



ВИЗНАЧЕННЯ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ

Хоміцька Валентина^{1(ABDEF)}, Підлубний Віталій^{2(BCD)},
Лашкул Дмитро^{2(CDE)}, Зубко Валентина^{3(ADF)}

¹ Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

² Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя, Україна

³ Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна

Внесок автора:

А – концепція та дизайн дослідження; В – збір даних;

С – аналіз та інтерпретація даних; D – написання статті;

Е – редагування статті; F – остаточне затвердження статті

Анотація

Мета – визначити прояв психологічного захисту та використання копінг-стратегій для подолання важких життєвих ситуацій у студентів 1 та 4 курсу.

Матеріал і методи: обстежено 60 студентів Національного університету харчових технологій: студенти 1 курсу – 30 (50 %), студенти 4 курсу – 30 (50 %) особи. Для визначення прояву у студентів психологічного захисту, була використана методика-опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана (Life Style Index, LSI).

Результати. У студентів 1 курсу переважають такі наступні копінг-стратегії: конфронтаційний копінг (33,3%), пошук соціальної підтримки, (20%), самоконтроль (10%). Серед механізмів психологічного захисту - заміщення (26,67%), витіснення (16,67%) та заперечення (23,33%). Серед студентів 4 курсу переважає високий самоконтроль (23,3%), прийняття відповідальності (20%) та проблемно-орієнтований копінг (16,67%). Домінують такі психологічні механізми захисту, як компенсація (26,67%), гіперкомпенсація (17%), та раціоналізація (13,33%).

Висновки. За результатами дослідження для студентів 1 курсу, характерно уникнення важкої ситуації та перекладання відповідальності на інших, для студентів 4 курсу характерним є аналіз та розв'язання складної ситуації. Серед механізмів психологічного захисту у студентів 1 курсу переважає заміщення, у студентів 4 курсу - компенсація.

Ключові слова: психологічний захист, копінг-стратегії, важкі життєві ситуації, студенти.



DETERMINATION OF THE MANIFESTATION OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION AND COPING BEHAVIOR IN STUDENTS OF 1-4 COURSES

**Khomitska Valentina¹, Pidlubny Vitaliy²,
Lashkul Dmytro², Zubko Valentina³**

¹ National University of Food Technologies, Kyiv, Ukraine

² Zaporizhzhia State Medical University, Zaporizhzhia, Ukraine

³ National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky", Kyiv, Ukraine

Abstract

The aim is to determine the manifestation of psychological protection and the use of coping strategies to overcome difficult life situations in 1st and 4th year students.

Material and methods. 60 students of the National University of Food Technologies were examined: 1st year students – 30 (50%), 4th year students – 30 (50%) individuals. To determine the manifestation of psychological protection in students, the questionnaire method "Life Style Index" by R. Plutchyk, H. Kellerman (Life Style Index, LSI) was used.

Results. The following coping strategies prevail among first-year students: confrontational coping (33.3%), search for social support (20%), self-control (10%). Among the mechanisms of psychological protection are substitution (26.67%), displacement (16.67%) and denial (23.33%). High self-control (23.3%), acceptance of responsibility (20%) and problem-oriented coping (16.67%) prevail among students of the 4th year. Such psychological defense mechanisms as compensation (26.67%), hypercompensation (17%), and rationalization (13.33%) dominate.

Conclusions. According to the results of the research, students of the 1st year are characterized by avoiding a difficult situation and shifting responsibility to others, while students of the 4th year are characterized by analyzing and solving a difficult situation. Among the mechanisms of psychological protection for students of the 1st year, substitution prevails, for students of the 4th year - compensation.

Key words: psychological protection, coping strategies, difficult life situations, students.

Вступ

Протягом свого життя кожна особистість стикається з різними труднощами та проблемами, які виникають у повсякденних життєвих ситуаціях, тому щоб їх подолати, необхідні знання про методи можливої реакції власних зусиль.

Р. Лазарус [4] зазначає, що людині необхідно вірити, що такі способи у неї є. Проблема подолання

людиною труднощів у складних життєвих ситуаціях розглядається науковими дослідниками за допомогою поняття копінг-стратегій [2, 3, 16].

В основі регулювання взаємодії особистості із зовнішнім середовищем лежить процес когнітивної оцінки, який постійно змінюється та чуттєвої переробки і подолання. При цьому когнітивна



оцінка ситуації становить «вторинне» та «первинне» сприйняття [5,11].

Людина спочатку характеризує проблемну ситуацію як небезпечну і нестійку подію, а потім, враховуючи рівень впливу і показники стресу, а також індивідуальну специфіку діяльності, підбирає варіанти, як з нею впоратися. В результаті цього відбувається формування конкретних видів копінг-поведінки [13].

Поняття психологічного захисту зазвичай пояснюється як результат боротьби «Я» проти соціально неприйнятних думок та афектів, які під час зустрічі зі свідомим підлягають витісненню або запереченню (З. Фрейд) [10].

На думку науковців, зокрема В. Зливкової, Т. Яценко, Т. Шибутані [1], значення психологічного захисту полягає в обороні від: усвідомлення неприємних висновків, погрозових для самооцінки; розуміння наявності у себе негативних рис характеру; сприймання неприємних для власної гідності фактів.

Захисні механізми, як вважають інші автори, є продуктами навчання та розвитку, що діють на рівні підсвідомості та запускаються у ситуації стресу, фрустрації та конфлікту [8,10,14].

На даний час, не існує єдиної класифікації механізмів психологічного захисту, однак існує велика кількість спроб їхнього групування за різними ознаками.

Багато дослідників вказують на взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та копінгу [7,9].

Одні дослідники вважають, що психологічний захист вважається "механізмом подолання внутрішньої тривоги" або "інтрапсихічним копінгом", інші дослідники відносять копінг до зовнішніх проявів поведінкових механізмів психологічного захисту [6,15]. Тому ми вважаємо, що необхідно досліджувати психологічний захист і стратегії виходу з проблемних життєвих ситуацій разом.

Мета дослідження

Мета – визначити прояв психологічного захисту та використання копінг-стратегій для подолання важких життєвих ситуацій у студентів 1 та 4 курсу.

Матеріал і методи дослідження

Методи. Обстежено 60 студентів Національного університету харчових технологій: студенти 1 курсу – 30 (50 %), студенти 4 курсу – 30 (50 %) особи. Для дослідження способів подолання труднощів у різних сферах життя була використана методика Копінг-тест Р. Лазаруса [12].

За визначенням авторів методики, копінг-поведінка – це цілеспрямована поведінка, яка допомагає людині впоратися із складними життєвими ситуаціями. причому ці ситуації можна змінити, їх можна уникнути або змінити своє ставлення до них. Тобто завданням копінг-поведінки є подолання труднощів з метою зменшення їх негативних наслідків, або їх уникнення.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у



важкій життєвій ситуації. Досліджувані мали оцінити як часто дані варіанти поведінки у них проявляються. Далі підраховуються бали, сумуючи кожен субшкалу:

- ніколи – 0 балів;
- рідко – 1 бал;
- іноді – 2 бали;
- часто – 3 бали.

Прояв копінг поведінки можна вирахувати за сумарним балом: 0-6 - низький рівень напруженості, що свідчить про адаптивний варіант копіngu; 7-12 – середній, адаптаційний патенціал особистості у прикордонному стані; 13-18 – висока напруженість копіngu, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Всього виділяють 8 субшкал: конфронтаційний копінг; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; втеча-уникнення; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка.

Для визначення прояву у студентів психологічного захисту, була використана методика-опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана (Life Style Index, LSI) [12].

Механізми психологічного захисту розвиваються у дитинстві для стримування та регуляції певної емоції.

Для захисту у своїй основі вони мають механізм придушення, який

спочатку виникає для того, щоб перебороти почуття страху.

Передбачається, що існує вісім базисних захистів, які тісно пов'язані із вісьмома базисними емоціями психоеволюційної теорії. Існування психологічного захисту дозволяє опосередковано виміряти рівні внутрішньо-особистісного конфлікту, тобто дезадаптовані люди використовують захист більшою мірою, ніж адаптовані особи.

Методика складається з 97 запитань, після підрахунку відповідей визначається частота використання різних видів захисту.

Результати дослідження та їх обговорення

За результатами, які отримані у процесі діагностичного обстеження, серед у студентів 1 курсу (рис.1) за результатами порівняння прояву високого рівня копіngu, переважає конфронтальний копінг, він характеризується вмінням відстоювати власні інтереси, однак спосіб для вирішення проблеми не завжди адаптивний та може мати агресивний характер – 10 (33,33%) піддослідних.

Випробувані з цими показниками характеризуються вмінням вирішувати власні проблеми, у різний спосіб.

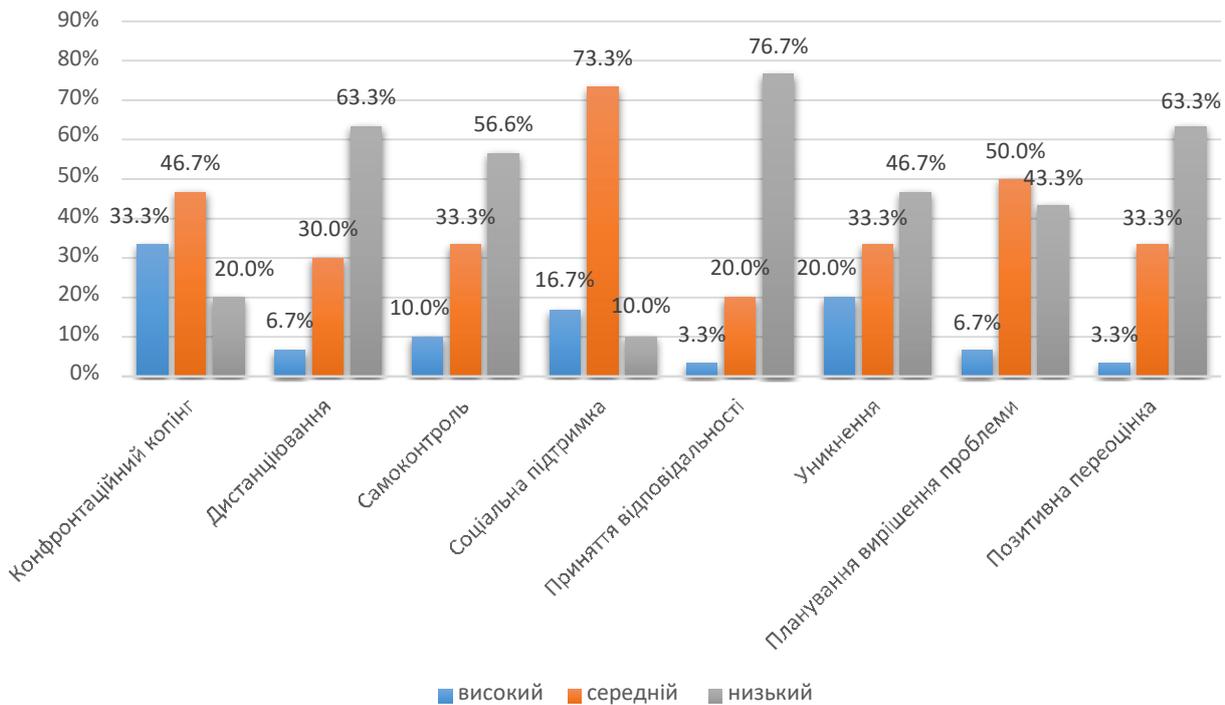


Рисунок 1. Результати діагностики способів подолання труднощів у студентів 1 курсу за методикою «Копінг-тест» Р. Лазурса

Використання копіngu «втеча-уникнення» було діагностовано у 6 (20%) піддослідних. Ця позиція характеризується тим, що проблема вирішується за допомогою зниження її значущості для особистості. Даний тип вирішення проблеми здійснюється на основі перемикання уваги на інший об'єкт.

Прояв високого рівня самоконтролю при вирішенні життєвих труднощів було діагностовано у 3 (10%) піддослідних. Для таких осіб характерне правильне сприйняття ситуації, контроль своєї поведінки, вони свідомо здійснюють вибір стратегії поведінки відповідно до ситуації. Прагнення до пошуку соціальної підтримки оточуючих як способу вирішення проблеми виявлено у 5 (16,67%) піддослідних. Без допомоги сторонніх вони не

здатні справлятися з різними труднощами.

Найменш поширеними стратегіями групи є прийняття відповідальності, які діагностовано в 1 (3,33%) респондента, позитивна переоцінка також виявлена в 1 (3,33%) піддослідного.

Таким чином, у студентів 1 курсу, які приймали участь у дослідженні, високий рівень використання тієї чи іншої копіng-поведінки наступний. Переважає конфронтаційний копіng, вибір стратегії поведінки під час вирішення важких ситуацій, пошук соціальної підтримки та втеча – уникнення ситуації. Іншу групу піддослідних склали студенти 4 курсу (рис. 2).

Копінг стратегії, які використовують студенти 4 курсу для подолання труднощів наступні.

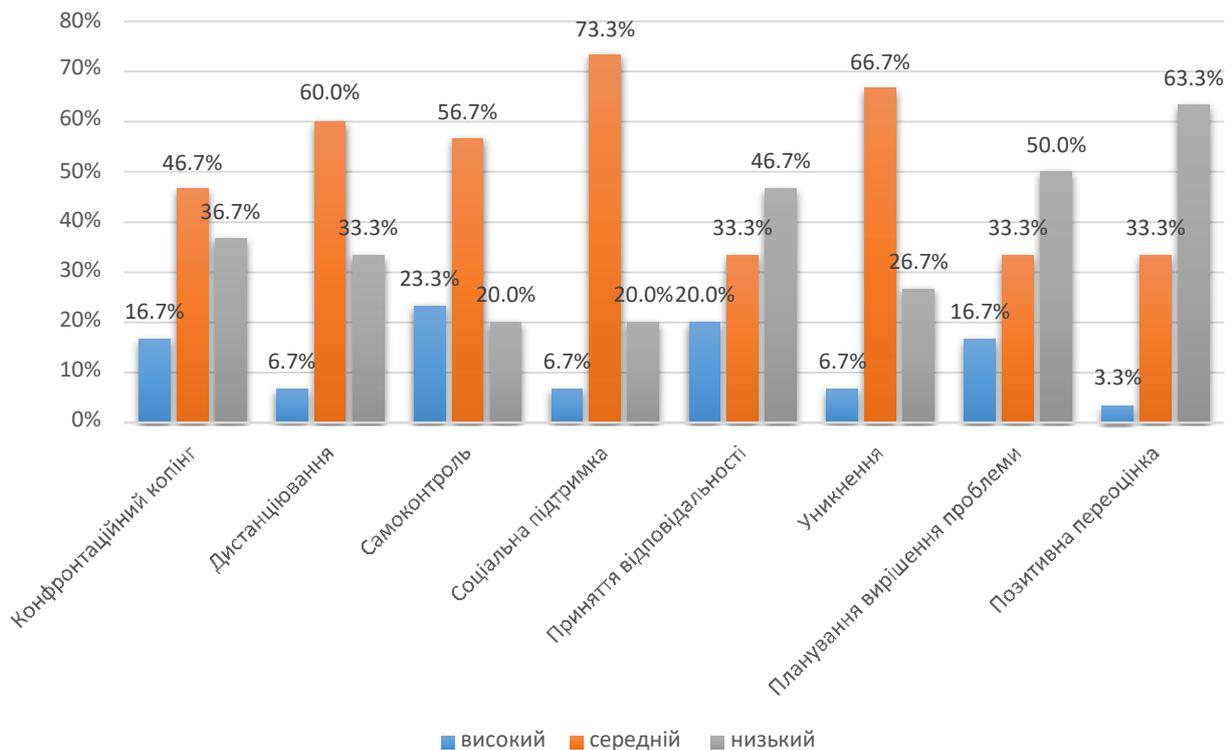


Рисунок 2. Результати діагностики способів подолання труднощів у студентів 4 курсу за методикою «Копінг-тест» Р. Лазурса

Домінуючою є прояв самоконтролю у важких життєвих ситуаціях, діагностований у 7 (23,33%) піддослідних.

Стратегія прийняття відповідальності - 6 (20%) піддослідних, цей тип стратегії характеризується здатністю відповідати за прийняте рішення. У 5 (16,67%) піддослідних домінує копінг - планування вирішення проблеми. Респонденти з цією стратегією проводять аналіз ситуації, знаходять різні варіанти її вирішення, та обирають найефективніший.

Найменш поширеними стратегіями групи є дистанціювання, соціальна підтримка та втеча-уникнення.

Таким чином, у респондентів даної групи переважає високий

рівень використання копінг-поведінки, це самоконтроль та прийняття відповідальності як способу вирішення життєвих ситуацій.

Далі проведено та опрацьовано результати методики «Індекс життєвого стилю» зі студентами 1 курсу (рис.3). У студентів 1 курсу переважним механізмом психологічного захисту групи є заміщення, яке діагностовано у 8 (26,67%) піддослідних.

Для студентів з цим типом захисту характерно придушення власних емоцій, а в подальшому перенесення свого негативного настрою на інший об'єкт, який є найменш небезпечним для даної особистості.

Наступний механізм психологічного захисту, це

заперечення - 7 (23,33%) піддослідних. При використанні даного захисту, особистість заперечує ту проблему, яка завдає їй

неприємних емоцій, тобто заперечується ситуація, що утворилася, без бажання усвідомлення та її аналізу.

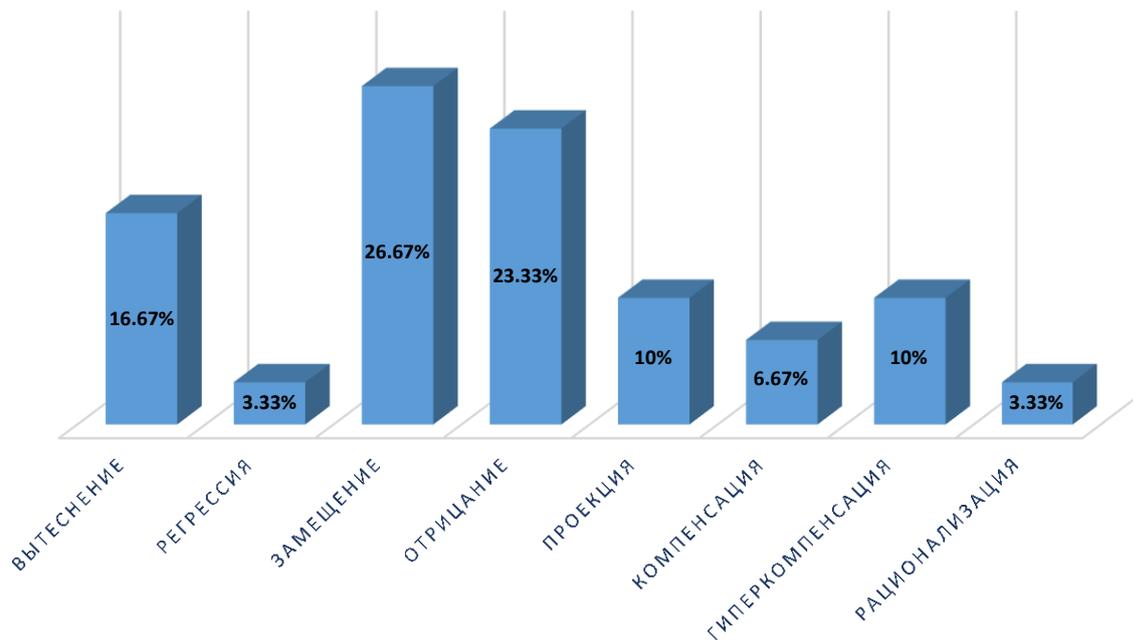


Рисунок 3. Результати діагностики механізмів психологічного захисту у студентів 1 курсу за методикою «Індекс життєвого стилю»

У 5 (16,67%) піддослідних переважає витіснення як форма психологічного захисту. При виникненні проблемних ситуацій, які викликають негативні емоції, вони витісняються зі своєї свідомості, тобто психотравмуюча ситуація не усвідомлюється, і людина витісняє сам факт якогось неблаговидного вчинку, але інтрапсихічний конфлікт зберігається, а викликане ним емоційне напруження суб'єктивно сприймається зовні як невмотивована тривога. Найменш поширеними механізмами групи є: регресія, компенсація, раціоналізація.

Серед респондентів 4 курсу переважає психологічний механізм захисту компенсація – 8 (26,67%) піддослідних (рис. 4). З цим типом

захисту особистість прагне замінити існуючу реальність на іншу, частіше вигадану, в якій немає негативного впливу на емоційну сферу та іноді реальному об'єкту або собі, приписують уявні якості, які його прикрашають або підвищують самооцінку особистості.

Гіперкомпенсація як спосіб психологічного захисту був діагностований у 5 (17%) піддослідних. Для респондентів з таким типом заміщення характерна така ж поведінка, як і при механізмі компенсації, проте особистість запобігає висловлюванню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень.

У 4 (13,33%) респондентів

домінує механізм захисту раціоналізація.

На основі аналізу ситуації та пошуку шляхів виходу з труднощів здійснюється механізм захисту, який проявляється активною розумовою діяльністю респондента, тобто надмірно «розумовий» спосіб подолання конфліктної чи фруструючої ситуації без

переживань.

Іншими словами, особистість припиняє переживання, викликані неприємною чи суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок та маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного.

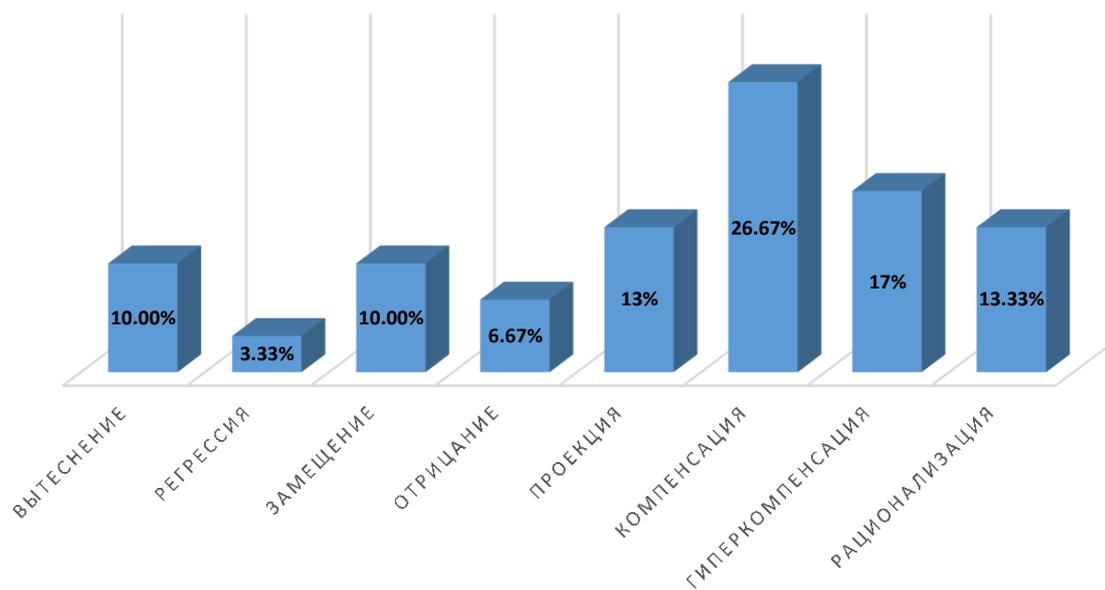


Рисунок 4. Результати діагностики механізмів психологічного захисту у студентів 4 курсу за методикою «Індекс життєвого стилю»

Психологічні механізми захисту витіснення та заміщення діагностовані у 3 (9,99%) респондентів. У 4 (13,33%) піддослідних переважає механізм проекції, який проявляється у тому, що у проблемній ситуації, за допомогою даного захисту неусвідомлювані та неприйнятні для особистості почуття та думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають як би вторинними, особистість відтісняє себе на другий план, тим самим усувається проблема, а

винним обирається інша особа, на яку переносяться всі свої проблеми.

Таким чином, серед студентів 4 курсу домінують такі психологічні механізми захисту як компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація.

Далі було проведено порівняльний аналіз психологічних механізмів захисту у двох групах з використанням критерію Т-Стьюдента.

Були виявлені значні відмінності між досліджуваними групами за шкалою "Компенсація" ($T=2.121$, $p<0,05$). Середнє значення



студентів 1 курсу в порівнянні зі студентами 4 курсу ($X_1 = 0,267$, $X_2 = 0,067$).

Висновки

У студентів 1 курсу переважають такі наступні копінг-стратегії: домінує конфронтаційний копінг вибору стратегії поведінки при вирішенні важких ситуацій, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення ситуації, самоконтроль.

Серед механізмів психологічного захисту переважають заміщення, витіснення та заперечення.

Серед студентів 4 курсу переважає високий самоконтроль, прийняття відповідальності та

проблемно-орієнтований копінг вирішення проблеми у стресовій ситуації.

Домінують такі психологічні механізми захисту, як компенсація, гіперкомпенсація, та раціоналізація.

Для студентів 1 курсу, характерно уникнення важкої ситуації та перекладання відповідальності на інших, для студентів 4 курсу характерним є аналіз та розв'язання складної ситуації.

За критерієм Т-Ст'юдента значні відмінності між студентами 1 та 4 курсу спостерігаються у використанні психологічного захисту компенсація.

Література:

1. Богач О.В., Кіршо С.М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2018; 152: 37–38.
2. Chuyko H, Koltunovych T, Chaplak Y, Komisaryk M. Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2022;14(1):115-138. DOI: 10.18662/rrem/14.1/510
3. Dias EN, Pais-Ribeiro JL. O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 201911(2), 55-66.
4. Frydenberg E, Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. Fall 2000; 3: 727-745.
5. Гаврилкевич ВК. Зміни механізмів психологічного захисту у студентів-

References:

1. Bohach OV, Kirsho SM. Mechanisms of psychological protection as a factor of health preservation of students. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series "Pedagogical sciences"*. 2018; 152: 37–38. (in Ukrainian)
2. Chuyko H, Koltunovych T, Chaplak Y, Komisaryk M. Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2022;14(1):115-138. DOI: 10.18662/rrem/14.1/510
3. Dias EN, Pais-Ribeiro JL. The Model of Coping between Folkman and Lazarus: Historical and Conceptual Aspects. *Revista Psicologia e Saúde*, 201911(2), 55-66. (in Spanish)
4. Frydenberg E, Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. Fall 2000; 3: 727-745.
5. Gavrillkevich VK. Changes in the mechanisms of psychological protection in



- психологів першого курсу у процесі навчання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019; 6, 2: 21-26.
6. Гаврилькевич ВК. Структура механізмів психологічного захисту у студентів-психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020;1,1: 161-165.
7. Ляшенко В, Портна І, Гаврилова Н. Провідні механізми психологічного захисту у спортсменів різної статі *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). К. 2018; 3:65–68
8. Ляшенко В. Гнучова Н., Гацко О., Омельченко Т. Оцінка ситуативного копіngu як складової психологічного здоров'я студентів спортивного профілю закладів вищої освіти в період екзаменаційної сесії. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019; 2:33–39
9. Ляшенко В, Туманова В, Соляник Т, Фіранська І. Визначення психічних особливостей студентів вузів. *Спортивна наука України*. 2017; 4: 10–14
10. Maddi SR, Khoshaba DM. Hardiness and mental health. *J. of Personality Assessment*. 1994;2:265-274.
11. Müller N. Infectious diseases and mental health. In: Sartorius N., Holt RIG, 50 Maj M., editors. *Key Issues in Mental Health*. Basel: S. KARGER AG. 2014. P. 99- 113. Available at: <https://www.karger.com/Article/FullText/365542>.
12. Plutchik R, Kellerman H, Conte HR. A Structural theory' of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum, 1979:229/257.
13. Шебанова ВІ. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012;37:246–249.
14. Шулдик ГО. Механізми first-year psychology students in the course of training. *Theory and practice of modern psychology*. 2019; 6, 2: 21-26 (in Ukrainian)
6. Gavrilkevich VK. Structure of mechanisms of psychological protection in psychology students. *Theory and practice of modern psychology*. 2020;1,1: 161-165 (in Ukrainian)
7. Liashenko V, Portna I, GavriloVA N. Leading mechanisms of psychological protection in athletes of different genders *Scientific Journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. Series 15: Scientific-pedagogical physical problems culture (physical culture and sports). K. 2018; 3:65–68 (in Ukrainian)
8. Liashenko V. Hnutova N., Gatsko O., Omelchenko T. Evaluation of situational coping as a component of psychological health of students of sports profile of higher education institutions during the examination session. *Sports science and human health*. 2019; 2:33–39 (in Ukrainian)
9. Liashenko V, Tumanova V, Solyanyk T, Firanska I. Determination of mental characteristics of students of higher education institutions. *Sports Science of Ukraine*. 2017; 4: 10–14 (in Ukrainian)
10. Maddi SR, Khoshaba DM. Hardiness and mental health. *J. of Personality Assessment*. 1994;2:265-274.
11. Müller N. Infectious diseases and mental health. In: Sartorius N., Holt RIG, 50 Maj M., editors. *Key Issues in Mental Health*. Basel: S. KARGER AG. 2014. P. 99- 113. Available at: <https://www.karger.com/Article/FullText/365542>.
12. Plutchik R, Kellerman H, Conte HR. A Structural theory' of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum, 1979:229/257.
13. Shebanova VI. Problems of psychological protection mechanisms. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. Series 12: Psychological Sciences. 2012;37:246–249 (in Ukrainian)
14. Shuldik GO. Mechanisms of



- психологічних захистів у студентів / *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017;2:127-131.
15. Шулдик АВ, Шулдик, ГО. Становлення особистості студента: психологічний аспект: навч. посібник. Умань: ФОП Жовтий, 2015; 219.
16. Sim K, Huak Chan Y, Chong PN. et al. Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. *J Psychosom Res.* 2010;68:195-202.
- psychological protection in students / *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*. 2017;2:127-131. (in Ukrainian)
15. Shuldyk AV, Shuldyk, GO. Formation of a student's personality: psychological aspect: textbook. Uman: FOP Zhovtyy, 2015; 219. (in Ukrainian)
16. Sim K, Huak Chan Y, Chong PN. et al. Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. *J Psychosom Res.* 2010;68:195-202.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Хоміцька Валентина

к.фіз.вих., доцент

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

ORCID.ORG/0000-0003-2864-2219

E-mail: v.liashenko@kubg.edu.ua

Лашкул Дмитро

д.мед.н., професор, равідувач кафедри внутрішніх хвороб №1 та симуляційної медицини

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя, Україна

ORCID: 0000-0001-7802-3550

E-mail: lashkuld@gmail.com

Підлубний Віталій

д.мед.н., професор кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології, наркології та сексології

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя, Україна

ORCID: 0000-0001-9371-9855

E-mail: pidlubny.v.l@zsmu.edu.ua

Зубко Валентина

викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту

Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна

ORCID ID 0000-0002-7114-6707

E-mail: v.zubko@kubg.edu.ua

Отримано: 16.01.2023

Прийнято: 06.02.2023

Опубліковано: 30.03.2023

Хоміцька Валентина, Підлубний Віталій, Лашкул Дмитро, Зубко Валентина.

Визначення прояву психологічного захисту та копінг поведінки у студентів 1-4 курсів.

Спортивна наука та здоров'я людини. 2023;1(9):163-173.

DOI:10.28925/2664-2069.2023.112