

5. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе / И. Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2007. – № 12. – С. 15–25.
6. Оніщенко Н. В. Піратство та тероризм : порівняльний аналіз сучасних форм надзвичайних ситуацій соціального походження в аспекті використовуваних методів психологічного впливу / Н. В. Оніщенко // Вісник НАОУ. – 2012. – № 4(29). – С. 222–227.
7. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
8. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : [монографія] / О. В. Тімченко. – Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.
9. Френкин Р. Мотивация поведения : биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. – 5-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 651 с.
10. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2006. – 304 с.
11. Abouserie R. Stress, coping strategies, and job satisfaction in university academic staff / R. Abouserie // Educational Psychology. – 1996. – №16. – P. 49–56.
12. Emmons R. A. When losses lead to gains : personal goals and the recovery of meaning. The human quest for meaning / R. A. Emmons, P. M. Colby, H. A. Kaiser; [Ed. Wong P. T. P. & Fry P. S., Mahwah]. – NJ. : Erlbaum, 1998. – P. 163–178.

УДК 159.99

Полтавська А.І., аспірантка кафедри психології Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

РОЛЬ ТА ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

У статті проаналізовано роль та функції емоцій в екстремальних ситуаціях, що пов'язані із професійною діяльністю в особливих умовах. Дається характеристика екстремальної ситуації як різновиду життєвої та емоціогенної ситуації. Доводиться значущість комплексного вивчення ролі та функціонування емоцій у діяльності в екстремальній ситуації.

Ключові слова: емоція, екстремальна ситуація, життєва ситуація, емоціогенна ситуація.

В статье проанализированы роль и функции эмоций в экстремальных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью в особых условиях. Дается характеристика экстремальной ситуации как разновидности жизненной и эмоциогенной ситуации. Аргументируется значимость комплексного изучения роли и функционирования эмоций в деятельности в экстремальной ситуации.

Ключевые слова: эмоция, экстремальная ситуация, жизненная ситуация, эмоциогенная ситуация.

Постановка проблеми. На сьогодні накоплено велику кількість аргументів на користь неможливості дослідження особистості поза контекстом ситуації та ситуаційних впливів [4; 8; 10]. Це обумовлює особливе значення

дослідження екстремальної ситуації як виду життєвої ситуації у психології діяльності в особливих умовах.

Екстремальні ситуації виникають в особливих умовах діяльності та пов'язані з дією екстремальних факторів [11]. Однак залишається відкритим питання про співвідношення особистісних і ситуаційних факторів у детермінації поведінки людини [4; 10]. У зв'язку із цим потребують дослідження особливості сприйняття екстремальної ситуації особистістю, стратегії поведінки в екстремальній ситуації, особливості регуляції діяльності в екстремальній ситуації тощо.

Проблеми у визначенні та класифікації екстремальних ситуацій також відбиваються у виділенні психодіагностичних критеріїв і розробленні інструментарію для дослідження взаємозв'язку особистості та ситуації [4; 10].

Практична психологія, у зв'язку з екстремальними ситуаціями фіксує, дві проблеми:

- 1) збільшення кількості людей, що брали у них участь;
- 2) зростання частки «людського фактора» у виникненні екстремальних ситуацій.

Обидві проблеми вимагають розробки психологічних підходів, методів, технологій, які б могли бути протиставлені негативному впливу екстремальної ситуації на особистість [10].

У свою чергу професійна діяльність в екстремальних ситуаціях визначає підвищені вимоги до індивідуально-психологічних особливостей професіонала, які стосуються когнітивної, емоційно-вольової та комунікативної сфер особистості [2; 11]. Однак недостатньо володіти потрібними психологічними особливостями, також для професіонала важливою є впевненість у здатності реалізувати ці якості в певній ситуації. Тому у психології діяльності в особливих умовах при дослідженні цих психологічних особливостей особлива увага приділяється емоційній сфері особистості. Це пов'язано із необхідністю ефективних механізмів емоційної саморегуляції, які знижують імовірність дезорганізації поведінки, забезпечують психологічну адаптацію та відновлення [6; 11].

Отже проблема емоційної регуляції потребує розгляду у ситуаційному контексті, бо виникнення емоцій та їх регуляція прив'язані до конкретної ситуації. Тому виявляється актуальним комплексний розгляд ролі та функцій емоцій в екстремальній ситуації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивченням емоційної сфери особистості займалися такі вчені як: П.К. Анохін, І. Додонов, Є.П. Ільїн, А.К.Осницький, Є.В. Філіпова, П.М. Симонов, Н.Н. Ланге, Д. Ліндсей, П. Фресс, П.М. Якобс, Дж. Уотсон, К. Ізард, П. Екман та ін. [5; 6; 9]. Аналіз цих досліджень показав, що в них недостатньо вивченими залишаються особливості проявів емоційної сфери у різноманітних ситуаціях.

У свою чергу проблемами психології життєвих ситуацій займалися такі дослідники: Г. Олпорт, В. Мішель, Д. Магнуссон, Л.Ф. Бурлачук [4], Н.В. Парфенова [10] та ін. Проблемами психології екстремальних ситуацій займалися Б.А. Смірнов [11], О.В. Долгополова [11], Н.В. Павлик [2], В.В. Стасюк [3], О.С. Ширяєва [12] та ін. У роботах цих дослідників здійснюється визначення поняття ситуації, її класифікація, акцент робиться на співвідношенні

ситуативних та особистісних факторів поведінки. При цьому мало вивченими є особливості емоційної регуляції, прояву емоцій та емоційних процесів і станів залежно від виду життєвої ситуації, зокрема екстремальної ситуації.

Отже, аналіз останніх досліджень показав, що мало вивченою залишається проблема механізмів емоційної регуляції діяльності в екстремальній ситуації.

Мета статті: проаналізувати роль та функції емоцій в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із професійною діяльністю в особливих умовах.

Виклад основного матеріалу. Л.Ф. Бурлачук [4], Є.Ю. Коржова [4] у загальному вигляді під ситуацією розуміють природний сегмент соціального життя, який визначається залученими до неї людьми, місцем дії, сутністю діяльності. Ситуація або комплекс ситуацій завжди є «життєвими», тому що є частиною життєвого шляху людини, ситуація включає в себе сукупність значущих подій та обставин, що впливають на світосприйняття та поведінку у даний життєвий період, на адаптацію людини, особистість безпосередньо «стикається» із соціальною ситуацією [10].

Екстремальні ситуації виникають в особливих умовах діяльності та пов'язані з дією екстремальних факторів [3; 11; 12]. Б.А. Смирнов та О.В. Долгополова під екстремальними чинниками робочого середовища розуміють досить жорсткі умови середовища, не адекватні вродженим та набутим властивостям організму. Ці екстремальні фактори можна розділити на психологічні та фізіологічні, фактори внутрішніх і зовнішніх умов діяльності [11].

До характеристик екстремальної ситуації відносяться:

- 1) раптовість настання, що вимагає спеціальної готовності до впливу екстремальних факторів;
- 2) різкий вихід за межі норми звичних дій та станів;
- 3) насиченість ситуації, що розвивається, протиріччями, що вимагають оперативного вирішення;
- 4) темпоральність змін, або прогресуючі зміни в обставинах, умовах діяльності; елементів, зв'язків і відносин екстремальної ситуації;
- 5) зростання складності процесів, що протікають, у зв'язку із прогресуючими змінами та новизною ситуативних протиріч, станів;
- 6) перехід ситуації у фазу нестабільності, вихід за межі критичності;
- 7) породження змінами небезпек і погроз;
- 8) насиченість ситуації невизначеністю;
- 9) зростання напруженості для суб'єктів екстремальної ситуації [10].

Професійна діяльність в екстремальних умовах вимагає наявності у людини певного типу структури особистості та професійних якостей, а саме: сильного типу нервової системи, стресостійкості, врівноваженості, гнучкості мислення, здатності до швидкого переключення уваги, саморегуляції емоцій та поведінки, наявності оптимального рівня тривожності, інтернального локусу контролю, позитивного ставлення до себе та до інших [1; 2; 11]. Все вище викладене наводить на думку про те, що професійна діяльність в екстремальних умовах потребує уміння свідомо актуалізувати особистісні ресурси, які б сприяли успішній діяльності у конкретній ситуації.

Як зазначає Н.В. Павлик [2], при аналізі екстремальної ситуації, в яку потрапила людина, слід брати до уваги не тільки її об'єктивні властивості, але й відбиття ситуації у свідомості людини, зокрема: значущість потреб, задоволення яких було під загрозою, оцінку власної здатності впоратися із ситуацією, подолати її на ґрунті попереднього досвіду чи виробити нові, інноваційні форми поведінки [2]. На нашу думку, було б доцільно додати до цього переліку інтенсивність емоційного реагування та його вплив на діяльність та здоров'я.

Також екстремальною можна назвати ситуацію, в якій людині важко діяти. В.В. Стасюк [3] називає екстремальну ситуацію складною та характеризує її як систему. На думку В.В. Стасюка [3], екстремальна (складна) ситуація – це ситуація, яка характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, що сприяють або перешкоджають спроможності особистості здолати її. Також В.В. Стасюк [3] описав психологічні чинники екстремальної ситуації:

а) усвідомлення (визнання) власного безсилля що-небудь змінити для подолання складної ситуації;

б) усвідомлення ризику для власного здоров'я;

в) невизначеність ситуації для людини, яка висуває проблему пошуку найкращого рішення;

г) боротьба мотивів між: “хочу і можу” та “бажаю і можливо”;

д) боротьба з “самим собою” (моральне-матеріальне, невпевненість у власних силах та можливостях, нервовість, самоусунення від боротьби);

є) усвідомлення перебування у стресовій ситуації (перша зустріч з проблемою; важко наважитись зробити перший крок; розгубленість при виникненні непередбачених обставин тощо);

е) психічна перевантаженість, усвідомлення власної тривожності, необхідності подолання ситуації, а також складність адаптації;

ж) психічні стани (їх динаміка) невпевненості в собі, психічної неготовності до подолання ситуації, що виникла, прояви емоцій, почуттів, усвідомлення проблеми “існування – смерть”, концентрація зусиль [3].

Емоції та почуття у цьому переліку ідуть останніми, але усвідомлення власного безсилля, ризику для власного здоров'я, невизначеність ситуації мають викликати інтенсивні емоції та почуття, які можуть дезорганізувати діяльність.

У зв'язку із цим екстремальні ситуації можуть бути розглянуті як емоціогенні. Ще П. Фресс [4] указував на те, що емоціогенна ситуація – не просто об'єктивно існуюча сукупність обставин, але також її оцінка людиною, ставлення до неї людини у зв'язку з наявними потребами, цілями. Саме оцінка створює емоціогенність ситуації, а не обставини самі по собі. Обставини є лише передумовою виникнення емоціогенної ситуації, а емоціогенними стають тільки ті ситуації, які оцінюються людиною як значущі [6]. Отже емоціогенними є ситуації, оцінка яких призвела до виникнення емоції. Отже слід зробити висновок про те, що екстремальною ситуацію роблять як об'єктивні (дія екстремальних факторів в особливих умовах), так і суб'єктивні фактори (інтелектуальна та емоційна оцінка).

У свою чергу К. Ізард [5] виділив три типи активаторів емоцій:

1. нейронні та нервово-м'язові (природні гормони та нейромедіатори, наркотичні препарати, експресивна поведінка, зміна температури крові мозку, нейрохімічні процеси);

2. афективні (біль, статевий потяг, втома, інша емоція);

3. когнітивні (оцінка, атрибуція, пам'ять, антиципація).

Кожна емоція має свої специфічні активатори [5]. Також доцільно припустити, що кожна ситуація містить комплекс таких активаторів.

Як зазначає Є. П. Ільїн [6], слід розрізняти функції та роль емоцій. Роль емоцій – це їх вплив на діяльність та благополуччя особистості. Роль може бути негативною або позитивною. Є. П. Ільїн [6] наголошує, що руйнівний вплив емоцій пов'язаний не з якістю регуляції, а з їх надмірною інтенсивністю. Функції емоцій були сформовані і закріплені в ході еволюції, тому мають бути позитивними [5; 6]. Функції емоцій – це та робота, яку вони виконують у організмі та психіці людини. Відповідно роль емоцій у діяльності в екстремальній ситуації може бути як позитивною, так і негативною. У зв'язку з тим, що ситуація – це сегмент соціального життя, логічно було б припустити, що емоції виконують свої функції майже у кожній ситуації і, зокрема, в екстремальній [6].

Особливо важливими у контексті професійної діяльності в екстремальних ситуаціях є роль та функції емоцій у регулюванні поведінки та діяльності. На думку Н. Я. Грота, емоції (почуття) є продуктом суб'єктивної оцінки відчуттів, емоції сигналізують про значущість тих процесів, які відбуваються в організмі. Ця значущість визначається через почуття страждання та задоволення.

Особливо значущим, в контексті даної теми, є взаємозв'язок емоційної сфери людини із діяльністю, в яку вона включена. О.К. Осницький та Є.В. Філіпова [9] охарактеризували специфіку протікання емоційних процесів у різних видах активності людини. Вони виділили три види активності:

1. Реактивна поведінка. В основі цього виду поведінки лежать реакції людини на зовнішні впливи; дії людини залежать від сили впливу і частково – від її внутрішнього стану. Свідомість може зафіксувати цю поведінку тільки після завершення дії впливів. У реактивній поведінці представлені емоції задоволення-незадоволення.

2. Імпульсивна поведінка. Цей вид поведінки визначається наявністю в організмі та психіці напруженості. В емоційній сфері при імпульсивній поведінці присутні два двополюсні параметри емоцій: збудження – заспокоєння, напруга – розрядка.

3. Діяльнісно організована поведінка. Вона є цілеспрямованою, свідомою, такою, що регулюється та проектується людиною. У діяльнісно організованій поведінці емоції виконують функцію інформаційного забезпечення процесу прийняття рішення, беруть участь у регуляції дій, які призводять до задуманих перетворень. Емоції також беруть участь у формуванні передналаштувань (російською «преднастроек») до тих чи іншим дій, які складають більш складну діяльність [9].

З огляду на це доцільно припустити, що певний вид активності може відповідати певним ситуаціям. Зрозуміло, що професійна діяльність в екстремальній ситуації має бути забезпечена діяльнісно організованою поведінкою, в якій

емоції можуть виконувати наступні ролі: відображально-оцінну (сигнальну); мотиваційну (спонукальну, енергетичну). Стисло розглянемо кожну з них [6].

Відображально-оцінна роль. Встановлення значущості ситуації для задоволення своїх потреб. Ця роль проявляє себе через суб'єктивний компонент емоційного реагування. Залишається відкритим питання про співвідношення оцінки та переживання: що є первинним, а що – вторинним [6].

Мотиваційна роль емоцій простежується на всіх етапах мотиваційного процесу: оцінка значущості зовнішнього подразника, сигналізація про потребу та її значущість, прогнозування можливості задоволення потреби, вибір мети. Як відомо, емоції та почуття можуть як негативно, так і позитивно впливати на мотиваційні процеси [5; 6].

Особливе значення у діяльності в екстремальній ситуації має активаційно-енергетична роль емоцій. Ця роль емоційного реагування проявляє себе перш за все за рахунок фізіологічного компонента. За впливом на поведінку емоції поділяються на стенічні та астеничні. Стенічні мобілізують резерви організму для виконання діяльності, астеничні послаблюють мобілізаційні процеси. Тому виділяється активізаційна функція емоції. Мається на увазі, що при виникненні емоцій відбувається активація нервових центрів [5; 6]. Вивчення цієї функції може бути корисним для вирішення проблеми актуалізації особистісних ресурсів, про яку йшлося вище, для подолання екстремальних ситуацій.

Значну роль відіграють емоції у когнітивних процесах психіки [5; 6]. Важливо враховувати інтелектуальний фактор у сприйнятті ситуації та виконанні завдань професійної діяльності. Здійснюючи діяльність у рамках екстремальної ситуації, професіоналові необхідне залучення великого обсягу інформації, здійснення глибокої й у той же час швидкої її переробки, вибір з великої кількості альтернативних рішень раціональної моделі поведінки [1]. Все більше психологів визнають роль емоцій в інтелектуальній діяльності, а також вказують на єдність емоційного та інтелектуального [5; 6]. Л.В. Путляєва [6] виділяє три функції емоцій у пізнавальних процесах:

1. Виступають як складова пізнавальних потреб, які ініціюють розумову діяльність.
2. Регулюють пізнавальний процес на певних його етапах.
3. Є оцінкою досягнутого результату [6].

Що до функцій емоцій, то перш за все слід виділити передбачальну (або прогностичну) функцію емоцій, яка полягає у попередній сигналізації про прийнятний або неприйнятний результат наявної ситуації. Із цією функцією тісно пов'язана орієнтовна функція емоцій. Допмагаючи визначати значуще та незначуще, емоції сприяють орієнтуванню у ситуації [6].

Також емоції функціонують як сигнал про появу потреби. В. К. Вілюнас [6] звертає увагу на те, що відображення потреб повинно здійснюватися особливими психічними явищами, які б забезпечили концентрацію на задоволенні потреб та мобілізували адаптаційні ресурси. Знаходження в екстремальній ситуації здебільшого йде в розріз із потребами, тому може викликати емоційні стани, які дезорганізують поведінку. В такому разі емоції в екстремальній ситуації можуть відігравати негативну роль. Але в екстремальній си-

туації професіонал також переслідує професійні цілі. Із цим пов'язана така функція як маркування цілей. Емоції виділяють цілі серед інших елементів відображального середовища та спонукають до їх досягнення [6].

У зв'язку з тим, що для екстремальної ситуації є характерною темпоральність, особливого значення набувають процеси прийняття рішення в умовах дефіциту часу та інформації [12]. У цьому контексті емоції можуть розглядатися як механізми, які допомагають прийняттю рішень. Виділяється компенсаційна функція емоцій, яка полягає у заміщенні емоціями інформації, якої не вистачає. Незнайомий об'єкт або ситуація набуває певного емоційного забарвлення, зокрема у зв'язку зі схожістю з тими, що були раніше. Також із цією функцією пов'язана санкціонуюча та перемикаюча функція, тобто емоції спонукають до певних дій [6].

Також емоції можуть розглядатися як цінність. У цьому сенсі емоція набуває самостійної цінності і сама по собі може спонукати до дій, тобто бути мотивом поведінки. Коли емоція стає цінністю, то людина виконує діяльність заради задоволення [6]. Стосовно діяльності в екстремальних ситуаціях емоція може виступати цінністю у випадку задоволення результатами роботи.

І на завершення аналізу тих ролей та функцій емоцій, які, на нашу думку, є найбільш важливими у професійній діяльності в екстремальній ситуації, слід особливо вказати на необхідність комплексного, системного, багатоаспектного вивчення емоційних та когнітивних аспектів регулювання діяльності в екстремальній ситуації.

Висновки. Виходячи з наведених вище досліджень, можна зробити висновок про те, що емоції – важливий компонент регуляції діяльності в особливих умовах, зокрема в екстремальних ситуаціях.

Екстремальна ситуація може розглядатись як емоціогенна ситуація. Екстремальна ситуація є одним з видів життєвої ситуації, яка має ряд специфічних характеристик. Вона є невід'ємною складовою професійної діяльності в особливих умовах і пов'язана з дією екстремальних факторів. Екстремальність ситуації визначається як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами.

Професійна діяльність в екстремальній ситуації визначає підвищені вимоги до індивідуально-психологічних особливостей професіонала та вимагає своєчасної активізації когнітивних та емоційно-вольових аспектів саморегуляції особистості. Тому одним з найбільш значущих факторів успішної професійної діяльності в особливих умовах є наявність ефективних механізмів емоційної регуляції. Це потребує вивчення ролі та функцій емоцій при здійсненні професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Виділяються такі ролі емоцій: відображально-оцінна (сигнальна), спонукальна, активаційно-енергетична, мотиваційна, деструктивна, сприяння протіканню когнітивних процесів.

Особливу значущість при здійсненні діяльності в екстремальній ситуації набуває активаційно-енергетична роль емоцій. Вивчення цієї ролі може бути корисним для вирішення проблеми актуалізації особистісних ресурсів у професійній діяльності в екстремальних ситуаціях.

З ролями пов'язані різноманітні функції емоцій: передбачальна, орієнтувальна, оцінна, санкціонувальна, активаційна, сигнальна, маркування цілі, ініціація та регулювання пізнавальних процесів, оцінка досягнутого результа-

ту. Виконуючи ці функції у комплексі з іншими психічними процесами, станами та особистісними якостями, емоції є важливою складовою регуляції діяльності у екстремальній ситуації.

Наведений у статті перелік ролей та функцій емоцій не є вичерпним, але, на нашу думку, саме ці ролі та функції емоцій є найбільш важливими у регуляції професійної діяльності в екстремальній ситуації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боснюк В. Ф. Интеллект як ресурс поведінки рятувальника в оволодінні собою / В. Ф. Боснюк // Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип.7 – Харків : УЦЗУ, 2010. – С. 55–63.

2. Павлик Н. В. Психологічні аспекти змін в структурі особистості під впливом екстремальних умов / Н. В. Павлик [Режим доступу]. – http://archive.nbuv.gov.ua/portal/natural/vkpi/fpp/2005-2/08_Pavlik.pdf

3. Стасюк В. В. Екстремальні умови та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців / В. В. Стасюк // Вісник Національної академії оборони / 2 (15) 2010 р.

4. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : [учебное пособие] / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

5. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 1999. – 464 с.

6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.

7. Кадыров Р. В. Проблема экстремальности в современной психологической науке / Р. В. Кадыров // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сборник научных статей международной научно-практической конференции / под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т им. адм. Г. И. Невельского, 2011. – 373 с.

8. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / Малкина-Пых И. Г. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

9. Осницкий А. К. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности [Электронный ресурс] / А. К. Осницкий, Е. В. Филиппова // Психологические исследования : электрон. науч. журн. 2010. N 6(14). URL: <http://psystudy.ru>

10. Парфенова Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций / Н. Б. Парфенова [Режим доступа] – http://pskgu.ru/projects/pgu/storage/wg6110/wgpgpu09/wgpgpu_09_15.pdf

11. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – М. : Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.

12. Ширяева О. С. Экстремальная среда жизнедеятельности: субъективные и объективные критерии / О. С. Ширяева // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сборник научных статей международной научно-практической конференции / под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т им. адм. Г. И. Невельского, 2011. – 373 с.