

УДК 159.972

## ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА В УСЛОВИЯХ ЛИЧНОСТНО-СРЕДОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

*Р.Б. Сулайманов, М.Р. Сулайманова*

В обзоре литературы отражена неоднозначность подходов в исследовании многогранного спектра эффектов феномена одиночества в теоретической и практической плоскостях психологии. Предложены актуальные модели психологической коррекции чувства одиночества в процессе личностно-средового взаимодействия.

*Ключевые слова:* феномен одиночества; личностно-средовое взаимодействие; модели психокоррекции.

---

## THE LONELINESS PHENOMENON UNDER THE CONDITIONS OF PERSONALITY-ENVIRONMENT INTERACTIONS

*R.B. Sulaimanov, M.R. Sulaimanova*

The literature review reflects the ambiguity of approaches of studying the multi-faceted spectrum of effects of loneliness phenomenon in the theoretical and practical areas of psychology. In this work the current models of psychological correction of feeling of loneliness in the "personality-environment" interactions are offered.

*Key words:* the phenomenon of loneliness; personality-environment interactions; psycho-correction models.

Феномен одиночества (ФО) – одно из сложных явлений в процессе взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой в условиях личностно-средового взаимодействия (ЛСВ). По определению Д.А. Матеева, одиночество – «не только необходимое условие любого процесса мышления и, соответственно, творчества, но и тяжкий деструктивный фактор, отвергающий другое творческое начало – коммуникацию – и замыкающий индивида в тесном собственном мире...» [1]. Противоречивость научных подходов в изучении ФО в области психологии, антропологии, социологии, медицины, философии и других дисциплин, а также неоднозначность результатов научных исследований, подтверждающих негативное или позитивное влияние ФО на качество жизни человека, способствуют сегодня дальнейшему тщательному исследованию данного явления [1–15].

**Позитивный эффект феномена одиночества в условиях ЛСВ.** Отдельные авторы рассматривают одиночество как эмоционально позитивное состояние для формирования ценного ресурса рефлексии, творческой деятельности и внутреннего диалога, для развития самоактуализирующихся личностей на примере представлений о позитивном смысле одиночества у монахов, художников,

философов [2]. Фромм (Fromm, 1941/1956) охарактеризовал одиночество, изоляцию и отчужденность, как «неотъемлемые формы человеческого существования», подчеркивая, что личность всячески старается «убежать от свободы» в результате конфликта между стремлением к свободе и стремлением к безопасности, представляющих собой наиболее мощную мотивацию в жизни людей [3]. Автор выделил понятие «позитивной свободы», при которой человек остается частью мира, не жертвуя своим ощущением индивидуальности и целостности, посредством проявления спонтанной активности, благодаря любви и труду [3]. Moustakas (1961) обозначает одиночество, как «продуктивное, творческое состояние человека» и «необходимое условие» для формирования человеческого опыта, способствующего сохранению, развитию индивидом своей человечности, целостности [4]. «Истинное одиночество», по его мнению, – результат столкновения личности с важными событиями в жизни, такими как рождение и смерть: «Каждое истинное переживание одиночества предполагает противоречие или столкновение с самим собой» [4]. «И свидание, и конфронтация (с самим собой) – суть способы поддержания жизни и внесение оживления в относительно за-

стойный мир, это способ вырваться из стандартных циклов поведения» (Moustakas, 1972). К.Г. Юнг называет одиночество «платой за личностное развитие», как «сознательное и неминуемое обособление отдельного существа из неразличимости и бессознательности стада» [3]. Маслоу (Maslow A., 1970) рассматривает «самоактуализирующиеся личности» с позиции их позитивного отношения к одиночеству [3].

В исследованиях по дифференциации социального и экзистенциального одиночества учеными (Мельник, 2004; Салихова с соавт, 2006) получены сходные результаты: экзистенциальное одиночество в отличие от социального прямо связано с креативностью, при этом обе разновидности одиночества одинаково влияют на оценки эмоционального благополучия, но по-разному – на осмысленность жизни и отчуждение, которые обнаруживают значимые связи только с социальным, но не с экзистенциальным одиночеством [2]. В структуре переживания одиночества Леонтьевым с соавт. (2007) выделены 3 фактора: 1) общее одиночество, состоящее из параметров изоляции, самокатегоризации и отчуждения (одиночество в толпе); 2) зависимость от общения, включающее дисфорию, осознание одиночества, как проблемы, и потребность в компании; 3) позитивное одиночество, в котором выделяются эмоциональный компонент (радость уединения) и инструментальный компонент (уединение как ресурс) [2].

Психологические механизмы связи одиночества с личностным развитием рассматриваются в феномене аутокоммуникации, который реализуется благодаря «полифоничной диалогичности сознания человека», что является важнейшим ресурсом личностного развития [2]. «Уединение рождает сплин... Но я – не так уж одинок один», – констатировал один из глубочайших мыслителей Нового времени Джон Донн (2005, с. 67). Считается, что в уединении социально-коммуникативные связи с другими людьми теряет человек, недостаточно личностно развитый, не обособившийся полностью от симбиотических связей, не обретший автономную способность вступать в отношения с миром один на один, неся свою социальность в себе, и не находящий сам в себе достойного собеседника [2]. «Одиночество заключается не в том, что человек живет один, а в невозможности найти спутника в ком-то или в чем-то, заключенном внутри нас, одиночество – это не дерево посреди голой равнины, а неодолимое расстояние от листика до корня, от сока до коры» (Сарамаго, 2005, с. 334). Другой важный аспект состоит в том, что только в аутокоммуникации, в паузе осуществляется переработка и интеграция опыта впечатлений и взаимо-

действий с миром. В отсутствие подобной паузы даже экстремальный опыт может не вызвать соответствующих изменений личности, оставшись неинтегрированным в личностную структуру [3]. По данным дисперсионного анализа Е.В. Неумоевой-Колчеданцевой [2], ФО содержит в себе возможность развития и поэтому может квалифицироваться как ресурс развития личности: особенность аутокоммуникации в том, что она осуществляется не одновременно с внешней активностью, а в паузе между процессами деятельности или общения, которая лучше всего обеспечивается ситуацией уединения, несмотря на то, что многие «не хотят или не могут вслушиваться в свой внутренний голос», «им скучно или страшно наедине с собой», поэтому «они стремятся избегать ситуаций одиночества и внутреннего диалога» в подобных ситуациях [2].

#### **Негативный эффект ФО в условиях ЛСВ.**

Дифференцируя «уединенность» и «одиночество», Zilboorg (1938) определил уединенность как нормальное «преходящее умонастроение» в результате «отсутствия кого-либо рядом», а одиночество – как «постоянное, неутолимое ощущение, съедающее душу человека изнутри, как червь» [6]. Изучая формирование ФО с младенчества, он отметил, что ребенок, будучи любимым и вызывающим восхищение, не защищен и полностью зависит от родителей, и характеризует ФО как «зародыш отчужденности, враждебности и бессильной агрессивности одинокого», как «квинтэссенцию» того, что позже становится «нарцисстической ориентацией», приводящей к формированию таких характеристик личности, как «нарциссизм», «мания величия» и «враждебность» [6].

В работах французского философа и естествоиспытателя Генри Бергсона (Bergson, 1999) такие «самые глубокие человеческие переживания», как, например, одиночество, в большей степени связываются с понятием «времени», а не с «пространством», и находятся в континууме от «Хочу, чтобы это никогда не заканчивалось!» до «Я больше этого не выдержу!» [7]. Голдберг, рассматривая ФО в пространственно-временных рамках, определяет одиночество, как «отказ от момента настоящего, от его возможностей и требований», вследствие чего нарушается восприятие времени – возникает ощущение того, что «настоящее замерло, оно бесконечно и не имеет будущего», что, в свою очередь, «ослабляет способность субъекта к межличностному общению» и еще более «усугубляет чувство одиночества» [7]. Голдберг выделяет 3 временных характеристики онтологического нарушения в условиях одиночества: 1) вину, как поведение, уже совершенное в прошлом; 2) стыд, как чувство неуверенности и «бесцеремонности» в настоящем,

Таблица 1 – Идентификация феномена одиночества с позиции теоретических концепций (по Д. Перлману и Л.Э. Пепло, 1989 [6])

Теория	Психодинамическая	Феноменологическая	Экзистенциалистская	Социологическая	Интеракционистская	Когнитивная	Интимистская	Системная
База теории	Клиническая практика	Клиническая практика	Клиническая практика	Социальный заказ	Клиническая практика	Теоретическое исследование	Теоретическая	Теоретическая
Природа одиночества*:								
«+» / «-»	-	-	+	-	-	-	-	+
Отнесение к норме/патология	Патологическая	Патологическая	Универсальная	Нормативная	Нормальная	Нормальная	Нормальная	Нормальная
Локализация причины:								
Область локализации	В личности	В личности	В условиях бытия	Общество	Личность и ситуация	Личность и ситуация	Личность и ситуация	Личность и ситуация
Истоки	в детстве	В настоящем	в течение жизни	в детстве и настоящем	В настоящем	В настоящем	в настоящем	в настоящем

Примечание. \* «+» – позитивное или «-» – негативное воздействие на развитие личности.

при этом «время застывает, становится бесконечным, и спрятаться от этого негде»; 3) «предвосхищающее опасение», как «преследование субъекта чувством предопределенности» – в будущем [7].

Коэн считал, что по мере взросления и развития человека, ФО является «производным серии неудовлетворенности субъекта отношениями с важными другими» личностями: будучи младенцем, человек одинок «при недостатке нежности и контакта с матерью», «при нехватке участия родителя в его играх и разговорах», подростком – чувствует себя одиноким в случае отверженности сверстниками, особенно остро – в юношеском возрасте «с приходом потребности в интимном общении с другим человеком»: «любой компаньон лучше, чем никакого, потому что одиночество хуже беспокойства». По его мнению, «мы предпочитаем привязываться к кому-либо, кого мы ненавидим, чем жить в изоляции. Горький вкус одиночества искажает представления самого субъекта другими» [6]. В феноменологическом подходе Роджерса (Rogers, 1961, 1970/73) развитие ФО связывается с текущими событиями, происходящими в личной жизни индивидуума, а также с проявлением «слабой приспособляемости личности» [3]. По мнению Роджерса, общество ограничивает индивид в выборе действий при помощи «социально оправданных, ограничивающих свободу» норм поведения, что приводит к «противоречию между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями «Я» в отношениях с другими людьми» [3]. Хартоколис (Hartocolis, 2001, 2003) рассматривает одиночество как «отказ от настоящего, от его возможностей

и требований» и, считая ФО «экзистенциальной проблемой», отмечает, что человечество «пронизано всепоглощающим чувством вины и беспомощности, которое, как кажется, будет длиться вечно» – это «чувство постыдной беспомощности в одиночестве является мерой одиночества» [8].

Bowman (1955) определил три основные силы, обуславливающие чувство одиночества в обществе: 1) «ослабление связей в первичной группе»; 2) увеличение «семейной мобильности»; 3) возрастание «социальной мобильности» [8]. Riesman и соавторы (1961), анализируя одиночество среди представителей американского общества, отмечают, что личность, «направленная вовне», в результате может приобрести синдром беспокойности и чрезмерную потребность в пристальном внимании к себе со стороны других людей, которая «никогда полностью не удовлетворяется», причем в условиях «направленного вовне» общества образуют «одинокую толпу» [6]. Slater (1976) сфокусировал внимание на индивидуализме представителей американского общества, которое стремится «к доверию и сотрудничеству с другими людьми», к «проявлению ответственности за свои импульсы и жизненные ориентации», но все эти потребности в общении и сотрудничестве недостижимы, так как «индивидуализм воплощен в стремлении отвергнуть реальность человеческой взаимозависимости» (Slater, 1976, с. 9): «Развитие американской технологии освобождает от необходимости согласования, подчинения, зависимости или контроля со стороны других», и «чем прогрессивнее технологии, тем общество сильнее ощущает «разобщен-

ность, скуку и одиночество» [6]. Д. Перлман и Л.Э. Пепло провели дифференциацию 8 основных теоретических подходов в изучении ФО от нормы до патологии по параметрам его природы, локализации в континууме [6] и лаконично резюмировали посредством таблицы (таблица 1).

**Феномен одиночества в условиях болезни.**

Результаты исследований ФО в условиях ЛСВ позволяют рассматривать его в различных вариантах (формах) проявления [9, 11–13, 15]. По мнению Сасиорро с соавт., [8] человек обречен на ощущение одиночества вследствие многих причин, одна из которых «социальная отчужденность», и обозначили эволюционную модель, согласно которой «боль одиночества» «генетически» обусловлена, что заставляло охотников-собирателей возвращаться в свои племена и группы для того, чтобы поделиться найденной пищей, жильем, объединиться с семьей и союзниками для большей защищенности и избавления от болезненного одиночества. Таким образом, чувство угрозы, тревоги или пребывание в «дисфорично-эмоциональном» состоянии способствует воссоединению человека с социумом и последующему выживанию [8]. К. Хорни (Horney, 1950) утверждает, что «ощущение одиночества и беспомощности пред лицом потенциально опасного мира» формирует «базальную тревогу», обуславливающую развитие неврозов.

ФО связан с группой демографических и психосоциальных факторов, таких как враждебность, низкая социальная поддержка, стресс, способствующих развитию депрессии [3]. Чувство одиночества и симптомы депрессии очень близки и одновременно различны. Weiss (1973) выявил негативное влияние ФО на многие аспекты жизни людей и сильную корреляцию с симптоматикой депрессии [6]. Сасиорро с соавт. (2006) посредством шкалы UCLA (University California, Los-Angeles) выявили синергические связи ФО и уровня аффекта, причем отметили, что ФО гораздо сильнее взаимодействует с симптомами депрессии у мужчин, чем у женщин, хотя в то же время симптомы депрессии ассоциируются с уровнем одиночества одинаково высоко как для мужчин, так и для женщин [8]. ФО рассматривается, как «уникальный» и «опасный фактор риска» для развития депрессивных симптомов среди людей среднего и пожилого возраста, и таких вероятных последствий, как развитие алкоголизма, повышенное кровяное давление, нарушенный сон и суицидальные тенденции [8]. При этом, ссылаясь на исследования Nolen-Hoeksema и Ahrens (2002), Сасиорро отметил, что люди среднего возраста являются более одинокими, чем пожилые, так как последние, по его мнению, испытывают более близкую эмоциональную связь при наличии меньшего

количества социальных контактов [8]. По данным Radloff, поскольку сочетание одиночества и депрессивных симптомов замечено давно, многие элементы измерения одиночества были внесены в шкалы по определению уровня депрессии у пожилых людей [6]. Наряду с этим, последующие исследования Сасиорро и соавт. установили, что одиночество и депрессивные симптомы являются, по сути, различными конструктами. При этом специфика одиночества, как фактора риска для депрессивных симптомов (без учета демографических и психосоциальных переменных), не рассматривалась ранее в межэтнических социальных исследованиях среди людей пожилого и среднего возрастов [6, 8].

В.В. Соложенкин обозначает ФО, как «обязательный компонент деятельности человека», как «неминуемость в восприятии окружающего мира, самого себя» [9], однако в условиях хронического заболевания «человек остается один на один с болезнью, несмотря на нахождение рядом близких и помощь врачей». При этом «процесс умирания» является для каждого человека «уникальным, индивидуальным, применимым только к нему самому, что порождает чувство неразделенности» [10]. Автор отмечает, что несоответствие степени притязаний и реальных возможностей, «стремление соответствовать навязанной социальной роли» в результате может привести к депрессии, «адаптационный смысл» которой заключается в снижении «неадекватного уровня притязаний» и формировании «более реалистичного» уровня: одиночество создает условия для «попытки более адекватного самопознания», при котором «ломаются» механизмы психологической защиты, «построенные на самообмане, на нежелании знать правду о своей личности», в процессе чего происходит «прозрение» и «переоценка ценностей» [9, 10].

ФО проявляется у жителей больших городов как «обязательный атрибут современной цивилизации» [9, 10]. Доминирование уровня одиночества у городских жителей, вероятно, обусловлено, тенденцией к демонстрации социальных, этнокультуральных ценностей по механизмам компенсации и сохранению приемлемого образа «Я» на уровне проявления Эго (по К.Г. Юнгу – «Персона», Jung, 1931/1969) [11]. Высокий уровень плотности проживания в городе, более выраженная социальная и временная занятость жителей города, ограниченные коммуникации в условиях стремительно развивающегося виртуального интернет-пространства определяет выделение и обозначение личностного пространства [11].

В нашем исследовании по идентификации уровня одиночества у пациентов с аффективными нарушениями различного генеза [11, 12] выявлено

доминирование уровня одиночества при аффективных расстройствах эндогенного регистра ( $P < 0,001$ ;  $r = 0,7$ ), что является отражением стигматизированного отношения общества к психическим заболеваниям. Относительно низкие показатели уровня одиночества при аффективных расстройствах, ассоциированных с соматическими заболеваниями, обусловлены социально приемлемой соматизированностью аффекта при соматической патологии [11–13]. При этом ФО рассматривается как один из факторов, способствующих соматизации аффекта, как результат «ситуации фрустрации самоактуализации» [13]. Одним из результатов исследования являлись позитивные, выраженные связи между продолжительностью заболевания, частотой госпитализаций и уровнем одиночества ( $r = 0,72$ ;  $P < 0,01$ ) [11, 12]. Доминирующий тревожный аффект у городских жителей ( $r = 0,42$ ;  $P = 0,001$ ) и депрессивный аффект – у жителей села ( $r = 0,7$ ;  $P = 0,001$ ) способствовали формированию ФО как системообразующего фактора, влияющего на процессы взаимообусловленности аффективных сдвигов с глубиной тяжести переживания одиночества [11, 12].

У мужчин и женщин определяется повышенный уровень депрессии, если она вызвана разводом или смертью одного из супругов, при этом у мужчин депрессия протекает гораздо тяжелее, чем у женщин (Lucas, Clark, Georgellis, Diener, 2003; Stroebe, Stroebe, Schut, 2001) [8]. Следует отметить, что в нашем исследовании заболеваний аффективного спектра [11] доминирующий уровень одиночества у женщин Среднеазиатского региона обуславливал тревожный аффект ( $r = 0,1$ ), а у мужчин – депрессивный ( $P < 0,001$ ;  $r = 0,48$ ), при этом у исследуемых женщин преобладала мотивация на достижение самоактуализации в условиях брака. Однако ригидные формы «неудачного поведенческого стереотипа», такие как «длительный неудовлетворяющий брак с невротизацией жены и алкоголизацией мужа» и, «как следствие, расстройства сексуального взаимодействия», как правило, не приводили к пересмотру системы ценностей и попыткам самореализации в иных сферах жизнедеятельности [11–13]. У мужчин варианты фрустрации самоактуализации формировали чувство одиночества «с актуализацией чувства вины, неполноценности, беспомощности, с явлениями вегетативного симптомокомплекса», а «противоречивые мотивации с псевдоориентацией на производственные отношения при реальной ориентации на семью» обуславливали «крах как в одной, так и в другой сферах»; кроме этого «ригидные социальные ценности» не способствовали самореализации; ситуация неудачи в поисках своего

призвания обуславливала возникновение чувства неудовлетворенности и отсутствие чувства личностного и профессионального роста» [11, 13]. Исследованиям ФО в условиях брака по Среднеазиатскому региону противостоят работы западных ученых, утверждающих позитивный охранительный смысл брака, представляющего, по мнению Waite и Gallagher (2001), «защитные механизмы» для здоровья (Barbour, 1993; Hughes et al., 2004; Tornstam, 1992), реализующиеся через социоэкономические и психологические пути (cf. Melchior, Berkman, Niedhammer, Chea, Goldberg, 2003), и, таким образом, снижающие уровень. Следовательно, современные исследования отражают неоднозначность природы ФО, многогранность его структуры и воздействия на процессы формирования личности, прежде всего, связанные с восприятием данного явления индивидуумом в процессе аутокоммуникации и взаимодействия с окружающим миром. Дифференциально-антропологический аспект данного явления заключается в том, что если для одних людей ФО является необходимым условием для процессов аутокоммуникации и личностного роста, то для других, не обнаруживающих в самих себе мотивацию и ресурсы для саморазвития, служит источником экзистенциальной тревоги, депрессии, нередко приводящих к болезненному расстройству.

В настоящее время широко распространены так называемые, «тренинги общения», ориентированные на избавление от одиночества. К сожалению, указанные тренинги в большинстве случаев дискредитировали себя в силу излишней «популяризации» и нередко – непрофессионального подхода «тренеров», не имеющих специализированного образования [2, 9, 13, 15].

Нам представляется, что сегодня наиболее актуальным являются не попытки избавления от такого неотъемлемого явления человеческой сущности, как чувство одиночества, а психологическая коррекция данного явления посредством тренингов-семинаров («тренингов одиночества»), направленных на ресурс ФО, способствующего дальнейшему эффективному функционированию в процессе аутокоммуникации и коммуникации в условиях ЛСВ. На наш взгляд, наиболее эффективными моделями психологической коррекции чувства одиночества являются следующие континуумы:

- Чувство одиночества в условиях уединения от социума → ФО как ресурс, способствующий процессам самопознания, актуализации → эффективные процессы аутокоммуникации и коммуникации со средой.
- Чувство одиночества как фактор, обуславливающий развитие аффективных нарушений

→ ФО как ресурс для переоценки ценностей, актуализации → эффективное функционирование в процессе коммуникации и аутокоммуникации.

- Чувство одиночества, возникающее в условиях соматического заболевания → ФО, как резерв для переоценки собственных психофизиологических возможностей, смены стереотипов в процессе взаимодействия с самим собой и со средой → эффективное функционирование в условиях личностно-средового взаимодействия.

#### Литература

1. Матеев Д.А. Одиночество как социально-философский феномен / Д.А. Матеев. Новосибирск: НГУЭУ, 2007. 36 с.
2. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте / Е.В. Неумоева-Колчеданцева. Тюмень: Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2010. 184 с.
3. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб.: Питер, 2013. 607 с.
4. Moustakas C. (1972). Loneliness and love. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. СПб.: Питер, 2000. 352 с.
5. Мацута В.В. Общение с самим собой / В.В. Мацута // Коммуникативное измерение в психологической антропологии; под ред. В.И. Кабрина. Томск: Иван Федоров, 2007. С. 109–123.
6. Перлман Д. Восемь подходов к одиночеству // Д. Перлман, Л.Э. Пепло. Лабиринты одиночества: сб. статей. М.: Прогресс, 1989. С. 152–168.
7. Голдберг К. Одиночество как нарушение восприятия времени / Голдберг К. // Journal of Contemporary Psychotherapy. Vol. 31, 2001. № 4.
8. Cacioppo J.T. Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses / Cacioppo, J.T., Hughes, M.E., Waite et al. Psychology and Aging, 2006. Vol. 21, No. 1, 140–151.
9. Избранные лекции по психиатрии с элементами психотерапии: учебное пособие / сост. В.В. Соложенкин. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2011. 318 с.
10. Избранные лекции для врачей-кардиологов: учебное пособие / сост. В.В. Соложенкин. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2011. 134 с.
11. Сулайманова М.Р. Клинико-психологические механизмы феномена одиночества при психических и коморбидных расстройствах / М.Р. Сулайманова, Р.Б. Сулайманов, Т.А. Нелюбова и др. // Вестник КРСУ. 2013. Т. 13. № 11. С. 131–135.
12. Sulaimanov R. Loneliness phenomenon under the conditions of psychological and comorbid disorders / R. Sulaimanov et al. 28-th ICAP «From Crisis to sustainable Well-Being Health», Health Psychology. 2014. EP: 080122.
13. Сулайманова М.Р. Коморбидные соотношения в общесоматической практике / М.Р. Сулайманова, А.С. Ким, Т.А. Нелюбова. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2014. 128 с.
14. Paykel E.S. Size and burden of depressive disorders in Europe / E.S. Paykel, Ö. Brugha, T. Fryers // Europ. Neuropsychopharmacology. 2005. Vol. 15. Iss. 4. P. 420–424.
15. Клиническая психология: учебник для вузов. / под ред. Б.Д. Карвасарского. 4-е изд. СПб.: Питер, 2011. 864 с.