



ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Выпуск 33
часть 2 2024

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Основан в 2002 г.

УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА:

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

АССОЦИАЦИЯ
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ
ПСИХОЛОГИИ
И ПСИХОТЕРАПИИ

Главный редактор
Козлов В.В.

Заместитель главного редактора
Баратов Ш.Р.
Мазилов В.А.

Редакционная коллегия
Карпов А.В. Шоумаров
Г.Б. Усманова М.Н.

Редакционный совет
Бубеев Ю.А.
Кашапов С.М. Клюева Н.В.
Поваренков Ю.П. Семенов В.Е.
Субботина Л.Ю. Собирова Д.А.
Останов Ш.Ш.

Технические редакторы
Усманова М.Н.
Останов Ш.Ш.

Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов.

Вып. 33. Часть 2. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. –
Ярославль: МАПН, 2024. – 436 с.

Адрес редакции

150057, г. Ярославль, проезд Матросова, д.9 оф.206
тел. (4852) 218914, 478666
сот. +79159911278

E-Mail: kozlov@zi-kozlov.ru

ISBN 978-5-9527-02-16-5

Анализ эффективности психотерапевтической коррекции экзистенциального кризиса без восполнения ресурса нейроглии показал возможные ограничения в результативности. Комбинация с оздоровляющими рекомендациями в системном подходе помогает повысить эффективность работы по разрешению кризисных состояний.

В качестве стандарта оказания помощи при экзистенциальном кризисе рекомендовано психотерапевтическую помочь усилить рекомендациями по функциональному питанию нейроглии, улучшению кровообращения и ликвородинамики на уровне головы и шеи, устраниению энергетических дефицитов и застоев в теле, устраниению патологической активности примитивных рефлексов. Эти воздействия могут войти в ассортимент инструментов самого психолога или стать предметом содружественного взаимодействия с прикладным кинезиологом.

Литература.

1. Белоусов П.В. Теоретические основы китайской медицины. – Алматы, 2010. – 171 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука. – 494 с.
3. Васильева Л.Ф. Теоретические и практические основы мануального мышечного тестирования. – М., 2017. – 35 с.
4. Васильева Л.Ф., Зотов И.Д., Крашенинников В.Л. Мануальная терапия с основами прикладной кинезиологии в педиатрии. – М., 2004. – 99 с.
5. Коган А.Б. Функциональная организация нейронных механизмов мозга. – Л.: Медицина. – 1979. – 224 с.
6. Ларионова И.С., Алексеев А.А. Соединительнотканная психоневрология. – М., 2012. - Т. 1. – 276 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Усманова М. Н.
(г. Бухара, Узбекистан)

Аннотация. В статье исследуются особенности переживания одиночества среди студенческой молодежи, выявляются ключевые факторы, способствующие возникновению чувства одиночества, и анализируются его последствия для психологического и социального благополучия студентов. Рассматриваются теоретические концепции одиночества, методы его диагностики и коррекции, а также практические рекомендации для образовательных учреждений и психотерапевтов. Основное внимание уделяется различиям в переживании одиночества в зависимости от уровня социальной интеграции, академической нагрузки и личных особенностей студентов.

Ключевые слова: одиночество, студенческая молодежь, психологическое благополучие, социальная интеграция, академическая нагрузка, диагностика одиночества, коррекция одиночества.

Annotation. This article explores the features of loneliness experienced by university students, identifying key factors contributing to feelings of loneliness and analyzing its impact on psychological and social well-being. Theoretical concepts of loneliness, methods of diagnosis and correction, and practical recommendations for educational institutions and psychotherapists are discussed. The focus is on differences in the experience of loneliness based on social integration levels, academic workload, and personal characteristics of students.

Keywords: loneliness, university students, psychological well-being, social integration, academic load, loneliness diagnosis, loneliness correction.

Введение. Одной из серьезнейших проблем человечества является проблема одиночества, когда взаимоотношения почему-то не складываются, не порождая ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу.

Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

Одиночество — тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны.

Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный, лично неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми.

Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество (если, например, это чужие или чуждые для индивида люди).

Одиночество — это состояние, характеризующееся ощущением изоляции и отсутствием удовлетворительных социальных связей. В условиях студенческой жизни, где учащиеся часто сталкиваются с новой социальной средой, академическим давлением и переменами в личной жизни, чувство одиночества может приобретать особую значимость. Эта статья направлена на исследование особенностей переживания одиночества студентами, выявление его причин и последствий, а также предложений по улучшению психологического благополучия молодежи в образовательной среде.

Согласно Роджерсу, одиночество — это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я». Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получиться следующая картина:

1) Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами;

2) Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования;

3) Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он, тем не менее, думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

И здесь получается замкнутый круг: человек веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных «фасадов», что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я».

Одиночество можно рассматривать как субъективное чувство недостатка социальных связей, которое может возникать даже в окружении людей. Согласно классификации, предложенной Дж. Класом, одиночество делится на:

- Эмоциональное одиночество — связано с отсутствием близких и значимых отношений. Оно возникает при нормальном уровне социальных связей, но человек не испытывает нормальной тесной интимной привязанности. Это обычно порождает беспокойство покинутого ребенка, тревогу, пустоту. Причины этого вида одиночества лежат в личности человека (неспособности установить тесный эмоциональный контакт). Существенно и влияние среды, отсутствие такого человека, с которым этот контакт можно установить и др.

- Социальное одиночество — возникает из-за нехватки социальных взаимодействий и связей. Большое значение приобретают социальные факторы. Отсутствие дружеских связей или чувства общности со своей микрогруппой, низкий уровень социальных контактов (социальная изолированность). Этот вид одиночества обычно выражается в чувстве ненужности, маргинальности, тоске и т.д.

Эти типы одиночества могут взаимосвязываться и влиять на общее психоэмоциональное состояние человека.

В психологической литературе встречаются различные теории одиночества, например:

- Теория социального дефицита (Peplau & Perlman, 1982) утверждает, что одиночество возникает из-за недостатка социальных взаимодействий и поддерживающих отношений.
- Теория самооценки (Joiner, 2007) связывает одиночество с низкой самооценкой и неадекватным восприятием собственных социальных способностей.
- Теория социальной изоляции (Cacioppo & Hawkley, 2009) акцентирует внимание на физической и эмоциональной изоляции как ключевых факторах одиночества.

Большинство ученых, изучавших одиночество как категорию, основывается на представлениях о том, что, во-первых, одиночество имеет тесную взаимосвязь с системой социальных связей личности, их качеством, количеством и сформированностью; во-вторых, одиночество воспринимается личностью как, преимущественно, негативное состояние; в-третьих, одиночество коррелирует по определенным параметрам с отчужденностью, изоляцией и уединением. Исследователи, занимавшиеся изучением феномена одиночества, подчеркивают его непосредственную связь с ориентацией субъекта на свой внутренний мир; с его самопознанием и способностью к рефлексии. В рамках исследования одиночества как

индивидуально-личностного феномена в качестве «ядра» выделяется переживание одиночества, которое рассматривается как сущностная личная характеристика, являясь обязательным условием личностной зрелости. [3]

Одиночество является серьезной проблемой в студенческой среде. Можно предположить, что с завершением обучения в школе, когда молодые люди вступают в самостоятельную жизнь, все сильнее ощущается проблематичность самой жизни, актуальными становятся вопросы самореализации и осуществления жизненных планов.

Необходимым условием успешной деятельности юношей и девушек, ставших студентом, является освоение новых для него особенностей учебы в вузе, устраниющее ощущение внутреннего дискомфорта и блокирующее возможность конфликта со средой. На протяжении первого года обучения в вузе складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности. [3]

В своих исследованиях мы выявили факторы, способствующие одиночеству

- академическое давление — высокие требования к успеваемости и нагрузка могут ограничивать социальное времяпрепровождение и усугублять чувство одиночества;
- социальная адаптация — переход к университетской жизни часто сопровождается потерей старых социальных связей и необходимостью формирования новых;
- личностные особенности — низкая самооценка, интроверсия и высокие требования к себе могут способствовать возникновению одиночества;
- культурные и социальные различия — студенты из различных регионов и культур могут испытывать трудности в адаптации к новой социальной среде, что также может усилить чувство одиночества.

Одиночество может оказывать значительное влияние на психическое и физическое здоровье студентов. Оно связано с увеличением уровня стресса, депрессии, тревожности и снижением общего качества жизни. Исследования показывают, что длительное одиночество может привести к серьезным проблемам, таким как: психические расстройства — депрессия, тревожные расстройства, низкая самооценка; физическое здоровье — ослабление иммунной системы, нарушение сна, увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний; социальное поведение — снижение активности в социальной жизни, проблемы с межличностными отношениями.

Для диагностики одиночества мы планируем использовать следующие психологические тесты и опросники:

1. Опросник одиночества UCLA — используется для измерения уровня одиночества и выявления его характеристик. Модифицированная шкала измерения одиночества UCLA, разработанная (в рамках одномерного подхода) Даниелем Расселом. Опросник содержит 20 утверждений. Процедура диагностики: предлагается ряд утверждений. Требуется рассмотреть последовательно каждое и оценить с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи следующих вариантов ответов: «полностью не согласен», «не согласен», «скорее не согласен», «ни то, ни другое», «скорее согласен», «согласен», «полностью согласен». Тест UCLA

широко применяется в клинической практике для оценки степени одиночества пациентов.

2. Инвентаризация одиночества (LSI) — помогает определить степень социальной и эмоциональной изоляции.

3. Шкала депрессии и тревожности — позволяет выявить связь между одиночеством и депрессивными симптомами.

Практические рекомендации для образовательных учреждений

- Создание поддерживающей социальной среды — организация мероприятий, клубов и групп по интересам для студентов, что способствует формированию социальных связей и снижению чувства одиночества.

- Психологическая поддержка — предоставление доступных консультаций и психологической помощи для студентов, столкнувшихся с проблемами одиночества.

- Обучение социальным навыкам — проведение тренингов и семинаров по развитию коммуникативных навыков и управлению стрессом.

Самопомощь и индивидуальные стратегии:

- Развитие хобби и интересов — занятия увлекательными и значимыми для себя деятельностями могут помочь студентам лучше справляться с одиночеством.

- Волонтерская деятельность — участие в социальных проектах и волонтерских программах способствует развитию социальных связей и удовлетворению потребности в общении.

- Создание и поддержание социальных связей — активное участие в студенческих группах и сетях общения помогает наладить новые отношения и поддерживать старые.

Заключение. Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются все новые и новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни.

Однако в настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество: беда или счастье, норма или патология. Различные философские течения и психологические школы рассматривают одиночество то, как единственно возможную основу человеческого бытия, то, как противоестественное для человека состояние, патологию и проявление слабой приспособляемости личности, то — как социальную проблему, следствие развития современных общественных сил.

Для одних одиночество — результат осознания человека оторванности и конечности его существования, сопровождающееся отчаянием и потерей надежды, для других — активное творческое состояние, благоприятная возможность общения с самим собой и источник силы.

Однако общим в различных психологических и философских подходах является понимание одиночества как состояния человека, сознающего факт своей отстраненности и отчужденности от мира других людей. Отчужденность человека от других людей может быть следствием и реального отсутствия круга общения и значимых связей, и восприятия человеком своих социальных контактов как неудовлетворительных.

Исследование особенностей переживания одиночества среди студенческой молодежи показывает, что это состояние оказывает значительное влияние на психологическое и социальное благополучие студентов. Понимание

факторов, способствующих одиночеству, и применение эффективных методов диагностики и коррекции могут помочь улучшить качество жизни студентов и создать более поддерживающую образовательную среду. Важно продолжать исследования в этой области и разрабатывать новые подходы к поддержке студентов, чтобы способствовать их успешной социализации и эмоциональному благополучию.

Литература.

1. Слободчиков И.М. Одиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез: монография. М.: Скрин-Лайн, 2006.
2. Усманова М.Н. Особенности самооценки и проблемы одиночества в подростковом и старшем школьном возрасте / Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 17 – 19 мая 2019)/ Под ред. Козлова В.В. – Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2019.– с.342- 348.
3. Усманова М. Н. Переживание одиночества в разных возрастах /Журнал «Вестник интегративной психологии», Выпуск 20, 2020.- с. 156 – 160, Ярославль, Россия
4. Фельдштейн Д. И. Психология взросления. — М.: МПСИ, Флинта. - 1999.- 672с.
5. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Wiley.
6. Joiner, T. E. (2007). Why People Die by Suicide. Harvard University Press.
7. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived Social Isolation and Cognition. Current Directions in Psychological Science, 18(3), 118-122.
8. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness and Health: Potential Mechanisms. Psychosomatic Medicine, 72(3), 203-217.
9. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 39(3), 472-480.

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Файзиев Я. З., Солохитдинов А., Пулатова М.
(г.Бухара, Узбекистан)**

Аннотация. Цель исследования состоит в анализе влияния мотивации на спортивные достижения, выявлении основных факторов, определяющих успех спортсменов. Мотивация играет ключевую роль в спортивных достижениях. Спортсмены, обладающие высокой степенью мотивации, часто демонстрируют улучшенные результаты и более высокий уровень выступлений.

Ключевые слова: мотивация, спорт, достижения, спортивные успехи, мотивационные факторы.

201	Жалолова М.О. (г. Фергана, Узбекистан) Социальная роль и специфика распределения ролей в семьях различных категорий.
207	Жуманиязова И.К. (г. Ургенч, Узбекистан) Научно-теоретический анализ влияния перфекционизма на психическое здоровье.
214	Жуманиёзова Н.Р. (г.Ургенч, Узбекистан) Определение качества жизни специалистов, работающих с учениками с ограниченными возможностями здоровья.
220	Золотова М.О. (Россия) Холистический массаж как метод телесно-ориентированной терапии.
222	Иванова Н.Л., Булгаков И.А. (Россия) Профессиональное выгорание, профессиональная идентичность и стратегии «сохранения лица»
226	Исхакова Ш.И. (г.Самарканд, Узбекистан) Социально-психологические аспекты формирования межкультурных идей у подростков
228	Ишанкулова Н. И. (г. Самарканд, Узбекистан) Теоретический анализ проблемы исследования деструктивных конфликтов в узбекской семье.
234	Калино Е.Д. (Россия) Стиль воспитания и ответственность ребёнка: самостоятельная организация воспитания и помощь психолога.
243	Калконова Л. Ю. (г. Самарканд, Узбекистан) Психологические особенности формирования памяти у дошкольников
248	Канжоури Х. (г. Санкт-Петербург, Россия) Коучинговые методы в обретении внутренней целостности: предварительные результаты практического исследования.
251	Козимова Н. А. (г. Бухоро, Узбекистан) Психологические особенности адаптации студентов к учебной деятельности.
256	Козлов В.В. (г.Ярославль, Россия), Наркевич А.В. (г. Москва, Россия) Использование репрезентативных систем человека В медитативных практиках
259	Козлов В.В. (г.Ярославль, Россия) К проблеме кризиса современной семьи
264	Кричевцев С. А. (Россия) Условия творческой реализации личности и использование трансовых техник в поле самореализации.
269	Кулатова С.Ю. (г.Карши, Узбекистан) Личное поведение подростков – как результат влияния деструктивной информации на их характер и проявление зависимости
274	Кулиев Ё. К. (г. Бухара, Узбекистан) Некоторые факторы формирования вовлечённости работающего персонала на предприятиях и организациях.
280	Лаба Л.В. (г. Новосибирск, Россия) Регрессивные методы как направленное воображение личности.
284	Меркульев М.Ю., Меркульева Т.А. (Россия) Феномен социальной фасилитации и его связь с деятельностью фасилитатора
289	Милиева М. Г. (г. Ташкент, Узбекистан) Основные факторы, влияющие на овладение иностранным языком.

294	Наркевич А.В. (г. Москва, Россия) Медитативные практики релаксации для восстановления ресурсов спортсмена.
297	Нурбобоев Ш.Б. (г. Самарканد, Узбекистан) Совершенствование социально-психологической системы эффективного управления образовательными учреждениями.
301	Oblakulov A.E. (Navoiy, Uzbekistan) <i>Pedagogical and psychological characteristics of the process of training future sports coaches.</i>
303	Павленко С.А. (Беларусь) Эволюция сознания: просветление с трансформационными играми
305	Петрова Ю.В. (Екатеринбург, Иркутск, Ангарск, Россия) В погоне за счастьем.
312	Подладчикова М.М. (г.Москва, Россия) Выборы на линии жизни: страдание или наслаждение?
314	Пулатова Н.Г. (г.Ташкент, Узбекистан) Социально-психологические особенности ликвидации бытового насилия.
318	Рахимова И.Г. (г.Ташкент, Узбекистан) Особенности застенчивости в подростковом возрасте и её влияние на самопознании.
321	Равшанова З.Н. (г.Навои, Узбекистан) Предпринимательская деятельность в мнениях восточных школ
327	Рузикулова А.Т. (г. Навои, Узбекистан) Психологическое управление в образовании и его функциональное значение.
331	Рустамова С.Г., Шешметова А. (г. Ташкент, Узбекистан) Дошкольные образовательные учреждения психологические подходы воспитателя.
335	Сайдвалиева М.Ф. (г.Ташкент, Узбекистан) Роль семьи в формировании творческого мышления подростков.
341	Салихов Т.М. (г. Бухара, Узбекистан) Психологические особенности формирования знаний о спортивном туризме у будущих учителей физической культуры.
346	Салманова А.Ф. (г. Санкт-Петербург, Россия) Понятие о мотивации в психологии
350	Санина М.В., Боровская И.А. (г. Гомель, Беларусь) Мнемотехника как методика для развития памяти и мозга при интегративном методе преподавания латинского языка студентам
352	Сафарбаев Б.Б. (г. Ташкент, Узбекистан) Эффективность применения арт-терапии у пациентов кардиологического профиля
358	Сидорова Т.А. (г.Москва, Россия) Три м – точки пересечения на дорогах личностного роста
361	Slepko Y.N., Poluijan A.A. (Russia) <i>Structural-level approach to solving the problem of pedagogical competencies</i>
364	Сулетбаева Э. С. (г. Нукус, Узбекистан) Гендерные различия психологической готовности к браку.
366	Трегубова М.В. (г. Москва, Россия) Восстановление ресурса нейроглии для повышени эффективности психотерапевтической помощи
368	Усманова М. Н. (г. Бухара, Узбекистан) Исследование особенностей переживания одиночества студенческой

	молодежи
373	Файзиев Я. З., Солохитдинов А., Пулатова М. (г.Бухара, Узбекистан) Мотивация спортивной деятельности.
378	Фозилова С.Н. (г. Хива, Узбекистан). Социально-психологическая характеристика взаимосвязи ценностей и экологического сознания.
381	Хажеева А.М. (г.Уфа, Россия) Творчество и двигательная креативность.
383	Хажиева И.А. (г.Ургенч, Узбекистан) Потребности и мотивы студентов к изучению духовного наследия (на примере изучения комплекса «хафт шуаро»).
389	Хасанов Р.А. (г.Бухара, Узбекистан) Мотивация достижения успеха у спортсменов.
395	Khusanov S.M. (Uzbekistan) <i>Relationship aspects of personal work motivation with success motivation</i>
400	Худойберганова М.Ж. (г. Ургенч, Узбекистан) Связь эмоционального интеллекта и психологического благополучия у слабовидящих: возрастно-психологический анализ
407	Шарипова М.Т. (г. Ташкент, Узбекистан) Социально-психологическая адаптация подростков психосоматическими нарушениями к учебной среде
414	Юнусходжаев З. (г. Ташкент, Узбекистан) О трансформации распределения ролей в узбекской семье.
422	Якимчук Д.Ю. (г. Ярославль, Россия) Мышление и мотивация, другая грань.
426	Янсон Д.В. (г. Челябинск, Россия) Коррекция нарциссической личности в индивидуальной и групповой психоаналитической психотерапии.

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
НАУК**

**ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ Выпуск 33. Часть 2. 2024**

**ЖУРНАЛ ДЛЯ
ПСИХОЛОГОВ**

Журнал ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ
рекомендован Высшей аттестационной комиссией Республики
Узбекистан для публикации основных научных результатов
докторских диссертаций. Постановление Президиума ВАК
Республики Узбекистан (20.03.2015 г., № 214/2; 18.11.2015 г.,
№218/5; 22.12.2015 г., №219/5).

Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов.
**Вып. 33. Часть 2. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова,
М.Н.Усмановой. - Ярославль: МАПН, 2024. – 436 с.**

Ярославль, 2024