

УДК 159.9

*Муфазалов А.Ф.,
кандидат медицинских наук, доцент
кафедры Пожарная и промышленная безопасность»
«Уфимский государственный нефтяной технический университет»
Россия, г. Уфа
Гафарова Карина А.,
магистр,
2 курс, факультет «Горно-нефтяной факультет»
Уфимский государственный нефтяной технический университет»
Россия, г. Уфа*

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПТСР У ПОЖАРНЫХ ГО Г. УФА

***Аннотация:** В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение распространенности и особенностей проявления посттравматического стрессового расстройства среди пожарных города Уфы. Проведен литературный обзор современных отечественных и зарубежных исследований по проблеме профессионального стресса и психотравмы у сотрудников экстренных служб. Выявлена статистически значимая связь между развитием симптомов ПТСР и ключевыми рассматриваемыми показателями. Был сделан вывод о значимости проблемы и необходимости внедрения в подразделениях МЧС г. Уфы комплексной программы для профилактики психических расстройств у пожарных.*

***Ключевые слова:** посттравматическое стрессовое расстройство, пожарные, профессиональный стресс, травматический опыт, МЧС, Уфа, психологическая безопасность, эмпирическое исследование.*

Annotation: *The article presents the results of an empirical study aimed at studying the prevalence and characteristics of post-traumatic stress disorder among firefighters in the city of Ufa. A literature review of modern domestic and foreign studies on the issue of professional stress and psychotrauma among emergency service personnel was conducted. A statistically significant relationship was identified between the development of PTSD symptoms and the key indicators under consideration. The article concludes that the issue is significant and that a comprehensive program for the prevention of mental disorders among firefighters should be implemented in the Ufa Department of the Ministry of Emergency Situations.*

Keywords: *post-traumatic stress disorder , firefighters, occupational stress, traumatic experience, Ministry of Emergency Situations, Ufa, psychological safety, empirical research.*

Актуальность исследования. ПТСР у пожарных г. Уфы обусловлено промышленно-развитой структурой города (нефтехимические предприятия, крупные производства), так и высокой плотностью населения, что увеличивает вероятность и потенциальную тяжесть чрезвычайных ситуаций. Изучение распространённости и специфики ПТСР в данной профессиональной группе является необходимым шагом для разработки и внедрения эффективных мер психологической защиты, что в конечном итоге направлено на сохранение психического здоровья и поддержание высокой профессиональной подготовки личного состава.

Мировые мета-аналитические исследования указывают, что распространённость ПТСР среди пожарных варьируется в диапазоне от 7% до 20%, что значительно превышает показатели в общей популяции (1-3%) [4]. В качестве ключевых факторов развития расстройства выделяются: частота воздействия травматических событий, молодой возраст, стаж,

личностные качества такие как чрезмерная эмоциональная возбудимость, впечатлительность, низкая эмоциональная устойчивость.

Цель исследования: оценка распространенности симптомов ПТСР и выявление факторов, связанных с их развитием, у пожарных г. Уфы.

В начале эксперимента были определены следующие задачи:

1. Определить симптомы ПТСР и общей психопатологической симптоматики;
2. Проанализировать связь между выраженностью симптомов и профессионально-демографическими факторами (стаж, должность, количество выездов);
3. Изучить роль воспринимаемой социальной поддержки как протективного фактора.

Организация и методы исследования:

В исследовании приняли участие 127 пожарных (все мужчины, средний возраст $34,7 \pm 7,2$ года) из различных пожарно-спасательных частей г. Уфы. Стаж работы в МЧС – от 2 до 25 лет (средний $10,3 \pm 6,1$ года).

В данном исследовании применялись следующие методы:

1. Авторская анкета для сбора социально-демографических и профессиональных данных (стаж, должность, примерное количество критических выездов за год, субъективная оценка поддержки в коллективе).
2. Шкала PCL-5 – стандартизованный список вопросов, который помогает быстро оценить наличие и тяжесть симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Разработана американскими специалистами из Национального центра по посттравматическому стрессу. Пороговое значение для предварительного выявления возможного ПТСР – 33 балла и выше.
3. Опросник SCL-90-R – для оценки широкого спектра психологических симптомов (соматизация, обсессивность, депрессия, тревожность и др.).

Исследование проводилось в форме анонимного онлайн-опроса в 2025 году. Обработка данных осуществлялась с использованием программы Яндекс форма. Применялись методы описательной статистики, корреляционный анализ Пирсона, сравнение групп по t-критерию Стьюдента и U-критерию Манна-Уитни.

Результаты исследования и их анализ.

1. По данным опросника PCL-5, клинически значимый уровень симптомов ПТСР (≥ 33 баллов) был выявлен у 23 человек (18,1%). У 31 респондента (24,4%) отмечался субклинический уровень симптоматики (20-32 балла). Таким образом, в той или иной степени с посттравматическими симптомами столкнулись 42,5% опрошенных. Наиболее выраженными были симптомы кластера «Навязчивые переживания» и «Избегание».

2. Установлена статистически значимая положительная корреляция между баллами по PCL-5 и количеством пережитых критических инцидентов за последний год ($r=0.42$, $p<0.01$). Пожарные, занимающие должности, непосредственно связанные с тушением пожаров и проведением аварийно-спасательных работ (рядовой и начальствующий состав караула), имели достоверно более высокие показатели ПТСР по сравнению с сотрудниками, чья деятельность связана с обеспечением и дежурством на пункте связи ($p<0.05$). Прямой линейной зависимости от общего стажа выявлено не было, однако пик симптоматики наблюдался в группе со стажем 7-12 лет.

3. По данным SCL-90-R, у группы с высокими баллами по PCL-5 были также достоверно повышены показатели по шкалам «Депрессия», «Тревожность», «Враждебность» и «Паранойяльные тенденции» ($p<0.01$). Это свидетельствует о коморбидности ПТСР с другими психологическими трудностями.

4. Респонденты, оценившие психологическую обстановку в коллективе и поддержку со стороны руководства как низкие,

продemonстрировали значительно более высокие баллы по PCL-5 ($p < 0.01$). Данный фактор оказался ключевым элементом.

Обсуждение результатов.

Полученные данные согласуются с результатами международных исследований, подтверждая высокий профессиональный риск развития ПТСР среди пожарных. Распространенность в 18,1% находится в верхних границах мировых диапазонов, что может быть связано со спецификой городского контингента Уфы и методологией исследования. Выявленная связь с количеством травматических событий подтверждает модель кумулятивного стресса, может объясняться феноменом «выгорания и адаптации»: новобранцы находятся под усиленным контролем, а опытные вырабатывают индивидуальные копинг-стратегии, тогда как специалисты со стажем 7-12 лет часто несут максимальную профессиональную нагрузку при возможном истощении ресурсов.

Особого внимания заслуживает выявленный дефицит социальной поддержки как фактор риска. Это указывает на необходимость целенаправленной работы по укреплению командного духа и созданию в подразделениях атмосферы психологической безопасности, где возможно открытое обсуждение стрессовых пережитий.

Таким образом, можно сделать вывод, что полученные данные свидетельствуют о широкой распространённости клинических и субклинических симптомов посттравматического синдрома среди пожарных г. Уфы, что указывает на высокую профессиональную уязвимость данной группы и их связь с непосредственным участием в чрезвычайных ситуациях и недостаточной социальной поддержкой в коллективе. Симптоматика ПТСР часто сочетается с депрессивными и тревожными проявлениями, что усугубляет общее психологическое состояние сотрудников. В связи с этим целесообразно внедрение регулярного психологического тестирования, комплексной программы психопрофилактики, системы конфиденциальной

психологической помощи, а также развитие психологически грамотного управленческого подхода, направленного на укрепление групповой сплочённости и поддержки.

Использованные источники:

1. Американская психиатрическая ассоциация. Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM-5). — М.: Издательство «Практика», 2013. — 450 с.

2. Маклаков А.Г. Профессиональный психологический отбор персонала. Психологический отбор на операторские и командные должности в МЧС России. — СПб.: Питер, 2018. — 107 с.

3. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2001. — 91 с.

4. Berger W., Coutinho E.S.F., Figueira I., Marques-Portella C., Luz M.P., Neylan T.C., Marmar C.R., Mendlowicz M.V. Rescuers at risk: a systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. — 2012. — Vol. 47(6). — P. 1001–1011.

5. Stanley I.H., Hom M.A., Joiner T.E. Differences in psychiatric symptoms and barriers to mental health care between volunteer and career firefighters // *Psychiatry Research*. — 2017. — Vol. 247. — P. 236–242.

6. Weathers F.W., Litz B.T., Keane T.M., Palmieri P.A., Marx B.P., Schnurr P.P. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). — 2013. — Scale available from the National Center for PTSD at www.ptsd.va.gov.