

## РЕКОМЕНДАЦИИ КОМАНДНОМУ СОСТАВУ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ УСТОЙЧИВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЭКИПАЖА АВАРИЙНОЙ ПОДВОДНОЙ ЛОДКИ

*А. М. Андрийченко, П. А. Емушинцев, В. В. Микулич\**

198 научно-исследовательский центр Министерства обороны Российской Федерации,  
г. Севастополь, Россия

**Цель:** систематизация рекомендаций командному составу подводной лодки по управлению личным составом и оказанию первой психологической помощи в аварийной обстановке, на основе ранее теоретически смоделированной динамики психологического состояния экипажа аварийной подводной лодки.

**Материалы и методы:** анализ методических пособий по сохранению и повышению работоспособности личности, находящейся в стрессовых ситуациях, изучение доступной литературы о действиях личного состава подводных лодок в момент аварии.

**Результаты и их обсуждение:** по результатам ранее изученных факторов, влияющих на динамику психологического состояния экипажа аварийной подводной лодки, проведен отбор и систематизация имеющихся методов воздействия и управления личным составом в различные периоды развития аварии, командному составу предложены возможные приемы самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния.

**Ключевые слова:** морская медицина, подводная лодка, командный состав, экипаж, аварийная ситуация, психоэмоциональное состояние, методы самоконтроля и саморегуляции

\*Контакт: *Микулич Василий Васильевич, mikulich1974@mail.ru*

© Andrijchenko A.M., Yemushintsev P.A., Mikulich V.V., 2021

## RECOMMENDATIONS TO THE COMMAND STAFF ON MAINTAINING A STABLE PSYCHOLOGICAL STATE OF THE CREW OF AN EMERGENCY SUBMARINE

*Anna M. Andrijchenko, Petr A. Yemushintsev, Vasiliy V. Mikulich\**

198 Scientist-research center of the Ministry of defense of the Russian Federation,  
Sevastopol, Russia

**Purpose:** systematization of recommendations to the submarine command personnel on personnel management and first psychological aid in an emergency, based on the previously theoretically modeled dynamics of the psychological state of the crew of an emergency submarine.

**Materials and methods:** analysis of methodological manuals for preserving and improving the working capacity of a person in stressful situations, studying the available literature on the actions of submarine personnel at the time of the accident.

**Results and discussion:** based on the results of the previously studied factors affecting the dynamics of the psychological state of the crew of the damaged submarine, the selection and systematization of the available methods of influence and management of personnel in different periods of the development of the accident was carried out, possible methods of self-control and self-regulation of the psychoemotional state were proposed to the command personnel.

**Key words:** marine medicine, submarine, command staff, crew, emergency, psycho-emotional state, methods of self-control and self-regulation

**Конфликт интересов:** авторы заявили об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Андрийченко А.М., Емушинцев П.А., Микулич В.В. Рекомендации командному составу по поддержанию устойчивого психологического состояния экипажа аварийной подводной лодки // *Морская медицина*. 2021. Т. 7, № 2. С. 24–32.

**Conflict of interest:** the authors have declared no conflict of interest.

**For citation:** Andrijchenko A.M., Yemushintsev P.A., Mikulich V.V. Recommendations to the command staff on

maintaining a stable psychological state of the crew of an emergency submarine // *Marine medicine*. 2021. Vol. 7, No. 2. P. 24–32.

\*Contact: Mikulich Vasilij Vasil'yevich, mikulich1974@mail.ru

**Введение.** Несмотря на новые технические разработки по спасению экипажа аварийной подводной лодки, возрастающую автоматизацию и внедрение робототехники, человеческий фактор, профессионализм, слаженность и выдержка экипажа остаются определяющими в борьбе за живучесть и ликвидации последствий аварии.

Проведенный ранее анализ развития аварийной ситуации на подводных лодках позволяет выделить четыре периода, каждый из которых имеет свои характерные, действующие на личность (экипаж) факторы, оказывающие влияние на реакцию организма и психику в ответ на изменение окружающей среды (далее — психологическое состояние). В таких обстоятельствах поведение личного состава обусловлено особенностями военно-морского труда, внезапностью происходящих событий, угрожающих жизни, многочисленными факторами риска, которые, преломляясь через индивидуальные черты, способны вызывать нерегулируемую форму психологических реакций<sup>1</sup>. Смоделированная динамика психологического состояния личного состава подводной лодки в ходе развития аварийной ситуации показывает, что неблагоприятные изменения психических, эмоциональных и поведенческих процессов отрицательно отразятся на выполнении профессиональных обязанностей в критический момент [1, с. 416].

Анализируя доступную информацию о действиях личного состава подводных лодок в момент аварии, изучая опубликованные воспоминания участников этих событий, можно отметить, что не всегда командиры обладают достаточными навыками управления подчиненными в чрезвычайных ситуациях. В свою очередь, и у экипажа мало сформированы способности самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния<sup>2</sup> [2, с. 480; 3, с. 101; 4, с. 78–125]. Отсутствие грамотного руководства, низкая психологическая под-

готовленность экипажа негативно влияют на эффективность действий по борьбе за живучесть, а в отдельных случаях могут привести и к полной потере контроля над обстановкой. Несмотря на проводимую предварительную подготовку экипажей, возникает необходимость в дополнительном развитии профессионально важных качеств, совершенствовании психологической устойчивости, знании методов самоконтроля и саморегуляции.

В настоящей статье предложены рекомендации командному составу по управлению личным составом и оказанию первой психологической помощи в аварийной обстановке, с учетом анализа динамики психологического состояния членов экипажа аварийной подводной лодки.

**Результаты и их обсуждение.** На сегодняшний день большое количество исследований проведено в области психологии чрезвычайных и экстремальных ситуаций, где авторы (П.А. Корчемный, И.А. Семенова, Н.Г. Осухова, И.Г. Малкина-Пых, В.И. Лебедев, Ц.П. Короленко, И.Г. Мосягин, Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова и др.) изучали особенности психического функционирования личности в кризисе, а также методы оказания первой психологической помощи. Результаты этих исследований наиболее активно применяются в Министерстве Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, где они уже документально регламентированы [4, с. 319; 5, с. 414; 6, с. 267].

В Вооруженных Силах Российской Федерации предварительная психологическая подготовка личного состава подразумевает формирование психологической устойчивости и готовности на основе развития профессионально важных качеств, а также приобретения опыта в моделируемых экстремальных условиях<sup>1</sup>. Однако такая модель практической подготовки недостаточно эффективна в экс-

<sup>1</sup> *Физиология подводного плавания и аварийно-спасательного дел: учебное пособие* / под ред. И.А. Сапова. Л.: ВМедА им. С.М. Кирова, 1986. С. 49–51. [*Physiology of underwater swimming and emergency rescue cases: a textbook* / ed. by I.A. Sapov. Leningrad: Publishing house Kirov Military Medical Academy, 1986, pp. 49–51 (In Russ.)].

<sup>2</sup> Корчемный П.А. *Военная психология: Методология, теория, практика*. М.: Воениздат, 2010. С. 78–125. [Korchemny P.A. *Military psychology: Methodology, theory, practice*. Moscow: Publishing house Voenizdat, 2010, pp. 78–125 (In Russ.)].

тремальной ситуации. Обзор данных литературы по жизнедеятельности экипажа подводной лодки в период несения боевых служб показывает, что при изменении условий, а именно возникновении нештатной (аварийной) ситуации, ранее сформированные профессионально важные качества могут не проявиться<sup>1</sup> [3, с. 101; 4, с. 319; 5, с. 414]. Даже подготовленный специалист, обладающий достаточно развитыми профессиональными и личностными качествами, в экстремальной ситуации, которая вносит «фактор новизны», не сможет их применить. В то же время в штатах экипажей подводных лодок не предусмотрено наличие специалистов по оказанию первой психологической помощи. Данная функция перекладывается, как правило, на помощников командира по военно-политической работе, командиров подразделений или, в качестве дополнительных обязанностей, на одного из офицеров, которые зачастую не имеют должных психологических навыков по действиям в аварийной обстановке [7, с. 317].

Проведенный и опубликованный ранее анализ аварийной ситуации на подводной лодке, основанный на изучении психологического состояния человека в экстремальных условиях, учитывающий хронологию развития аварии, позволил условно разделить возникающую аварийную ситуацию на четыре периода.

Первый период (момент аварии) характеризуется внезапностью событий, связанных с угрозой жизни, что приводит к возникновению чувства испуга у каждого отдельного члена экипажа.

Второй период (период борьбы за живучесть) отличается необходимостью в активных действиях, мобилизации всех сил организма. При этом доминирующим будет являться чувство страха, как положительно, так и отрицательно влияющее на формирование психологического состояния и формы реакции.

Третий период (период ожидания спасения) сопряжен с ожиданием помощи и возможной

изоляция личного состава в отсеках. В данном периоде характерно формирование нестабильных и неоднозначных чувств (от радости за успешное окончание борьбы за живучесть до тревоги, страха и безысходности), которые волнообразно сменяют друг друга.

Четвертый период — период спасения, когда развиваются неспецифические реакции, основу которых составляют три чувства: надежда на спасение, страх за жизнь и безразличие [2, с. 42–49].

В результате сформировавшееся в вышеуказанных периодах соматическое состояние приводит к астеническим и вегетативным нарушениям, влекущим развитие одной из форм индивидуальных психологических реакций:

- гиперактивная форма (повышенная активность, паника, агрессия, эйфория, многоречивость, суетливость, дискредитация опасности);
- заторможенная форма (растерянность, неуверенность в действиях, ступор, обморочные состояния, апатия, утомление, истощение, безразличие, трудность восприятия информации)<sup>2</sup>.

Важно знать, что сформировавшиеся у экипажа реакции являются сравнительно стойкими и сохраняются даже при понимании их необоснованности. Главной причиной этого является бессознательная реакция психики. В это время личный состав находится без четкого контроля сознания, выполняемые им действия во многом инстинктивны и трудно управляемы.

В сложившейся ситуации центральным звеном в сложном механизме управления подводной лодкой будет являться командный состав — командир, командиры боевых частей, командиры подразделений, отсеков. Именно от их грамотного руководства будет зависеть успешность действий в аварийной обстановке<sup>3</sup>.

В условиях замкнутого пространства командиру подводной лодки предстоит управлять экипажем, который подвергся мощному воздействию стресс-факторов и находится под

<sup>1</sup> Физиология подводного плавания и аварийно-спасательного дела: учебное пособие / под ред. И.А. Сапова. Л.: ВМедА им. С.М. Кирова, 1986. С. 49–51. [*Physiology of underwater swimming and emergency rescue cases: a textbook / ed. by I.A. Sapov. Leningrad: Publishing house Kirov Military Medical Academy, 1986, pp. 49–51 (In Russ.)*].

<sup>2</sup> Психические состояния человека: учебное пособие / под ред. А.Е. Ловягина. СПб.: СПбГУ, 2014. 120 с. [*Mental states of a person: textbook / ed. A.E. Lovyagin. St. Petersburg: Publishing house SPbGU, 2014. 120 p. (In Russ.)*].

<sup>3</sup> Корчемный П.А. Военная психология: Методология, теория, практика. М.: Воениздат, 2010. С. 78–125. [*Korchemny P.A. Military psychology: Methodology, theory, practice. Moscow: Publishing house Voenizdat, 2010, pp. 78–125 (In Russ.)*].

влиянием витальных инстинктов. Осознание ответственности за жизнь и здоровье подчиненного личного состава, выполнение поставленной задачи, сохранение вверенной техники увеличивают личностную значимость командира в экстремальной ситуации, что приводит к значительному возрастанию у него психологической напряженности. Немаловажным фактором, влияющим на него, является необходимость в крайних, неопределенных ситуациях идти на риск, отступая от стандартных решений. Помимо этого, нахождение в изоляции от большей части экипажа делает управление дистанционным [7, с. 317].

Командир отсека (командир подразделения), находясь в момент аварии непосредственно среди личного состава, является своего рода посредником командира подводной лодки, и на него будут обращены взгляды подчиненных. Именно он будет задавать тон настроения коллективу, которое в условиях тесной скученности передается молниеносно. В его поведении, интонации голоса, выражении глаз, мимике и жестах должны проявляться твердость, уверенность, спокойствие, воля.

Для своевременного придания мобилизующего стимула командный состав должен знать специфику влияния факторов стрессовой ситуации на психику подчиненных, предвидеть возможную реакцию и иметь набор методов психологического воздействия на личный состав<sup>1</sup>.

Управление психологическим состоянием экипажа в аварийной ситуации должно иметь многоуровневую структуру, такую как:

- стабилизация собственного психоэмоционального состояния;
- знание алгоритма психологического воздействия на личный состав в зависимости от периода аварии;
- воздействие на отдельные группы (командир отсека, подразделения — подразделение);
- воздействие на отдельную личность (командир отсека, подразделения — подчиненный).

Практическая реализация данной структуры управления экипажем возможна при использовании рекомендаций, более подробно раскрытых ниже.

Психоэмоциональное состояние зависит, прежде всего, от психологической устойчивости, которая формируется заблаговременно и складывается из следующих компонентов:

- высокий уровень интеллекта и профессиональной подготовки, позволяющие рационально оценивать ситуацию и быстро принимать адекватные решения;
- эмоциональная стабильность;
- развитые волевые качества, когнитивные способности (внимание, мышление) [6, с. 78–125].

Для стабилизации собственного психоэмоционального состояния в условиях воздействия стресс-факторов рекомендовано использование экспресс-методов, представленных на рис. 1<sup>2</sup> [8, с. 23–80].

Далее, учитывая специфику обстановки, командному составу целесообразно предложить следующий алгоритм психологического воздействия на личный состав в зависимости от периода аварии.

**Первый период.** Проявив сознательное усилие и стабилизировав свое психоэмоциональное состояние, необходимо объективно оценить обстановку и принять решение о дальнейших действиях. Немаловажно обратить на себя внимание личного состава, показать свое лидерское положение.

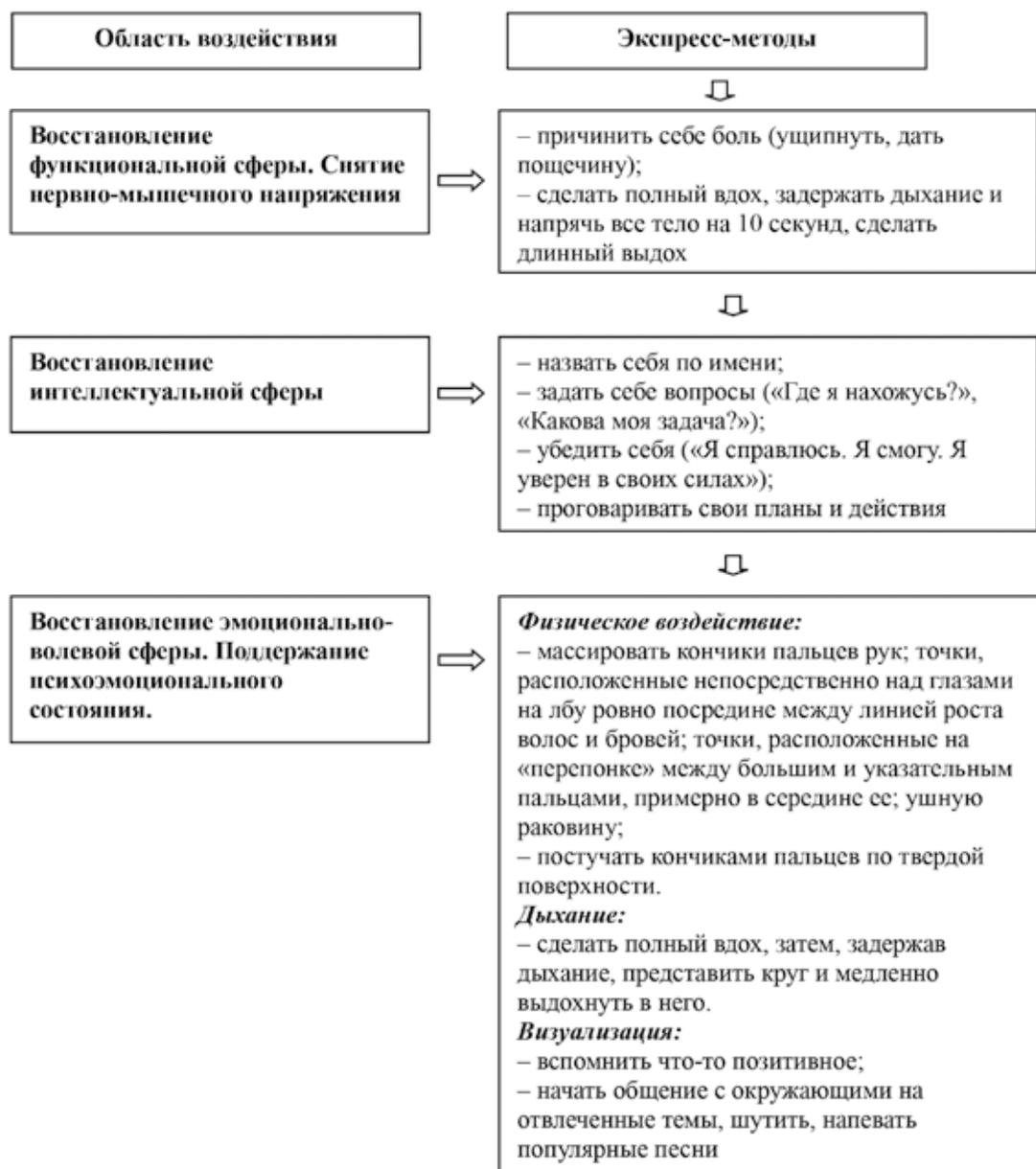
**Второй период.** Возглавляя действия личного состава по борьбе с аварией, контролируя обстановку и принимая доклады, следует обратить внимание на физиологические (тембр голоса, частоту дыхания и т.п.) и психологические (сохранение самообладания, выдержки, оптимистичного настроения, когнитивных функций, отсутствие растерянности и т.п.) показатели устойчивости командиров подразделений. Это поможет оценить их способность к выполнению поставленных задач и при необходимости, своевременно производить замену

<sup>1</sup> *Психические состояния человека: учебное пособие / под ред. А.Е. Ловягина. СПб.: СПбГУ, 2014. 120 с. [Mental states of a person: textbook / ed. A.E. Lovyagin. St. Petersburg: Publishing house SPbGU, 2014. 120 p. (In Russ.)].*

<sup>2</sup> Комаров К.Э. *Психологическая подготовка к действиям в условиях повышенного риска: учебно-методическое пособие для специалистов, занимающихся подготовкой подразделений МО, ФСБ, МВД, МЧС. М., 2002. 97 с. [Komarov K.E. Psychological preparation for action in high-risk conditions. Educational-methodical manual for specialists involved in the preparation of units of the Ministry of Defense, FSB, Ministry of Internal Affairs, Ministry of Emergencies. Moscow, 2002, 97 p. (In Russ.)].*

не справившихся с управлением должностных лиц. В свою очередь, командир отсека (подразделения), дублируя приказы командира подводной лодки, должен добиваться их неукоснительного исполнения, подавать личный

пример высокой работоспособностью, оптимизмом, постоянно контролировать физическое и психологическое состояние подчиненных, своевременно выявлять и изолировать лиц с неадекватным поведением.



**Рис. 1.** Экспресс-методы по стабилизации психологического состояния  
**Fig. 1.** Express methods to stabilizing your own psychological state

**Третий период.** Учитывая, что данный период может оказаться самым длительным и связанным с изоляцией личного состава, появляется необходимость более глубокой оценки обстановки и принятия мер по нормализации психологического состояния экипажа, поддер-

живанию его управляемости и боеготовности. В этих условиях командиру подводной лодки рекомендовано:

- запрашивая обстановку в отсеках и на боевых постах, сохранять спокойствие и уверенность в голосе;

– доводить позитивную информацию об обстановке на подводной лодке и ходе проведения спасательной операции, давать оптимистические прогнозы, подбадривать личный состав;

– по возможности выявлять и отстранять от руководства паникеров, на их место назначать лиц, имеющих выраженные лидерские качества;

– по возможности, учитывая необходимость сохранения физических сил и поддержания допустимого уровня газового состава воздуха, поддерживать постоянную занятость личного состава.

Находящемуся среди личного состава командиру отсека (подразделения) рекомендуется:

– распределить обязанности, контролировать и дозировать нагрузку, соизмеряя ее с личностными особенностями;

– успокоить подчиненных, используя технику «словесного внушения» (например: «Не нервничай», «Будь спокоен», «Ты справишься»);

– напомнить личному составу о приемах самоконтроля и саморегуляции;

– вести беседы на отвлеченные темы, приме-

нять юмор, доводить положительную информацию, напоминать, что помощь уже близко;

– при необходимости поддерживать занятость личного состава в отсеках, жестко пресекать панические настроения, выявлять и изолировать лиц с неадекватным поведением, разместить отдельно раненых и погибших.

**Четвертый период.** Сначала проведения спасательной операции командир подводной лодки должен вновь проявить жесткость и твердость, определить и контролировать порядок спасения личного состава. Решения следует принимать директивно, не допускать проявления своеволия и неуправляемости личного состава, при этом сохраняя спокойствие и поддерживая боевой дух. Командир отсека (подразделения) со своей стороны должен довести до личного состава план проведения спасательной операции, распределить обязанности личному составу и очередность эвакуации, добиться неукоснительного выполнения своих команд и распоряжений, сохранять спокойствие, поддерживать боевой дух, подавать личный пример.

На протяжении всех этапов аварии команды должны подаваться спокойным голосом, уверенно, категорично, четко и жестко (рис. 2).



**Рис. 2.** Управление коллективом на разных этапах эмоциональной реакции  
**Fig. 2.** Managing personnel at different stages of emotional reaction

Необходимо помнить, что несвоевременность принятых мер воздействия на начальных этапах развития эмоциональных реакций, особенно в изолированном коллективе, приведет к переходу из одного этапа в другой, более тяжелый по форме проявления<sup>1</sup>.

Отдавая приказы, командир должен учитывать закономерности человеческого восприятия [4, с. 78–125]. Для этого важно знать эффекты легкой и быстрой усвояемости информации в бессознательной структуре психики человека (рис. 3).

Одним из способов управления психическим состоянием личного состава в стрессовой ситуации является напоминание подчиненным приемов самоконтроля и саморегуляции, которые включают в себя:

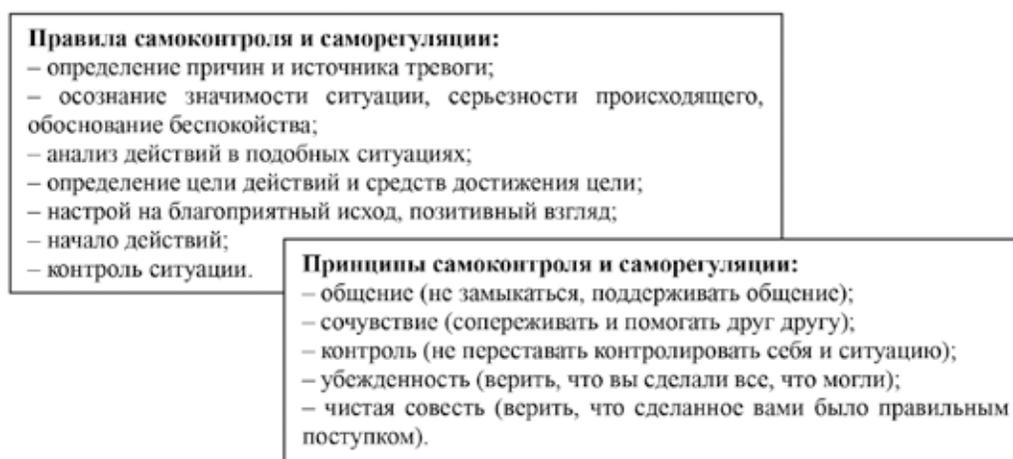
- способность к самоконтролю поведения, заключающуюся в умении контролировать свои эмоции, мысли, поведение в противоречивых условиях. Данная функция высшей психической деятельности основывается на волевых качествах, умении принимать осознанные решения [9, с. 84; 10, с. 1136];



**Рис. 3.** Эффекты легкой и быстрой усвояемости информации  
**Fig. 3.** Effects of easy and quick assimilation of information

<sup>1</sup> Корчемный П.А. *Военная психология: методология, теория, практика*. М.: Воениздат, 2010. С. 78–125. [Korchemny P.A. *Military psychology: methodology, theory, practice*. Moscow: Publishing house Voenizdat, 2010, pp. 78–125 (In Russ.).]

– способность к саморегуляции эмоционального состояния, которая заключается в умении управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации. Данная функция выражается в переходе от одного состояния к другому за счет внутреннего переключения<sup>1</sup> [11, с. 352; 12, с. 512]. Эти навыки, как правило, формируются и развиваются у человека в течение всей жизни, однако можно выделить краткие правила и принципы, которых стоит придерживаться в критической ситуации (рис. 4).



**Рис. 4.** Правила и принципы самоконтроля и саморегуляции

**Fig. 4.** Rules and principles of self-control and self-regulation

В целом, действуя в критической ситуации, руководителю любого ранга необходимо помнить, что:

- авторитет командира, доверие, взаимное уважение, личный пример и психологическая поддержка влияют на результат выполняемых личным составом действий;
- жесткое, директивное управление личным составом — один из наиболее эффективных способов воздействия в аварийной обстановке;
- важной задачей является придание коллективу уверенности, что техника надежна, связь обеспечена, командир и экипаж — профессионалы своего дела;
- внушение и подражание являются эффективными методами управления личным составом в стрессовой ситуации;
- сплоченность личного состава, уверенность в сослуживцах являются важными условиями решительных действий и выступают

основанием для поддержания высокой психологической устойчивости.

**Заключение.** Данная статья является пробным шагом на пути к систематизации имеющихся разработок и рекомендаций командному составу по управлению личным составом и оказанию первой психологической помощи в аварийной обстановке, на основе ранее теоретически смоделированной динамики психологического состояния экипажа аварийной подводной лодки.

Владение методами самоконтроля и саморе-

гуляции позволит командиру подводной лодки (командиру подразделения, отсека) в более краткие сроки стабилизировать свое психоэмоциональное состояние, а понимание особенностей эмоциональных реакций коллектива поможет подобрать наиболее эффективный подход к управлению личным составом в критической ситуации.

В свою очередь, командир подразделения (отсека), обладая психологической грамотностью и используя экспресс-методы для стабилизации психоэмоционального состояния, в том числе и приведенные в статье, сможет оказать необходимую помощь подчиненным.

Представленные психологические рекомендации могут использоваться при разработке программ подготовки экипажей подводных лодок, а также при составлении рекомендаций по оказанию первой психологической помощи личному составу в аварийных ситуациях.

<sup>1</sup> *Психические состояния человека: учебное пособие* / под ред. А.Е. Ловягина. СПб.: СПбГУ, 2014. 120 с. [Mental states of a person: textbook / ed. A.E. Lovyagin. St. Petersburg: Publishing house SPbGU, 2014, 120 p. (In Russ.)].

## ЛИТЕРАТУРА/ REFERENCES

1. Мужеников В.Б., Иващенко В.Н. *Аварии и катастрофы подводных лодок 1901–2001 гг.* Ч. I–III. СПб.: Галейя Принт, 2003. 416 с. [Muzhenikov V.B., Ivaschenko V.N. *Accidents and disasters of submarines 1901–2001. Part I–III.* St. Petersburg: Publishing house Galeya Print, 2003, 416 p. (In Russ.).]
2. Черкашин Н.А. *Чрезвычайные происшествия на советском флоте.* СПб.: Вече, 2008. 480 с. [Cherkashin N.A. *Emergencies in the Soviet Navy.* St. Petersburg: Publishing house Veche, 2008, 480 p. (In Russ.).]
3. Никитин Е.А. *Холодные глубины.* СПб.: ТАРО, 2013. 101 с. [Nikitin E.A. *Cold depths.* St. Petersburg: Publishing house TARO, 2013, 101 p. (In Russ.).]
4. Шойгу Ю.С. *Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных.* М.: Смысл, 2007. 319 с. [Shoigu Y.S. *Psychology of extreme situations for rescuers and firefighters.* Moscow: Publishing house Smisl, 2007, 319 p. (In Russ.).]
5. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Марунык С.В. *Психология катастроф.* М.: Аспект Пресс, 2008. 414 с. [Sidorov P.I., Mosyagin I.G., Marunyak S.V. *Psychology of Catastrophes.* Moscow: Publishing house Aspect Press, 2008, 414 p. (In Russ.).]
6. Смирнов Б.А., Долгопятова Е.В. *Психология деятельности в экстремальных ситуациях.* Харьков: Издательство Гуманитарный Центр, 2007. 267 с. [Smirnov B.A., Dolgopyatova E.V. *Psychology of activity in extreme situations.* Kharkov: Publishing house Humanitarian Center, 2007, 267 p. (In Russ.).]
7. Броневицкий Г.А. *Психология военных моряков: психические состояния.* М.: Образование — Культура, 2002. 317 с. [Bronevitsky G.A. *The psychology of military sailors: mental states.* Moscow: Publishing house Education — Culture, 2002, 317 p. (In Russ.).]
8. Малкина-Пых И.Г. *Психологическая помощь в кризисных ситуациях.* М.: Эксмо, 2005. С. 23–80. [Malkina-Pykh I.G. *Psychological assistance in crisis situations.* Moscow: Publishing house Eksmo, 2005, pp. 23–80 (In Russ.).]
9. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. *Большой психологический словарь.* 3-е изд. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. С. 84 [Meshcheryakov B.G., Zinchenko V.P. *A large psychological dictionary.* St. Petersburg: Publishing house Prime-Euroznak, 2003, 84 p. (In Russ.).]
10. Выготский Л.С. *История развития высших психических функций. Психология развития человека.* М.: Смысл: Эксмо, 2005. 1136 с. [Vygotsky L.S. *The history of the development of higher mental functions. Psychology of human development.* Moscow: Publishing house Smisl: Eksmo, 2005, 1136 p. (In Russ.).]
11. Прохоров А.О. *Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности.* М.: ПЕР СЭ, 2005, 352 с. [Prokhorov A.O. *Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, patterns.* Moscow: Publishing house PER SE, 2005, 352 p. (In Russ.).]
12. Куликов Л.В. *Проблема описания психологических состояний.* Хрестоматия. СПб.: Питер, 2000. 512 с. [Kulikov L.V. *The problem of describing psychological states. Anthology.* St. Petersburg: Publishing house Peter, 2000, 512 p. (In Russ.).]

Поступила в редакцию/Received by the Editor: 08.02.2021 г.

**Авторство:**

Вклад в концепцию и план исследования — А.М. Андрийченко, В.В. Микулич. Вклад в сбор данных — В.В. Микулич, А.М. Андрийченко. Вклад в анализ данных и выводы — А.М. Андрийченко, П.А. Емушинцев. Вклад в подготовку рукописи — П.А. Емушинцев, В.В. Микулич.

**Сведения об авторах:**

*Андрийченко Анна Михайловна* — научный сотрудник научно-информационного отдела 198 научно-исследовательского центра Министерства обороны Российской Федерации; 299024, Севастополь, Эпронская ул., д. 7; e-mail: alteya555@gmail.com; ORCID 0000-0001-8052-8718; SPIN 6466-2341;  
*Емушинцев Петр Александрович* — майор медицинской службы, кандидат медицинских наук, начальник 14 научно-исследовательского отдела 1 научно-исследовательского управления врач-специальной физиологии 198 научно-исследовательского центра Министерства обороны Российской Федерации; 299024, Севастополь, Эпронская ул., д. 7; e-mail: petrosus-bs@yandex.ru; ORCID 0000-0002-5247-2160; SPIN 1368-6821;  
*Микулич Василий Васильевич* — майор медицинской службы запаса, старший научный сотрудник 14 научно-исследовательского отдела 1 научно-исследовательского управления 198 научно-исследовательского центра Министерства обороны Российской Федерации; 299024, Севастополь, Эпронская ул., д. 7; e-mail: mikulich1974@mail.ru; ORCID 0000-0002-3167-3182; SPIN 5566-3876.