Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности

-

ГРИШИНА Н.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ ПОНИМАНИИ: ЭМПИРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

English version: Grishina N.V. Existential approach to well-being: empirical characteristics

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Сведения об авторе
Литература
Ссылка для цитирования

Рассматриваются особенности представлений о психологическом благополучии в различных психологических подходах. В экзистенциальном подходе данное понятие операционализировано с помощью конструкта экзистенциальной исполненности. Приводятся результаты эмпирических исследований, описывающих особенности экзистенциальной исполненности в сравнении с психологическим благополучием в трактовке, предложенной позитивной психологией.

Ключевые слова: психологическое благополучие, позитивная психология, экзистенциальный подход, экзистенция, экзистенциальная исполненность

На протяжении всей истории развития психологической науки и практики сквозной темой, охватывающей различные области психологии, остается проблема психологического благополучия человека. Разные психологические подходы предлагают свою трактовку психологического благополучия, отвечающую как базовым представлениям соответствующего подхода, так и социальным установкам своего времени.

Понимание психологического благополучия на ранних этапах развития психологии во многом совпадает с понятием психологического здоровья и определяется отсутствием неблагоприятной симптоматики; как известно, психодинамический подход связывает психологическое благополучие человека с приспособительными формами поведения: развитие человека, его обретаемая зрелость предполагают надежность, уравновешенность, адаптацию к обществу.

Понимание психологического благополучия меняется с возникновением идей, объединяемых гуманистическим подходом. Критикуя идею приспособления, его сторонники отстаивают представление, в соответствии с которым психологическое благополучие рассматривается как процесс развития человеком своего потенциала и его реализации в этом мире; при этом «модель самореализации определяет высшую форму жизни скорее на основе выхода за рамки общества, а не приспособления к нему» [Мадди, 2002, с. 165].

На дальнейшее развитие идей гуманистического подхода в современной психологии претендует позитивная психология, которая делает психологическое благополучие предметом и целью своей науки. М.Селигман, один из лидеров этого подхода, отмечает, что «понятия *счастье* и *благополучие* мы используем как взаимозаменяемые термины, определяющие задачи нашей науки… *Счастье и благополучие – цель позитивной психологии*» [Селигман, 2006, с. 337]. Позитивная психология, по

мнению ее основателей, должна заниматься изучением позитивных чувств, выявлением положительных черт характера, исследованием позитивных явлений и институтов общества, способствующих развитию лучших человеческих свойств. Многочисленные эмпирические исследования, на которые опираются сторонники данного направления, подтверждают приоритет психологических факторов в удовлетворенности человека жизненной ситуацией, в его оценке жизненного контекста. Соответственно, счастье и благополучие в понимании позитивной психологии – это, прежде всего, субъективное благополучие, предполагающее высокий уровень удовлетворенности жизнью и позитивных эмоций и, напротив, низкий уровень негативных настроений.

Еще одна линия развития идей психологического благополучия – это соотнесение его с разными модусами бытия человека. С.Мадди, описывая основные модели построения теории личности, отмечает, что каждая из них дает свой ответ относительно «правильных» способов существования.

Идея разных модусов бытия человека и возможности его одновременного существования в разных модусах отмечается представителями различных направлений. Лидер гуманистической традиции А.Маслоу пишет о дефицитарной и бытийной жизни. М.Селигман предлагает различать три вида жизни – «приятная жизнь», «достойная жизнь» и «осмысленная жизнь», каждая из которых предполагает свой тип психологического благополучия. С.Мадди задается вопросом, что можно считать «высшей формой жизни» – трансцендентность или адаптацию.

Сравнение различных подходов к пониманию психологического благополучия позволяет обозначить эволюцию соответствующих представлений как тенденцию к переходу в трактовке благополучия от его описания в интраперсональных терминах в рамках глубинной, внутриличностной феноменологии ко все большей связи психологического благополучия человека с его открытостью и самореализацией в окружающем мире, до прямого соотнесения благополучия человека с жизненным контекстом.

В современной психологии все чаще звучит тема «высших смыслов» человеческого существования, что является следствием освоения психологией новых пространств психологической феноменологии и изменения контекстов человеческого существования. Направлением, наиболее созвучным данной тематике, является экзистенциальная психология.

Д.А.Леонтьев в своей программной статье, посвященной экзистенциальному подходу в психологии личности, указывает на ряд предпосылок, определяющих запрос на экзистенциальные идеи со стороны академической психологии личности, и приходит к выводу, что экзистенциальная психология «может рассматриваться сегодня не только как важная область психологической науки, но и во многом как зона ее ближайшего развития» [Леонтьев, 2016, с. 13].

Экзистенциальный подход акцентирует внимание на экзистенциальных проблемах существования человека в мире. В.Франкл в свое время критиковал точку зрения представителей гуманистического подхода, в соответствии с которой самоактуализация может рассматриваться как главное предназначение жизни человека. Самоактуализация – это своего рода диалог человека с самим собой, который «замыкает» человека на его внутреннем мире, а речь должна идти о диалоге человека с миром жизни.

В рамках экзистенциального подхода, обращающегося к метафизическим измерениям, психологическое благополучие человека определяется его открытостью экзистенциальным проблемам своего существования, способностью к интеграции всех сторон жизни, в том числе и причиняющих боль и страдание, и полноте их проживания, тем, что М.М.Бахтин называл «не-алиби-в-бытии».

М. и С.Махони в своей статье под примечательным названием «Жить в сущностных напряжениях» пишут о вызовах существования человека: кризис надежды и поиски смысла, сложные отношения

между индивидами и социальными системами, вечные вопросы ответственности за свои действия. Эти вызовы описываются авторами в терминах сущностных напряжений, которые они включают, и диалектического развития, которое они делают возможным [Mahoney, Mahoney, 2001]. Проживание экзистенциальных проблем и составляет содержание жизненного процесса.

Для обозначения экзистенциального понимания психологического благополучия В.Франкл использовал понятие «экзистенциальной исполненности», которое описывает особое качество жизни, связанное с полнотой реализации человеком своего потенциала и бытия.

Дальнейшее развитие эта тема получает в рамках экзистенциально-аналитической теории А.Лэнгле. Концептуально экзистенциальная исполненность декларируется как альтернатива гедонистическому подходу к пониманию счастья как позитивного состояния, хорошего самочувствия и свободы от негативных чувств и переживаний. Предполагается, что она скорее отражает эвдемонический подход к счастью, берущий свое начало в идеях «благой жизни» Аристотеля.

Различение гедонистического и эвдемонического понимания счастья и психологического благополучия человека имеет глубокие корни в философской традиции, однако развитие данных идей в психологии требует описания и уточнения феноменологии, стоящей за этими представлениями.

Эмпирические исследования

Каковы особенности феноменологии, описываемой понятиями психологического благополучия и экзистенциальной исполненности?

Одним из наиболее распространенных в психологии описаний психологического благополучия стала модель К.Рифф, разработанная автором на основе анализа разнообразных концепций счастья в рамках идей позитивной психологии. Модель включает в себя ряд компонентов – принятие себя, личностный рост, цель в жизни, позитивные отношения с другими, автономия и контроль над окружающей средой (как способность эффективно управлять своей жизнью и окружающей средой). Само название данной области – позитивная психология – определяет особенности ее подхода, ориентированного на позитивные чувства, позитивные мысли и позитивный опыт, что обнаруживает тенденцию к гедонистическому решению проблемы психологического благополучия.

В рамках экзистенциально-аналитической теории А.Лэнгле для практических целей измерения экзистенциальной исполненности была разработана «Шкала Экзистенции» (включающая субшкалы «Самодистанцирование», «Самотрансценденция», «Свобода» и «Ответственность»). Общий показатель отражает уровень экзистенциальной исполненности, который «показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь» [Кривцова и др., 2009, с. 141].

В проводимых нами исследованиях мы использовали оба измерительных инструмента – «Шкалу психологического благополучия» (К.Рифф) и «Шкалу экзистенции» (А.Лэнгле, К.Орглер), что позволяло соотносить данные, описывающие соответствующую феноменологию.

Исследование 1

Предметом проведенного под нашим руководством исследования М.А.Тихомировой [Тихомирова, 2014] было возможное влияние ранних дезадаптивных схем на психологическое благополучие человека. Исследование проводилось в несколько этапов, в качестве *методического инструментария* использовались «Схемный опросник Дж.Янга», «Шкала психологического

благополучия» К.Рифф, «Шкала жизнестойкости» С.Мадди. На всех этапах исследования были выявлены связи ранних дезадаптивных схем с психологическим благополучием и показателями жизнестойкости. На заключительном этапе исследования его участниками стала молодежная *группа выборки* (средний возраст – 20,5 лет), а использованные ранее характеристики психологического благополучия были расширены за счет включения показателей «Шкалы экзистенции». Обращение к молодежной группе было связано с предположением (подтвердившимся в исследовании) о большей выраженности ранних дезадаптивных схем у лиц более молодого возраста.

В результате были выявлены многочисленные связи ранних дезадаптивных схем с показателями психологического благополучия, жизнестойкости и экзистенциальными параметрами (шкалы экзистенции). Сами показатели шкал психологического благополучия, жизнестойкости и экзистенции обнаружили сильные связи между собой, что свидетельствует о близости измеряемых характеристик и поднимает вопрос о существовании реальных различий между разными пониманиями психологического благополучия – в интерпретации позитивной и экзистенциальной психологии.

Однако анализ связей показателей ранних дезадаптивных схем с показателями этих шкал позволил увидеть возможные различия. Все шкалы опросника психологического благополучия имели достоверные связи с теми или иными ранними дезадаптивными схемами. Так, с общим показателем психологического благополучия отрицательно коррелируют такие схемы, как «несостоятельность», «отсутствие самодостаточности», «подавление эмоций», «подчинение»; показатель психологического благополучия «отношения с другими» отрицательно коррелирует со схемами «недоверие», «социальная изоляция», «несостоятельность» и т.д. Все полученные связи правдоподобны и легко объяснимы.

Показатели шкалы экзистенции также были связаны с ранними дезадаптивными схемами, но почти во всех случаях – с другими, по сравнению с предыдущим случаем. Так, наличие у человека схемы «заброшенность» (даже само ее название абсолютно созвучно экзистенциальной терминологии), связанной с ощущением собственной ненужности, своего одиночества в этом мире, отрицательно влияет на особенности человека, описываемые шкалами «самотрансценденция» и «person»; схема «недостаточный самоконтроль» отрицательно влияет на характеристики, описываемые шкалами «свобода», «ответственность» и «экзистенциальная исполненность», и др. Мы ограничимся этими примерами как своего рода иллюстрацией, поскольку рассматриваем полученные данные как имеющие предварительный характер (в силу относительно небольшого – 30 человек – объема выборки на данном этапе исследования; кроме того, изучение различий в содержании двух типов психологического благополучия не входило в задачи исследования, и полученный результат имеет побочный характер).

Вывод. Показатели психологического благополучия и экзистенциальной исполненности имеют сильные связи, что отражает близость измеряемых характеристик. В то же время их природа не тождественна, и, возможно, ранний опыт человека может стимулировать или ограничивать его к преимущественному поиску тех или иных основ собственного психологического благополучия.

Исследование 2

Задача сравнения экзистенциальной исполненности с психологическим благополучием в понимании, предложенном гуманистической традицией и позитивной психологией, была поставлена в исследовании Ю.В.Карташевой [Карташева, 2014]. *Выборка* исследования: 80 человек в возрасте от 18 до 25 лет (средний возраст – 21 год). *Методы*: «Шкала психологического благополучия», «Шкала экзистенции», «Шкала жизнестойкости» (С.Мадди).

В результате кластерного анализа данных диагностики участники исследования были поделены на

две группы по степени выраженности показателя экзистенциальной исполненности (группа с относительно высоким значением показателя составила 49 человек, с относительно низким – 31 человек). Далее для каждой из групп были рассчитаны показатели психологического благополучия (см. табл. 1) и жизнестойкости (см. табл. 2).

Таблица 1
Показатели «Шкалы психологического благополучия» для групп с высоким (В) и низким (Н) показателями экзистенциальной исполненности

Кластер		ПОСО	А	УС	ЛР	ЦВЖ	С	Психологическое благополучие
В		61,47	60,98	59,63	68,71	66,29	60,33	377,41
Н		57,19	50,03	48,03	62,32	56,71	47,48	321,77

Примечания. ПОСО – позитивные отношения с окружающими, А – автономия, УС – управление средой, ЛР – личностный рост, ЦВЖ – цель в жизни, С – самопринятие, В – высокий показатель экзистенциальной исполненности, Н – низкий показатель экзистенциальной исполненности.

Сравнение данных как по отдельным шкалам – позитивные отношения с окружающими (ПОСО), автономия (А), управление средой (УС), личностный рост (ЛР), цель в жизни (ЦВЖ), самопринятие (С), так и по общему показателю показало высокую статистическую значимость ($p < 0,001$) выявленных различий.

Таблица 2
Показатели «Шкалы жизнестойкости» для групп с высоким (В) и низким (Н) показателями экзистенциальной исполненности

Кластер		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
В		38,10	33,02	20,43	91,55
Н		27,06	20,58	15,16	62,81

Примечания. В – высокий показатель экзистенциальной исполненности, Н – низкий показатель экзистенциальной исполненности.

Полученные между двумя группами различия (по отдельным шкалам и общему показателю) также имеют статистически значимый ($p < 0,001$) характер.

Таким образом, лица с более высоким уровнем экзистенциальной исполненности («экзистенциального благополучия») отличались и более высоким уровнем психологического благополучия и жизнестойкости.

Полученный результат весьма правдоподобен. Содержательная интерпретация шкал использованных методик во многих случаях обнаруживает близость. Каковы тогда действительные различия между психологическим благополучием в его более традиционном понимании и экзистенциальной исполненностью и существуют ли они? (Этот вопрос был усилен результатами корреляционного анализа, выявившего высокие и статистически значимые корреляционные связи между отдельными шкалами опросников).

Ответ на этот вопрос – частично – был получен Ю.В.Карташевой во второй части исследования, в которой участники исследования отвечали на вопросы о том, что означает для них счастье, с чем были связаны самые счастливые моменты их жизни, что им необходимо для счастья, что мешает им быть счастливыми и др.; тем самым изучались их субъективные представления о счастье.

Обработка полученных ответов проводилась с помощью кодировочных таблиц Д.Макадамса, которые были разработаны им с целью определения выраженности тем личной активности и общности в описаниях людьми своих жизненных историй. (Дополнительная проверка была осуществлена автором с помощью самостоятельно разработанных кодировочных таблиц.)

Далее в соответствии с субъективным пониманием счастья и выделением в нем тем личной активности и общности все участники исследования были поделены на группы. Между этими группами, образованными по иному, чем на первом этапе, принципу, были получены статистически значимые различия по степени выраженности показателей экзистенциальной исполненности, психологического благополучия и жизнестойкости.

Общий полученный результат состоял в том, что лица, для которых наиболее значимыми темами являются отношения с людьми, любовь, дружба, близость (тема существования в мире), обладают более высокой осмысленностью жизни, чем люди, для которых наиболее значимыми темами являются темы независимости и автономии, доминирования, овладения и расширения своего могущества и силы (акцент на индивидуальном развитии). По мнению автора, полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что различный уровень «экзистенциального» и «психологического благополучия» проявляется в различном субъективном понимании счастья и его интерпретациях.

Вывод. Сравнение субъективных представлений о счастье показало, что они распадаются на две основные категории: связанные с существованием в мире и отношениями с ним и связанные с собственным развитием и усилением своего потенциала. Те, кто связывал свое благополучие с широким контекстом существования в мире, имели более высокий уровень экзистенциальной исполненности.

Исследование 3

Предметом проведенного под нашим руководством исследования А.Х.Курбанмагомедовой [Курбанмагомедова, 2015] была этническая идентичность и психологические особенности представителей трех поколений дагестанской диаспоры, проживающих в иноэтнической среде (Санкт-Петербурге). *Выборка* состояла из 30 семей, каждая из которых была представлена тремя поколениями: старшее поколение – переехавшие в Санкт-Петербург (в 60-е годы, в основном в связи с получением образования), среднее поколение – часть переехали детьми, часть родились в Петербурге, младшее поколение – рожденные в Петербурге. Общий объем выборки 90 человек. *Методы:* опросники, направленные на выявление этнической идентичности; «Шкала психологического благополучия», «Шкала экзистенции».

Показатели психологического благополучия рассматривались как важный показатель самочувствия людей, проживающих в иноэтнической среде.

Данные по опроснику К.Рифф выявили различия между группами разных поколений: общий показатель психологического благополучия в старшей группе достигает значения 171,6, в средней – 173,7, в младшей группе – 190,7. Межпоколенные сравнения продемонстрировали, что по показателям отдельных шкал опросника психологического благополучия значения представителей старшей группы были ниже всех показателей младшего поколения (кроме шкалы «самопринятие» – незначительное различие в пользу старшего поколения). Показатели среднего, «маргинального», поколения также превышают показатели психологического благополучия старшего поколения по всем шкалам (кроме шкалы «жизненные цели»).

Полученные данные легко поддаются интерпретации. Однако они оказались в явном противоречии с данными, полученными по шкале «экзистенция», рассматриваемыми нами как показатель экзистенциального благополучия (см. табл. 3).

Таблица 3
Показатели шкалы экзистенции (А.Лэнгле).

Показатели	Старшее поколение		Среднее поколение		Младшее поколение		Общая выборка	
		Ст. Откл.		Ст. Откл.		Ст. Откл.		Ст. Откл.
Самодистанцирование	31,33	4,71	27,2	4,21	27,87	5,01	28,8	4,97
Самотрансценденция	64,6	9,23	61,83	9,89	60,23	9,79	62,22	9,7
Свобода	47,40	5,68	44,73	4,23	42,00	6,70	44,71	6,01
Ответственность	53,83	8,4	46,83	4,9	49,07	6,4	49,91	7,3
Персональность	95,93	12,2	89,03	11,5	88,10	13,0	91,02	12,6
Экзистенциальность	101,23	9,2	91,57	7,5	91,07	8,7	94,62	9,6
Исполненность	191,17	16,6	180,60	14,8	179,17	17,6	185,64	18,1

Полученные данные демонстрируют тенденцию, противоположную описанной ранее при анализе показателей психологического благополучия: по всем частным показателям, как и по общему показателю, наивысшие значения зафиксированы у представителей старшего поколения (отличия их показателей являются статистически значимыми). (Мы не анализируем показатели младшего поколения, более низкие значения которого могут быть связаны с возрастом и соответствующим ему уровнем личностной зрелости.)

Таким образом, в данном исследовании, выполненном на представителях дагестанской культуры, мы, в отличие от предыдущих работ, получили существенные различия в соотношении психологического благополучия в его более традиционном понимании и экзистенциальной исполненности как показателя психологического благополучия в экзистенциальной трактовке. По мнению автора исследования, именно экзистенциальное понимание психологического благополучия близко культуре данного северокавказского народа.

Вывод. Различия традиционно понимаемого психологического благополучия и экзистенциальной исполненности, несмотря на близость описываемой феноменологии, могут осознаваться людьми и приводить к их различной оценке. В проведенном исследовании трех групп разных поколений самый высокой уровень экзистенциальной исполненности сочетался с самым низким уровнем психологического благополучия, что, в качестве предположения, может быть, например, связано с культуральными различиями в понимании высших смыслов существования.

Заключение

Представления психологии о психологическом благополучии человека на протяжении десятилетий развития науки и практики претерпели немалые изменения. Классическая психология фактически отождествляла психологическое благополучие с психологическим здоровьем, отсутствием неблагоприятной симптоматики. Гуманистическая традиция и позитивная психология формируют представление о собственно психологическом благополучии. Экзистенциальный подход выводит проблему психологического благополучия на метафизический уровень, когда речь начинает идти о высшем понимании благополучия, достигаемого внутренней работой человека и проявляющегося в его экзистенциальной исполненности.

Исследование экзистенциальной феноменологии наталкивается на серьезные трудности. До недавнего времени, а возможно и по сей день, для многих психологов область экзистенциальной психологии ассоциируется либо с экзистенциальной философией, либо, напротив, с сугубо практической деятельностью, экзистенциальной терапией или экзистенциальным консультированием. И в среде самих экзистенциально-ориентированных психологов можно

встретить сопротивление попыткам интеграции экзистенциальных подходов в академический исследовательский контекст.

В современной психологии экзистенциальный подход, в центре внимания которого проблемы существования человека в мире, приобретает все более устойчивый статус, что в том числе связано с общей тенденцией усиливающегося интереса к изучению контекста и контекстуальных факторов и осознанием их растущего влияния [Гришина, 2016]. В последние десятилетия XX века, в 80-е годы, проблемы взаимодействия личности и ситуации – вечная тема психологии – опять становится одной из основных обсуждаемых тем. Появляются все новые исследования, демонстрирующие, как особенности социального пространства влияют на организацию собственного пространства жизни человеком, что, в свою очередь, начинает определять его личностные особенности [Марцинковская, 2012; Аянан, Марцинковская, 2016].

Среди перспективных задач этих исследований – развитие экзистенциального понимания психологического благополучия человека как способности к глубокому и открытому взаимодействию с миром.

Литература

Аянан А.Н., Марцинковская Т.Д. Социализация подростков в информационном пространстве. Психологические исследования, 2016, 9(46), 8. http://psystudy.ru

Гришина Н.В. Ситуационный подход: исследовательские задачи и практические возможности. Вестник С.-Петерб. гос. университета. Сер. 16, 2016, Вып. 1, 57–68.

Карташева Ю.В. Экзистенциальные корреляты психологического благополучия. Выпускная квалификационная работа. Санкт-Петербургский гос. университет, Санкт-Петербург, 2014.

Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (existenzskala) А.Лэнгле и К.Орглер. Экзистенциальный анализ. Бюллетень ИЭАПП, 2009, No. 1, 141–170.

Курбанмагомедова А.Х. Этническая идентичность в условиях иноэтнической среды: межпоколенный анализ. Выпускная аттестационная работа. Санкт-Петербургский гос. университет, Санкт-Петербург, 2015.

Леонтьев Д.А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности. Вопросы психологии, 2016, No. 3, 3–15.

Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.

Марцинковская Т.Д. Информационная социализация в изменяющемся информационном пространстве. Психологические исследования, 2012, 5(26), 7. http://psystudy.ru

Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006.

Тихомирова М.А. Психологическое благополучие и ранние дезадаптивные схемы. Магистерская диссертация. Санкт-Петербургский гос. университет, Санкт-Петербург, 2014.

Mahoney M., Mahoney S. Living Within Essential Tensions: Dialectics and Future Development. In: K. Schneider, J. Bugental, F. Pierson (Eds.),The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice. New York, NY: Sage, 2001. pp. 659–666.

Поступила в редакцию 17 мая 2016 г. Дата публикации: 21 августа 2016 г.

Сведения об авторе

Гришина Наталия Владимировна. Доктор психологических наук, профессор, кафедра общей психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, Университетская наб., д. 7/9, 199034 Санкт-Петербург, Россия.
E-mail: grinat07@gmail.com

Ссылка для цитирования

Стиль psystudy.ru
Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности. Психологические исследования, 2016, 9(48), 10. http://psystudy.ru

Стиль ГОСТ
Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 48. С. 10. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: чч.мм.гггг).
[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n48/1312-grishina48.html

К началу страницы >>