

ЗВ'ЯЗОК ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ ЯК НЕКОНСТРУКТИВНОЮ ФОРМОЮ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС

Крапива Марія Сергіївна,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0009-2218-9338

Литвиненко Олена Олександрівна,

доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0003-2152-7285
Scopus Author ID: 57215612956

В умовах мінливого сьогодення актуальним постає дослідження стратегій долаючої поведінки, що визначає основні механізми взаємодії суб'єкта зі стресовими ситуаціями, а також рівень адаптаційних можливостей особистості. У разі відсутності навичок подолання стресу або вибору неконструктивної стратегії реагування на стрес суб'єкт може опинитися в кризовій ситуації, яка стимулюватиме негативні емоційні стани й порушуватиме його гармонійний розвиток. Швидкий темп життя, інформаційне перевантаження, постійна зміна та зростання вимог, невизначеність майбутнього постають чинниками, що порушують стан психологічної рівноваги й можуть призводити до виникнення негативних емоційних станів, внутрішньої напруги. Постійне психоемоційне перенапруження стимулюватиме вибір неадаптивних форм подолання стресу, однією з яких може бути схильність до залежності. Психологічні дослідження залежної поведінки та схильності до залежності як категорії психологічної теорії й практики є, на нашу думку, відкритим питанням у сучасній науковій психології. Загалом, більшість досліджень, що стосуються залежної поведінки, охоплюють хімічні види залежності та інтернет-залежність. Проте поняття залежності в психологічній науці має набагато ширше значення, а саме стійку потребу людини в чомусь, що виникає з метою одержання задоволення або адаптації. Метою дослідження є ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз особливостей долаючої поведінки, що містить копінг-стратегії та захисні механізми психіки, а також психологічний феномен залежної поведінки, що може виступати неконструктивною формою подолання складних життєвих ситуацій; емпіричне дослідження взаємозв'язку стратегій долаючої поведінки та тринадцяти видів залежностей в осіб, що є представниками різних вікових категорій, серед яких респонденти підліткового, юнацького та раннього дорослого віку.

Ключові слова: долаюча поведінка, захисні механізми психіки, залежність, стрес, адаптація.

Krapiva Mariia, Lytvynenko Olena. Connection of coping behavior with addiction as a non-constructive form of reaction to stress

In the conditions of the changing present, the study of strategies of overcoming behavior, which determines the main mechanisms of the subject's interaction with stressful situations, as well as the level of adaptation capabilities of the individual, becomes relevant. In the event that you lack the skills to cope with stress or choose a non-constructive response strategy to stress, the subject may find himself in a crisis situation that will stimulate negative emotional states and disrupt his harmonious development. The fast pace of life, information overload, constant changes and demands for growth, uncertainty of the future are factors that destroy the state of psychological balance and can lead to the emergence of negative emotional states and internal tension. Constant psycho-emotional overstrain should stimulate the choice of maladaptive forms of coping with stress, from which faith can be acquired. Psychological studies of addictive behavior and relations to the category of psychological theory and practice are, in our opinion, an open question in modern scientific psychology. In general, research on addictive behavior covers chemical dependence and Internet addiction. Protest, the concept of independence in psychological science should find a broader meaning, namely the persistent need of a person for something, which arises with the given satisfaction or adaptation. The method of this study is a well-founded theoretical and methodological analysis of the features of coping behavior, which includes all coping strategies and protective mechanisms of the psyche, as well as the psychological phenomenon of dependent behavior, which can be a non-constructive form of overcoming difficult life situations; as well as an empirical study of the relationship between strategies of coping behavior and the thirteenth age of addictions in persons who are representatives of different age categories, including respondents of adolescence, youth and early adulthood.

Key words: coping behavior, defense mechanisms, addiction, stress, adaptation.

Вступ. Долаючу поведінку як психологічний феномен можна схарактеризувати як внутрішній регулятивний механізм подолання стресогенної ситуації, основною функцією якого є підвищення рівня толерантності до стресу [1, с. 140]. Способами подолання складних життєвих ситуацій можуть бути психологічні захи-

сти як неконструктивна форма уникнення стресу або копінг-стратегії як конструктивна форма активності особистості, спрямованої на його подолання [2, с. 226]. З огляду на те, що в сучасному баченні долаючої поведінки неусвідомлювані процеси та внутрішні ресурси особистості є важливим аспектом формування стратегії

взаємодії зі стресом, механізми психологічного захисту можна розглядати як складник формування домінуючої копінг-стратегії особистості або як внутрішні особистісно орієнтовані механізми активізації копінг-ресурсів задля зниження рівня психоемоційного напруження [3, с. 102]. Психологічні захисти також можуть бути базою для побудови психологічної моделі долаючої поведінки в структурі особистості [4, с. 18].

Згідно з нашою науковою позицією, однією з форм неадаптивної реакції на стресогенну ситуацію може бути залежна поведінка, яка становить одну з форм девіантної поведінки, що характеризується бажанням відходу від реальності та зміни свого психічного стану за допомогою психоактивних речовин або надмірної концентрації уваги суб'єкта на певних видах діяльності [5, с. 109]. За тривалої відсутності можливості задовольнити потребу в об'єкті залежності людина, яка має залежність, постійно перебуватиме в стані нервової напруги, що може супроводжуватися депресією та тривожними розладами. Постійне перебування в такому стані породжує потребу в його подоланні, що в разі залежності проявляється як захисний механізм уникнення через відхід від реальності.

Так, виникає актуальна потреба в дослідженні особливостей долаючої поведінки в осіб, схильних до залежності, адже можна припустити, що в основі залежної поведінки як результату дезадаптації лежить несформованість конструктивних форм реакції на стрес.

Матеріали та методи. Вибірку для емпіричного дослідження становлять респонденти трьох вікових категорій: підліткового віку, юнацького віку і ранньої дорослості. Емпіричне дослідження респондентів підліткового віку проводилося на базі школи І–ІІІ ступенів № 190 м. Києва. Кількість підлітків, що взяли участь у дослідженні, становить 60 осіб. Дослідження особливостей долаючої поведінки в осіб юнацького віку проводилося на базі Київського університету імені Бориса Грінченка на факультеті психології, соціальної роботи та спеціальної освіти серед студентів денної й заочної форми навчання І–ІІІ курсів спеціальностей «Практична психологія», «Консультативна психологія», «Соціальна педагогіка», «Екстремальна психологія», «Соціальна робота», «Логопедія», «Спеціальна психологія: втручання в аутизм». Кількість юнаків, що взяли участь у дослідженні, становить 75 осіб. Вибірка респондентів раннього дорослого віку становить 100 осіб, її було сформовано методом рандомізації. Загальна кількість респондентів, що взяли участь у дослідженні, – 235 осіб. Визначення особливостей долаючої поведінки в осіб, схильних до залежності, здійснювалося шляхом теоретичного аналізу та емпіричного дослідження цих психологічних феноменів. Теоретичні методи дослідження містять аналіз, узагальнення, порівняння та систематизацію.

Логіка наукового пошуку передбачає використання таких психодіагностичних інструментів, як методика схильності до 13 видів залежностей Г. Лозової, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонського й методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана і Х. Конте в адаптації Л. Вассермана. На основі проведеного дослідження здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів шляхом застосування математичних методів обробки даних, а саме кореляційного аналізу.

Результати дослідження. На основі емпіричного дослідження особливостей долаючої поведінки та їх взаємозв'язку з різними видами залежностей у підлітків можемо зробити висновок про наявність слабого прямого зв'язку між копінг-стратегією «вирішення проблем» та схильністю до залежності від кохання ($r=0,31$; $p<0,001$) й релігійної залежності ($r=0,32$; $p<0,001$). Такий зв'язок свідчить про наявність певної тенденції в підлітковому віці щодо розв'язання проблем через кохання або орієнтацію на певні фанатичні ідеї, ідеали або вірування, що може компенсувати дефіцит можливостей реалізації потреби в дорослості.

Між копінг-стратегією «соціальна підтримка» є слабкий прямий зв'язок із захисними механізмами заперечення ($r=0,37$; $p<0,001$) та проєкції ($r=0,43$; $p<0,001$). Такий результат може свідчити про те, що пошук соціальної підтримки через встановлення довірливих комунікативних зв'язків насамперед пов'язаний із внутрішнім запереченням проблеми й орієнтацією на її розв'язання через проєкцію власного досвіду на об'єкт комунікації. Віднайдено також сильний прямий зв'язок між стратегією соціальної підтримки та захисним механізмом регресії ($r=0,61$; $p<0,001$). Це може свідчити про те, що в основу цієї копінг-стратегії покладено механізм відходу у власних поведінкових реакціях на більш ранні стадії розвитку з метою зменшення тривоги та зниження почуття фрустрації. Спостерігається також слабкий обернений зв'язок між соціальною підтримкою та ігровою залежністю ($r=-0,45$; $p<0,001$). Насамперед такий результат свідчить про те, що чим більше підліток відчуває соціальну підтримку, є референтним членом у групі однолітків, тим меншою стає вірогідність формування ігрової залежності та пошуку підтримки у віртуальних спільнотах.

Згідно з результатами дослідження, між копінг-стратегією уникання та захисними механізмами компенсації ($r=0,34$; $p<0,001$) й заміщення ($r=0,43$; $p<0,001$) є слабкий прямий зв'язок, що вказує на тенденцію до поведінки уникання в підлітковому віці через розв'язання проблеми шляхом заміни реальних труднощів на уявну боротьбу, фантазування, що є досить властивим для підлітків. Прямий слабкий зв'язок також спостерігається між униканням та залежністю від нікотину ($r=0,32$; $p<0,001$). Отже, можна зробити висновок про те, що тютюнопаління та ніотинова залежність у підлітковому віці можуть бути пов'язані з вибором уникання як стратегії подолання труднощів.

Щодо захисного механізму заперечення, то між ним та копінг-стратегією «соціальна підтримка» ($r=0,37$; $p<0,001$) є слабкий прямий зв'язок, що вказує на тенденцію до пошуку соціальної підтримки одночасно як способу зниження психоемоційного напруження

та заперечення реальної проблеми й об'єктивних шляхів її розв'язання. Між запереченням та телевізійною залежністю ($r = -0,37$; $p < 0,001$) також є обернений слабкий кореляційний зв'язок, що свідчить про те, що чим вищий рівень прояву захисного механізму заперечення, тим нижча вірогідність формування телевізійної залежності в підлітковому віці. Також можна говорити про наявність слабого прямого зв'язку між запереченням та залежністю від здорового способу життя ($r = 0,3$; $p < 0,001$). Залежність від здорового способу життя насамперед може бути пов'язана з розладами харчової поведінки в підлітковому віці, формуванням орторексії, анорексії та булімії. Отже, можемо зробити висновок, що наявність такого домінуючого механізму психологічного захисту, як заперечення, може свідчити про ризик формування розладів харчової поведінки в підлітків.

Щодо захисного механізму витіснення, то є певна тенденція його реалізації через такі види залежності, як нікотинова ($r = 0,37$; $p < 0,001$), залежність від міжстатевих відносин ($r = 0,38$; $p < 0,001$) та телевізійна залежність ($r = 0,5$; $p < 0,001$). Отже, можемо говорити про те, що процес витіснення як придушення або забування небажаних фрагментів, що стосуються проблемної ситуації, може відбуватися через відхід у залежність від міжстатевих відносин, тютюнопаління та перегляду телепрограм.

Механізм регресії як психологічний захист є поверненням до інфантильних способів поведінки. Згідно з результатами дослідження, між механізмом регресії та копінг-стратегією уникання ($r = 0,42$; $p < 0,001$) є слабкий прямий кореляційний зв'язок, що характеризує тенденцію до вибору дитячих форм поведінки як форми уникання проблемної ситуації. Також виявлено слабкий обернений кореляційний зв'язок між регресією та схильністю до алкогольної ($r = -0,49$; $p < 0,001$), наркотичної ($r = -0,42$; $p < 0,001$), ігрової ($r = -0,52$; $p < 0,001$), телевізійної ($r = -0,52$; $p < 0,001$) та релігійної ($r = -0,3$; $p < 0,001$) залежності. Такий результат може свідчити про те, що чим вищий рівень регресії, тим менше буде виражений рівень прояву схильності до цих видів залежності. Також можна відзначити наявність слабого прямого зв'язку між регресією та залежністю від міжстатевих відносин ($r = 0,37$; $p < 0,001$). Загалом це можна пояснити як бажання фізичного та емоційного контакту з батьками, реалізацію базової потреби в безпеці через перенесення цього потягу на об'єкт міжстатевих відносин.

Між компенсацією як психологічним захистом та загальною схильністю до залежності наявний значущий статистичний зв'язок ($r = -0,41$; $p < 0,001$), що дає нам змогу зробити висновок про те, що механізм компенсації може лежати в основі формування загальної схильності до залежності в підлітковому віці. Також можемо спостерігати слабкий прямий кореляційний зв'язок між компенсацією та інтернет-залежністю ($r = -0,45$; $p < 0,001$), залежністю від здорового способу життя ($r = -0,41$; $p < 0,001$) та залежністю від їжі ($r = -0,4$; $p < 0,001$). Такі результати можуть вказувати на те, що

в підлітковому віці найчастіше процес компенсації неможливості розв'язання проблемної ситуації може виражатися через переїдання, проведення надмірної кількості часу в інтернет-мережі або надмірному приділенні уваги здоровому способу життя, власному образу тіла та правильному харчуванню.

Згідно з отриманими емпіричними даними, є прямий слабкий зв'язок між проєкцією та схильністю до інтернет-залежності ($r = -0,44$; $p < 0,001$). Отриманий результат може свідчити про те, що неусвідомлювані почуття та переживання будуть переноситися підлітком в інтернет-простір, транслюватися та виражатися через різноманітні пости, публікації, хейтерство.

Між психологічним захистом заміщення та схильністю до інтернет-залежності ($r = -0,43$; $p < 0,001$) й нікотинової залежності ($r = 0,51$; $p < 0,001$) віднайдено прямий слабкий зв'язок, що свідчить про наявність певної тенденції в поведінці підлітків, що характеризується придушенням негативних емоційних станів та заміщенням їх через тютюнопаління та перебування в інтернет-просторі. Виявлено також значущий статистичний зв'язок між інтернет-залежністю та психологічним захистом інтелектуалізації ($r = -0,42$; $p < 0,001$). Можна припустити, що це свідчить про те, що підлітки, у яких домінує психологічний захист інтелектуалізації, частіше користуються мережею Інтернет для віднайдення різноманітних шляхів подолання труднощів через різноманітні чати, форуми, інтернет-спільноти та інші платформи для комунікації. Слабкий обернений зв'язок спостерігається між реактивним утворенням та схильністю до алкогольної ($r = -0,51$; $p < 0,001$), наркотичної ($r = -0,35$; $p < 0,001$), ігрової ($r = -0,51$; $p < 0,001$) та залежності від ліків ($r = -0,31$; $p < 0,001$).

У юнацькому віці не спостерігається статистично значущого зв'язку між копінг-поведінкою та схильністю до залежності. Загалом щодо залежності, то можна говорити про наявність прямого слабого кореляційного зв'язку між наркотичною та ігровою залежністю ($r = -0,3$; $p < 0,001$), а також між реактивним утворенням як захисним механізмом та залежністю від кохання ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Отже, можемо зробити висновок, що в юнацькому віці схильність до залежності не виступає як форма долаючої поведінки, а може бути вираженою через гіперкомпенсацію в коханні або за наявності індивідуальної схильності до ігрової залежності як фактор ризику при формуванні хімічних адикцій.

Основу долаючої поведінки, згідно з результатами дослідження, у юнацькому віці становлять неусвідомлювані процеси, а саме захисні механізми психіки, адже жодна зі стратегій копінг-поведінки не є вираженою на статистично значущому рівні. Отже, докладно опишемо прояви психологічного захисту в юнацькому віці. Ми виявили, що між механізмом заперечення та заміщення є слабкий обернений зв'язок, що свідчить про те, що чим більший прояв заперечення проблемної ситуації, тим меншим є ступінь використання заміщення як захисного механізму психіки ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Між механізмом заперечення також є прямий слабкий кореляційний зв'язок з психологічним захистом інтелекту-

алізації ($r=-0,32$; $p<0,001$). Такий результат може бути пов'язаний з процесами стійкого пошуку раціонального пояснення її виникнення і, як результат, заперечення її існування. Витіснення як механізм психологічного захисту має слабкий прямий кореляційний зв'язок із механізмами заміщення ($r=-0,46$; $p<0,001$), проєкцією ($r=-0,38$; $p<0,001$) і компенсацією ($r=-0,48$; $p<0,001$), а компенсація, зі свого боку, статистично пов'язана з механізмом проєкції ($r=-0,32$; $p<0,001$).

Отже, згідно з результатами дослідження особливостей долаючої поведінки в юнацькому віці, можемо говорити про важливу роль неусвідомлюваних процесів, а саме механізмів психологічного захисту, у формуванні реакції на стресогенну ситуацію. Важливо зазначити, що реактивне утворення як механізм психологічного захисту проявляється в юнаків через процес гіперкомпенсації в коханні. Такі результати можуть бути пояснені особливостями перебігу кризи ідентичності в юнацькому віці, що характеризується активними процесами усвідомлення власної ролі, своїх бажань та настановлень, інтуїтивним пошуком шляхів подолання труднощів у процесі особистісного та професійного самовизначення.

Згідно з результатами проведеного дослідження, ми виявили, що в ранньому дорослому віці домінують та найбільш вираженою є копінг-стратегія «соціальна підтримка», що виражається як пошук соціальної підтримки задля вирішення складної життєвої ситуації. Між соціальною підтримкою та схильністю до залежності від здорового способу життя є статистично значущий слабкий прямий зв'язок ($r=0,33$; $p<0,001$), що може бути пояснено сучасною популярністю здорового способу життя як стилю життя загалом і як об'єднувального в спільноту фактору для осіб раннього дорослого віку.

Щодо особливостей прояву захисних механізмів, то можна говорити про наявність статистично значущого оберненого зв'язку між механізмами заміщення та заперечення ($r=-0,3$; $p<0,001$). Цей результат характеризується тим, що високий рівень прояву заміщення як психологічного захисту означає низький рівень прояву механізму заперечення при подоланні труднощів. Механізм заміщення також прямо корелює з механізмами регресії ($r=0,31$; $p<0,001$) та інтелектуалізації ($r=0,31$; $p<0,001$). Так, дані можуть свідчити про відхід у дитячі форми поведінки внаслідок заміщення як результату відсторонення від тяжких переживань, пов'язаних з проблемною ситуацією. Регресія, зі свого боку, прямо пов'язана з механізмами компенсації ($r=0,5$; $p<0,001$) та проєкції ($r=0,31$; $p<0,001$). Отже, дитячі форми реакції на проблемну ситуацію можуть виражатися як компенсація несформованості адаптивного типу копінг-поведінки.

Щодо схильності до залежності, то були виявлені статистично значущі зв'язки між інтернет-залежністю та залежністю від кохання ($r=-0,32$; $p<0,001$). Між алкогольною та ніотиною залежністю є прямий слабкий кореляційний зв'язок ($r=0,3$; $p<0,001$), що може означати, що наявність алкогольної залежності майже

завжди не виключає наявності залежності від тютюнопаління. Алкогольна залежність також статистично значуще корелює із механізмом інтелектуалізації ($r=0,3$; $p<0,001$), що є досить цікавим фактом, адже механізм інтелектуалізації корелює із заміщенням ($r=0,31$; $p<0,001$). Так, алкогольна залежність може виступати як реакція заміщення травмувальних переживань через вживання спиртних напоїв. Залежність від міжстатевих відносин значущо корелює із залежністю від перегляду телевізійних програм ($r=0,3$; $p<0,001$) та ніотиною залежністю ($r=0,31$; $p<0,001$). Цей результат можна пояснити як тенденцію до перенесення шаблонів девіантної сексуально розбещеної поведінки, що сформовані медіастереотипами, у реальне життя.

Отже, можемо зробити висновок про те, що в ранньому дорослому віці найбільш явно вираженою копінг-стратегією є пошук соціальної підтримки, що може бути виявлений через схильність до залежності від здорового способу життя. Найбільш типовими для ранньої дорослості є такі механізми психологічного захисту, як заміщення, регресія та інтелектуалізація. Заміщення, зі свого боку, може виявлятися через алкогольну та ніотинову залежність.

Висновки. Долаюча поведінка характеризується сучасними дослідниками як процес активного реагування особистості на постійні фактори стресу та характеризується впливом усвідомлюваних і неусвідомлюваних процесів на її формування. Реалізація процесу подолання суб'єктом може бути конструктивною та знижувати рівень емоційного перенапруження або неконструктивною, що може спричинити вибір дезадаптивних форм подолання стресу, однією з яких є залежність. Отже, ризик виникнення неконструктивних форм подолання в умовах постійного стресу і зумовив актуальність теоретичного та емпіричного дослідження зв'язку долаючої поведінки із залежностями.

Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження особливостей долаючої поведінки у взаємозв'язку з різними типами залежностей можемо зробити висновок про те, що найбільш активно стратегії копінг-поведінки формуються в підлітковому віці, про що свідчить наявність значної кількості статистично значущих кореляційних зв'язків.

У юнацькому віці, беручи до уваги особливості вікового періоду, можемо говорити про домінуютьне значення неусвідомлюваних процесів у формуванні копінг-поведінки, а саме механізмів психологічного захисту, серед яких вагоме значення має реактивне утворення, тобто процес гіперкомпенсації, що є загалом характерним для юнацького віку, адже саме на цьому етапі відбувається особистісна криза ідентичності.

Для раннього дорослого віку найбільш характерною є копінг-стратегія «соціальна підтримка», що корелює із залежністю від здорового способу життя, що є досить типовим для сучасності, адже дотримання здорового способу життя розглядається як стиль життя, що має дедалі більше прихильників, які формують активну спільноту, що й надає суб'єкту соціальну підтримку.

Література:

1. Білюченко Ю. М. Психологічний аналіз долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72), 2022, С. 139–144.
2. Хупавцева Н. О. Вплив стресу на організм людини та шляхи його подолання. *Збірник наукових праць РДГУ. Серія. Психологія: реальність і перспективи*, (7), 2016, С. 224–228.
3. Вавілова А. С. Психологічні особливості копінг-стратегій у підлітків перфекціоністів. *Збірник наукових праць Інституту психології Г. Костюка НАПН України*, Випуск № 5, 2018, С. 101–114.
4. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*. Випуск № 4, 2021, С. 17–21.
5. Свідовська В. А. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 6, 2020, С. 108–114.

References:

1. Bilyuchenko, Yu. M. (2022). Psykholohichnyy analiz dolayuchoyi povedinky u cholovikiv ta zhinok starshoho viku [Psychological analysis of coping behavior in men and women of mature age]. *Vcheni zapysy TNU imeni V.I. Vernads'koho. Seriya: Psykholohiya*. Tom 33 (72), p. 139–144 [in Ukrainian].
2. Khupavtseva, N. O. (2016) Vplyv stresu na orhanizm lyudyny ta shlyakhy yoho podolannya [Impact of stress on the human body and ways to overcome it]. *Zbirnyk naukovykh prats' RDHU. Seriya. Psykholohiya: real'nist' i perspektyvy*, (7), p. 224–228 [in Ukrainian].
3. Vavilova, A. S. (2018) Psykholohichni osoblyvosti kopinh-stratehiy u pidlitkiv perfektsionistiv [Psychological features of coping strategies in adolescent perfectionists]. *Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi. Kostyuka NAPN Ukrainy*, Vypusk №5, p. 101–114 [in Ukrainian].
4. Stepanenko, L.V. (2021) Porivnyal'nyy analiz kopinh-zakhysnykh mekhanizmiv psykholohiv u riznykh stresovykh sytuatsiyakh [Comparative analysis of coping and protective mechanisms of psychologists in various stressful situations] *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriya PSYKHOLOHIIYA*. Vypusk №4. p. 17–21 [in Ukrainian].
5. Svidovska, V. A. (2020) Adyktivna povedinka pidlitkiv yak problema naukovooho doslidzhennya [Adolescent Addictive Behavior as a Research Problem]. *Visnyk L'vivs'koho universytetu. Seriya psykholohichnykh nauk*. Vypusk 6, p. 108–114 [in Ukrainian].