

DOI: 10.18287/2542-0445-2023-29-4-96-100



НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

УДК 378.4

Дата поступления: 08.09.2023
рецензирования: 01.10.2023
принятия: 25.11.2023

Психологическая адаптация курсантов вузов МЧС России к деятельности в экстремальных ситуациях

А.А. Карапузиков

Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург, Российская Федерация
E-mail: Alexx-7777@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8458-1387>

Н.П. Мураев

Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург, Российская Федерация
E-mail: myrnik@yandex.ru. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2389-6949>

Аннотация: В данной статье рассматривается важная тема – психологическая адаптация курсантов вузов МЧС России в процессе подготовки к деятельности в экстремальных ситуациях. Эти ситуации находятся вне зоны комфорта многих людей, поэтому курсантам МЧС особенно важно развивать навыки адаптации и эмоциональной стабильности. В статье анализируются проблемы, связанные с психологической адаптацией, а также факторы, оказывающие на нее влияние. Рассматриваются актуальные методы и способы подготовки курсантов к работе в экстремальных условиях и предлагаются практические рекомендации по их решению. Показана роль психологической подготовки в процессе адаптации курсантов к деятельности в экстремальных ситуациях, что позволяет развивать необходимые навыки и способности для принятия сложных решений и управления стрессовыми ситуациями в границах их профессиональной деятельности. Психологическая подготовка помогает курсантам развить психологическую стойкость, концентрацию внимания и способность к ведению эффективной деятельности в сложных условиях, в том числе экстремальных.

Ключевые слова: психологическая адаптация; профессиональная подготовка; деятельность в экстремальных ситуациях; стрессовая ситуация.

Цитирование. Карапузиков А.А., Мураев Н.П. Психологическая адаптация курсантов вузов МЧС России к деятельности в экстремальных ситуациях // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology. 2023. Т. 29, № 4. С. 96–100. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2023-29-4-96-100>.

Информация о конфликте интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

© Карапузиков А.А., Мураев Н.П., 2023

Александр Анатольевич Карапузиков – кандидат педагогических наук, доцент кафедры пожаротушения и аварийно-спасательных работ, Уральский институт ГПС МЧС России, 620062, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Мира, 22.
Николай Павлович Мураев – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры безопасности в ЧС, Уральский институт ГПС МЧС России, 620062, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Мира, 22.

SCIENTIFIC ARTICLE

Submitted: 08.09.2023
Revised: 01.10.2023
Accepted: 25.11.2023

Psychological adaptation of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Emergency Situations of Russia to activity in extreme situations

A.A. Karapuzikov

Ural Institute of the State Fire Academy of the Ministry of Russian Federation
for Civil Defence, Emergencies and Eliminations of Consequences of Natural Disasters, Yekaterinburg, Russian Federation
E-mail: Alexx-7777@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8458-1387>

N.P. Muraev

Ural Institute of the State Fire Academy of the Ministry of Russian Federation for Civil Defence,
Emergencies and Eliminations of Consequences of Natural Disasters, Yekaterinburg, Russian Federation
E-mail: myrnik@yandex.ru. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2389-6949>

Abstract: This article deals with an important topic – psychological adaptation of cadets of higher educational institutions of the Russian Ministry of Emergency Situations in the process of preparation for activities in extreme situations. These situations are out of the comfort zone of many people, so it is especially important for EMERCOM cadets to develop skills of adaptation and emotional stability. The article analyzes the problems associated with psychological adaptation, as well as the factors that influence it, considers the actual methods and ways of preparing cadets to work in extreme conditions and offers practical recommendations for their solution. The important role of psychological training in the process of cadets' adaptation to work in extreme situations is shown, allowing them to develop the necessary skills and abilities required for making complex decisions and managing stressful situations within the boundaries of their

professional activity. Psychological training helps cadets to develop psychological resilience, concentration of attention and ability to conduct effective activities in difficult conditions, including extreme ones.

Key words: psychological adaptation; professional training; activity in extreme situations; stressful situations.

Citation. Karapuzikov A.A., Muraev N.P. Psychological adaptation of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Emergency Situations of Russia to activity in extreme situations. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, 2023, vol. 29, no. 4, pp. 96–100. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2023-29-4-96-100>. (In Russ.)

Information on conflict of interest: authors declare that there is no conflict of interest.

© Karapuzikov A.A., Muraev N.P., 2023

Alexander A. Karapuzikov – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the Department of Fire Extinguishing and Emergency Rescue Works, Ural Institute of the State Fire Academy of the Ministry of Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and Eliminations of Consequences of Natural Disasters, 22, Mira Street, Yekaterinburg, 620062, Russian Federation.

Nikolai P. Muraev – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, professor of the Department of Safety in Emergency Situations, Ural Institute of the State Fire Academy of the Ministry of Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and Eliminations of Consequences of Natural Disasters, 22, Mira Street, Yekaterinburg, 620062, Russian Federation.

Введение

Проблема психологической адаптации курсантов вузов МЧС России в процессе подготовки к деятельности в экстремальных ситуациях заключается в том, что работа в этой сфере требует от них способности эффективно справляться с высоким уровнем стресса, неопределенностью и опасностью.

Во-первых, будущие выпускники вузов МЧС России сталкиваются с непредсказуемыми и чрезвычайными ситуациями: пожары, стихийные бедствия, аварии и другие происшествия. В таких условиях они должны принимать быстрые и правильные решения, организовывать действия и координировать работу подчиненных для эффективного решения проблемы. Высокий уровень стресса и неопределенности может оказывать негативное влияние на психологическое благополучие курсантов и их способность принимать правильные решения. Во-вторых, работа в сфере МЧС России сопряжена с опасностью и повышенным уровнем риска. Курсанты должны быть готовы столкнуться с экстремальными условиями и физическими и психологическими травмами. Эта необходимость приводит к дополнительным стрессовым факторам и требует от курсантов сильной психологической стойкости и готовности к преодолению трудностей.

Наконец, работа в системе МЧС России требует от курсантов хорошей коммуникации и сотрудничества в команде. В экстремальных ситуациях важно иметь навыки эффективного общения и умения работать в команде для достижения общей цели. Однако психологические трудности, такие как конфликты, недостаток уверенности и низкая самооценка, могут препятствовать развитию этих навыков. Все эти факторы создают проблему психологической адаптации курсантов вузов МЧС России в процессе подготовки к деятельности в экстремальных ситуациях. Низкая психологическая готовность и недостаток навыков эффективного стратегического планирования и управления стрессом могут негативно сказаться на работе курсантов в экстремальных условиях, препятствуя эффективному реагированию на чрезвычайные ситуации.

Основная часть

Ученые рассматривают проблему адаптации (С.Н. Шуткин, В.В. Ипполитов) как отличительную особенность учебных заведений МЧС России и деятельность, осуществляемую в них. Утверждается необходимость адаптации курсантов к этим условиям: адаптация к учебному процессу; адаптация к служебному регламенту; адаптация к замкнутому коллективу; адаптация к физическим нагрузкам. По мнению авторов, большую роль играет психолого-педагогическая адаптация, целью которой является активное включение студента в учебную деятельность, новое социальное окружение с особенностями выбранной профессии [Шуткин, Ипполитов 2012].

А.А. Карапузиков, в научных трудах рассматривая данную проблему, выделяет психологическую готовность курсантов к деятельности в экстремальных ситуациях и считает ее внутренним качеством личности, которое представляет собой определенную целостность и является результатом целенаправленной подготовки. Развитие готовности курсантов к деятельности в чрезвычайных условиях в образовательном процессе должно основываться на определенных принципах, которые отражают логику образовательного процесса и современные аспекты его развития. Один из таких принципов – это целенаправленность учебно-воспитательных воздействий и взаимодействий на развитие готовности курсантов к деятельности в чрезвычайных условиях [Карапузиков 2017; Карапузиков 2019].

Проведенное исследование А.С. Мкртычаном позволило выявить психофизиологические показатели адаптации к экстремальным условиям деятельности у курсантов вуза МЧС России, способствующих патогенезу стресс-индуцированного заболевания. Автором определены параметры изменчивости сердечного ритма у курсантов при воздействии моделируемых профессионально значимых факторов и реальных условий чрезвычайных ситуаций. Анализ variability сердечного ритма позволил выявить профессиональную адаптацию в различных группах с разными категориями профессиональной пригодности [Мкртычан 2018].

Углубляясь в проблему психологической адаптации, рассмотрим понятие «адаптация». По мнению Ю.А. Соколовой, «адаптация» – это комплексный и многогранный процесс, который может включать как краткосрочную адаптацию в форме поведенческих реакций или поступков, так и долгосрочный процесс, называемый состоянием адаптации, представляющим собой динамическую и комплексную характеристику личности, отражающую ее способность приспосабливаться к изменяющимся условиям [Соколова 2014]. В.М. Долгова под адаптацией понимает процесс удовлетворения потребностей личности в результате ее активного приобщения к требованиям среды, новым отношениям, видам деятельности и способность к дальнейшему развитию без ущерба здоровью [Долгова 2009].

По нашему мнению, «адаптация» – это процесс приспособления к новым условиям или ситуациям с целью успешного функционирования в них. Это изменение в ответ на изменение условий окружающей среды, которое позволяет человеку адекватно реагировать на них.

Адаптация может быть физиологической, психологической или социальной. Физиологическая адаптация – это процесс изменения физиологических процессов и функций организма в ответ на изменение условий окружающей среды. Психологическая адаптация – это процесс приспособления мыслей, эмоций и поведения человека к новым условиям. Социальная адаптация – это процесс включения в социальную среду, адекватное взаимодействие с другими людьми и принятие социальных норм и правил. Кроме того, адаптация может быть быстрой и легкой либо может быть длительным и сложным процессом, что зависит от конкретных условий и индивидуальных особенностей организма или системы. Успешная адаптация позволяет организму обеспечивать свою выживаемость и функционирование в изменяющейся среде.

В контексте психологической адаптации, например, курсанты вузов МЧС России могут приспособляться к новым требованиям и стрессовым ситуациям, выполняя профессиональные обязанности в экстремальных условиях.

С учетом того, что курсанты вузов МЧС России будут постоянно сталкиваться с экстремальными условиями в своей профессиональной деятельности, необходимо обеспечить их адаптацию к работе в таких условиях, что позволит успешно выполнять свои обязанности.

Адаптация к деятельности в экстремальных ситуациях – это процесс приспособления индивида к работе и функционированию в условиях, характеризующихся повышенным риском, стрессом и неопределенностью.

В исследовании А.М. Киселева, посвященном адаптации персонала к деятельности в экстремальных ситуациях, показаны положительные результаты физической подготовленности, эмоциональ-

но-волевой устойчивости и профессиональной обученности действиям в сложной обстановке. Курсанты проявляли повышенную устойчивость в выполнении учебно-служебных действий в условиях, где требовалось высокое нервно-психологическое напряжение, что показывало их высокую адаптацию к работе в экстремальных ситуациях [Киселев 2022].

В целом адаптация к деятельности в экстремальных ситуациях требует овладения различными навыками и качествами, которые помогают справиться с неблагоприятными условиями и эффективно выполнить поставленные задачи. Для успешной адаптации к деятельности в экстремальных ситуациях необходимо развивать определенные навыки и качества.

1. Физическая подготовка. В экстремальных ситуациях требуется хорошая физическая форма для преодоления физического напряжения и высокой нагрузки. Регулярные тренировки и поддержание выносливости могут помочь в адаптации к физическим требованиям, способствуя формированию эмоциональной устойчивости и развитию психофизиологических способностей, а также адаптации организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [Белоусова 2009].

2. Эмоциональная стабильность играет важную роль при адаптации к экстремальным ситуациям. Умение проявлять эмоциональную устойчивость, контролировать свои эмоции и оставаться спокойным может помочь принимать рациональные решения и эффективно реагировать на стрессовые ситуации [Ярошук 2016].

3. Гибкость мышления требуется для быстрого принятия решений и изменения стратегий в зависимости от изменяющейся ситуации. Гибкость мышления и способность быстро адаптироваться к новым условиям могут быть ключевыми качествами для успеха в экстремальной деятельности [Касьянов 2016; Карапузиков, Мураев 2023].

4. Командная работа. В экстремальных ситуациях необходимо работать в команде, где сотрудники должны доверять друг другу, обеспечивать эффективную коммуникацию и сотрудничество.

5. Предварительная подготовка требует получения специфических умений и навыков, связанных с экстремальной деятельностью. Обучение принципам безопасности, тактике в экстремальных условиях и другим необходимым навыкам будет способствовать успешной адаптации к таким ситуациям.

Важным процессом для адаптации курсантов к деятельности в экстремальных ситуациях является психологическая подготовка, которая является неотъемлемой частью их профессиональной подготовки, особенно в условиях выполнения задач в экстремальных ситуациях. Важность такой подготовки связана с несколькими факторами.

1. Эмоциональная стабильность. Работа в экстремальных условиях требует от курсантов креп-

кой эмоциональной стабильности. Они должны быть способны контролировать свои эмоции и принимать решения в сложных и стрессовых ситуациях. Психологическая подготовка с применением различных методик обучает курсантов эффективным стратегиям управления стрессом и развивает навыки эмоциональной регуляции [Шилова 2015].

2. Принятие риска. Выпускники вузов МЧС России в ходе профессиональной деятельности часто оказываются в опасных и непредсказуемых ситуациях, где им приходится принимать решения, которые могут повлиять на их жизнь и жизнь других людей. Психологическая подготовка помогает курсантам развивать навыки оценки риска, принятия решений и действия в сложных ситуациях [Мальшев 2011].

3. Самоконтроль и самоорганизация. Работа в экстремальных условиях требует высокого уровня самоконтроля и самоорганизации. Курсанты вузов МЧС должны быть способными действовать в хаотических и аварийных ситуациях без участия руководства. Психологическая подготовка развивает у курсантов навыки планирования, принятия решений и соблюдения порядка.

4. Командный дух и сотрудничество. Работа в экстремальных ситуациях требует командного духа и способности сотрудничать с другими членами команды. Психологическая подготовка помо-

гает курсантам развивать навыки коммуникации, лидерства и сотрудничества, что повышает эффективность работы в команде и снижает вероятность ошибок.

5. Реабилитационная адаптация. Курсанты вузов МЧС в ходе выполнения профессиональных задач могут столкнуться с воздействием на них экстремальных факторов, что впоследствии может вызвать у них посттравматический стресс, тревожность, депрессию и другие психологические проблемы. Избежать таких проблем поможет психологическая подготовка, которая включает в себя обучение методам самозащиты от психологических стрессов и помощь в адаптации после службы.

Заключение

Адаптация курсантов вузов МЧС России к профессиональной деятельности, связанной с экстремальными ситуациями, требует от них высокого уровня физической подготовки, эмоциональной стабильности, гибкости мышления, навыков командной работы.

Адаптация к деятельности в экстремальных ситуациях является основой успешной адаптации в современном мире. Развитие соответствующих навыков и качеств будет способствовать достижению поставленных целей в различных сферах деятельности.

Материалы исследования

Мкртычян 2018 – *Мкртычян А.С.* Психофизиологические особенности адаптации курсантов образовательного учреждения МЧС России к экстремальным условиям деятельности: автореферат дис. ... канд. мед. наук: 19.00.02, 14.03.03 / Мкртычян Арсен Сергеевич. Санкт-Петербург, 2018. 25 с.

Библиографический список

Белоусова 2009 – *Белоусова З.А.* Средства физической тренировки для формирования у студентов умений действовать в экстремальных ситуациях // Вестник Брянского государственного университета. 2009. № 1. С. 49–53. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13005604>. EDN: <https://elibrary.ru/kyprqj>.

Долгова 2009 – *Долгова В.М.* Адаптация как научно-исследовательский феномен: сущность и содержание // Молодой ученый. 2009. № 9 (9). С. 149–152. URL: <https://moluch.ru/archive/9/602/>; <https://elibrary.ru/item.asp?id=15172428>. EDN: <https://elibrary.ru/muamff>.

Касьянов 2016 – *Касьянов О.Н.* Конструктивно-креативная подготовка морского специалиста к принятию решений в экстремальных ситуациях // Человек и образование. 2016. № 4 (49). С. 107–111. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32655192>. EDN: <https://elibrary.ru/ytdmmh>.

Карапузиков 2017 – *Карапузиков А.А.* Современное состояние проблемы подготовки курсантов специального вуза к действиям в экстремальных ситуациях // Психология и педагогика в системе современного образования: материалы II Междунар. науч. конф. Новосибирск, 2017. С. 99–104. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=31079386>. EDN: <https://elibrary.ru/xocouz>.

Карапузиков 2019 – *Карапузиков А.А.* К проблеме психологической готовности курсантов вузов МЧС России к деятельности в экстремальных ситуациях // Colloquium-Journal. 2019. № 2–3 (26). С. 20–21. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36851397>. EDN: <https://elibrary.ru/yvdfnj>.

Карапузиков, Мураев 2023 – *Карапузиков А.А., Мураев Н.П.* Формирование профессиональных компетенций при проведении практических занятий на учебном тренажере «Резервуарный парк» // Современные технологии в российской и зарубежных системах образования: материалы XII Междунар. науч. конф. Пенза, 2023. С. 132–135. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53736062&pf=1>. EDN: <https://www.elibrary.ru/qrpqj>.

Киселев 2022 – *Киселев А.М.* Об адаптации персонала к деятельности в экстремальных ситуациях // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 9–1 (72). С. 23–26. DOI: <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-9-1-23-26>. EDN: <https://www.elibrary.ru/humzmi>.

Мальшев 2011 – *Мальшев И.В.* Психологические характеристики рисков в экстремальных ситуациях // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2011. Т. 4. Вып. 2. С. 50–55. DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2011-4-2-50-55>.

Соколова 2014 – *Соколова Ю.А.* Генезис понятия «адаптация» // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2014. № 3. С. 93–99. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-ponyatiya-adaptatsiya/viewer>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22255141>. EDN: <https://www.elibrary.ru/stagbp>.

Шуткин, Ипполитов 2012 – *Шуткин С.Н., Ипполитов В.В.* Адаптация, как определяющий фактор психологической готовности курсантов учебных заведений МЧС России к действиям в экстремальных ситуациях // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Воронеж, 2012. С. 201–203. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21222118>. EDN: <https://www.elibrary.ru/rwkmrb>.

Шилова 2015 – *Шилова И.М.* Приемы саморегуляции психических состояний в экстремальных ситуациях // Омский психиатрический журнал. 2015. № 4 (6). С. 29–31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priemy-samoregulyatsii-psiicheskikh-sostoyaniy-v-ekstremalnyhsituatsiyah/viewer>.

Ярошук 2016 – *Ярошук Д.В.* Эмоциональная устойчивость личности как значимый фактор поведения в экстремальных ситуациях // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2016. № 2. С. 105–112. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25630619>. EDN: <https://www.elibrary.ru/vowtej>.

References

Belousova 2009 – *Belousova Z.A.* (2009) Physical training means for the formation of students' skills to act in extreme situations. The Bryansk State University Herald, no. 1, pp. 49–53. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13005604>. EDN: <https://elibrary.ru/kyppqj>. (In Russ.)

Dolgova 2009 – *Dolgova V.M.* (2009) Adaptation as a research phenomenon: essence and content. *Molodoi uchenyi*, no. 9 (9), pp. 149–152. Available at: <https://moluch.ru/archive/9/602/>; <https://elibrary.ru/item.asp?id=15172428>. EDN: <https://elibrary.ru/muamff>. (In Russ.)

Kasyanov 2016 – *Kasyanov O.N.* (2016) Constructive and creative training the marine specialist to decision making in extreme situations. *Man and Education*, no. 4 (49), pp. 107–111. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32655192>. EDN: <https://elibrary.ru/ytdmmh>. (In Russ.)

Karapuzikov 2017 – *Karapuzikov A.A.* (2017) Current state of the problem of training cadets of a special university to act in extreme situations. In: *Psychology and pedagogy in the system of modern education: proceedings of the II International scientific conference*. Novosibirsk, pp. 99–104. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=31079386>. EDN: <https://elibrary.ru/xocouz>. (In Russ.)

Karapuzikov 2019 – *Karapuzikov A.A.* (2019) To the problem of psychological preparedness of cadets of higher education institutions of EMERCOM of Russia to activities in extreme situations. *Colloquium-Journal*, no. 2–3 (26), pp. 20–21. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36851397>. EDN: <https://elibrary.ru/yvdfnj>. (In Russ.)

Karapuzikov, Muraev 2023 – *Karapuzikov A.A., Muraev N.P.* (2023) Formation of professional competencies during practical training on the training simulator «Tank farm». In: *Modern technologies in Russian and foreign education systems: proceedings of the XII International scientific conference*. Penza, pp. 132–135. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53736062&pf=1>. EDN: <https://www.elibrary.ru/qrggjq>. (In Russ.)

Kiselev 2022 – *Kiselev A.M.* (2022) On the adaptation of personnel to activities in extreme situations. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, no. 9–1 (72), pp. 23–26. DOI: <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-9-1-23-26>. EDN: <https://www.elibrary.ru/humzmi>. (In Russ.)

Malyshev 2011 – *Malyshev I.V.* (2011) Psychological characteristics of risks in extremal situations. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, vol. 4, issue 2, pp. 50–55. DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2011-4-2-50-55>. (In Russ.)

Sokolova 2014 – *Sokolova Yu.A.* (2014) Genesis of concept «adaptation». *Intellect. Innovations. Investments*, no. 3, pp. 93–99. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-ponyatiya-adaptatsiya/viewer>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22255141>. EDN: <https://www.elibrary.ru/stagbp>. (In Russ.)

Shutkin, Ippolitov 2012 – *Shutkin S.N., Ippolitov V.V.* (2012) Adaptation as a determining factor of psychological readiness of cadets of educational institutions of the Ministry of Emergency Situations of Russia to act in extreme situations. In: *Fire safety: problems and prospects: materials of the All-Russian research and practical conference*. Voronezh, pp. 201–203. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21222118>. EDN: <https://www.elibrary.ru/rwkmrb>. (In Russ.)

Shilova 2015 – *Shilova I.M.* (2015) Techniques of self-regulation of mental states in extremal situations. *Omsk Journal of Psychiatry*, no. 4 (6), pp. 29–31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priemy-samoregulyatsii-psiicheskikh-sostoyaniy-v-ekstremalnyhsituatsiyah/viewer>. (In Russ.)

Yaroshuk 2016 – *Yaroshuk D.V.* (2016) Personal emotional stability as the significant behavior factor in extreme situations. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Pedagogicheskie nauki*, no. 2, pp. 105–112. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25630619>. EDN: <https://www.elibrary.ru/vowtej>. (In Russ.)