

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА

УДК 159.9.072

СТАНДАРТИЗИРОВАННЫЙ ОПРОСНИК «ПОТЕРИ И ПРИОБРЕТЕНИЯ РЕСУРСОВ» ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ¹

Н.Е. Водопьянова, А.Д. Наследов

Санкт-Петербургский государственный университет

Представлен опросник «Оценка потерь и приобретений ресурсов», разработанный на основе ресурсной концепции психологического стресса и профессионального выгорания С. Хобфолла. Приведены статистические данные, полученные в ходе его применения, его интерпретация с позиций ценностно-смысловых ресурсов субъекта жизнедеятельности и стандартизация шкалы Индекс «ресурсности». Рекомендуется использование опросника для психологической диагностики ресурсного обеспечения психологического благополучия субъектов труда и жизнедеятельности, прогнозирования риска развития выгорания (burnout).

Ключевые слова: ресурсы психической регуляции, концепции «сохранения ресурсов» (COR), профессиональное выгорание, стандартизация индекса «ресурсности».

Концептуальные основы опросника

Первая версия опросника «Оценка потерь и приобретений персональных ресурсов» (ОППР) разрабатывалась в период с 2000 по 2003 г. на основе ресурсной концепции психологического стресса и профессионального выгорания С. Хобфолла [5; 14]. Ресурсные концепции психологического стресса связывают адаптационные возможности человека и устойчивость к стрессогенным жизненным обстоятельствам с наличием ресурсов разных уровней психической регуляции.

Согласно концепции сохранения ресурсов (COR) у людей имеется глубинная мотивация к сохранению, защите и достижению своих ценностей [16]. Данная мотивация обладает активизирующим эффектом, т.е. ресурсами ценностно-смысловой регуляции, может быть рассмотрена как проявление активности субъекта жизнедеятельности.

С. Хобфолл называет ресурсами все то, что является ценным для человека и помогает адаптироваться к жизненным стрессам. К их числу могут относиться предметы материального мира, условия жизни или работы, индивидуальные характеристики, источники активности, физического и душевного благополучия (материальные, как например, зарплата, кредиты, и нематериальные – моральная поддержка).

¹ Работа выполнена в рамках государственного задания СПбГУ, финансируемого из средств федерального бюджета.

Согласно ресурсной концепции С. Хобфолла психологический стресс и риск болезней адаптации возникают при нарушении баланса между потерей и приобретением персональных ресурсов. Психологический стресс развивается в ситуациях трех типов:

- ситуации, представляющие угрозу потерям ресурсов;
- ситуации фактической потери ресурсов;
- ситуации отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных усилий либо невозможно для достижения желаемого результата, либо значительно превышает получаемый результат [15].

С позиций COR выгорание чаще всего возникает в случае дефицитов (или утраты) смысло-жизненных ресурсов, например при потере работы, недостатке профессиональных умений или чрезмерном расходовании энергии. Кроме того, выгорание может возникнуть, когда расход ресурсов не соответствует степени их пополнения. Например, работник считает, что вознаграждение за работу не соответствует ее трудоемкости (личностным вложениям). Для восстановления ресурсов или предотвращения их расходования субъект вовлекается в активное преодоление стрессовой ситуации. В случае эффективного ее преодоления актуализируется положительная обратная связь, улучшается физическое здоровье и моральное самочувствие, человек приобретает новые ресурсы. Например, новые компетенции и опыт, уверенность и самоэффективность, социальное одобрение, материальное вознаграждение и др. Если человек не справляется с ситуацией, возникает разочарование, переживания стресса или фрустрации, переходящие в профессиональное выгорание, под которым понимается «процесс энергетического истощения и изнашивания личности или комбинация физических жалоб, когнитивного изнашивания и эмоционального истощения, постепенно развивающегося во времени» [14].

В контексте ресурсной теории стресса С. Хобфолла для повышения стресс-толерантности важным является накопление («консервация») ресурсов до того, когда возникнет стресс-ситуация или действие стресс-фактора. Стратегия накопления ресурсов представляет собой некоторый *антиципаторный копинг*. Во многих случаях антиципаторный копинг является ключом для понимания ответных стресс-реакций и стратегий преодолевающего поведения.

Центральный принцип «консервации» ресурсов заключается в том, что люди стремятся получить, сохранить и защитить то, что ценно для них, и стараются использовать свои ресурсы наилучшим способом. Вторым принципом «консервации» ресурсов является то, что люди стремятся инвестировать (вкладывать) свои усилия в накопление собственных ресурсов для защиты их от потерь. Они стремятся восстанавливать потерянные ресурсы и приобретать новые ресурсы для повышения уверенности в будущем (повышение экзистенциальной надежности). В COR-теории потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, ведущий к стрессовым реакциям. В то же самое время, когда имеет место потеря ресурса, другие ресурсы призваны ограничить инструментальное, психологическое, и социальное

воздействие разворачивающихся событий. Потеря внутренних (интрасубъектных) и внешних (социальных, экономических, экологических) ресурсов влечет за собой неизбежную потерю психологического благополучия и отражается на состоянии социального, профессионального и психосоматического здоровья человека.

Shirom (1989) и Ezrahi (1985) предполагают, что на ранних стадиях стресса люди пытаются сражаться с непрерывными (длительными) стрессорами путем интенсивного вложения личных ресурсов, направленного на преодоление стрессовых ситуаций. Если ресурсов недостаточно для этого, то люди тревожны и фрустрированы. N. Ezrahi отметил, что на стадии мобилизации ресурсов люди пытаются применить проблемно-сфокусированные стратегии поведения (вложение дополнительного времени, личной энергии, поиск дополнительной информации и других ресурсов, обращенных на поиск решений проблемы). В случае дефицита ресурсов люди переключаются на защитное поведение, для сохранения или восполнения своих ресурсов. Проводя защитную политику, люди запасают доступные для себя ресурсы, стремятся уменьшить прямые и косвенные потери ресурсов, которые могут возникать от постоянного вложения в невознаграждаемые действия или решения. Потеря ресурсов происходит также в случае длительной экспозиции негативной обратной связи от окружающих, которую люди получают в трудных жизненных или профессиональных ситуациях. Потеря ресурсов негативно сказывается на удовлетворенности качеством жизни и состоянии здоровья личности (цит. по [14]).

Анализ литературы показывает, что к личностным ресурсам преодоления психологического стресса исследователи относят интернальный локус-контроль [18] и связанные с ним конструкты типа «силы Я», уверенность в себе и само-эффективность [Vanduga, 1995]. По данным Е.С. Старченковой [12], к личностным ресурсам преодоления синдрома выгорания относятся такие базовые черты личности, как социальная смелость, ответственность, настойчивость, высокая нормативность поведения, радикализм, высокая мотивация достижения. Поведенческими ресурсами противодействия выгоранию являются активные и просоциальные модели поведения (смелость и широта вступления в социальный контакт, поиск социальной поддержки и готовность к ее принятию), ассертивное поведение, характеризующие так называемый «здоровый копинг».

С. Хобфолл отмечает, что, несмотря на многочисленность исследований, связывающих личностные и социальные ресурсы со стрессоустойчивостью, их результаты не раскрывают в полной мере механизмы преодоления стресса. Это связано с тем, что для изучения данного вопроса необходимо использовать динамические модели взаимодействия персональных характеристик и стрессоустойчивости, так как статические модели не учитывают того, что ресурсы сами по себе изменяются под воздействием стрессовых обстоятельств [15].

Kaniasty и Norris (1993) эмпирическим путем показали, что социальные ресурсы людей часто уменьшаются, когда они подвергнуты воздействию стресса (цит. по [16]). Baumeister, Bratslavsky, Muraven и Tice (1998) получили аналогичные данные о том, что даже личностные, когнитивные ресурсы могут

уменьшаться под воздействием стресса, поскольку стрессовая ситуация подрывает веру в собственные силы и продуктивность, например веру в собственную компетентность (цит. по [16]). В контексте стрессоустойчивости *вера* рассматривается как важнейший поддерживающий и «динамизирующий» личностный ресурс. Возможно, стрессовая ситуация бросает вызов энергии и мотиву, необходимых для того, чтобы задействовать этот ресурс в преодолении стресс-ситуации. Концепция «консервации» ресурсов С. Хобфолла и предложенный на ее основе методологический подход к оценке личностного потенциала стрессоустойчивости представляют собой динамическую модель взаимодействия личности и среды.

Согласно концепции COR ключевым моментом развития выгорания является соотношение траты и сохранения ресурсов. Толчком для развития выгорания могут послужить не только объективные условия психофизического истощения, но также жизненная позиция, убеждения, что затраченные ресурсы не могут быть восстановлены, отношение к себе как «жертве» обстоятельств. Таким образом, выгорание рассматривается как процесс самосохранения и предполагает связь с представлениями и верой человека в собственные возможности, по терминологии А. Бандуры, это вера в «самоэффективность».

В период разработки COR концепции ресурсная модель профессионального выгорания не имела эмпирической верификации. Ее эмпирическое подтверждение было получено в наших практико-ориентированных исследованиях 2000-2013 гг. В наших программах COR концепция используется в качестве теоретической основы при разработке стратегий и методов психологической помощи выгорающим субъектам [6; 7]. При этом в качестве одного из диагностического инструментария используется опросник «Оценка потерь и приобретений ресурсов» («ОППР»).

Процесс разработки «ОППР»

В качестве прототипа российского опросника «ОППР» была использована американская версия методики потери и приобретения ресурсов [17]. В методике «ОППР» ресурсы понимаются в контексте COR концепции С. Хобфолла, а именно как все, что ценно и значимо для жизнедеятельности человека, что необходимо ему для ощущения жизненного благополучия. Это материальные и нематериальные средства достижения жизненных целей – значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши), когнитивно-смысловые нематериальные конструкты (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние – интерсубъектные условия (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус, референтные лица, группы), внутренние – интрасубъектные перемены (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые помогают (прямо или косвенно) преодолевать ситуационные и экзистенциальные стрессы жизни. Опросник

включает в себя по 30 пунктов для оценки «Потерь» и «Приобретений» (Приложение 1).

Ретестовая надежность опросника «ООПР» определялась на выборке менеджеров (56 человек: 30 – мужчин, 26 – женщин, средний возраст 39,5 лет), и на выборке студентов (60 человек: 40 девушек, 20 юношей, средний возраст 22,5 лет), которые заполнили опросник «ОППР» повторно через два месяца. В качестве результата использовалось частное от деления «Приобретения» на «Потери» – индекс «ресурсности». Корреляция результатов первого и второго замера в группе менеджеров составила 0,749, в группе студентов 0,651, что демонстрирует хорошие показатели стабильности результатов во времени.

Практика применения опросника ОППР показала, что специалисты разных профессий существенно отличаются по оценкам «Потерь» и «Приобретений», но по индексу ресурсности различия незначительны. Так, например, сравнение группы врачей и учителей (табл. 1) показало существенные различия по представлениям о потерях и приобретениях ресурсов и не достоверные различия по индексу «ресурсности» (оценки за 3 года работы).

Таблица 1
Оценки потерь и приобретений персональных ресурсов учителей
и врачей (60 врачей, 55 учителей)

| Показатель | M | σ | m | Уровень достоверности различия средних |
|---------------------------|------------------|----------|-------|--|
| Потери ресурсов | Учителя 56,29 | 22,18 | 2,99 | p<0,001 |
| | Врачи 104,83 | 7,72 | 0,99 | |
| Приобретения ресурсов | Учителя 66,24 | 27,22 | 3,67 | p<0,001 |
| | Врачи 105,98 | 13,62 | 1,76 | |
| Индекс «ресурсности» (ИР) | Учителя 1,18 | 0,36 | 0,048 | p>0,1 |
| | Врачи 1,01 | 0,13 | 0,017 | |

Учителя оценивают и потери, и приобретения ресурсов существенно ниже, чем врачи. Выявленные различия позволяют сделать два предположения: либо учителя менее чувствительны к потерям и приобретениям ресурсов, чем врачи, либо профессиональная деятельность учителей более стабильна относительно потерь и приобретений.

Учитывая различия в субъективных оценках потерь и приобретений в зависимости от деятельности можно предположить, что более информативным показателем является баланс потерянных и компенсированных ресурсов (индекс «ресурсности» как частное от деления данных показателей).

Для сравнительного анализа профессиональных групп по показателям «ресурсности» и выгорания в зависимости от стажа обе выборки были разделены на 2 группы: к 1 группе были отнесены люди со стажем работы 1-15 лет, ко 2 группе – лица со стажем больше 16 лет. Средние значения показателей в выделенных группах представлены в табл. 2.

Таблица 2
Средние значения показателей «ОППР» и выгорания в группах учителей и врачей с разным стажем работы

| Показатель | Врачи | | Достоверность различия средних | Учителя | | Достоверность различия средних |
|--|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| | стаж 1-15 лет (31 человек) | стаж 16-49 лет (29 человек) | | стаж 1-15 лет (28 человек) | стаж 16-41 год (27 человек) | |
| Потери ресурсов | 103,58 | 106,17 | p>0,1 | 59,25 | 53,22 | p>0,1 |
| Приобретения ресурсов | 108,61 | 103,17 | p>0,1 | 70,39 | 61,93 | p>0,1 |
| Индекс ресурсности | 1,5 | 0,97 | p>0,1 | 1,19 | 1,16 | p>0,1 |
| Эмоциональное истощение (сырые баллы) | 26,16 | 33,28 | p<0,001 | 22,89 | 22,07 | p>0,1 |
| Деперсонализация (сырые баллы) | 12,84 | 18,07 | p<0,001 | 8,57 | 6,85 | p>0,1 |
| Редукция личных достижений (сырые баллы) | 30,00 | 29,59 | p>0,1 | 30,89 | 31,41 | p>0,1 |

Не обнаружены достоверные различия по индексу «ресурсности» в зависимости от стажа в обеих профессиональных группах. Достоверные различия обнаружены только по показателям «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» между врачами с разным стажем работы. Эти данные говорят о связи выгорания медицинского персонала со стажем работы. У учителей различия по показателям выгорания не выявлены, что свидетельствует о риске возникновения выгорания как при большом стаже работы, так и в начале профессиональной деятельности. По показателям потерь и приобретений ресурсов различия не выявлены ни в одной, ни в другой выборке.

В ряде наших исследований обнаружено, что индекс «ресурсности» положительно коррелирует с адаптационным потенциалом личности по методике «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина [9], с

удовлетворенностью качеством жизни по методике Н.Е. Водопьяновой [4], с просоциальными, ассертивными копинг-стратегиями по методике SACS С. Хобфолла, с показателем общей само-эффективности по методике Р. Шварцера с соавт. [13], отрицательно коррелирует с показателями профессионального выгорания [3].

Среди специалистов помогающих профессий было выявлено, что показатели «потерь» и «приобретений» имеют различные взаимосвязи с показателями профессионального выгорания и качества жизни [2; 8]. Именно сумма «потерь» положительно коррелирует со многими показателями неудовлетворенности качеством жизни ($p < 0,01$) и с фрустрированностью ($p < 0,05$), с эмоциональным истощением и деперсонализацией ($p < 0,01$). Сумма «приобретений» ресурсов имеет значимые положительные корреляции с общим индексом качества жизни ($p < 0,01$).

Итак, можно заключить, что полученные результаты свидетельствуют об обратной зависимости профессионального выгорания от ресурсообеспечения субъекта деятельности, а также о конструктивной валидности индекса «ресурсности».

Стандартизация шкалы Индекс «ресурсности» (ИР)

Объем выборки стандартизации составил 275 человек: 106 мужчин в возрасте от 21 до 77 лет ($M = 44,54$; $SD = 19,35$) и 169 женщин в возрасте от 20 до 75 лет ($M = 36,38$; $SD = 13,15$).

В качестве основного показателя методики «Потери и приобретения ресурсов» использовался Индекс «ресурсности» (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». На этапе предварительного анализа проверялись гипотезы о связи ИР с полом, возрастом, стажем и с интегральным показателем психологического выгорания (ИППВ) в стандартной шкале стенов.

В табл. 3 приведены описательные статистики ИР для женщин (Ж), мужчин (М) и всей выборки (Итого). Показатели асимметрии и эксцесса демонстрируют существенное отклонение распределения исходных показателей ИР от нормального, с выраженной левосторонней асимметрией.

Таблица 3

Описательные статистики индекса ресурсности (ИР)

| | пол | | |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| | Ж | М | Итого |
| N | 169 | 106 | 275 |
| Среднее | 1,537 | 1,205 | 1,409 |
| Стд. отклонение | ,849 | ,741 | ,824 |
| Минимум | ,410 | ,500 | ,410 |
| Максимум | 4,406 | 5,000 | 5,000 |
| Эксцесс | 1,346 | 8,014 | 2,723 |
| Стд.ошибка эксцесса | ,371 | ,465 | ,293 |
| Асимметрия | 1,354 | 2,604 | 1,693 |
| Стд.ошибка асимметрии | ,187 | ,235 | ,147 |

Различие мужчин и женщин по ИР статистически достоверно по критерию Манна–Уитни ($U = 6222$; $p < 0,001$). Следовательно, необходимо разрабатывать нормы с учетом пола отдельно – для мужчин и женщин.

Взаимосвязь ИР с возрастом и стажем статистически недостоверно отличается от нуля (табл. 4). Поэтому влиянием возраста на разрабатываемые нормы можно пренебречь.

Таблица 4

Взаимосвязь ИР с возрастом и стажем

| | | Возраст | Стаж |
|-------------|---------------------|---------|-------|
| ИР, женщины | Корреляция Спирмена | -,075 | -,075 |
| | Знч. (2-сторон) | ,331 | ,331 |
| | N | 169 | 169 |
| ИР, мужчины | Корреляция Спирмена | -,157 | -,120 |
| | Знч. (2-сторон) | ,108 | ,220 |
| | N | 106 | 106 |

Анализ взаимосвязи ИР с интегральным показателем психологического выгорания (ИППВ) показал, что эта взаимосвязь носит нелинейный характер как у мужчин, так и у женщин. В табл. 5 приведены основные показатели линейных, логарифмических и квадратичных моделей регрессий для мужчин и женщин (зависимая переменная – ИППВ, независимая переменная – ИР), все регрессионные коэффициенты (оценки параметров) статистически достоверны ($p < 0,001$). Если линейные модели объясняют немногим более 30 % дисперсии, то квадратичные модели – более 40% дисперсии зависимой переменной ИППВ (по R^2).

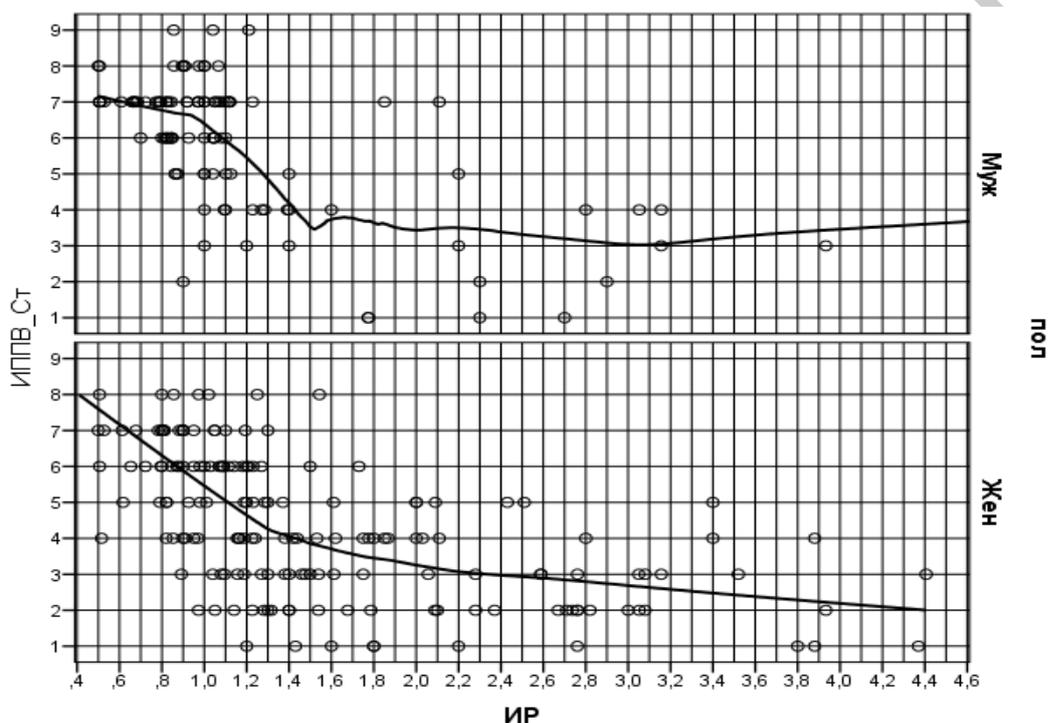
Таблица 5

Линейные и нелинейные регрессионные модели взаимосвязи исходных значений индекса ресурсности (ИР) и стандартных оценок ИППВ

| Пол | Уравнение | Сводка для модели | | | | | | Оценки параметров | | |
|-----|-----------|-------------------|----------------|---------|---------|---------|------|-------------------|--------|------|
| | | R | R ² | F | ст.св.1 | ст.св.2 | знч. | константа | b1 | b2 |
| Жен | Линейное | ,575 | ,331 | 82,505 | 1 | 167 | ,000 | 6,774 | -1,478 | |
| | Логарифм | ,645 | ,416 | 119,022 | 1 | 167 | ,000 | 5,340 | -2,802 | |
| | Квадрат | ,651 | ,423 | 60,902 | 2 | 166 | ,000 | 9,355 | -4,683 | ,761 |
| Муж | Линейный | ,552 | ,304 | 45,482 | 1 | 104 | ,000 | 7,600 | -1,421 | |
| | Логарифм | ,606 | ,368 | 60,572 | 1 | 104 | ,000 | 6,051 | -2,537 | |
| | Квадрат | ,644 | ,415 | 36,545 | 2 | 103 | ,000 | 9,745 | -4,314 | ,672 |

О характере связи ИР и ИППВ более детально позволяют судить диаграммы двумерного рассеяния, приведенные на рисунке. На диаграммах точки соответствуют испытуемым, а линии аппроксимации построены методом наименьших квадратов. Линия аппроксимации показывает, что по мере убывания ИР от максимальных значений ИППВ возрастает сначала

плавно, затем – заметно быстрее. Точке «излома» кривой соответствуют значения ИР около 1,5, а ИППВ – около 4 стенов. Падению ИР от максимальных значений до 1,5 соответствует плавное нарастание ИППВ на 1 – 2 стена, а спад ИР ниже 1,5 до минимальных значений ведет к более резкому возрастанию ИППВ примерно на 4 стена. Иными словами, «цена» падения ИР в отношении роста ИППВ значительно выше в области малых значений ИР (до 1,5), чем больших (выше 1,5).



Диаграммы взаимосвязи ИР и ИППВ

Криволинейный характер связи ИР и ИППВ, а также правосторонняя асимметричность ИР могут свидетельствовать о разной чувствительности шкалы ИР в ее разных диапазонах: более высокой в области высоких значений. Если это так, то нормализация распределения в ходе стандартизации шкалы ИР должна восстановить прямолинейный характер связи ИР и ИППВ.

Стандартизация шкал ИР производилась отдельно для выборки женщин ($N=169$) и выборки мужчин ($N=106$). Для стандартизации использовался следующий алгоритм нелинейной стандартизации [11].

1. Для каждого сырого балла подсчитывался его относительный процент $(n_i/N)*100$ и процентиль (накопленный процент) P_i , где n_i – частота для сырого балла с номером i (в порядке возрастания).

2. Процентиль пересчитывался в кумулятивный балл по формуле $F_i = P_i - (n_i/N)*100$.

3. Для каждого сырого балла вычислялось z -значение: по вероятности F_i в соответствии с функцией нормального распределения (использовалась функция НОРМСТОБР в программе EXCEL).

4. Для каждого сырого балла вычислялось значение стенов по формуле $st_i = z_i * 2 + 5,5$, которое округлялось до ближайшего целого.

5. Каждому стенов (от 1 до 10) ставился в соответствие диапазон сырых баллов, которые соответствовали данному стенов с точностью до округления (п. 4). Ниже представлена итоговая таблица перевода «сырых баллов» ИР в стандартную шкалу стенов и оценка уровня «ресурсности» (табл. 6).

Таблица 6

Стандартная шкала ИР

| Пол | Уров-ни | Очень низкий | | Низкий | | Средний | | Высокий | | Очень высокий | |
|-----|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------|
| | Стен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Жен | % | 2,37 | 4,14 | 9,47 | 14,79 | 19,53 | 18,93 | 14,79 | 10,06 | 4,14 | 1,78 |
| | Сырые баллы | <0,51 | 0,51 - 0,67 | 0,68 - 0,84 | 0,85 - 1,02 | 1,03 - 1,24 | 1,25 - 1,67 | 1,68 - 2,50 | 2,51 - 3,08 | 3,09 - 3,9 | > 3,9 |
| Муж | % | 0,94 | 5,66 | 9,43 | 15,09 | 23,58 | 15,09 | 15,09 | 9,43 | 3,77 | 1,89 |
| | Сырые баллы | <0,50 | 0,51 - 0,61 | 0,62 - 0,78 | 0,79 - 0,86 | 0,87 - 1,01 | 1,02 - 1,10 | 1,11 - 1,65 | 1,66 - 2,85 | 2,86 - 3,9 | > 3,9 |

После перевода «сырых» оценок в шкалу стенов в соответствии с Таблицей 6 был проведен анализ взаимосвязи стандартных оценок ИР и стандартных оценок ИППВ. Результаты проверки гипотез о прямолинейной и квадратичной связи ИР (независимая переменная) и ИППВ (зависимая переменная) представлены в табл. 7. Квадраты корреляций для линейных и квадратичных моделей различаются незначительно, а регрессионные коэффициенты для квадратичных моделей статистически не достоверны. Следовательно, гипотеза о квадратичной связи между стандартными оценками ИР и ИППВ отклоняется: связь между ними является прямолинейной отрицательной.

Линейные и нелинейные регрессионные модели взаимосвязи стандартных оценок ИР и стандартных оценок ИППВ

| Пол | Уравнение | Сводка для модели | | | | | | Оценки параметров | | |
|-----|-----------|-------------------|------|---------|----------|----------|------|-------------------|--------|-------|
| | | R | R2 | F | ст.св. 1 | ст.св. 2 | знч. | конс-танта | b1 | b2 |
| Жен | Линейное | -,653 | ,426 | 124,086 | 1 | 167 | ,000 | 8,482 | -,725 | |
| | Логарифм | ,645 | ,403 | 112,763 | 1 | 167 | ,000 | 9,557 | -3,119 | |
| | Квадрат | ,658 | ,434 | 63,535 | 2 | 166 | ,000 | 9,467 | -1,141 | ,038 |
| Муж | Линейный | -,569 | ,324 | 49,775 | 1 | 104 | ,000 | 8,949 | -,564 | |
| | Логарифм | ,508 | ,258 | 36,160 | 1 | 104 | ,000 | 9,685 | -2,347 | |
| | Квадрат | ,590 | ,349 | 27,639 | 2 | 103 | ,000 | 7,164 | ,169 | -,066 |

Применение опросника «ОППР»

Условия проведения. Опросник «ОППР» содержит две части, каждая по 30 одинаковых утверждений, которые предлагается оценить по степени выраженности переживаний (ощущений).

Тестирование может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Опросник в бланковой форме (см. Приложение 1) предлагается респондентам для заполнения с дополнительной графой, касающейся демографических характеристик. Общее время 15-30 мин.

В зависимости от конкретных задач исследования в инструкции может быть задан любой временной интервал от полугода и более, соотношенный с определенным этапом жизни реципиентов. Возможно анонимное тестирование.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается индекс «ресурсности» (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения, потери и компенсации, равновесие ценностно-смысловых ресурсов жизнедеятельности. Интерпретация выраженности ИР (ресурсообеспечения) производится по шкале стенов или по уровням «ресурсности», представленным в табл. 6.

Для изучения связей показателей «ОППР» с другими характеристиками могут использоваться «сырые» показатели «потери ресурсов» и «приобретения ресурсов», соответственно равные сумме баллов по первой и второй части опросника.

Приложение 1

ОПРОСНИК «ОППР»

Инструкция. Просим Вас заполнить две части опросника – «Потери» и «Приобретения». Оцените, пожалуйста, по 5-балльной шкале степень выраженности Ваших переживаний по каждому утверждению (пункту) опросника. Для этого в правой части листа обведите цифру, которая в большей мере соответствует силе Ваших переживаний. 1 балл – нет такого ощущения;

2 балла – переживание в малой степени; 3 балла – переживание средней степени; 4 балла – переживание в значительной степени; 5 баллов – переживание очень сильное.

Часть первая. «Оценка потерь». Пожалуйста, оцените Ваши ощущения за последний год по каждому перечисленному ниже пункту.

| За последний год я <u>потерял (а) ...</u> | Степень переживаний | | | | |
|---|---------------------|----------|----------|----------|------------|
| | Нет | Низк. | Ср. | Сильн. | Оч. сильн. |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Ощущение, что я успешен/а | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Возможность нормально высыпаться (или отдыхать) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Возможность одеваться в соответствии с моим социальным статусом (одеваться так, как я хочу) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ощущение, что я нужен другим людям | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Стабильность в семье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Чувство гордости (уважения) за себя (свои успехи и достижения) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Удовлетворенность жизнью и своей продуктивностью | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Хорошие отношения с близкими людьми, родственниками (супругой/ом), детьми, родителями и др.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Важные бытовые предметы (материально-технические средства жизни) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Собственное здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Чувство оптимизма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Возможность здорового и полноценного питания и отдыха | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Ощущение стабильности своей работы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Уверенность, что я контролирую события моей жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Мои сбережения, вклады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| За последний год я <u>потерял (а) ...</u> | Степень переживаний | | | | |
|---|---------------------|-------------------|-----------------|--------------------|------------------------|
| | Нет 1 | Низк. 2 | Ср. 3 | Сильн. 4 | Оч. сильн. 5 |
| 19. Профессиональную мотивацию (желание работать) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Поддержку и расположение коллег | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Стабильный доход, достаточный для достойной жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Ощущение независимости (свободы) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Дружбу (друзей) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Знание о том, куда я иду в жизни (смыслы жизни) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Ощущение, что моя жизнь имеет значение (смысл) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Положительное мнение о себе | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Людей, которым я доверяю и на которых мог бы положиться в любой момент | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Возможность получать медицинскую помощь при необходимости | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т.п.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Часть вторая. «Оценка приобретений». Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений Ваших приобретений за последний год по каждому перечисленному ниже пункту. Ваши ответы в баллах внесите в бланк для ответов «Приобретения».

| За последние год я <u>приобрел (а) ...</u> | Степень переживаний | | | | |
|--|---------------------|-------------------|-----------------|--------------------|------------------------|
| | Нет 1 | Низк. 2 | Ср. 3 | Сильн. 4 | Оч. Сильн. 5 |
| | | | | | |

Бланк «Приобретения» идентичен бланку «Потери», за исключением указанной первой строки.

Список литературы

1. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной

- деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В. Снеткова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. С. 175–180.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. Вып 6. С. 140–155.
 3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
 4. Водопьянова Н. Е. Оценка удовлетворенности качеством жизни / Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова СПб.: «Питер», 2005. С. 148-155.
 5. Водопьянова Н. Е., Штейн М.В. Опросник потерь и приобретений (ОПП) / Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: «Питер», 2005. С. 119-126.
 6. Водопьянова Н.Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вест. Санкт-Петербургского Университета. Серия 12: Психология Социология Педагогика. 2009. Вып. 1, ч. 1. С. 75-87.
 7. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. 160 с.
 8. Кириленко Т.С., Водопьянова Н.Е. Удовлетворенность качеством жизни как фактор снижения риска синдрома выгорания // Вестн. Киев. национ. ун-та им. Т. Шевченко. Психология. Педагогика. Социальная работа. 2012. № 3. С. 14–18 [на украинском яз.].
 9. Маклаков А.Г., Чермянина С.В. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) // Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / ред. и сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006. С. 549–672.
 10. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: «Речь», 2012. С. 54–59.
 11. Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М., МГУ, 1987. С. 57–58.
 12. Старченкова Е. С. Психологические факторы профессионального выгорания (на примере деятельности торгового агента): дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002.
 13. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 46–56.
 14. Hobfoll S. E. and Freedy J. Conservation of resource: A general Stress Theory Applied to Burnout. In W. B. Schanfeldi, C. Maslach, and T. Marek (Eds.), Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research. Washington, DC: Taylor and Francis, 1993. P. 115-129.
 15. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community. The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum, 1998. P. 620.
 16. Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. Journal of Community Psychology. 1993. № 21. P. 128-148.
 17. Shteyn M., Vodopianova N., Schumm J.A., Hobfoll S.E., Lilly R. Journal of Community Psychology. The Impact of the Russian Transition on Psychosocial Resources and Psychological Distress. 2003. T. 31. № 2. P. 113-127. 11.
 18. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping // Journal of Health and Social Behavior. 1978. V. 19. P. 2-21.
 19. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1995.

STANDARDIZED QUESTIONNAIRE "LOSES AND GAINS OF RESOURCES" FOR SOCIOECONOMIC SPECIALISTS

N.E. Vodopyanova, A.D. Nasledov

St. Petersburg State University

In this paper we present a questionnaire "Loses and gains of resources" based on the resource model of psychological stress and burnout introduced by S. Hobfoll. We describe the statistical data obtained with this questionnaire, its interpretations from the values-and-meanings resources point of view, and a standardization of Index of "resourcefulness" scale. This questionnaire can be recommended for psychological assessment of psychological welfare and predicting the risk of burnout development.

Keywords: *psychological regulation resources, conservation of resources, burnout, standardization of "resourcefulness" index.*

Об авторах:

ВОДОПЬЯНОВА Наталия Евгеньевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (194034, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9), e-mail: vodop@mail.ru

НАСЛЕДОВ Андрей Дмитриевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Педагогика и педагогической психологии» факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (194034, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9), e-mail: andrey.nasledov@gmail.com