

УДК 159.9.316.4

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-18>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Руденок Алла Іванівна,доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0003-1197-0646**Войчишин Олександр Олександрович,**аспірант кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0001-8181-2737

У статті розкривається теоретико-емпіричне дослідження психологічних чинників і умов формування здоров'язбережувальної поведінки сучасної молоді. Нині зростає кількість соціально детермінованих і соціально значущих захворювань, тому вивчення специфіки здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді набуває особливого значення. Незважаючи на розробленість цієї проблематики, нині відсутні дослідження з вивчення проблем здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді. Визначено, що негативними чинниками є об'єктивні обставини (зокрема, запровадження дистанційного навчання внаслідок поширення коронавірусної інфекції, повномасштабне вторгнення російських військ на територію України, окупація окремих територій нашої країни, вимушена евакуація жителів і цілих установ тощо) та суб'єктивні аспекти. До суб'єктивних чинників належить постійна змінюваність запитів студентства як особливої демографічної групи. Тому важливо створювати нові форми роботи із сучасною молоддю із ціллю мінімізувати ризики зниження здоров'я та збільшити значення чинників формування здоров'язбережувальної поведінки для студентів. Метою нашого дослідження є аналіз чинників формування її умов закріплення здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді. Було проведено анкетування, у якому взяли участь 211 студентів Хмельницького національного університету. У результаті було встановлено, що студентська молодь розглядає здоров'я в системі життєвих цінностей як одну з основних складових частин. У студентському середовищі наявне розуміння здорового способу життя та позитивне ставлення до нього. Також було встановлено, що більшість студентів не досить мотивовані зберігати та підтримувати власне здоров'я. Студенти не шукають систематизованих тематичних знань на рівні наукових досліджень у цій галузі, їхня інформаційна активність зумовлюється лише отриманням фрагментарних і розрізнених відомостей із засобів масової інформації та від однолітків. Визначено, що ціннісні та поведінкові настанови батьківської сім'ї респондентів відіграють величезну роль у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів.

Ключові слова: адикції, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна поведінка, формування здоров'язбережувальної поведінки, студентська молодь, шкідливі звички.

Rudenok Alla, Voychyshyn Oleksandr. Psychological factors and conditions for the formation of health-saving behavior of modern youth

The article reveals a theoretical and empirical study of psychological factors and conditions for the formation of health-saving behavior of modern youth. Today, the number of socially determined and socially significant diseases is growing, so studying the specifics of health-saving behavior of student youth is of particular importance. Despite the development of this issue, there are no studies on the problems of health-saving behavior of student youth. It has been determined that negative factors are objective circumstances (in particular, the introduction of distance learning due to the spread of coronavirus infection, the full-scale invasion of Russian troops into the territory of Ukraine, the occupation of certain territories of our country, the evacuation of residents and entire institutions, etc.) and subjective aspects. Subjective factors include the constant change in the needs of students as a special demographic group. Therefore, it is important to create new forms of work with modern youth in order to minimize the risks of poor health and increase the importance of factors in the formation of health-saving behavior for students. The purpose of our study is to analyze the factors of formation and conditions for maintaining health-

saving behavior of student youth. A survey was conducted in which 211 students of Khmelnytsky National University took part. As a result, it was found that student youth consider health in the system of life values as one of the main components. Among the students there is an understanding of a healthy lifestyle and a positive attitude towards it. It was also found that most students are not sufficiently motivated to preserve and maintain their own health. Students are not searching for systematized thematic knowledge at the level of scientific research in this area; their information activity is determined only by receiving fragmentary and scattered information from the media and from peers. It has been determined that the value and behavioral instructions of the respondents' parental family play a huge role in shaping the health-saving behavior of students.

Key words: *addictions, healthy lifestyle, health-saving behavior, formation of health-saving behavior, students, bad habits.*

Вступ

Збереження здоров'я населення є одним із найважливіших пріоритетів сучасного суспільства, водночас проблема стану здоров'я молоді має особливий, соціально значущий характер [1, с. 26]. Суттєвою проблемою нині залишається постійне зростання кількості соціально детермінованих і соціально значущих захворювань, які виникають у дитячому та підлітковому віці та зберігаються в наступних вікових групах, не лише відображаються на рівні здоров'я, а і стають причиною інвалідизації населення загалом.

Пандемія, з якою довелося зіткнутися всьому світові, актуалізувала такий напрям досліджень, як формування здоров'язбережувальної поведінки, від якої залежить спосіб життя різних вікових і професійних груп населення. Водночас вирішення цього питання пов'язане з необхідністю формування здорових звичок, насамперед у молоді, оскільки саме в цей віковий період формуються необхідні для всього життя поведінкові звички та навички, які позначаються на якості здоров'я в майбутньому. Варто зазначити, що схильність до шкідливих звичок частково формується саме у студентські роки. Студентство можна кваліфікувати як своєрідний кризовий етап, який характеризується біологічним розвитком і зміною соціальних ролей, поведінковими змінами, пов'язаними зі здоров'ям. Дослідження різних науковців, як-от: Т. Берроуз, М. Гейдарі, Ф. Бакуей, М. Махмуд Аль-Момані, Д. Садегі Бахмані, Н. Лазуренко [11, с. 28], показують, що молодь схильна до нездорового способу життя (уживання тютюну, неправильного харчування, підвищеного стресу, низької фізичної активності, ризикованої сексуальної поведінки, травм і насильства тощо). Така поведінка не лише впливає на здоров'я загалом, а й відображається на освітньому процесі, що згодом не може не зашкодити професійному зростанню. Тому чинниками, що негативно впливають на формування здоров'язбережувальної поведінки студентів, є не досить сформовані знання в цій галузі та несформоване здоров'язбережувальне середовище середніх професійних і вищих навчальних закладів [8, с. 167].

Охарактеризувати спосіб життя сучасної молодої людини можна такими поняттями та явищами, як: інформаційна перевантаженість, психологічні стреси, гіподинамія, зайва вага, хімічна та нехімічна залежність, різні харчові адикції, відсутність високих морально-етичних ідеалів, втрата мети та сенсу життя [2, с. 30].

Проблема, на наш погляд, полягає в тому, що системі середньо-спеціальної та вищої освіти дуже важко балансувати між необхідністю оптимізації діяльності з метою збереження здоров'я студентів, з одного боку, та нарощуванням інтенсифікації навчального процесу для покращення якості та підвищення рівня сформованості необхідних компетенцій – із другого. Безумовно, освітнє середовище поступово нарощує обсяг профілактичних програм щодо здоров'я й алгоритмів навчання з мінімізацією шкоди для здоров'я студентів. Але негативними чинниками тут є як об'єктивні обставини (наприклад, упровадження дистанційного навчання внаслідок поширення коронавірусної інфекції, повномасштабне вторгнення російських військ на територію України, окупація окремих територій, вимушена евакуація жителів і цілих установ тощо), так і суб'єктивні аспекти, оскільки студентство як особлива демографічна група досить активне, його запити постійно змінюються, тому необхідно виробляти нові форми роботи з

ними, що, звичайно, не дозволяє значною мірою мінімізувати ризики зниження здоров'я та збільшити значення чинників формування здоров'язбережувальної поведінки для студентів.

Останнім часом ми спостерігаємо тенденцію до зміни способу життя, особливо в молоді, збільшення захоплення різнманітними спортивними заняттями, проте нині ця тенденція лише формується. Завданням застосування здоров'язбережувальних технологій є саме формування самозбережувальної та здоров'язбережувальної поведінки, яка була б спрямована на трансформацію свідомості людини, зміну її життєвих цінностей у напрямі розуміння проблеми щодо збереження власного здоров'я на високому рівні, уміння коригувати свій спосіб життя та застосовувати правила збереження здоров'я у своїй повсякденній буденності [4, с. 25].

Для покращення якості здоров'я соціуму необхідна практика самозбереження людини. Це насамперед розуміння самоцінності особистого здоров'я, профілактика різних небажаних процесів як соматичного, так і психічного та морального характеру, через підтримання фізичної активності, збільшення адаптивності до різних стресів; інтерес до свого здоров'я та формування звички самоконтролю власного стану здоров'я; уміння критично осмислювати небажані аспекти свого способу життя та змінювати їх тощо [6, с. 250]. Незважаючи на численність публікацій із цієї проблематики, практично відсутні дослідження з вивчення проблем здоров'язбережувальної поведінки сучасної студентської молоді. Тому нами проведено дослідження, спрямоване на виявлення умов і чинників формування здоров'язбережувальної поведінки студентів вищого навчального закладу.

Методи та дослідження. Дослідження проводилося на базі Хмельницького національного університету серед студентів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. Вибіркова сукупність становила 211 осіб (студенти кафедри психології та педагогіки та кафедри фізичної терапії, ерготерапії). Респондентами виступили студенти 1–5 курсів (17–21 років), з них 43% – юнаки, 57% – дівчата. У дослідженні були використані такі методи: генералізація матеріалів статистичних джерел, наукової, публіцистичної літератури з питань, поставлених у дослідженні; метод анкетного опитування; комп'ютерна обробка інформації за допомогою пакету програм статистики SPSS.

Результати. Концепція самозбережувальної та здоров'язбережувальної поведінки була запропонована А. Антоновим і набула свого розвитку в роботах І. Журавльової [3], Д. Корнієнко [5], Л. Шиловой [7] як система дій і відносин, що опосередковують здоров'я та тривалість життя людини. Такі чинники, як соціальна культура, культурні цінності та традиції суспільства й індивіда, життєві цінності, соціально-економічна ситуація у країні, державна соціальна політика, впливають на само- та здоров'язбережувальну поведінку, що становить спосіб життя людини та соціуму, до якого вона належить. Структуру такої поведінки можна описати через такі напрями, як ведення здорового способу життя, що передбачає різні заходи (від фізичного навантаження та правильної харчової поведінки до застосування практичних рекомендацій психологічного спрямування); ужиття превентивних заходів щодо профілактики різнманітних захворювань; своєчасне звернення до фахівців (проведення лікування); безпечні умови на робочому місці, за можливості вибору місця працевлаштування (або мінімізація негативних чинників, за відсутності вибору). Від ставлення до здоров'я індивіда та суспільства безпосередньо залежить самозбережувальна поведінка [10, с. 507].

Дослідження Т. Берроуз, М. Гейдарі [2, с. 17] показують, що само- та здоров'язбережувальна поведінка залежить від впливу таких чинників, як досвід зіткнення зі смертю (цей досвід може сприяти посиленню піклування про власне здоров'я); ставлення до тривалості життя (залежить від самооцінки здоров'я, ступеня турботи про нього, гендерних характеристик тощо). Зрештою, здоровий спосіб життя детермінується самою людиною, її свідомою діяльністю. І повсякденна практика здорового способу життя визначається усвідомленим і відповідальним ставленням людини до себе, свого здоров'я, здоров'я інших людей, рівнем гігієнічної культури, життєвими цілями та ціннісними орієнтаціями [4, с. 26]. Різні сторони соціального

життя формують здоров'язбережувальну поведінку. Проте не меншою мірою вона пов'язана з мотиваційно-особистісним проявом людини власних здібностей. На сучасному етапі необхідна наявність у студентів внутрішньої мотивації до здорового способу життя, оскільки без неї не можна говорити про вплив на формування здоров'язбережувальної поведінки [3, с. 30].

У нашому дослідженні була застосована анкета, яка містила блок питань про ціннісні орієнтації студентської молоді (цінність здоров'я) і оцінку стану здоров'я. Результати опитування підтвердили, що в основі пріоритетних життєвих цінностей, поряд із «майбутньою кар'єрою», «наявністю друзів» і «любов'ю», названо «здоров'я» – його обрали 61% опитаних студентів.

Багато студентів (78% дівчат) відзначили, що хотіли б трохи скинути вагу. В анкеті респонденти відзначили чинники, які негативно впливають на стан здоров'я, як-от: гіподинамія (53%), стрес через війну, сімейні й особисті взаємини (44%), неправильне харчування (61%). Однак, віддавши пріоритет здоров'ю як цінності, студентська молодь практично нічого не робить для її збереження: 64% ведуть малорухливий спосіб життя (лише 17% вказали на те, що займаються постійно якимось видом спорту або займаються у спортзалі); 78% респондентів не звертають уваги на «правильне харчування»; 19% студентів палять (якщо першокурсники мають нікотинову залежність у 9% випадків, то до п'ятого курсу палять уже 21% студентів); 22% студентів періодично (іноді) уживають алкоголь (найчастіше вживають пиво).

Причинами формування різноманітних залежностей, на думку респондентів, є: «отримання задоволення» (68%), «відсутність можливості задовольнитись іншими розвагами» (58%), «вплив друзів» (42%), «нервові перенавантаження» (38%), «для підвищення настрою» (36%), «приклад членів сім'ї» (27%), «не думають, що це може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям» (11%).

Також респондентам були поставлені питання щодо розуміння термінології здорового способу життя, визначення ставлення до здоров'я та використання ресурсів отримання інформації в цій сфері. Здоровий спосіб життя, на думку студентів, містить такі складники, як: фізична активність (відвідування спортивних і фітнес-клубів), можливість вибору «правильної їжі» (уживання фруктів і овочів), достатній сон (висипатися), відсутність шкідливих звичок, гарне самопочуття, благополуччя в усьому (фізичне та психологічне благополуччя, а також духовний саморозвиток) (див. табл. 1).

Водночас студенти самі наголосили на негативних тенденціях у формуванні здорового способу життя: «Іноді, випиваючи із друзями, можна підвищити життєвий тонус, тому це не може призвести до серйозного порушення здоров'я», «уживаючи іноді алкоголь, можна врятуватися від стресу», «я не маю високої мотивації та сили волі», «мені все ліньки», «мій організм здоровий, тому трохи шкідливих звичок йому не зашкодить», «я багато їм, і це, імовірно, негативний чинник самозбереження», «я часто сиджу на дієтах», «я не часто звертаюся до лікарів». Зазначимо, що до лікаря студенти звертаються найчастіше у зв'язку з інфекційними респіраторними захворюваннями для призначення лікування, отримання різноманітних довідок, або у зв'язку з диспансеризацією (62% відвідували лікаря протягом останнього року).

Таблиця 1

Складові частини здорового способу життя студентської молоді

№	Варіанти відповідей респондентів	Кількість виборів (%)
1	Активний спосіб життя	62
2	Збалансована їжа	57
3	Достатній сон і відпочинок	31
4	Відсутність шкідливих звичок	71
5	Гарне самопочуття	28
6	Психосоматичне благополуччя	16
7	Духовний саморозвиток	9
8	Інше	4

В анкеті також було запропоновано блок питань, присвячених інформаційній освіті в галузі формування мотивації до здорового способу життя. Варто зазначити, що студенти найчастіше отримують інформацію на лекціях (64% – студенти 2 та 3 курсу). Формат просвітницьких заходів, який міг би зацікавити респондентів, зведений до таких: психологічні тренінги та майстер-класи (43%), флешмоби, акції, челенджі, квести (32%), участь у групах за інтересами (14%), фестивалі та карнавали (4%), спортивні заходи (3%), кінопокази (4%). Результати дослідження дозволяють говорити про негативне ставлення студентської молоді до такого соціального явища, як наркоманія: 98% респондентів висловили вкрай негативне ставлення, 2% відповіли, що їм «байдуже».

Аналіз ціннісних настанов студентської молоді щодо здорового способу життя дозволив визначити три групи респондентів, які деяким чином замислюються про складники здорового способу життя, мають різною мірою самозбережувальні настанови. До першої групи респондентів належать ті, для кого здоров'я та здоровий спосіб життя є абсолютними пріоритетами (поряд із такими цінностями, як сім'я, розвиток особистості, фізична краса). Можна сказати, що в цієї групи респондентів сформовані «здорові» звички, але іноді вони виявляються в гіпертрофованому вигляді. Друга група включає респондентів, для яких здоров'я не завжди на першому місці як життєва цінність. Але на їхню думку, необхідний відмінний психосоматичний стан, гарна статура для авторитету в однолітків. Третя група респондентів віддає перевагу професійному становленню, гедоністичному способу життя, але водночас вони вважають, що людині потрібні знання про роботу організму, фізична активність. Для цієї групи характерний спосіб життя, що не включає здоров'язбережувальну поведінку. Для цієї групи насамперед необхідно формування когнітивних здоров'язбережувальних настанов.

Більша частина опитаних студентів вважають, що в суспільстві необхідно дбати про стан свого організму у вигляді фізичного навантаження (52%), а 28% відповіли, що «неможливо вважати людину культурною, якщо вона перебуває в поганій фізичній формі». Менше половини респондентів (47%) мають знання про взаємозалежність особистісного та фізичного розвитку, на цій основі будують свої поведінкові реакції. Більшість учасників дослідження вказали на існування реклами здорового способу життя в ЗМІ, і саме із цим фактом молодь пов'язує формування стереотипів моди на здоровий спосіб життя.

Наступний блок питань анкети стосувався безпосередньо мотивації до здорового способу життя. Згідно з результатами анкетування, 78% студентів, які брали участь у дослідженні, хотіли б «поліпшити стан свого здоров'я». Водночас серед тих, хто відзначив стан свого здоров'я як «поганий», мотивація на його поліпшення суттєво сильніша в дівчат, ніж у юнаків (54 проти 31%). Для суттєвого поліпшення та збереження свого здоров'я, на думку респондентів, насамперед треба «перестати нервувати та тривожитися» (53%) та «раціонально харчуватися» (46%). Третю позицію зайняли відповіді «заняття фізичними навантаженнями» та «відсутність шкідливих звичок» (36 та 35% відповідно). Також студенти обирали такі відповіді: «своєчасне звернення до медичної установи» (28%), «дотримання гігієни» (21%), «правильний режим дня» (14%).

Важливі питання мотиваційного характеру дозволили з'ясувати ставлення студентів до проблеми їхнього особистого ставлення до здоров'я та формування власної здоров'язбережувальної поведінки. Так, респонденти вважають, що дотримуватися здорового способу життя необхідно з таких причин: для гарного зовнішнього вигляду, народження здорових дітей, збільшення тривалості життя, уникнення стресу.

Деякі питання було присвячено харчовій поведінці. Як ми з'ясували, у респондентів переважають уже сформовані звички неправильної харчової поведінки: споживання фаст-фуду (щодня – 32% опитаних, двічі – тричі на тиждень – 42%, інколи – 16%, узагалі ніколи – 10%); споживання газованих солодких напоїв (63%), споживання солодощів (82%). Водночас овочі

(окрім картоплі) та зелень узагалі не популярні у студентства (часте вживання тільки у 18% респондентів). Також студенти досить рідко вживають рибу та досить часто солодкі молочні продукти (сирки, йогурти). Цікавим є той факт, що самі студенти (74%) вважають своє харчування «незбалансованим і навіть шкідливим», але для зміни ситуації зазвичай нічого не роблять. Дівчата частіше (52% із тих, хто намагається харчуватися «правильно») за юнаків (48%) уживають «здорову їжу» і частіше замислюються про це.

Студентами визначено такі причини відсутності уваги до фізичної активності: «бракує часу» (33%), «немає сили волі» (28%), «немає чіткого розуміння» (25%), «не бачу сенсу, не знаходжу взаємозв'язку між фізичною активністю та загальним самопочуттям» (14%). Складники підтримки фізичного стану в гендерному розрізі дещо різняться: дівчат турбує насамперед ідеальна вага та фігура (досягається за допомогою аеробних навантажень і дієти), у юнаків зусилля спрямовані на розвиток мускулатури (досягається за допомогою анаеробних навантажень).

Окремі питання анкети стосувалися впливу дистанційної освіти (у час пандемії та початку повномасштабної російської агресії) на здоров'я та самопочуття студентів. Респонденти зазначили, що здобуття освіти в онлайн-форматі супроводжувалось окремими негативними явищами. Так, студенти відзначили (у спільній вибірці проблеми зі здоров'ям відмітили 18% осіб) деякі проблеми із зором, головний біль (окремі студенти вказали на проблеми з артеріальним тиском), сидячий спосіб життя, отже, захворювання хребта (найчастіше в анкеті вказаний остеохондроз), незначний набір ваги.

Висновки

Наше дослідження дало змогу визначити та проаналізувати умови та чинники формування здоров'язбережувальної поведінки серед сучасної студентської молоді. Так, респонденти в системі життєвих цінностей визначають здоров'я як одну з основних ціннісних орієнтацій. У студентському середовищі є розуміння здорового способу життя та позитивне ставлення до нього. Однак більша частина досліджуваних не досить мотивована на збереження та підтримання свого здоров'я. Більшість студентів, які мають шкідливі звички, виражають готовність відмовитися від них, розглядають їх як чинник, що негативно впливає на збереження здоров'я. За наявності позитивних настанов понад половина респондентів не дотримується здорового способу життя, що вказує на необхідність формування само- та здоров'язбережувальної поведінки шляхом розвитку та підтримки системної роботи освітніх установ у цьому напрямі, наприклад шляхом розвитку тематичних програм і проєктів.

Студенти, висловлюючи інтерес до отримання інформації про здоровий спосіб життя загалом і самозбереження зокрема, здебільшого не стурбовані пошуком системної тематичної інформації на рівні наукових (теоретичних і практичних) досліджень у цій галузі, зазвичай їхня інформаційна активність зводиться до отримання уривчастої розрізної інформації із ЗМІ та від однолітків. І тут також існує необхідність проведення системної, постійної просвітницької роботи в освітньому середовищі. Водночас величезну роль у формуванні поведінки студентів відіграють ціннісні та поведінкові настанови батьківської сім'ї. Саме тому розпочинати роботу з формування здоров'язбережувальної поведінки необхідно в середовищі студентської молоді як сучасного прогресивного осередка нашого суспільства.

Література:

1. Воронін Д. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 25–28.
2. Закаляк Н. Аналіз стану здоров'я студентів педагогічного ВНЗ і пошук шляхів їх реабілітації. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів. Чернігів : Чернігівський національний пед. університет, 2015. С. 29–31.

3. Сучасна парадигма формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів / О. Зеленюк та ін. *Young Scientist*. 2018. № 4.3 (56.3). С. 29–32.
4. Мілашовська В., Любінець О. Оцінка власного здоров'я та інформованість про здоров'язбережувальну поведінку. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № (1). С. 20–26.
5. Мірошниченко О. Виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Харків, 2018. 313 с.
6. Мухамед'яров Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект. *Вісник Харківської державної академії культури*. 2013. № 39. С. 249–256.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: www.president.gov.ua/documents/422016-19772 (дата звернення: 04.01.2024).
8. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія / М. Носко та ін. Київ : СПД Н.В. Чалчинська, 2014. 300 с.
9. Поринець Д. Виховання проблеми здоров'язбережувальної поведінки дітей молодшого шкільного віку: теоретичний аспект. *Освіта і наука : міжнародний науковий журнал*. Мукачево ; Ченстохова : РВВ МДУ ; Академія ім. Я. Длугоша, 2019. № 1 (26). С. 146–150.
10. Шебанова В. Психологічні умови та технології формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості*. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 506–530.
11. Social factors of spreading of tobacco smoking among college students / N. Lazurenko et al. *Revista San Gregorio*. 2020. № 37.