

<https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.11>

UDC 159.922.63

ORCID 0000-0003-2574-9985

ORCID 0000-0002-7701-9450

АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

Світлана Б. Кузікова^{1ABCD}, Тетяна І. Щербак^{2ACD}

*Сумський державний педагогічний університет імені
А. С. Макаренка, Україна 1- доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології,*

E-mail: kuzikova_svetlana@ukr.net

*2 - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри
психології,*

E-mail: Shcherbak.tetiana1325@gmail.com

У статті подано результати теоретико-емпіричного дослідження стратегій поведінки студентів ЗВО в різних ситуаціях навчальної діяльності; проаналізовано ефективність використання копінгів у ситуаціях академічного стресу, визначено рівень прокрастинації студентів з різними домінуючими копінг-стратегіями.

Мета дослідження. Визначити адаптивні стратегії організації навчальної діяльності студентів ЗВО в залежності від прокрастинації та рівня оптимізму.

Вибірка і методи дослідження. Дослідження проводилося серед 66 студентів 2-4 курсів (середній вік респондентів 20,8 років) Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. Діагностичний інструментарій складала наступні методики: «Тест на визначення рівня оптимізму Л. М. Рудіної» (на основі «Attributional style questionnaire» М. Е. Селізмана), «Копінг-тест Лазаруса» (адаптований Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвим) та «Шкала загальної прокрастинації Тисктап» (адаптація Т. Л. Крюкової).

Результати. З'ясовано, що найбільш вираженими стратегіями поведінки осіб із низьким рівнем прокрастинації є позитивна переоцінка та планування. За результатом аналізу теоретичних джерел встановлено, що найчастіше за значущістю для прокрастинатора емоційний компонент домінує над когнітивним (відкладають справи через тривожність та негативні емоційні переживання, а не через

нездатність спланувати свій час і ресурси). Застосувавши кореляційний аналіз rs Спірмена, значущих зв'язків між рівнем оптимізму досліджуваного та вираженістю копінгу «позитивна переоцінка» виявлено не було. Гіпотезу про кореляцію між оптимізмом та низьким рівнем прокрастинації студентів не верифіковано.

Висновки та перспективи. Схильність особистості до позитивної інтерпретації подій та оптимістичних очікувань впливає на підвищення адаптивності та стресостійкості, зменшує вірогідність деструктивних та дезадаптивних стратегій поведінки. Позитивна переоцінка впливає на характер інтерпретації людиною ситуацій, причин подій та умов об'єктивної реальності, сприяє пошуку нових рішень і можливостей; є впливовою на характер очікувань, що постає важливим фактором впливу на рівень прокрастинації і зменшує вірогідність пасивних уникаючих копінгів, сприяє вибору активних копінг-стратегій та збереженню продуктивної діяльності. Недостатня вираженість та різноманітність арсеналу стратегій поведінки є фактором зниження можливостей до адаптації та ефективної діяльності особистості при перебуванні під впливом стресогенних факторів, і, як наслідок, веде до підвищення прокрастинації.

Дані, отримані при емпіричному дослідженні, можуть слугувати для подальшого вивчення питань впливу явища оптимізму на продуктивність діяльності та його зв'язків із стратегіями поведінки особи у стресових ситуаціях. Результати щодо ефективності певних копінг-стратегій для зниження рівня академічної прокрастинації можуть стати основою для розробки рекомендацій щодо підвищення якості навчальної діяльності студентів.

Ключові слова: навчальна діяльність, академічний стрес, прокрастинація, стратегії поведінки, копінг, оптимізм.

ADAPTIVE STRATEGIES OF ORGANIZING THE EDUCATIONAL ACTIVITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Svitlana B. Kuzikova^{1ABCD}, **Tetiana I. Shcherbak**^{2ACD}

Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko

1 - Doctor of psychological sciences, Associate Professor of

Psychology Department E-mail: kuzikova_svetlana@ukr.net

2 - Candidate of psychological sciences, Associate Professor of the department of psychology

E-mail: shcherbak.tetiana1325@gmail.com

The article presents the results of a theoretical-empirical research of the behavior strategies of higher education students in various situations of educational activity; the effectiveness of using coping strategies in situations of academic stress has been analyzed, the procrastination level of students with different dominant coping strategies has been determined.

The purpose of the research. To determine adaptive strategies for the organization of educational activities of students of higher education institutions depending on procrastination and the level of optimism.

Sample and research methods. The research was conducted among 66 students of 2-4 years (average age of respondents 20.8 years) of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. The diagnostic toolkit consisted of the following methods: "Optimism Level Test" by L. M. Rudina (based on M. E. Seligman's "Attributional style questionnaire"), "Lazarus Coping Test" (adapted by T. L. Kryukova, E. V. Kuftyak, M. S. Zamyshlyayev) and "Tuckman General Procrastination Scale" (adapted by T. L. Kryukova).

The results. It has been found that positive reassessment and planning are the most pronounced behavioral strategies of people with a low level of procrastination. According to the results of the analysis of theoretical sources, it has been established that most often the emotional component dominates the cognitive component in terms of significance for the procrastinator (they postpone things due to anxiety and negative emotional experiences, and not due to the inability to plan their time and resources). Using Spearman's correlation analysis, no significant relationships have been found between the level of optimism of the subject and the severity of "positive reappraisal" coping. The hypothesis of a correlation between optimism and a low level of students' procrastination has not been verified.

Conclusions and perspectives. A person's propensity for a positive interpretation of events and optimistic expectations increases adaptability and stress resistance, reduces probability of destructive and maladaptive behavioral strategies. Positive reassessment affects the character of a person's interpretation of situations, causes of events and conditions of objective reality, promotes the search for new solutions and opportunities; affects the nature of expectations, which becomes an important factor influencing the level of procrastination and reduces the probability of passive avoidant coping, promotes the choice of active coping strategies and the preservation of productive activities. Insufficient expressiveness and diversity of the arsenal of behavioral strategies is a factor in reducing the possibilities for adaptation and effective activity of the individual when under the influence of stressful factors, and, as a result, leads to increased procrastination. The data obtained during

the empirical research can be used for further study of the impact of the phenomenon of optimism on the performance of activities and its relationship with the coping strategies of a person's behavior in stressful situations. The results regarding the effectiveness of certain coping strategies for reducing the level of academic procrastination can become the basis for developing recommendations for improving the quality of students' academic activities.

Key words: *educational activity, academic stress, procrastination, behavioral strategies, coping, optimism.*

Вступ. В умовах сьогодення будь-яка навчальна чи трудова діяльність супроводжується додатковими стресовими факторами – тривожні новини та складнощі життя у воєнний час, відключення електроенергії, психологічна та фізична виснаженість. Першочергово в дослідженні увагу було акцентовано на прокрастинації студентів під впливом академічного стресу – факторів, пов’язаних безпосередньо із навчальною діяльністю. Водночас, відштовхуючись від необхідності здобувачів вищої освіти долати стресові ситуації сучасності, що перевищують адаптаційні можливості, вбачаємо необхідність вивчення їх копінг-стратегій.

Вочевидь, слід звернути увагу на проблему ефективності тих стратегій поведінки, на які спирається людина у ситуації критичних навантажень. Одним із найбільш важливих когнітивних компонентів є інтерпретація людиною явищ об’єктивної реальності, на чому ґрунтується її відношення та поведінка. При цьому, індивідуальний стиль пояснення причин й сутності явищ та ступінь негативності/позитивності мислення впливає на характер інтерпретації. Так, вища адаптивність і стресостійкість характерна для осіб із високим оптимізмом, позитивними очікуваннями та гумором.

Виходячи з означеного, доречним видається вивчення оптимізму як атрибутивного стилю у його зв’язку із копінг-стратегіями, що допомагають збереженню працездатності і високої ефективності діяльності, подоланню стресових ситуацій, прокрастинації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає зрозуміти, що питання ефективності копінг-стратегій зводиться до їх

відповідності ситуації та типу стресору, з яким зтикається людина. Відштовхуючись від класифікації копінг-стратегій Е. Фрайденберга та Е. Льюїса (Frydenberg, 1993), досить розповсюдженими є погляди на активні копінг-стратегії, які передбачають пряме та безпосереднє вирішення труднощів, як на найбільш адаптивні способи поведінки. В той же час, пасивні і направлені на уникнення стресової ситуації стратегії розглядаються як недостатньо ефективні через високі затрати психоенергії для відсторонення, пасивної деформації тривожної реальності і, відповідно, не призводять до вирішення проблеми в об'єктивній дійсності. Зазвичай, домінантність пасивних стратегій у поведінковому арсеналі веде до підвищення рівня тривоги, депресивності та дезадаптації. Проте, цей розподіл не є однозначним. Сучасні дослідження посвідчують, якщо ситуація стресу визначається гостротою, короткочасністю та відсутня можливість контролювати її перебіг, пасивні стратегії дозволяють знизити тривогу та зберегти енергію і баланс.

Отже, є підстави висновувати, що запорукою високих адаптаційних можливостей при зіткненні із надмірними стресовими навантаженнями є саме різноманітність копінгів, до яких може звернутися людина. Оволодіння різними стратегіями поведінки закріплюється шляхом достатньої частоти їх використання, в результаті чого великий діапазон різних способів поведінки не лише збільшує шанси використання найбільш доцільного у конкретній ситуації, а й сприяє психологічній стійкості людини і зменшує вірогідність дистресу. У психології конкретизація даного твердження знаходить своє підтвердження у наукових пошуках Є. В. Купрене: «Люди з великою різноманітністю копінг-стратегій відчують той самий рівень стресу, що й випробувані з низьким різноманіттям копінгів, але їх психологічне благополуччя та стійкість значно вищі» (Купрене Є. В., 2011).

Описуючи актуальні підходи в межах означеної проблематики, психологія вдається до виділення двох основних підходів до оптимізму як явища: 1) розглядається як диспозиційний оптимізм (М. Шейер, Ч. Карвер) та 2) оптимізм як атрибутивний стиль

(М. Селігман, К. Петерсон). Примітно те, що ці погляди є взаємодоповнюваними і за теоретичними положеннями є досить близькими напрямками. Різниця полягає у тому, що погляди на оптимізм як на диспозиційний конструкт фокусують увагу на досягненні мети певної діяльності. Якщо особистість має впевненість в успіху та оцінює ситуацію позитивно, вона готова докладати значних зусиль для досягнення мети, оскільки очікування є позитивними. Якщо очікування негативні, то більшою є вірогідність поступитися планами та відступити від досягнення мети, у цьому випадку, разом із готовністю приділяти увагу і зусилля, знижуються шанси подолати труднощі. Треба зазначити, що характер мети діяльності не має визначальної ролі.

М. Селігман розрізнив стиль сприйняття людьми позитивних та негативних подій, відзначаючи його асиметричність (Селігман М, 2006). Так, був визначений песимістичний та оптимістичний атрибутивний стиль. Інтерпретуючи негативні події, людина з песимістичним стилем схильна бачити, що їх причини стабільні (ситуація довготривала) і охоплюють значну частину життя («все погано»). При цьому, відчуття контрольованості та здатності вплинути на ситуацію значно знижене. Сприйняття людини з оптимістичним стилем відрізняється тим, що глобальними, підвладними власному контролю та стабільними явищами постають саме успіхи, тоді як невдачі – як явища тимчасові, локально окреслені та здатні змінитися під впливом особистості. Так, негативний досвід чи ситуація буде виглядати скоріше викликом вирішити нове складне завдання, ніж загроза.

Як бачимо, сам характер атрибутивного стилю відображає схильність особистості до певних стратегій поведінки. Так, сприймання неочікуваної ситуації як гострої та неконтрольованої веде до уникання та пасивних копінгів із спробами деформації суб'єктивної реальності, а відчуття задачі з можливістю змінотворення – сприяє вибору активних копінгів із діяльністю щодо трансформації ситуації. У цілому можна констатувати важливий момент – оптимізм постає як атрибутивний стиль, що передбачає позицію людини щодо прийняття навколишнього світу

та активної трансформації негативного у позитивне.

Мета пропонованої наукової роботи – визначити адаптивні стратегії організації навчальної діяльності студентів ЗВО в залежності від прокрастинації та рівня оптимізму.

У цьому вимірі пошуку нами обрані для досягнення **задачі**: 1) виявити виражені копінг-стратегії у осіб із низьким рівнем прокрастинації; 2) визначити характер зв'язку домінуючого копіngu із рівнем оптимізму; 3) визначити особливості взаємозв'язку оптимізму із схильністю людини до уникання тривожної ситуації (прокрастинації).

Вибірка і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та пов'язаних із нею завдань нами обрано наступні методи: «Тест на визначення рівня оптимізму Л. М. Рудіної» (на основі «Attributional style questionnaire» М. Е. Селігмана), «Копінг-тест Лазаруса» (адаптований Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвим) та «Шкала загальної прокрастинації Tuckman» (адаптація Т. Л. Крюкової). Кількість респондентів складала 66 осіб – студентів Сумського державного педагогічного університету.

Серед опитаних студентів 57,5% характеризуються аналітичним підходом та зусиллями, сфокусованими на вирішенні проблеми та зміні, тобто у них переважає копінг «Планування розв'язання проблеми».

Копінг «Позитивна переоцінка» є домінуючим 56,6% здобувачів вищої освіти і характеризує їх позитивне переосмислення ситуації та фокусуванні на зростанні своїх особистісних якостей в результаті подолання ситуації. Може включати релігійність.

Однаковою мірою виражені копіngи «Самоконтроль» (зусилля спрямовані на саморегуляцію емоційних станів та власної діяльності), «Прийняття відповідальності» (визнання своєї відповідальності та особистої ролі у вирішенні проблеми) та «Пошук соціальної підтримки» (зусилля на отримання емоційної, інформаційної допомоги чи практичних дій від інших людей) і характерні для 31,8% відповідно.

Визначаються домінування копіngu «Дистанціювання» 13,6% респондентів, яких можна охарактеризувати вираженими

зусиллями відокремитися та віддалитися від проблемної ситуації у своїй свідомості, зменшити для себе її значущість.

Представлені на одному рівні (10%) копінги «Конфронтації» (готовність до ризику та рішучі зусилля, спрямовані на зміну умов. Певний ступінь агресивності та ворожості) і «Втеча-уникнення» (прагнення та поведінка, спрямована на уникнення проблеми і пов'язаних з нею ситуацій та інформації).

Проаналізувавши отримані результати, вираженість прокрастинації у студентів можемо характеризувати наступним чином: 30,3% характерний високий рівень загальної прокрастинації – відкладають більшість справ на невизначений термін, так само, як і прийняття рішень. Середній рівень вираженості у 18,2% студентів, які можуть відкладати певні справи не на дуже довгий строк, будучи впевненими, що встигнуть надолужити в останню мить. Для 51,5% характерний низький рівень, тобто ці респонденти намагаються виконувати завдання вчасно, не лишаючи «на потім» (рис.1).

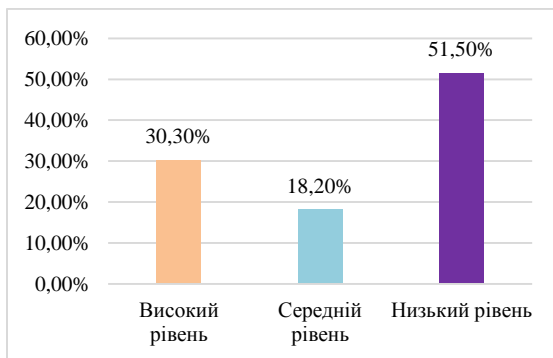


Рис. 1. Рівні прокрастинації студентів

Для реалізації поставлених завдань необхідно зробити припущення: у респондентів із середнім рівнем прокрастинації активні копінги мають достатню розвиненість та частоту застосування, щоб компенсувати схильність до уникання проблемної ситуації; припускаємо недостатню розвиненість механізмів саморегуляції у осіб із високим рівнем прокрастинації, нижчий рівень значимих для емоційного подолання тривожності

копінгів (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки) та планування, навичок розподілення часових і особистісних ресурсів.

Домінуючі стратегії поведінки студентів було співвіднесено із рівнем їх прокрастинації, результати відображені у рис. 2. Найчастіше досліджені здобувачі вищої освіти послуговуються копінгом «позитивна переоцінка», тобто за рахунок зміни фокусу сприйняття та інтерпретації подій ці респонденти схильні до оцінки критичної ситуації як такої, що має позитивні аспекти. У 26,23% опитаних зустрічається вираженість стратегії планування, тож ці респонденти використовують ментальні, поведінкові, когнітивні ресурси для планомірного вирішення проблемної ситуації. Соціальна підтримка постає провідним копінгом для 9,84% студентів, які намагаються вирішувати складні ситуації за рахунок пошуку підтримки від інших людей.

Загалом ми можемо зробити висновок, що найбільш розповсюдженою копінг-стратегією, яка переважає у поведінці студентів із низьким рівнем прокрастинації, є позитивна переоцінка (у 34,43% респондентів) та планування (у 26,23%).

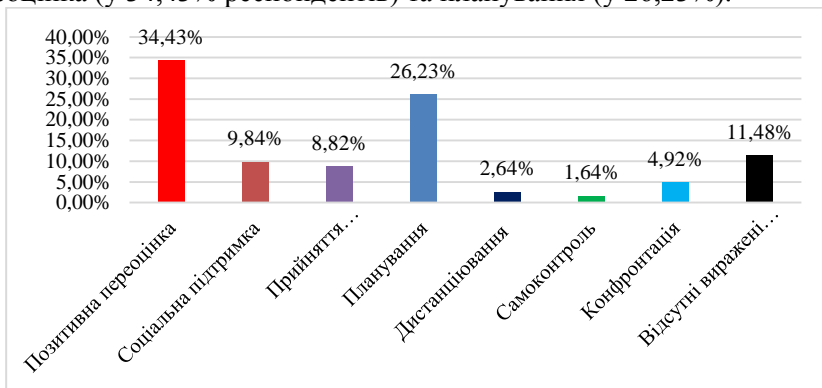


Рис.2. Домінуючі копінги студентів із низькою вираженістю прокрастинації

Результати респондентів із середнім рівнем прокрастинації подано на рис. 3.

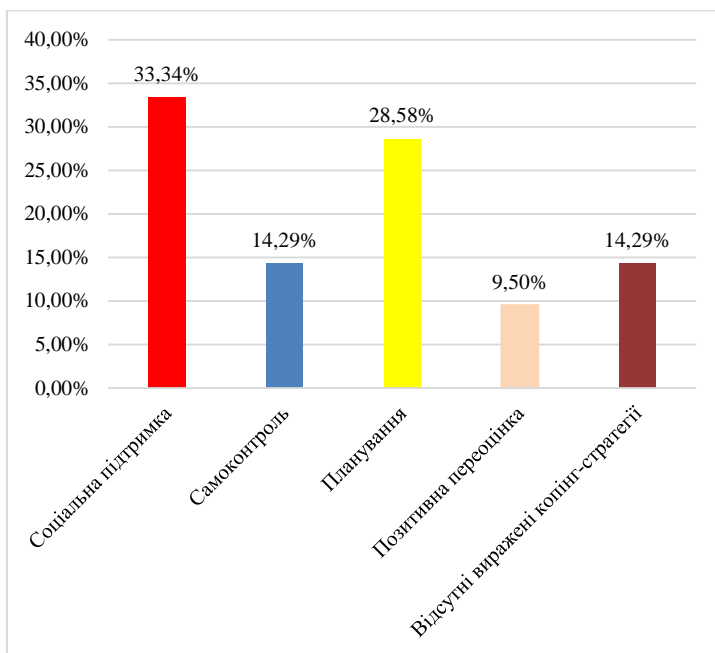


Рис. 3. Домінуючі копінги студентів із середньою вираженістю прокрастинації

Серед респондентів, згідно з отриманими даними, найчастіше послуговуються копінгам «соціальна підтримка» (33,34%), шукаючи допомоги і підтримки оточуючих, та «планування», за рахунок якої відбувається побудова стратегії виходу із стресової ситуації.

Домінуючі копінг-стратегії осіб із високим рівнем прокрастинації наведені на рис. 4. Проаналізувавши отримані результати можемо відмітити, що серед осіб із високим рівнем прокрастинації частіше зустрічається недостатня вираженість усіх наявних копінгів. Іноді ми бачимо лише один-два виражених чи один домінуючий копінг, тоді як інші стратегії поведінки є недостатньо розвиненими і рідко застосовуються у житті. Що, в свою чергу, знижує здатність особистості адаптуватися та діяти у стресових умовах. Найбільш вираженим виступає прийняття відповідальності (35%) та планування (15%).

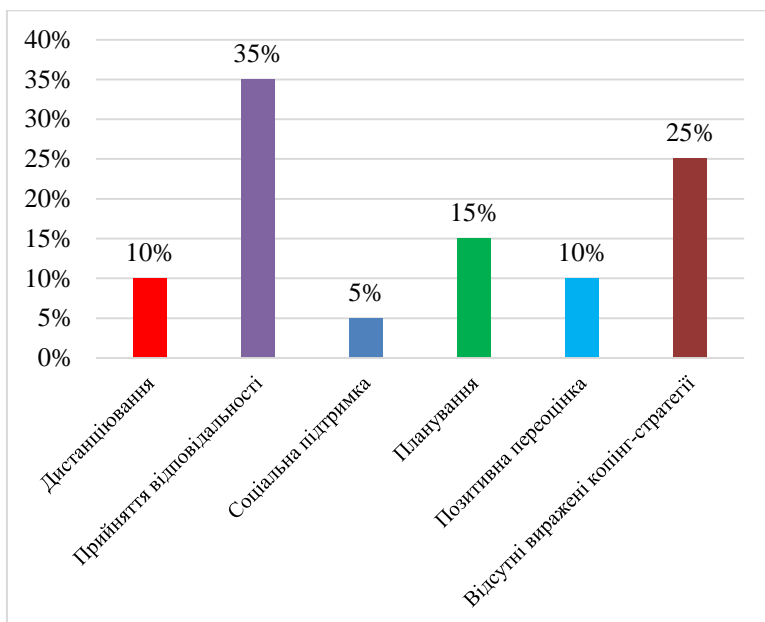


Рис. 4. Домінуючі копінги студентів із високою вираженістю прокрастинації

Іншим аспектом реалізації поставленого завдання дослідження було вивчення рівня оптимізму здобувачів вищої освіти (результати представлено у рис. 5). Відповідно до поданих даних більшості опитаних (68,19%) властивий високий рівень песимізму, тобто в системі поглядів респондентів на світ, на поточні і очікувані події переважає негатив; вони схильні недооцінювати себе та опускати руки, звинувачувати себе у власних неуспіхах.

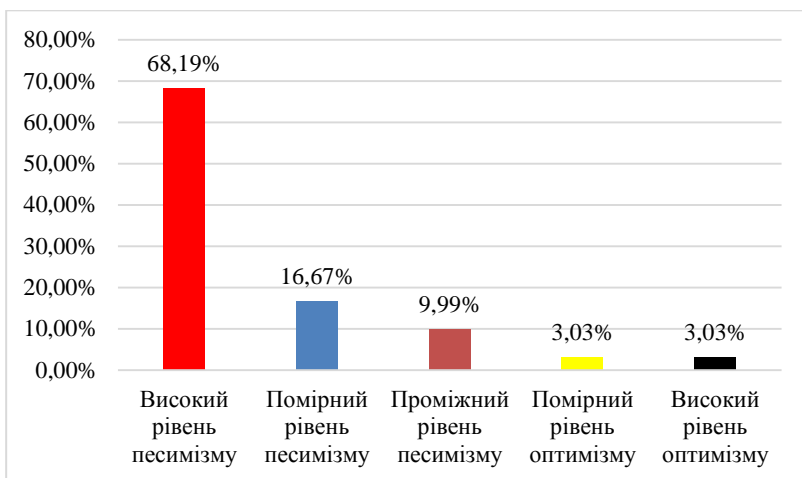


Рис. 5. Результати діагностики оптимізму.

Грунтуючись на отриманих результатах, було перевірено гіпотези:

1) чи існує зворотній кореляційний зв'язок між високим рівнем вираженості копінгу позитивної переоцінки та низьким рівнем прокрастинації;

2) чи існують кореляційні зв'язки між копінгом позитивної переоцінки та рівнем оптимізму особистості.

Для перевірки поданих припущень використано кореляційний аналіз Спірмена. Було сформульовано дві гіпотези: H_0 – вираженість копінгу позитивної переоцінки та рівень прокрастинації не є взаємопов'язаними, та H_1 – такий зв'язок існує. За результатами обчислень, визначений коефіцієнт кореляції r_s Спірмена становить $(-0,51)$. Це є меншим за $r_{\text{крит.}}$, а отже, гіпотеза H_0 приймається – ці явища не є взаємопов'язаними. Розмір стандартизованого ефекту згідно класифікації Дж. Коена – малий. Тож, кореляції між даними показниками немає.

У другому випадку теж застосовувалося знаходження коефіцієнтів рангової кореляції. Було сформульовано дві гіпотези: H_0 – вираженість копінгу позитивної переоцінки та рівень оптимізму не взаємозв'язані, та H_1 – такий зв'язок існує. За

результатами обчислень, визначений коефіцієнт кореляції r_s Спірмена становить 0,131. За таблицею критичних значень коефіцієнта кореляції r_s Спірмена, $|r_{\text{емп}}| < r_{\text{крит}}$. Гіпотеза H_0 приймається. Розмір стандартизованого ефекту згідно класифікації Дж. Коена – малий. Отримані результати дозволяють констатувати, що значимої кореляції між даними показниками немає.

Обговорення. Схоже змістовно та за вибіркою наукове дослідження Murdiana S., Ridfah, A., Anhar W. N., однак презентує кардинально відмінні, від отриманих нами, результати, зокрема – оптимізм і прокрастинація студентів, які пишуть дипломну роботу, має дуже значну негативну кореляцію. Чим вищий рівень оптимізму студентів, які пишуть дипломну роботу, тим менший рівень їх прокрастинації щодо виконання дипломної роботи (Murdiana, S., Ridfah, A. & Anhar, W. N., 2020). Нами цей зв'язок не був встановлений, так само, як і David D., Montgomery G. H., Bovbjerg D. H. В своїх наукових пошуках дослідники дійшли висновків, що відсутній взаємозв'язок між індивідуальними відмінностями в таких характеристиках, як оптимізм, песимізм і стратегіями подолання, що сприяють мінливості дистресу під час стресових ситуацій (операція, пов'язана з раком молочної залози) (David, D., Montgomery, G. H., & Bovbjerg, D. H., 2006).

Нами було з'ясовано, що у студентів з низьким або середнім рівнем прокрастинації часто переважає копінг-стратегія «соціальна підтримка» і ці результати перегукуються з здобутками Sari W. L., Fakhruddiana F., зокрема чим нижчий рівень соціальної підтримки, тим вищий рівень академічної прокрастинації при виконанні дипломної роботи (Sari, W. L. & Fakhruddiana, F. (2019)).

Антагоністичними до отриманих нами результатів, є висновки Jackson T., Weis, K. E., Lundquist J. щодо сильного зворотнього зв'язку між оптимізмом і подальшим стресом зумовлений рівнем прокрастинації (Jackson, T., Weiss, K. E. & Lundquist, J. (2000)).

Виходячи з не співмірності отриманих різними дослідниками результатів, вбачаємо потребу в поглибленому вивченні адаптивних стратегій під час навчальної діяльності студентів ЗВО.

Висновки. Гіпотези про прямий зв'язок оптимізму із копінг-стратегією позитивної переоцінки та значного впливу оптимізму на

рівень прокрастинації, що були сформульовані на початку дослідження, не підтвердилися. Схильність особистості до позитивної інтерпретації подій та оптимістичних очікувань впливає на підвищення адаптивності та стресостійкості, зменшує вірогідність деструктивних та дезадаптивних стратегій поведінки. Позитивна переоцінка впливає на характер інтерпретації людиною ситуацій, причин подій та умов об'єктивної реальності, сприяє пошуку нових рішень і можливостей; визначає характер очікувань, що повстає важливим фактором впливу на рівень прокрастинації і зменшує вірогідність пасивних уникаючих копінгів, сприяє вибору активних копінг-стратегій та збереженню продуктивної діяльності. Тож, можемо стверджувати, що недостатня вираженість та різноманітність арсеналу стратегій поведінки є фактором зниження можливостей до адаптації та ефективної діяльності особистості при перебуванні під впливом стресогенних факторів, і, як наслідок, призводить до підвищення прокрастинації.

Література

- David, D., Montgomery, G. H., & Bovbjerg, D. H. (2006). Relations between coping responses and optimism–pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. *Individ. Dif.*, 40(2), 203–213.
- Frydenberg, E. (1993). *Adolescent Coping Scale: Manual*. Melbourne : ACER press.
- Jackson, T., Weiss, K. E. & Lundquist, J. (2000). Does procrastination mediate the relationship between optimism and subsequent stress? *J. Soc. Behav. Pers.*, 15 (5), 203.
- Murdiana, S., Ridfah, A. & Anhar, W. N. (2020). Analysis of Optimism and Procrastination in Students Who are Writing Thesis. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 481, 156-160.
- Sari, W. L. & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 8 (2), 363-368.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: HarperCollins, 352 p.
- Купрене, Є. В. (2011). Сучасний стан та методи копінг-стратегій у психології. *Середня професійна освіта*, 5, 69-71.

Оригінальний рукопис отриманий 3 квітня 2023 року

Стаття прийнята до друку 11 квітня 2023 року