

позволили наметити дальніші шляхи запобігання та подолання емоціонального вигорання у данній категорії педагогів шляхом формування у них адаптивних копінг-ресурсів.

Ключеві слова: копінг-ресурси, совладання, емоціональне вигорання, стрес, професіональна діяльність.

*Aliona Pohribna,
post-graduate student,
Department of Psychology,
Donbass State Pedagogical University,
19, P. Batiuk Str., Sloviansk, Ukraine*

COPING RESOURCES OF SPECIAL SCHOOLS TEACHERS AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

The article deals with the problem of coping resources as a systematic, integrating personality characteristic, which makes it possible to overcome difficult life situations; is actualized and manifested in personality's self-determination processes. Considering stress- and affect-producing nature of teaching, especially at special schools (for children with cognitive development disorders), the formation of the main (basic) coping resources in this category of teachers can serve as the basis for the development of highly functional protective coping behavior, which, in turn, will contribute to the implementation of prevention and overcoming burnout in the professional environment. The article is aimed at studying the quantitative and qualitative structure of the coping resources of special schools teachers and the analysis of their interactions with the parameters of emotional burnout. Based on the conceptual provisions of the resource approach to cope with stress, a pilot study was conducted with the help of standardized psychodiagnostic methods: «Loss and acquisition of personal resources», «Diagnosis of emotional burnout», as well as multivariate Freiburg's personality questionnaire. The deficit of the most important coping resources in this category of teachers has been found as a result of the research (ability to cope with stress, assertiveness, optimism, sociability, etc.), as well as the imbalance between «loss» and «acquisition» of personal resources, which caused the symptoms of emotional burnout. It has been experimentally proved that teachers with the symptoms of burnout are characterized by low capacity for accumulation («conservation») of personal and environmental resources before facing a stressful situation, the disability to use and update them. The obtained results have made it possible to identify the further ways of preventing and overcoming the emotional burnout in this category of teachers by forming their adaptive coping resources.

Keywords: coping resources, coping, emotional burnout, stress, professional activity.

Подано до редакції 07.07.2016

Рецензент: к. психол. н., проф. А. Е. Мелоян

УДК: 159.922

*Ірина В'ячеславівна Бринза,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференційної психології,
Ірина Павлівна Горбан,
слухач відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності «Психологія»,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна*

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ У ЧАСОВОМУ КОНТЕКСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

У статті надаються результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення показників якості життя, що вимірювалися двома зрізами. Встановлено, що якість життя як психологічна категорія може виступати індикатором та показником стану психологічного благополуччя / неблагополуччя особистості, котре змінюється за часом. Дослідження показників якості життя в часовому контексті підтвердило їх вплив на особистість: в одні періоди часу вони може виступати як стрес-фактори, а в інші – як ресурс-фактори.

Ключові слова: особистість, якість життя, стрес-фактори, ресурс-фактори, показник.

Постановка проблеми. Під впливом економічної кризи, високої захворюваності, негативних соціальних факторів гостро постало питання вивчення феномену якості життя та знаходження способів його покращення. Для психологічної науки і практики це пов'язане з необхідністю визначення того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, з чого воно склада-

ється, які емоційноцінні відносини лежать в його основі, яким чином воно бере участь у регуляції поведінки, яким чином можна допомогти особистості у вирішенні проблеми якості життя.

Актуальність проблеми якості життя в сучасних умовах життєдіяльності людини визначається її високою

значимістю для вирішення найважливіших питань конструктивного розвитку і функціонування особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Суттєвий вклад до визначення категорії «якість життя» як багатогранного поняття внесли такі зарубіжні вчені, як Р. Арон, Д. Белл, М. Вебер, Д. Гелбрейт, Г. Кан, Р. Конверс, А. Кемпбел, У. Роджерс, Е. Фромм та інші [2,3,8]. Слід зазначити роботи російських авторів, які розробляють методологічні основи дослідження якості життя, аналізують критерії і системи показників вимірювання якості життя. Цей напрямок в науковій літературі представлено роботами В. Н. Бобкова, В. С. Вишневського, Т. І. Заславської, Н. В. Зубаревич, К. Муздибаєва, С. П. Шпилько та інших науковців [1,4,5,6]. Узагальнюючи теорію і практику цього питання, дослідники виділяють ряд невіршених питань, що і визначило актуальність розробки теоретичних і методологічних питань, які забезпечують комплексний підхід у дослідженні якості життя.

Мета статті полягає у вивченні показників якості життя з позиції їх впливу на особистість як стрес-факторів або ресурс-факторів.

Методи дослідження. У роботі використовувались стандартизовані психологічні методи: спостереження, бесіди, опитування та тест. Для оцінки показників якості життя залучено опитувальник Н. Є. Водоп'янової [7]. Емпіричне дослідження проводилось на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, в якому взяли участь слухачі відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності «Психологія» віком від 20 до 40 років обох статей у кількості 60 осіб. Окрім цього, у дослідженні також брали участь слухачі, окреме опитування яких проводилось у 2013 та 2016 роках. Слухачів, які пройшли опитування у 2013 році, було віднесено до *першої групи*, у 2016 році – до *другої групи*.

Виклад основного матеріалу. Всі первинні результати за опитувальником оцінки якості життя переведені в стандартизований показник процентиль (PR), оскільки він дозволяє знайти відносне місце кожного респондента у вибірці стандартизації. Також він дозволяє розподілити числовий ряд на 4 інтервали по 25% відносно всіх значень у кожному. Інтервал процентіля (PR₀-PR₂₅) вказує на невираженість якості, що вивчається, інтервал (PR₇₅-PR₁₀₀) – на вираженість якості, а інтервал (PR₂₆-PR₇₅) – на статистичну норму.

Результати двох досліджень представлено на рисунку 1. Візуальний аналіз профілю слухачів першої групи наочно демонструє високі значення за такими показниками якості життя, як: К1 (кар'єра), К2 (особисті досягнення), К3 (здоров'я), К4 (спілкування з близькими), К5 (підтримка, К6 – оптимізм), у межах норми (середньої лінії ряду) спостерігається значення показника К7 (напруженість), К8 (самоконтроль), К9 (негативні емоції).

Таким чином, представників цієї групи характеризує благополучний профіль якості життя. В

цілому їм притаманні успіхи на роботі, кар'єрний ріст, можливість ділових поїздок, дружні відносини на роботі з колегами (К1). Вони впевнені в собі, користуються життєвими принципами і мають цінності, які допомагають їм приймати відповідальні рішення (К2), не жаліються на стан здоров'я, сну, фізично активні, не зловживають курінням і алкоголем (К3), близьке коло спілкування характеризується дружніми стосунками з батьками, родичами, друзями (К4). Також їм характерна наявність релігійної та духовної підтримки (К5) та тенденція до оптимізму, вони, як правило, перебувають у доброму настрої (К6). Що стосується наявності життєвих криз, напруженості через навколишній світ, прояву негативних емоцій (гніву, страху, провини та інше), ці показники (К7, К9) знаходяться в межах норми. Ці люди також характеризуються вміннями розподілу часу, гнучкістю при зміні ситуації, обов'язковістю та сміливістю у прийнятті рішень (К8).

Порівняльний аналіз профілів та t-критерій Стьюдента надають можливість говорити про достовірні статистичні розбіжності між багатьма показниками якості життя в групах, що досліджуються (див. табл. 1.).

Аналіз профілю показників якості життя представників другої групи демонструє значно занижену їх вираженість. Низькі значення встановлені за такими показниками якості життя, як К3 (здоров'я) К4 (спілкування з близькими), К5 (підтримка), К8 (самоконтроль). Середні значення виявлені за такими показниками, як К1 (кар'єра), К2 (особисті досягнення), К6 (оптимізм). Високі значення отримали К7 (напруженість) та К9 (негативні емоції).

Таким чином, респонденти, яких опитували в 2016 році, характеризуються не дуже благополучним профілем якості життя.

В цілому їм притаманне скарження на здоров'я, сон, занижена фізична активність, зловживання алкоголем та палінням (К3), значні порушення в сфері стосунків з близькими і друзями (К4), відчуття безвихідності та покинутості (К5), розчарування у своїх досягненнях, відносинах на роботі, невпевненість у професійному майбутньому, погане пристосування до нового, песимістична налаштованість на майбутнє (К1, К2, К6). У цій групі також простежується висока емоційна напруженість та часті прояви негативних емоцій, що свідчить про переживання кризових моментів в житті, життєвих негараздів (К7, К9).

Для розрахунку достовірності статистичної різниці у вираженості показників якості життя в групах застосовано t-критерій Стьюдента. З таблиці 1. бачимо, що статистично достовірні розбіжності ($p \leq 0.01$) встановлені за такими тотожними показниками якості життя: К2 – особисті досягнення, К3 – здоров'я, К4 – спілкування з близькими, К5 – підтримка, К7 – напруженість, К9 – негативні емоції.

Для зручності інтерпретації профілів, представлених на рисунку 1, було побудовано таблиці якості

життя, що є джерелами ресурсів або стресів для двох груп випробуваних.

У таблиці 2. представлена інформація про показники якості життя, що є джерелами сили і стресів для осіб першої групи.

У таблиці 3 представлена інформація про показники якості життя, що є джерелами сили і стресів для слухачів другої групи.



Рис. 1. Профілі показників якості життя слухачів

Примітка. Показники якості життя: K1 – кар’єра, K2 - особисті досягнення, K3 – здоров’я, K4 - спілкування з близькими, K5 – підтримка, K6 – оптимізм, K7 - напруженість, K8 самоконтроль, K9 – негативні емоції.

Таблиця 1.

Значення t-критерію Стьюдента між тотожними показниками якості життя двох груп, що аналізуються

	K2	K3	K4	K5	K7	K9
Група 1	24,6	22,8	16,0	17,4	11,5	10,9
Група 2	26,3	28,0	16,7	17,7	22,4	12,0

Таблиця 2.

Особливості якості життя слухачів першої групи

Якість життя (джерела сили)		Якість життя (джерела стресів)	
Скорочення	Показник	Скорочення	Показник
K2	особисті досягнення	K7	напруженість
K3	здоров’я	K9	негативні емоції
K4	спілкування з близькими		
K5	підтримка		

Таблиця 3.

Особливості якості життя слухачів другої групи

Якість життя (джерела сили)		Якість життя (джерела стресів)	
Скорочення	Показник	Скорочення	Показник
K1	кар’єра	K2	особисті досягнення
K6	оптимізм	K3	Здоров’я
		K4	спілкування з близькими
		K5	підтримка
		K8	самоконтроль
		K7	напруженість
		K9	негативні емоції

Таким чином, отримані результати надають можливість скласти психологічні характеристики слухачів респондентів, яких було опитано у 2013 та 2016 роках.

Для слухачів першої групи джерелами стресів є такі показники якості життя, що мають *соціальну складову*: неможливість налагодження міжособистісного простору; *психологічну складову*: переживання кризових станів, завищення почуття обов'язковості, провини, страху, замірна потайливість, чутливість, гнівливості. Джерелами сили та ресурсів для таких осіб виступають наступні показники якості життя, що мають *фізичну складову*: фізична активність, ділові поїздки, підтримання себе у формі, релаксація, помірне застосування тютюну та алкоголю; *психологічну складову*: тенденція до оптимізму, розвинута самоповага, побудована ієрархія життєвих цінностей та принципів, *духовну складову*: можливість медитації, духовної підтримки; *демографічну складову*: можливість кар'єрного росту.

Для слухачів другої групи джерелами стресів є такі показники якості життя, що мають *психологічну складову*: невміння розподіляти час, домінування гніву у повсякденному житті, тенденція до песимістичного сприймання навколишнього світу, відсутність хобі, джерел гарного настрою, гумору й ігор, здібності у прийнятті життєвих і повсякденних рішень; *фізичну складову*: низька фізична активність, відсутність ділових поїздок, поганий сон та низька індивідуальна і професійна пристосованість; *соціальну складову*: налагодження міжособистісних стосунків (із батьками, дітьми, друзями, колегами по роботі, сусідами та ін.), неможливість приділення значного часу домашнім тваринам, спілкуванню по телефону.

Відносно показників якості життя, що характеризують сили та ресурси особистості, які вона може використати для подолання кризового стану, то вони більшою мірою представлені *демографічною складовою*: поліпшення свого фінансового становища, наявність роботи, кар'єрний ріст та інше; *психологічною складовою*: наявність тенденції до оптимізму, можливість проведення власного часу на самоті, намагання знизити почуття провини та

обов'язковості; *фізичною складовою*: зосередження на стані здоров'я, відмова від застосування алкоголю і тонізуючих напоїв, поліпшення фізичного стану та навколишнього середовища.

Аналіз результатів емпіричного дослідження щодо порівняння показників якості життя у слухачів двох часових зрізів дає можливість зробити наступні **висновки**:

1. Якість життя виступає системним, комплексним, інтегративним показником, в якому знаходять своє відображення такі фундаментальні параметри життя, як-от: демографічні (робота, рівень доходу, освіта та ін.); соціальні (активна участь в громадському житті, міра задоволеності роботою і своїм місцем у суспільстві); психологічні (емоційний стан, наявність або відсутність психічних захворювань, інтелектуальні здібності індивіда, здатність досягати поставлених перед собою цілей і завдань, ступінь сексуальної активності і т. д.); фізичні (працездатність, мобільність, здатність виконувати повсякденну роботу, обслуговувати себе); духовне життя індивідуума.

2. Встановлено перелік показників якості життя, які виступають для особистості джерелами стресів або ресурсів, у залежності від періоду життя.

Для слухачів першої групи джерелами стресів є ті показники якості життя, що мають соціальну та психологічну складову. Джерелами сили та ресурсів для цих осіб виступають ті, серед яких є показники фізичної, демографічної, психологічної та духовної складових.

Для слухачів другої групи джерелами стресів є ті показники якості життя, що мають фізичну, соціальну та психологічну складову. Відносно показників якості життя, що характеризують сили та ресурси особистості, які вона може використати для подолання кризового стану, то вони більшою мірою представлені демографічною, фізичною та психологічною складовими.

6. Проведене емпіричне дослідження продемонструвало, що якість життя як психологічна категорія може виступати індикатором та показником стану психологічного благополуччя / неблагополуччя особистості, яке змінюється за часом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алмакаева А. М. Субъективное качество жизни: основные проблемы исследования / А. М. Алмакаева // Вестник СамГУ. – 2006. – №5(45). – С. 42-43.

2. Баранова А. В. Экономико-психологические детерминанты субъективного качества жизни: дис. ... канд. псих. наук / А. В. Баранова. – Москва, 2005. – 197 с.

3. Бобков В. Н. Качество жизни: сущность и показатели / В. Н. Бобков, П. С. Мстиславский // Человек и труд. – 1996. – №6. – С. 76-77.

4. Бринза І. В. Якість життя як індикатор психологічного благополуччя сучасних студентів /

І. В. Бринза // Современные тенденции в педагогическом образовании и науке Израиля: путь к интеграции. – Ариель, 2013. – №4. – С. 125-130.

5. Качество жизни: сущность, оценка, стратегия формирования / Под ред. Л.А. Кузьмичева, М. В. Федорова, Е. Е. Задесенца. – М.: ВНИИТЭ, 2000. – 26 с.

6. Муздыбаев К. Удовлетворенность жизнью, ощущение счастья, переживание смысла собственного бытия / К. Муздыбаев // Рабочий класс СССР на рубеже 80-х годов / Под ред. Л. А. Гордона, А. К. Назимовой. — М.: Ин-т международного рабочего движения АН СССР, 1981. – С. 181-198.

7. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Наука, 2009. – С. 342-343.

REFERENCES

1. Almakaeva, A. M. (2006). Subiekktivnoe kachestvo zhizni: osnovnye problemy issledovaniya [Subjective quality of life: main problems]. *Vestnik SamGU – Bulletin of SamSU*, 5(45), 42-43 [in Russian].

2. Baranova, A. V. (2005). Ekonomiko-psikhologicheskie determinanty subektivnogo kachestva zhizni [Economic and psychological determinants of the subjective quality of life]. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

3. Bobkov, V. N., Mstislavskiy P. S. (1996). Kachestvo zhizni: sushchnost i pokazateli [Quality of life: essence and indicators]. *Chelovek i trud – Human being and labor*, 6, 76-77 [in Russian].

4. Brynza I. V. (2013). Yakosti zhyttia yak indyikator psykholohichnoho blahopoluchchia suchasnykh studentiv [Quality of life as an indicator of modern students' psychological wellbeing]. *Sovremennye tendentsii v pedahohycheskom obrazovanii i nauke Izraylia: put k integratsii – Modern tendencies in pedagogical education and science of Israel: the way to integration*, 4, 125-130. Ariel [in Ukrainian].

8. Фромм Э. Здоровое общество / Э. Фромм // Мужчина и женщина. –МО-Фирма. Из-во Аст, 1998. – С. 129-152.

5. Kuzmichev, L. A., Fedorov, M. V., Zadesents, E. E. (Ed.). (2000). *Kachestvo zhizni: sushchnost, otsenka, strategiya formirovaniya* [Quality of life: essence, evaluation, strategy of formation]. Moscow: VNIITE [in Russian].

6. Muzdybaev, K. (1981). Udovletvorennost zhiznyu, oshchushchenie schastyia, perezhivanie smysla sobstvennogo bytiya [Satisfaction with life, feeling of happiness, experiencing the essence of being]. *Rabochiy klass SSSR na rubezhe 80-kh godov – Labor class of USSR at the turn of 80-ies*. (pp. 181-198). Gordon L. A., Nazimova A. K. (Ed.). Moscow: In-t mezhdunarodnogo rabocheho dvizheniya AN SSSR [in Russian].

7. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., Manuylov, G. M. (2009). *Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp* [Psychosocial diagnostics of the development of an individual and small groups of people]. Moscow: Nauka [in Russian].

8. Fromm, E. (1998). Zdorovoe obshchestvo [Healthy society]. *Muzhchina i zhenshchina – Man and woman*. (pp. 129-152). MO-Firma. Iz-vo Ast [in Russian].

Ирина Вячеславовна Брынза,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и дифференциальной психологии,

Ирина Павловна Горбан,

слушатель отделения переподготовки кадров по специальности «Психология»

Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ВО ВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

В статье рассмотрена проблема исследования параметров качества жизни личности в контексте времени. Сравнивались следующие параметры жизни: демографические (работа, уровень дохода, образование и др.); социальные (активное участие в общественной жизни, степень удовлетворенности работой и своим местом в обществе); психологические (эмоциональное состояние, наличие или отсутствие психических заболеваний, интеллектуальные способности индивида, способность достигать поставленных перед собой целей и задач, степень сексуальной активности и т. д.); физические (работоспособность, мобильность, способность выполнять повседневную работу, обслуживать себя). Цель исследования заключается в изучении параметров качества жизни с позиции их влияния на личность (как стресс-факторов или ресурс-факторов). Для реализации поставленной цели в работе использовались стандартизированные психологические методы: наблюдение, беседы, опросы и тест. Для оценки показателей качества жизни использовался опросник Н. Е. Водопьянова. В исследовании принимали участие слушатели отделения переподготовки кадров по специальности «Психология» Южноукраинского национального педагогического университета имени К. Д. Ушинского в возрасте от 20 до 40 лет (общее количество 60 респондентов). Отдельно проводился опрос слушателей в 2013 (первая группа) и 2016 (вторая группа) годах. Установлен перечень показателей качества жизни, которые выступают для личности источниками стрессов или ресурсов, в зависимости от периода жизни. Для слушателей первой группы источниками стрессов являются показатели качества жизни, имеющие социальную составляющую: невозможность налаживания межличностного пространства; психологическую составляющую: переживание кризисных состояний, завышенное чувство обязательности, вины, страха, чрезмерная скрытность, чувствительность, гневливость. Источниками силы и ресурсов для данных лиц выступают следующие показатели качества жизни, имеющие физическую составляющую: физическая активность, деловые поездки, релаксация, умеренное употребление табака и алкоголя; психологическую составляющую: тенденция к оптимизму, развитое самоуважение, иерархия жизненных ценностей и принципов; духовную составляющую: возможность медитации, духовной поддержки; демографическую составляющую: возможность карьерной перспективы. Для слушателей второй

группы источниками стрессов являются следующие показатели качества жизни, имеющие психологическую составляющую: неумение распределять время, доминирование гнева в повседневной жизни, тенденция к пессимистическому восприятию окружающего мира, отсутствие хобби, источников хорошего настроения, юмора и игр, способности в принятии жизненных и повседневных решений; физическую составляющую: низкая физическая активность, отсутствие деловых поездок, плохой сон, низкая индивидуальная и профессиональная приспособленность; социальную составляющую: налаживание межличностных отношений (с родителями, детьми, друзьями, коллегами по работе, соседями и др.), невозможность уделения достаточного времени домашним животным, общению по телефону. Показатели качества жизни, характеризующие силы и ресурсы личности, которые она может использовать для преодоления кризисного состояния, в большей степени представлены демографической составляющей: улучшение финансового положения, наличие работы, карьерного роста и прочее; психологической составляющей: тенденция к оптимизму, возможность проведения своего времени в одиночестве, попытки снизить чувство вины и обязательности; физической составляющей: сосредоточение на состоянии здоровья, отказ от приема алкоголя и тонизирующих напитков, улучшение физического состояния и окружающей среды. Проведенное эмпирическое исследование продемонстрировало, что качество жизни как психологическая категория может выступать индикатором состояния психологического благополучия / неблагополучия личности, которое меняется по времени.

Ключевые слова: личность, качество жизни, стресс-факторы, ресурс-факторы, показатель.

Iryna Brynza,
PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,
Department of General and Differential Psychology,
Iryna Horban,
student,
Department of Personnel Development, Specialty "Psychology",
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine

QUALITY OF LIFE IN THE TIME CONTEXT: COMPARATIVE ANALYSIS

The article is aimed at revealing the life quality parameters from the perspective of their influence on a personality as stressors or resource factors. The methods of observing, questioning, interviewing and testing have been used in the research. The study involved 60 students aged from 20 to 40 years, who were divided into two groups (the students who studied in 2013 and the ones who have been studying in 2016). The following parameters of life quality have been compared: demographic (job, the level of income, education, etc.), social (taking part in social life, the level of satisfaction with a job and the place in the society), psychological (emotional state, presence or absence of some psychological disorders, intelligence, the ability to achieve goals, the level of sexual activity, etc.), physical (working capacity, mobility, ability to deal with everyday routine, etc.). It has been found that the following life quality parameters are considered as stressors for the first group of students: social (the impossibility of having private space), psychological (crisis states, exaggerated sense of guilt, fear, responsibility, sensitivity, etc.). The following life quality parameters are considered as resource factors for them: physical (physical activity, business trips, relaxing, controlled drinking and smoking), psychological (tendency to optimism, self-respect, hierarchy of life values and needs); spiritual (meditation), demographic (career development). The second group of students considers the following parameters as stress factors: psychological (rage in everyday life, pessimistic view of life, etc.), physical (low physical activity, absence of business trips, etc.), social (interpersonal relations with people). These students consider the following life quality parameters as resource factors: demographic component (improvement of one's financial state, career development, etc.), psychological (tendency to optimism, possibility to spend time on their own, etc.), physical (health improvement, drinking no alcohol, etc.). It has been found that life quality as a psychological category can act like an indicator of person's psychological wealth or ill-being changing with time.

Keywords: personality, life quality, stress factors, resource factors, indicators.

Подано до редакції 11.07.2016

Рецензент: д. психол. н., проф. О. П. Саннікова