

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ SCORE ЯК ІНСТРУМЕНТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВПО

EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTATION MODEL AS A TOOL OF SELF-REGULATION FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

У статті представлено результати емпіричного дослідження рівня саморегуляції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та обґрунтовано доцільність використання моделі SCORE як інструмента психологічної підтримки. Дослідження дало змогу визначити особливості емоційної регуляції, стресостійкості та тривожності переселенців, що постали перед необхідністю адаптації до нових життєвих умов в умовах воєнного конфлікту. Зокрема, проаналізовано взаємозв'язок між індивідуально-психологічними характеристиками ВПО та їх здатністю до ефективної саморегуляції.

Встановлено, що значна частина респондентів характеризується середнім і високим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що ускладнює процес адаптації та призводить до підвищеного рівня психоемоційного напруження. Водночас виокремлено групу осіб, які демонструють достатній рівень стресостійкості й адаптивності, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій. Це вказує на різний потенціал психологічної саморегуляції у представників цільової групи, що потребує індивідуалізованих підходів у роботі з ними.

Доведено, що модель SCORE може виступати ефективним інструментом розвитку навичок саморегуляції у ВПО. Її застосування дає можливість ідентифікувати ключові причини стресових станів, активізувати особистісні ресурси, сприяти формуванню адаптивних стратегій поведінки та підвищенню рівня психологічної гнучкості. Використання цієї моделі у психологічній практиці дає змогу створювати умови для зниження рівня тривожності, зменшення емоційної напруги та відновлення психологічної рівноваги.

Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження SCORE у систему психологічної допомоги переселенцям як одного з методів підвищення їхньої стресостійкості, розвитку навичок подолання кризових станів та загального покращення якості життя.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, саморегуляція, психологічна стійкість, модель SCORE, стресостійкість, тривожність.

The article presents the results of an empirical study on the level of self-regulation among internally displaced persons (IDPs) and substantiates the feasibility of applying the SCORE model as a tool for psychological support. The research identifies the main characteristics of emotional regulation, stress resistance, and anxiety among IDPs, who face the challenge of adapting to new living conditions under the circumstances of armed conflict. Particular attention is given to the relationship between individual psychological traits and the ability of displaced persons to maintain effective self-regulation in crisis situations.

The findings show that a significant proportion of respondents demonstrate medium to high levels of anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity, which complicates adaptation processes and increases psycho-emotional tension. At the same time, a distinct group of individuals with sufficient levels of stress resistance was identified, which indicates the presence of internal resources that can be mobilized for overcoming crisis experiences. This diversity highlights the need for differentiated and individualized approaches in providing psychological assistance to IDPs.

The study proves that the SCORE model can serve as an effective instrument for developing self-regulation skills. Its application enables the identification of stress triggers, activation of personal resources, and the formation of adaptive coping strategies, thus contributing to greater psychological flexibility. Implementing SCORE in psychological practice creates opportunities for reducing anxiety and emotional tension, restoring mental balance, and strengthening resilience.

Overall, the research results confirm the practical value of introducing the SCORE model into the system of psychological support for internally displaced persons. This approach not only facilitates the improvement of stress tolerance and coping skills but also enhances the overall quality of life and psychological well-being of people forced to leave their homes.

Key words: internally displaced persons, self-regulation, psychological resilience, SCORE model, stress resistance, anxiety.

УДК 159.246:94:393.7
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.11>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Лисенкова І.П.

д.психол.н., професор
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Гордєєва А.В.

здобувач вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0009-0001-0320-5947

Коршунова А.С.

здобувач вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сучасні соціально-політичні події в Україні зумовили значне зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що актуалізує проблему їхньої психологічної підтримки та адаптації до нових умов життя. Переміщення, спричинене вимушеними обставинами, супроводжується втраченою стабільністю, соціальних зв'язків та відчуттям безпеки, що призводить до високого рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження.

У цьому контексті особливої ваги набуває розвиток навичок саморегуляції, які забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій і сприя-

ють збереженню психологічної рівноваги. Одним з перспективних інструментів у цьому напрямі є модель SCORE, яка дає змогу структуровано аналізувати проблеми, визначати їхні причини, знаходити ресурси для подолання труднощів та прогнозувати ефективність вибраних рішень.

Отже, дослідження доцільності застосування моделі SCORE у роботі з ВПО є важливим кроком для розроблення нових підходів до психологічної підтримки та формування ефективних стратегій адаптації у складних життєвих обставинах. Для дослідження особливостей саморегуляції внутріш-

ньо переміщених осіб та оцінювання можливості використання моделі SCORE як інструмента психологічної підтримки було проведено емпіричне дослідження. До участі залучено 30 осіб (15 жінок і 15 чоловіків) віком від 20 до 52 років, які зверталися по допомогу до Гуманітарного ХАБу для ВПО у місті Миколаїв. Учасники дослідження мали різний життєвий досвід, рівень освіти та соціальний статус, але всіх їх об'єднувала потреба адаптації до нових умов життя після вимушеного переселення.

Мета: дослідити рівень саморегуляції внутрішньо переміщених осіб та визначити, наскільки модель SCORE може стати ефективним інструментом підтримки їхньої емоційної рівноваги та психологічної стійкості.

Дослідження має на меті не лише виявити труднощі, з якими стикаються ВПО у сфері саморегуляції, але й знайти шляхи підтримки та зміцнення їхньої психологічної стійкості. Важливо не просто визначити рівень тривожності чи стресостійкості, а зрозуміти, як саме можна допомогти людям у подоланні цих викликів. Саме тому одним з ключових аспектів дослідження є оцінювання потенціалу моделі SCORE, яка може стати дієвим інструментом для покращення саморегуляції та психологічного благополуччя ВПО.

Завдання:

- виявити рівень саморегуляції ВПО та їхню здатність справлятися зі стресом у нових життєвих умовах;

- використати стандартизовані психодіагностичні методики для оцінювання емоційного стану учасників та їхньої стресостійкості;

- проаналізувати отримані результати та оцінити потенціал моделі SCORE у наданні психологічної підтримки ВПО.

Дослідження проходило у три основні етапи:

1. Підготовчий етап. Аналіз наукових джерел про саморегуляцію особистості, вивчення труднощів, з якими стикаються ВПО, підбір методик дослідження.

2. Основний етап. Проведення тестування, анкетування та аналізу психоемоційного стану учасників для виявлення рівня їхньої саморегуляції.

3. Аналітичний етап. Узагальнення отриманих даних, оцінювання характерних особливостей саморегуляції ВПО та обґрунтування доцільності використання моделі SCORE у психологічній роботі з ними.

Щоб отримати комплексну картину психоемоційного стану учасників та рівня їхньої здатності до саморегуляції, застосовувалися такі діагностичні методики.

1. Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна [2]. Основою опитувальника є розуміння того, що тривога може бути як психічним станом, так і характеристикою особистості. Він складається із 40 коротких тверджень, на які досліджувані відповідають за чотирибальною шкалою. На відміну від багатьох інших відомих методів оцінки тривожно-

сті, які вимірюють лише особистісну тривожність, поточний стан тривоги або специфічні реакції, методика, розроблена Ч. Спілбергером, дає змогу роздільно вимірювати як особистісну тривожність (рівень особистісної тривожності), так і ситуативну тривожність (рівень ситуативної тривожності). Анкета включає інструкції, 20 питань для оцінювання особистісної тривожності та 20 питань для оцінювання ситуативної тривожності. Учасники відповідають на питання відповідно до інструкцій, вибираючи один з чотирьох варіантів відповіді за ступенем інтенсивності. Вікових обмежень для опитувальника немає. Результати обробляються шляхом підрахунку суми балів усіх відповідей. Для інтерпретації результатів використовуються орієнтовні нормативи рівня тривожності: низький рівень – від 20 до 34 балів, середній – від 35 до 44 балів, високий – від 45 до 80 балів.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [3]. Дає змогу визначити, як особи оцінюють свої психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Названі стани є ключовими для оцінки загальних адаптивних можливостей особистості. Ганс Юрген Айзенк, відомий англійський психолог і провідний представник біологічного напрямку в психології, також є автором факторної теорії особистості. Методика може використовуватися як самостійний інструмент для клініко-психологічного дослідження або в поєднанні з іншими методиками аналогічного спрямування.

2. Методика складається із 40 тверджень, які описують різні психічні стани. Учням пропонується оцінити кожне твердження: якщо такий стан часто характерний для них, вони ставлять 2 бали; якщо рідко – 1 бал; якщо стан зовсім не відповідає їхнім відчуттям – 0 балів. Анкета поділена на 4 блоки, кожен з яких відповідає певному психічному стану: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Твердження були відібрані на основі оцінки надійності та валідності методики. Тест належить до типу «олівець-папір» і може застосовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі. Для оцінки результатів потрібно підрахувати суму балів у кожному з чотирьох блоків запитань. Час, відведений на заповнення бланку, не обмежується.

3. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (українська адаптація: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук) [34]. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) є інструментом для оцінки резилієнтності, тобто здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати труднощі. Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 («зовсім неправильно») до 4 («майже завжди правильно»), що дає змогу отримати загальний бал у діапазоні від 0 до 40, де вищі показники свідчать про вищий рівень стресостійкості.

В Україні було здійснено адаптацію та валідацію україномовної версії CD-RISC-10, проведено дослідниками Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орловою, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук. Процес адаптації включав переклад, крос-культурну адаптацію та апробацію шкали на вибірці пацієнтів з анкілозивним спондилітом (АС) і практично здорових осіб. Результати дослідження показали, що україномовна версія CD-RISC-10 має високий рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що підтверджується коефіцієнтом альфа-Кронбаха 0,733–0,755 та внутрішньокласовим коефіцієнтом кореляції 0,871. Україномовна версія CD-RISC-10 є надійним інструментом для оцінки стресостійкості та може бути використана як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці для оцінки адаптивних можливостей пацієнтів.

4. Тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих [4]. Тест на визначення рівня стресу, розроблений В.Ю. Щербатих, є психологічним інструментом, призначеним для оцінки інтенсивності стресу у людини через аналіз різних симптомів. Тест охоплює чотири основні групи ознак стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Кожна група містить перелік симптомів, які респондент оцінює, визначаючи наявність або відсутність кожного з них у своєму стані.

Інтелектуальні ознаки включають такі прояви, як переважання негативних думок, труднощі зосередження, погіршення пам'яті. Поведінкові ознаки охоплюють втрату апетиту або переїдання, зростання помилок під час виконання звичних дій, зміни в мовленні тощо. Емоційні симптоми стресу можуть проявлятися через занепокоєння, підвищену тривожність, дратівливість та інші емоційні розлади. Фізіологічні симптоми включають болі в різних частинах тіла, порушення артеріального тиску, прискорений пульс та інші фізичні прояви.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня саморегуляції ВПО

Емпіричне дослідження рівня саморегуляції внутрішньо переміщених осіб розпочалося з використання методики «Шкала самооцінки тривожності» Спілбергера-Ханіна, яка дає змогу оцінити рівень тривожності за двома ключовими параметрами: ситуаційна тривога (реакція на конкретну стресову подію) та особистісна тривога (стійка індивідуальна характеристика, що визначає загальну схильність до тривожних реакцій). Отримані результати узагальнено та представлено у табл. 1.

Особистісна тривожність, яка відображає схильність людини до переживань незалежно

від зовнішніх обставин, виявилася середнього рівня у більшості опитаних (56,67%), що свідчить про нестабільність емоційного стану та загальну схильність до тривожних реакцій. Високий рівень тривожності зафіксовано у 26,67% досліджуваних, що вказує на виражене внутрішнє напруження, труднощі в керуванні емоціями та схильність до негативних прогнозів. Лише 16,67% респондентів мають низький рівень тривожності, що доводить наявність розвинених навичок емоційної регуляції та ефективних стратегій подолання стресу.

Ситуативна тривожність, яка відображає реакцію на конкретні стресові фактори, також має значні коливання. Середній рівень виявлено у 50% опитаних, що підтверджує їхню помірну вразливість до стресових подій. Високий рівень ситуативної тривожності характерний для 26,67% учасників дослідження, що вказує на емоційну нестійкість та схильність до надмірного переживання через невизначеність. 23,33% респондентів мають низький рівень ситуативної тривожності, що свідчить про наявність ефективних механізмів емоційного самоконтролю або тенденцію до уникнення переживань як способу психологічного захисту.

Отримані результати підтверджують, що значна частина внутрішньо переміщених осіб демонструє підвищений рівень тривожності, що негативно впливає на їхню здатність до саморегуляції та адаптації до нових умов. Високий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності доводить, що багато респондентів перебувають у стані постійного емоційного напруження через нестабільність життєвих обставин та невизначеність майбутнього.

Одним з інструментів, використаним у дослідженні для виміру поточного емоційного стану, стала методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, яка дає змогу оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у досліджуваних. Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у табл. 2.

Тривожність проявляється на середньому рівні у більшості респондентів (56,67%), тоді як високий рівень зафіксований у 26,67% досліджуваних, що вказує на значний емоційний дискомфорт і напруженість. Аналогічна тенденція спостерігається щодо фрустрації, де половина учасників має середній рівень, а третина (30%) – високий, що підкреслює розчарування і відчуття безсилля перед обставинами

Агресивність також переважає на середньому рівні (53,33%), а у 26,67% респондентів фіксу-

Таблиця 1

Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (%)

Рівень тривоги	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
низький	16,67	23,33
середній	56,67	50
високий	26,67	26,67

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних за рівнями прояву психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), %

Психічні стани	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	16,67	56,67	26,67
Фрустрація	20	50	30
Агресивність	23,33	53,33	26,67
Ригідність	26,67	46,67	26,67

ється високий рівень, що свідчить про напруженість у міжособистісній взаємодії та потенційну схильність до конфліктів. Показники ригідності доводять, що майже половина опитаних (46,67%) має середній рівень гнучкості мислення, тоді як 26,67% демонструють високий рівень ригідності, що ускладнює процес адаптації до нових умов.

Для більш наочного огляду результатів вони були оформлені у вигляді діаграми (значення у відсотках), яка зображена на рис. 1.

Отримані дані підтверджують, що внутрішньо переміщені особи перебувають у стані емоційного напруження, що супроводжується підвищеним рівнем тривоги, фрустрації та труднощами у прийнятті змін.

Наступним етапом аналізу є оцінка рівня стресостійкості респондентів за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)». Методика дає змогу оцінити здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу в умовах невизначеності. Високий рівень резильєнтності свідчить про ефективні механізми подолання стресу, тоді як низький рівень може вказувати на підвищену вразливість до психологічних навантажень.

З огляду на особливості внутрішньо переміщених осіб важливо визначити рівень їхньої здатності до відновлення після кризових ситуацій, що безпосередньо пов'язано з їхньою психоемоційною стабільністю та загальною ефективністю саморегуляції. Узагальнені результати оцінки резильєнтності досліджуваних представлені в табл. 3.

Таблиця 3

Результати діагностики рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Рівень резильєнтності	Відносна частота (%)
Низький	6,67
Нижчий за середній	10
Середній	20
Вищий за середній	30
Високий	26,67

Результати оцінки резильєнтності внутрішньо переміщених осіб демонструють значну варіативність у здатності долати стресові ситуації. Лише 6,67% досліджуваних мають низький рівень резильєнтності, що вказує на вразливість до психологічних навантажень та складнощі у відновленні після

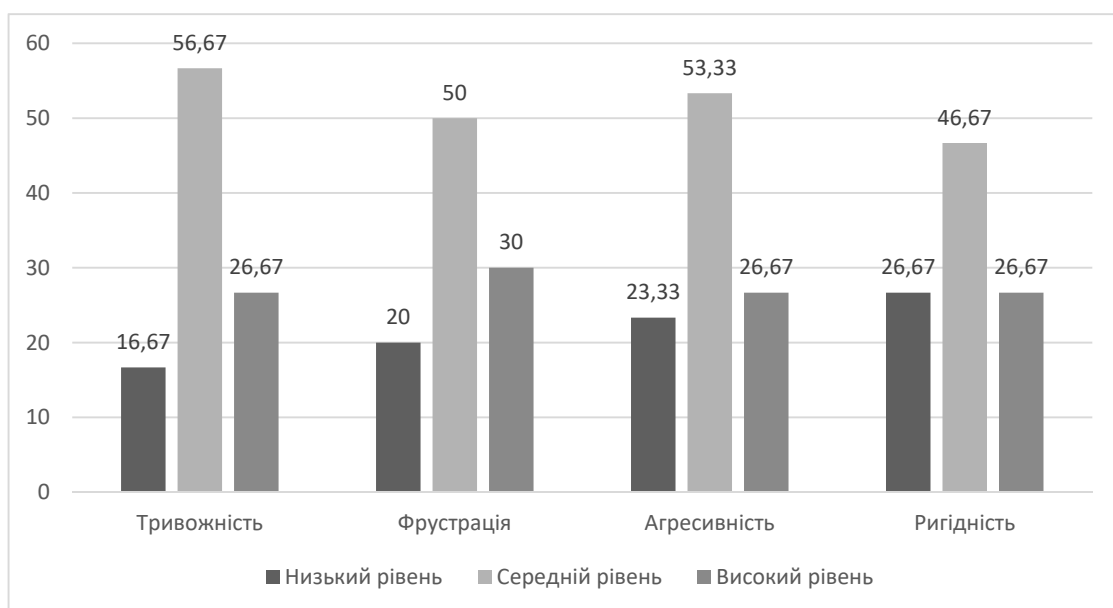


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнями прояву психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), %

стресу. Водночас 10% респондентів характеризуються рівнем нижчим за середній, що також вказує на труднощі у використанні адаптивних ресурсів.

Найбільша частка учасників (30%) демонструє рівень вищий за середній, що свідчить про наявність достатньої психологічної стійкості для ефективного подолання труднощів. Високий рівень резильєнтності, зафіксований у 26,67% респондентів, доводить їхню здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

Для більш наочного огляду результатів вони були оформлені у вигляді діаграми, яка представлена на рис. 2.

Отримані дані підкреслюють, що значна частина внутрішньо переміщених осіб має достатній рівень стресостійкості, проте залишається група людей, які потребують психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції для ефективного подолання кризових ситуацій.

Аналізуючи рівень стресу серед внутрішньо переміщених осіб, визначаємо, наскільки інтенсивно вони переживають вплив стресогенних факторів та як переживання відображаються на їхньому емоційному, когнітивному й фізіологічному стані. Для цього в дослідженні застосовано тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), що дає змогу оцінити ступінь напруження та виявити характерні симптоми стресового впливу. Оскільки внутрішньо переміщені особи часто перебувають у складних життєвих обставинах, визначення рівня їхнього стресу є необхідним кроком у розробленні ефективних стратегій психоемоційної підтримки. Узагальнені результати тестування респондентів представлені в табл. 4.

Аналіз рівня стресу внутрішньо переміщених осіб за методикою В.Ю. Щербатих засвідчує значне емоційне напруження у більшості респондентів. Помірний рівень стресу демонструють 30% учасників, що свідчить про наявність певного дискомфорту, який наразі не досягає критичного

Таблиця 4

Рівень стресу опитуваних за методикою В.Ю. Щербатих

Рівень стресу	Відносна частота (%)
Відсутній стрес	16,67
Помірний стрес	30
Доволі виражений рівень стресу	33,33
Сильно виражений стрес	16,67
Виснаження запасів адапційної енергії	3,33

рівня. Доволі виражений рівень стресу характерний для 33,33% опитаних, що вказує на глибокий вплив стресових факторів та потребу у додаткових методах психоемоційної стабілізації.

Сильно виражений стрес спостерігається у 16,67% респондентів, що сигналізує про високий рівень емоційного напруження, яке може впливати на їхнє функціонування у повсякденному житті. Водночас 16,67% досліджуваних не відчувають суттєвого стресу, що може пояснюватися адаптаційними ресурсами або ефективними стратегіями подолання труднощів. Найбільш тривожним є факт, що 3,33% опитаних демонструють ознаки виснаження адапційної енергії, що вказує на критичний стан, який вимагає негайної психологічної допомоги.

Для більш наочного огляду результатів вони були оформлені у вигляді діаграми, яка представлена на рис. 3.

Загальна картина свідчить про те, що значна частина ВПО перебуває у стані напруги, що ускладнює їхню адаптацію.

Отже, результати емпіричного дослідження демонструють, що внутрішньо переміщені особи перебувають у стані значного емоційного напруження, що проявляється через високий рівень тривожності, стресу, ригідності та фрустрації. Водночас недостатня резильєнтність та обмежені навички саморегуляції вказують на склад-

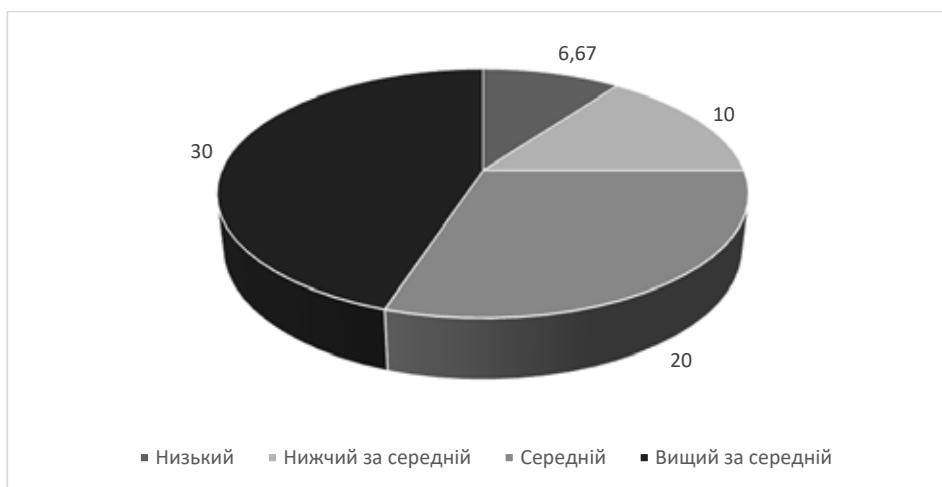


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)



Рис. 3. Рівень стресу опитуваних за методикою В.Ю. Щербатих

нощі в подоланні психологічних криз та адаптації до нових умов життя. У такій ситуації ефективним підходом до корекції емоційного стану та розвитку адаптивних механізмів може стати впровадження моделі SCORE як інструмента саморегуляції.

Основна перевага SCORE полягає в тому, що вона дає змогу структуровано аналізувати проблему, визначати її причини, знаходити ресурси для подолання та прогнозувати ефективність застосованих рішень. У роботі з ВПО ця модель сприятиме розвитку навичок самоаналізу, що є критично важливим для усвідомлення внутрішніх бар'єрів та формування продуктивних стратегій поведінки. Оскільки досліджувані демонструють високий рівень емоційного виснаження та труднощі в керуванні стресом, SCORE може стати дієвим інструментом для стабілізації емоційного стану та відновлення психологічної рівноваги.

Крім того, модель SCORE орієнтована на роботу з ресурсами особистості, що особливо важливо для ВПО, оскільки багато з них відчувають нестачу внутрішніх опор та впевненості у своїх можливостях. Використання вибраного підходу не лише дасть змогу зменшити рівень тривожності та напруги, але й допоможе вибудувати нові адаптивні механізми, що сприятимуть кращому інтегруванню в нове середовище та підвищенню якості життя. Таким чином, впровадження моделі SCORE у систему психологічної підтримки ВПО є доцільним і необхідним кроком для ефективної допомоги цій категорії населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Модель S.C.O.R.E. для аналізу проблемних ситуацій / Алла Заднепровська. Блог МКГ «Живе Діло». 2019. URL: <https://zhyvoedelo.com/ua/news/model-analiza-problemnyh-situacij-score>
2. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергепа-Ханіна). URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (дата звернення 15.03.2025).
3. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка). URL: <https://hiv.helpme.com.ua/projty-test/metodyka-samooczinka-psyhichnyh-standiv-za-g-ajzenkom> (дата звернення 15.03.2025).
4. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих). URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih> (дата звернення 15.03.2025).
5. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Rheumatology*. 2020. Т. 80, № 2. С. 66–72.
6. Шкала ситуативної та особистісної тривожності / Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін. *Практикум по психології особистості* / О.П. Єлісеєв. Санкт-Петербург: Пітер, 2007. С. 214–218. (український переклад/адаптація)

Стаття надійшла у редакцію: 24.08.2025

Стаття прийнята: 11.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025