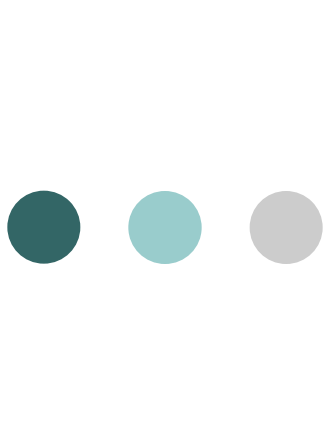
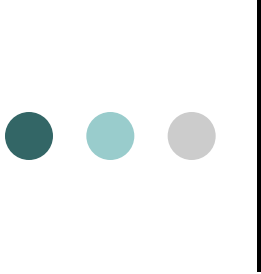


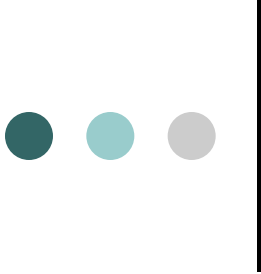


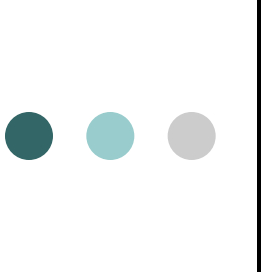
Эмоционально- волевая сфера

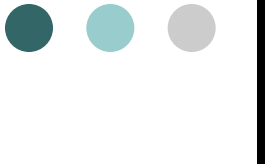
Лекция



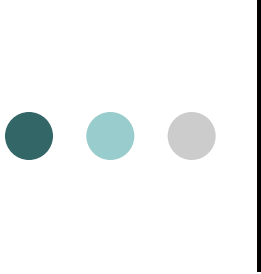
▣ **ЧУВСТВА** — высшая форма
эмоционального отношения
человека к предметам и
явлениям действительности.

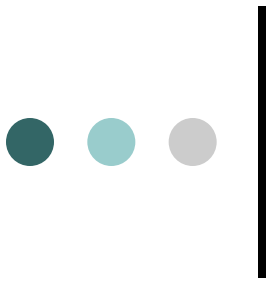
- 
- Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта.
 - Сложность чувства проявляется в том, что оно включает в себя целую гамму эмоций и часто затруднительно для словесного описания.
 - Чувство определяет динамику и содержание эмоций, имеющих ситуативный характер.
 - Нередко эмоцией называют только конкретную форму протекания переживаемого чувства. Так, чувство любви проявляется в эмоциях радости при успехах любимого человека, огорчении при неудаче, гордости за него.

- 
- **Чувство** – устойчивое отношение к человеку, предмету, явлению (чувство любви, чувство неприязни).
 - **Эмоция** – временное, непосредственное переживание какого-либо постоянного чувства.

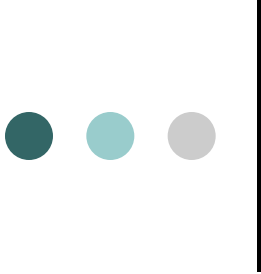


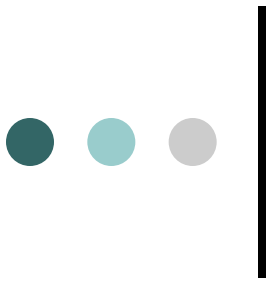
- ▮ *Эмоциями* считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей.
- ▮ Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями.
- ▮ Первое впечатление от чего-либо носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние его особенности.

- 
- ▣ **Эмоции** (латинское слово «emovere» - возбуждать, потрясать, волновать) - психические процессы, отражающие отношение человека к значимым объектам и собственной личности.
 - ▣ Они выражают степень удовлетворения потребностей и являются импульсивными регуляторами поведения.

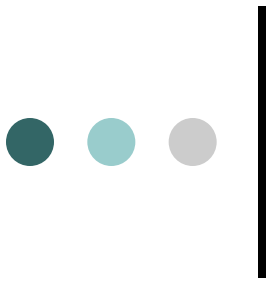


- Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа определяют биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий.
- В ходе эволюционного развития эмоции дифференцируются и образуют различные виды, отличающиеся своими психологическими особенностями и закономерностями протекания.

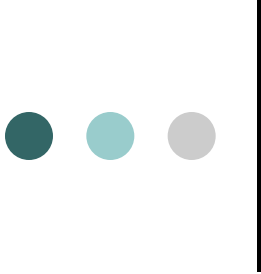
- 
- Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и представляют собой высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Чувство долга, собственного достоинства, стыд, гордость – исключительно человеческие чувства.
 - Эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей, имеются и у животных, но у человека даже эти эмоции несут на себе печать общественного развития.



- Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль.
- В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

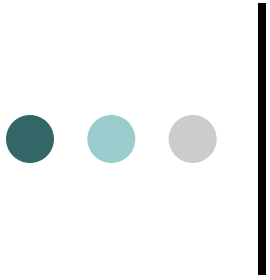


- Простейшая форма эмоций — эмоциональный тон ощущений — врожденные гедонические переживания (от греч. hedone — наслаждение), сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (например, вкусовые, температурные, болевые).

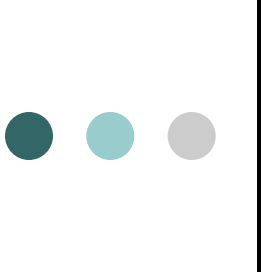


Эмоции имеют физические или физиологические основы:

- Поедание вкусной пищи – удовольствие.
- Поедание несъедобной, некачественной пищи – отвращение.
- Приобретение – радость.
- Утрата - горе.
- Предвидение опасности – страх.
- Неожиданность – удивление.
- Препятствие на пути – гнев.
- Недостаток информации – растерянность.

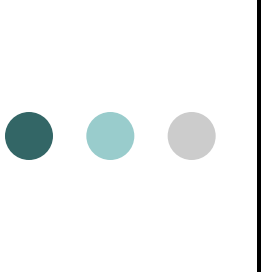


- Эмоции дифференцируются на 2 полярных класса.
- Положительные эмоции, вызываемые полезными воздействиями, побуждают субъекта к их достижению и сохранению.
- Отрицательные эмоции стимулируют активность, направленную на избежание вредных воздействий.



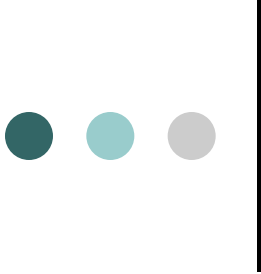
Функции эмоций и чувств

- ▮ *Сигнальная* (коммуникативная) функция.
- ▮ Выражается в том, что эмоции и чувства сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движение мышц лица), пантомимическими (движение мышц тела, жесты), изменениями голоса, вегетативными изменениями (потоотделение, покраснение или побледнение кожи). Эти проявления эмоций и чувств сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек. Они позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.



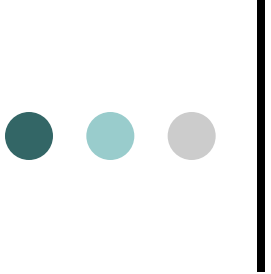
Функции эмоций и чувств

- ▣ *Регулятивная* функция. Выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути препятствия. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Когда эмоции достигают крайнего напряжения, происходит их трансформация в такие процессы, как выделение слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры (плач).



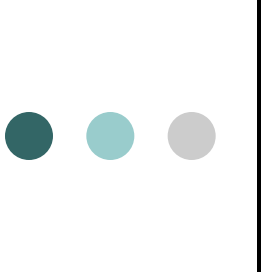
Функции эмоций и чувств

- ▣ *Отражательная* (оценочная) функция. Выражается в обобщенной оценке явлений и событий. Чувства охватывают весь организм и позволяют определить полезность или вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие.



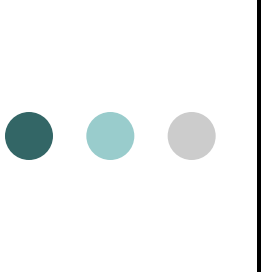
Функции эмоций и чувств

- ▣ *Побудительная* (стимулирующая) функция. Чувства как бы определяют направление поиска, способное обеспечить решение задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.



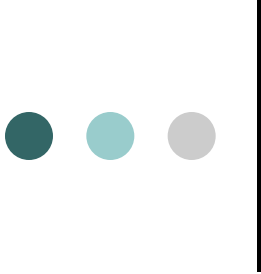
Функции эмоций и чувств

- ▣ *Подкрепляющая функция.*
Выражается в том, что значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти. Так, эмоции успеха – неуспеха обладают способностью привить любовь к какому-либо виду деятельности или угасить ее.



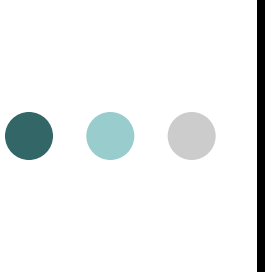
Функции эмоций и чувств

- ▣ *Переключательная функция.*
Обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность (борьба между страхом и чувством долга). Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направляет деятельность личности в ту или другую сторону.



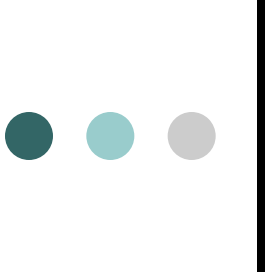
Функции эмоций и чувств

- ▣ *Приспособительная функция.* Эмоции возникают как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству, организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.



Компоненты эмоций

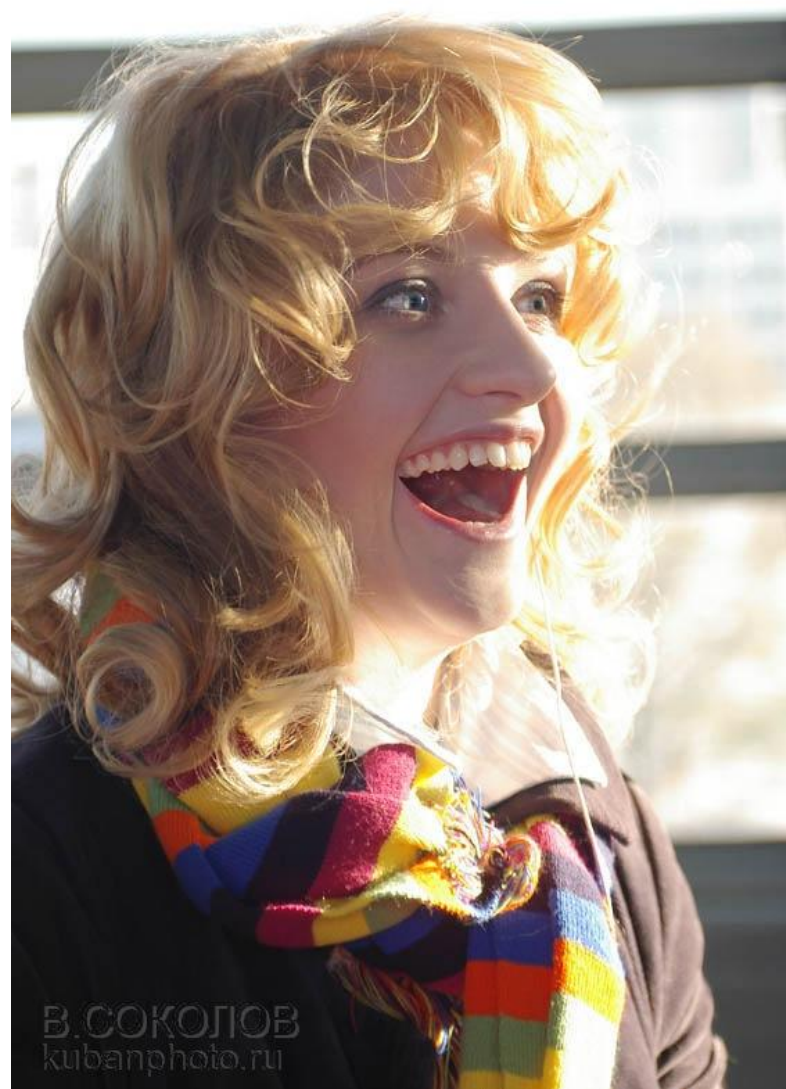
- Нейрофизиологический – выражается в процессах возбуждения и торможения центральной нервной системы.
- Нейромышечный – выражается в мимике. Жестах, действиях.
- Феноменологический – эмоции как непосредственные переживания человека.

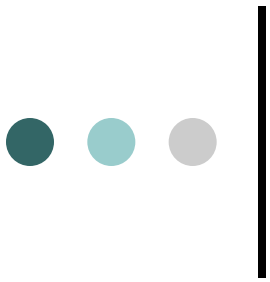


СТЕНИЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ

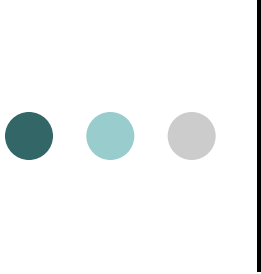
(от греч. *sthenos* — сила) — эмоции, переживание которых характеризуется повышением жизнедеятельности (возникает состояние возбуждения, радостного волнения, подъема, бодрости и т. п.).

- При переживании стенических эмоций дыхание становится глубоким и легким, частота вдохов увеличивается, сердце работает энергичнее, в глазах появляется блеск, корпус выпрямляется, организм мобилизуется для выполнения действий, требующих затраты большей, чем обычно, энергии.





- Стенические эмоции активны, переживаются с положительным эмоциональным тоном.
- Противоположностью стенических эмоций являются **астенические эмоции**.
- Стеническими и астеническими могут быть самые разные виды эмоциональных явлений (от аффектов до настроений).



АСТЕНИЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ

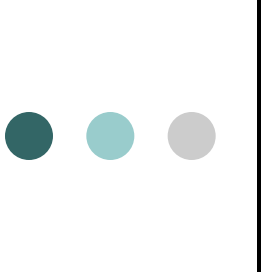
- (англ. asthenic emotions; от греч. а — отриц. частица + sthenos — сила) — окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали, пассивного страха и т. п.



- При переживании астенических эмоций человек сутулится, дыхание становится медленнее обычного, глаза тускнеют.

- ▣ Преобладание астенических эмоций в качестве характерологического признака определяет, по классификации Э. Кречмера, астенический тип, для которого в ситуации нагрузки свойствен отказ от борьбы с трудностями.





6 лиц Адама и Евы

- Страх
- Радость
- Удивление
- Гнев
- Печаль
- Отвращение

CTPAX

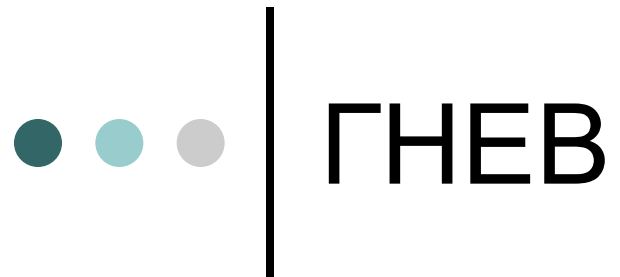


● ● ● | РАДОСТЬ



УДИВЛЕНИЕ

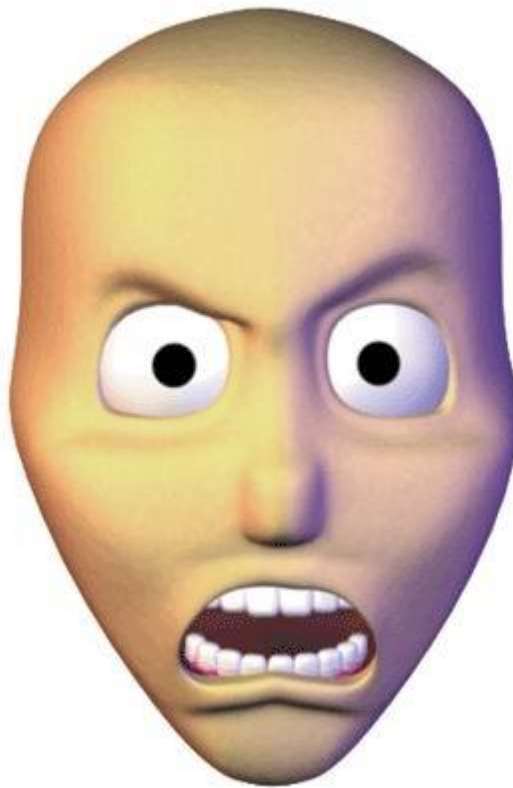


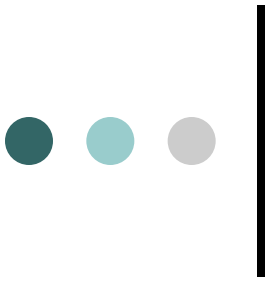


● ● ● | ПЕЧАЛЬ

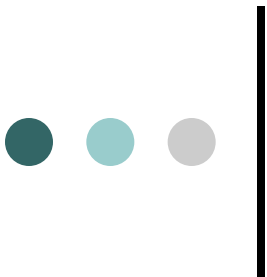


● ● ● | ОТВРАЩЕНИЕ

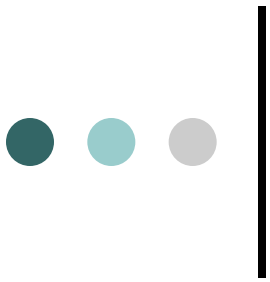




- ▣ **СТРАХ** — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

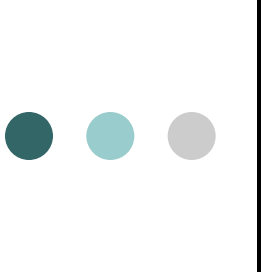


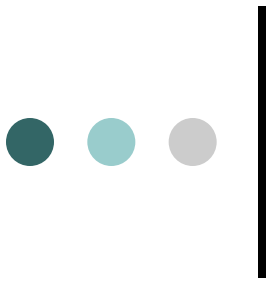
- В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении.



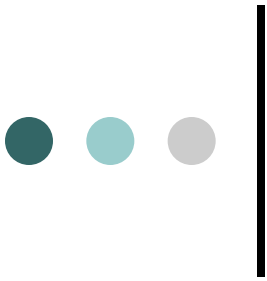
- Поэтому страшнее всего не реальная опасность, а неизвестность.
- Получив сведения о реальной опасности, измученный страхом человек успокаивается.



- 
- В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас).



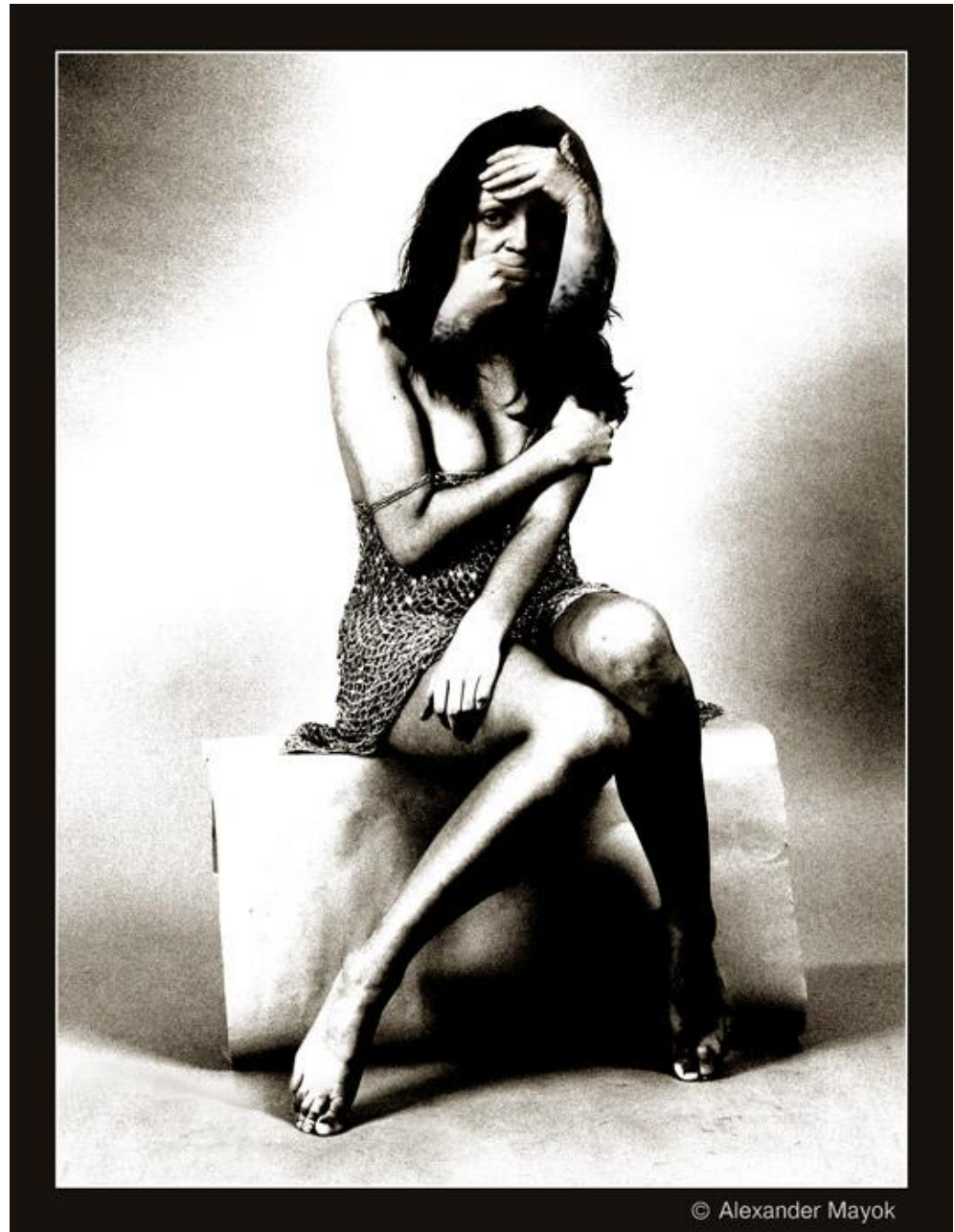
- Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называется тревогой.
- Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания.
- В случае, когда страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия).

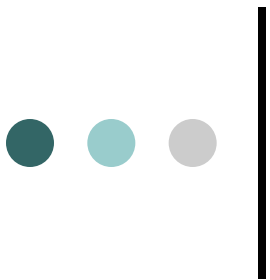


- В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: например, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения.

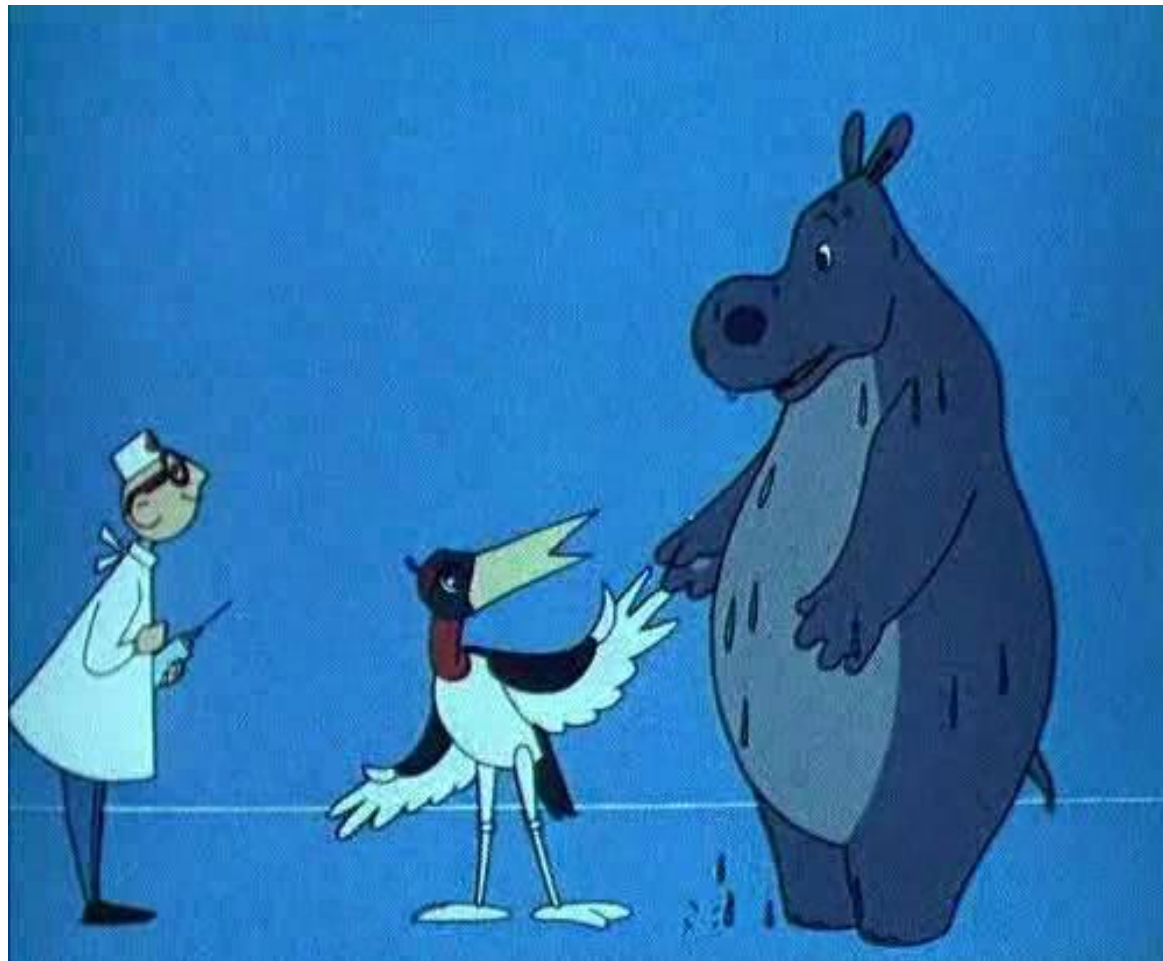


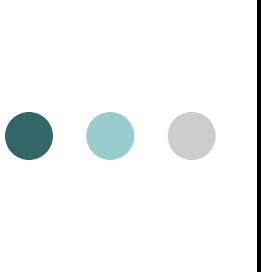
- Неадекватные реакции наблюдаются при различных психических заболеваниях (фобии).





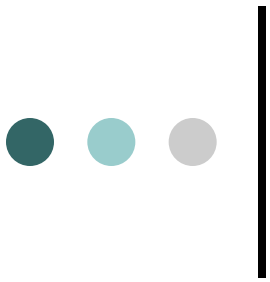
- Страх при медицинской манипуляции многократно усиливает болевые ощущения



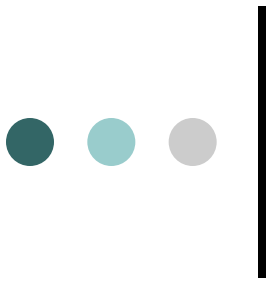


Виды эмоциональных состояний:

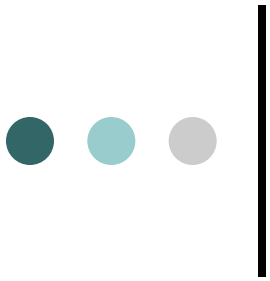
- **настроение,**
- **страсть,**
- **воодушевление,**
- **аффект,**
- **стресс,**
- **фрустрация.**



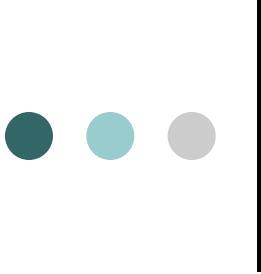
▣ **НАСТРОЕНИЕ** — сравнительно продолжительные, устойчивые эмоциональные состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве общего фона психической жизни индивида и обеспечивающие преобладание в ней эмоций определенной модальности (радостное, унылое, насмешливое настроение).

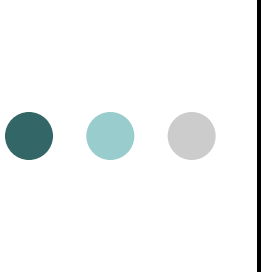


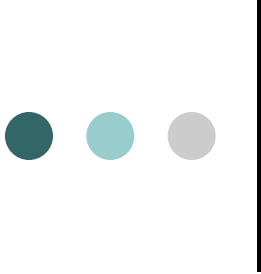
- Обычно настроения формируются под влиянием отдельных жизненных событий — удач, встреч, принятых решений и т. п.
- В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, настроения представляют собой эмоциональную реакцию не на непосредственные последствия таких событий, а на их значение в контексте жизненных планов, интересов и ожиданий человека.



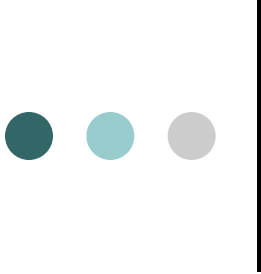
- Настроения не предметны, а личностны, отличаются инертностью, диффузностью, отсутствием направленности на конкретные явления.
- Настроения адресованы ко всей жизни, к другим людям или своей судьбе.

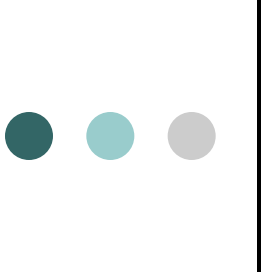
- 
- ▣ **Воодушевление** как эмоциональное состояние проявляется в различных видах деятельности.
 - ▣ Оно характеризуется большой силой и устремленностью к определенной деятельности. Воодушевление возникает в тех случаях, когда цель деятельности ясна и результаты представляются ярко, при этом как нужные, ценные.

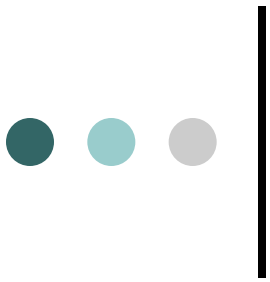
- 
- Воодушевление часто переживается как чувство коллективное, при этом, чем больше людей охвачено чувством воодушевления, тем сильнее это чувство переживается каждым человеком в отдельности.
 - Особенно часто и наиболее ярко это эмоциональное состояние проявляется в творческой деятельности людей. Воодушевление – это как бы мобилизация всех лучших душевных сил человека.



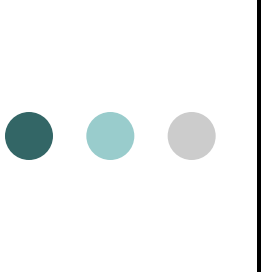
▣ **СТРАСТЬ** — сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил.

- 
- Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

- 
- Страсть может быть принята, санкционирована личностью, а может осуждаться ею, переживаться как нечто нежелательное, навязчивое.
 - Основным признаком страсти является ее действенность, слияние волевых и эмоциональных моментов.
 - Объединение страсти и нравственного, разумного начала в человеке нередко выступает движущей силой великих дел, подвигов, открытий.

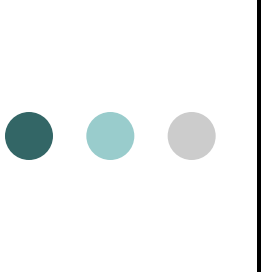


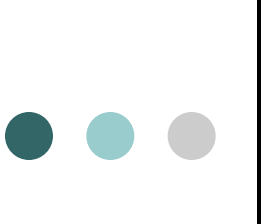
- ▣ Причины формирования страсти разнообразны — они могут определяться осознанными идейными убеждениями, исходить из телесных влечений, иметь патологическое происхождение (например, при фанатизме).



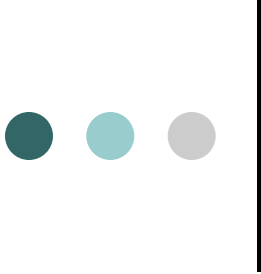
Конфликтные эмоциональные состояния

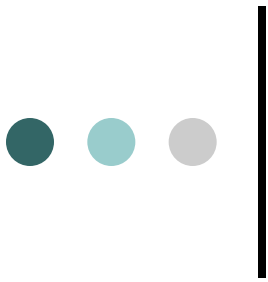
- В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются **аффекты** — особый вид эмоциональных явлений, отличающихся большой силой, способностью тормозить другие психические процессы и навязывать определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуации (например, бегство, агрессию).

- 
- Аффект — кратковременное, бурно протекающее и хорошо наблюдаемое эмоциональное состояние, сопровождающееся частичной или полной утратой самоконтроля.

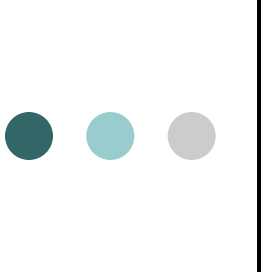


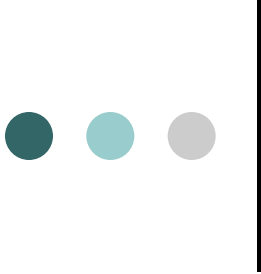
■ **СТРЕСС** (англ. stress — напряжение) — неспецифический ответ, функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее у человека и животных в ответ на воздействие стрессоров — значительных по силе при действии экстремальных или патологических для организма человека или животного раздражителей.

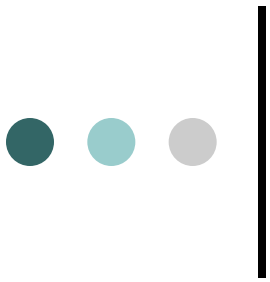
- 
- ▣ **Стресс** как эмоциональное состояние отличается продолжительностью (как настроение) и интенсивностью (как аффект).



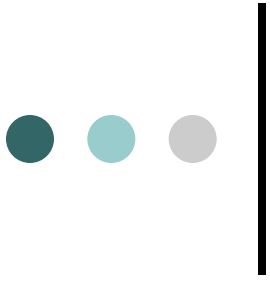
- ▣ **Дистресс** (от англ. distress — горе, страдание, сильное недомогание, истощение) — стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее влияние на деятельность и поведение. Хроническое переживание дистресса может привести к функциональным и патологическим нарушениям.

- 
- «**Фрустрация**» - в переводе с латинского означает – обман, тщетное ожидание.
 - Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, **когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.**

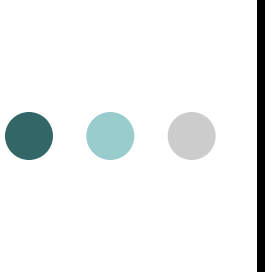
- 
- Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях.
 - **Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации.**



- Алекситимия (alexithymia; а- + греч. lexis - речь, слово + thymos - настроение) - неспособность описать собственные эмоции или понять чувства других, фиксация на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям, невозможность различить чувства и телесные ощущения.



- ▣ **Воля** — свойство человеческой психики, проявляющееся в активной самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям, влияниям и воздействиям.

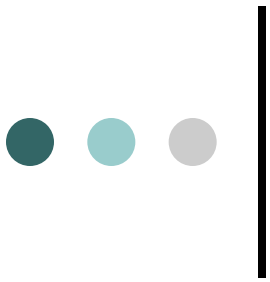


Чаще всего в жизни человека воля проявляется в следующих типичных ситуациях:

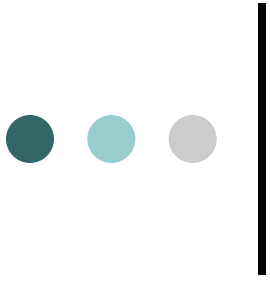
- — когда необходимо сделать выбор между двумя или несколькими одинаково привлекательными, но требующими противоположных действий мыслями, целями, чувствами несовместными друг с другом;
- — когда, несмотря ни на что, надо целенаправленно продвигаться по пути к намеченной цели;
- — когда на пути практической деятельности человека возникают внутренние (боязнь, неуверенность, сомнения) или внешние (объективные обстоятельства) препятствия, которые необходимо преодолеть.

□ **В качестве основных функций воли выделяют:**

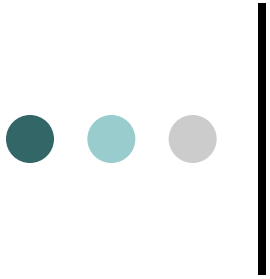
- – *выбор мотивов и целей;*
- – *регуляцию побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации;*
- – *организацию психических процессов в систему, адекватную выполняемой человеком деятельности;*
- – *мобилизацию физических и психических возможностей в ситуации преодоления препятствий при достижении поставленных целей.*



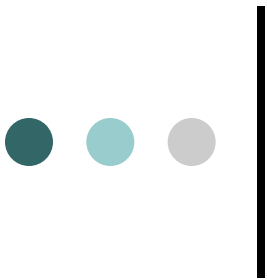
- Волевое действие предполагает предварительное осознание цели действия и средств, ведущих к достижению этой цели. Это значит, что человек, прежде чем приступить к действию, намечает мысленно, для чего и как он будет действовать,— прежде чем действовать фактически, он действует мысленно.



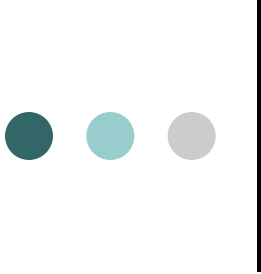
- Волевое действие — это действие в затруднённых условиях, действие, связанное с преодолением каких-либо препятствий.

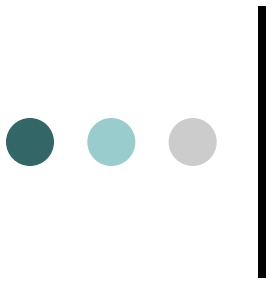


- «Мысленное действие», предшествующее фактическому, не может ограничиться простым осознанием цели и средств её достижения, а включает в себя сложный процесс обсуждения различных возможностей: действовать или воздержаться от действия, в каком направлении действовать, каким путём и какими способами действовать.
- Этот процесс заканчивается принятием решения.



- Процесс принятия решения достаточно сложен и его скорость во многом зависит от такой категории, как “решимость” человека, степень которой зависит:
- – от наличия разумных оснований для осуществления волевого акта;
- – от динамики и силы внешних обстоятельств, определяющих шкалу мотивов;
- – от темперамента и характерологических особенностей человека, принимающего решение.

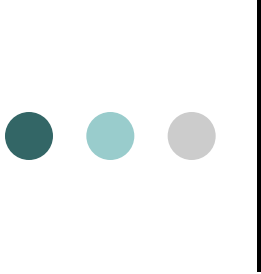
- 
- За принятием решения следует переход от «мысленного действия» к фактическому, т. е. приведение этого решения в исполнение.

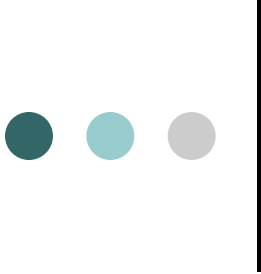


▮ *Волевое усилие* – это форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижении цели.

Волевое усилие зависит от следующих факторов:

- ▮ – мировоззрения личности;
- ▮ – моральной устойчивости;
- ▮ – наличия общественной значимости целей;
- ▮ – установки по отношению к действию;
- ▮ – уровня самоорганизации личности.

- 
- ▣ **Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия:**
 - ▣ **первое – это достижение конкретной цели;**
 - ▣ **второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.**



Мы можем выделить две основные стадии волевого действия:

- 1) подготовительную стадию— «мысленное действие»,— заканчивающуюся принятием решения, и
- 2) завершающую стадию — «фактическое действие»,— заключающуюся в исполнении принятого решения.

- В тех случаях, когда действовать надо немедленно, решение и исполнение непосредственно следуют друг за другом, решение непосредственно переходит в исполнение.

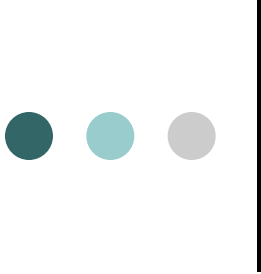


Психология горя



Потеря как комплексная утрата

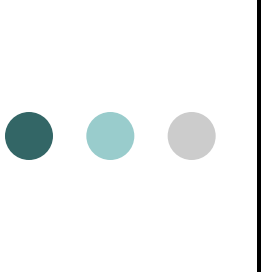
1. Утрата внешнего объекта
2. Утрата значимого другого (объекта привязанности)
3. Утрата статуса
4. Утрата будущего
5. Утрата стадии жизненного цикла
6. Утрата надежды, мечты
7. Утрата творения
8. Утрата части себя
9. Утрата друг друга
10. Утрата веры в себя (поколебленная самооценка)
11. Утрата смысла жизни (экзистенциальная потеря)



Г О Р Е

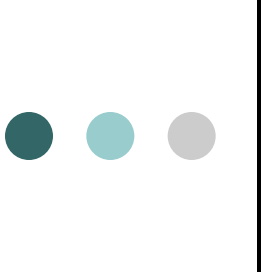
□ **сопровожающий утрату специфический субъективный процесс переживания ощущения потери того, к чему имелась сильная эмоциональная привязанность (Изард К., 2003), выражающийся соответствующими естественными психологическими, поведенческими, социальными и физическими реакциями, как правило, не требующий социального признания или оценки окружающих**

процесс индивидуального восприятия человеком утраты растянутый во времени, включающий в себя множество изменений, зависящих от интенсивности привязанности к утраченному объекту, от особенностей когнитивного, эмоционального, социального развития человека, его религиозных верований, культурно-этнических особенностей.



Скорбь (англ. bereavement) - это весь комплекс эмоциональных, соматических и социальных процессов, вызванный смертью близкого человека, переживание потери (Guidelines, 2001).

- Траур - это культурно обусловленная и/или публичная демонстрация горя через поведение индивида и осуществление принятых в культуре ритуалов. Это процесс, благодаря которому может быть структурирован и завершен цикл переживания горя.**
- В процессе траура происходит медленное ослабление связи с умершим, не означающее забвения. Умерший человек уже предстает не в физическом смысле, а интегрируется во внутренний мир (Кочунас Р., 1999).**



Наиболее распространенные классификации фаз процесса переживания горя и траура:

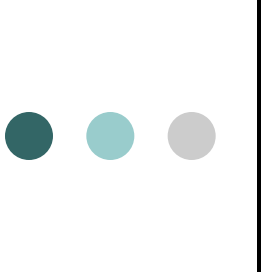
Фазы горя и траура (Davidson G., 1984)

Фаза 1. Шок и оцепенение. Ее характеристики проявляются наиболее интенсивно первые 2 недели после утраты. Наблюдается защитная реакция в виде отрицания случившегося, ступора, затруднения концентрации внимания, потере во времени, низкой чувствительности к стимуляции, трудности в оценке ситуации, эмоциональных всплесках.

Фаза 2. Поиск и тоска. Наиболее ярко проявляется от двух недель до 3 месяцев. Характеризуется повышенной чувствительностью к стимуляции, гневом, чувством вины, раздражительностью, нетерпеливостью и многими другими физическими и эмоциональными симптомами.

Фаза 3. Дезориентация проявляется обычно между 5-м и 9-м месяцами после утраты. Наблюдается дезорганизация, депрессия, чувство вины, анорексия, осознание реальности, усталость, чувство неполноценности, бессонница.

Фаза 4. Реорганизация. Наступает приблизительно между 18-м и 24-м месяцем после утраты. Характеризуется чувством освобождения, ощущением новых сил, более адекватной оценкой ситуации, стабилизацией режима сна и питания, повышением внимания к себе, самоуважения.



Фазы горя и траура

(Rando TA., 1993)

I. Фаза избегания или протеста

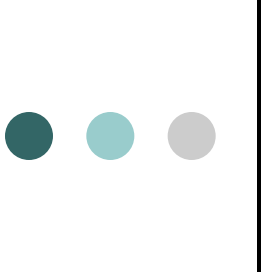
Избегание или протест происходит в момент получения известия о смерти и в течение короткого времени после этого. В целом, он длится от нескольких часов до нескольких дней. Этот период отмечается объяснимым желанием избежать ужасного знания, что любимый человек потерян, или отчаянной и безумной попыткой восстановить отношения с умершим. Гнев и враждебность часто сопровождают эту начальную фазу траура, и могут быть направлены на медицинский персонал или самого себя, особенно в наказание за неспособность предотвратить эту смерть.

II. Фаза конфронтации и дезорганизации

Во время фазы конфронтации и дезорганизации горе переживается особенно интенсивно, реакции на утрату максимально остры; здесь происходит осознание произошедшего. Это болезненная, внутренняя фаза, когда человек, переживающий горе, сталкивается с реальностью утраты и постепенно доходит ее значение. Наиболее характерными чертами этой фазы является погруженность в мысли об умершем, в которых переживающий утрату человек оживляет свои отношения с умершим. Эти воспоминания навязчивы и болезненны, но они являются основой для необходимой работы по переживанию горя, которая постепенно помогает человеку ослабить эту важную привязанность.

III. Фаза аккомодации и реорганизации

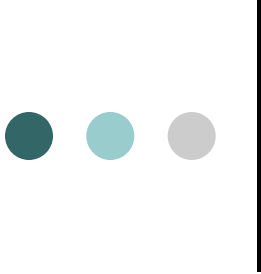
Во время фазы аккомодации и реорганизации наблюдается постепенное снижение симптомов острого горя, и начало восстановления социального и эмоционального контакта с миром. Умерший или утрата не забыты, но человек учится жить с пониманием того, что смерть и все что ее сопровождает, не являются преградой для здорового, жизнеутверждающего роста. Этот процесс, который длится как минимум один-два года, демонстрирует завершение траура, потому что человек снова может наслаждаться жизнью и начинает смотреть в будущее.



Фазы горя и траура

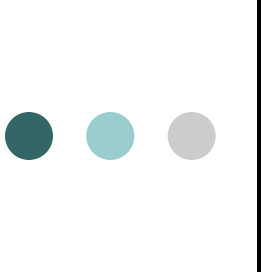
(«работы горя» по E. Lindemann, 1943)

1. Шоковая фаза (от нескольких секунд до нескольких дней)
2. Фаза поиска (5 -12 день после получения известия о смерти)
3. Фаза острого горя (взрыва эмоций) (до 6 -7 недель с момента смерти)
4. Фаза растерянности и паники
5. Фаза агрессии и враждебности
6. Фаза надежды
7. Фаза реорганизации и остаточных толчков
8. Фаза завершения (примерно через год)



Формы осложнённого горя:

- Хроническое
- Конфликтное
- Маскированное (подавленное)
- Неожиданное
- Отставленное
- Отсутствующее (часто переходит в ПТСР)



Утрата

Две формы утраты:

- ▣ **Физическая утрата** – это утрата осязаемого объекта, очевидного и понятного окружающим. Такая утрата чаще всего признается окружающими
- ▣ **Символическая утрата** - потеря чего-то неосязаемого, но символически значимого для человека (развод, выход на пенсию, развитие хронического заболевания, рухнувшие надежды). Зачастую не признается окружающими как утрата, вызывающая чувства, требующие переживания в течение некоторого времени (Guidelines, 2001).





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!