

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/18>**Дробот О. В.**<https://orcid.org/0000-0001-5999-7632>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

Сгібнєва А. С.<https://orcid.org/0009-0004-9780-4538>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПРОБЛЕМА ОСОБЛИВОСТЕЙ СИНДРОМУ НАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті подано теоретичний аналіз проблеми особливостей формування синдрому навченої безпорадності у студентської молоді в умовах перманентної невизначеності. Розглянуто основні підходи до розуміння феномену навченої безпорадності, насамперед класичну теорію М. Селігмана та С. Майєра, яка пояснює формування безпорадності через досвід неконтрольованих подій, а також її подальше переосмислення в межах атрибутивного підходу. Окрему увагу приділено положенням теорії соціального навчання А. Бандури, що дозволяє розширити уявлення про механізми формування безпорадної поведінки через спостереження, моделювання та соціальне підкріплення.

Проаналізовано специфіку впливу перманентної невизначеності як стійкого психологічного контексту на емоційне та поведінкове функціонування студентів. Перманентна невизначеність у цьому процесі виступає не просто фоном, а тригером, який активує вже наявні вразливості або сприяє їхньому формуванню. Встановлено, що хронічне відчуття невизначеності сприяє формуванню досвіду суб'єктивної неконтрольованості подій, зниженню самоефективності та закріпленню дезадаптивних стратегій реагування. Окрему увагу приділено ролі тривожності та зниженню стресостійкості як чинників, що підсилюють вразливість до формування синдрому. Визначено, що синдром навченої безпорадності є багатоаспектним явищем, розвиток якого зумовлений складною взаємодією когнітивних процесів, атрибутивних схем, викривлень мислення та контекстуальних умов.

Зроблено висновок про багатофакторний характер синдрому навченої безпорадності, який формується внаслідок складної взаємодії когнітивних, емоційних і соціально-психологічних механізмів у контексті нестабільного середовища. Перспективи подальших досліджень щодо цієї теми пов'язані з емпіричним виявленням взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками особистості та проявами безпорадності, а також із розробкою ефективних профілактичних та корекційних програм для студентської молоді.

Ключові слова: синдром навченої безпорадності, студентська молодь, перманентна невизначеність, соціально-когнітивні чинники, особливості впливу.

Постановка проблеми. У сучасному соціокультурному середовищі, що дедалі частіше характеризується станом перманентної невизначеності, проблема формування та прояву синдрому навченої безпорадності набуває особливої теоретичної й практичної значущості. Тривалі соціально-економічні кризи, глобальні колапси, інформаційна перенасиченість і зниження можливості передбачити майбутні події формують умови, за яких суб'єкту стає складно підтримувати

відчуття контролю над власним життям. Унаслідок цього зростає ризик закріплення безпорадних моделей реагування, що негативно позначаються на адаптаційному потенціалі особистості.

Найбільш вразливою до впливу зазначених чинників можна вважати студентську молодь, оскільки період здобуття вищої освіти пов'язаний із формуванням професійної ідентичності, розвитком саморегуляції та становленням особистісної автономії. Водночас умови тривалого стресу



та невизначеності, які дедалі частіше супроводжують сучасний освітній простір, можуть сприяти закріпленню дезадаптивних когнітивних схем, зниженню рівня самоефективності та появі мотиваційного виснаження, які виступають ключовими передумовами розвитку синдрому навченої безпорадності.

Теоретичним підґрунтям дослідження цього синдрому стали класичні праці М. Селігмана та С. Майєра, у яких експериментально доведено, що досвід неконтрольованих негативних впливів на тварин формує у них стан поведінкової пасивності та зниження мотивації до дії. Подальші дослідження, зокрема роботи Д. Хірто, підтвердили можливість прояву аналогічних механізмів у людини, що дозволило розглядати навчену безпорадність як універсальний психологічний феномен, пов'язаний із специфікою інтерпретації досвіду взаємодії з реальністю.

Розширення теоретичних уявлень про природу безпорадності пов'язане також із концепцією соціального навчання А. Бандури, відповідно до якої поведінкові патерни формуються не лише на основі власного досвіду, а й шляхом спостереження за іншими. У цьому контексті соціальне середовище може виступати як джерелом розвитку адаптивних стратегій, так і фактором закріплення безпорадних моделей реагування.

Важливим напрямом осмислення проблеми є також концепція толерантності до невизначеності С. Баднера, яка підкреслює роль індивідуальних відмінностей у сприйнятті неоднозначних ситуацій. Здатність витримувати невизначеність, зберігати когнітивну гнучкість і конструктивне ставлення до труднощів розглядається як ресурс, що знижує ймовірність формування безпорадності.

У вітчизняній психологічній науці проблема синдрому навченої безпорадності досліджується переважно в контексті особистісної безпорадності, когнітивних стилів і адаптаційних ресурсів особистості. Зокрема, у працях Л. Я. Малімон, Т. І. Дучимінської, О. А. Демчук та О. А. Дудник акцентується увага на ролі атрибутивних процесів, інтерпретації здобутого досвіду та особливостях функціонування безпорадності в навчальній діяльності.

Таким чином, поєднання класичних експериментальних підходів, соціально-когнітивних теорій і сучасних уявлень про адаптацію до невизначеності створює цілісне теоретичне підґрунтя дослідження синдрому навченої безпорадності та підкреслює актуальність його огляду в контексті студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про міждисциплінарний характер вивчення синдрому навченої безпорадності, який розглядається у межах когнітивної, соціальної та особистісної психології. Класичні експериментальні дослідження М. Селігмана [23] та С. Майєра [21] заклали фундамент для розуміння цього феномену як результату систематичного переживання неконтрольованості подій, що призводить до формування пасивних поведінкових стратегій і зниження мотивації до дії. Подальші роботи, зокрема дослідження Д. Хірто, підтвердили можливість прояву аналогічних механізмів у людини та розширили уявлення про універсальність даного явища [17; 18].

Суттєвий внесок у розвиток теоретичного підґрунтя проблеми зроблено в межах атрибутивного підходу, який розкриває роль когнітивної інтерпретації подій у формуванні безпорадності. У працях Г. Келлі [19; 20] та Б. Вайнера [24; 25] обґрунтовано, що спосіб пояснення причин успіхів і невдач визначає подальшу мотиваційну активність особистості, а стабільні, глобальні та внутрішні атрибуції невдач виступають передумовами формування безпорадних реакцій. У цьому контексті важливим є також положення теорії соціального навчання А. Бандури [14; 15], відповідно до якої поведінкові патерни можуть формуватися не лише на основі власного досвіду, а й через спостереження за іншими, що розширює розуміння соціальних механізмів закріплення безпорадності.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням толерантності до невизначеності як ключового чинника психологічної адаптації в умовах сучасного нестабільного світу. У роботах С. Баднера [16, с. 30], а також у подальших теоретико-емпіричних розвідках вітчизняних дослідників (Клепікова О. В. [6, с. 14], Кузікова С. Б. [9, с. 67]) підкреслюється, що здатність витримувати неоднозначність і невизначеність виступає важливим ресурсом запобігання розвитку дезадаптивних станів, зокрема навченої безпорадності. Водночас зниження толерантності до невизначеності асоціюється з підвищенням тривожності, когнітивною ригідністю та схильністю до негативних інтерпретацій подій.

У вітчизняній психологічній науці проблема навченої безпорадності розглядається переважно крізь призму особистісної безпорадності, особливостей Я-концепції та адаптаційних ресурсів особистості. Зокрема, у працях Л. Я. Малімон

та Т. І. Дучимінської [10, с. 57–68] розкрито специфіку формування безпорадності у студентів, її зв'язок із навчальною діяльністю та механізмами подолання. Дослідження О. А. Дудник [2, с. 56–73; 3] акцентують увагу на структурі Я-концепції осіб із високим рівнем безпорадності та емоційно-оцінних характеристиках, що її супроводжують, тоді як у роботах О. А. Демчук і Т. В. Клібайс висвітлено сучасні підходи до діагностики та корекції цього феномену [1; 7]. Окрім того, у дослідженнях О. О. Копчинської [8, с. 81–84] та В. М. Попова [11, с. 92] підкреслюється зв'язок безпорадності з процесами самоактуалізації, внутрішніми конфліктами та кризовими станами особистості.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема навченої безпорадності розглядається у міждисциплінарному контексті та охоплює як когнітивні, так і емоційно-поведінкові аспекти функціонування особистості. Водночас питання специфіки прояву цього феномену у студентської молоді в умовах перманентної невизначеності потребує подальшого системного дослідження, що й зумовлює необхідність поглиблення теоретичного та емпіричного аналізу зазначеної проблематики.

Постановка завдання. Метою статті є проведення теоретичного аналізу особливостей синдрому навченої безпорадності студентської молоді в умовах перманентної невизначеності.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні завдання:

1. Проаналізувати поняття синдрому навченої безпорадності у психологічній науці.
2. Визначити особливості синдрому навченої безпорадності студентської молоді в умовах невизначеності та виявити вплив перманентної невизначеності на прояви навченої безпорадності у студентів.

Виклад основного матеріалу. Проблема навченої безпорадності у психологічній науці розглядається як одна з ключових у поясненні дезадаптивних форм поведінки, що виникають унаслідок переживання суб'єктом ситуацій неконтрольованості. Класичним підґрунтям дослідження цього феномену є теорія, розроблена М. Селігманом та С. Майером, відповідно до якої систематичний досвід відсутності зв'язку між діями та їх наслідками призводить до формування стійкого стану поведінкової пасивності, зниження мотивації та втрати ініціативності [21; 23]. У межах цієї концепції навчена безпорадність інтерпретується як результат узагальнення досвіду неконтрольованих

подій, що трансформується у стабільні очікування неефективності власних дій.

Подальший розвиток теорії навченої безпорадності пов'язаний із її когнітивною інтерпретацією, у якій ключова увага зосереджується на особливостях пояснення індивідом причин подій. У межах атрибутивного підходу, представленого у працях Г. Келлі та Б. Вайнера, безпорадність розглядається як наслідок специфічних атрибутивних стилів, зокрема схильності пояснювати невдачі внутрішніми, стабільними та глобальними причинами [19; 20; 24; 25]. Такий спосіб інтерпретації досвіду сприяє формуванню узагальнених негативних очікувань, що визначають подальше зниження активності та уникання складних ситуацій.

Важливим доповненням до розуміння механізмів формування безпорадності є концепція локусу контролю Дж. Роттера, у якій акцентується увага на тому, чи приписує особистість контроль над подіями власним діям, чи зовнішнім чинникам [22]. Згідно з цією теорією, домінування зовнішнього локусу контролю пов'язане зі схильністю приписувати результати діяльності зовнішнім обставинам, що знижує відчуття особистісної ефективності та підвищує ймовірність формування безпорадних реакцій.

Розширення уявлень про природу навченої безпорадності відбулося також у межах соціально-когнітивного підходу А. Бандури, відповідно до якого поведінкові патерни формуються не лише на основі власного досвіду, а й через спостереження за іншими [14; 15]. У цьому контексті безпорадність може виступати як результат засвоєння моделей неефективної поведінки, що підкріплюються соціальним середовищем. Центральним поняттям цієї теорії є самоефективність, яка визначає віру особистості у здатність досягати бажаних результатів і виступає важливим регулятором активності.

У вітчизняній психологічній науці феномен навченої безпорадності розглядається переважно у площині особистісної безпорадності як інтегративної характеристики, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У працях О. А. Демчук, Т. І. Дучимінської, Л. Я. Малімон, О. А. Дудник та Т. В. Клібайс підкреслюється, що безпорадність формується внаслідок порушення системи саморегуляції, зниження рівня самоефективності та деформації атрибутивних процесів [1; 2; 3; 4; 5; 7; 10]. Дослідники акцентують увагу на її зв'язку з особливостями Я-концепції, мотиваційної сфери та адаптаційних ресурсів особистості.

У сучасних умовах соціальної нестабільності та перманентної невизначеності проблема навченої безпорадності набуває особливої актуальності в контексті студентської молоді, оскільки цей період поєднує інтенсивне особистісне становлення з необхідністю прийняття значущих життєвих рішень за умов обмеженого досвіду. Невизначеність при цьому виступає не ситуативним чинником, а стійким психологічним фоном, що охоплює навчальну, професійну та соціальну сфери, формуючи передумови для виникнення досвіду суб'єктивної неконтрольованості подій (Шепельова М. В. [12, с. 68–69], Шишин А., Пономаренко Т. [13, с. 67–69]).

Специфіка прояву навченої безпорадності у студентів полягає в її латентному характері: вона рідко виявляється у відкритій відмові від діяльності, натомість проявляється через зниження навчальної мотивації, прокрастинацію, уникання складних завдань і обмеження ініціативності (Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. [10, с. 59]). Така поведінкова динаміка формується поступово і часто маскується під ситуативне перевантаження або втому, що ускладнює її своєчасну діагностику. Важливим чинником, що опосередковує цей процес, є тривожність, яка в умовах невизначеності набуває хронічного характеру. Як зазначає Дудник О. А. підвищене емоційне напруження сприяє інтерпретації неоднозначних ситуацій як загрозливих, звужує когнітивне поле оцінки подій і підсилює орієнтацію на негативні сценарії, що, своєю чергою, знижує здатність до активного подолання труднощів [2, с. 56–73; 3]. Унаслідок цього поведінка набуває уникаючого характеру, а відчуття контролю поступово зменшується.

Науковець Дучимінська Т. І. вивчаючи теоретико-методологічні засади профілактики та подолання синдрому навченої безпорадності дійшла до висновку, що суттєвих змін зазнають і атрибутивні процеси. Авторка висловлює думку про те, що за умов нестабільності та відсутності чітких причинно-наслідкових зв'язків між зусиллями та результатами формується схильність пояснювати невдачі як стабільні, глобальні та незалежні від власних дій – активні спроби впливу на ситуацію втрачають сенс і заміщуються очікуванням несприятливого результату незалежно від докладених зусиль. Внаслідок цього формується зниження ініціативності та звуження поведінкового репертуару, що проявляється не стільки у відмові від діяльності, скільки у її формалізації та униканні відповідальності за результат [5; 10, с. 85–95].

Таким чином, специфіка навченої безпорадності у студентської молоді в умовах перманентної невизначеності полягає у прихованому перебігу, трансформації атрибутивних схем, підвищеній тривожності, наявності когнітивних викривлень і зниженні адаптаційних ресурсів, що у своїй сукупності визначає безпорадність як стійкий спосіб інтерпретації досвіду та регуляції поведінки.

Висновки. Комплексний теоретичний аналіз феномену навченої безпорадності в контексті перманентної невизначеності, дозволив дійти висновку, що це явище формується в результаті взаємодії когнітивних, поведінкових та соціально-психологічних чинників. Основи класичної теорії М. Селігмана визначили, що досвід неконтрольованих негативних подій формує у суб'єкта очікувану безпорадність, яка згодом закріплюється у поведінкових та когнітивних патернах. Особливо значущими виявились результати атрибутивних моделей навченої безпорадності, згідно з якими критичну роль відіграє спосіб пояснення особою власних поразок.

Застосування теорії атрибуції Б. Вайнера дозволило виокремити ключові параметри причинних інтерпретацій подій – локус контролю, стабільність і контрольованість, які визначають специфіку когнітивного реагування особистості на успіхи й невдачі. Що стосується теорії соціального навчання А. Бандури, вона розширила уявлення про механізми формування поведінкових патернів через спостереження, моделювання та зовнішнє підкріплення. Окрему увагу було приділено когнітивним викривленням, серед яких катастрофізація, узагальнення негативного досвіду та ілюзія контролю – вони функціонують як спотворені схеми обробки інформації, спричиняючи гіперболізацію загрозливих стимулів та заниження суб'єктивної оцінки власних можливостей впливу на ситуацію.

Значущим фактором, що моделює реакцію особистості на невизначеність, виявилася толерантність до неї, через що було розкрито зміст концепції, розробленої С. Баднером, а також описано відповідну шкалу вимірювання цієї риси. Встановлено, що високий рівень толерантності до невизначеності дозволяє особі адаптуватися до нестабільних умов, зберігаючи гнучкість мислення та здатність до стратегічного планування. Натомість низька толерантність є предиктором уникаючої поведінки, ригідності, тривожності та, зрештою, стану безпорадності.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що синдром навченої безпорадності

є багатофакторним явищем, розвиток якого зумовлений складною взаємодією когнітивних процесів, атрибутивних схем, викривлень мислення та контекстуальних умов. Перманентна невизначеність у цьому процесі виступає не просто фоном, а тригером, який активує вже наявні вразливості

або сприяє їхньому формуванню. **Перспективи подальших досліджень** пов'язані з емпіричним вивченням індивідуально-психологічних чинників розвитку навченої безпорадності та розробкою профілактичних і психокорекційних програм для студентської молоді.

Список літератури:

1. Демчук О. А. Сучасні підходи до вивчення набутої безпорадності у психології. Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: збірн. наук. робіт учасників Міжнародн. наук.-практич. конф. (19–20 лютого, 2016 р, м. Одеса). Одеса : ГО «Південна фундація педагогічна», 2015. С. 7–10.
2. Дудник О. А. Безпорадність у структурі я-концепції особистості здобувача вищої освіти: монографія. Київ: Вид-во «SBA Print», 2022. 213 с.
3. Дудник О. А. Факторна структура емоційно-оцінних характеристик Я-концепції студентів із високим рівнем особистісної безпорадності. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 103–114. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-103-114>
4. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. Луцьк, 2013. 286 с.
5. Дучимінська Т. І. Теоретико-методологічні засади вивчення, профілактики та подолання синдрому завченої безпорадності. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2012. Вип. 16. С. 347–356.
6. Клепікова О. В. Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. *Науковий вісник ХДУ, серія: Психологічні науки*. 2021. № 3, С. 13–20. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-2>
7. Клібайс Т. В. Навчена безпорадність у дорослих: діагностика та корекція. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали I Міжнародн. наук.-практич. конф. Суми: СумДПУ імені АС Макаренка, 2015. С. 190–191.
8. Копчинська О. О. Внутрішня суперечність психіки та навчена безпорадність як причини відмови від самоактуалізації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 80–85. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.15>
9. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2018. Том 1. Вип. 3. С. 67–72.
10. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.
11. Попов В. М. Психологічні особливості прояву набутої безпорадності у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Харків, 2017. 265 с.
12. Шепельова М. В. Класифікація потреб студентів в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022. Том 33 (72), № 4. С. 65–69. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/12>
13. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2023. Вип. 16. С. 64–71. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>
14. Bandura A. Social foundations of thought and action: Social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1986.
15. Bandura A., Ross D., Ross S. A. Transmission of aggressions through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1961. Vol. 63.
16. Budner, S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 1962. Vol. 30(1), P. 29–50.
17. Hiroto D. Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*. 1974. № 102. P. 187–193.
18. Hiroto D. S., Seligman M. E. Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. Vol.31, № 2. P. 311.

19. Kelley H. H. Attribution Theory in Social Psychology. In Levine D (ed.). Nebraska Symposium on Motivation. *University of Nebraska Press*. 1967. Vol. 15. P. 192–238.
20. Kelley H. H. & Michela J.L. Attribution theory and research. *Annual Review of Psychology*. 1980. Vol. 31. P. 457–501.
21. Maier S. F., Seligman M. E. Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*. 1976. Vol. 105, № 1. P. 3.
22. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 1966. 80(1), 1–28.
23. Seligman M. E. Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*. 1972. Vol. 23, № 1. P. 407–412.
24. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*. 1985. Vol. 92 (4). P. 548–573.
25. Weiner B. The Development of an Attribution-Based Theory of Motivation: A History of Ideas. *Educational Psychologist*. 2010. Vol. 45 (1). P. 28–36.

Drobot O. V., Shibnieva A. S. THE PROBLEM OF THE FEATURES OF THE LEARNED HELPLESSNESS SYNDROME OF STUDENTS IN CONDITIONS OF PERMANENT UNCERTAINTY: THEORETICAL ANALYSIS

The article presents a theoretical analysis of the problem of the formation of learned helplessness syndrome in student youth under conditions of permanent uncertainty. The main approaches to understanding the phenomenon of learned helplessness are examined, primarily the classical theory of M. Seligman and S. Maier, which explains the development of helplessness through the experience of uncontrollable events, as well as its further reinterpretation within the attributional framework. Particular attention is given to the provisions of A. Bandura's social learning theory, which expand the understanding of the mechanisms underlying the formation of helpless behavior through observation, modeling, and social reinforcement.

The study analyzes the specific impact of permanent uncertainty as a stable psychological context on students' emotional and behavioral functioning. In this process, permanent uncertainty acts not merely as a background factor, but as a trigger that activates existing vulnerabilities or contributes to their formation. It has been established that a chronic sense of uncertainty facilitates the development of perceived uncontrollability, reduces self-efficacy, and reinforces maladaptive coping strategies. Special attention is paid to the role of anxiety and decreased stress resistance as factors that increase vulnerability to the development of learned helplessness. The syndrome of learned helplessness is defined as a multidimensional phenomenon, the development of which is determined by a complex interaction of cognitive processes, attributional patterns, cognitive distortions, and contextual conditions.

The study concludes that learned helplessness has a multifactorial nature, emerging from the interaction of cognitive, emotional, and socio-psychological mechanisms within an unstable environment. Prospects for further research are associated with the empirical identification of relationships between individual psychological characteristics and manifestations of helplessness, as well as with the development of effective preventive and corrective programs for student youth.

Keywords: *learned helplessness syndrome, student youth, permanent uncertainty, social and cognitive factors, specifics of influence.*

Дата першого надходження статті до видання: 10.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026