

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет (інститут) Психології
Кафедра загальної та клінічної психології

СИЛАБУС
нормативної навчальної дисципліни

Психологія безпеки особистості

підготовки: **магістра**

спеціальності: **053 Психологія**

освітньо-професійної програми: **Психологія**

Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

Клінічна психологія

Силабус навчальної дисципліни

Силабус навчальної дисципліни «Психологія безпеки особистості»
підготовки магістрів, галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки, спеціальності
053 Психологія, за освітніми програмами Практична психологія

Розробник: Лазорко Ольга Валеріївна, доктор психологічних
наук, доцент

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри
загальної та клінічної психології

Протокол № 1 від 30 серпня 2021 р.

Завідувач кафедри:  Журавльова О.В.

© Лазорко О.В., 2021 р.

I. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	05 Соціально-поведінкові науки	Нормативна
Кількість годин/кредитів <u>150/ 5</u>	053 Психологія	Рік навчання <u>2</u>
ІНДЗ: <u>немає</u>	Магістр	Семестр <u>11</u> -ий
		Лекції <u>26</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>24</u> год.
		Самостійна робота <u>90</u> год.
		Консультації <u>10</u> год.
		Форма контролю: <u>екзамен</u>
Мова навчання українська		

II. Інформація про викладача

ППП Лазорко Ольга Валеріївна

Науковий ступінь доктор психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада професор кафедри загальної та клінічної психології

Контактна інформація: мобільний телефон +380505229454; електронна адреса lazorko.olha@eenu.edu.ua

Дні занять <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосереди з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 111. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

III. Опис дисципліни

1. Анотація курсу

Курс спрямовано на вивчення основних категорій психології безпеки особистості як новітнього напрямку психологічної науки, психологічних загроз та ризиків, які впливають

на життя та ментальне здоров'я людини, індивідуально-психологічних якостей особистості та їх впливу на суб'єктивне відчуття безпеки, зовнішніх та внутрішніх чинників, що впливають на психологічний стан безпеки особистості, а також ознайомлення з прикладними аспектами безпеки та психологічними технологіями її забезпечення.

2. Пререквізити

Вивчення дисципліни базується на дисциплінах загального та професійного циклів підготовки попередніх років навчання: Психологія особистості; Соціальна психологія; Безпека життєдіяльності та охорона праці.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є:

- формування компетентності студентів в галузі психології безпеки особистості;
- сформувати у студентів базову систему наукових знань з психології безпеки як новітнього напрямку психологічної науки, сучасних теорій і концепцій щодо психології безпеки в цілому;
- сформувати навички аналізу проблем психології безпеки особистості, які є актуальними у сучасному суспільстві;
- підвищити рівень психологічної компетентності студентів у забезпеченні власної безпеки та практичної готовності особистості до здійснення безпечної професійної діяльності в освітніх установах, клінічній, психотерапевтичній та консультативній діяльності.

Основне завдання навчальної дисципліни – сприяти психологічній підготовленості магістрів до професійної діяльності. Після вивчення навчальної дисципліни «Психологія безпеки особистості» магістри повинні набути та отримати **знання**:

- ключових понять, теорій та закономірностей, що складають категоріальний апарат психологічних аспектів безпеки особистості;
- базових категорій безпеки особистості;
- психологічних механізмів та закономірностей безпечної поведінки індивіда та цільових груп;
- можливих наслідків порушення психологічної безпеки суб'єктів;
- принципів використання психологічних знань для вирішення проблем безпеки, які виникають у соціальному середовищі та професійній практиці;

уміння:

- аргументувати власні погляди на актуальні проблеми безпеки особистості;
- аналізувати психологічні загрози у професійному середовищі;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійних функцій;
- мати уявлення про методи психологічної діагностики безпеки особистості;
- підбирати адекватний комплекс засобів та технологій забезпечення безпеки особистості;
- володіти методами психічної саморегуляції особистості;
- застосовувати основні методи, форми психопрофілактики, психотерапії постраждалим від екстремально-стресових факторів;

- використовувати психологічні знання при реалізації професійних функцій.

4. Результати навчання (Компетентності)

Основним результатом навчання є знання та розуміння предметної області психології безпеки особистості та здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні компетентності:

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та практики.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Програмні результати навчання:

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

5. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ ичні	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1.						
Теоретико-методологічні засади психології безпеки особистості						
Тема 1. Безпека особистості: міждисциплінарний підхід	17	4	2	10	1	ДС/5
Тема 2. Психологія безпеки особистості як галузь психологічного знання	17	4	2	10	1	ДС/5
Тема 3. Зовнішні ризики та загрози безпеки особистості	17	4	2	10	1	ІРС/5
Тема 4. Індивідуально-психологічні якості особистості в контексті психології безпеки та їх психологічна діагностика	17	2	2	10	1	РМГ/5
Разом за модулем 1	68	14	8	40	4	20
Змістовий модуль 2.						
Прикладні аспекти психології безпеки особистості						
Тема 5. Інформаційна та економічна безпека особистості	17	2	4	10	1	РК/5
Тема 6. Психологія безпеки освітнього середовища	17	2	4	10	1	РК/5
Тема 7. Психологічна безпека особистості у клінічній та психотерапевтичній практиках	20	4	4	10	2	РК/5
Тема 8. Технології забезпечення безпечної професійної взаємодії та самозбереження.	28	4	4	20	2	РМГ/5
Разом за модулем 2	82	12	16	50	6	20
Види підсумкових робіт						Бал
Модульна контрольна робота (МКР1+МКР2)						30+30=60
Всього годин/ Балів	150	26	24	90	10	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

6. Завдання для самостійного опрацювання (теми рефератів)

- 1) Психологія брехні: ознаки та функції брехні. Психологічний захист та копінг-механізми.
- 2) Психологічні особливості особистості, які впливають на виникнення конфліктів. Управління конфліктами.
- 3) Сутність та управління стресом: прийоми виходу з стресових ситуацій.
- 4) Психологічні техніки безпеки в ситуації примусу. Трикутник Карпмана.
- 5) Механізми маніпулятивного впливу та схеми захисту від маніпуляцій.
- 6) Тілесно-орієнтовані техніки, спрямовані на захист кордонів та самості.
- 7) Психологічна безпека на робочому місці: технології самозбереження.
- 8) Психологічні принципи поведінки у соціальних мережах.
- 9) Алгоритм та правила роботи в інтернеті: збереження безпеки особистості.
- 10) Психологічний супровід людей, що пережили травматичний досвід.
- 11) Культура безпеки в організації: теорія та практика.
- 12) Усвідомленість як механізм забезпечення психологічної безпеки особистості.
- 13) Психологічне благополуччя як стан безпеки особистості: поняття, діагностика та технології досягнення.
- 14) VR-технології та штучний інтелект як інноваційні методи самозбереження та роботи з травмами.

Тематика майстер-класів щодо методів психічної саморегуляції та відновлення безпеки особистості

1. Антистресове харчування
2. Антистресова аутофітотрегуляція
3. Ольфактотерапія
4. Фізична активність
5. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотнім зв'язком (biofeedback)
6. Прогресивна м'язова релаксація
7. Систематична десенсибілізація
8. Техніки дихання антистрес (пранаяма)
9. Тілесно-орієнтовані техніки (Хакомі. Метод Фільденкрайза, Александера та ін.)
10. Медитація та її вплив на психічне здоров'я та психологічну безпеку особистості
11. Східні практики самозбереження (тайцзи, йога, цигун)

12. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП)
13. Когнітивні та раціонально-емотивні техніки А.Бека та А.Еліс
14. Психотехнології саногенного та позитивного мислення. Позитивні афірмації.
15. Психосинтез субособистостей
16. Гештальт-техніки усвідомлення потреб
17. Асертивні психотехнології: впевненість та комунікативні навички
18. Особиста саморегуляція часу (тайм-менеджмент)
19. Антистресові умови діяльності: поради психолога
20. Поведінковий та ситуативний захист від стресу
21. Антистресові психотехнології роботи зі сном та сновидіннями (нормалізація сну, психотехнології роботи зі сновидіннями)

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність студента під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;
- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки)

на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених навчальною дисципліною);
- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

Для оцінювання успішності магістрів застосовується рейтингова система (PCO). PCO враховує:

- результати роботи студентів на практичних заняттях;
- якість написання реферату;
- результати написання модульних контрольних робіт.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання

1. Робота студентів на практичних заняттях.

Ваговий бал – 2.

Максимальна кількість балів на всіх практичних заняттях дорівнює 2 бали x 12 практ. з. = 24 бали.

Відповідь на питання оцінюється максимально в 2 бали. Доповнення відповіді оцінюється в 1 бал.

2. Написання реферату на обрану тему

Ваговий бал – 6.

Наявність позитивних оцінок, отриманих студентом за реферат, є необхідною умовою його допуску до екзамену.

3. Підготовка та проведення майстер-класу на обрану тему щодо технологій самозбереження особистості.

Ваговий бал – 10 балів.

Отже, сума вагових балів поточного контролю протягом семестру складає: $R_C = 3 \times 12 + 6 + 10 = 40$ балів.

4. Модульні контрольні роботи

Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через гугл-форми (в електронному варіанті) в межах окремого змістового модуля. Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з десяти питань (змішана форма: тестові та відкриті питання). Тестові питання оцінюються максимально в 10 балів автоматично. Відповіді на відкриті питання студентів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміння застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки. Відповіді здобувачів при виконанні контрольних робіт (оцінюється в діапазоні від 0 до 20 балів): 20-15 балів – вільно володіє обсягом матеріалу, вільно висловлює власні думки, повністю і якісно розкрив всі питання виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовує міжпредметні зв'язки. 10-14 балів – вільно висловлює власні думки, але недостатнє обґрунтування відповіді, допущені незначні помилки; 5-9 балів – не повністю з допущенням помилок розкрив всі питання; 1-4 бали – розкрив тільки перше питання; 0 балів – відповідь відсутня.

В цілому 2 модульні контрольні дають максимально в сумі 30 б. +30 б. = 60 балів.

Якщо студент протягом семестру у сумі поточного і підсумкового контролю отримав 75 і більше балів, він може отримати оцінку з екзамену автоматично. Якщо сума балів дорівнює менше 75 балів, студент складає іспит (при цьому в загальну оцінку враховується сума балів поточного контролю).

Екзаменаційна складова шкали дорівнює 60% від R, а саме, 60 балів. Таким чином, максимальна оцінка за навчальну дисципліну складає: 40 (поточний контроль) + 60 (модульні контрольні або екзамен) = 100 балів.

Екзамен проводиться в усній формі. Час підготовки до іспиту – 45 хвилин. Екзаменаційний білет містить 3 запитання за тематичними розділами навчальної дисципліни.

Відповідь на кожне питання оцінюється в 20 балів за наступними критеріями:

15-20 балів – повна, чітка, викладена в логічній послідовності відповідь на питання, що свідчить про глибоке розуміння суті питання, ознайомлення студента не лише з матеріалом лекцій, але й з додатковою літературою; висловлення студентом власної позиції щодо дискусійних проблем, якщо такі порушуються у питанні;

10-14 балів – відповідь не зовсім повна або не достатньо чітка, що свідчить про правильне розуміння суті питання; певні неточності у відповіді;

5-9 балів – достатньо поверхова відповідь на питання; суттєві помилки у відповіді;

0-4 балів – неправильна відповідь на поставлене питання, що свідчить про незнання відповідного навчального матеріалу, але намагання висловити власне розуміння суті поставленого питання; відсутність відповіді.

Політика щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т. ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

V. Підсумковий контроль

На іспит виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення іспиту – усний екзамен.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЕКЗАМЕН

1. Психологія безпеки особистості: предмет і завдання дисципліни
2. Місце психології безпеки особистості у психології як науці
3. Теоретико-методологічні засади інституціоналізації психології безпеки особистості
4. Огляд сучасних концепцій психології безпеки
5. Професійна безпека як функціональний складник професійної діяльності
6. Психологія безпеки в особливих умовах професійної діяльності
7. Психологічна безпека: характеристики професійного здоров'я особистості
8. Зовнішні та внутрішні ризики та загрози безпеки особистості
9. Психологічна діагностика та моніторинг безпеки особистості
10. Технології забезпечення безпеки особистості на робочому місці
11. Технології психічного самозбереження
12. Індивідуально-психологічні якості особистості в контексті психологічної безпеки
13. Безпечна соціальна взаємодія в сучасному суспільстві

14. Психологія кадрової безпеки
15. Корупція та криміналізація суспільства: психологічні аспекти соціальної безпеки
16. Соціально-політичні фактори небезпеки
17. Психологічні наслідки корупції для особистості
18. Психологічні фактори та чинники кримінальної поведінки
19. Поняття економічної безпеки
20. Соціально-психологічні ознаки економічної безпеки особистості
21. Основні загрози та ризики економічній безпеці особистості
22. Якість життя та її зв'язок з безпекою особистості
23. Психологія багатства та бідності
24. Поняття інформаційно-психологічної безпеки
25. Джерела та засоби інформаційно-психологічного впливу на особистість
26. Соціально-психологічні фактори інформаційної небезпеки
27. Психологія впливу та маніпуляції та психологічна безпека
28. Психологічні технології захисту від маніпуляцій
29. Соціально-політичні конфлікти та тероризм: психологічні аспекти безпеки
30. Поведінка під час терористичного акту: психологічні аспекти
31. Психологічна допомога постраждалим від терактів
32. Соціально-психологічна безпека особистості
33. Стратегії самозабезпечення безпеки особистості
34. Психогенні фактори у професійній діяльності
35. Поняття ризику та загрозової поведінки
36. Фактори психічної стійкості суб'єкта діяльності
37. Психологічні особливості деструктивної поведінки особистості
38. Психологія безпеки особистості у клінічній практиці
39. Психологія освітнього середовища
40. Психологія безпеки особистості в умовах психотерапевтичного втручання та консультування
41. Соціальні мережі та психологічна небезпека
42. Загрози та ризики психологічній безпеці в освітньому середовищі
43. Класифікація масових психічних явищ та їх небезпеки для особистості
44. Психологічні аспекти пост-травматичних ситуацій та їх психологічний супровід
45. Інформаційні технології як фактор небезпечного впливу на суспільство та особистість
46. Соціальні норми та цінності як регулятори безпечної поведінки
47. Механізми психологічного захисту як регулятори безпеки особистості

48. Копінг-стратегії та їх значення у забезпеченні безпеки особистості
49. Організаційне середовище та кадрова безпека: психологічні особливості
50. Негативні наслідки тривалого перебування в небезпеці з точки зору психології безпеки
51. Психологічна безпека особистості та її компоненти
52. Професійна безпека особистості та її структурні компоненти
53. Стратегії розв'язання конфліктів в освітньому середовищі у контексті безпеки особистості
54. Стратегії психологічного захисту особистості у соціально-напруженій ситуації
55. Віктимна поведінка, її ознаки та методи психологічної корекції
56. Психологічні ресурси самозбереження особистості та їх детермінанти
57. Психологічні технології самозбереження особистості в умовах емоційного дистресу

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Обов'язкова література

1. Лазорко О.В. Психологія професійної безпеки особистості [текст] : монографія / О.В. Лазорко, – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 380 с.
2. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості [текст] : колективна монографія / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 588 с. 2. Психологія професійної компетентності медичних сестер: адаптаційний вимір [текст] : колективна монографія / О.В. Лазорко, П.Д. Гайдучик, А.М. Лазько [та ін.] ; за ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 220 с.
3. Edmondson, A.C. (2019). *The fearless organisation: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth.* John Wiley & Sons: New Jersey, USA.

Додаткова література

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография / И.А. Баева. – СПб.: Союз, 2002. – 271 с.
2. Донцов А. И., Зинченко Ю. П., Зотова О. Ю., Перельгина Е. Б. Психологическая безопасность личности (учебник и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры). – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 222 с.
3. Shannon B. Wanless (2016) *The Role of Psychological Safety in Human Development*, *Research in Human Development*, 13:1, 6-14, DOI: [10.1080/15427609.2016.1141283](https://doi.org/10.1080/15427609.2016.1141283)
4. Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 23–43. doi:10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305
5. Жарков Я.М., Дзюба М.Т., Замаруєва І.В., ін. Інформаційна безпека особистості, суспільства, держави: Підручник. – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2008. – 274 с.
6. Куликова Н.В. Информационно-психологическая безопасность аналитической работы / Н.В. Куликова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fnimb.org>.
7. Сухов А.Н. Социальная психология безопасности: учебное пособие / А.Н. Сухов. – М.: Академия, 2002. – 256 с.
8. Грачев Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита / Г.В. Грачев. – М.: Изд-во ПЕР СЭ, 2003. – 304 с.
9. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник / І. І. Приходько. – Х. : НАНГУ, 2017. – 76 с.
10. Колесникова Т.И. К60 Психологический мир личности и его безопасность. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. — 176 с. — (Психология безопасности и успеха). ISBN 5-305-00013-0.