

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.138.91>**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РАБОТНИКОВ  
МЧС ПОСЛЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК**

Научная статья

**Проскурякова Л.А.<sup>1</sup>, Мalyutin К.Г.<sup>2</sup>\***<sup>1</sup>ORCID : 0000-0002-9583-9161;<sup>1,2</sup> Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк,  
Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (malyutin76[at]mail.ru)

**Аннотация**

Статья раскрывает особенности влияния тренинга саморегуляции на психоэмоциональное состояние работников МЧС после профессиональных тренировок. Профессиональная деятельность работников спасательных учреждений в современном мире является специфичной в силу наличия многих трудностей и условий, оставляющих отпечаток на психике своего субъекта труда. Выполнение деятельности работников МЧС в особых условиях может сказаться не только на переживании негативного психоэмоционального состояния, но и его закрепления в поведенческих реакциях в обыденной жизни работника, что в целом может приводить к ухудшению качества жизни рассматриваемого субъекта труда. Целью работы является исследование влияния тренинга саморегуляции на психоэмоциональное состояние работников МЧС после профессиональных тренировок. Выборку составили 46 сотрудников МЧС Военизированного горноспасательного отряда быстрого реагирования ФГКУ ДПО «Национальный аэромобильный спасательный учебно-тренировочный центр подготовки горноспасателей и шахтеров» г. Новокузнецка. Для получения эмпирического материала были использованы методики: «Шкала оценки влияния травматического события», М.Дж. Горовиц, адаптация – Н.В. Тарабрина; «Опросник травматического стресса», И.О. Котенёв; «Самочувствие, активность, настроение», В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников; «Шкала самооценки депрессии», У. Цунг, адаптация – Т.И. Балашова. По результатам входной диагностики психоэмоционального состояния работников МЧС было определено, что во всей выборке преобладающее количество работников МЧС характеризуются низким ПТСР ( $82,74 \pm 14,99$ ), средними самочувствия ( $4,28 \pm 0,46$ ), активности ( $4,31 \pm 0,41$ ) и настроения ( $4,26 \pm 0,49$ ), низкой депрессией ( $45,65 \pm 5,81$ ). Согласно анализу динамики результатов диагностики психоэмоционального состояния в экспериментальной группе работников МЧС можно заключить, что после проведения тренинга саморегуляции значительно снизился показатель психоэмоционального состояния ПТСР. Тренинг саморегуляции после профессиональных тренировок работников МЧС снижает общий показатель посттравматического стрессового расстройства и депрессии, и повышает активность. Практическая значимость заключается в разработке и апробации результатов реализованного тренинга саморегуляции для управления сотрудниками МЧС собственного психоэмоционального состояния и применении полученных ими знаний при реализации трудовых функций в условиях ЧС. А также результаты исследования акцентируют внимание специалистов-психологов на проблеме психоэмоциональных состояний как реагирования служащих спасательных организаций на трудные условия служебной деятельности. На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации для психологов и сотрудников, занятых в сфере деятельности экстренных служб реагирования на ЧС.

**Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, профессиональная деятельность, работники МЧС, спасатели, тренинг саморегуляции.

**EFFECT OF SELF-REGULATION TRAINING ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF EMERCOM  
WORKERS AFTER PROFESSIONAL TRAININGS**

Research article

**Proskuryakova L.A.<sup>1</sup>, Malyutin K.G.<sup>2</sup>\***<sup>1</sup>ORCID : 0000-0002-9583-9161;<sup>1,2</sup> Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of Kemerovo State University, Novokuznetsk, Russian Federation

\* Corresponding author (malyutin76[at]mail.ru)

**Abstract**

The article discloses the specifics of the influence of self-regulation training on the psycho-emotional state of EMERCOM workers after professional training. Professional activity of workers of rescue institutions in the modern world is special due to the presence of many difficulties and conditions that leave an imprint on the psyche of the subject of labour. Performance of activity of workers of the Ministry of Emergency Situations in special conditions can affect not only the experience of negative psycho-emotional state, but also its consolidation in behavioural reactions in everyday life of the worker, which in general can lead to deterioration of the quality of life of the subject of labour. The aim of the work is to study the influence of self-regulation training on the psycho-emotional state of EMERCOM employees after professional training. The sample consisted of 46 employees of the Ministry of Emergency Situations of the paramilitary mountain rescue squad of rapid response FSKU DPO "National Aeromobile Rescue Training and Training Centre for Preparation of Mountain Rescuers and Miners" of

Novokuznetsk. To obtain empirical material we used methods: "Traumatic Event Impact Assessment Scale", M.J. Horowitz, adapted by N.V. Tarabrina; "Traumatic Stress Questionnaire", I.O. Kotenev; "Self-Perception, Activity, Mood", V.A. Doskin, N.A. Lavrentieva, V.B. Sharay, M.P. Miroshnikov; "Depression Self-Assessment Scale", U. Tsung, adapted by T.I. Balashova. According to the results of the input diagnostics of the psycho-emotional state of EMERCOM workers, it was determined that in the whole sample the predominant number of EMERCOM workers is characterized by low PTSD ( $82.74 \pm 14.99$ ), average well-being ( $4.28 \pm 0.46$ ), activity ( $4.31 \pm 0.41$ ) and mood ( $4.26 \pm 0.49$ ), low depression ( $45.65 \pm 5.81$ ). According to the analysis of the dynamics of the results of psycho-emotional state diagnostics in the experimental group of EMERCOM workers, it can be concluded that after the self-regulation training the index of psycho-emotional state of PTSD significantly decreased. Self-regulation training after professional training of EMERCOM workers reduces the overall index of PTSD and depression, and increases activity. Practical significance lies in the development and approbation of the results of the implemented self-regulation training for the management of their own psycho-emotional state by EMERCOM employees and application of the knowledge obtained by them in the implementation of labour functions in emergency conditions. The results of the study focus the attention of psychologists on the problem of psycho-emotional states as a response of employees of rescue organizations to difficult conditions of service activity. On the basis of the research results, practical recommendations for psychologists and employees engaged in the sphere of activity of emergency response services are developed.

**Keywords:** psycho-emotional state, professional activity, EMERCOM workers, rescuers, self-regulation training.

### Введение

Профессиональная деятельность работников спасательных учреждений в современном мире является специфичной в силу наличия многих трудностей и условий, оставляющих отпечаток на психике своего субъекта труда. Необходимость оперативного реагирования на чрезвычайные ситуации (ЧС), участие в условиях, способных причинить вред здоровью и жизни, столкновения с негативными последствиями аварий и катастроф и многие другие специфичные характеристики профессии работников МЧС могут обуславливать отсутствие гармоничного функционирования психологических явлений. Среди самых важных, из последних, может выделяться психоэмоциональное состояние работников МЧС, поскольку оно способно предопределить протекание психических процессов и отразиться на свойствах личности, а также обуславливаться на работоспособности служащего при выполнении обязанностей в трудных условиях. Выполнение деятельности работниками МЧС в особых условиях может сказаться не только на переживании негативного психоэмоционального состояния, но и его закрепления в поведенческих реакциях в обыденной жизни работника, что в целом может приводить к ухудшению качества жизни рассматриваемого субъекта труда.

Для успешного выполнения трудовых обязанностей работники обязаны принимать участие в профессиональных тренировках, идентично имитирующих спасательную деятельность в различных условиях ЧС, что также может отражаться на психике, в частности, психоэмоциональном состоянии субъекта труда.

В настоящее время службы экстренного реагирования имеют в своем арсенале многие пакеты методик и программ, а также включают наличие различных должностей специалистов, реализующих их для профилактики негативного воздействия специфичных условий профессиональной деятельности. Такой же системы придерживается и структура организаций МЧС. Специалистами-психологами применяются многие диагностические инструменты для исследования психоэмоционального состояния служащих, разрабатываются и реализуются различные коррекционно-развивающие мероприятия. Одним из методов таких мероприятий является тренинг саморегуляции, применяемый специалистами для обучения контролю своих действий и состояний.

В процессе анализа научных источников было определено, что многие исследователи рассматривают психоэмоциональные состояния в рамках психических, психологических или эмоциональных состояний. Сам термин «психоэмоциональные состояния» может использоваться как собирательный [3].

Среди зарубежных исследований состояния психики рассматриваются в рамках эмоций, эмоциональных реакций человека на воздействия окружающей реальности. В Оксфордском словаре, как пишет А.О. Прохоров, эмоциональные состояния трактуются как естественные реакции сознания, обусловленные личностными особенностями, прошлым опытом и физическим состоянием организма человека [6], [10].

В разработанной зарубежным исследователем М.Дж. Горовиц, психоэмоциональное состояние рассматривалось в рамках ответных реакций организма и психики человека на воздействия окружающей реальности. Изучаемое явление также оказывает прямое воздействие на эмоционально-личностные особенности, которые могут развиваться вследствие субъективного восприятия ситуации и выражающиеся в переживании воспоминаний (их вторжение в сознание), избегания и физиологическом возбуждении [11].

Колоссальный вклад в исследование психических состояний как психологических явлений был внесен отечественными учеными: Л.С. Выготским, Л.В. Куликовым, Н.Д. Левитовым, А.Н. Леонтьевым, К.К. Платоновым, С.Л. Рубинштейном и др. В общих чертах, психоэмоциональное состояние рассматривается как целостная характеристика психической деятельности, за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [3], [8].

Подобный взгляд можно обнаружить в трудах отечественных ученых. В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева под психическими состояниями предлагают понимать психоэмоциональную реакцию на нагрузку, проявляющуюся в индивидуальных особенностях биологических ритмов и психофизиологических функциях. По мнению авторов психоэмоциональное состояние включает в себя три основных компонента, через которые рассматриваемое явление находит свое выражение: самочувствие, активность и настроение [2].

В своей концепции И.О. Котенев предлагает понимать психоэмоциональное состояние в виде адаптационного и ответного механизма психики к стрессовым факторам окружающей реальности. Такая ответная реакция находит себя в

виде включения человека в ситуацию, его активности при взаимодействии с ней, оценке степени стресса, физиологической возбудимости [5].

Некоторыми авторами психоэмоциональные состояния могут рассматриваться в рамках депрессии и близких к депрессии состояний. Так, У. Цунг под психоэмоциональным состоянием предлагает понимать степень выраженности эмоционального тона (настроения) и эмоциональных реакций, степень активности поведенческих и когнитивных реакций [9].

Ключевыми и важными методами психологической работы в рамках подготовки работников к выполнению трудовых задач в настоящее время, как указывает Н.Ю. Марчук, являются подготовка к работе в экстремальных условиях, профилактика и коррекция психологических проблем, возникающих в процессе выполнения трудовой деятельности [4]. Так, в деятельности работников МЧС можно наблюдать наличие профессиональных тренировок, в процессе которых происходит отработка важных профессиональных действий, подготовка к экстремальным условиям деятельности, развитие определённых профессиональных качеств. Метод моделирования экстремальных условий деятельности, как пишет В.В. Булгаков, играет важную роль в подготовке личного состава противопожарных служб [1].

Особенная важность принадлежит методу психологических тренингов, необходимых для формирования у работников экстремальных профессий определенных умений и навыков саморегуляции, создания когнитивных установок, развитию стрессоустойчивости и повышения эффективности трудовой деятельности в целом [7].

### **Методы и принципы исследования**

Работа проводилась в г. Новокузнецке на базе ФГКУ ДПО «Национальный аэромобильный спасательный учебно-тренировочный центр подготовки горноспасателей и шахтеров». Первоначально проведена входная диагностика сотрудников МЧС после профессиональных тренировок. Далее мы разделили выборку на две группы, после чего в экспериментальной группе был проведен тренинг саморегуляции длительностью 26 академических часов. После проведения тренинга саморегуляции была произведена выходная диагностика в экспериментальной и контрольной группах. На заключительном этапе реализовали математическую обработку данных: расчет среднего со стандартным отклонением, процентное распределение. Сравнение групп в выборке по количественным признакам с нормальным распределением проводили с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считали статистически значимыми при  $p \leq 0,05$ . Расчёты выполнены в свободной программной среде вычислений R (v.3.6.0). Методологическими принципами работы стали принципы детерминизма, научности, объективности.

В исследовании приняли участие 46 работников МЧС Военизированного горноспасательного отряда быстрого реагирования ФГКУ ДПО «Национальный аэромобильный спасательный учебно-тренировочный центр подготовки горноспасателей и шахтеров» г. Новокузнецка, среди которых все мужчины в возрасте 20 до 45 лет. Все фамилии, данные работников, некоторые балльные результаты зашифрованы во избежание раскрытия служебной тайны.

Показатели психоэмоционального состояния диагностировали с использованием методик: «Шкала оценки влияния травматического события» М.Дж. Горовица (адаптация Н. В. Тарабриной); «Опросник травматического стресса» И.О. Котенева; «Самочувствие, активность, настроение» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошникова; «Шкала самооценки депрессии» У. Цунга (адаптация Т. И. Балашова).

### **Основные результаты**

В выборке спасателей большая часть человек (65%) находятся в возрасте от 30 до 45 лет. Меньше обследуемых (29%) характеризуются возрастом от 23 до 30 лет. Оставшаяся часть выборки (6%) находятся в возрасте от 20 до 23 лет. Согласно возрастной периодизации Э. Эриксона все обследуемые спасатели в выборке относятся к периоду ранней зрелости (от 20 до 45 лет), для которой характерна направленность личности на контакты с людьми, самореализацию, становление семьи, рождение и воспитание детей. Вместе с этим отмечается направленность личности на профессиональное развитие и самораскрытие в трудовой сфере.

По результатам входной диагностики психоэмоционального состояния работников МЧС было определено, что во всей выборке преобладающее количество работников МЧС характеризуются низким показателем ПТСР по методикам М.Дж. Горовица ( $42,35 \pm 5,03$ ) и И.О. Котенева ( $82,74 \pm 14,99$ ), средними показателями самочувствия ( $4,28 \pm 0,46$ ), активности ( $4,31 \pm 0,41$ ) и настроения ( $4,26 \pm 0,49$ ) по методике В.А. Доскина, низкой депрессией по методике У. Цунга ( $45,65 \pm 5,81$ ). Для работников МЧС с низким уровнем посттравматического стрессового расстройства, согласно результатам методики М.Дж. Горовица, характерно, при воспоминании травматических событий и трудных ситуаций спасательной деятельности, не испытывать негативных эмоций, не формировать деструктивных мыслей. После участия в экстремальных условиях (при профессиональных тренингов), им свойственны спокойствие, открытость к общению и эмоциям, устойчивость настроения, адекватный волевой контроль над поведением, мыслями и эмоциями при взаимодействии в команде спасателей и пострадавшими, использовании средств защиты и противопожарных орудий. А также после участия в экстремальных условиях и травматических событиях такие работники МЧС быстро восстанавливаются, сохраняют высокий уровень работоспособности, адекватно оценивают обстановку и сохраняют эффективность спасательной деятельности.

Работники МЧС со средним уровнем самочувствия переживают в ходе спасательной деятельности физическое недомогание, дискомфорт в различных частях тела, эмоциональное напряжение в спасательной деятельности. В ходе выполнения спасательных операций напряжение способствует адаптации организма к экстремальным условиям среды.

Работники МЧС со средним уровнем активности обладают сниженной скоростью реакций на сигналы о бедствиях, умеренным темпом моторных действий при манипуляции средствами защиты и противопожарных инструментов.

Работники МЧС со средним уровнем настроения характеризуются устойчивостью эмоционального состояния и реакций, ровным эмоциональным фоном, умеренной лабильностью ответных реакций в экстремальных условиях

работы и после них. Но могут наблюдаться импульсивные эмоциональные реакции, отмечается чувство умеренного напряжения после участия в трудных ситуациях.

Работники МЧС с низкой депрессией после переживания негативного воздействия профессиональной среды характеризуются устойчивостью эмоционального фона, преобладающими положительными эмоциями, сохранением высокого интереса к спасательной деятельности. Такие работники после профессиональных тренировок сохраняют открытость и вовлеченность в процессе межличностного общения с коллегами, высокий контроль своих поведенческих реакций, быстрое принятие решений в трудных ситуациях спасательной деятельности, принимать риск и концентрировать внимание на опасностях, оценивать их и действовать по инструкции, обуславливая высокую эффективность спасения людей, предотвращения природных бедствий.

Исходя из сравнительного анализа результатов входной диагностики показателей психоэмоционального состояния с использованием t-критерия Стьюдента между экспериментальной и контрольной группами не было выявлено значимых отличий.

Далее проведен тренинг саморегуляции, направленный на овладение способами регуляции психоэмоционального состояния после участия сотрудниками МЧС в экстремальных условиях. Общее время работы тренинга составило 26 академических часов. Структура тренинга включает в себя 6 занятий по 4 часа, 2 раза в неделю.

После внедрения тренинга получены результаты выходной диагностики показателей психоэмоционального состояния.

Согласно анализу динамики результатов диагностики психоэмоционального состояния в экспериментальной группе работников МЧС можно заключить, что после проведения тренинга саморегуляции обнаружилось значимое изменение. А именно после проведения тренинга саморегуляции после профессиональной тренировки у работников МЧС в экспериментальной группе значимо снизился показатель психоэмоционального состояния ПТСР по методике М.Дж. Горовица с 41,33 ( $\pm 4,73$ ) до 37,28 ( $\pm 4,76$ ). Для остальных показателей психоэмоционального состояния работников МЧС в экспериментальной группе не было обнаружено значимых отличий до и после проведения тренинга саморегуляции после профессиональной тренировки.

Для проверки выдвинутой гипотезы, в силу квазиэкспериментального плана эксперимента, на заключительном этапе эмпирического исследования был произведен сравнительный анализ изменений (дельта-значений) средних показателей психоэмоционального состояния работников МЧС в экспериментальной и контрольной группах. По результатам математической обработки данных, было определено, что для показателей психоэмоционального состояния ПТСР по методике М.Дж. Горовица ( $p \leq 0,01$ ), ПТСР по методике И.О. Котенева ( $p \leq 0,05$ ), активности по методике В.А. Доскина ( $p \leq 0,05$ ), депрессии по методике У. Цунга ( $p \leq 0,05$ ), значение t-критерия Стьюдента является значимым. Работники МЧС после тренинга саморегуляции научились оценивать свое актуальное эмоциональное состояние, анализировать физическое состояние, что обуславливает развитие способности концентрироваться на своем теле, выделять области дискомфорта и воздействовать на них определенным образом, чтобы эффективно восстановиться после участия в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и экстремальных условий спасательной деятельности.

Выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что тренинг саморегуляции влияет на психоэмоциональное состояние работников МЧС после профессиональных тренировок, а именно: снижает общий показатель посттравматического стрессового расстройства, избегания, депрессии и повышает самочувствие, активность и настроение, подтвердилась частично. Тренинг саморегуляции влияет на психоэмоциональное состояние работников МЧС после профессиональных тренировок, а именно: снижает общий показатель посттравматического стрессового расстройства и депрессии, и повышает активность.

### Заключение

В ходе работы изучено психоэмоциональное состояние работников МЧС после профессиональных тренировок, которое находится в области допустимых значений для рассматриваемой профессиональной группы. Выявлено влияние тренинга саморегуляции на психоэмоциональное состояние работников МЧС после профессиональных тренировок. Разработанный тренинг саморегуляции способствует расширению инструментария психолога в учреждении для работы с личным составом и повышения эффективности спасательной деятельности в целом.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Булгаков В.В. Формирование профессиональных умений и навыков, физических и психологических качеств пожарных / В.В. Булгаков // Отечественная и зарубежная педагогика. — 2019. — № 3. — С. 105-120.
2. Водяха Ю.Е. Психологическая диагностика сфер личности: лабораторный практикум / Ю.Е. Водяха. — Екатеринбург: Издательство Уральского государственного педагогического университета, 2018. — 219 с.
3. Лёвкин В.Е. Психические состояния / В.Е. Лёвкин. — Москва: Юрайт, 2022. — 231 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 583 с.

5. Певнева А.Н. Психические состояния личности / А.Н. Певнева. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. — 48 с.
6. Полякова О.Б. Психология посттравматического стресса / О.Б. Полякова. — Москва: НИИОЗММ ДЗМ, 2023. — 292 с.
7. Проскуракова Л.А. Влияние релаксационного тренинга на психоэмоциональное состояние сотрудников следственного изолятора / Л.А. Проскуракова // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 78-2. — С. 363-365.
8. Савинков С.Н. Социально-психологические методы развития личностно-профессиональных качеств сотрудников МЧС России / С.Н. Савинков // Психолог и современный мир. — Тамбов: Принт-Сервис, 2018. — С. 96-102.
9. Хадарцев А.А. Профессиональный стресс у военнослужащих (обзор литературы) / А.А. Хадарцев, Н.Е. Стариков, Р.В. Грачев // Вестник новых медицинских технологий. — 2020. — № 2. — С. 74-82.
10. Jang W.H. Mental Health and Quality of Life in Firefighters Working on the Scene in South Korea: Focused on the Capital Area and the Ground Promotion Area / W.H. Jang, D.S. Kim, H.W. Park et al. // Brain and Behavior. — 2020. — № 4. — DOI: 10.1002/brb3.1559.
11. Sepehry A.A. Self-rating Depression Scale (SDS) / A.A. Sepehry // Encyclopedia of Quality of Life and Well-being Research. — Springer, 2021. — DOI: 10.1007/978-3-319-69909-7\_2641-2.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Bulgakov V.V. Formirovanie professional'nyh umenii i navykov, fizicheskikh i psihologicheskikh kachestv pozharnykh [Formation of Professional Skills, Physical and Psychological Qualities of Firefighters] / V.V. Bulgakov // Otechestvennaja i zarubezhnaja pedagogika [Domestic and Foreign Pedagogy]. — 2019. — № 3. — P. 105-120. [in Russian]
2. Vodjaha Ju.E. Psihologicheskaja diagnostika sfer lichnosti: laboratornyj praktikum [Psychological Diagnostics of Personality Spheres: laboratory workshop] / Ju.E. Vodjaha. — Yekaterinburg: Publishing House of the Ural State Pedagogical University, 2018. — 219 p. [in Russian]
3. Levkin V.E. Psihicheskie sostojanija [Mental States] / V.E. Levkin. — Moscow: Yurait, 2022. — 231 p. [in Russian]
4. Maklakov A.G. Obschaja psihologija [General Psychology] / A.G. Maklakov. — Saint Petersburg: Piter, 2020. — 583 p. [in Russian]
5. Pevneva A.N. Psihicheskie sostojanija lichnosti [Mental States of Personality] / A.N. Pevneva. — Gomel: GSU named after F. Skorina, 2011. — 48 p. [in Russian]
6. Poljakova O.B. Psihologija posttravmaticheskogo stressa [Psychology of Post-traumatic Stress] / O.B. Poljakova. — Moscow, 2023. — 292 p. [in Russian]
7. Proskurjakova L.A. Vlijanie relaksatsionnogo treninga na psihoemotsional'noe sostojanie sotrudnikov sledstvennogo izoljatora [The Influence of Relaxation Training on the Psycho-emotional State of Employees of the Pre-trial Detention Center] / L.A. Proskurjakova // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija [Problems of Modern Pedagogical Education]. — 2023. — № 78-2. — P. 363-365. [in Russian]
8. Savinkov S.N. Sotsial'no-psihologicheskie metody razvitija lichnostno-professional'nyh kachestv sotrudnikov MChS Rossii [Social and Psychological Methods for the Development of Personal and Professional Qualities of Employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia] / S.N. Savinkov // Psiholog i sovremennyj mir [The psychologist and the modern world]. — Tambov: Print-Service, 2018. — P. 96-102. [in Russian]
9. Hadartsev A.A. Professional'nyj stress u voennosluzhaschih (obzor literatury) [Professional Stress in Military Personnel (literature review)] / A.A. Hadartsev, N.E. Starikov, R.V. Grachev // Vestnik novyh medicinskih tehnologij [Bulletin of New Medical Technologies]. — 2020. — № 2. — P. 74-82. [in Russian]
10. Jang W.H. Mental Health and Quality of Life in Firefighters Working on the Scene in South Korea: Focused on the Capital Area and the Ground Promotion Area / W.H. Jang, D.S. Kim, H.W. Park et al. // Brain and Behavior. — 2020. — № 4. — DOI: 10.1002/brb3.1559.
11. Sepehry A.A. Self-rating Depression Scale (SDS) / A.A. Sepehry // Encyclopedia of Quality of Life and Well-being Research. — Springer, 2021. — DOI: 10.1007/978-3-319-69909-7\_2641-2.