

---

## *Позитивная психология*

---

# ТЕОРИЯ СОХРАНЕНИЯ РЕСУРСОВ КАК ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА

Т.Ю. ИВАНОВА



Иванова Татьяна Юрьевна — младший научный сотрудник НИУ ВШЭ, аспирант МГУ им. М.В. Ломоносова. Область научных интересов: позитивная психология, психология личности, организационная психология.

Контакты: [tatiana.yivanova@gmail.com](mailto:tatiana.yivanova@gmail.com)

---

### Резюме

*В данной работе рассматриваются теория сохранения ресурсов Стивена Хобфолла, ее основные принципы, значение для исследовательской работы и возможности практического применения. Приводятся данные многочисленных исследований психологических последствий различных стрессовых событий, выполненных с применением теории. Обсуждаются достоинства и ограничения теории. Намечаются направления дальнейших исследований.*

**Ключевые слова:** ресурсы, ресурсные запасы, сохранение ресурсов, потеря, приобретение, стресс, совладание.

---

## Введение

В настоящее время проблема стресса и совладающего поведения является одной из самых популярных в отечественной и зарубежной психологии. История исследования стресса — это история полифонии различных теорий, моделей и взглядов (Рассказова, 2006). Традиционные модели стресса рассматривают физиологический стресс как неспецифический ответ организма на внешние воздействия и определяют его как общий адаптационный синдром, возникающий в ответ на внешние обстоятельства (Селье, 1972). Психологический стресс определяется как своеобразная форма отражения субъектом событий окружающей действительности, которая зависит не только от внешних условий, а еще и от многих переменных: персональных личностных особенностей, конституциональных особенностей и строения нервной системы, от оценки степени угрозы в определенном средовом контексте. С точки зрения многих исследователей (Goodhart, 1985; Janoff-Bulman, 1989; Johnson, Sarason, 1978; Kobasa, 1979; Lazarus, Folkman, 1984; Бодров, 2000; Леонова, 2009; Холодная, 2008; и др.), именно эмоционально-когнитивная оценка события в качестве стрессового является ключевым фактором для развития психологического стресса.

Проблема заключается в том, что большинство теорий сфокусированы либо на самих стрессорах, обстоятельствах и явлениях (Elliot, Eisdorfer, 1982), либо на процессе адаптации к стрессу (Абабков, Перре, 2004), стрессоустойчивости (Китаев-Смык, 1983; Величковский, 2007) и

совладании со стрессом (Lazarus, Folkman, 1984), поэтому основным фокусом их внимания являются процессы возникновения стресса, адаптации и совладания так же, как и факторы, опосредующие эти процессы. Однако из поля зрения исследователей ускользает проблема основной причины восприятия ситуации в качестве угрожающей. Иными словами, ни одна из теорий не отвечает на вопрос: почему именно индивидуум или сообщество рассматривают ситуацию как угрожающую? Ответить на этот вопрос помогает теория сохранения ресурсов (ТСР), согласно которой угрожающей ситуация воспринимается индивидуумом или сообществом в том случае, если их ресурсам угрожает опасность.

Автором ТСР является Стивен Хобфолл, один из ведущих мировых исследователей стрессовой проблематики, внесший значимый вклад в изучение психологических последствий войны и терроризма, профессор медицинского колледжа Раш (Чикаго, штат Иллинойс, США), член Исследовательского центра национальной безопасности Университета Хайфы (Израиль), профессор психологии Кентского государственного университета (США). С. Хобфолл является автором 11 книг, среди них такие бестселлеры, как «Травматический стресс» («Traumatic Stress»), «Экология стресса» («The Ecology of Stress») и «Стресс: культура и общество» («Stress: Culture and Community»), он опубликовал также свыше двухсот статей, посвященных исследованию феномена стресса и психологических последствий стрессовых событий для индивидуумов и сообществ.

Теория сохранения ресурсов позволяет посмотреть на природу возникновения стресса с точки зрения потери или угрозы потери ресурсов и имеет функциональное значение для объяснения возникновения психологического стресса как у отдельных людей, так и в социальном контексте, объясняя взаимодействия групп, сообществ и социальных систем.

### **Теория сохранения ресурсов**

Центральным в теории сохранения ресурсов является понятие «ресурсы», представляющее те ценности, которые индивидуумы и сообщества стремятся приобретать, сохранять, преумножать и накапливать. В психологической литературе ресурсы рассматриваются как значимые предикторы благополучия и качества жизни (Diener, Fujita, 1995; Holohan, Moos, 1990). Р. Лазарус и С. Фолкман в своей теории также говорят о ресурсах, которые индивид учитывает в процессе когнитивной оценки события (Lazarus, Folkman, 1984), однако акцент они делают на ресурсах, доступных для совладания, с учетом оценки которых формируется индивидуальный ответ организма на стрессовые обстоятельства. В рамках ТСР ресурсы приобретают значение не только в контексте совладания, страх потери ресурсов является ключевым предиктором для возникновения стресса.

С точки зрения С. Хобфолла, сами по себе жизненные обстоятельства, такие как смена социального статуса, переезд на другое место жительства, развод, смена работы и пр., не являются стрессогенными, если за ними не стоит актуальная

потеря ресурсных запасов, являющаяся ключевым фактором, приводящим к стрессу (Hobfoll et al., 2006). Сходные результаты были получены в исследовании психологических последствий экономического кризиса, при которых уровень субъективного благополучия был связан не с субъективной оценкой степени влияния кризиса, а с актуальной потерей ресурсов. (Иванова, Леонтьев, 2010).

Кросс-культурные исследования показывают, что во всех культурах самым стрессовым среди жизненных событий является значительная потеря (здоровья, любимого, работы) (Dohrenwend et al., 1990; Holmes et al., 1967). Страх потери значим в контексте эволюционного развития, так как является важным фактором для поддержания благополучного существования, сохранения жизни и продолжения рода (Hobfoll, 2001; Hobfoll, Lilly, 1993). Таким образом, состояние стресса наступает в том случае, когда индивид переживает потерю ресурсов или подвергается угрозе потери, а также, если он не получает ожидаемых приобретений в результате сделанных ранее инвестиций (Hobfoll, 1989). Потеря ресурсов является основной причиной для развития посттравматического стрессового расстройства (Hobfoll et al., 2008).

С позиции большинства теорий стресса, совладание со стрессом рассматривается как реактивный процесс, наступающий вслед за стимулом, после встречи со стрессором. Однако человеку свойственно экстраполировать будущее, и если ему кажется, что оно включает в себе угрозу, у него развивается стресс в

ответ на беспокойство за собственные ресурсы. Поэтому даже не сами по себе события, а знание о том, что они могут наступить в будущем, прогнозирование вероятности их наступления является стрессогенным. На самом деле, опасность может быть не объективной, а иллюзорной, ситуация надуманной, но тем не менее для человека она будет являться стрессовой из-за страха потери ресурсов.

В теории также утверждается, что стрессовые события являются ключевыми для развития личности. В случае наступления стрессовых обстоятельств ресурсы помогают не только оставаться стойким и противостоять их воздействиям, но и сохранять силу и решительность, продолжая развиваться и добиваться поставленных целей, поддерживая физическое здоровье и благополучие. Стремление сохранить и преумножить ресурсы может рассматриваться также в качестве одной из базовых мотивационных тенденций (Hobfoll, 2011a, b).

### Классификация ресурсов

В рамках ТСП ресурсы рассматриваются как ценности, которыми обладает индивидуум или сообщество, а также средства, с помощью которых эти ценности могут быть сохранены и преумножены, они подразделяются на четыре группы (Hobfoll, 1989, 2001).

*Объективные ресурсы* — такие как дом, автомобиль, материальные ценности, т.е. объекты, которыми человек располагает.

*Социальные ресурсы* — должность, звание, замужество, принадлежность

к конфессии, т.е. социальные статусы, место индивидов в системе социальной стратификации, которые обеспечивают доступ к остальным ресурсам. Например, определенное положение в обществе может обеспечивать стабильность, уважение и привилегии.

*Личностные ресурсы*, являющиеся персональными характеристиками, такими как оптимизм, самоэффективность, жизнестойкость, локус контроля и пр. По мнению С. Хобфолла, личностные ресурсы являются фундаментальными компонентами индивидуальной способности к адаптации, играющими первостепенную роль в контексте совладания со стрессом (Hobfoll, 1989; Hobfoll, Lilly, 1993).

*Энергетические ресурсы* — время, деньги и знания, наличие и правильные инвестиции которых способствуют приобретению других ресурсов, перечисленных выше.

Необходимо отметить, что ресурсы не существуют независимо друг от друга, а представляют собой систему, ресурсный запас, которым располагает индивидуум или группа. Ресурсы связаны между собой и находятся в зависимости друг от друга, отсутствие или потеря одного ресурса может быть компенсирована наличием или приобретением другого. Однако не все ресурсы и не во всех ситуациях могут компенсировать друг друга. Например, такие ресурсы, как чувство самоэффективности и социальная поддержка, важны в случае острой потери ресурсов, в то время как на фоне хронического стресса они особенной значимостью не обладают.

## Потеря и приобретение ресурсов

Основным принципом теории является превалирование значимости потерь по сравнению с приобретениями. Иными словами, процессы потери более интенсивны, чем процессы приобретения, протекают с большей скоростью и имеют более значительные последствия, с большим трудом поддающиеся компенсации (Wells et al., 1999; Hobfoll, Lilly, 1993; Hobfoll et al., 2003). Тем более было показано, что людям в целом свойственно переоценивать потери и недооценивать приобретения (Tversky, Kahneman, 1981). В исследовании предпочтений приобретения или сохранения статуса участникам предлагалось определить сумму, которую они готовы заплатить за сохранение имеющегося статуса и за приобретение более высокого. В подавляющем большинстве случаев сумма за сохранение значительно превышала сумму за приобретение, что также свидетельствует о превалировании потери над приобретением (Pettit et al., 2010).

С точки зрения С. Хобфолла, гораздо сложнее предотвратить потерю ресурсов, чем приобрести новые ресурсы. К примеру, социальные контакты, являющиеся ресурсами, которые приобретают все большую значимость в современном информационном обществе, гораздо проще приобрести, чем в последующем их поддерживать.

Потеря одного ресурса приводит к потере других. Начиная терять ресурсы, человек попадает в нисходящую воронку, двигаясь по которой, пытаясь справиться с трудностями, продолжает терять все больше и

больше (Hobfoll, Lilly, 1993). Например, смерть супруга, рассматриваемая по шкале стрессовых событий (Holmes, Rahe, 1967) в качестве самой стрессогенной, может повлечь за собой потерю социального статуса, экономической поддержки, самооценки, оптимизма, а также и смысла жизни (Parkes, 1970). Потеря рабочего места также может привести к дальнейшим потерям, лишая человека дохода, статуса, кредита, социальных контактов и пр. В фольклоре подобный цепной механизм потерь находит свое отражение в поговорке «Беда не приходит одна». Поэтому меры, направленные на остановку нисходящей спирали потерь, не должны ограничиваться поддержанием конкретного ресурса, а должны иметь комплексный характер.

В исследовании психологических последствий экономической потери у городских женщин было установлено, что стресс, вызванный материальной потерей, приводит к снижению уровня личностных ресурсов (sense of mastery) и, как следствие, к депрессии и озлобленности, запуская тем самым механизм нисходящей спирали потерь (Hobfoll et al., 2003; Schumm et al., 2006). Внезапная потеря ресурсов воспринимается острее на фоне хронических потерь. В исследовании психологического состояния беременных женщин также было показано, что уровень депрессии и озлобленности зависит от количества потерянных ресурсов. В особенности наиболее высокий уровень стрессовой симптоматики был выявлен у тех женщин, которые понесли значительные потери еще до наступления беременности (Wells et al., 1997).

Таким же образом, войдя в восходящую спираль приобретений, человек попадает в восходящую воронку, продолжая преумножать ресурсы. Однако восходящая спираль приобретений является более хрупкой по сравнению с нисходящей воронкой потерь. Нисходящие воронки потерь затягивают человека гораздо сильнее, чем восходящие спирали приобретений. С точки зрения С. Хобфолла, гораздо сложнее выбраться из нисходящей воронки и остановить нарастающие потери, чем оставаться в восходящем потоке приобретений (Hobfoll, Lilly, 1993). Войдя в воронку потерь, человек становится все более уязвимым и менее способным не только совладать со стрессовыми воздействиями, но и адаптироваться к повседневным проблемам.

Принцип наибольшей значимости потерь в сравнении с приобретениями был подтвержден на двух независимых выборках: студентов и взрослых работающих людей (Там же). Участников попросили оценить от 1 до 7 баллов величину потерь и приобретений, случившихся в их жизни за последний год и за последние несколько недель. Латентный фактор психологического дистресса был получен путем измерения ситуативной и личностной тревожности и депрессии. Через три недели был проведен повторный опрос респондентов. Было построено четыре структурные модели для каждого случая. Для обеих выборок психологический стресс был связан как с прошлогодними потерями, так и с недавними потерями. Непосредственных связей приобретений и стресса выявлено не было.

Однако это не свидетельствует о том, что приобретения не значимы в контексте преодоления стрессовых ситуаций, они также важны, но являются вторичными по отношению к потерям. Для подтверждения этого предположения был проведен иерархический регрессионный анализ, показавший, что связь психологического стресса и приобретений становится значимой именно на фоне потерь, т.е. для тех, кто понес потери, приобретение является важным фактором, редуцирующим стрессовую симптоматику, и играет значимую роль в преодолении психологического стресса (Там же). Более того, в исследовании психологического состояния беременных женщин было показано, что чем ощутимее понесенные потери и выше уровень стресса, тем большую роль играет приобретение для снижения стрессовой симптоматики (Wells et al., 1999).

Несмотря на то что потеря ресурсов является более значимой, чем приобретение, вероятность приобретения возрастает под влиянием ситуации потери. Иными словами, под давлением стрессовых обстоятельств и понесенных потерь происходит мобилизация ресурсов и возрастает вероятность приобретения. Речь идет о феномене «посттравматического роста» (Tedeschi, Calhoun, 1995; Магомед-Эминов, 2007), который наступает вследствие преодоления травмирующих обстоятельств. Посттравматический рост описывает переживания и опыт людей, не просто справившихся со стрессом, но и достигнувших, с их точки зрения, значимых позитивных изменений, выходящих за пределы

имевшегося положения вещей до наступления травмирующих событий. Подтверждение существования этого феномена было получено в исследовании психологических последствий арабско-израильского военного конфликта. Посттравматический рост был выявлен у тех, кто в большей степени подвергся стрессу и понес большие потери, а также обладал мощным ресурсным запасом (Hobfoll et al., 2007).

И в стрессовых условиях, и в повседневной жизни мы сталкиваемся с различными ситуациями, ставящими различные проблемы и требующими активизации и расходования разного рода ресурсов. В повседневной жизни мы сталкиваемся с множеством ситуаций, позитивная или негативная окраска которых действительно зависит от нашей когнитивно-эмоциональной оценки. Однако существует множество ситуаций и явлений, имеющих изначально объективный негативный контекст (война, смерть близкого, неизлечимая болезнь), во время которых происходит стремительная потеря ресурсов и которые однозначно являются причиной острого стресса. В подобных случаях людям свойственно находить объяснения произошедшим событиям, оправдывая понесенные потери и создавая субъективную иллюзию приобретения. Выдвигается предположение, что посттравматический рост может рассматриваться в качестве иллюзорного феномена, который связан не с реальным ростом, а с механизмами защиты и компенсации и является эмоционально-ориентированным копингом (Hobfoll et al., 2009).

## **Инвестиция ресурсов**

По аналогии с круговоротом природных ресурсов, по мнению С. Хобфолла, для поддержания жизнедеятельности необходим постоянный круговорот ресурсов — «ресурсоворот» (Hobfoll, Lilly, 1993). Любая стрессовая ситуация острого или хронического стресса так же, как и решение повседневных проблем, требует затраты ресурсов, истощая ресурсные запасы. Таким образом, вторым принципом ТСР является необходимость инвестиции для поддержания качества жизни и субъективного благополучия. Более того, постоянная инвестиция ресурсов необходима не только в целях предотвращения от потерь, но и для приобретения других ресурсов. В том случае, если инвестиции не приносят ожидаемых результатов, наступает состояние стресса так же, как и в ситуации потери.

Успешность совладания зависит как от адекватной оценки ситуации, так и от знания собственных возможностей (ресурсов) и умения правильно их использовать. Безуспешные попытки совладания с повседневными проблемами и трудными жизненными обстоятельствами обусловлены или нехваткой ресурсов, или неумением или нежеланием ими воспользоваться (Hobfoll, 2002). Однако необходимо отметить, что в отдельных случаях индивидуумы могут быть настолько сконцентрированы на сохранении ресурсов, что оказываются неспособными осуществлять инвестиции, необходимые для прекращения дальнейших потерь. В некоторых случаях, когда адаптация к

ситуации требует затраты слишком большого количества ресурсов, отказ от попыток совладать или адаптироваться к ситуации вызывает менее негативные последствия, чем попытки совладать и адаптироваться к ней (Hobfoll, Lilly, 1993).

### Распределение ресурсов

Вслед за предшественниками (Rappaport, 1977; Allen, Britt, 1983) С. Хобфолл придерживается мнения, что более успешными являются те, кто имеет доступ к ресурсам в силу своего рождения (Hobfoll, Lilly, 1993; Hobfoll, 2011b). С. Хобфолл вводит понятие «караванных путей», под которыми он понимает условия окружающей среды, которые способствуют приобретению ресурсов, обеспечивая защиту и доступ к ресурсам. (Hobfoll, 2011a). Принадлежность семьи к определенному социальному классу, окружение, в котором воспитывается ребенок, учебные заведения, в которых он получает образование, являются наиважнейшими детерминантами, обуславливающими его социальное положение в обществе и обеспечивающими доступ к ресурсам. Имеющиеся ресурсы способствуют их дальнейшему приобретению, тогда как недостаток ресурсов способствует их продолжающейся потере.

Риск столкновения с острыми или хроническими обстоятельствами существует для всех людей. Однако, как показывают исследования, те, кто наделен привилегиями, имеет более высокий уровень дохода и принадлежит к доминирующему большинству, являются более устойчивыми и «резилентными» (способ-

ными восстанавливаться) по сравнению с менее обеспеченными и привилегированными индивидуумами. (Hobfoll et al., 2009; Tracy et al., 2008). Этот факт не означает, что те, кто имеет ограниченные ресурсные запасы, в большей степени подвержены риску оказаться в стрессовой ситуации, однако они являются более уязвимыми в случае столкновения со стрессом и могут с большей вероятностью быть затянуты в нисходящую воронку потерь (Wells et al, 1999; Hobfoll, 2011a, b).

В лонгитюдном исследовании психологических последствий арабско-израильского конфликта (вторая Интифада) были выделены четыре группы людей, динамика реагирования которых имела различные траектории (Hobfoll et al., 2009). Было установлено, что динамика восстановления после стрессовых событий опосредуется количеством и качеством ресурсов, которые имеет человек. Так, в группу «резилентных» (13%), тех, у кого были выявлены стрессовые и депрессивные симптомы сразу после событий, которые исчезли через год, вошли респонденты, имеющие богатый ресурсный запас — высокий доход, образование, принадлежность к доминирующему большинству (евреи), а также высокий показатель личностных ресурсов. Группу «устойчивых» (22%), не обнаруживших стрессовой и депрессивной симптоматики ни сразу, ни через год после событий, составили те, кто понес наименьшие потери ресурсов в результате конфликта. Группа «отложенного стресса» (10%) (несмотря на то что сразу после стрессовых событий симптомы стресса выявлены не были, во время



второго замера они появились) характеризовалась низким уровнем образования и большими потерями в сравнении с другими. Группу хронического стресса (54%), обнаружившую стрессовую и депрессивную симптоматику в первом и во втором замере, отличало отсутствие социальной поддержки, которая, согласно результатам многочисленных исследований, является одним из основных предикторов, необходимых для восстановления после стрессовых событий (Hobfoll, 2011a, b).

Следовательно, люди, группы или организации, которые обеспечены прочными ресурсными запасами, эффективнее противостоят разрушительным эффектам стресса и справляются с ежедневными проблемами. Даже в случае значительных потерь они с большей вероятностью и скоростью справятся со стрессом и восстановят психологическое благополучие и качество жизни в сравнении с теми, кто имеет скудный ресурсный запас.

От количества ресурсов, которыми располагает индивид или сообщество, будет зависеть выбор стратегии совладания со стрессом. Индивидуумы, группы или организации, имеющие скудный ресурсный запас и пребывающие в условиях ограниченных возможностей, чтобы сохранить свой хрупкий ресурсный запас, будут скорее занимать оборонительную позицию при столкновении со стрессовыми обстоятельствами, выбирая пассивные стратегии совладания (Mitchell, Hodson, 1986; Hobfoll, 1989). Этот факт необходимо учитывать как при проведении профилактической работы, так и при оказании психотерапевтической помощи.

Социальная система играет регулирующую роль, контролируя распределение ресурсных запасов. Окружающая среда создает условия, способные наделять людей силой и лишать их возможностей (Rapaport, 1977). Периодически случаются кризисные периоды в развитии социальной системы, которые характерны перераспределением ресурсов, и у индивида есть шансы сесть в «социальный лифт» и обрести возможность передвигаться по «караванным путям», обеспечивающим доступ к необходимым ресурсам.

### **Личностные ресурсы**

В последние десятилетия возрос интерес к личностным ресурсам, которые изучаются в различных жизненных ситуациях. Под личностными ресурсами принято понимать широкий круг изучаемых феноменов, связанных с устойчивостью и психологическим благополучием. Наибольший интерес для исследователей представляет роль личностных ресурсов в контексте стрессовых ситуаций, где они рассматриваются как ключевые ресурсы совладания и включают широкий спектр феноменов, которые помогают индивидуумам совладать со стрессом. Среди подобных ресурсов в литературе описаны: locus контроля (Rotter, 1975), оптимизм (Carver, Scheier 2002; Seligman, 2000; Гордеева, 2011a), жизнестойкость (Maddi, 1998; Рассказова, Леонтьев, 2011), самоэффективность (Bandura, 1977; Гордеева, 2011b), толерантность к неопределенности (Гусев, 2011), витальность (Ryan, Frederic, 1997; Александрова, 2011) и мн. др. Как показывают

исследования (Иванова, Леонтьев, 2010), личностные ресурсы не только играют ключевую роль в процессе совладания со стрессовой ситуацией, но и обуславливают восприятие ситуации в качестве угрожающей.

Несмотря на то что более устойчивыми к стрессу оказываются индивидуумы и сообщества, имеющие более высокий доход и социальный статус, в контексте преодоления трудных жизненных ситуаций, таких как экономическая нестабильность, военные действия, болезнь, стихийные бедствия, именно личностные ресурсы играют ключевую роль в преодолении стрессовых обстоятельств и поддержании психологического благополучия. Таким образом, при оказании психологической помощи личностные ресурсы должны являться первостепенной мишенью для воздействия.

Именно наличие высокого показателя личностных ресурсов отличало группу «резилентных» респондентов, пострадавших в результате арабско-израильского конфликта и успешно преодолевших трудности, не только восстановив уровень субъективного благополучия, но и показав посттравматический рост (Hobfoll, et al., 2007). В исследовании психологических последствий экономической депривации начала 1990-х гг., которой подверглись россияне после распада Советского Союза, было установлено, что личностные ресурсы, такие как высокая самооценка и самоэффективность, играют медиаторную роль, опосредуя связь негативных последствий экономической депривации и психологического и физического здоровья (Shteyn et al., 2003). Сходные результаты, подтвер-

ждающие буферную функцию личностных ресурсов, были получены в лонгитюдном исследовании психологических последствий экономического кризиса 2008 г. У респондентов, обладающих высокими показателями оптимизма, жизнестойкости и самоэффективности, уровень субъективного благополучия не изменился через полтора года после наступления кризиса, в отличие от тех, у кого уровень личностных ресурсов был значительно ниже (Ivanova, 2011; Ivanova, Leontiev, 2011).

Однако личностные ресурсы так же, как и социальная поддержка, являются более значимыми в ситуации совладания с острым стрессом, чем с хроническим. Это объясняется тем, что в случае внезапной потери, острой и разрушительной, но имеющей определенный характер, обычно ясны ее причины и, соответственно, понятен ряд действий, необходимых для ее решения. В случае же постоянного хронического стресса, являющегося результатом хронической недостаточности ресурсов (бедность), причины состояния не такие конкретные, как в первом случае, и имеют более глобальный характер.

### **Диагностика состояния ресурсного запаса**

На базе теории сохранения ресурсов был создан опросник (COR-Evaluation), выявляющий уровень потерь и приобретений относительно каждой из четырех групп ресурсов. Опросник может быть использован для широкого круга ситуаций (психотерапия, организационный контекст и пр.) с целью диагностики

текущего состояния ресурсного запаса как на индивидуальном, так и на групповом уровне.

Путем проведения серии групповых опросов был создан список ресурсов, которые люди считают наиболее важными. На первом этапе различные группы людей были опрошены на предмет того, что, на их взгляд, является для них ценным. Затем участники ранжировали составленные списки ресурсов. Получившие низкую оценку ценности, так же как и слишком специфические ресурсы, такие как игра на музыкальном инструменте, из списка были исключены. В результате был сформирован список из 74 вопросов, направленных на выявление потерь и приобретений, случившихся за определенное время.

Опросник предполагает четырехфакторную структуру, однако нагрузки и особенности группировки переменных могут различаться в зависимости от социально-демографических (возраста, пола) данных и культурного контекста. К примеру, как показывают исследования, у взрослой выборки соответствие четырехфакторной модели значительно выше, чем у студенческой, что может свидетельствовать о том, что система ценностей у взрослых людей имеет более четкие очертания, а потери и приобретения воспринимаются более критично (Hobfoll, Lilly, 1993).

По аналогии с COR-Evaluation петербургскими специалистами Н. Водопьяновой и М. Штейн был создан российский вариант диагностического инструмента оценки динамического взаимодействия потерь и приобретений ресурсов. Российская версия опросника «Потери и

приобретения персональных ресурсов» (ОППР) предлагается в сокращенном варианте и содержит список из 30 вопросов. Исследования, проведенные с помощью ОППР, также показывают, что приобретение ресурсов не тождественно потере, т.е. потеря и приобретение оказывают различное влияние на психологическое состояние, подтверждая основной принцип теории (Водопьянова, 2009).

### **Практическое применение ТСР**

Теория сохранения ресурсов находится на границе социальной психологии и психологии личности и может быть применена как к широкому кругу различных ситуаций развивающихся во внутреннем мире отдельного индивидуума, так и к взаимоотношениям внутри сообществ и между сообществами. Теория широко используется при изучении психологических последствий природных катастроф, военных действий, террористических актов (Freedu et al., 1992; Ironson et al., 1997). ТСР значительно облегчает исследование распределения ресурсов с целью развития и усовершенствования системы здравоохранения в регионах с низким показателем ВВП, имеющих скудные ресурсные запасы и не имеющих возможности развивать и поддерживать систему здравоохранения на должном уровне (Alvaro et al., 2010).

В терапевтических целях теория может быть применима к глубинному пониманию тревожно-фобических расстройств, вызванных патологическим уровнем страха за собственные ресурсы. Для того чтобы

осуществить какие-либо изменения, как во внутреннем мире, так и в организации, необходимо инвестировать определенное количество ресурсов. В ситуации недостатка ресурсов или в состоянии повышенной тревоги за ресурсы система будет направлена исключительно на сохранение текущего состояния и предотвращение потерь, блокируя попытки инвестиции ресурсов. Для терапевтической практики это является важным в контексте понимания фокуса воздействия, когда наиболее значимым становится предотвращение дальнейших потерь, а не концентрация на новых приобретениях.

Теория сохранения ресурсов также неоднократно применялась и при решении организационных проблем (Hobfoll, Freedy, 1993; Hobfoll, Shirom, 1993; Hobfoll, 2011a, b; Hobfoll et al., 2012). Суть трудовой деятельности состоит в обмене ресурсами между работником и организацией. Работник инвестирует свои знания, навыки, время, ожидая получить взамен материальные ресурсы, социальный статус и определенные привилегии. Проблема выгорания на работе напрямую связана с истощением ресурсного запаса. В особенности этому состоянию подвержены женщины, которым приходится совмещать работу и домашние обязанности. Было показано, что женщины, имеющие частичную занятость, в меньшей степени обнаруживают стрессовую симптоматику (депрессию и озлобленность) в сравнении с женщинами, занятыми полный рабочий день (Wells et al., 1997). Наличие же богатого ресурсного запаса позволяет сохранять вовлеченность, т.е. быть поглощенными процессом

работы, даже в тяжелых стрессовых обстоятельствах и при низкой удовлетворенности (Hobfoll, Shirom, 1993).

### Обсуждение теории

Теория сохранения ресурсов представляет объективный взгляд на причину возникновения стрессового состояния и позволяет глубже раскрыть особенности процессов адаптации к стрессу, совладания с ним и объясняет феномен стрессоустойчивости. Однако некоторые моменты остаются не совсем ясными или противоречивыми, и, несмотря на кажущуюся объективность, теория Стивена Хобфолла представляется еще более субъективной, чем предыдущие теории.

Во-первых, индивидуумы и сообщества придают различную степень ценности разным ресурсам. К примеру, для одного смерть супруга или потеря работы расценивается как событие, ставящее под угрозу дальнейшее существование и несущее за собой огромные потери, тогда как для другого, наоборот, оно может привести к положительным изменениям в жизни, связанным с получением наследства и обретением свободы. В исследованиях, приведенных выше, этот важный, на наш взгляд, аспект не учитывался. Респонденты давали отчет о потерях и приобретениях, однако индивидуальная значимость, которую они придают отдельным ресурсам, не контролировалась.

Во-вторых, при эквивалентной потере разные люди испытывают не одинаковый уровень стресса. В теории утверждается, что уровень стресса зависит как от количества доступных

на данный момент ресурсов, так и от количества предшествующих потерь. Основная идея заключается в том, что ситуативная потеря ресурсов воспринимается гораздо острее и приводит к гораздо большему уровню стресса на фоне хронических и прошлых потерь. Однако в данном случае ускользает из поля зрения феномен привыкания к потерям. Хронические потери способны как истощать ресурсные запасы, так и закалять индивидуумов и сообщества, делая их менее восприимчивыми к последующим потерям и наделяя опытом адаптации. Этот факт также выпал из поля зрения исследователей.

В-третьих, в теории утверждается, что индивидуумы, имеющие скудный ресурсный запас, более подвержены стрессовым обстоятельствам. Согласно С. Хобфоллу, наличие мощного ресурсного запаса имеет огромную значимость при столкновении с трудными ситуациями. Те, кто имеет мощный ресурсный запас, меньше подвержены потерям, более адаптивны, им есть что инвестировать. Однако в случае, когда для большинства ситуация может являться стрессовой, отдельные индивидуумы могут не проявлять стрессовой симптоматики, так как опасность потери ресурсов им не грозит по причине их отсутствия. Например, в результате разрушительного стихийного бедствия люди лишаются крова, что приводит к сильнейшему стрессу, однако для бездомных нищих ситуация не является в такой степени стрессовой, как для бывших обладателей роскошных апартаментов, так как им нечего терять. Таким образом, веро-

ятно, что индивидуумы и сообщества, имеющие богатые ресурсные запасы, могут быть подвержены большому воздействию стрессовых обстоятельств, а также иметь более высокий уровень беспокойства за имеющиеся ресурсы, пропорциональный их количеству.

В ранних работах С. Хобфолл рассматривает время в качестве важного энергетического ресурса. Однако в последующих работах время выпадает из поля зрения исследователей, что, на наш взгляд, является упущением, так как недостаточность временного ресурса может являться одной из основных причин как развития стрессовой симптоматики (дедлайн), так и неэффективного совладания со стрессом

Одного лишь наличия ресурсов не вполне достаточно для успешного процветания, благополучия и поддержания качества жизни. Необходимым является умение индивидуума или сообщества грамотно распоряжаться ресурсами, инвестировать их и правильно использовать в стрессовой ситуации. Само по себе умение манипулировать ресурсами является важным ресурсом, который также остался за рамками интереса исследователей. Также нужно учитывать средовые факторы, которые могут существенно затруднять использование тех или иных ресурсов, в том числе и личностных.

## **Заключение**

Теория сохранения ресурсов является дополнением к современному системному взгляду на феномен стресса, проливая свет на причины его возникновения, связанные с

потерей ресурсов, угрозой потери или недостаточной прибыли от сделанных ранее инвестиций. В рамках теории дается классификация ресурсов, которая способствует системному взгляду на ресурсные запасы. Подчеркивается значимость потери ресурсов по сравнению с приобретением, что является важным в контексте оказания психологической помощи. Многочисленные исследования, проведенные на базе теории сохранения ресурсов, показывают, что наличие мощного ресурсного запаса является основным предиктором как успешного совладания со

стрессовыми обстоятельствами, так и посттравматического роста.

В свете того, что ресурсам придается определенная ценность, информация о том, каким образом ранжированы ценности у индивида или сообщества, каким потерям и приобретениям они подвергались, может являться предиктивной как для диагностики, так и для превентивного совладания. Дальнейшая работа в рамках ТСР может заключаться в изучении наиболее специфически важных ресурсов для различного рода ситуаций, как повседневных, так и стрессовых.

## Литература

*Аббков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. М.: Речь, 2004.

*Александрова Л.А.* Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 382–403.

*Бодров В.А.* Информационный стресс. М.: PerSe, 2000.

*Величковский Б.Б.* Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу // Вестник МГОУ. Сер. «Психологические науки». 2007. № 3. С. 105–112.

*Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. Серия «Практикум». СПб.: Питер, 2009.

*Гордеева Т.О.* Самоэффективность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011а. С. 241–266.

*Гордеева Т.О.* Оптимизм как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и

диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011б. С. 131–177.

*Гусев А.И.* Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 300–329.

*Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А.* Субъективные оценки и психометрические данные как индикаторы влияния экономического кризиса // Материалы II межрегиональной научно-практической конференции «Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития России в условиях преодоления глобального кризиса». М., 2010. С. 98–100.

*Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. М.: Наука, 1983.

*Леонова А.Б.* Индивидуальная устойчивость к стрессу и когнитивно-аффективные механизмы регуляции деятельности // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: Материалы II Международной конференции

/ Под ред. Е.Т. Булгаковой, О.В. Бондаренко, В.И. Моросановой, Т.А. Индиной. Кисловодск; Ставрополь; М., 2009.

Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека. М., 2007.

Рассказова Е.И. Психологические концепции стресса и его последствий // Психология психических состояний: Сборник статей / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Казанский государственный университет, 2006. Вып. 6. С. 371–385.

Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.

Селье Г. На уровне целого организма. М.: Наука, 1972.

Холодная М.А. Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

Allen L., Britt D.W. Social class, mental health, and mental illness: The impact of resources and feedback // R.D. Felner, L.A. Jason, J.N. Moritsugu, S.S. Farber (eds). Preventive psychology: Theory, research and practice. N.Y.: Pergamon, 1983. P. 149–161.

Alvaro C., Lyons R.F., Warren G., Hobfoll S.E., Martens P.J., Labonté R., Brown R.E. Conservation of resources theory and research use in health systems // Implementation Science. 2010. 5. 79.

Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change // Psychological Review. 1977. 84. 191–215.

Carver C.S., Scheier M.F. Optimism // C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds). Handbook of positive psychology. Oxford University Press, 2002. P. 221–244.

Diener E., Fujita F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. 68. 926–935.

Dohrenwend B.P., Link B.G., Kern R., Shrout P.E., Markowitz J. Measuring life events: The problem of variability within event categories // Stress Medicine. 1990. 6. 179–187.

Elliot G.R., Eisdorfer C. Stress and human health. N.Y.: Springer, 1982.

Freedy J., Shaw D., Jarrell M., Masters C. Toward understanding of the psychological impact of natural disasters: An application of the conservation of resources stress model // Journal of Traumatic Stress. 1992. 5. 441–454.

Goodhart D.E. Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful events: Was Pollyanna tight? // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. 48. 216–232.

Hobfoll S. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. 3. 513–524.

Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2011a. 84. 116–122.

Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. N.Y.: Oxford University Press, 2011b.

Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // Applied Psychology: An International Review. 2001. 50. 337–421.

Hobfoll S.E., Canetti-Nisim D., Johnson R.J. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and defensive coping among Jews and Arabs in Israel // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2006. 74. 207–218.

- Hobfoll S.E., Canetti-Nisim D., Johnson R.J., Varley J., Palmieri P.A., Galea S.* The association of exposure, risk and resiliency factors with PTSD among Jews and Arabs exposed to repeated acts of terrorism in Israel // *Journal of Traumatic Stress*. 2008. 21. 9–21.
- Hobfoll S., Freedy J.* Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout // *W. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (eds). Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington, DC: Taylor & Francis, 1993. P. 115–129.
- Hobfoll S.E., Johnson R.J., Ennis N., Jackson A.P.* Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84. 632–643.
- Hobfoll S.E., Hall B.J., Canetti-Nisim D., Galea S., Johnson R.J., Palmieri P.* Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful // *Applied Psychology: An International Journal*. 2007. 56. 345–366.
- Hobfoll S., Johnson R., Hall B., Palmieri P., Canetti-Nisim D., Galea S.* Trajectories of resilience, resistance and distress during ongoing terrorism: The case of Jews and Arabs in Israel // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. 1. 138–148.
- Hobfoll S., Lilly R.S.* Resource conservation as a strategy for community psychology // *Journal of Community Psychology*. 1993. 21. 128–148.
- Hobfoll S., Shirom A.* Stress and burnout in the workplace // *R. Golembiewski (ed.). Handbook of organization behavior*. N.Y.: Master Dekker, 1993. P. 41–60.
- Hobfoll S., Vinokur A.D., Pierce P.F., Lewandowski-Romps L.* The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory // *International Journal of Stress Management*. 2012. 19. 3. 217–237.
- Holmes T.H., Rahe R.H.* The Social Readjustment Rating Scale // *J. Psychosom. Res.* 1967. 11. 2. 213–228.
- Holohan C.J., Moos R.H.* Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. 58. 909–917.
- Ironson G., Wynings C., Schneiderman N., Baum A., Rodriguez M., Greenwood D. et al.* Post-traumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew // *Psychosomatic Medicine*. 1997. 59. 128–141.
- Ivanova T.Y.* The role of personal psychological traits on wellbeing in response to the economic crisis // *The materials of the 12th European Congress of Psychology*. Istanbul. Turkey, 2011.
- Ivanova T.Y., Leontiev D.A.* What helps buffering the psychological effects of the economic crisis? // *The materials of the II World Congress on Positive Psychology*. Philadelphia. USA, 2011.
- Janoff-Bulman R.* Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct // *Social Cognition*. 1989. 7. 113–136.
- Johnson J.H., Sarason I.G.* Life stressors, depression, and anxiety: Internal-external control as a moderator variable // *Journal of Psychosomatic Research*. 1978. 22. 205–208.
- Kobasa S.C.* Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37. 1–11.
- Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer, 1984.
- Maddi S.* Hardiness in health and effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health*. 1998. 2. 323–335.



*Mitchell R.E., Hodson C.A.* Coping and social support among battered women: An ecological perspective // S. Hobfoll (ed.). Stress, social support, and women. Washington, DC: Hemisphere, 1986. P. 153–168.

*Parkes C.M.* Seeking and finding a lost object: Evidence from recent studies of the reaction to bereavement // Social Science and Medicine. 1970. 4. 187–201.

*Pettit N.C., Yong K., Spataro S.E.* Holding your place: Reactions to the prospect of status gains and losses // Journal of Experimental Social Psychology. 2010. 46. 396–401.

*Rappaport J.* Community psychology: Values, research, and action. N.Y.: Holt, Rinehart, and Winston, 1977.

*Rotter J.B.* Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1975. 43. 56–67.

*Ryan R.M., Frederick C.M.* On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of Personality. 1997. 65. 529–565.

*Schumm J.A., Briggs-Phillips M., Hobfoll S.E.* Cumulative interpersonal traumas and social support as risk and resiliency factors in predicting PTSD and depression among inner-city women // Journal of Traumatic Stress. 2006. 19. 825–836.

*Seligman M.* Positive psychology, positive prevention, and positive therapy // C.R. Snyder, S. Lopez (eds). Handbook of positive psychology, 2000.

*Shteyn M., Schumm J.A., Vodopianova N., Hobfoll S., Lilly R.* The impact of the Russian transition on psychological resources and psychological distress // Journal of Community Psychology. 2003. 31. 2. 113–127.

*Tedeschi R.G., Calhoun L.G.* Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA: Sage, 1995.

*Tracy M., Hobfoll S., Cannetti-Nisim D., Galea S.* Predictors of depressive symptoms among Israeli Jews and Arabs during the Al Aqsa Intifada: a population-based cohort study // Ann. Epidemiol. 2008. 18. 6. 447–457.

*Tversky A., Kahneman D.* The framing decisions and the psychology of choice // Science. 1981. 24. 453–458.

*Wells J., Hobfoll S., Lavin J.* Resource loss, resource gain, and communal coping during pregnancy among women with multiple roles // Psychology of Women Quarterly. 1997. 1. 645–662.

*Wells J.D., Hobfoll S.E., Lavin J.* When it rains, it pours: The greater impact of resource loss compared to gain on psychological distress // Personality and Social Psychology Bulletin. 1999. 25. 1172–1182.