

2. Опрошенные в ходе исследования работники скорой медицинской помощи показали более высокий уровень общей самоэффективности, чем их коллеги из органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. У медицинских работников скорой помощи также выше уровень профессионально обусловленной травматизации и уровень воспринимаемого стресса.

Практические рекомендации. Тренинги по овладению приемами повышения личной и профессиональной успешности, с включением таких элементов, как умение управлять своим поведением и своими ресурсами, развитие глубокого интереса к своей деятельности и умение справляться со стрессовыми и сложными профессиональными ситуациями позволят подкрепить веру и уверенность в собственных силах и, таким образом, снизить уровень воспринимаемого стресса.

Список цитированных источников

1. Бандура, А. Теория социального научения / А.Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 218 с.
2. Тимофеева, О.В. Оптимизация профессионального становления учителя в периоды возрастных кризисов: учеб.-метод. пособие / О.В.Тимофеева. – М.: 2004. – 21 с.
3. Motta, R. W., Kefer, J. M., Hertz, M. D., & Hafeez, S. (1999). Initial evaluation of the Secondary Trauma Questionnaire. *Psychological Reports*, 85, 997-1002.
4. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
5. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.Г. Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера, М. Ерусалема // *Иностранная психология*. 1996. № 7. С. 71-76.
6. Maercker, A. Posttraumatische Belastungsstoerung / U. Baumann, M. Perrez // *Klinische Psychology–Psychotherapy* / U. Baumann, M. Perrez. – 3., vollst. ueberarb. Aufl. – Bern: Huber, 2005. – 978 S.

THE IMPORTANCE OF THE RESCUE WORKERS GENERAL SELF-EFFICACY TO THE PERCEIVING OF GENERAL AND PROFESSIONAL STRESS

Krutolevich Hanna – PhD, associate professor of the department of psychology, educational establishment «Francisk Skorina Gomel State University», Gomel, Republic of Belarus, krutolew@yahoo.de

Keywords: perceived stress, secondary traumatisation, general self-efficacy, rescue workers.

This article examines the relationship between the general self-efficacy of rescue workers with perceived stress. The study was revealed an inverse proportion relationship between these parameters. A high level of general self-efficacy implies the ability to control and to constructively resolve problem situations.

In the manifestation of perceived stress, variables, such as the ability to solve their problems and the realization that everything is going on, as you want, were of particular importance. So, for the variable «feeling that they are able to solve their personal problems» the correlation coefficient is $r = -.28$ ($p < 0.001$), and for the variable «feeling that everything is going as it should» the correlation coefficient was $r = -.33$ ($p = 0.000$). The relationship between general self-efficacy and secondary traumatisation was not reliable.

УДК 159.9:614

А. Н. Крутолевич,

канд. психол. наук., доцент кафедры психологии, учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Республика Беларусь, krutolew@yahoo.de

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА ВО ВЗАИМОСВЯЗИ СО ВТОРИЧНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМАТИЗАЦИЕЙ РАБОТНИКОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СЛУЖБ

Ключевые слова: уровень воспринимаемого стресса, работники экстремальных служб, вторичная психическая травматизация.

В данной статье раскрываются проявления вторичной психической травматизации и воспринимаемого стресса как результат ежедневной конфронтации с профессионально обусловленными стрессорами.

В исследовании выявлена положительная взаимосвязь между вторичной психической травматизацией и уровнем воспринимаемого стресса, что еще раз подчеркивает взаимообусловленность.

В проявлении воспринимаемого стресса особое значение показали такие его проявления как отсутствие контроля над важными событиями и осознание того, что трудностей накопилось так много, что с ними стало невозможно справиться. Для переменной «отсутствие в последний месяц контроля над важными событиями» коэффициент корреляции $r = .27$, при $p < 0,001$, а для переменной «чувство накопленных трудностей и

невозможность с ним справиться» коэффициент корреляции составил $r=.38$, при $p=0.000$. Также по результатам исследования можно сделать вывод о том, что медицинские работники скорой помощи имеют более высокий уровень как вторичной психической травматизации, так и воспринимаемого стресса, что еще раз подчеркивает необходимость создания комплекса профилактических мер.

Актуальность исследования. Высокий уровень ответственности и социальное давление, большой объем физических нагрузок, ношение тяжелого снаряжения как в учебных, так и в служебных мероприятиях, а также вдыхание токсичных веществ, служат источниками сильного стресса и приводят к развитию стресс-зависимых заболеваний.

Ежедневная рутинная деятельность работников экстремальных служб включает в себе не менее выраженный риск развития посттравматических стрессовых расстройств [1,2]. Риск развития посттравматических стрессовых расстройств в течение жизни в таких группах увеличен в 4-5 раз в сравнении с гражданскими группами населения и составляет, по данным различных исследований, от 18,2-22,2 до 32-36% [3]. В рамках ежедневной рутинной деятельности у работников экстремальных служб проведенные исследования позволили определить частоту проявления посттравматического расстройства от 36% у работников медицинской службы спасения [2] до 5-9% у пожарных-спасателей [1].

Цель исследования – изучить взаимосвязь проявлений общего воспринимаемого стресса с уровнем вторичной психической травматизации работников экстремальных служб. Гипотетически рассматривался вопрос о прямой взаимосвязи между уровнем вторичной психической травматизации работников экстремальных служб и особенностями проявления воспринимаемого стресса.

Организация исследования. В исследовании добровольно приняли участие 113 пожарных-спасателей пожарных аварийно-спасательных частей Республики Беларусь и города Гомеля, а также 53 медицинских работника бригад Гомельской городской станции скорой медицинской помощи. В рамках своей профессиональной деятельности пожарные-спасатели ликвидируют чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, участвуют в ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий и в оказании первой доврачебной помощи пострадавшим. Профессиональная деятельность медицинских работников бригад скорой медицинской помощи связана с оказанием экстренной медицинской помощи.

Методы исследования. Для определения уровня вторичной психической травматизации использовался опросник Secondary Trauma Questionnaire (Motta, Joseph, 1998), для оценки уровня воспринимаемого стресса «Perceived stress scale» (Cohen, Williamson, 1988).

Опросник по определению уровня вторичной травматизации «Secondary Trauma Questionnaire» включает в себя 18 утверждений о проявлении симптоматики посттравматического стрессового расстройства, каждое из которых оценивается по пятибалльной шкале Ликерта. Оценка результатов производится суммированием баллов [4].

Краткая форма опросника «Perceived stress scale» позволяет оценить уровень воспринимаемого стресса и состоит из 4 утверждений [5].

Обработка эмпирических данных, их систематизация, а также их количественное описание посредством основных статистических показателей, анализ на определение статистической разницы между группами, корреляционный анализ данных были проведены с помощью программного обеспечения PASW/SPSS 18. Для переменных «вторичная психическая травматизация» и «воспринимаемый стресс» рассчитывался коэффициент ранговой корреляции Спирмэна. Для определения разницы между группами (работники органов и подразделений МЧС и работники скорой медицинской помощи) использовался статистический метод – критерий t Стьюдента для независимых выборок. Данный статистический метод позволяет установить статистическую разницу между двумя группами и достоверно оценить эту разность.

Результаты исследования. Анализ полученных данных показал, что на момент проведения исследования 13,1% работников экстремальных служб соответствовало критериям вторичной травматизации, из них 7,7% соответствовало легкой и средней форме данного расстройства, 5,4% – тяжелой форме. В исследовании участвовало 168 человек, из них 77% мужчины и 23% – женщины. Средний возраст опрошенных составил 31 год, средний стаж работы в экстремальных службах составил на момент исследования 113 месяцев, что приравнивается к 9,4 года. Средний уровень опыта работы (указано в месяцах) в экстремальных службах составил 112,65 ($X_{\min}=1$, $X_{\max}=492$). Средний уровень полученного работниками образования работы (указано в годах) составил 14,95 ($X_{\min}=10$, $X_{\max}=25$). Среди всех опрошенных 23,2% (39 человек) составили женщины и 76,8% (129 человек) - мужчины. Среди работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям основную часть опрошенных составили мужчины (96,5%), а среди работников скорой медицинской помощи большую часть опрошенных составляли, наоборот, женщины (66%).

Таблица 1

Корреляционный анализ вторичной психической травматизации и уровня воспринимаемого стресса

Факторы	Вторичная психическая травматизация	
	Коэффициент корреляции /Уровень достоверности	
Шкала «уровень воспринимаемого	.30	p=.000

стресса»		
Факторы	Вторичная психическая травматизация	
	Коэффициент корреляции /Уровень достоверности	
Как часто в последнем месяце у Вас возникало чувство, что Вы не в состоянии контролировать важные события в своей жизни?	.27	p=.001
Как часто в последнем месяце Вы были уверены в том, что способны решать свои личные проблемы?	.14	p=.065
Как часто в последнем месяце у Вас возникало чувство, что все шло так, как Вы этого хотели?	.14	p=.062
Как часто в последнем месяце у Вас было чувство, что трудностей накопилось так много, что Вы не можете с ними справиться?	.38	p=.000

Средний уровень воспринимаемого стресса для данной выборки составил $M = 5.4$ ($S = 2.4$). Общий уровень стресса, воспринимаемого работниками скорой медицинской помощи, выше чем у работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. Так, у работников скорой медицинской помощи средняя арифметическая оценка воспринимаемого стресса (далее - M) и стандартное отклонение (далее - S) составили $M_{\text{мед.}} = 6.00$ ($S = 2.57$), а у работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям $M_{\text{мчс}} = 5.16$ ($S = 2.29$). Разница двух групп в оценке воспринимаемого уровня стресса статистически достоверна, что подтверждается критерием t Стьюдента для независимых выборок, $t = -2.136$, $p = 0.034$.

Также две профессиональные группы различаются по уровню вторичной психической травматизации ($t = -3.180$, $p = 0.002$). Так, у работников скорой медицинской помощи средняя арифметическая оценка воспринимаемого стресса и стандартное отклонение составили $M_{\text{мед.}} = 32.75$ ($S = 9.747$), а у работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям $M_{\text{мчс}} = 28.08$ ($S = 6.521$).

Корреляционный анализ переменных «вторичная психическая травматизация» и «воспринимаемый стресс» работников экстремальных служб выявил следующие взаимосвязи (табл. 1): установлена выраженная положительная ($r = .30$) и статистически достоверная ($p = 0,000$) взаимосвязь между уровнем воспринимаемого стресса и уровнем вторичной психической травматизации работников экстремальных служб, при этом такой критерий воспринимаемого стресса как «отсутствие в последний месяц контроля над

важными событиями» и критерий «накопленные трудности и невозможность с ними справиться» имели наиболее выраженную и достоверную взаимосвязь с уровнем вторичной психической травматизации. Так, для переменной «отсутствия в последний месяц контроля над важными событиями» коэффициент корреляции - $r=.27$, при $p < 0,001$, а для переменной «чувство накопленных трудностей и невозможность с ним справиться» коэффициент корреляции составил $r=.38$, при $p=0.000$. Для остальных критериев воспринимаемого стресса коэффициент корреляции не был достоверным.

В данном исследовании установлено, что воспринимаемый стресс прямо связан с симптоматикой вторичной психической травматизации, особенно такие его проявления как «чувство отсутствия контроля над важными событиями» и «чувство накопленных трудностей и невозможность с ним справиться».

Обсуждение результатов исследования. Анализ полученных данных показал, что наиболее уязвимой группой, как по отношению к вторичной травматизации, так и по отношению к воспринимаемому стрессу, являются работники скорой медицинской помощи. Данные результаты согласуются с результатами других исследований. У медицинских работников спасательных служб выявлено в среднем от 14% до 12% с симптоматикой вторичной травматизации [6,7]. К схожим результатам пришли психологи в исследованиях из Швеции [8] и Великобритании [9]. Частота проявления посттравматических стрессовых расстройств в различных профессиональных группах колеблется в зависимости от направления деятельности опрашиваемых (медицинская служба, пожарные-спасатели, работники правоохранительных органов), методах проведения исследования (интервью или анкета-опросник), условий проведения и работы испытуемых.

Причиной межгрупповых различий может быть и то, что работники скорой медицинской помощи чаще имеют дело с тяжелоранеными и умирающими людьми. Также принадлежность к женскому полу могла бы служить объяснением таких межгрупповых различий. Все же среди работников скорой медицинской помощи находилось 66% женщин и только 3.5% среди опрошенных пожарных-спасателей.

Уровень воспринимаемого стресса также выше у женщин, чем у мужчин; средний уровень воспринимаемого стресса у мужчин составил $M=4.2$ ($S=2.8$), а у женщин $M=4.7$ ($S=3.1$) [5].

Дизайн данного исследования позволил установить статистически значимые взаимосвязи, но не позволяет сделать вывод о причинно-следственной связи. В данном исследовании была выявлена положительная взаимосвязь между уровнем воспринимаемого стресса и вторичной психической травматизации. Во многих исследованиях подчеркивается взаимообуславливающая связь этих параметров.

Выводы:

1. Опрошенные в ходе исследования работники скорой медицинской помощи показали более высокий уровень воспринимаемого стресса, чем их коллеги из органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. У медицинских работников скорой помощи также выше уровень профессионально обусловленной травматизации.

2. Полученные в исследовании результаты говорят о том, отсутствие контроля над важными событиями и осознание того, что трудностей накопилось так много, что с ними стало невозможно справиться, у работников экстремальных служб связано с более высоким уровнем вторичной психической травматизации.

Практические рекомендации. Учитывая полученные в ходе исследования результаты, основные профилактические меры рекомендуется направить на снижение общего уровня стресса и уменьшение риска развития посттравматических стрессовых расстройств работников экстремальных служб, к примеру, регулярное занятие спортом, отказ от курения и алкоголя, психотехники саморегуляции эмоциональных состояний. а также на пропаганду салутогенных (поддерживающих здоровье) копинг-стратегий как стратегий совладения со стрессом.

Особое внимание в изучении данного вопроса следует уделить наиболее уязвимым группам работников экстремальных служб, – работникам скорой медицинской помощи. Определение факторов-протекторов, способствующих снижению уровня стресса и сохранению психического и физического здоровья работников экстремальных служб, позволит разработать превентивные меры.

Список цитированных источников

1. Teegen, F., Domnick, A. & Heerdegen, M. (1997). Hochbelastende Erfahrungen im Berufsalltag von Polizei und Feuerwehr. Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 29(4), 583 - 599.

2. Teegen, F., & Yasui, Y. (2000). Traumaexposition und posttraumatische Belastungsstörungen bei dem Personal von Rettungsdiensten. Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, 21(1), 65-83.

3. Maercker, A. Posttraumatische Belastungsstörung / U. Baumann, M. Perrez // Klinische Psychologie–Psychotherapie / U. Baumann, M. Perrez. – 3., vollst. ueberarb. Aufl. – Bern: Huber, 2005. – 978 S.

4. Motta, R. W., Kefer, J. M., Hertz, M. D., & Hafeez, S. (1999). Initial evaluation of the Secondary Trauma Questionnaire. Psychological Reports, 85, 997-1002.

5. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.),