

УДК 159.9.019.2

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5>

**Володарська Наталія Дмитрівна,**

кандидат психологічних наук,

провідний науковий співробітник

Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ORCID ID: 0000-0003-1223-718X

## ВПЛИВ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ НА ПОЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

### INFLUENCE OF LIFE PROSPECTS ON FEELINGS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY

*Стаття розкриває вплив життєвих перспектив на психологічне благополуччя особистості. Визначено, що життєва перспектива в структурі психологічного благополуччя відіграє роль прискорювача реалізації бажаних почуттів, станів психологічного комфорту. Життєва перспектива містить обставини й умови життя, що створюють для особистості, за інших рівних умов, можливість оптимального життєвого просування. Вона відкривається тому, хто має власну життєву позицію, яка цілісно визначає майбутнє особистості. Аналізуються особливості характеристик груп молоді з низьким і високим рівнем психологічного благополуччя. Був визначений рівень психологічного благополуччя в групі студентів, і розділено її на дві групи: з високим і низьким рівнем розкриття ролі, місця та впливу життєвих перспектив особистості на психологічне благополуччя саме в цей віковий період. Створено висновки, пов'язані з інтерпретацією, поясненням, тлумаченням зібраної інформації, відтворенням загальної картини розвитку психологічного благополуччя та впливом життєвих перспектив на цей процес. Життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього. Вона формується в складному суперечливому взаємозв'язку очікуваних і планованих подій, розглядається в єдності ціннісно-смислових та організаційно-діяльнісних аспектів. Психологічне благополуччя формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього й майбутнього життя людини. Фактор сприйняття позитивного минулого показує рівень сприйняття її власного минулого. Це допомагає розвитку психологічного благополуччя. На різних життєвих етапах змінюються життєві цілі й стратегії їх досягнення, що й формує цю гнучкість у поведінці людини. Зміна цілей у житті формує життєвий план особистості.*

**Ключові слова:** життєва перспектива, емоції, психологічне благополуччя, юнацький вік, психологічний комфорт.

*The article reveals the impact of life prospects on the psychological well-being of individual. It is determined that the life prospect in the structure of psychological well-being plays a role of accelerator of realization of desirable feelings, states of psychological comfort. The life prospect includes circumstances and living conditions that create for individual, other things being equal, possibility of optimal living advancement. It is open to those who have own life position, which holistically determines the future of individual. Features are analyzed of characteristics of groups of youth with low and high level of psychological well-being. The level of psychological well-being in the group of students was determined and divided into two groups: with high and low level; as well as it was disclosed the role, place and impact of life prospects of individual on psychological well-being in this age period.*

*Conclusions are created, related to interpretation, explanation, understanding of information collected, as well as reproduction of the general picture of development of the psychological well-being and impact of life prospects on this process. Life prospect is a holistic picture of the future. It is formed in a complex contradictory relationship of expected and planned events, and considered in the unity of value-semantic and organizational activity aspects. Psychological well-being is formed in the integrity of connection of past, present and future human life. The factor of perception of the positive past indicates the level of perception of own past. This contributes to the development of psychological well-being. At different stages of life, life goals and strategies for their achievement change, forming this flexibility in human behavior. Changing goals in life forms the life plan of individual.*

**Key words:** life prospect, emotions, psychological well-being, adolescence, psychological comfort.

В умовах сьогодення особистість втрачає відчуття психологічного благополуччя, зростають страхи за майбутнє. Особливо вразливою до викликів сьогодення є молодь, як категорія громадян, що перебуває на стадії формування

життєвого шляху, життєвих перспектив. Відбуваються зміни в стилі життя людини, її ціннісних орієнтаціях, що формують суб'єктивне почуття психологічного благополуччя. Сучасні дослідження психологічного благополуччя людини

все більшу увагу приділяють впливу життєвих перспектив на його формування. Особлива увага приділяється цілям, життєвим планам. Задоволеність життям в цілому, його окремими сторонами пов'язана з оцінкою якості життя, в яку входять життєві цілі, перспективи, поставлені особистістю на певних життєвих етапах. Особистість ставить певні життєві цілі на фоні як позитивних, так і негативних емоцій. Задоволення вона набуває від результату їх досягнення.

За результатами теоретичного аналізу ми виокремили декілька підходів до вивчення ролі життєвих перспектив в психологічному благополуччі особистості. Дослідження феномена психологічного благополуччя може відбуватись через особливості структурування майбутнього особистості. Психологічне благополуччя репрезентує особливості організації життєвих перспектив. Перспективи формуються в певних життєвих обставинах і характеризуються певними емоційними переживаннями: негативними й позитивними, баланс яких формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Ціль розглядається в інтенціональному (що бажано досягнути) і операціональному (як можна досягнути) значенні [1]. Життєва перспектива, будучи елементом суб'єктивної картини життєвого шляху особистості, є складною ієрархічною системою, що регулює початок життєдіяльності, й структурними одиницями якої вважають ціннісні орієнтації, життєві цілі, програми, плани, а також емоційну, когнітивну й поведінкову складові частини. Невизначеним залишається питання розмежування і виокремлення факторів, визначаючих стан суб'єктивного психологічного благополуччя і особливості їх впливу.

Предметом нашої уваги ми виокремили життєві перспективи особистості як чинники психологічного благополуччя. Зазначимо важливість вікового аспекту формування життєвих перспектив та життєвих стратегій. Життєві плани на майбутнє починають формуватись ще юнацькому віці. Але стабілізація планів, життєвих цілей, осмисленості життя відбувається в період від 20 до 30 років. Тому **метою** нашого дослідження стало розкриття ролі, місця та впливу життєвих перспектив особистості на психологічне благополуччя саме в цей віковий період. **Завданням** нашого дослідження було розкриття детермінуючих особливостей життєвих перспектив та стратегій їх досягнення в переживанні психологічного благополуччя особистості.

– визначення залежності життєвих перспектив цілей від ставлення особистості до власного минулого, теперішнього, майбутнього;

– визначення співвідношення впливу життєвих перспектив особистості на рівень переживання психологічного благополуччя.

Гіпотеза. Високий рівень психологічного благополуччя особистості характеризується визначеністю життєвих цілей, перспектив. Емоційні переживання різних періодів життя (як негативні так і позитивні), створюють певний баланс, який формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Ставлення до власного життя (минулого, теперішнього і майбутнього) формує баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя особистості, реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив.

Феномен психологічного благополуччя розглядається як такий емоційний стан людини, коли людина відчуває неймовірний приплив сил, справжню ейфорію від усього, що відбувається навколо нього [2; 3]. Людина, відчуваючи психологічне благополуччя, здатна на великі досягнення, максимально продуктивна, проявляє позитив, до якого тягнуться нові люди, знайомі, виникають нові можливості в реалізації життєвих перспектив. Стани впливають на формування нових цілей, досягнень, корегують старі стратегії [4; 5]. Життєва перспектива в структурі психологічного благополуччя відіграє роль прискорювача реалізації бажаних почуттів, станів психологічного комфорту. На шляху досягнення поставлених цілей особистість відчуває як позитивні так і негативні емоції. Залежно від цього вона корегує організацію свого часу, стосунки з соціальним оточенням, ставлення до власних дій.

Зазначимо, що життєва перспектива тісно пов'язана з психологічним минулим і теперішнім особистості, оскільки формується на тлі минулих досягнень, з одного боку, і задає основні орієнтири діяльності людини – з іншого. В дослідженнях І.А. Гуляс життєва перспектива розглядається, як цілісна картина майбутнього, що формується у складному взаємозв'язку очікуваних і планованих подій [6]. Указаний феномен розглянуто в єдності ціннісно-сміслових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє. Зазначені аспекти містять позитивну оцінку свого життя. Пов'язуючи поняття життєвої перспективи з концепцією життєвого шляху особистості, К.О. Абульханова-Славська [7] визначає її як потенціал, можливості особистості, що об'єктивно складаються в теперішньому часі і які повинні проявлятися в майбутньому. Переважна більшість дослідників [9; 10] наполягають

на важливості вивчення життєвих перспектив у єдності аспектів ціннісно-смиислового та самоорганізації часу життя і діяльності особистості. В.І. Мудрак і Т.А. Павлова [11] вважають, що, вивчаючи проблему цілепокладання, переважна більшість авторів розглядають її як інтегральне особистісне утворення, яке містить взаємопов'язані компоненти відтворення потреб і шляхів їх задоволення. Шляхами досягнення поставлених цілей слугували життєві програми та плани особистості, що своєю чергою передбачають визначення етапів досягнення мети і є необхідними умовами переходу від неусвідомлюваного прагнення до усвідомленого цілепокладання [12].

Узагальнюючи погляди вчених на важливість мети як провідної складової частини життєвої перспективи особистості, мету можна розглядати в єдності двох моментів: з одного боку, вона є відтворенням бажаного майбутнього, тобто усвідомлення предмета потреби, а з іншого – це усвідомлення об'єктивної можливості діяльності й передбачуваних результатів. Оскільки життєві перспективи формують майбутнє особистості, її діяльність, досягнення психологічного комфорту, то це стає чинником розвитку психологічного благополуччя особистості. Людина задоволена, коли майже не має розриву між реальним та ідеальним або тим, що вона вважає заслуженим. Незадоволеність своєю чергою є результатом істотного розриву між реальністю та ідеалом, а також може виникати із співставлення себе з іншими людьми.

За ті чи інші форми прояву власних переживань, людина несе відповідальність в соціальному оточенні, за резонанс цієї поведінки. Саме соціальні «фільтри» формують ці форми. Завдяки цьому процесу «фільтрації» особистість змушена змінювати цілі, плани, перспективи свого життя. Про співвідношення таких змістовних характеристик життєвої перспективи – як ціль і план, говориться в роботах Е.І. Головахи [13]. Згідно з подієвим підходом, якого дотримується автор, життєві цілі і плани розрізняються як кінцеві і проміжні події певного етапу життя. Цілі – більш масштабні та дещо менше хронологічні події, ніж плани. Вважається, що послідовна реалізація конкретних подій планів, на думку самої людини, в кінцевому результаті приводить її до здійснення відповідних життєвих цілей. За допомогою життєвих цілей і планів, майбутнє може розглядатись як відносно упорядкована в часі сукупність подій, які ведуть до досягнення ідеальних результатів, які на такому етапі життєвого шляху є важливими. Разом із тим, незважаючи на чисельні дослідження

взаємозв'язку вказаних параметрів з особистісними характеристиками, недостатньо вивченою залишається проблема дослідження структурних елементів життєвої перспективи й вимірювання її параметрів у періоди різких, якісних змін особистості та її життєвого шляху як вторинного особистісного утворення психологічного благополуччя.

**Процедури й інструменти.** У дослідженні брали участь студенти. Загальну вибірку сукупність склали 305 студентів. Середній вік склав 30 років (діапазон 17–45 років). Дослідження проводилося впродовж 2019–2021 рр. Здійснено комплекс діагностичних процедур, з метою орієнтування щодо суб'єкта вивчення, рівня психологічного благополуччя особистості. Експеримент передбачав цілеспрямоване й планомірне вивчення життєвих перспектив особистості в три основних етапи: збір інформації, обробку та систематизацію отриманих даних, конструювання висновків. Вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя особистості містить емоційний і оціночний компоненти. Нажаль складно поєднати в одній методиці вимірювання обох компонентів, тому були підібрані декілька методик. Методика дослідження психологічного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко, 2002 р.) в якій за основу благополуччя «Шкала вимірювання життєвих перспектив була виокремлена шкала «цілі в житті». Оскільки психологічне благополуччя формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя людини, ми застосували методику визначення ставлення особистості до часової перспективи життя (Зімбардо). Відбиття задоволення в минулому виражається у зображувальній манері, є реставрацією минулого життя, а репрезентація майбутнього спирається виключно на життєву антиципацію, і реалізується як зображення життя. Механізми відбиття психологічного благополуччя працюють у всіх часових модальностях. Життєві цілі як компонент психологічного благополуччя характеризують відчуття сенсу життя і діяльності, усвідомлення цінності власного буття і дій, сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього, як єдиного і взаємозумовленого. На основі зв'язку життєвих цілей особистості і емоційно-оціночного сприйняття часу («швидкоплинне життя», «тягнеться час», «летять роки», «далеке майбутнє») формується почуття психологічного благополуччя або неблагополуччя.

Порівнюючи вибірки студентів з високими та низькими показниками психологічного благополуччя, була визначена роль показників

ставлення особистості до часової перспективи життя. За допомогою методики Зімбардо були визначені значущі показники впливу життєвих цілей на фактор сприйняття особливостей життя залежно від його часу:

1) негативного минулого. Цей фактор визначає рівень несприйняття власного минулого, яке викликає почуття огиди, болі і розчарувань;

2) фактор сприйняття позитивного минулого, що показує рівень сприйняття власного минулого, за умов якого формується наступний життєвий досвід, що сприяє розвитку особистості та її психологічного благополуччя;

3) фактор сприйняття гедоністичного теперішнього життя, але теперішнє бачиться відірваним від минулого і майбутнього, єдина ціль – насолода;

4) фактор сприйняття фаталістичного теперішнього життя, яке бачиться незалежним від волі людини, з самого його початку вже є підпорядковане фатуму, а особистість – долі;

5) рівень орієнтації на майбутнє, який виявляє наявність у особистості цілей і планів на майбутнє. Ці фактори визначаються за допомогою шкал: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє.

**Обговорення та результати.** Був визначений рівень психологічного благополуччя в групі студентів (156 чоловік) і розподілено на дві

групи: з високим і низьким рівнем. На меті було подальше визначення порівняння середніх показників часової перспективи на цих двох вибірках. Важливим на першому етапі було визначити статистичну значущість отриманих даних в групах, які порівнюються.

Значення таблиці підтверджують статистичну значущість рівності середніх значень за t-критерієм Стьюдента отриманих даних в групах, що порівнюються. Група з високим рівнем психологічного благополуччя N=67 студентів, з низьким рівнем N=99 студентів.

Група з високим рівнем психологічного благополуччя N=67 студентів, з низьким рівнем N = 99 студентів.

Значущою різницею в цих двох групах виявились показники шкали «майбутнє» (різниця середніх значень = 2,88, при F = 1,92). Високі бали за такою шкалою зобразили, що людина має мету в житті і почуття спрямованості, має наміри щодо майбутнього. Саме в групі з високим рівнем психологічного благополуччя були отримані вищі показники ставлення до майбутнього. Низькі показники «негативне минуле» виявились в групі з високим рівнем психологічного благополуччя, порівняно з групою з низьким рівнем благополуччя (різниця середніх значень = -5,63, при F = 6,31). Людина з високим рівнем психологічного благополуччя вважає, що минуле життя мало сенс і дотримується принципів, які були сформовані

Таблиця 1

**Визначення статистично значущої різниці середніх значень у вибірках з високими і низькими показниками психологічного благополуччя особистості (N=156).**

Критерій для незалежних вибірок									
	Критерій рівності дисперсій Лівіня		t-критерій рівності середніх						
	F	Знч.	T	ст.св.	Значущість (2-стороння)	Різниця середніх	Стд. похибка різниці	95% довірчий інтервал різниці середніх	
								Нижня межа	Верхня межа
Негативне Минуле	6,31	0,01	-7,14	164,00	0,00	-5,63	0,79	-7,18	-4,07
			-7,47	160,01	0,00	-5,63	0,75	-7,11	-4,14
Гедоністичне Теперішнє	0,58	0,45	0,28	164,00	0,78	0,30	1,11	-1,88	2,49
			0,28	148,06	0,78	0,30	1,09	-1,85	2,46
Майбутнє	1,92	0,17	2,71	164,00	0,01	2,88	1,06	0,78	4,98
			2,92	164,00	0,00	2,88	0,99	0,93	4,83
Позитивне Минуле	2,56	0,11	2,04	164,00	0,04	1,44	0,71	0,05	2,83
			2,13	159,66	0,03	1,44	0,68	0,11	2,77
Фаталістичне Теперішнє	0,21	0,65	-4,45	164,00	0,00	-3,30	0,74	-4,76	-1,83
			-4,43	139,26	0,00	-3,30	0,74	-4,77	-1,82

**Порівняння середніх значень показників часової перспективи на вибірках з високими та низькими показниками психологічного благополуччя (N= 156)**

Групові статистики					
		N	Середнє	Станд. відхилення	Станд. похибка середнього
Негативне Минуле	1,0	67	23,00	4,271	,522
	,0	99	28,63	5,405	,543
Гедоністичне Теперішнє	1,0	67	47,22	6,710	,820
	,0	99	46,92	7,181	,722
Майбутнє	1,0	67	43,94	5,114	,625
	,0	99	39,06	7,602	,764
Позитивне Минуле	1,0	67	31,55	3,843	,469
	,0	99	30,11	4,830	,485
Фаталістичне Теперішнє	1,0	67	20,15	4,752	,581
	,0	99	23,44	4,627	,465

протягом життя. Низькі бали за цим показником визначають, що людина позбавлена сенсу в теперішньому часі. Вона має замало життєвих замислів, у неї відсутнє почуття спрямованості на позитивну перспективу. Вона не бачить сенсу у своєму минулому житті, а отже, не має перспектив або переконань, що визначають сенс майбутнього. Показник ставлення «позитивне минуле» вищим виявився в групі з високим рівнем психологічного благополуччя (різниця середніх значень = 1,44, при  $F = 2,56$ ). Саме позитивне ставлення до минулого життєвого досвіду надихає особистість до нових життєвих перспектив, які принесуть нові позитивні враження, почуття. Спрямованість на позитивне сприйняття навіть складних, проблемних життєвих ситуацій, як отриманого досвіду дає можливість скорегувати життєві цілі і стратегії їх досягнення.

Невеликі розбіжності в показниках за шкалою «гедоністичне теперішнє» в обох групах виявляють певну залежність від розрекламованого суспільством отримання будь-якою ціною задоволення (різниця середніх значень = 0,30, при  $F = 0,58$ ). Молодому поколінню притаманний максималізм, тоді, коли підвищені наміри знайти щось ідеальне, це гонитва за найкращою їжею, роботою, стосунками, задоволенням. В них перевищені претензії до життя, безкомпромісність в рішеннях, бачення та віра тільки в щось конкретне і певне, бачення життя в чорному і білому кольорах, не звертаючи уваги на відтінки. Але це може бути найсильнішим стимулом до виконання певної цілі життя в групі з високим рівнем психологічного благополуччя. Молодь, відчуваючи задоволення від досягнення певних цілей, ста-

вить інші цілі і вирішує шляхи їх досягнення. За показником «Фаталістичне теперішнє» було отримано – різницю середніх значень = -3,30, при  $F = 0,21$ , що характеризує ставлення до теперішнього життя в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя як фатуму, певної залежності від «Така доля, нічого не зміниш», «Від мене нічого не залежить», «Так на роду написано». У групах із високим рівнем психологічного благополуччя відзначається оптимістичніше ставлення до можливості змін долі та життєвих обставин, без ідеалізації та фантасмагорії. В групі з низьким рівнем психологічного благополуччя цей показник стає лише бажанням отримати задоволення, без вирішення стратегій його досягнення. Можна мріяти, бажати і нічого не робити задля досягнення мети, виправдовуючись неможливістю певних дій. В цій групі студенти висловлювались з приводу подолання труднощів з іронією, гумором, іноді з сарказмом («чого мріяти, коли грошей замало», «дурно згаяти час, якщо мрія недосяжна», «багаті теж плачуть, коли закінчуються фінанси»).

У таблиці представлені статистично значуща різниця показників часової перспективи, що підтверджують гіпотезу про важливість балансу між поставленими життєвими перспективами та їх реалізацією як потенціалу власних можливостей особистості, що стає умовою психологічного благополуччя особистості. Від можливості реалізувати поставлені цілі, життєві перспективи залежить отримання задоволення життям. Особистість в реалізації своїх цілей, життєвих планів має витримувати баланс між задоволенням власних потреб і норм та вимог соціального оточення. Людина як відкрита система стосунків з соціаль-

ним оточенням отримує задоволення від цієї взаємодії. Намагання зберегти цінності соціально-психологічного простору й знайти своє місце самореалізації в ньому створює умови цього балансу. Саме від цього балансу й залежить те, чи почуває особистість себе психологічно благополучною чи ні. Від реалізації власних перспектив і від стратегій їх реалізації залежить переживання благополуччя.

**Висновки.** Дослідження життєвих перспектив можливе через особливості структурування особистістю свого майбутнього, через її суб'єктивну активність. Механізми відбиття психологічного благополуччя працюють у всіх часових модальностях. Пропорція уявлення особистості про

благополуччя та реального життя залежить від особистісних характеристик, життєвої ситуації, життєвих стратегій, цілей, ціннісно-смыслових детермінант, які ініціювали їх реалізацію. Актуалізація власних потреб, переживань, усвідомлення і прояв своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей – основа формування перспектив. Позитивні стосунки з іншими створюють платформу для порівняння власних стратегій з поведінкою інших. В цих порівняннях особистість отримує задоволення або негативне почуття від стратегій, ставлень, переживань стосовно запланованого. Студенти пояснюють це як «дух протиріччя», «щоб бути несхожими на інших», «на зло іншим», навіть якщо це не на користь їм.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. Москва : Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.
2. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия людей. *Мир психологии*. № 2. Москва, 2012. С. 143–148.
3. Луц У.І., Пурій Р.О. Планування щасливого життя. Київ : Літопис, 2018. 203 с.
4. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Том VI. Вип. 14. С. 51–59.
5. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том VI. Вип. 15. С. 145–155. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrm/v6/i15/17.pdf>.
6. Гуляс І.А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2011. Випуск 12. С. 315–324.
7. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни / Под ред. Е.В. Шороховой. Москва : Наука, 1987. 301с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва : Мысль, 1976. 320 с.
9. Мартынюк И.О. Проблемы жизненного самоопределения молодежи. Опыт прикладного исследования. Киев : Наукова думка, 1993. 116 с.
10. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 1991. 20 с.
11. Мудрак В.И. Павлова Т.А. Процессы целеполагания в организации времени. *Психология личности и время* : Тез. Всес. конф. Черновцы, 1991. Т. 2. С. 37–39.
12. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности: психологический контекст : Монография. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2002. 152 с.
13. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Москва : Смысл, 2008. 267 с.
14. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. Москва, 2007. № 3. С. 93–112.