

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-2.19>**Марина ЛЕОНЕНКО**

аспірантка кафедри психології,

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

mleonenkom@gmail.com

ORCID: 0009-0004-9142-2037

МЕТАФОРИЧНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

Анотація. Мета статті полягає у вивченні психологічних особливостей особистісної ідентичності жінок молодого віку. Авторка подає власні міркування щодо психологічних детермінант кризи в жінок, зумовленої віковими змінами та наслідками військового конфлікту в Україні. Акцентує увагу на особистісних якостях молодих жінок, їхніх потребах і внутрішньоособистісних конфліктах. Розроблено арттерапевтичні вправи «Богиня», «Мак», «Брат-близнюк», спрямовані на роботу молодих жінок з метафорою задля стабілізації особистісної ідентичності жінок молодого віку.

Методологію дослідження становлять положення філософії про діалектичну залежність людського життя від законів єдності й боротьби протилежностей, переходу кількісних показників у якісні, заперечення заперечень. Разом із тим підґрунтям статті є ідея психології про людину як найвищу цінність і мету саморозвитку в процесі власної діяльності, коли жінка пізнає, перетворює навколишній світ і саму себе. Вагоме значення для дослідження мали роботи зарубіжних учених Е. Еріксона, К. Юнга, присвячені особистісній ідентичності й архетипній структурі особистості.

Наукова новизна полягає в тому, що уточнено сутність понять «метафоричність», «особистісна ідентичність жінок молодого віку», набули подальшого розвитку теоретичні положення вікової періодизації З. Фрейда, Е. Еріксона з урахуванням основних новоутворень і травматичного впливу війни на розвиток особистісної ідентичності жінок молодого віку.

Висновки. Таким чином, у роботі з метафорою відбувається психологічна стабілізація, а жінка наповнюється сенсами, розкриває свою жіночу силу, гармонізує душу й тіло, набуває конгруентності як важливої риси любові до себе.

Ключові слова: особистісна ідентичність, психологічна стабілізація, жінки молодого віку, метафора, конгруентність, психологічне благополуччя, психологічна ресурсність, арттерапія.

Maryna LEONENKO

Postgraduate Student at the Department of Psychology,

Petro Mohyla Black Sea National University

mleonenkom@gmail.com

ORCID: 0009-0004-9142-2037

METAPHORICAL PSYCHOLOGICAL MEANS OF STABILISING THE PERSONAL IDENTITY OF YOUNG WOMEN

Abstract. The purpose of the article is to study the psychological features of the personal identity of young women. The author presents her own thoughts on the psychological determinants of the crisis in women caused by age-related changes and the consequences of the military conflict in Ukraine. She focuses on the personal qualities of young women, their needs and intrapersonal conflicts. Art-therapeutic exercises "Goddess", "Poppy", "Twin Brother" have been developed, aimed at working with metaphors to stabilise the personal identity of young women.

The **methodological** basis of the study is the provisions of philosophy on the dialectical dependence of human life on the laws of unity and struggle of opposites, the transition of quantitative indicators to qualitative ones, and the negation of negations. At the same time, the basis of the article is the idea of psychology about a human being as the highest value and goal of self-development in the process of one's own activity, when a woman cognises and transforms the world around her and herself.

The works of foreign scientists E. Erikson and C. Jung on personal identity and the archetypal structure of personality were of great importance for our study.

© М. Леоненко, 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

The scientific novelty lies in the fact that the essence of the concepts of “metaphoricality”, “personal identity of young women” is clarified, the theoretical provisions of the age periodisation of Z. Freud and E. Erikson are further developed, taking into account the main neoplasms and the traumatic impact of war on the development of personal identity of young women.

Conclusions. Thus, in working with metaphor, psychological stabilisation occurs, and a woman is filled with meanings, reveals her feminine power, harmonises her body and soul, and acquires congruence as an important feature of self-love.

Key words: personal identity, psychological stabilisation, young women, metaphor, congruence, psychological well-being, psychological resourcefulness, art-therapy.

Постановка проблеми. Війна, як суспільно-політичне явище, зумовила негативні умови для емоційної сфери і стану ментального здоров'я людей, зокрема молодих жінок. Лютневого ранку 2022 року українців розбудили пронизливі звуки сирени, і єдино важливим і необхідним було на той момент – виживання та відновлення відчуття безпеки. Жінкам на рівні з чоловіками потрібно було вгамуватися й зважено ухвалити складні рішення, в умовах невизначеності зберігати спокій і чітко визначитися з тим, як бути, як захистити дітей і саму себе, потурбуватися про близьких тощо.

Разом із тим потрібно було опанувати фрустрацію і страхи, біль від ситуації, гнів на ворога. Фактично жінкам треба було боротися з внутрішнім емоційним станом і зовнішніми подіями. Якщо взяти до уваги, що все відбувалося раптово й спонтанно, то очевидно, що такі обставини забрали багато ресурсу, викликали стрес і кризу ідентичності.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Представники психоаналітичного підходу, а згодом і транзактного аналізу, соціального научіння (А. Адлер, А. Бандура, Е. Берн, Г. Олпорт, З. Фройд, К. Хорні, М. Кляйн) тісно пов'язують особистісну ідентичність з конгруентністю, психологічною ресурсністю, хоча в їхніх дослідженнях ішлося більше про психологічне благополуччя особистості. Проблема вивчення особистісної ідентичності жіноцтва присвячено праці українських дослідників: Т. Андрійченко, Ю. Бойка, О. Вакуленко, О. Васильченко, Н. Дзюби, Л. Карамушки, М. Корольчука, О. Креденцер, В. Панка, Т. Титаренко, М. Ткалич, Т. Хомуленко та ін.

Мета статті полягає в розробленні метафоричних психологічних засобів стабілізації особистісної ідентичності жінок молодого віку.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо ключові негаразди й перешкоди, з якими зіткнулися молоді жінки в умовах невизначеності воєнних часів. Так, багато жінок моло-

дого віку вказали на «кризу ідентичності» – етап, коли особистість сумнівається в собі, аналізує своє місце в соціумі, критично оцінює свої пріоритети й точку зору, зневіряється, змінює реакції та смаки. Криза ідентичності, зумовлена тривалою війною, викликала багато більше тривожно-фобічних симптомів у молоді, аніж в осіб зрілого віку.

Логіка дослідження потребує екстраполяції до вікової періодизації розвитку особистості з урахуванням основних новоутворень і травмивного впливу війни, що дасть нам змогу більш детально проаналізувати особистісну ідентичність жінок молодого віку.

Згідно з віковою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я:

- 25–44 років – молодий вік;
- 44–60 років – середній вік;
- 60–75 років – похилий вік;
- 75–90 років – старечий вік;
- 90 років і більше – довгожителі [1].

Відповідно до теоретичної концепції Е. Еріксона, «ідентичність розглядається як образ самого себе, який закарбувався на свідомому і несвідомому рівнях, як своєрідне відчуття стабільного уявлення особистістю реального «Я», незалежно від трансформації «Я» у часі, просторі, адекватного подолання проблем, які виникають на різних вікових етапах формування особистості» [2]. Ідентичність – це актуальний результат порівняння людиною себе самої з іншими, перегляд власних аксіологічних пріоритетів, зіставлення власного «Я» з такими категоріями, як соціальний статус, гендер, вік, роль, норма, група, культура тощо. Ідентичність, на думку А. Маслоу, – одна з провідних потреб людини – «базова потреба в належності й прихильності».

Яскравий маркер незадоволеності базової потреби – почуття «втрати коріння», «землі під ногами», покинутості, духовного зубожіння. На переконання Е. Еріксона, «з-поміж факторів, які визначають розвиток особистісної ідентичності (об'єктивних і суб'єктивних),

чільне місце посідають такі як сімейна психологічна атмосфера, міжпоколінна взаємодія, наративи, міфи й патерни конкретної родини, традиції та психологічні особливості взаємин батьків і дітей» [2].

Реальна картина сучасної дійсності негативно позначилася на психоемоційному стані жінок, а спантеличення, розгубленість, оціпеніння, агресія, роздратування, ненависть – постійні супутники молодих жінок в умовах війни. Дійсно, це нормальна реакція на ненормальні обставини, проте жінки, як і раніше, продовжують дбати про дітей, домашніх тварин, хворих і немічних батьків, утрачаючи стан психологічного благополуччя, не відчуваючи себе «живою», констатують, що відчувають вигорання.

Багато молодих українських жінок зізнається, що навіть не встигають доглядати за собою, іноді нехтують гігієною, утрачають вагу або, навпаки, набирають зайву, не бачать оптимістичного майбутнього, утративши стабільність і віру в завтрашній день. Багато жінок опановують чоловічі професії, сідають за кермо, носять брюки й взуття без підборів задля зручності й активності. Така ситуація породжує стійку тенденцію, загрожує втраті особистісної ідентичності, як наслідок, призводить до втрати жіночності, еротичності, фемінності.

Емпіричне вивчення особистісної ідентичності доцільно здійснювати за допомогою таких діагностувальних матеріалів: тест М. Куна й Т. Мак-Партленда «Хто Я?», методики «Статуси ідентичності» й «Тест Его-ідентичності» Дж. Марсія, «Інтерв'ю за статусом ідентичності», «Стратегії захисту ідентичності» Г. Брейкуела, «Опитувальник інтерперсонального діагнозу» Т. Лірі. Допоміжними можна вважати такі: опитувальник особистості (Р. Кеттелла); опитувальник установок (шкала Л. Терстоуна), опитувальник цінностей (Д. Супера), опитувальник інтересів (Г. Кюдера), опитувальник мотивів (А. Едвардса), типи акцентуації характеру (А. Личко).

З'ясуємо більш глибоко особливості формування особистісної ідентичності жінками молодого віку. Споконвіку так склалося, що жінка є центром сім'ї, тією незримою ниточкою, яка пов'язує чоловіка, дітей і створює сприятли-

вий і безпечний сімейний простір. Якщо жінка будує родинний мікросвіт у комфортних умовах, у прийнятті та схваленні, то її внутрішній ресурс стає невичерпним джерелом енергії й творчості. Істинне ядро жіночої душі в ідеалі має вигляд чистого озера або струмка, яке дає початок новому життю й натхненню. Якщо особистісна ідентичність жінки перебуває в стабільному, збалансованому стані, то вона продукує автентичний життєвий стиль, власний особистий простір, виглядає спокійною й упевненою, випромінює позитив.

Сучасна жінка бажає самоактуалізації через професію, яка допомагає відчувати свою значимість, жіночу силу й особистісний потенціал. Молоді жінки не погоджуються на роль хатньої робітниці, їм потрібні власні кошти на свої забаганки, вони прагнуть фінансової незалежності від чоловіків. Якщо поспостерігати уважно за молодими жінками, стає помітним, що їхній саморозвиток перебуває у сфері краси і творчості. Тому доволі важливим є такий індивідуальний аспект, як самопочуття жінки, її прийняття себе, свого тіла, гармонійного поєднання усіх потреб і ресурсів для збереження ментального здоров'я і творчого начала.

Розвиток новітніх технологій, розквіт б'юті-індустрії, дає жінкам змогу «розмивати» вікові межі. Молоді жінки відвідують спортзал, харчуються готовою їжею, користуються послугами хатніх робітниць, перейшли від споконвічної функції Берегині до нової практики – самодостатньої леді. Звісно, таку розкіш можуть і хочуть собі дозволити не всі жінки, але емансипація поступово зробила свою справу, і, на нашу суб'єктивну думку, певною мірою зняла відповідальність із чоловіків. Отже, поступово людству доведеться адаптуватися до нової реальності: коли нормою спільного життя є гасло «50х50», коли «ніхто нічого нікому не винен», коли успішність або «позицію лузера» можна вдало прокоментувати дитячими травмами, на фоні яких сформувалася «темна тріада». Така тенденція неминуче призведе до демографічної ями й у глобальному сенсі до знищення людської популяції. Безумовно, перелічені явища впливають на особистісну ідентичність молодих жінок, у свідомості яких не сформувалися життєві орієнтири, що спрямовані на класичну жіночу функцію.

Спільними для жінок молодого віку є рольові конфлікти, пов'язані з тим, що їм важко знайти час і для чоловіка, дітей і роботи. Жінки гостріше, ніж чоловіки, реагують на фізичне старіння, а криза середини життя (як феномен особистісної ідентичності) у них виражається в конфлікті між «хочу і треба», між життєвими цілями й реальними можливостями.

Нам імпонує ідея особистісної ідентичності К. Юнга, який акцентував на відмінностях між чоловічим і жіночим через поняття «Аніма» й «Анімус», наголосивши, що в кожному з нас цілком природно, але в різних пропорціях наявні риси як чоловічого, так і жіночого «Я».

Традиційно виокремлюють три типи жінок:

- маскулінні, тобто жінки з чоловічими характеристиками (рішучість, мужність, самостійність, незалежність, відповідальність, вольові рішення);
- фемінні (які демонструють жіночі характеристики: слабкість, м'якість, нерішучість, тривожність і покірність);
- андрогінні (які представляють поєднання жіночих і чоловічих характеристик) [1].

Якщо поглянути на образ сучасної жінки загалом, то варто підкреслити, що молодим жінкам притаманна вчинкова ірраціональність. Гіпотетично це пов'язано з роботою півкуль головного мозку, гормональною системою, вихованням, адже традиційною роллю жінки вважається материнство, для якої необхідні емоційний інтелект, емпатія, альтруїзм. Із цього приводу О. Васильченко зазначає, що «жінки краще відчувають стан іншої людини, за змінами тембру її голосу й експресії, повніше відображають її зовнішній вигляд, глибше здатні визначити ефект особистісного впливу на іншу людину» [1, с. 61].

У сімейній системі жінка традиційно виконує роль психолога, який підтримує, стабілізує й жаліє. Вона – хранителька «родинного вогнища» – психологічної атмосфери, що сприяє формуванню емоційної близькості, довіри для кожного члена сім'ї та доброзичливої взаємодії з соціумом [1, с. 94].

Якщо проаналізувати потреби й захоплення молодих жінок, промоніторити їхні запити й популярний контент для перегляду, то саме жіноцтво є активними учасницями психологічних заходів (вебінарів, тренінгів, індивіду-

альних консультацій) і саме вони є основними клієнтами психотерапевтів. Молоді жінки відчувають дефіцит знань і навичок, які б допомогли їм створити гармонійний світ для себе та своєї сім'ї.

Саме тому стаття присвячена розробленню психокорекційних технік, спрямованих на подолання внутрішніх протиріч у жінок. У статті арттерапевтичні техніки – це практики життєконструювання, які сприяють пошуку тіньових сторін та особистісних ресурсів у процесі стабілізації особистісної ідентичності молодих жінок. Отже, не викликає сумнівів думка, що сімейний статус і роль жінки відіграє неабияку роль у формуванні особистісної ідентичності жінок, особливо молодого віку.

Зупинимося на кризі середини життя, адже вона не менш важлива, дуже травмівна, позаяк жінка переживає справжню трансформацію, «ломку шаблонів», кризу ідентичності, аналізує свої здобутки й втрати, переживає фрустрацію та зниження рівня самоцінності. До кризи середнього віку жінку приводять різноманітні ситуації і явища. Для когось криза – це втрата пружності шкіри або надмірна вага, для іншої – усвідомлення того, що час минув, а вона так і не вийшла заміж, не стала матір'ю. Когось непокоїть кар'єрне зростання й професійна успішність, інші занепокоєні відсутністю матеріальних благ і великих фінансів на рахунок. Для багатьох жінок, які на фоні стресу й гормональної перебудови захворіли, криза є функціональним стереотипом. Для багатьох молодих жінок криза – це результат розлучення та зради чоловіка. Хоча водночас криза дає шанс для особистісного зростання, для переоцінки минулого, для набуття нового досвіду й визнання самоцінності.

Наукові розвідки свідчать, що жінки, які дбають про збереження ментального здоров'я та прагнуть психологічного благополуччя, зазвичай мають такі інтегративні риси особистісної ідентичності:

- толерантність;
- емпатія;
- комунікативність;
- емоційна стабільність;
- конгруентність;
- асертивність;
- соціальна активність;
- високий рівень культури й освіти;
- почуття гумору.

На думку Т. Хомуленко, яка аналізує психосоматичну компетентність жінки як складник її особистісної ідентичності, «метафоричність – це здатність до застосування образних порівнянь та аналогій для характеристики власного тіла, що ґрунтується на асоціативності мислення» [3, с. 130]. Завдяки метафоричності стає можливим злиття з власним «Творчим Я», коли підсилюється сублімаційний потенціал тих арттерапевтичних технік і вправ, які пропонує психолог. Таким чином, доступним засобом змінити життєві патерни й додати сил і розширити свідомість і репертуар дій для молодих жінок є робота з метафорою.

Ми суголосні з науковцями, які вважають, що саме через метафоричність арттерапевтичного впливу на клієнта можливо поступово й екологічно «зняти психологічні захисти», які перешкоджають пошуку сенсів і погляду «вглиб себе». Таким чином, у роботі з метафорою відбувається психологічна стабілізація, а жінка наповнюється сенсами, розкриває свою жіночу силу, гармонізує душу й тіло, набуває конгруентності як важливої риси любові до себе.

Розглянемо більш розлого змістове наповнення поняття «Метафора». *Метафора* – поняття, популяризоване психологами, психотерапевтами, філософами та літературознавцями, культурологами. Основний зміст у вивченні метафори має філософське підґрунтя, оскільки появу самого терміну пов'язують з іменем Аристотеля, який напояв на феномені перенесення за принципом аналогії. *Метафора* – це універсальний засіб роботи з клієнтом, адже дає змогу розширити його життєвий репертуар дій, збагатити ресурси й зробити гнучкими особистісні психологічні межі.

Нижче представляємо добірку вправ і технік, які за допомогою метафори допомагають стабілізувати особистісну ідентичність жінок молодого віку, подарувати їм катарсис.

Вправа «Богиня» (метафора як засіб зцілення)

Мета: через набір асоціацій засобами арттерапії знайти точку зростання, психологічну ресурсність, розкрити кризові моменти, спробувати їх усвідомити й переосмислити

по-новому. Інтегрувати рівень свідомості, рівень розуму й відчуттів.

Уявіть себе давньогрецькою, римською, єгипетською Богинею.

Візьміть олівці або фарби й намалуйте її.

- Як вона виглядає? У що одягнена? Які має аксесуари?

- Де живе Ваша Богиня? Яку музику слухає? Що її оточує?

- Який вона має характер? Яка її місія?

Усі відповіді варто записати в лівій половині аркуша. Це ваше «Ідеальне Я».

А тепер уявіть негативний жіночий персонаж із казок, міфів і намалуйте.

У правій частині аркуша запишіть також:

- Як вона виглядає? У що одягнена? Які має аксесуари?

- Де живе Ваша Богиня? Яку музику слухає? Що її оточує?

- Який вона має характер? Яка її місія?

Це ваша «Тінь». Поміркуйте й дайте відповідь: що змінилося б у Ваших взаєминах із рідними, друзями, колегами, якби Ви почали проявляти риси негативної героїні. Якою б стала взаємодія? Як би Ви себе почували?

Вправа «МАК» (метафора як спосіб позитивно мислити)

Мета: розвивати здатність брати відповідальність за свої дії, просити вибачення щиро, без почуття провини чи самознецінення. Цей метод оснований на позитивних твердженнях, які підтримують щирість у визнанні помилок і запобігають накопиченню образ і бажанню помсти.

Клієнту пропонується колода МАК «Образ жінки», з якої у відкриті потрібно обрати одну карту.

Клієнт розглядає карту й дає відповіді на запитання:

- Які можливості відкриває перед Вами ця ситуація?

- Чого Вас учить ця ситуація?

- Що Вам дає ця ситуація?

- Від чого Вас звільняє ця ситуація?

- Від чого Вас вберігає ця ситуація?

Вправа «Моя шафа». Робота з Тінню й сексуальністю

Тінь – це Анти-Я, це опозиція Персони. Це те, що я в собі не приймаю і категорично заперечую. Будь-яка Тінь – це комплекси. Але Тінь завжди містить багато енергії. Як

розпізнати Тінь? «Мене це дратує в інших, але я це заперечую в собі». Тінь існує під девізом: «Зроби щасливим себе». А ще, людина неусвідомлено притягує до себе людей, які її провокують.

Напишіть 5 речей, предметів одягу, головний убір, взуття, будь-що, які Ви ніколи на себе не одягнете й не купите. Навіть не подивіться на них у магазині.

Навпроти запишіть ті якості, риси характеру, властивості, які відповідають, на Вашу думку, цим речам: наприклад, зухвальство, вульгарність, несмак...

Далі варто здійснити аналітичну роботу:

- Чи знаєте Ви людей, які носять одяг і взуття, які ви нізащо не одягнете?

- Чому ті люди обирають саме такі речі?

- Як ставляться до цього в інших культурах?

- Що б Вам сказала про Вашу ситуацію Коко Шанель, Кензо, Карл Лагерфельд та інші?

Вправа «Брат-близнюк» Юнгіанський аналіз (Пошук Аніми, Анімусу, Тіні, Персони)

Мета: написання історії життя, крізь яку для психолога розкривається глибина душі клієнта.

Алгоритм:

Я і мій брат-близнюк у дитинстві. Розкажіть хто з вас перший з'явився на світ. Яким був у дитинстві ваш брат-близнюк (характер, зовнішність).

А якою були Ви.

Дайте йому ім'я.

У підлітковому віці стало очевидно, що ви різні. У чому виявлялися ці відмінності, несхожість?

- Які здібності, захоплення, нахили проявлялися у Вас, а які – у Вашого брата?

- З ким дружив Ваш брат?

- Якими були Ваші стосунки?

- У зрілому віці брат-близнюк став відомим....

- Які здібності привели його до визнання?
- Як до нього ставилися Ви? Особливо, до його слави.

- Як його сприймали в соціумі?

У старості ким для Вас став брат-близнюк?

Які у вас з ним склалися взаємини?

Що міг собі дозволити брат-близнюк з того, що Ви собі не можете дозволити?

Необхідно здійснити глибоку рефлексію, щоб досягти конгруентності – узгодженості між внутрішнім станом жінки та її зовнішніми проявами. Таким чином виникає баланс між сенсами, тілом, стосунками й діяльністю.

Висновки. Здійснено аналіз ролі сучасної молодої жінки, зокрема в умовах невизначеності воєнних часів, підкреслено, що більшість із них пізнали «кризу ідентичності», що перешкоджає професійному зростанню, особистому розвитку та психологічній конгруентності. Розкрито авторську позицію, яка наголошує на тому, що емансипація певною мірою негативно позначилася на самоставленні жінок, а особливо, на побудові гармонійних взаємин із чоловіками. Розроблено метафоричні психологічні засоби стабілізації особистісної ідентичності жінок молодого віку, які представлено арттерапевтичними вправами й техніками, а саме: *вправа «Богиня» (метафора як засіб зцілення), вправа «МАК» «Образ жінки» (метафора як спосіб позитивно мислити), вправа «Брат-близнюк» Юнгіанський аналіз (Пошук Аніми, Анімусу, Тіні, Персони).*

Стаття не вичерпує багатогранності теоретичних і практичних пошуків розв'язання проблеми становлення особистісної ідентичності жінок молодого віку. Існує безліч технік і вправ, які сприяють ефективній психологічній стабілізації внутрішніх ресурсів. Подальші наукові розвідки вбачаємо у вивченні «Балансної моделі» Н. Пезешкіана, застосуванні ідей позитивної психотерапії для допомоги жінкам у подоланні кризи середнього віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васильченко О.М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз : монографія. Луганськ : Ноулідж, 2013. 556 с.
2. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками. Київ : Наш Формат, 2022. 240 с.
3. Хомуленко Т.Б., Туркова Д.М., Кислова І. . Психологія тілесності та сексуальності. Фокус психосоматичного партнерства. Харків : Діса плюс, 2021. 230 с.

REFERENCES:

1. Vasylchenko, O.M. (2013). Reproduktyvna povedinka osobystosti. Sotsial'no-psykholohichnyy analiz: Monohrafiya [*Reproductive behavior of personality. Socio-psychological analysis: Monograph*]. Luhansk: Noulidzh [in Ukrainian].
2. Piterson, T. (2022). *101 sposib vporatysya z tryvohoyu, strakhom i panichnymy atakamy* [101 ways to cope with anxiety, fear, and panic attacks]. Kyiv: Nash Format [in Ukrainian].
3. Khomulenko, T.B., Turkova, D.M., & Kyslova, I.S. (2021). *Psykholojiya tilesnosti ta seksual'nosti. Fokus psykhosomatychnoho partnerstva* [Psychology of corporality and sexuality. Focus on psychosomatic partnership]. Kharkiv: Disa Plyus [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 21.07.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 27.10.2025