

Індивідуальна психологія А.Адлера в психокорекційній роботі зі СТУДЕНТАМИ

О.В.Осика. Індивідуальна психологія А.Адлера в психокорекційній роботі зі студентами. У статті розглянуто основні положення концепції та базисні терміни: суб'єктивне сприйняття дійсності, цілісність і доцільність, комплекс неповноцінності і компенсація, індивідуальність, телеологія вимислу, соціальне особистісне почуття, соціально-орієнтована поведінка. Визначено мету корекції, яка має когнітивний аспект, партнерську позицію психолога, активність, відповідальність студента в психокорекційному процесі. Розкрито техніку психокорекційної роботи, яку охоплюють такі процедури: встановлення добрих відносин, аналіз і проробка особистісної позиції студента, підбадьорення, заохочення, розвиток саморозуміння, допомога в переорієнтації. Наведено вправи реорієнтаційного тренінгу.

Ключові слова: А.Адлер, індивідуальна психологія, комплекс неповноцінності, компенсація, стиль життя, антисугестія, телеологія вимислу, студент.

О.В.Осыка. Индивидуальная психология А.Адлера в психокоррекционной работе со студентами. В статье рассмотрены основные положения концепции и базисные термины: субъективное восприятие действительности, целостность и целесообразность, комплекс неполноценности и компенсация, индивидуальность, телеология вымысла, социальное личностное чувство, социально-ориентированное поведение. Определена цель коррекции, которая имеет когнитивный аспект, партнерскую позицию психолога, активность, ответственность студента в психокоррекционном процессе. Раскрыта техника психокоррекционного процесса, которая включает такие процедуры: установление добрых отношений, анализ и проработка личностной позиции студента, подбадривание, поощрение, развитие самопонимания и помощь в переориентации. Приведены упражнения реориентационного тренинга.

Ключевые слова: А.Адлер, индивидуальная психология, комплекс неполноценности, компенсация, стиль жизни, антисугестия, телеология вымысла, студент.

Постановка проблеми. У процесі дослідження розвитку особистості студентської молоді необхідно вивчити теорію особистості та психотерапевтичну систему А.Адлера, яка являє собою освітній процес, досягаючи якого, особистість відчуває

причетність, прийняття себе та інших, бадьорість, оптимізм, впевненість і мужність. В процесі корекції соціальний інтерес особистості зменшує почуття неповноцінності, дає можливість усвідомити й використати особистісні ресурси, змінити стиль життя, мотивацію студентів.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Роберт Фрейдджер та Джеймс Фейдимен висвітлюють і аналізують етапи життєвого та творчого шляху А.Адлера. Виділяють 4 типи адлерівської системи: цілісність, єдність індивідуального стилю життя, соціальний інтерес, почуття спільності. Важливим вважають цілеорієнтовану поведінку. Дослідники доводять, що життя є рух до більш успішної адаптації в оточуючому світі до співпраці та альтруїзму. Вони визначають психологію А.Адлера як конкретну психологію. Теорія А.Адлера базується на теорії еволюції Ч.Дарвіна, психоаналітичній теорії З.Фройда, волі до влади Ф.Ніцше, вигадкових цілей Ч.Вайтєнга та теорії холізму [8].

Г.Мозак перелічив складові життєвого стилю А.Адлера: Я-концепція, ідеал себе, образ світу, естетичні переконання. Він виділив основні твердження адлерівської теорії: всі дії відбуваються у соціальному контакті; натиск робиться на міжособистісну психологію; всі функції підпорядковані особистісній цілі і стилю життя; несвідомі процеси цілеспрямовані; поведінка людини обумовлюється спадковістю та оточенням; рушійна сила особистості – прагнення до значимості і переваги.

В.Франкл і Р.Мей розглядали психологію А.Адлера як попередницю екзистенціальної психіатрії. Рудольф Дрейкурс доводив, що положення теорії А.Адлера є керівництвом для батьків по вихованню дітей. Адлерівська психологія вплинула на когнітивну терапію (Scott, Kelly, Tolbert), психологію освіти (Carlson), консультаційну психіатрію (Kern), педіатрію (Mozak) [8].

А.А.Осіпова, В.Л.Таланов, І.Г.Малкіна-Пих в своїх працях детально аналізують основні положення теорії та психотехніки А.Адлера.

Проблема застосування індивідуальної психології А.Адлера у психокорекційній роботі зі студентами є малодослідженою.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є вивчення особливостей психотерапевтичного процесу А.Адлера та впровадження в корекційну роботу вправ реорієнтаційного тренінгу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Життєвий та творчий шлях А.Адлера має значний вплив на створення індивідуальної психології. Альфред Адлер (1870 – 1937) народився в передмісті Відня в сім'ї торговця. У дитинстві довго й тяжко хворів, побував і дивом вижив у декількох вуличних аваріях. Одужавши, став життєрадісним, веселим, доброзичливим хлопчиком [6]. Незважаючи на те, що він не в змозі був, як більшість його друзів і однолітків, займатися спортом, однак часто грав із ними в різноманітні та цікаві ігри, захоплювався розведенням квітів та голубів. Багато читав, став знавцем світової літератури і культури, філософії та психології. Закінчив медичний факультет Віденського університету. Зблизився з фундатором психоаналітичного напрямку – З.Фройдом, але неодмінно тримався своєї наукової позиції. У 1910 р. за підтримки З.Фрейда став першим президентом Віденського психоаналітичного товариства. Але вже в 1911 р. А.Адлеру через принципові теоретичні розходження із З.Фройдом було запропоновано залишити посаду президента, що він, не вагаючись, негайно й зробив. Разом з ним психоаналітичне товариство залишило ще дев'ять психологів і створили Товариство вільного психоаналізу [6]. Згодом виникла Асоціація індивідуальної психології, осередки якої з'явилися майже у всіх європейських країнах. У 1919 р. заснував у Відні психопедіатричний центр, викладав у педагогічному інституті, став піонером застосування провідних принципів психогігієни в школі. У 1931 р. була заснована експериментальна школа індивідуальної психології, у якій активно й ефективно використовувалися основоположні принципи теорії А.Адлера. У 1932 р. емігрував до США. Помер під час лекційної поїздки в шотландському місті Абердині.

А.Адлер у багатьох питаннях займав позиції, що не збігаються, а іноді протилежні поглядам З.Фрейда. Він привніс багато нововведень у теорію і практику психокорекційної роботи. Людина, за А.Адлером, насамперед свідомо істота, що саму себе визначає до життя за допомогою волі вибору, сенсу життя і прагнення до самореалізації. Головна перешкода на шляху самореалізації людини – *базисне почуття неповноцінності*, у подоланні якої складається особистісний розвиток. Концепція А.Адлера побудована на принципах цілісності, соціальності, цільовій орієнтованості і гуманізму, і багато в чому стала попередницею гуманістичного напрямку в корекційній роботі [1].

Наведемо основні положення концепції А.Адлера. *Суб'єктивне сприйняття дійсності*. Відповідно до концепції

А.Адлера світ сприймається з позицій «системи відліку», тобто, по суті, виявляється феноменологічна орієнтація. А.Адлер не заперечував зовнішньооб'єктивну зумовленість поведінки людини, але вважав її менш значущою, ніж вплив на свідомість і підсвідомість цінностей, цілей, уявлень, системи самооцінок і висновків, якими керується людина у своїй реальній поведінці. А звідси її центральне щодо психокорекції А.Адлера поняття «приватна логіка», тобто система уявлень і способів міркувань, властивих певній людині [3].

Цілісність і доцільність. Основною передумовою концепції А.Адлера є розгляд особистості як неподільної цілісності, що є інтегральною частиною соціуму. Тому основний акцент у корекційному процесі робиться на розв'язанні внутрішньоособистісних проблем студента, а не на міжособистісних. Звідси випливає положення про те, що вся людська поведінка має цілеспрямований характер. У корекційній роботі зі студентами є важливим вплив відразу трьох джерел: 1) минулого досвіду студента; 2) дійсної ситуації і 3) напрямку руху.

Комплекс неповноцінності і компенсація. У 1907 р. з'явилася ідея про неповноцінність того чи іншого органу людини як важливої обставини, що здійснює вплив на поведінку. Ця ідея в сукупності з поняттям компенсації стали фундаментальними положеннями в концепції А.Адлера. Неповноцінність, її компенсація і соціальне середовище – це три перемінні, результатна сила впливу яких приводить до формування прагнення до значимості і переваги [3].

За А.Адлером, *індивідуальність* — це неповторний шлях вироблення засобу самоствердження, стилю життя. Стверджуючи, що поведінка особистості цілеспрямована, А.Адлер у своїх ранніх працях говорив про прототип як про первинну форму адаптації індивіда до життя. Цей прототип формується від 3 до 5 років життя. Здебільшого прототипи неусвідомлювані. Важливо інше – як тільки прототип адаптації виник, він стає кістяком, що обростає змістами, почерпнутими з життєвого досвіду, і має спрямовальну силу. А.Адлер вважав, що мета поведінки людини не змінюється протягом життя, змінюється лише система відносин, а звідси одна з основних задач — корекція цих відносин [2]. Ідея А.Адлера лежить в основі теорії когнітивного дисонансу Л.Фестінгера.

Телеологія вимислу — ще один базисний термін. А.Адлер припускав, що люди живуть мріями й уявленнями про належне, і на поведінку людини набагато більше впливають чекання,

пов'язані з майбутнім, ніж події минулого. А.Адлер виходив з того, що люди, визначаючи за допомогою мрій свої особисті цілі, тим самим (за допомогою цих цілей) визначають свою поведінку і стиль життя.

Задоволеність життям виходить від соціального інтересу як основи людського існування. За А.Адлером, здорова особистість – це особистість, здатна до продуктивної соціальної активності, що так само припускає соціальне особистісне почуття, поведінку і когнітивне допущення [3].

Соціальне особистісне почуття – це приналежність до дому, спільноті, віра в інших, мужність бути недосконалим, людяність, оптимізм.

Соціально-орієнтована поведінка – це допомога, участь, кооперація, емпатія, підбадьорення, поліпшення, реформація, поважність [3].

Когнітивні соціально-орієнтовані допущення: «Мої права й обов'язки дорівнюють правам і обов'язкам інших»; «Мої особисті цілі можуть бути досягнуті в роботі на благо суспільства»; «Виживання суспільства залежить від бажання і здатності громадян вчитися жити разом у гармонії»; «Я думаю, що до інших варто ставитися так само, як я б хотів, щоб інші ставилися до мене»; «Мій характер багато в чому залежить від ступеня, до якого я належу завдяки благополуччю мого співтовариства». Ідея соціального інтересу А.Адлера заснована на припущенні, що людина не самодостатня істота, і тому вона повинна вчитися взаємозалежності.

Мета корекції впливає з основних положень концепції А.Адлера. Її можна представити так: зниження почуття неповноцінності студентів; розвиток соціального інтересу (просоціальної спрямованості); корекція цілей і мотивів щодо перспектив зміни стилю життя студентів [4].

Позиція психолога. Психологи, що працюють за А.Адлером, у центр своєї діяльності висувають когнітивні аспекти психокорекції. Основна передумова їхньої роботи — знайти помилку в «картині світу» студента, через яку виникають психологічні проблеми. Можливі чотири *типи помилок*: 1) недовіра; 2) себелюбство; 3) нереалістичні амбіції; 4) недолік упевненості.

Вимоги і чекання від студента. Основне для студента – зайняти партнерську позицію, тобто позицію «на рівних» стосовно психолога. Від студента очікуються активність, відповідальність, прагнення до співробітництва і взаємна довіра. Головний напрямок спільного пошуку — базисні помилки в мисленні про

світ, пошук можливостей їхньої корекції. Студент трактується як «той, що розгубився», «збентежився», тому підбадьорення, звертання до його особистісних ресурсів — важлива умова спільної роботи зі студентом. На початку психокорекційних впливів саме студент формулює умову контракту: мету, план здійснення, можливі перешкоди, шляхи ефективного подолання тощо [1; 3].

Техніка психокорекційної роботи цього напрямку охоплює такі процедури: установлення добрих відносин зі студентом, аналіз і проробка особистісної позиції студента, підбадьорення, заохочення, розвиток саморозуміння (інсайту) і допомога в переорієнтації. Ці процедури відповідають таким чотирьом етапам психокорекції [4; 7]:

1. Установлення добрих відносин. Основа цього етапу – формування відповідних установок у відношенні студента: поважність, віра в можливості і здатності людини, активне слухання, прояв щирого інтересу, підтримка і підбадьорення. Для цього використовуються комунікативні навички й уміння.

2. Аналіз особистісної динаміки. Головне на цьому етапі – домогтися розуміння, усвідомлення специфіки життя студента. Важливе місце приділяється опитуванню стосовно мети життя: «У чому ви бачите своє призначення?»; «Вам подобається те, на що ви витрачаєте своє життя?» тощо. Для цього є спеціальні техніки.

Опитувальник сімейного сузір'я містить запитання типу: «Як ваш батько ставиться до дітей?»; «Хто був улюбленою дитиною в родині?»; «У яких відносинах ви були з батьком і матір'ю?»; «Якою дитиною ви були?» Зміст подібних питань – одержати картину сприйняття і раннього емоційного досвіду студента, що вплинули на його подальший особистісний розвиток.

Набір питань «Ранній спогад». Запитується приблизно таке: «Я б хотів почути про ваші найперші дитячі спогади»; «Будь ласка, розкажіть що-небудь з найперших ваших вражень» або «Хотілося б почути ваш найяскравіший спогад, що стосується перших шести років життя». Здебільшого кількість таких прохань обмежують чотирма. У відповідях студентів фіксують: домінуючу тему; повторювану реакцію; позицію (учасник або спостерігач); самотність або включеність у групу; ключове почуття, що виражається в спогадах.

Аналіз сновидіння. На відміну від класичного психоаналізу в підході А.Адлера відсутня фіксована символіка. Велике зна-

чення приділяється дитячим снам. Крім того, сновидіння розглядаються як репетиція майбутніх дій. *Пріоритети*. Виділяють чотири пріоритетні цінності, що надзвичайно важливі для осмислення життя: 1) перевага; 2) контроль; 3) комфорт і 4) бажання бути приємним. Для встановлення властивих студенту пріоритетів його просять розповісти про свій звичайний день: що він робить, як себе почуває, що думає, чого уникає під будь-яким приводом, і які почуття викликає в інших. При цьому в завдання консультанта не входить зміна пріоритету, а лише докладання зусиль з усвідомлення його.

Підведення підсумків. За кожною з попередніх технік готується резюме. Резюме обговорюється зі студентом, і сам студент читає текст резюме вголос, при цьому звертається увага на його невербальну поведінку. Зміст процедури – обов'язково знайти головні помилки в судженнях про світ: гіперузагальнення типу: «Немає в житті щастя»; невір'я і нездійсненні цілі, наприклад: «Я хочу подобатися всім»; помилкове сприйняття життєвих вимог, наприклад: «Усі несправедливі до мене»; заперечення власної основоположної цінності типу: «Я – нікчемна людина»; несправжні цінності, наприклад: «Головне — домогтися свого, неважливо, якою ціною».

Консультант повинен орієнтуватися в системі усвідомлюваних допущень студента стосовно резюме [7].

3. Підбадьорення. На цьому етапі роботи основна функція — визнання особистої мужності студента, його духовних сил і головне — наявності волі вибору у вчинках на основі придбаного самопізнання.

4. Заохочення інсайту. Завдання психолога – створення умов для інсайту (осаяння) за допомогою сполучення психологічної підтримки і конфронтації, а також відповідних інтерпретацій для того, щоб висвітлити для студента його неусвідомлювані цілі, помилкові цінності, стиль життя. В інтерпретаціях корисні натяки, підказки і припущення, за допомогою яких знижується рівень психологічного захисту студента. Реальне саморозуміння — глибинний зміст третього етапу.

5. Допомога в переорієнтації. Ця заключна стадія роботи відома також під назвою «Втілення інсайту в дію». Існують спеціальні прийоми, що сприяють зміні колишніх цілей і прийняттю нових рішень у студентів.

Антисугестія (парадоксальна інтенція) – зміст цієї техніки полягає в багаторазовому перебільшенні пропорцій небажаної активності, завдяки чому забезпечується допомога

студентові в усвідомленні неадекватності і недоречності небажаних дій. Зміст техніки не лише в тому, що вона працює разом із захисними механізмами завдяки налагодженому механізмові дії, але й у тому, що примусове, багаторазово посилене здійснення дії, з яким варто було б боротися, знецінює цю дію для студента [4].

О.Ф.Бондаренко навів такий приклад із власної практики: «Один з молодих керівників скаржився на те, що коли він хвилюється, починає перекладати речі з кишені в кишеню. Спостереження на роботі й у групі показало, що при будь-якому загостренні ситуації клієнт починав розпихувати по кишенях предмети, потім знову викладав їх на стіл.

В один з гострих моментів у групі тренінгу йому запропонували, як тільки він захвилювався і став перекладати речі, продовжувати це робити і не звертати уваги більше ні на що. Через 10 хвилин уся група як зачарована стежила за клієнтом. Через 15 хвилин клієнт сказав, що йому вже набридло, але керівник настояв на продовженні дій. Ще через 5 хвилин уся група голосно сміялася, клієнт, почувши наше прохання, зосереджено перекладав речі. Через півгодини після початку процедури змучений і злий клієнт вибіг із кімнати. Після цього звичка практично не виявлялася».

Дія «Якби...». Ця психотехніка заснована на типовій скарзі: «Ох, якби...». Студентові пропонується діяти так, немов побажання «якби» здійснилося. За своєю глибинною суттю, ця техніка є рольовою грою, у якій студент шукає можливість компенсації неадекватних або неповноцінних почуттів, установок, дій, причому не лише в ситуації спілкування з психологом віч-на-віч, але й протягом визначеного тимчасового періоду, наприклад, у проміжку між двома корекційними зустрічами.

Постановка цілей і прийняття зобов'язань. Правила використання цієї техніки прості: мета повинна бути досяжною, реалістичною, а час – обмеженим. «Роби лише те, що приємно», – так сформулював А.Адлер сенс цього прийому. Якщо все-таки мета не реалізувалася, її можна переглянути. У разі успіху клієнт захоплюється до прийняття більш довгострокових зобов'язань у бажаному для нього напрямку.

Піймай себе. Студентові пропонується відслідковувати свою деструктивну поведінку, не використовуючи самозвинувачення, скоріше з почуттям гумору до себе. Прийом продуктивний, якщо студент уже усвідомив свою мету і мотивований до переорієнта-

ції. У застосуванні прийому важливе тимчасове повернення в минуле: «Як колись...».

«*Натискання кнопки*». Прийом ефективний зі студентами, що почувають себе жертвами протилежних емоцій.

Студентові пропонується розслабитися і звернути увагу на те, які образи і думки викликають неприємні почуття, а які – приємні. Після цього його навчають довільно регулювати свій емоційний стан «натисканням кнопки», тобто приймаючи рішення про те, на яких образах або думках варто зосередитися.

«*Запобігання плакунчика*». Зміст цієї техніки — не потрапити в пастку тієї психологічної позиції, з якою звертається студент, зокрема звичної поведінкової позиції типу: «Мене ніхто не любить, нікому я не потрібний». Психолог ні в якому разі не повинен підкріплювати цю позицію, навпаки, його завдання — безперервно заохочувати поведінку, що відповідає психологічній зрілості, коли вибір самої позиції залежить від людини, від її вільного рішення.

Наведемо аспекти реорієнтаційного тренінгу за А.Адлером [5]: осягнення самого себе, розвиток багатомірного психологічного бачення, подолання стереотипів. Приклад проведених нами психокорекційних вправ: «*Перефразування віршів*». Студентам пропонується об'єднатися в команди по 3–4 чоловіки. Кожна команда отримує аркуш, на якому написаний знайомий уривок вірша або пісні. Завдання кожній команді – перефразувати вірш або пісню таким чином, щоб усі слова були змінені, не обов'язково дотримуватися рифми.

Вправа «Метафоричний танок». Студенти стоять у колі. Кожному з них призначається національність (росіянин, українець, німець, англічанин). Після того, як ролі прийняті, кожен повинен станцювати національний танок у супроводі пісні. Усі учасники дивляться, а потім приєднуються до виконання танцю. Це активна рухлива вправа, в якій спостерігається групова єдність, можливість вийти за рамки звичайної стереотипної поведінки студентів [7].

Висновки. В психотерапевтичному процесі, за А.Адлером, студент отримує досвід співіснування з іншою людиною, досвід подій, які стають значущими подіями в його житті та сприяють розвиткові особистості. Перспектива дослідження полягає у використанні теорії А.Адлера в консультативній практиці з клієнтами.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека / А.Адлер. – Киев: Наука жить, 1997. – 357 с.
2. Адлер А. Понять природу человека / А.Адлер. – СПб.: Академический проект, 2000. – 254 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению психотерапии для врачей, психологов и учителей / А.Адлер. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002. – 214 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция /А.А.Осипова.– М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
5. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера /Е.В.Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002. – 347 с.
6. Степанов С.С. Психология в лицах / Сергей Степанов. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 384 с.
7. Таланов В.Л. Справочник практического психолога /В.Л. Таланов, И.Г.Малкина-Пых. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2002. – 928 с.
8. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Роберт Фрейджер, Джеймс Фэйдимэн. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 704 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Adler A. Individual'naja psihologija kak put' k poznaniju i samopoznaniju cheloveka / A.Adler. – Kiev: Nauka zhit', 1997. – 357 s.
2. Adler A. Ponjat' prirodu cheloveka / A.Adler. – SPb.: Akademicheskij proekt, 2000. – 254 s.
3. Adler A. Praktika i teorija individual'noj psihologii: lekzii po vvedeniju psihoterapii dlja vrachej, psihologov i uchitelej / A.Adler. – M.: Izdatel'stvo Instituta psihoterapii, 2002. – 214 s.
4. Osipova A.A. Obshhaja psihokorrekcija /A.A.Osipova.– M.: TC «Sfera», 2000. – 512 s.
5. Sidorenko E.V. Terapija i trening v koncepcii Al'freda Adlera / E.V.Sidorenko. – SPb.: Rech', 2002. – 347 s.
6. Stepanov S.S. Psihologija v licah / Sergej Stepanov. – M.: Jeksmo-Press, 2001. – 384 s.
7. Talanov V.L. Spravochnik prakticheskogo psihologa /V.L. Talanov, I.G.Malkina-Pyh. – SPb.: Sova; M.: JeKSMO, 2002. – 928 s.

8. Frejdzher R. Lichnost'. Teorii, uprazhnenija, jeksperimenty / Robert Frejdzher, Dzhejms Fjejdимjen. – SPb.: Prajm-Evroznak, 2006. – 704 s.

O.V. Osyka. Individual psychology of A.Adler in the psycho-correction work with students. The main statements, conceptions and basic terms of the psycho-correction work with students are considered in the article. The subjective comprehension of reality states that the most significant thing for a man is the influence of the aims and evaluations which guide the person's real behavior; the integrity and expedience claims that any person is the integral whole and at the same time he is the integral part of society; the inferiority complex and compensation are the variables and the resulting force of their influence leads to the formation of aspiration for one's significance and superiority; individuality is the unique means for elaborating the way of self-affirmation and one's way of life; teleology of invention, that is when people define their behavior through fiction is still another statement; social personal feelings are belief and optimism; socially oriented behavior which include help and respect crown this range. The author also defines the purpose of the correction work which has the cognitive aspect, partnership relations in a psychology, activity, responsibility, aspiration for cooperation and mutual belief of a student and a teacher in the psycho-correction process. The technique of the psycho-correction work is also revealed in the article. It includes the following procedures: the elaboration of good relations, the analysis and revision of the student's personal position, encouraging, cheering up, aid in developing one's self-realization and changing one's self-orientation. Certain exercises in the re-orientation training aimed at revealing the whole range of the new possibilities for a personality, self-comprehension, overcoming the stereotypes of mentality and conduct are also given.

Key words: A.Adler, individual psychology, inferiority complex, compensation, way of life, antisuggestion, teleology of imagination, student.

Отримано: 12.12.2013 р.