поведінку, що не приводить до конструктивного вирішення проблем; уникають проблем, реагують роздратуванням, відмовляються визнавати реальність проблеми, вони не вірять у внутрішнє відчуття власної вартості, здібностей і можливостей. У групі респондентів із низьким рівнем впливу травматичної події діагностовано усвідомлення та прийняття наслідків своїх виборів і дій, що є важливим аспектом особистісного розвитку та психологічного благополуччя, вони не перекладають провину на інших, усвідомлюють, що їхні дії є результатом власного вибору, вірять у себе, у добро, добре реалізовані у професії, уміють це робити впевнено, розуміються на власних ресурсах, уміють їх застосовувати й оновлювати.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, долаюча поведінка, копінг-стратегії, ресурсність, особистість, стрес.

T. Yu. Ulianova

*State Institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,
Odesa, Ukraine*

PECULIARITIES OF THE RESOURCEFULNESS OF PERSONS WHO EXPERIENCED TRAUMATIC EVENTS OF VARYING IMPACT

The purpose of the article is to present the results of a study of the individual psychological characteristics of the resourcefulness of individuals who have experienced traumatic events of varying degrees of impact. In the theoretical part, we analyzed and summarized the scientific literature related to the research topic.

The empirical study used a set of psychodiagnostic tools, including: “The Impact of Event Scale” (IES-R), the Questionnaire of Coping Modes (R. Lazarus and S. Folkman), the Meaning of Life Questionnaire (MLQ),

and the Questionnaire of Psychological Resourcefulness of the Individual (O. Shtepa). The scientific novelty of the work is that, using the methods of analyzing scientific literature and the results of empirical research, the presence and search for a new meaning of life, the peculiarities of coping behavior and resourcefulness, namely: manifestations of self-confidence, kindness to people, success, creativity, belief in goodness, work on oneself, professional self-realization, responsibility, knowledge of one's own resources, the ability to use and renew them, were studied.

It was found that the group of people who received a powerful impact of a traumatic event is characterized by physical or emotional distance from the problem, which helps to reduce its impact on the personality and ease the experience; active confrontation with stressful and problematic situations, including open interaction with the problem, helps a person to gain control over the situation and find ways to solve it; such people often turn to other people, use immature coping strategies, demonstrate emotional reactions or behavior that does not lead to a constructive solution. In the group of respondents with a low level of exposure to traumatic events, awareness and acceptance of the consequences of their choices and actions, which is an important aspect of personal development and psychological well-being, do not shift the blame to others, realize that their actions are the result of their own choices, believe in themselves, in goodness, are well-realized in the profession, are able to do it confidently, understand their own resources, and are able to use and update them.

Key words: adaptive potential, coping behavior, coping strategies, resourcefulness, personality, stress.

У зв'язку із соціально-політичною ситуацією в Україні особливого значення набуло вивчення феноменів, пов'язаних із тим, як українці пристосовуються до нових економічних, соціальних і психологічних змін і справляються з надзвичайними стресовими обставинами, які виходять за межі звичного життєвого досвіду, у надзвичайно складних умовах за короткий проміжок часу. Екстремальні обставини, як-от війна, що охопила нашу країну, спричиняють травматичні кризи та призводять до серйозних негативних наслідків, зокрема й порушення процесів адаптації особистості до нових життєвих реалій, які потребують швидкої адаптації й ефективних стратегій для збереження психічного та фізичного здоров'я [10].

Подолання впливу таких обставин і адаптація до них забезпечуються адаптаційним потенціалом (можливостями адаптації), через мобілізацію психологічних ресурсів. Усі ці чинники загалом сприяють одному процесу – подоланню екстремальних ситуацій і пристосуванню до них [2; 3].

Постановка проблеми. Сучасна ситуація спричинила в українців необхідність осмислити та пояснити події, пов'язані з воєнною агресією, а також змінити звичний спосіб життя через ці події, застосовувати ефективні стратегії подолання й адаптивної поведінки. Учені здебільшого розглядають процес подолання як активну поведінкову реакцію особистості, спрямовану на підтримку або відновлення рівноваги між вимогами зовнішнього середовища та наявними ресурсами, що дозволяють ці вимоги задовольняти. У зв'язку з тим, що чинники травматичного впливу діють комплексно вже досить довгий час, наслідки аку-

мулюються, накопичуються у психічному просторі людини, що може призводити до деяких емоційних станів дезадаптивної поведінки. Тому що нині українцям у край необхідно розвивати здатність адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно справлятися з негативними емоціями та зберігати психологічну стабільність у складних обставинах буття. Вона є важливою характеристикою, що впливає на загальне благополуччя, фізичне здоров'я та якість життя [6; 7].

Аналіз досліджень і публікацій. У вітчизняні дослідження щодо подолання кризових ситуацій в Україні значний вклад зробили кілька провідних психологів-науковців. Їхні праці стосуються різних аспектів адаптації, стресостійкості, посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), а також механізмів і стратегій подолання стресових і кризових ситуацій. Ось деякі з найбільш відомих українських дослідників у цій галузі: В. Зливков, О. Ігумнова, В. Климчук, О. Кокун, В. Крайнюк, Л. Крижанівська, В. Розов, О. Саннікова, О. Татарчук, Т. Титаренко, Н. Чепелева й інші. Ці дослідники значно вплинули на розвиток психології кризових ситуацій в Україні, вивчали адаптацію, стресостійкість і механізми подолання екстремальних умов, зокрема в умовах війни та соціальних катастроф.

Окрім того, наукові роботи таких зарубіжних учених, як Р. Лазарус, А. Бек, М. Селігман, Д. Бонанно, С. Фолкман, Б. Мак'юен, В. Франкл, Е. Холмс, які досліджували різні аспекти стресу, адаптації, травматичних переживань і формування психологічної стійкості, суттєво вплинули на розвиток психологічних підходів до розуміння та подолання кризових ситуацій, теорію та практику копіngu, стійкості

та психологічної підтримки в екстремальних умовах тощо.

Метою статті є дослідження індивідуально-психологічних особливостей ресурсності осіб, які пережили травматичні події різного ступеня впливу.

Виклад основного матеріалу. З метою виявлення рівня психологічної ресурсності осіб, які пережили травматичні події, ми на базі соціально-гуманітарного факультету Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського провели психодіагностичне дослідження, у якому взяли участь 43 особи віком 25–45 років.

У дослідженні застосовано «Шкалу оцінювання впливу травматичної події» (Impact of Event Scale, IES-R) М. Горвіца [1; 4], яку ми використали для вимірювання рівня стресу та психоемоційного впливу, спричиненого травматичними подіями, що допомогло зрозуміти, наскільки серйозно респонденти реагують на травматичні ситуації, а також оцінити основні компоненти стресової реакції: нав'язливі думки (постійне повернення до спогадів про подію), уникання (спроби уникнути думок, почуттів або ситуацій, пов'язаних із подією), гіперзбудження (підвищена тривожність, дратівливість, порушення сну). Ми також використали «Опитувальник способів опанування» [5, с. 30] Р. Лазаруса та С. Фолкмана для вивчення стратегій подолання стресових ситуацій, що спрямований на оцінювання поведінкових і когнітивних стратегій, які люди використовують для подолання стресу або складних життєвих обставин, і дозволяє визначити, які саме стратегії використовує людина в різних ситуаціях, на основі чого можна зробити висновки про її адаптаційний потенціал і психологічну стійкість. «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) [4, с. 182] дозволив нам діагностувати наявність і пошук респондентами нового сенсу життя, а «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) – здатність респондентів до пошуку психологічної ресурсності та подолання стресових ситуацій.

Якісний аналіз отриманих за даними методиками даних дозволив через виокремлення двох груп осіб за рівнем загального показника впливу травматичної події дослідити та проаналізувати індивідуально-психологічні особливості ресурсності осіб, які пережили травматичні події різного ступеня впливу.

Для представників першої групи осіб, які отримали потужний вплив травматичних подій, характерне фізичне або емоційне віддалення від проблеми, що допомагає зменшити її вплив на

особистість і полегшити переживання. Дистанціювання може проявлятися фізично, емоційно та когнітивно. Людина може намагатися не відчувати біль або тривогу, ігнорувати їх, «вимкнути почуття», уникати окремих місць, людей або ситуацій, які асоціюються з негативним досвідом або стресом. Адаптивне відсторонення в короткостроковій перспективі може допомогти зменшити стрес, отримати час для обдумування та розроблення плану дій і впоратися з важкою ситуацією. Проте, якщо дистанціювання стає постійною стратегією, це може призвести до емоційної ізоляції та депривації, яка буде мати незворотні наслідки у вигляді депресії та самотності.

Окрім того, може демонструватися конфронтація, яка дозволяє людині виразити свої емоції та переживання, що може сприяти зменшенню внутрішнього напруження та полегшенню стресу. Ця стратегія спрямована на активне вирішення проблеми, що дозволяє людині знайти способи подолати труднощі, замість того щоб відчувати безпорадність. У позитивному сенсі ця активна позиція емоційного відреагування допомагає відчувати себе більш контрольованим і спроможним справлятися із труднощами, зміцнити відносини з іншими, оскільки людина демонструє готовність до діалогу. У негативному сенсі, з більшою частотою й інтенсивністю агресивних епізодів, призводить до конфліктної поведінки та виснаження або втоми. Такі особи часто звертаються до інших людей, свідомо шукають підтримку, обирають тих, кому довіряють, або звертаються до знайомих у важкі часи. Це може бути неформальне спілкування, психотерапевтична комунікація, участь у групах підтримки. Знання, що є люди, які готові підтримати, може зміцнити впевненість у собі та здатність справлятися із труднощами. Але в несвідомому надмірному пошуку будь-якої підтримки під впливом травматичних подій людина може потрапити до емоційної залежності, коли не буде можливості справлятися із проблемами самостійно, це може призвести до шкідливої неадекватної підтримки у вигляді негативної поради, осуду, знецінення з боку інших.

Представники цієї групи використовують незрілі копінг-стратегії: проєктують власні негативні почуття чи страхи на інших, звинувачують інших у своїх проблемах, не усвідомлюють власної відповідальності; демонструють емоційну реакцію або поведінку, що не приводить до конструктивного виходу із ситуацій; реагують роздратуванням, відмовляються визнавати реальність проблеми, вони не вірять у внутрішнє

відчуття власної вартості, здібностей і можливостей. Використання незрілих стратегій може призвести до накопичення стресу, що спричиняє емоційну втомленість і вигоряння, втрату підтримки та зниження якості міжособистісних стосунків. Особи з високим рівнем впливу травматичної події відчують труднощі у віднайденні сенсу та мети у своєму житті, переживають почуття безвиході та втрати орієнтирів.

У групі респондентів із низьким рівнем впливу травматичної події діагностовано усвідомлення та прийняття наслідків своїх виборів і дій, що є важливим аспектом особистісного розвитку та психологічного благополуччя. Такі особи не перекладають провину на інших, усвідомлюють, що їхні дії є результатом власного вибору, вірять у себе, у добро, добре реалізовані у професії, уміють це робити впевнено, розуміються на власних ресурсах, уміють їх застосовувати й оновлювати. Особи з низьким рівнем впливу травматичних подій демонструють вищий рівень сенсу життя, особливо в аспекті усвідомлення й наявності сенсу. Це означає, що вони краще розуміють мету свого існування, мають чіткі життєві орієнтири та більш стабільне відчуття значущості свого життя. Така внутрішня ресурсність дозволяє їм зберігати психічне здоров'я й успішно адаптуватися до труднощів [4; 5; 11].

У подоланні екстремальних ситуацій важливі адаптація, використання ресурсів і стратегій, підтримка з боку оточення, пошук смислів [4, с. 182; 5]. Знання про механізми подолання стресу та розвиток стійкості можуть суттєво допомогти в управлінні кризовими ситуаціями та збереженні ментального здоров'я. Тому розглянемо питання, що є сутнісно визначальними для розуміння механізмів адаптації та подолання екстремальних ситуацій.

Адаптаційний потенціал і психологічна стійкість – це два взаємопов'язані поняття, які відображають здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями й адаптуватися до змін у житті, особливо в умовах труднощів або екстремальних подій [3; 8; 9]. Можливість особистості пристосовуватися до нових умов, які можуть виникати внаслідок змін у зовнішньому середовищі, як-от соціальні, економічні, психологічні або фізичні обставини. Це комплекс можливостей і ресурсів людини, що дозволяє їй: адаптуватися до нових вимог або стресових подій, зберігати психічну рівновагу, підтримувати працездатність і ефективність у складних ситуаціях [3]. Адаптаційний потенціал включає фізичні, психологічні та соціальні ресурси, зокрема стресостійкість, самоконтроль, здатність до саморегуляції, гнучкість мислення та

наявність підтримки з боку оточення. Витримувати тиск зовнішніх чинників, використовувати стресові події для особистісного зростання допомагає людині психологічна стійкість [9]. Саме завдяки їй людина ефективно справляється із труднощами та виходить із них сильнішою. Відбувається швидке відновлення психологічної рівноваги після криз, травм, травматичних подій. Психологічна стійкість базується на таких складниках, як самооцінка, саморефлексія, оптимізм, здатність до соціальної підтримки та наявність надійних копінг-стратегій. Адаптаційний потенціал забезпечує можливість пристосування до змін, тоді як психологічна стійкість допомагає ефективно переживати і долати негативні наслідки стресових подій [7; 8].

Психологічні ресурси є невід'ємною частиною життя кожної людини, оскільки вони сприяють здатності ефективно справлятися із труднощами, розвивати стійкість і підтримувати позитивний емоційний стан [2; 3].

Щодо особи ресурси можна розділити на зовнішні та внутрішні. Внутрішні ресурси перебувають у внутрішньому світі людини. До них належать життєвий досвід, спогади, властивості особистості (характер, темперамент, здібності), ступінь зрілості особистості, віра, творчість, тіло. Це можуть бути досить прості речі: позитивні емоції, здатність до саморегуляції, позитивна самооцінка, емпатичне, чуйне, поважне ставлення до себе й інших, гуманістичний погляд на майбутнє, сенсоутворення, надія, віра та стійкість. Критичне мислення, вміння аналізувати та рефлексувати допомагають людині ухвалювати обґрунтовані рішення та шукати альтернативних шляхів вирішення проблеми. Самоповага, упевненість у собі, рішучість і відповідальність впливають на те, як людина сприймає та реагує на стресові ситуації. І звісно, загальний фізичний стан здоров'я, рівень енергії та витривалості також можуть впливати на психологічні ресурси.

Зовнішніми ресурсами може виступати підтримка від друзів, родини, колег та інших соціальних груп, яка може бути емоційною, інформаційною або матеріальною, вона є важливою для покращення стресостійкості, зокрема, соціальні ресурси допомагають будувати здорові міжособистісні стосунки.

Висновки. Отже, у дослідженні було виявлено та вивчено специфіку прояву ресурсності, смислів життя та стратегій подолання у представників груп осіб, які відрізняються за рівнем впливу травматичних подій. Результати показали, що люди з різним ступенем впливу травми мають різні ознаки прояву життєвих смислів, психологічної ресурс-

ності та використовують різні копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій. Надалі планується представити результати кореляційного аналізу взаємовпливу травматичних подій, способів опанування, здатності пошуку сенсу життя та психологічної ресурсності особистості.

Список літератури:

1. Анцибор А. Роль волевого зусилля та установки на перемогу в процесі подолання аутсайдерської психології. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 1. С. 3–9.
2. Стратегії подолання професійного стресу в управлінській діяльності / Н. Гуцуляк та ін. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 47–52. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-8>.
3. Ващенко І., Іваненко Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2018. № 40. С. 33–49. DOI: 10.32626/227-6246.2018-40.33-49.
4. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Злишков та ін. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Ігумнова О. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць / Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2020. № 1. Т. 2. С. 28–33.
6. Резиліентність: мистецтво долати найбільші виклики життя / М. Стівен та ін. 3 вид. Львів : Видавництво «Компанія «Манускрипт»», 2024. 400 с.
7. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / наук. ред. Л. Коробка та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-Лтд, 2019. 286 с.
8. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.
9. Сергієнко Н. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Сучасна війна: гуманітарний аспект* : збірник матеріалів науково-практичної конференції, Харківський національний університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, червень, 2017. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4065>.
10. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-Лтд, 2018. 160 с.

11. Штепа О. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 39. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 380–399.

References:

1. Antsybor, A. (2022). Rol volovoho zusyillia ta ustanovky na peremohu v protsesi podolannia autsajderskoj psykhologii [The role of willpower and attitude to victory in the process of overcoming outsider psychology]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezpererвної osvity. Serii "Pedagogika. Psykhologhii"*. Odesa: Vydavnychiy dim "Helvetyka", № 1. S. 3–9.
2. Hutsuliak, N., Chuiko, O., & Dub, V. (2024). Stratehii podolannia profesiinoho stresu v upravlinskii diialnosti. [Strategies for overcoming professional stress in managerial activities] *Nauka i osvita*. № 1. S. 47–52. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-8>.
3. Vashchenko, I. V., & Ivanenko, B. B. (2018). Psykhologhichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievnykh sytuatsii [Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations]. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykhologii"*, (40), S. 33–49. DOI: 10.32626/227-6246.2018-40.33-49.
4. Zlyvov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh sytuatsiakh. Kyiv: Pedagoghichna dumka. 219 s.
5. Ihumnova, O. B. Doslidzhennia kopinh-stratehii osib u skladnykh zhyttievnykh obstavynakh. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii* : zb. nauk. pr. / Klasych. pryvat. un-t. Zaporizhzhia, 2020. № 1, t. 2. S. 28–33.
6. Sautvik, Stiven M., Charni, Dennis S., DeP'ierro, Dzhonatan M. Rezyliientnist: mystetstvo dolaty naibilshi vyklyky zhyttia. Vydannia tretie. Lviv: Vydavnytstvo "Kompaniia "Manuskrypt"", 2024. 400 s.
7. Spilnota v umovakh voiennoho konfliktu: psykhologhichni stratehii adaptatsii: kolektyvna monohrafiia. *Za nauk. red. L. M. Korobka, V. O. Vasiutynskiy, V. Yu. Vinkov ta in.*; Natsionalna akademiia pedagoghichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 2019. 286 s.
8. Psykhologhichni resursy osobystosti: sotsialno-psykhologhichniy zmist. *Zbirnyk naukovykh prats za materialamy naukovo-praktychnoi konferentsii*. Izmail: RVV IDHU. 2019. 87 s.
9. Serhiienko, N. P. Osoblyvosti psykhologhichnoi stiikosti osobystosti pid chas podolannia krytychnykh sytuatsii. *Zbirnyk materialiv naukovo-praktychnoi*

konferentsii "Suchasna viina: humanitarnyi aspekt". Kharkivskiy natsionalnyi universytet Povitrianykh Syl imeni Ivana Kozheduba, m. Kharkiv, cherven, 2017. Rezhym dostupu: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4065>.

10. Tytarenko, T. M. Psykholohichne zdorov'ia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii : monohrafiia. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsial-

noi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-Ltd, 2018. 160 s.

11. Shtepa, O. S. Opytvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatsii avtorskoї metodyky. Problemy suchasnoi psykholohii : zb. nauk.prats Kam'ianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohienka, In-tu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy / za nauk. red. S. D. Maksymenka, L. A. Onufriievoi. Vyp. 39. Kam'ianets-Podilskiy: Aksioma, 2018. S. 380–399.

© Т. Ю. Ульянова 2024.

Науково-методична стаття.

Надійшла до редакції 30.09.2024.

Прийнято до публікації 31.10.2024.