

Радаєва Ірина Миколаївна¹

кандидат біологічних наук, доцент кафедри фармакології та технології ліків
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Устянська Ольга Володимирівна²

кандидат біологічних наук, доцент кафедри фармакології та технології ліків
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Поліщук Любов Миронівна³

старший викладач кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Еберле Лідія Вікторівна⁴

кандидат біологічних наук, доцент кафедри фармакології та технології ліків
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. Стан здоров'я молодого покоління – найважливіший показник благополуччя держави, який є репродуктивним, інтелектуальним та культурним резервом суспільства. В статті досліджено питання відношення студентів до здорового способу життя, дотримання ними правильного співвідношення відпочинок/робота та визначено самооцінку стану здоров'я студентської молоді. Проводилось дослідження методом анкетування студентів 1-3 курсів факультету хімії та фармації. Виявлено переважно позитивне ставлення сучасної молоді до здорового способу життя. Водночас дослідження виявляє суперечність між бажаннями студентів та реальною поведінкою – вони розуміють, що малорухливий спосіб життя шкідливо впливає на стан здоров'я, але при цьому не хочуть нічого міняти. Це свідчить про актуальність проведення роз'яснювальної роботи щодо доцільності раціонального підходу до здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, відношення до здорового способу життя, молодь.

Iryna Radaieva

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
of the Department of Pharmacology and Drug Technology
I.I. Mechnikov Odesa National University

Olha Ustianska

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
of the Department of Pharmacology and Drug Technology
I.I. Mechnikov Odesa National University

Liubov Polishchuk

Senior Lecturer of the Department of Physiology,
Health and Human Safety and Science Education
I.I. Mechnikov Odesa National University

Lidiya Eberle

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
of the Department of Pharmacology and Drug Technology
I.I. Mechnikov Odesa National University

HEALTH OF YOUTH STUDENTS AND ITS ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

Summary. In connection with the decline in health indicators, a modern person needs to lead a healthy lifestyle, to be aware of personal activity in increasing the level of health. Youth has always been considered the embodiment of health. Student age is a time of great opportunities for the formation of a healthy life. But this time is a big health risk. The state of health of the young generation is the most important indicator of the well-being of the state, which is the reproductive, intellectual and cultural reserve of society. Unfortunately, many young people do not implement a healthy lifestyle in their everyday life. Therefore, the article examines the attitude of student youth to a healthy lifestyle, their adherence to the correct balance of rest and work, self-assessment of the state of health of student youth and their attitude to regular physical exercises. The research was conducted by the method of surveying students of the I-III courses of the Faculty of Chemistry and Pharmacy, whose average age is 19.5 years. The positive attitude of modern youth towards a healthy lifestyle has been revealed. But the research reveals a contradiction between students' desires and actual behavior – they understand that a sedentary lifestyle has a harmful effect on health, but at the same time they do not have the desire and time for it. Most students are in a sitting position without a break for quite a long time. This very often leads to a violation of the posture. Correct posture is the key to normal functioning of all organs. Therefore, most students note a deterioration in their well-being at the end of the academic year. This is the appearance of fatigue, headache, back pain and pain in the neck muscles. Unfortunately, there are no students whose well-being has remained at the level of the beginning of the academic year. Also, human health is in-

¹ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3730-2788>

² ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4734-7066>

³ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4810-017X>

⁴ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3466-8653>

terconnected with motor activity. Most students do not play any sport. Therefore, it is necessary to constantly motivate young people to improve their health, to improve a healthy lifestyle, to offer various approaches to each student individually and to individual groups, which will enable students to be interested in physical education and sports and mass activities, taking into account their capabilities and desires.

Keywords: health, attitude to a healthy lifestyle, youth.

Постановка проблеми. Здоров'я людей в усі часи вважалося найвищою цінністю життя. Купити здоров'я неможливо, тому його потрібно зберігати й зміцнювати.

Здоров'я кожного нового покоління за всіма параметрами має бути кращим, ніж попереднього. Водночас на нові покоління людей, їхнє здоров'я та працездатність діють такі фактори, про існування яких кілька десятиліть тому і не підозрювали. Причому різні фактори внутрішнього і зовнішнього середовища, які провокують виникнення або несприятливий перебіг різноманітних захворювань, починають інтенсивно діяти вже в молодому віці та позначаються як фактори ризику.

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості (студенти вищих навчальних закладів I-II та III-IV рівнів акредитації становлять відповідно 14-17 і 17-22 річні) який характеризується здобуттям вищої освіти та опануванням професією, отриманням права вибору, набуттям певної юридичної та економічної відповідальності, можливістю включення в усі види соціальної активності, оволодінням різноманітними соціальними ролями дорослої людини, формуванням способу життя [1, с. 2]. Останній як відомо є визначальним фактором здоров'я молодого покоління, і за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки [2, с. 92–95].

Умови та спосіб життя багато в чому визначає стан здоров'я людей. Критерії, якими оцінюється здоров'я: нормальна робота організму, здатність пристосовуватися до змін довкілля, повноцінно вчитися, трудитися, спілкуватися з людьми, прагнення творчості, моральні і духовні устремління.

Одна з головних проблем на сьогоднішній день – проблема погіршення здоров'я населення. Слід зазначити, що здоров'я різних вікових груп погіршується з кожним роком. Сьогодні великий відсоток новонароджених дітей мають проблеми зі здоров'ям. До факторів, що впливають на зменшення рівня життєздатності та порушення здоров'я новонароджених, досі належить високий рівень захворюваності вагітних [3, с. 6]. Саме ці новонароджені мають високий ризик поповнити «армію» дітей з інвалідністю, яка щороку складає до 18 тисяч [4, с. 5].

Також велике занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я студентської молоді. Останнім часом дошлюбні статеві відносини серед студентів стали поширеним явищем і, в окремих випадках, навіть нормою поведінки.

Нерозбірливі статеві стосунки серед молоді сприяють поширенню венеричних хвороб, призводять до численних хірургічних втручань з приводу переривання небажаної вагітності, що може бути причиною майбутнього безпліддя.

Епідеміологічними дослідженнями встановлено, що кількість учнів, які на момент вступу до школи визнані здоровими, за період навчання зменшується з 86,59% до 10,0-25,81%, причому 52,69% учнів мають функціональні відхилення. Найбільш поширені зміни зареєстровані з боку опорно-рухового апарату, органу зору, ендокринної, серцево-судинної та нервової систем, системи травлення [5, с. 58].

Молодь є недостатньо освіченою з питань власного здоров'язбереження, не дбає про своє здоров'я і майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення здоров'я молодих людей.

В сучасних умовах відсутності живого спілкування та постійного знаходження в статичному положенні під час дистанційного навчання, надзвичайно актуальним є питання підвищення фізичної культури студентської молоді.

Тому вкрай важливим є завдання зміцнення здоров'я студентської молоді через фізичні вправи, заняття спортом та загартування організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зазначено, що лише в 64,5% молоді середній рівень та у 25,8% – низький рівень сформованості цінностей здорового способу життя [5, с. 59].

Так, за даними О. Микитюк, до 50-60% абітурієнтів, які вступають до закладів вищої освіти (ЗВО), мають захворювання серцево-судинної, травної, дихальної, ендокринної системи, міопія тощо [6, с. 63]. Близько 90% студентів мають відхилення в стані здоров'я, а в 50% спостерігається незадовільна фізична підготовка. Як зазначає В. Сероштан, кількість студентів, котрі мають відхилення в стані здоров'я та фізичному розвитку, щорічно збільшується [7, с. 92].

Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трецева та ін.) з'ясували, що 74% студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчують потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливість свого організму. Дослідниця Г. Іванова стверджує, що низькі й нижчі від середніх показники рівня фізичного соматичного здоров'я студентів різних курсів становлять 26,7-37,8%, при цьому під час поглиблених медичних оглядів серед обстежених здоровими визнано 21,6% студентів, хронічні захворювання мають 78,4% майбутніх фахівців.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. При аналізі наукових праць дослідників не має чітко окресленого освітлення причин щодо самопочуття студентів у кінці навчального року, причин чому студенти не займаються спортом. Вивчення наукових джерел, навчальної документації з приводу питання показало, що всі ці фактори підтверджують окреслені вище суперечності.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є проаналізувати чим є здоров'я для сучасної мо-

лоді і чи дотримуються студенти правил здорового способу життя, їх знання про малорухливий спосіб життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для того, щоб з'ясувати чим є здоров'я для сучасної молоді і чи дотримуються студенти правил здорового способу життя, нами була розроблена анкета та проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь студенти факультету хімії та фармації, середній вік яких 19,5 років.

Взагалі, ЗСЖ – це індивідуальна система поведінки людини, що забезпечує йому фізичне, духовне та соціальне благополуччя у реальному навколишньому середовищі та активне довголіття. Для того, щоб справлятися з труднощами та колосальним навантаженням, виконувати завдання, успішно реалізовувати свої плани необхідно вести здоровий спосіб життя.

Виходячи з анкетних даних, більшість студентів вважають, що здоровий спосіб життя – це здорове харчування, заняття спортом, дотримання режиму дня, дотримання правил особистої гігієни.

Згідно таблиці половина студентів вважає, що має добрий стан здоров'я (50%), свій стан здоров'я як задовільний оцінили 33% студентів. І тільки 17% студентів вважають свій стан здоров'я відмінним.

Спосіб життя сучасних студентів характеризується обмеженою руховою активністю, великим інформаційним та інтелектуальним навантаженням, що негативно впливає на всі системи організму, що призводить до зниження його компенсаторно-приспосувальних реакцій і виникнення різних захворювань. Так, в кінці навчального року самопочуття студентів погіршується.

Всі студенти відмітили погіршення самопочуття наприкінці навчального року. 100% студентів відмітили появу втоми, 50% – появу головного болю та болю у спині, менший процент відмів зниження уваги та біль м'язів ший. Студентів, у яких самопочуття залишилося на рівні початку навчального року, на жаль – 0%.

Студенти проводять багато часу за комп'ютером вдома та на заняттях у ЗВО знаходяться по декілька пар.

Необхідно зауважити, що на здоров'я погано впливає лише той час, який людина провела пасивно. У середньому пара у студентів триває 90 хвилин, на день 3-4 заняття, так, звичайний студент проводить на день 4,5-6 годин у сидячому положенні. Найпоширеніший спосіб проведення дозвілля – за комп'ютером або за телефоном. Перебуваючи таку велику кількість годин у сидя-

чому положенні, студент не підозрює наскільки погано впливає пасивно проведений час.

Проводячи великий час у сидячому положенні, у студентів відбуваються такі процеси як ослаблення серцево-судинної системи, деградація м'язів, а також збільшення ваги.

Після занять 90% студентів проводять в сидячому положенні більш 5 годин, 10% – від 3 до 5 годин; 75% студентів роблять перерву; 25% знаходяться в сидячому положенні без перерви.

Це дуже часто призводить до порушення постави. Правильна постава в дітей та молоді – це запорука нормальної роботи всіх органів, здоров'я суглобів і м'язів. Скелет отримує рівномірну напругу, навантаження правильно розподіляються на суглоби і м'язи. Серед захворювань опорно-рухового апарату порушення постави займає одне з перших місць як за частотою, так і за складністю й розмаїттю патологічних проявів. Кількість дітей і підлітків із проблемами хребта в Україні за останні 20 років збільшилась у два рази і складає близько 60-80% [7, с. 92]. Всі 100% опитуваних мають неправильну поставу, але намагаються тримати поставу і не сутуляться.

Як правило, для більшості студентів останні тижні занять семестру – дні найбільшого навантаження. Молодий організм, що втомився за навчальний рік, може дати збій. Студенти працюють у стресовому режимі кілька днів, а іноді й тижнів. Але надто велике навантаження на мозок в умовах стресу може призвести до нервових зривів або до захворювань. Рухова активність це необхідна передумова, важлива частина здорового способу життя, що забезпечує гармонійне та повноцінне життя людини у будь-якому віці.

Механізми взаємозв'язку рухової активності та здоров'я людини розкриваються у багатьох дослідженнях. Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С. [8, с. 116] інформують про те, що в Україні особливу тривогу викликає дуже низький рівень культури здоров'я молоді. За їхніми даними, лише 6% громадян України, і лише кожен десятий студент мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах починається з його організацією у дошкільних закладах та загальноосвітній школі, а воно є в наш час незадовільним. Виходячи зі школи недостатньо фізично підготовленими, студенти на перших курсах неспроможні до виконання необхідних фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання. Гіподинамія складає від 50% до 70% [9, с. 101]. За останніми

Таблиця 1

Самооцінка здоров'я студента (%)

Відмінний стан здоров'я	Добрий стан здоров'я	Задовільний стан здоров'я	Незадовільний стан здоров'я
17%	50%	33%	0%

Джерело: розроблено авторами

Таблиця 2

Самопочуття студентів наприкінці навчального року (%)

Почуття втоми	Зниження уваги	Втома органів зору	Біль у спині	Головний біль	Біль м'язів ший	Самопочуття не змінюється
100%	33%	17%	50%	50%	33%	0%

Джерело: розроблено авторами

Причини відвідування спортклубу (%)

Це модно	Підтримка здоров'я	Для покращення настрою	Підвищення самооцінки	Для спілкування
0%	100%	66%	50%	33%

Джерело: розроблено авторами

даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в Україні 71% хлопців та 83% дівчат страждають на малорухливий спосіб життя.

Регулярні фізичні вправи знижують ризик розвитку шемічної хвороби серця та інсульту, діабету, підвищеного артеріального тиску, різних видів раку, включаючи рак товстої кишки і молочної залози, а також рятують від депресії. Всі студенти це розуміють, тому всі 100% опитуваних вважають, що малорухливий образ життя дуже шкідливий.

Досліджуючи, яким видом спорту вважають за краще займатися студенти, було встановлено, що 83,3% студентів не займаються жодними видами спорту. 16,7% мають собаку та гуляють з нею. Майже 90% хотіли б у майбутньому займатися спортом.

Причини з яких студенти відвідували б спортклуб представлено у табл. 3.

Важливою ланкою в організації здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів. Діяльність викладачів-кураторів має бути спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я шляхом цілеспрямованої допомоги в раціональній організації життєдіяльності студентів [10, с. 69].

Процес формування здорового способу життя студентів повинен виконуватися у двох напрямках:

1) оздоровча робота, створення сприятливого для здоров'я соціального, психологічного та санітарно-гігієнічного середовища як підґрунтя для формування свідомого ставлення молоді людини до власного здоров'я;

2) діяльність, спрямована на виховання позитивної мотивації до здоров'я, потреби у здоровому способі життя; прищеплення знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення, відновлення здоров'я [10, с. 69].

Отримання освіти завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість учбової інформації, посилення ритму життя створюють додаткові навантаження на інтелектуальну та емоційну сфери студентів.

Особливі перевантаження випробовують студенти, потрапляючи до незвичних для них умов активної навчальної та наукової діяльності. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у закладі вищої освіти можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя.

Рухова активність необхідна для життя організму: вона сприяє його зростанню і розвитку. Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність студентів, підвищує продуктивність їх розумової праці і позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність здобувачів вищої освіти [11, с. 61].

Висновки. Формування основ культури здоров'я, поширення знань про важливість здорового способу життя серед молоді є дуже поширеною задачею. Згідно дослідженню сучасна молодь розуміє як важливо зберегти здоров'я, правильно співвідносити навчання, фізичну активність та відпочинок, але не мають бажання та часу для цього. Тому потрібно постійно мотивувати молодь до зміцнення здоров'я, вдосконалювати здоровий спосіб життя, пропонувати різноманітні підходи до кожного студента індивідуально й до окремих груп, що уможливить зацікавленість студентів фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою діяльністю, враховуючи їхні можливості та бажання.

Список літератури:

1. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : підручник. 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2014. 360 с.
2. Гаркуша С.В. Характеристика стану здоров'я сучасної молоді в Україні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт.* 2013. № 107. Т. 1. С. 92–95.
3. Знаменська Т.К., Марушко Р.В., Дудіна О.О., Воробйова О.В. Основні тенденції стану здоров'я новонароджених України. *Сучасна педіатрія. Україна.* 2022. № 2 (122). С. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.15574/SP.2022.122.5>
4. Знаменська Т.К., Воробйова О.В., Дубініна Т.Ю. Стратегічні напрямки реконструкції системи охорони здоров'я новонароджених та дітей України. *Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина.* 2017. Т. VII. № 4(26). С. 5–12. DOI: <https://doi.org/10.24061/2413-4260.VII.4.26.2017.1>
5. Калиниченко І.О. Гігієнічні аспекти збереження здоров'я школярів. *Молодий вчений.* 2016. № 11.1 (38.1). С. 56–59.
6. Баштан С., Шапкіна Т. Проблема формування культури здоров'я студентів у педагогічній теорії. *Освітологічний дискурс.* 2019. № 3-4 (26-27). С. 61–72.
7. О.М. Зволінська, Є.Ю. Мозолок. Порушення постави дітей та підлітків як фактор розвитку неправильного прикусу. *Сучасна стоматологія.* 2018. № 1(90). С. 90–93.
8. Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2010. № 2. С. 116–119.
9. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студ. технічних вищих навч. закладів. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

10. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2013. Вип. 30. С. 69–73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
11. Белкова Т.О., Малахова Ж.В. Проблема формування здорового способу життя студентів медичних вузів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 183. С. 61–65.

References:

1. Podoliak L.H., Yurchenko V.I. (2014) *Psykholohiia vyshchoi shkoly: pidruchnyk* [Higher school psychology: Textbook]. Kyiv: Karavela, 360 p. (in Ukrainian)
2. Harkusha S.V. (2013) *Kharakterystyka stanu zdorovia suchasnoi molodi v Ukraini* [Characteristics of the state of health of modern youth in Ukraine]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia i sport*, no. 107, t. 1, pp. 92–95. (in Ukrainian)
3. Znamenska T.K., Marushko R.V., Dudina O.O., Vorobiova O.V. (2022) *Osnovni tendentsii stanu zdorovia novonarodzhenykh Ukrainy* [The main trends in the state of health of newborns in Ukraine]. *Suchasna pediatriia. Ukraina*, no. 2 (122), pp. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.15574/SP.2022.122.5> (in Ukrainian)
4. Znamenska T.K., Vorobiova O.V., Dubinina T.Iu. (2017) *Stratehichni napriamky rekonstruktsii systemy okhorony zdorovia novonarodzhenykh ta ditei Ukrainy* [Strategic directions of reconstruction of the health care system of newborns and children of Ukraine]. *Neonatolohiia, khirurgiia ta perynatalna medytsyna*, t. VII, no. 4(26), pp. 5–12. DOI: <https://doi.org/10.24061/2413-4260.VII.4.26.2017.1> (in Ukrainian)
5. Kalynychenko I.O. (2016) *Hihienichni aspekty zberezhennia zdorovia shkoliariv* [Hygienic aspects of maintaining the health of schoolchildren]. *Molodyi vchenyi*, no. 11.1 (38.1), pp. 56–59. (in Ukrainian)
6. Bashtan S., Shapkina T. (2019) *Problema formuvannia kultury zdorovia studentiv u pedahohichnii teorii* [The problem of forming the health culture of students in pedagogical theory]. *Osvitolohichniy diskurs*, no. 3-4 (26-27), pp. 61–72. (in Ukrainian)
7. Zvolinska O.M., Mozoliuk Ye.Iu. (2018) *Porushennia postavy ditei ta pidlitkiv yak faktor rozvytku nepravylnoho prykusu* [Disturbances in the posture of children and adolescents as a factor in the development of malocclusion]. *Suchasna stomatolohiia*, no. 1(90), pp. 90–93. (in Ukrainian)
8. Dutchak M., Krutsevych T., Trachuk S. (2010) *Kontseptualni napriamy vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv dlia vprovadzhennia zdorovoho sposobu zhyttia* [Conceptual directions for improving the system of physical education of schoolchildren and students for the introduction of a healthy lifestyle]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 2, pp. 116–119. (in Ukrainian)
9. Prysiazhniuk S.I., Oleniev D.H. (2015). *Kurs lektsii z fizychnoho vykhovannia* [Course of lectures on physical education]: navch. posib. dlia stud. tekhnichnykh vyshchych navch. zakladiv. Kyiv: Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy, 420 p. (in Ukrainian)
10. Koshmaniuk M.V. (2013) *Osoblyvosti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu* [Peculiarities of the formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of a higher educational institution]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*, vol. 30, pp. S. 69–73. (Seriiia "Pedahohika, sotsialna robota"). (in Ukrainian)
11. Bielkova T.O., Malakhova Zh.V. (2019) *Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv medychnykh vuziv na suchasnomu etapi rozvytku systemy vyshchoi osvity* [The problem of forming a healthy lifestyle for students of medical universities at the current stage of the development of the higher education system]. *Naukovi zapysky. Seriia "Pedahohichni nauky"*, vol. 183, pp. 61–65. (in Ukrainian)