
ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ СТАНУ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІМИ ЛІКАРЯМИ

Шевчук Т. І., Хлестова С. С., Горбатюк С. М.
DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-593-8-16>

ВСТУП

Стан здоров'я студентів-медиків є важливим показником, який впливає на успішність навчання, якість професійної підготовки та ефективність майбутньої діяльності у сфері охорони здоров'я. Занепокоєння викликає рівень здоров'я не лише студентів медичних закладів, а й усієї студентської молоді, оскільки сучасні наукові дослідження свідчать про зростання рівня захворюваності серед молодшої категорії населення. На даний час відмічається погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку молоді, спостерігається зниження адаптаційних можливостей та функціональних резервів організму. Змінюється структура захворюваності серед дітей та молоді: зростає частота серцево-судинних захворювань, порушень постави, вроджених вад розвитку, хвороб опорно-рухового апарату¹, органа зору, шлунково-кишкового тракту і гепатобіліарної системи².

За даними деяких досліджень більшість студентів вищих навчальних закладів, особливо на першому курсі, мають ослаблене здоров'я, певна частка з них знаходиться у преморбідному стані, третина студентів мають ознаки втоми: погане самопочуття, дратівливість, зниження працездатності, погіршення уваги, нестійкий настрій³.

Більшість медичних статистичних досліджень свідчать, що суб'єктивна оцінка стану власного здоров'я студентами відрізняється від результатів об'єктивних медичних обстежень і більше половини з них мають певні відхилення від норми і низький рівень соматичного

¹ Баштан С., Шапкіна Т. Проблема формування культури здоров'я студентів у педагогічній теорії. *Освітологічний дискурс*. 2019. № 3-4 (26-27). С. 61–72.

² Романюк А. В., Рега Н. І., Господарський І. Я. Оцінка стану здоров'я та рівня фізичного розвитку студентів Луцького базового медичного коледжу. *Медсестринство*. 2019. № 4. С. 4–6. DOI 10.11603/2411-1597.2019.4.10827.

³ Коляда Н., Король С. Самооцінка стану здоров'я першокурсників як показник успішної адаптації: соціально-психологічний аспект. *Український педагогічний журнал*. 2019. № 2. С. 15–20. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2019-2-15-20>

здоров'я⁴. Таку розбіжність між суб'єктивною оцінкою здоров'я студентів та об'єктивними показниками можна пояснити недостатнім усвідомленням наявних порушень фізичного стану, високим рівнем стресу, підвищеним навчальним навантаженням, інформаційним перенапруженням, недостатньою увагою до власного здоров'я.

Незважаючи на наявність окремих досліджень, комплексний аналіз проблеми самооцінки стану власного здоров'я студентів медичних закладів залишається недостатньо вивченим. Крім того існує потреба у вивченні взаємозв'язку між об'єктивними показниками здоров'я та суб'єктивною самооцінкою, а також у визначенні факторів, які впливають на ці показники.

У світлі сучасних викликів, таких як пандемія коронавірусної інфекції, війна, соціально-економічні зміни, вивчення самооцінки стану здоров'я студентів набуває особливої актуальності. Здатність правильно оцінити свій стан здоров'я є важливим індикатором, який відображає суб'єктивне сприйняття власного фізичного і психічного здоров'я, дозволяє вчасно виявити проблеми та порушення функціонування організму, усвідомити фактори ризику та профілакувати захворювання, зменшити тривожність, забезпечити психологічне благополуччя і, в разі потреби, прийняти правильне рішення та сформувати мотивацію до здорового способу життя.

Дане дослідження має за мету вивчення рівня самооцінки стану здоров'я студентів-медиків. Для досягнення даної мети були поставлені такі завдання: проаналізувати дані наукових досліджень щодо питання самооцінки стану здоров'я та захворюваності студентської молоді загалом; визначити сутність основних понять наукового дослідження; з'ясувати рівень самооцінки стану здоров'я студентами I курсу вищого медичного закладу; теоретично обґрунтувати основні напрямки щодо покращення та збереження здоров'я студентів та підвищення рівня обізнаності студентів у сфері зміцнення здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз наукових джерел з медицини, біології, психології, соціології з метою вивчення проблеми самооцінки здоров'я та розкриття основних дефініцій наукового дослідження; аналіз та узагальнення навчально-методичних та наукових матеріалів для обґрунтування основних методів та рекомендацій щодо підтримання здоров'я) та емпіричні (наукове спостереження, бесіда, анкетування).

⁴ Харченко Г., Яценко С., Неведомська Є. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 2. С. 68–73. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2.10>

1. Науково-теоретичні основи концепції самооцінки стану здоров'я студентською спільнотою

Перед тим, як проаналізувати дані наукових досліджень щодо питання самооцінки здоров'я студентів та структури захворюваності молоді, варто визначити сутність основних понять дослідження.

Протягом усього періоду розвитку людської цивілізації і до сьогоднішніх днів проблема збереження здоров'я була предметом вивчення науковців. На сьогодні доведено, що основи міцного здоров'я формуються у ранньому періоді онтогенезу людини. Тому необхідно якомога раніше у дитини розвивати інтерес до вивчення морфо-функціональних особливостей свого організму, наголошувати на необхідності збереження здоров'я як головної цінності, формувати здатність до самооцінки і самоаналізу свого фізичного і психоемоційного стану, вміння розпізнавати початкові прояви хвороби і орієнтуватися, як діяти в ситуаціях виявлення певних відхилень у здоров'ї.

Всім відоме визначення поняття «здоров'я» було прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я ще у 1948 році: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Воно не втратило і сьогодні своєї актуальності, але деякі науковці вважають, що дане визначення не зовсім відповідає сучасним валеологічним критеріям, оскільки не відображає динамічності процесу здоров'я, його системності і комплексності, енергетичного забезпечення на всіх структурних рівнях організації живого, а також індивідуальних особливостей реактивності кожної людини. Тому науковці сформулювали таке визначення поняття: «Здоров'я – це динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням»⁵.

Ще одне поняття, яке варто розглянути в рамках даного дослідження, це «Культура здоров'я». Науковці дають таке визначення даної дефініції: «Культура здоров'я – це інтегроване особистісне утворення, сформоване на основі знань і умінь, характеризується здоров'яформувальною поведінкою, що відповідає індивідуальним особливостям особистості, виявляється в цілісності та гармонійному розвитку всіх складових індивідуального здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного), основних сфер особистості (мотиваційної, когнітивної,

⁵ Теоретичні основи здоров'я : навч. посіб. для студентів ЗВО. 2-ге вид., доповнене / Мосейчук Ю. Ю., Мороз О. О., Киселиця О. М., Осадець М. М. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 240 с.

афективної, ціннісної, поведінкової), прагненні особи до самопізнання, самовдосконалення»⁶.

Інші автори під культурою здоров'я розуміють комплексне багатогранне поняття, яке входить до складу загальної культури особистості, включає в себе ціннісне ставлення людини до свого здоров'я, потребу вести здоровий спосіб життя, піклуватися про здоров'я оточуючих⁷.

Заслугує уваги думка С. Замрозович-Шадріної, яка розуміє культуру здоров'я як інтегративну категорію, що поєднує в собі знання про здоров'я як соціокультурне явище, правила здорового способу життя, ціннісне усвідомлення здоров'я як необхідного елементу саморозвитку, здатність формувати особистісну стратегію збереження здоров'я, прагнення творчо вдосконалювати свій фізичний і психічний стан, збагачувати духовну сферу своєї життєдіяльності, розвивати соціальну відповідальність щодо зміцнення здоров'я оточуючих⁸.

Г. Дудаш і В. Брич провели дослідження факторів, що впливають на формування культури здоров'я підлітків, і вказали на важливість формування у них пріоритету здоров'я, мотивації до здорового способу життя, особистого прикладу батьків або інших рідних щодо здорового способу життя, соціально-педагогічної діяльності, створення сприятливих умов для розвитку бажання і потреби вести здоровий спосіб життя, турбуватися про своє здоров'я і визнання його найбільшою цінністю⁹.

Узагальнюючи результати дослідження фахівців ми можемо вивести своє визначення поняття «культура здоров'я». На нашу думку «культура здоров'я» – це багатогранне комплексне поняття, яке включає прагнення людини до вивчення своїх морфологічних, фізіологічних, генетичних, психологічних особливостей з метою формування вмінь збереження і зміцнення здоров'я; це здатність проводити критичну і адекватну самооцінку свого стану, вміння відчувати і розуміти себе і оточуючих, вміння організувати свою поведінку у разі виявлення певних відхилень у стані здоров'я.

В рамках даного дослідження варто охарактеризувати поняття «самооцінки». Майже всі науковці самооцінку розглядають як компонент самосвідомості особистості. Так, Т. Криворучко самооцінку розглядає

⁶ Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій. Житомир, 2022. 196 с.

⁷ Бедрань Р. В. «Культура здоров'я» як наукова категорія. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2016. Том 1 № 70. С. 76–80.

⁸ Замрозович-Шадріна С. Феномен «культура здоров'я» як наукова проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 2 (106). С. 94–102. DOI 10.24139/2312-5993/2021.02/094-102

⁹ Дудаш Г.В., Брич В.В. Фактори, що впливають на формування культури здоров'я підлітків. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 3 (73). С. 47–52. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.3/07>

як процес і його результат, це оцінка наявності в себе певних характеристик в порівняльному аспекті з певними критеріями, нормами, стандартами¹⁰.

І. Мостова і К. Кушніренко, досліджуючи самооцінку особистості серед підлітків, зазначили, що це психологічна структура, яка свідчить про певний розвиток самосвідомості і регулює діяльність і поведінку людини, направлені на вирішення певних проблем і подолання життєвих негараздів¹¹.

Б. Прядко вважає самооцінку особистісним поняттям, яке відображає знання людини про себе, свою діяльність, розуміння своєї поведінки та особистих характеристик. Дослідження автора показали взаємозв'язок самооцінки та мотивації до успіху: чим нижча самооцінка, тим вища мотивація і навпаки¹².

Ми вважаємо, що самооцінка стану власного здоров'я є інтегральним показником, який відображає здатність особи здійснювати ефективний самоконтроль фізичного і психоемоційного стану свого організму. Самооцінку здоров'я варто розглядати комплексно, як медичне, психологічне і соціальне явище. Індивідуальне уявлення про своє здоров'я формується під впливом багатьох факторів: особистісних, таких як власний життєвий досвід, рівень освіти, наявність певних медичних знань, спосіб життя (фізична активність, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок), деяких біологічних характеристик (вік, стать, генотип), а також залежить від соціального оточення, соціальної підтримки, взаємовідносин в родині, інформаційної обізнаності, можливості доступу до медичних послуг тощо.

У психологічному аспекті самооцінка здоров'я залежить від емоційного стану людини, рівня самосвідомості, наявності мотивації до збереження здоров'я. Зазвичай люди з високою самооцінкою здоров'я мають активну життєву позицію, підвищену стресостійкість, емоційну стабільність, позитивне мислення та високомотивовані. Самооцінка здоров'я кожним індивідумом є складовою загального стану здоров'я населення, оскільки дозволяє встановити групи ризику для певних захворювань та розробити профілактичні заходи. Показники самооцінки обов'язково враховуються при соціологічних і епідеміологічних дослідженнях.

¹⁰ Криворучко Т.І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 19–22.

¹¹ Мостова І.В., Кушніренко К.О. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4 (68). С. 107–112. DOI: 10.33099/2617-6858-22-68-4-107-112

¹² Прядко Б. В. Емпіричне дослідження впливу самооцінки особистості студента університету на мотивацію досягнення успіху. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 3, No. 4, 2024, pp. 7–12. doi: 10.46299/j.isjel.20240304.02.

Регулярна самооцінка стану власного здоров'я, дотримання правил по його збереженню, профілактичні самоогляди дозволяють виявити початкові стадії хвороб і, у випадку підтвердження захворювання, адекватно усвідомити свій стан, прийняти правильне рішення щодо пошуку лікування, бути готовим до отримання лікування та іншої медичної допомоги. Психологи відносять вміння здійснювати самооцінку здоров'я до так званих передавальних психологічних факторів, які передбачають специфічну поведінку людини у разі дії стресорних чинників¹³.

Критична самооцінка здоров'я дозволяє людині виявити певні внутрішні дисбаланси, які можуть негативно впливати на її загальний стан і спровокувати перехід від передхвороби до хвороби з повним її проявом. Науковці визначають етап передхвороби як проміжний стан між цілковитим здоров'ям і хворобою. Сьогодні у стані передхвороби перебуває більше половини населення всієї планети. Це переважно люди, які мають шкідливі звички, страждають на авітамінози, метеочутливість, мають надмірну масу тіла, метаболічні порушення. Такі перехідні стани значно знижують захисні резерви організму, виснажують його адаптаційні механізми та знижують працездатність і якість життя. Автори пов'язують виникнення таких станів з інтенсивним ритмом життя, інформаційним і психоемоційним навантаженням, поганими екологічними і соціально-побутовими умовами¹⁴. В таких випадках вміння провести самооцінку стану здоров'я дозволить своєчасно встановити наявність передхвороби, вжити заходів щодо її корекції і запобігти розвитку хвороби.

Сьогодні активно піднімаються питання визначення та оцінки рівня здоров'я молодшої частки населення в Україні. За даними наукових досліджень спостерігається зростання захворюваності молоді за всіма групами хвороб, загальна захворюваність зросла на 30%, кожна третя дитина має функціональні відхилення, у кожній п'ятій наявні порушення нервової системи, зростає поширення серед дітей надмірної маси тіла. Авторами встановлено, що лише 12% обстежуваних підлітків відносяться до групи з безпечним рівнем здоров'я, а інші 88% мають середній, нижче середнього і низький рівні соматичного здоров'я, що виходить за безпечні межі. Погіршення стану здоров'я підлітків науковці пояснюють недостатньо сформованою мотивацією до ведення

¹³ Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–113.

¹⁴ Решетило Л. І., Сибірна Р. І., Сибірний А. В. Гігієна та санітарія у забезпеченні належного рівня фізичного та ментального здоров'я людини. *Herald of Lviv University of Trade and Economics. Technical sciences*. 2024. № 38. С. 41–48. DOI:10.32782/2522-1221-2024-38-06

здорового способу життя і поширеним негативним впливом інформаційних технологій¹⁵.

Дослідження, проведені серед студентів вищих медичних закладів, виявили, що найбільш поширеними хронічними захворюваннями є хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини, хвороби органів травлення, дихання та хвороби ока та його придаткового апарату. Аналіз захворюваності на гострі хвороби виявив, що найчастіше студенти-медики хворіють на хвороби органів дихання, травлення та на деякі інфекційні і паразитарні захворювання. Серед студентів лише 10,2% оцінили свій стан як добрий і 26% – як задовільний¹⁶.

Результати інших досліджень показують, що кожен студент-медик протягом першого року навчання 2–3 рази хворів і пропустив 10–15 днів навчання. В структурі захворюваності переважають гострі респіраторні вірусні інфекції, хвороби органів травлення, травми, інші інфекційні захворювання, хвороби органу зору та видільної системи¹⁷. Серед захворювань дихальної системи найчастіше студенти хворіють на грип, ангіну та ринофарингіт¹⁸.

Проведений аналіз наукової літератури засвідчує наявність проблеми зростання захворюваності серед молоді і важливість вміння проводити самооцінку стану власного здоров'я з метою виявлення початкових, часто невидимих симптомів хвороби і вчасної її профілактики. Тому ми вирішили провести визначення рівня самооцінки стану здоров'я студентами-медиками першого курсу навчання для з'ясування, на скільки студенти вміють оцінювати свій фізичний і психоемоційний стан, на скільки пріоритетним є для них власне здоров'я і які заходи вони проводять для його зміцнення.

2. Дослідження самооцінки стану здоров'я студентів-медиків

Для визначення рівня самооцінки стану здоров'я студентам було запропоновано пройти анкетування. Респондентами виступили 160 студентів першого курсу медичного факультету Вінницького національного

¹⁵ Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. Карпінська Т.Г., Грабовська Т.В., Серета С.В., Короткий В.В. *Укр. Мед. Часопис*. 2021-V/VI. № 3 (143). С. 84–86. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.143.209478

¹⁶ Ждан В. М., Слабкий Г. О., Жданова О. В. Самооцінка студентською молоддю стану особистого здоров'я та характеристика їх звернень за медичною допомогою. *Світ медицини та біології*. 2019. № 4 (70). С. 71–76. DOI: 10.26724/2079-8334-2019-4-70-71-76

¹⁷ Ніколаєв С. Ю., Приступа Л. В., Павлюк Н. М. Стан здоров'я студентів-медиків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 4 (163). С. 140–145. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).27).

¹⁸ Шевчук Т. І. Проблема захворюваності студентів медичного факультету на інфекційні хвороби. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2024. Том 24. № 2. С. 195–199. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.195>.

медичного університету імені М. І. Пирогова. Серед них 72,5% склали дівчата і 27,5% – юнаки. Анкета включала питання, що стосувалися стану здоров'я: «Чи вважаєте ви себе здоровим?», «Оцініть свій стан здоров'я залежно від статі», «Які симптоми у вас зустрічаються найчастіше?», «Які саме у вас проблеми зі здоров'ям?», «Які чинники негативно впливають на ваше здоров'я?» та ін.

Доречним було б згадати дослідження, проведене нами з приводу оцінки психоемоційного стану студентів-медиків та його взаємозв'язку з ефективністю адаптації студентів до навчального процесу. Нами було встановлено, що на момент опитування третина студентів (34,4%) оцінили свій настрій як піднесений, вони відчують задоволення від того, що навчаються в медичному закладі, ще третина (34,4%) відчують тривожність і постійне хвилювання, і решта (близько третини) мають пригнічений і сумний настрій із-за проблем, які не знають як вирішити. Свій психоемоційний стан студенти оцінили таким чином: близько 41% студентів оцінили його як спокійний, врівноважений, життєрадісний, а решта характеризує свій стан як депресивний і апатичний, деякі відчують безсилля, відчай, байдужість, тугу і печаль. Найбільше проблем у студентів із навчанням (у 54,5%), у 15,4% побутові негаразди, 8,3% опитаних мають труднощі у комунікації з оточуючими і у 18% є проблеми зі здоров'ям¹⁹.

На нашу думку психоемоційний стан студентів тісно пов'язаний з їхньою здатністю адаптуватися до навчального процесу, нових побутових умов, змінних факторів навколишнього середовища. Підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність та психоемоційний стрес негативно впливають на адаптаційні можливості організму, що може проявлятися зниженням імунітету, частими гострими інфекційними захворюваннями, погіршенням навчання і зниженням працездатності. Рівень психоемоційного стресу прямо корелює із самооцінкою свого здоров'я – чим вищий рівень стресу, тим нижча самооцінка.

Результати нашого дослідження показали, що серед проблем зі здоров'ям половина студентів відмічають слабкість, апатичність, сонливість, підвищену стомлюваність, у близько 13% загострилися хронічні захворювання і почали частіше хворіти на гострі вірусні інфекції, біля 9% опитаних виражають постійне незадоволення станом свого здоров'я і способом життя.

На питання «Чи вважаєте ви себе здоровим?» 42,5% відповіли, що вважають себе практично здоровим і не хворіють ніякими хронічними хворобами, ще 40,6% вважають себе здоровими, але 1-2 рази на рік

¹⁹ Шевчук Т. І. Оцінка психоемоційного стану студентів медичного факультету на етапі адаптації до навчального процесу. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2024. Випуск 2 (16). С. 91–95. DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2024-2-14>.

хворіють гострими інфекційними захворюваннями і майже 17% мають хронічні хвороби, які постійно загострюються (Рис. 1).



Рис. 1. Розподіл опитаних студентів щодо наявності у них гострих чи хронічних захворювань

Загалом стан свого здоров'я студенти оцінили так: 7,1% – вважають його відмінним, 40,6% – добрим, 45,0% – задовільним, 6,9% – поганим і 0,4% – дуже поганим (Рис. 2).

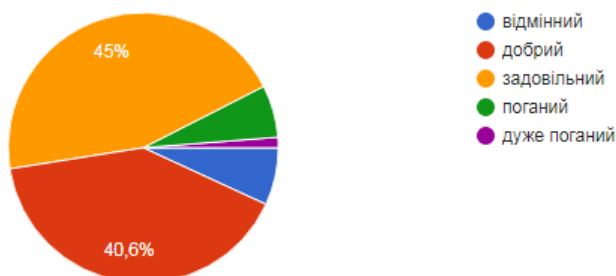


Рис. 2. Оцінка студентами стану свого здоров'я

Серед чинників, які, на думку студентів, негативно впливають на стан їхнього здоров'я, на перше місце вони ставлять недосипання і перевантаження навчальною інформацією, потім погане харчування, психологічну напругу, відсутність режиму і наявність шкідливих звичок.

Найчастіше у студентів спостерігаються скарги на головний біль, слабкість, дратівливість, апатичність, відсутність апетиту, болі в животі.

Самооцінка стану здоров'я відрізняється у осіб різної статі. Так, на відмінно свій стан здоров'я оцінили 11,5% дівчат і 17,2% хлопців, на добре – 32,1% дівчат і 42,2% хлопців, натомість задовільним своє здоров'я вважають 45,0% осіб жіночої статі і 29,7% осіб чоловічої статі, поганим – 8% і 3% відповідно (Рис. 3).

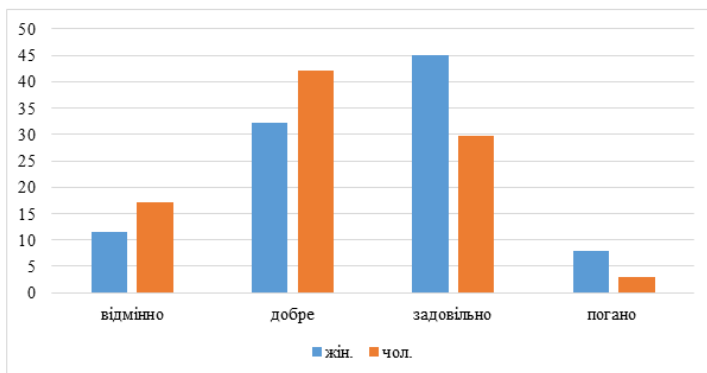


Рис. 3. Самооцінка стану здоров'я у осіб різної статі

Отримані нами результати в деякій мірі співпадають з даними досліджень інших науковців. До прикладу, Косинський Е., Дишко О., Табак Н., Чиж А., провівши суб'єктивну оцінку рівня здоров'я студентів, встановили, що 3% дівчат визначили свій рівень здоров'я як низький, 7,1% – нижче середнього, 14,1% – середній, 65,2% – вищим за середній і 10,6% – високий. Серед юнаків розподіл був такий: на низький рівень здоров'я не вказав жоден хлопець, на рівень нижче середнього вказали 4,2%, середній – 7,4%, вище середнього – 58,1%, високий – 30,2%. Об'єктивні показники соматичного здоров'я засвідчили досить низький рівень, що не зовсім співпадає із суб'єктивною оцінкою свого здоров'я студентами. Так, у 49,2% дівчат і 39,3% хлопців визначено низький рівень соматичного здоров'я. Таку невідповідність автори пояснюють не лише недооцінкою студентами свого здоров'я, а й оптимістичним настроєм сучасної молоді²⁰.

Дослідження загального рівня самооцінки фізичного розвитку студентів першого курсу показало, що 5% юнаків мають завищену самооцінку і більша частина хлопців високо оцінюють свій фізичний стан, у дівчат переважає середній рівень, третина має занижений рівень самооцінки²¹.

Відповіді на питання: «Які саме проблеми зі здоров'ям ви маєте?» також були різними залежно від статі (Табл. 1). Юнаки більше,

²⁰ Аналіз об'єктивної і суб'єктивної оцінки рівня здоров'я студентів / Косинський Е. О., Дишко О. Л., Табак Н. В., Чиж А. Г. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. Вип. 4. С. 21–28. DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.4.4>

²¹ Самооцінка фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури / Семененко В. П., Білецька В. В., Завальнюк В. Л., Яременко О. М. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 102–107. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).24.

ніж дівчата, взагалі заперечують наявність будь-яких проблем зі здоров'ям. Рівень захворюваності на гострі респіраторні вірусні інфекції приблизно однаковий, але більша частка дівчат мають хронічні захворювання, які періодично загострюються, або такі, які потребують постійного прийому ліків.

Таблиця 1

Характеристика проблем зі здоров'ям у студентів залежно від статі

	Жіноча стать (%)	Чоловіча стать (%)
Проблем майже немає	43,1	47,2
Не дуже часто (1–2 рази на рік) хворію на гострі респіраторні вірусні інфекції	33,4	32,8
Часто (3–4 рази на рік) хворію на гострі респіраторні вірусні інфекції	6,3	7,2
Маю 1–2 хронічні захворювання, які періодично (2–3 рази на рік) загострюються	10,9	8,6
Маю 1–2 хронічні захворювання, які постійно мене турбують і потребують постійного прийому ліків	6,3	4,2

Майже 47% опитаних стверджують, що дуже добре піклуються про своє здоров'я, а решта вважають, що недостатньо турбуються про своє здоров'я (46%), або не піклуються зовсім, або цим займаються батьки (приблизно по 3% відповідно).

Більше половини респондентів (майже 65%) заперечують наявність шкідливих звичок, інші палять, вживають слабоалкогольні напої або вживають в їжу багато легкозасвоюваних вуглеводів, консерви, копченості та ковбаси. Ще одне дослідження, проведене серед студентів вищих медичних закладів, засвідчує подібні результати: так, 69,8% опитаних не палять, а 30,2% мають таку згубну звичку²².

В умовах інтенсивного навчального навантаження, психоемоційних стресів, ненормованого способу життя студенти мають тенденцію недооцінювати свій стан здоров'я, що може призводити до погіршення їхнього фізичного і психічного стану, а це в свою чергу може негативно вплинути на здатність до навчання і засвоєння інформації, знизити якість професійної підготовки і формування певних вмінь та навичок, необхідних в їхній майбутній професійній діяльності.

При вивченні здатності студентів технічних вузів проводити самооцінку свого стану здоров'я, науковцями було встановлено, що

²² Тютюнопаління серед здобувачів вищої медичної освіти – реальна загроза сьогодення / Чорна В. В. та ін. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2023. Т. 27, № 1. С. 133–137. DOI: 10.31393/reports-vnmedical-2023-27(1)-24.

добрим свій стан здоров'я назвали 51,5% студентів першого курсу, задовільним – 44,1%, незадовільним – 4,5%. Також автори відмічають зростання частки студентів, що мають хронічні захворювання, до 11,4% на старших курсах від 4% на першому курсі. Крім того самі студенти старших курсів зазначили, що їхнє здоров'я погіршилось порівняно з першим курсом. Таку негативну динаміку науковці пояснюють обмеженням фізичної активності студентів, відсутністю мотивації займатися спортом, значним інформаційним навантаженням, проведенням багато часу за комп'ютером²³.

Проблему покращення і збереження здоров'я студентів піднімає в своїй роботі Л. Житомирський. Автор пояснює незадовільний стан здоров'я студентів такими причинами: зменшення кількості годин на викладання дисципліни «фізичне виховання» у навчальних закладах, недосконалість нормативних документів щодо організації проведення занять з фізичного виховання, незадовільний стан матеріально-технічної бази масового спорту в Україні, відсутність розуміння студентами важливості здорового способу життя та можливостей фізичної активності вирішувати певні соціально-економічні проблеми, недостатня поінформованість студентів щодо питання зміцнення здоров'я. Вирішити дану проблему науковець пропонує шляхом формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, розвитку культури здорового способу життя, доведення до студентської аудиторії необхідної інформації щодо важливості фізичної активності для організму людини²⁴.

Вплив здорового способу життя на стан здоров'я беззаперечний. Цей факт в достатній мірі розуміють студенти, про що свідчать результати опитувань, проведених серед них. Так, більше 90% студентів вважають, що дотримання здорового способу життя є обов'язковим і необхідним елементом життєдіяльності кожної людини. Студенти виділили основні аспекти здорового способу життя, які сприяють зміцненню здоров'я: дотримання режиму дня, здоровий і повноцінний сон, раціональне збалансоване харчування, достатня фізична активність, відсутність шкідливих звичок, елементи загартовування, особиста гігієна. До чинників, які могли б мотивувати до ведення здорового способу життя, студенти віднесли бажання гарно

²³ Лускань О., Кузьменко Н. Самооцінка стану здоров'я та мотиваційні пріоритети студентів технічного вузу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 9(182). С. 244–247. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).45).

²⁴ Житомирський Л. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету*. 2021. № 56. С. 113–119. <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/493>.

выглядати і зберегти чим довше фізичну форму, турботу про своє здоров'я як фактор профілактики захворювань у майбутньому, розуміння того факту, що від стану їхнього здоров'я залежить спокій рідних²⁵. На думку авторів необхідно розширювати знання про здоров'я і можливі хвороби, пропагувати весь спектр аспектів і чинників, які б спонукали молодь до здорового способу життя.

Питання взаємозв'язку рухової активності і стану здоров'я піднімаються в багатьох дослідженнях. Автори засвідчують, що студенти ведуть малорухливий спосіб життя, багато часу проводять за комп'ютером або за телефоном, тривале сидяче положення тіла призводить до зниження м'язового тону, порушення діяльності серцево-судинної системи, збільшення маси тіла. В кінці навчального року самопочуття студентів погіршується, у всіх з'являється втома, головний біль. При визначенні рівня самооцінки здоров'я встановлено, що на відмінно свій стан оцінили 17% опитаних, добрий стан здоров'я мають 50%, задовільним своє здоров'я вважають 33% і незадовільним – 0%. При опитуванні з'ясувалося, що 83,3% студентів не займаються взагалі ніяким видом спорту. Науковці наголошують на важливості регулярного фізичного навантаження, формуванні у студентів свідомого ставлення до свого організму, мотивації до здорового способу життя²⁶.

За спостереженням деяких дослідників особливо в сучасних умовах війни на перше місце за пріоритетними цінностями у студентів виступає не здоров'я, а безпека. Стрес та страх за життя власне і рідних спричинює поширення серед молоді шкідливих звичок тютюнопаління, вживання алкоголю, комп'ютерозалежності. Ці фактори в комплексі викликають психологічне і фізичне виснаження, результатом чого є зростання захворюваності та хронізація хвороб²⁷.

Ми погоджуємося з науковцями, які рекомендують такі заходи щодо покращення здоров'я студентів: залучення молоді до занять фізичним вихованням, організація різноманітних оздоровчих і спортивних заходів, профілакувати шкідливі звички і пропагувати здоровий спосіб життя²⁸; впровадження і організація регулярних занять

²⁵ Вплив способу життя на стан здоров'я студентів / В. В. Білецька та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 5 (164). С. 32–37. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).07.

²⁶ Здоров'я сучасної молоді та її відношення до здорового способу життя / Радасва І. М., Устянська О. В., Поліщук Л. М., Еберле Л. В. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-23>.

²⁷ Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 3 (73). С. 63–67. DOI <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.3/10>.

²⁸ Research of the features of healthy lifestyle indicators of students during distance learning / Bezkorovainyi D. et al. *Dragomanov Ukrainian State University*. 2024. Issue 1 (173). P. 9–13. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).01).

з фітнесу, вело-прогулянок, походів, катання на роликах, квести, участь у спортивних змаганнях²⁹; використання цифрових eHealth-платформ з метою формування здорових звичок раціонального харчування та регулярних фізичних занять³⁰.

Узагальнюючи результати досліджень ми можемо стверджувати, що збереження та зміцнення здоров'я студентів є необхідною умовою ефективного навчання, гармонійного і всебічного розвитку особистості та формування активної соціально орієнтованої людини. На нашу думку сучасні підходи до збереження здоров'я повинні базуватися на принципах профілактичної медицини, основ валеології, педагогіки, психології, соціальної гігієни та екології.

До вище описаних напрямків щодо покращення здоров'я молоді можемо додати, що в сучасних умовах цифровізації та розвитку інформаційних технологій доречним і цікавим може бути застосування інноваційних методик: використання електронних платформ, на яких розміщують рекомендації щодо харчування, фізичної активності, режиму дня тощо; створення онлайн-спільнот, проведення челенджів чи конкурсів з елементами гри у соціальних мережах. Важливим моментом ми вважаємо внесення змін до освітньо-професійних програм по підготовці студентів, впровадження в навчально-виховний процес курсів, тренінгів, семінарів з основ психічного і фізичного здоров'я. Невід'ємним аспектом розвитку особистості і самовдосконалення є вміння організувати систему самоконтролю за своїм здоров'ям, фізичним, функціональним і психоемоційним станом.

ВИСНОВКИ

За даними проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна зробити такі узагальнення:

1. На підставі огляду сучасних інформаційних наукових джерел щодо проблеми самооцінки стану здоров'я студентів встановлено, що вміння людини визначати свій стан здоров'я є важливим інструментом для збереження і покращення загального стану людини, оскільки дозволяє своєчасно виявити зміни і запобігти розвитку хвороб. Усвідомлення впливу негативних факторів на здоров'я стимулює людину до позитивних змін і формування навичок здорового способу

²⁹ Омельченко Т. Г., Боженко-Курило О. В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами оздоровчо-рекреаційних занять. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Випуск. 3К (162). С. 308–313. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63.

³⁰ Benavides C, Benítez-Andrades JA, Marqués-Sánchez P, Arias N. eHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population: Mixed Methods Study. *JMIR Mhealth Uhealth* 2021;9(2):e20217 doi: 10.2196/20217.

життя, покращення його якості і досягнення гармонії між фізичним, психічним і соціальним благополуччям.

2. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив уточнити такі дефініції дослідження як «здоров'я», «самооцінка», сформулювали власну думку щодо понять «культура здоров'я» і «самооцінка здоров'я». Виокремлено основні аспекти самооцінки здоров'я: особистісний, біологічний, психологічний та соціальний.

3. Результати анкетування показали, що лише 7,1% опитаних вважають стан свого здоров'я відмінним, 40,6% – добрим, 45,0% – задовільним, 6,9% – поганим і 0,4% – дуже поганим. Більша частина студентів вважають себе практично здоровими і зазвичай 1–2 рази на рік хворіють гострими респіраторними захворюваннями, але 17% страждають на хронічні хвороби з періодичним загостренням. Самооцінка стану здоров'я відрізняється у осіб різної статі. Більше хлопців оцінюють свій стан на добре і відмінно, а серед дівчат – більше на добре і задовільно; 47,2% юнаків вказали, що проблем зі здоров'ям майже не мають, серед дівчат цей показник склав 43,1%; частина осіб, що хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції, приблизно однакова (33,4% – дівчат, 32,8% – юнаків), але наявність хронічних захворювань, які періодично (2–3 рази на рік) загострюються, у дівчат більша і становить 10,9% проти 8,6% у юнаків; відсоток осіб, що мають 1–2 хронічних захворювання, які постійно турбують і потребують постійного прийому ліків, серед дівчат складає 6,3%, а серед юнаків – 4,2%.

4. Теоретично обґрунтовано основні напрямки покращення і збереження здоров'я студентів: формування у молоді відповідального ставлення до свого здоров'я та усвідомлення його як головної життєвої цінності, розвиток культури здоров'я, пропагування різними засобами здорового способу життя, формування вміння у студентів здійснювати критичну самооцінку стану свого здоров'я, змінювати свою поведінку у разі виявлення певних відхилень від норми.

Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення основних факторів, що впливають на самооцінку фізичного і психічного стану та встановлення зв'язку між самооцінкою власного здоров'я та способом життя студентів.

АНОТАЦІЯ

В умовах сучасних медико-соціальних, економічних та політичних змін проблема вивчення самооцінки стану здоров'я студентів набуває особливої актуальності, оскільки вміння правильно оцінити стан свого організму дозволяє вчасно виявити проблеми, усвідомити та попередити захворювання. Недостатньо вивченим є питання комплексної самооцінки стану здоров'я серед студентів вищих медичних закладів.

Визначення факторів, які впливають на стан здоров'я студентів, а також наявні протиріччя між об'єктивними показниками здоров'я і суб'єктивною самооцінкою спонукало провести дане дослідження. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити основні поняття наукового дослідження: «здоров'я», «самооцінка», «культура здоров'я», «самооцінка здоров'я» та обґрунтувати основні напрямки покращення і збереження здоров'я у студентів-медиків. Результати опитування показали, що лише 7,1% опитаних вважають стан свого здоров'я відмінним, 40,6% – добрим, 45,0% – задовільним, 6,9% – поганим і 0,4% – дуже поганим. Серед юнаків 47,2% вказали, що проблем зі здоров'ям майже не мають, серед дівчат цей показник склав 43,1%; частина осіб, що хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції, приблизно однакова (33,4% – дівчат, 32,8% – юнаків), але наявність хронічних захворювань, які періодично (2-3 рази на рік) загострюються, у дівчат більша і становить 10,9% проти 8,6% у юнаків; відсоток осіб, що мають 1–2 хронічних захворювання, які постійно турбують і потребують постійного прийому ліків, серед дівчат складає 6,3%, а серед юнаків – 4,2%. Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення основних факторів, що впливають на самооцінку фізичного і психічного стану та встановлення зв'язку між самооцінкою власного здоров'я та способом життя студентів.

Література

1. Баштан С., Шапкіна Т. Проблема формування культури здоров'я студентів у педагогічній теорії. *Освітологічний дискурс*. 2019. № 3-4 (26-27). С. 61–72.
2. Романюк А. В., Рега Н. І., Господарський І. Я. Оцінка стану здоров'я та рівня фізичного розвитку студентів Луцького базового медичного коледжу. *Медсестринство*. 2019. № 4. С. 4-6. DOI 10.11603/2411-1597.2019.4.10827.
3. Коляда Н., Король С. Самооцінка стану здоров'я першокурсників як показник успішної адаптації: соціально-психологічний аспект. *Український педагогічний журнал*. 2019. № 2. С. 15–20. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2019-2-15-20>
4. Харченко Г., Яценко С., Неведомська Є. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 2. С. 68–73. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2.10>
5. Теоретичні основи здоров'я : навч. посіб. для студентів ЗВО. 2-ге вид., доповнене / Мосейчук Ю. Ю., Мороз О. О., Киселиця О. М., Осадець М. М. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 240 с.

6. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій. Житомир, 2022. 196 с.

7. Бедрань Р. В. «Культура здоров'я» як наукова категорія. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2016. Том 1 № 70. С. 76-80.

8. Замрозович-Шадріна С. Феномен «культура здоров'я» як наукова проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 2 (106). С. 94–102. DOI 10.24139/2312-5993/2021.02/094-102

9. Дудаш Г.В., Брич В.В. Фактори, що впливають на формування культури здоров'я підлітків. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 3 (73). С. 47-52. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.3/07>

10. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 19–22.

11. Мостова І.В., Кушніренко К.О. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4 (68). С. 107–112. DOI: 10.33099/2617-6858-22-68-4-107-112

12. Прядко Б. В. Емпіричне дослідження впливу самооцінки особистості студента університету на мотивацію досягнення успіху. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 3, No. 4, 2024, pp. 7–12. doi: 10.46299/j.isjel.20240304.02.

13. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–113.

14. Решетило Л. І., Сибірня Р. І., Сибірний А. В. Гігієна та санітарія у забезпеченні належного рівня фізичного та ментального здоров'я людини. *Herald of Lviv University of Trade and Economics. Technical sciences*. 2024. № 38. С. 41–48. DOI:10.32782/2522-1221-2024-38-06

15. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. Карпінська Т.Г., Грабовська Т.В., Серeda С.В., Короткий В.В. *Укр. Мед. Часопис*. 2021-V/VI. № 3 (143). С. 84–86. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.143.209478

16. Ждан В. М., Слабкий Г. О., Жданова О. В. Самооцінка студентською молоддю стану особистого здоров'я та характеристика їх звернень за медичною допомогою. *Світ медицини та біології*. 2019. № 4 (70). С. 71–76. DOI:10.26724/2079-8334-2019-4-70-71-76

17. Ніколаєв С. Ю., Приступа Л. В., Павлюк Н. М. Стан здоров'я студентів-медиків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип.4 (163). С. 140–145. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-пс.series15.2023.04\(163\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-пс.series15.2023.04(163).27).

18. Шевчук Т. І. Проблема захворюваності студентів медичного факультету на інфекційні хвороби. *Актуальні проблеми сучасної*

медицини: *Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2024. Том 24. № 2. С. 195–199. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.195>.

19. Шевчук Т. І. Оцінка психоемоційного стану студентів медичного факультету на етапі адаптації до навчального процесу. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2024. Випуск 2 (16). С. 91–95. DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2024-2-14>.

20. Аналіз об'єктивної і суб'єктивної оцінки рівня здоров'я студентів / Косинський Е. О., Дишко О. Л., Табак Н. В., Чиж А. Г. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. Вип. 4. С. 21–28. DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.4.4>

21. Самооцінка фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури / Семененко В. П., Білецька В. В., Завальнюк В. Л., Яременко О. М. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 102–107. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).24.

22. Тютюнопаління серед здобувачів вищої медичної освіти – реальна загроза сьогодення / Чорна В. В. та ін. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2023. Т. 27, № 1. С. 133–137. DOI: 10.31393/reports-vnmedical-2023-27(1)-24.

23. Лускань О., Кузьменко Н. Самооцінка стану здоров'я та мотиваційні пріоритети студентів технічного вузу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 9(182). С. 244–247. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).45)

24. Житомирський Л. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2021. № 56. С. 113–119. <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/493>.

25. Вплив способу життя на стан здоров'я студентів / В. В. Білецька та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 5 (164). С. 32–37. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).07.

26. Здоров'я сучасної молоді та її відношення до здорового способу життя / Радаєва І. М., Устянська О. В., Поліщук Л. М., Еберле Л. В. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-23>.

27. Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 3 (73). С. 63–67. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.3/10>.

28. Research of the features of healthy lifestyle indicators of students during distance learning / Bezkorovainyi D. et al. *Dragomanov Ukrainian*

State University. 2024. Issue 1 (173). P. 9–13. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).01).

29. Омельченко Т. Г., Боженко-Курило О. В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами оздоровчо-рекреаційних занять. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Випуск 3К (162). С. 308–313. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63.

30. Benavides C, Benítez-Andrades JA, Marqués-Sánchez P, Arias N. eHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population: Mixed Methods Study. *JMIR Mhealth Uhealth* 2021;9(2):e20217 doi: 10.2196/20217.

Information about authors:

Shevchuk Tetiana Ihorivna,

<https://orcid.org/0000-0003-2725-4716>

Candidate of Medical Sciences,

Associate Professor at the Department of Medical Biology,
National Pirogov Memorial Medical University
56, Pyrohova str., Vinnytsia, 21018, Ukraine

Khlietova Svitlana Sviatoslavivna,

<https://orcid.org/0000-0001-7888-2427>

Candidate of Pedagogic Sciences,

Associate professor at the Department of Medical Biology,
National Pirogov Memorial Medical University
56, Pyrohova str., Vinnytsia, 21018, Ukraine

Horbatiuk Svitlana Mykhailivna,

Candidate of Biological Sciences,

Associate Professor at the Department of Medical Biology,
National Pirogov Memorial Medical University
56, Pyrohova str., Vinnytsia, 21018, Ukraine