

Тетяна ГЕРА,

orcid.org/0000-0001-9457-8468

психолог Центру підтримки сім'ї

благодійного фонду «Карітас» м. Дрогобича

(Дрогобич, Львівська область, Україна) gerati@ukr.net

Жанна ГУЩАК,

orcid.org/0000-0001-8009-0998

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри технологічної та професійної освіти

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

(Дрогобич, Львівська область, Україна) huschak@i.ua

БЕЗПЕКОЗНАВЧИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТИ СУЧАСНОЇ ПБУТОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті констатовано суперечність між стереотипними способами побутового самообслуговування та новими технологічними засобами створення, утримання й експлуатації помешкань.

Розглянуто специфіку організації людиною простору та часу у сучасному помешканні. Зазначено, що доцільним є структурування приміщення на сім складових частин, кожна з них має: а) функціональне місце розташування в оселі предметів побуту; б) засоби задоволення базових потреб особистості; в) систему зберігання цих засобів. Проаналізовано сім функціональних локацій сучасного помешкання і з'ясовано, що кожна з них пов'язана з побутовими відходами, які можуть захаращувати житло, а у випадку тривалого зберігання – шкодити здоров'ю мешканців. Зауважено тенденцію зміцнення людиною традиційних функцій помешкання за межі приватної оселі в нежитловий простір населеного пункту.

Розглянуто основні вектори змін побутової діяльності особистості: а) перманентне оновлення побутової техніки із вмонтованими засобами захисту, застосування безпечних технологій керування мікрокліматичними параметрами сучасного помешкання; б) активація нових побутових потреб: оптимізація функціональності житла, делегування певних видів побутової діяльності закладам із надання сервісних послуг.

Зазначено, що сучасні технології організації побутової діяльності потребують оновлених вмінь і навичок, а також зумовлюють зміни особистісних характеристик: психозахисних механізмів, характеру, когнітивних схем, властивостей емоційно-вольової сфери.

З'ясовано, що сучасні технології побутової діяльності, які дозволяють оптимізувати систему організації часу і простору, потребують формування нових компетентностей особистості, таких як: а) вміння встановлювати баланс між власними потребами та безпечними, ресурсоощадними способами їх задоволення, тобто заміна егоцентричних орієнтацій у світобаченні на системно-гармонічні, екологічні; б) здатність усвідомлювати свою організацію простору навколо себе як проєкцію особистісної ідентичності; в) вміння безпечної організації сучасного помешкання, тайм-менеджменту побутового самообслуговування; г) здатність здорового бенчмаркінгу в оновленні житла; і) навички пошуку побутової допомоги у сфері послуг і домоведення (клінінг, кейтеринг); д) здатність проєктувати, реалізовувати, здійснювати моніторинг та оптимізацію побутової діяльності; е) вміння сортувати побутові відходи в індивідуальному просторі та мінімізувати особисті ресурсні затрати на догляд за сучасним помешканням.

Ключові слова: сучасне помешкання, побутова діяльність, компетентності.

Tetiana GERA,

orcid.org/0000-0001-9457-8468

Psychologist at the Family Support Center

Caritas Charitable Foundation, Drohobych

(Drohobych, Lviv region, Ukraine) gerati@ukr.net

Zhanna HUSHCHAK,

orcid.org/0000-0001-8009-0998

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of Technological and Professional Education

Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University

(Drohobych, Lviv region, Ukraine) huschak@i.ua

SAFETY AND PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF MODERN DOMESTIC ACTIVITY OF PERSONALITY

The article states the contradiction between the stereotypical ways of household self-service and the new technological means of creation, maintenance and operation of the apartment.

The specifics of organization of space and time in a modern apartment are considered. It is noted that it is advisable to structure the room into seven components, each of which has: a) the functional location in the house of household items; b) the means of meeting the basic needs of the individual; c) the storage system of those funds. Seven functional locations of a modern apartment were analyzed and it was found that each of them is associated with the household waste that can clutter the home, and in the case of long-term storage - harm the health of all the residents. There is a tendency for a person to shift the traditional functions of the apartment outside a private home into the non-residential space of the settlement.

The basic changing vectors of the household activity of the person are considered: a) permanent updating of the household appliances with the built-in means of protection, application of safe technologies, management of the microclimatic parameters of the modern apartment; b) activation of the new household needs: optimization of the apartment functionality, delegation of certain types of household activities to institutions for the provision of services.

It is noted that modern technologies of organization of household activities require updated skills and abilities, as well as cause changes in personal characteristics: psycho-protective mechanisms, character, cognitive schemes and properties of the emotional-volitional sphere.

It was found that modern technologies of household activities, which will optimize the system of organization of time and space, require the formation of new human competencies: a) the ability to balance between their own needs and safe, resource-saving ways to meet them, the replacement of the egocentric recommendations in the world system to harmonious and ecological ones; b) the ability to realize their organization of the space around them as a projection of the personal identity; c) the ability to safely organize a modern apartment, time management of household self-service; d) the ability of healthy benchmarking in the renovation of housing; e) skills of finding domestic help in the field of services and home economics (cleaning, catering); f) the ability to design, implement, monitor and optimize household activities; g) the ability to sort household waste in an individual space and to minimize personal resource costs for the care of a modern apartment.

Key words: modern apartment, household activity, competences.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції функціонального виходу людини за межі власної оселі та розширення сфери послуг, а також поступова переорієнтація особистості на творчу самореалізацію та мінімізацію рутинних процесів потребують змін до організації побуту.

Велике різноманіття новітніх варіантів помешкань, адаптованих до вимог різних верств населення, професійних, вікових, статевих, статусних, релігійних та інших груп, кліматичних і ландшафтних умов, – далеко не повний перелік чинників, що визначають динаміку технології організації власної оселі. З огляду на це загострюється суперечність між стереотипними способами побутового самообслуговування (більшість із них зафіксовані в моделях батьківської поведінки й етнічних традиціях) – з одного боку, а з іншого – новими технологічними підходами до створення, утримання й експлуатації помешкань із нестандартним плануванням, розподілом функціональних зон, внесенням змін у догляд за предметами з новітніх матеріалів та іншу специфіку оновлення культури повсякденного життя.

Вирішення цієї суперечності можливе за умови становлення готовності людини до спрощення й оптимізації самообслуговування на побутовому рівні. Така здатність передбачає, насамперед, поінформованість про новітні житлові тенденції, оволодіння базовими технологіями сучасного догляду за житлом, а також створення нової моделі побутової діяльності особистості.

Аналіз досліджень. Вивчали елементи системи «людина – житло – середовище», а також визначали умови щодо створення психологічного комфорту елітного помешкання у своїх працях науковці Ю. Ковальов, В. Калашнікова (Ковальов, Калашнікова, 2014). Аналізувала сучасні тенденції у сфері новобудов, а також розглядала запити певної категорії споживачів на оптимально функціональне житло формату смарт-квартири чи квартири-студії М. Сергієнко (Сергієнко, 2018). Особливості організації сімейного побуту досліджували і віддзеркалювали у студіях Г. Бикова, М. Борисенко, Т. Гриценко, Т. Іщенко, Г. Ковалишин, І. Ковальова, С. Лазюк, О. Петінова, Л. Шаповалова й інші науковці.

Культура організації помешкання є однією з важливих складових частин загальної культури людства. Житло особистості модернізоване сучасністю, починаючи з набору необхідних предметів побуту і закінчуючи психологічним кліматом дому.

Важливою ознакою безпечного та функціонального помешкання є система зберігання речей у ньому. Сучасна культура побуту вимагає для кожного предмета певного визначеного місця, а з придбанням нових речей – вилучення несправних чи таких, що вже не використовуються.

Організація сучасного помешкання починається з конкретизації потрібних речей та зайвих. Новочасна культура побуту відповідає філософії мінімалізму: тільки необхідне, що забезпечує

достатність в оселі, уможливорює впорядкованість та безпечність сучасного житла. Тотальне розхаращення починається з надання кожній речі статусу необхідної, приємної, естетичної, корисної тощо (Марі Кондо, 2016).

Актуальний останніми роками шведський стиль життя «лагом» ґрунтується на балансі лише найнеобхіднішого (Carlsson Elisabeth, 2017). Облаштування побуту за філософією гармонії та помірності починається зі самоусвідомлення своєї задоволеності життям: «Чи достатньо мені цього?» на заміну «Чи може бути краще?» і «Що мені ще треба для щастя?». В основі зазначеного стилю життя – почуття рівноваги та турбота про навколишнє середовище (Carlsson Elisabeth, 2017).

Мета статті – розглянути безпекознавчий та психологічний компоненти побутової діяльності особистості у сучасних помешканнях.

Виклад основного матеріалу. У чому специфіка модифікації житла у сучасних умовах? Насамперед помешкання локалізує особистий простір для забезпечення життєвих потреб людини: сну та відпочинку, безпечної побутової діяльності, прийому гостей тощо. Отже, доцільним є структурування приміщення на сім складових частин, кожна з них має:

- функціональне місце розташування в оселі предметів побуту;
- засоби задоволення базових потреб людини;
- система зберігання цих засобів.

Розглянемо, які альтернативні способи реалізації базових потреб особистості виникли в сучасному світі, виокремлюючи людину за межі власного помешкання.

По-перше, для сну та відпочинку необхідним місцем є зона спальні – кімната відпочинку; засобами можна вважати ліжко, жалюзі, штори для забезпечення темряви, звукопоглинальні будівельні матеріали, допустима температура повітря приміщення 22° С тощо.

Вибір людиною місця виробничої діяльності, вахтові режими роботи, збільшення різниці вартості проживання у центрі і за межами урбанізованих міст, а також збільшення кількості годин робочого дня для матеріального благополуччя спровокували нову потребу – в тимчасовому місці ночівлі впродовж тижня. Прикладом таких локацій для задоволення потреби у сні та відпочинку є капсульні готелі. Ідея такого формату перепочинку привнесла зміни у просторі мінімалістського помешкання, де, наприклад, спальна зона облаштовується під стелею як капсула.

По-друге, для гігієни, догляду за собою та майном і збереження здоров'я головне місце – це сан-

вузол, спортзал, убиральня; засоби – ванна, спортивне знаряддя, косметика для догляду за тілом людини, побутова хімія для прибирання житла; система зберігання цих засобів – шафи, контейнери тощо. Навіть зона прийняття гігієнічніших процедур поступово переміщується зі житлових приміщень у, наприклад, спортивний центр зі spa-послугами, оскільки ранкова руханка у великих містах часто проходить у фітнес-центрах поблизу місця працевлаштування. Популяризація серед населення фізичної активності супроводжується встановленням тренажерів під відкритим небом на території парків чи скверів, а поруч монтуються громадські вбиральні, кімнати відпочинку, зони для матері та дитини тощо.

Третя локація в помешканні для харчування: місце – це кухонна зона; засоби – продукти, посуд, кухонна побутова техніка; система зберігання – холодильна та морозильна камери, вакуумні контейнери, посуд для сипучих продуктів, кошики та мішки для коренеплодів тощо.

Потреба в їжі сьогодні задовольняється великою мережею фаст-фуду, яка модернізувалася до рівня вегетаріанської, веганської тощо традицій харчування. Також популярною є система кейтерингу, що забезпечує надання послуг з організації харчування великій кількості працівників офісів, закладів, учасників конференцій тощо. Нові вимоги до ресторанного бізнесу передбачають не лише оптимізацію меню для клієнтів різного віку, дієтичного вподобання, філософії харчування тощо, а й забезпечення відповідного сервісу подачі, розміщення клієнтів у просторі, наприклад, обов'язковість високих дитячих крісел тощо.

Четверта локація для безпеки сім'ї та захисту майна: місце – це периметр будинку, під'їзд, межі квартири; засоби – сигналізація, ключі, засоби зв'язку тощо; система зберігання – сейфи, шафи, електронні картки, віртуальний банкінг тощо. Системи охорони житлових приміщень набули надсучасних модифікацій: від сигналізації із кнопкою екстреного виклику поліції, кодових і механічних замків до приватної охоронної служби, систем відеомоніторингу та кібербезпеки, найманих особистих тілоохоронців тощо. Тому немає потреби тримати зброю вдома для охорони майна, а в міських умовах краще делегувати функції захисту відповідним службам охорони.

П'ята локація для самореалізації в особистому просторі: місце – кабінет; засоби – матеріали й інструменти для творчості, канцелярія, технічні засоби, інформаційно-комунікативні технології; система зберігання – спеціалізовані модульні меблі, переносні носії інформації тощо.

Коворкінг як новітня система організації праці погодинно значно вигідніша, а ніж тривала оренда офісних приміщень. Також вимогою сьогодення є технічно оснащені бібліотеки як самоорганізований освітній простір, різноманітні майстер-класи за інтересами, створення творчих майстерень у музеях, парках тощо.

Шоста локація для згуртування сім'ї та родини, комунікації з друзями і створення соціального оточення: місце – це вітальня, тераса, подвір'я, літній сад тощо; засоби – інвентар для сімейних забав, розвивальних ігор, групової творчості, родинного відпочинку, спортивних занять, прогулянок тощо; система зберігання – спеціалізовані меблі, кошики, консолі тощо. Актуальною є оренда приміщень і запрошення організаторів для родинних свят замість традиційного застілля. Зустрічі з друзями в кінотеатрах, ігрових центрах, фітнес-залах, філармоніях тощо. Орієнтованість особистості на активний спосіб життя виводить мешканців з індивідуальних приміщень у модернізовані спеціалізовані місця зі службою обслуговування. Групи емоційної підтримки, арт-терапія, центри підтримки сім'ї та інші інституції створюють нові локалізації для згуртування сім'ї, зручніші та привабливіші, а головне – різноманітніші, ніж у власному помешканні.

Сьома локація для усамітнення: місце – це зона для духовного самовідновлення, особистий простір у помешканні для усамітнення; засоби – Святе Письмо, килимок для йоги, музика для медитації, участь у церковній громаді, зв'язок із духовним наставником; система зберігання – сонячне приміщення, бокси для ритуальних речей (вервечки, тексти молитов, катехитичні тлумачення тощо). Церкви охоплюють додатковими заняттями дітей, молодь, подружжя, сім'ї, потребуючих різних категорій (з особливими потребами, літніх людей тощо), пропонуючи своє приміщення поза літургією. Харитативні вікенди, паломницькі тури, духовні табори, зустрічі молоді в різних країнах, гуртки духовних практик, йога-центри тощо.

Отже, проглядається чітка тенденція виведення традиційних функцій житла за межі приватної оселі, а звідси – зниження потреби великої площі приміщень. Однак наявність особистого помешкання – матеріальний атрибут поширення свого «я» у просторі, індикатор здорової ідентичності, психологічна проекція особистісних запитів до світу. Незалежно від розмірів житла необхідним є його зонування відповідно до базових функцій, які воно здійснює, задовольняючи потреби людини.

Кожна з описаних вище семи функціональних локацій житла пов'язана з побутовими відходами,

що можуть захаращувати помешкання, а у випадку тривалого зберігання – шкодити здоров'ю мешканців. Тому проблема сортування, безпечного зберігання, вивезення й утилізації побутових відходів є наскрізною й актуальною.

Сортування сміття у Швеції є передовим у світі: у квартирах – кольорові контейнери для різних видів побутових відходів, як і в центрах-приймальниках, до яких треба доїжджати (Федосенко, 2016).

У Україні мінімальна сегрегація побутових відходів для безпечної утилізації може передбачати розподіл відходів щонайменше на 4 категорії:

- пластик: марковані трикутником і цифрами від 1 до 7 (за винятком 3 і 5) або буквами PET, HDPE, LDPE, PP, PS;

- органічні відходи: овочі, фрукти, напівфабрикати, кондитерські вироби й інші харчові відходи;

- папір: картон, газети, журнали, рекламні буклети, невеликі брошури, конверти;

- скло: пляшки з-під напоїв, ліків і косметики (не можна кришталь, термостійке скло, що містять небезпечні хімічні сполуки).

Аналізуючи модифікації житла людини в сучасних умовах, можемо спрогнозувати такі вектори змін побутової діяльності особистості.

1. Перманентне оновлення побутової техніки із вмонтованими засобами захисту, а також застосування безпечних технологій керування мікрокліматичними параметрами приватних приміщень за допомогою програмного забезпечення гаджетів та смарт-систем переорієнтували індивідуальний розподіл ресурсів (часу, сил, засобів тощо), звільнивши особистості більше часу на самореалізацію та комунікацію, можливість для подорожей, створення дистанційних робочих місць і нових форм взаємодії.

2. Водночас відмова людини від постійного місця проживання й сучасні міграційні процеси активізують нові потреби: в інформаційно-комунікативних технологіях, у зміні розміру та функціональності житла, в перегляді цінової політики на ринку житла, делегуванні певних видів побутової діяльності закладам із надання сервісних послуг, а також у переорієнтації поглядів на сімейні та подружні обов'язки, пов'язані зі спільною організацією побуту.

Ці тенденції для реалізації більшості потреб людини за межами житла мають вплив на організацію нежитлового простору міста. Отже, необхідна більша кількість кімнат для матері та дитини, спорткомплексів, салонів краси й оздоровлення, кейтерінгових і ресторанных послуг, безпечних

дитячих майданчиків із послугами медіаторів і педагогів, дистанційних освітніх закладів. Особливої значущості набуває бюджетне тимчасове житло, капсульні нічні готелі, служби індивідуальної охорони та соціального нагляду, умови для освітнього простору та коворкінгу, духовне та розважальне наповнення туристичної сфери тощо. Це – питання безпечної організації сучасного помешкання. Інший аспект проблеми – психологічний.

Активізація міграційних процесів у сучасному світі дають підстави на такі припущення щодо змін у глобалізованому світі.

По-перше, змінюються самі особистісні характеристики людини: виникають нові, атрофуються застарілі й оптимізуються актуальні соціальні ролі, змінюються стрижневі та ситуативні риси характеру, психозахисні механізми, когнітивні схеми, пороги чутливості, властивості емоційно-вольової сфери. Тому потрібні нові дослідження простору спілкування, особистих кордонів, комунікативних зон і дистанцій, а також супутніх явищ: самотності, віртуалізації особистого життя, нових форм лайф-менеджменту і засобів сенсотворення тощо.

Припускаємо, що тип особистості модифікується й змінюється. Люди стають дедалі більше не подібні одні на одних, намагаючись визнавати індивідуальність кожного. Виникають також нові, ще не окреслені типи особистості, в яких зміщені межі стандартів, бо вони виходять із шаблонних норм (фізичних, психічних, соціальних тощо).

По-друге, новітні технології організації побутової діяльності потребують нового набору вмінь і навичок особистості, а також оновлених когнітивних схем. Сучасна сім'я по-новому організовує свій простір і час у сучасному помешканні. Тому побут не вимагає від жінки чи чоловіка використовувати значну кількість годин на обслуговування житла. Звідси – необхідність перегляду функцій інституту сім'ї на предмет організації простору і часу в сучасному помешканні. Описаний вище аналіз тенденцій можна визначити як технологію виходу сім'ї із приміщення й інтенсивне входження її у громадське середовище: центри відпочинку, сімейні мандрівки-тури, сімейні вікенди тощо.

Отже, можна змодельовати сучасну організацію побутової діяльності особистості, яка зумовлена формуванням компетентностей, серед яких:

– уміння встановлювати баланс між власними потребами та безпечними, ресурсощад-

ними, соціально прийнятними способами їх задоволення, тобто заміна егоцентричних орієнтацій у світобаченні на системно-гармонічні, екологічні;

– здатність усвідомлювати свою організацію простору навколо себе як проекцію особистісної ідентичності, розуміння неспроможності предметного нагромадження компенсувати потребу само- та соціального прийняття й інші психозахисні прояви в побутових навиках;

– уміння безпечно облаштування житла, тайм-менеджменту побутового самообслуговування, дотримання особистого порядку за допомогою адекватної системи зберігання речей і встановлення своїх правил господарювання (принцип двох хвилин для дрібних справ, прийом «клін-деск» – чисті горизонтальні поверхні, привнесення нового тільки за умови викидання старого, система вертикального складання тощо);

– навичка пошуку й обробки актуальних побутових відомостей засобами інформаційно-комунікативних технологій (інформаційні платформи від виробників побутової техніки, авторські блоги та подкасти оптимізаторів помешкань і дизайнерів тощо);

– здатність здорового бенчмаркінгу в оновленні житла відповідно до сучасних матеріалів і технологій, навички правильної утилізації попередніх версій побутових засобів після придбання новіших;

– навички пошуку побутової допомоги у сфері послуг і доведення (клінінг, кейтеринг тощо), вміння адекватного делегування побутових обов'язків усередині та за межами сім'ї;

– здатність проектувати, реалізовувати, здійснювати моніторинг та оптимізацію побутової діяльності для формування навичок самообслуговування та догляду за житлом;

– уміння сортувати побутові відходи в індивідуальному просторі та мінімізувати особисті ресурсні затрати на догляд за житлом максимальною достатністю задоволення базових потреб.

На нашу думку, саме ці компетенції особистості дозволяють оптимізувати організацію побутової діяльності людини в сучасному помешканні.

Висновки. У статті висвітлено специфіку організації людиною простору та часу в сучасному помешканні. Розглянуто основні вектори змін побутової діяльності, що містять безпекознавчий та психологічний компоненти. Зазначено, що сучасні технології побутової діяльності потребують нового набору компетентностей особистості, а також оновлених когнітивних схем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ковальов Ю.М., Калашнікова В.В. Оптимізація взаємодії в системі «людина-житло-середовище» за критеріями психологічного комфорту (на прикладі елітного житла). *Теорія та практика дизайну. Збірник наукових праць*. Київ, 2014. Випуск 6. С. 82–87.
2. Марі Кондо. Викинь мотлох із життя. Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 208 с.
3. Сергієнко М. Що таке смарт-квартира та скільки вона коштує? URL : <https://dom.ria.com/uk/articles/chto-takoe-smart-kvartira-i-skolko-ona-stoit-174790.html>.
4. Федосенко Н. Як влаштований роздільний збір сміття в Швеції. URL : <https://ecotown.com.ua/news/YAk-vlashtovanyu-rozdilnyy-zbir-smittya-v-SHvetsiyi/>.
5. Що таке капсульні готелі? URL : <http://poradu.pp.ua/nauka/23637-scho-take-kapsuln-gotel-foto-opis-kapsulnih-gotelv.html>.
6. Carlsson Elisabeth. The lagom life: a Swedish way of living. London: CICO Books, Ryland Peters & Small Limited 20–21 Jockey's Fields, 2017. 64 с.
7. No Waste Recycling Station. URL : <https://nowaste.com.ua/sort-station/>.

REFERENCES

- 1 Kovalov Yu.M., Kalashnikova V.V. Optyimizatsiia vzaiemodii v systemi «liudyna-zhytlo-seredovyshe» za kryteriiamy psyholohichnoho komfortu (na prykladi elitnoho zhytla) [The optimization of interaction in the "man-habitation-environment" system according to the criteria of psychological comfort (on the example of luxury habitation)]. *Teoriia ta praktyka dyzainu. Zbirnyk naukovykh prats*. Kyiv: NAU, 2014. Nr. 6, pp. 82–87 [in Ukrainian].
2. Mari Kondo. Vyknyn motlokh iz zhyttia. Mystetstvo prybyrannia, yake zminyt vas nazavzhdy [Get rid of junk from life. The art of cleaning that will change you forever]. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia, 2016, 208 p. [in Ukrainian].
3. Serhiienko M. Shcho take smart-kvartyra ta skilky vona koshtuie? [What is a smart apartment and how much does it cost?]. URL: <https://dom.ria.com/uk/articles/chto-takoe-smart-kvartira-i-skolko-ona-stoit-174790.html> [in Ukrainian].
4. Fedosenko N. Yak vlashtovanyi rozdilnyi zbir smittia v Shvetsii. [How separate waste collection is arranged in Sweden]. URL: <https://ecotown.com.ua/news/YAk-vlashtovanyu-rozdilnyy-zbir-smittya-v-SHvetsiyi/> [in Ukrainian].
5. Shcho take kapsulni hoteli? [What are capsule hotels?]. URL: <http://poradu.pp.ua/nauka/23637-scho-take-kapsuln-gotel-foto-opis-kapsulnih-gotelv.html> [in Ukrainian].
6. Carlsson Elisabeth. The lagom life: a Swedish way of living. London: CICO Books, Ryland Peters & Small Limited 20–21 Jockey's Fields, 2017. 64 p.
7. No Waste Recycling Station. URL: <https://nowaste.com.ua/sort-station/>