

УЧЕБНИК

100

Е.В. Канина Ж.В. Карбанова М.В. Попова
Н.С. Приходко М.М. Семенова И.Л. Дедов
А.Ю. Крылов А.Н. Чернов Р.А. Шеремет

ТРЕНИНГ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ



Коллектив авторов

Тренинг публичных выступлений

«Прометей»

2018

УДК 316.67
ББК 60.53

Коллектив авторов

Тренинг публичных выступлений / Коллектив авторов —
«Прометей», 2018

ISBN 978-5-907003-88-0

Учебник «Тренинг публичных выступлений» содержит теоретические материалы по основным вопросам подготовки и проведения публичного выступления, контрольные вопросы и тесты для самоконтроля. Издание предназначено для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профиль «Прикладная информатика в экономике» изучающих дисциплину «Тренинг публичного выступления», и для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Анализ рисков и экономическая безопасность», изучающих дисциплину «Психологический тренинг публичных выступлений», а также для студентов других направлений подготовки. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 316.67

ББК 60.53

ISBN 978-5-907003-88-0

© Коллектив авторов, 2018

© Прометей, 2018

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Общая характеристика психологического тренинга	8
1.1. Тренинг как метод активного социально-психологического обучения	9
1.2. Организация и этапы проведения тренинга	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

М. В. Полевая
Тренинг публичных выступлений

© Коллектив авторов, 2018

© Издательство «Прометей», 2018

* * *

Предисловие

Современные социальные условия требуют развития коммуникативной компетентности будущих специалистов в сфере экономики. Профессионал должен знать теоретические основы психологии публичного выступления; психологические основы восприятия и передачи информации, уметь применять в процессе публичного выступления вербальные и невербальные средства общения, владеть навыками вербальной и невербальной коммуникации; навыками психологического анализа и структурирования информации; навыками аргументации и обоснования своей позиции в процессе публичного выступления. Высокий уровень коммуникативной культуры способствует повышению продуктивности учебной и профессиональной деятельности, межличностных отношений людей. Предлагаемый учебник создан для осуществления помощи студентам в освоении знаний по психологии делового общения, в формировании умений и навыков публичного выступления.

Обратите, пожалуйста, внимание на структуру данного учебника. Авторы начинают его с общей характеристики психологического тренинга как особой формы психологической работы в группе. Традиционно тренинг принято считать одним из наиболее распространённых методов активного социально-психологического обучения. Естественно, такой подход находит отражение в том, что в тренинге существуют определенные особенности с точки зрения его организации и соответствующих этапов.

Следующая глава данного учебника посвящена одному из важных процессов, который включается в структуру делового общения – публичное выступление. Публичное выступление в контексте отечественного социально-психологического подхода традиционно разделяют на три основные составляющие: коммуникативную, интерактивную и перцептивную. Кроме того, в каждой из этих сторон общения существуют факторы, которые, с одной стороны, могут повышать эффективность деловой коммуникации, а с другой – могут понижать ее эффективность. В данном учебнике мы, конечно, обращаемся к факторам, которые повышают эффективность деловой коммуникации.

Затем в содержании присутствует глава, которая посвящена не менее важному процессу, играющему значительную роль в публичном выступлении, – процессу психологической подготовки к публичному выступлению. В данной главе авторы обращают внимание на несколько важных этапов, которые включены в процесс психологической подготовки. К ним относят ориентационный и содержательный этапы. Не менее важным, о чем заявляют авторы, является и этап психологической подготовки, связанный с формированием психологической (т. е. эмоционально-волевой) подготовки, а также способности к снятию эмоционального напряжения перед публичным выступлением.

Авторы считают также принципиально важным рассмотреть вопрос о том, какие существуют основные правила эффективной презентации. С одной стороны, презентация не может быть эффективной без коммуникатора. Поэтому следует для начала рассмотреть, какими особенностями должен обладать сам коммуникатор (в контексте публичного выступления коммуникатором будет являться докладчик). С другой стороны, в современный век использования информационных технологий многие докладчики используют вспомогательные средства для проведения презентации, например, технические возможности для этого предоставляет нам PowerPoint. Однако в процессе создания и демонстрации презентации необходимо помнить, что удачные слайды тоже требуют определенных знаний в области следующих вопросов: какое оптимальное количество текста можно помещать на слайде, в каких случаях уместны картинки, как помещать на слайд графики, какого размера они должны быть, и т. д. Эти и многие другие вопросы авторы разбирают в этом параграфе.

Большое значение играет еще один процесс в процессе публичного выступления – самопрезентация. Однако, прежде чем переходить непосредственно к вопросу о том, как мы можем представить (и часто представляем) себя в процессе публичного выступления, нам необходимо рассмотреть не менее важный вопрос, который связан с тем, как (каким образом) люди вообще склонны воспринимать других. Какие эффекты восприятия существуют и какими законами используются другими для восприятия друг друга? Затем авторы более подробно рассматривают вопрос о самопрезентации. К примеру, традиционно исследователи занимаются изучением следующих вопросов, связанных с самопрезентацией: что это за процесс, какие техники используют люди для успешной самопрезентации, какие приемы мы используем, когда пытаемся произвести хорошее впечатление на других, и т. д.

Последняя глава посвящена психологическим приемам регуляции эмоционального состояния при публичных выступлениях – страху и способу его преодоления, а также способам снижения стрессогенности ситуации и упражнениям для саморегуляции эмоциональных состояний.

Кроме того, хотелось бы обратить внимание студентов на то, что перед каждой главой авторы отдельно отмечают, что, на их взгляд, особенно важно студенту знать в результате изучения данной главы. Затем идет перечисление того, чему студенту необходимо научиться (в том числе и в теоретическом плане – при освоении данного учебника). Наконец, авторы отмечают, чем студент может овладеть в процессе семинарских/практических занятий, используя материал, который изложен в учебнике.

После каждой из глав, представленных в данном учебнике, вы также обнаружите контрольные материалы. С ними авторы также рекомендуют ознакомиться. Контрольные вопросы, как правило, помогут лучше закрепить, а тестовые вопросы понять, насколько усвоен материал той или иной главы.

Материалы учебника структурированы в соответствии с учебными программами дисциплин «Психологический тренинг публичных выступлений» и «Тренинг публичного выступления» и предназначены для обеспечения самостоятельной работы студентов.

Глава 1. Общая характеристика психологического тренинга

В результате изучения данной главы студент должен: **знать** о методах активного социально-психологического обучения; понятие и виды социально-психологического тренинга;

уметь применять тренинговые методы развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением;

владеть приемами и методами психологического взаимодействия между людьми в профессиональной деятельности.

1.1. Тренинг как метод активного социально-психологического обучения

«Обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности»

К. Левин

В XX веке теоретические наработки в психологии социальных групп стали широко применяться в практике различных сфер человеческой жизни. Необходимость использования интерактивных методов в обучении привело к тому, что в конце прошлого столетия в образовательном процессе стали все шире использовать групповые формы обучения и развития, к которым следует отнести тренинги, отвечающие требованиям современной жизни, насыщенной различными общественными и психологическими проблемами [6; 25; 30; 38; 39; 60].

В современный период социально-психологический тренинг как один из востребованных и распространенных методов активного социально-психологического обучения становится актуальным и динамичным на рынке психологических и образовательных услуг, привлекая своей эффективностью, психологической атмосферой, конфиденциальностью, внутренней открытостью, индивидуальной и групповой рефлексией и многими другими явлениями. Применение тренингов представляет возможность эффективного решения задач, связанных с личностным ростом, развитием самопознания и самопринятия, управлением эмоциями, развитием навыков общения, формированием коммуникативных компетенций.

С помощью тренинга решается значительное число различных актуальных проблем, в частности, профессионального и личностного развития, что привело к его применению в разных областях профессиональной деятельности. В социально-психологическом тренинге формируются навыки для эффективного взаимодействия с миром, что создает условия для достижения успеха в различных областях жизнедеятельности, способствует эффективности коммуникаций и т. п.

Появление тренинговых методов воздействия на личность имеет исторические предпосылки. То, что воздействие на группу, в частности, в целях лечения, может быть иногда эффективнее, чем на одного человека, было известно еще, пожалуй, даже нашим пещерным предкам. Успешность публичного применения обрядовых и ритуальных процедур для излечения больных наблюдалась и в шаманской практике. Различными целителями и знахарями во все времена существования людей использовались механизмы эмоционального возбуждения и заражения, которых наиболее сильно проявляются в группе.

Э. Дюркгейм и Г. Зиммель стали первыми социологами, начавшими изучать на рубеже XIX и XX столетия групповые методы, а также их функции и механизмы.

Огромное влияние на развитие социально-психологического тренинга оказали исследования Курта Левина и его последователей, став основой концепции лабораторного тренинга в США. В созданной в США в 1950 году Национальной лаборатории тренинга у управленческого персонала, менеджеров и политических лидеров формировались навыки эффективного межличностного взаимодействия, управления конфликтами в организациях и т. п. «Теория поля» К. Левина обусловила развитие представлений о групповой динамике и других групповых феноменах. Идеи бихевиоризма создали условия для появления групп тренинга умений, ориентированных на поведенческие модели обучения.

Вспоминая историю групповых методов в психотерапии и психологии, следует отметить вклад Джекоба Морено, которого считают отцом групповой психотерапии, создавшего психодраму и организовавшего первую профессиональную ассоциацию групповых психотерапевтов. Следует отметить, что значительное количество школ групповой психотерапии и

тренингов появились либо из основных направлений психологии: психоаналитического подхода, бихевиоризма, гештальтпсихологии, гуманистической психологии, либо как результат соединения разных психологических теорий (например, гештальттерапия Ф. Перлза может считаться объединением и развитием идей психоаналитического и феноменологического подходов с положениями гештальтпсихологии). В телесно-ориентированной терапии В. Райха заложены идеи классического психоанализа. Нейролингвистические программисты ведут свои начала от современного необихевиоризма. Клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса [72] имеет связь с гуманистическими идеями экзистенциальной философии, что привело к появлению тренингов социальных и жизненных умений, которые проводились в целях профессиональной подготовки менеджеров для их психологической поддержки и профессионального развития. Но академической наукой, считавшей более важными фундаментальные исследования, долго не воспринимались серьезно групповые формы психологической работы.

Социально-психологический тренинг в России имеет собственные глубокие традиции. Еще в 20—30-е годы прошлого столетия, изучая и внедряя методы профессионального отбора и профессиональных консультаций, способы психологической рационализации профессионального образования, создавая специальные тренажеры и разрабатывая приемы психологического воздействия на группу, российские психологи активно применяли элементы методов, которые в дальнейшем стали называться тренинговыми. В тот же период создавались первые деловые игры, уже позднее вошедшие в структуру многих тренингов.

Другое направление, реализовывавшее групповые методы в социальной практике, возглавила педология, пытавшаяся разрабатывать методы и приемы развития школьных коллективов в духе коммунистического воспитания.

Во многих воспитательных системах того времени применялись различные психотехнологии, впоследствии использованные в психологических тренингах, например, методики, применявшиеся А. С. Макаренко в групповой работе с беспризорниками.

Большое распространение в то время в советской психологии получили идеи З. Фрейда. Отечественными психологами творчески применялись групповые методы на основе психоаналитических идей в работе с детьми. Однако и педология, и работа в рамках концепции Фрейда не сумели получить своего развития в отечественной науке, так как развитие этих направлений было фактически прекращено в Советском Союзе из-за запрета их властью и преследования ученых и практиков. Долгое время в России не было возможности изучать и развивать методы групповой работы с целью психологической помощи и знакомиться с мировым психологическим опытом. Однако В. А. Сухомлинский и другие советские педагоги разрабатывали формы группового воздействия (педагогические исследования обучающего и воспитательного эффекта учебного коллектива).

Являясь по существу совместным творчеством участников и ведущего, тренинг создает предпосылки для раскрытия и освоения не применяемого до настоящего момента жизненного, творческого и духовного потенциалов личности [57].

Достаточно сложно объяснить человеку, что такое тренинг, для это необходимо побывать на нем.

В группах социально-психологического тренинга, о которых мы будем говорить в этой главе, для обучаемого создаются условия получения необходимого личностного и профессионального опыта, что облегчает его личностное и профессиональное саморазвитие, позволяет лучше познать самого себя.

В современном понимании тренинг включает в себя многие традиционные методы групповой психотерапии и психокоррекции. Современный российский психолог И. В. Вачков предлагает определение тренинга как «совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития» [16]. Другой российский психолог Ю. М. Емельянов дает определение тренинга как «группы мето-

дов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением» [28]. А. С. Прутченков полагает, что «слово *тренинг* не означает ничего другого, кроме хорошо известного нам понятия «тренировки» [67, с. 5].

В зависимости от психологической теории, являющейся основой для тренинга, и целей его проведения существуют различные понятия тренинга, в частности:

- тренинг как своеобразный метод дрессуры с жесткими манипулятивными приемами для формирования нужного поведения участников;
- тренинг как тренировка, результатом которого является формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;
- тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и поиска ими способов решения своих психологических проблем;
- тренинг как форма активного обучения, цель которого – передача определенных психологических знаний, а также формирование и развитие умений и навыков.

В связи с разным пониманием психологического смысла тренинга по-разному называют проводящего тренинг: тренер, ведущий, директор группы, руководитель, фасилитатор, эксперт и т. д.

В нашем случае тренинг рассматривается в качестве метода активного обучения, применяемый для углубления знаний, выработки навыков, умений и социальных установок с целью применения полученных знаний в профессиональной деятельности.

Среди всего разнообразия методов активного социально-психологического обучения тренинг отличается определенными характерными только для него особенностями, к которых следует отнести:

- соблюдение ряда принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, но и от самих участников;
- наличие более или менее постоянной группы (обычно от 12 до 16 участников), периодически собирающейся на занятия группы или работающей непрерывно в течение 2–5 дней («тренинги-марафоны»);
- определённая пространственная организация (удобное изолированное помещение, стулья для участников чаще располагаются по кругу);
- акцент на взаимоотношениях участников группы, развивающихся и анализирующихся по принципу «здесь и теперь»;
- применение активных методов групповой работы;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- атмосфера раскованности и свободы общения, климат психологической безопасности [9; 17].

С. И. Макшанов выделяет основные принципы социально-психологического тренинга, которые включают 4 группы принципов (рис. 1).

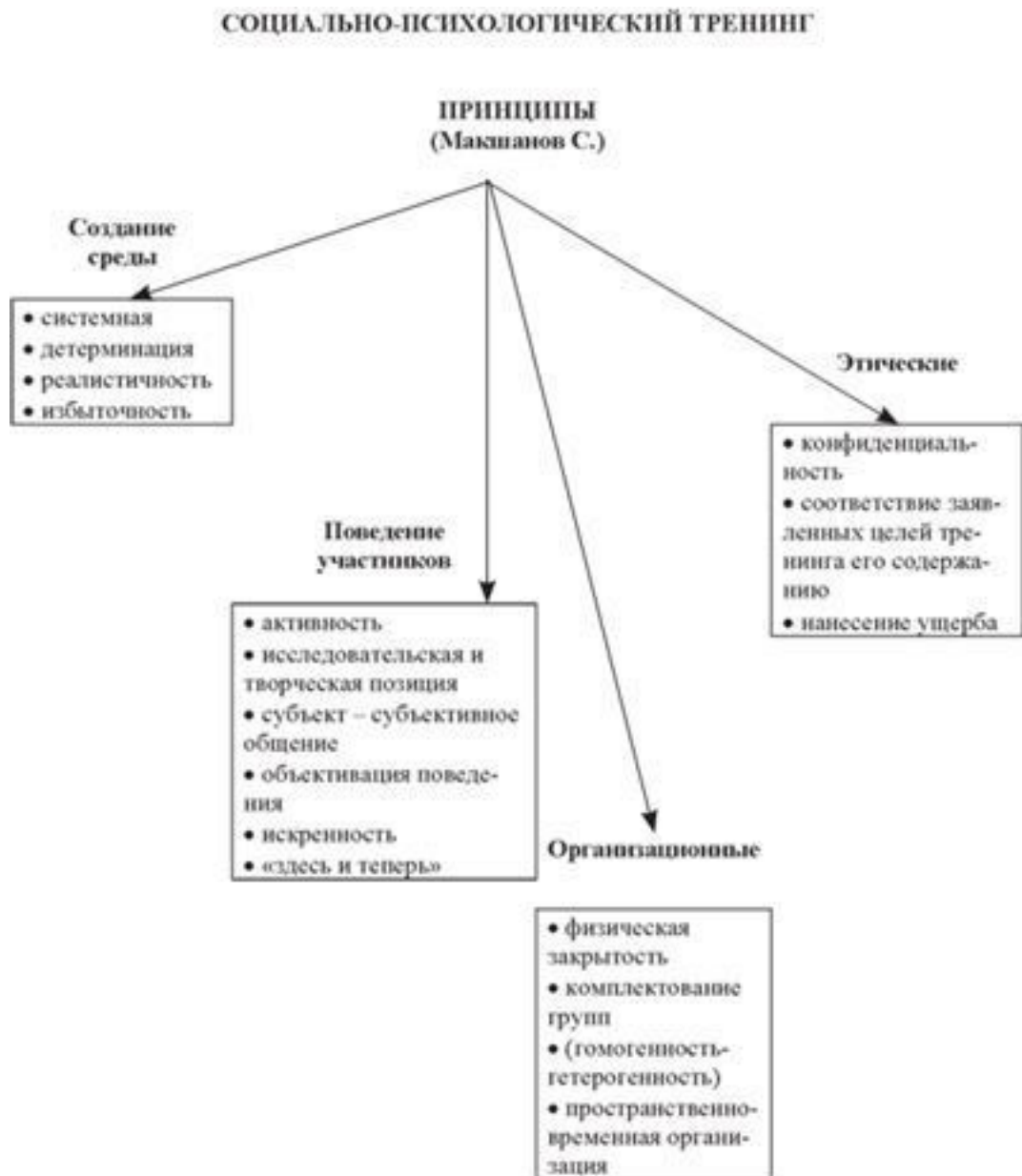


Рис. 1. Основные принципы социально-психологического тренинга (по С. И. Макшанову)

К результатам социально-психологического тренинга можно отнести:

- осознание наличие у себя определенных паттернов поведения;
- сравнение их с паттернами поведения других людей;
- экспериментальное убеждение в их достоверности (недостоверности);
- выработка и апробация новых, более эффективных, паттернов поведения и соотнесение их со своими личностными ресурсами.

Работа в тренинговых группах по сравнению с индивидуальной имеет ряд преимуществ, выделенных еще в 1993 году К. Рудестамом [74]:

- групповой опыт противодействует отчуждению, оказывает помощь в решении межличностных проблем; человек перестает замыкаться в самом себе со своими трудностями, выясняет, что его проблемы не уникальны, что и другими людьми могут переживаться похожие чувства, является сильным психотерапевтическим фактором;
- в группе отражается общество в миниатюре, выявляются такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм; по сущности в группе моделируется

система взаимоотношений и взаимосвязей, которая характерна для реальной жизни участников тренинга, что позволяет им в условиях психологической безопасности увидеть и проанализировать психологические закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях;

- в группе создаются условия для получения обратной связи и поддержки от участников с похожими проблемами;

- благодаря участию в групповой работе человек получает возможность обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров; в реальной же жизни всегда есть риск непонимания, неприятия и даже наказания. Тренинговые группы, выступая в качестве своеобразного «психологического полигона», предоставляют человеку возможность попытаться вести себя по-другому, чем обычно, возможность «примерки» новых моделей поведения, попробовать начать по-новому относиться к себе и к людям, – и все это в атмосфере обучения новым моделям поведения и отношения происходит в обстановке благожелательности, принятия и поддержки, что также способствует эффективности закрепления навыков;

- участники в группе получают возможность идентификации себя с другими, могут «примерить» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то; эмоциональная связь и сопереживание, возникающие в результате этого, содействуют личностному росту участника;

- благодаря взаимодействию в группе создается напряжение, помогающее выявлению психологических проблем каждого участника; что не происходит эффект при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе;

- в группе облегчаются процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; открытие себя другим и открытие себя самому себе дают возможность понимания себя, изменения себя и повышения уверенности в себе;

- групповая форма имеет преимущества и в экономическом плане: участникам дешевле работа в тренинге, чем индивидуальная терапия (и для многих тренинговая работа гораздо более эффективна); психолог также получает и экономическую, и временную выгоду [16].

1.2. Организация и этапы проведения тренинга

В социально-психологическом тренинге как форме обучения, которая построена на применении преимуществ групповой работы, выделяют три относительно самостоятельных процесса:

- процесс обучения;
- процесс групповой динамики;
- процесс развития личности.

Тренинги, в которых ведущую роль играет процесс обучения в различных сферах профессионального общения, методически опираются, как правило, на классический бихевиоризм Дж. Уотсона, ортодоксальный бихевиоризм Б. Ф. Скиннера или социально-когнитивный бихевиоризм А. Бандуры.

Общие тренинговые методы

К общим тренинговым методам относятся:

- *групповая дискуссия*, предполагающая совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, что позволяет в процессе непосредственного общения прояснение (или изменение) мнения, позиции и установки участников группы. В результате групповой дискуссии проблема рассматривается с разных сторон, что дает возможность уточнить взаимные позиции, уменьшить сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы. Групповая дискуссия может быть способом групповой рефлексии путем анализа индивидуальных переживаний, что усиливает как сплоченность группы, так и способствует самораскрытию участников;

- *игровые методы*, которые подразделяют на ситуационно-ролевые, дидактические, организационно-деятельностные, творческие, имитационные и деловые игры. Игровые методы дают возможность преодолеть скованность и напряженность участников на начальной стадии групповой работы, являясь условием безболезненного снятия «психологических защит». Они могут быть инструментом диагностики и самодиагностики, что позволяет обнаружить как наличие сложностей в общении, так и серьезные психологические проблемы.

Игровые методы интенсифицирует процесс обучения, закрепляют новые поведенческие навыки, участники тренинга приобретают новые способы лучшего взаимодействия с другими людьми. Происходит закрепление вербальных и невербальных коммуникативных умений [40]. Игра – это психотерапевтическое и психокоррекционное средство в любом возрасте;

- *методы, направленные на развитие социальной перцепции* предназначены для развития умений воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу;

- *методы телесно-ориентированной психотерапии* делятся на работу над структурой тела, чувственное осознание, нервно-мышечную релаксацию и восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо);

- *Медитативные техники* применяют для обучения физической и чувственной релаксации, формирования и развития умения снимать излишнее психическое напряжение, снятия стрессовых состояний. Результатом применения данных техник становится развитие навыков аутосуггестии и закрепление способов саморегуляции.

Правила тренинга

Каждая тренинговая группа может устанавливать свои особые правила проведения тренинга, однако имеется ряд основных базовых правил, которых следует придерживаться. Выделяют несколько основных базовых правил тренинга (см. рис. 2)



Рис. 2. Правила тренинга, которые характерны для значительного количества тренинговых групп

- *«Здесь и теперь»*

Этот принцип означает, что для участников тренинга предметом их анализа постоянно должны быть процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещены проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению навыкам сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, формированию и развитию навыков самоанализа.

- *Искренность и открытость*

Во время проведения тренинга нельзя лицемерить и лгать. Успешность работы в группе от искренности и откровенности участников тренинга. Откровенность в рассказах о том, что действительно волнует и интересует участников, искренность в предьявлении чувств содействуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то информации, важной каждому участнику, информации, запускающей механизмы межличностного взаимодействия в группе.

Конечно, в самом начале тренинга введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. Казалось бы, почему участники группы, еще почти незнакомые, начнут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми? Но всё же уже через несколько часов занятий правило начинает действовать, особенно если ведущий (тренер) сам является образцом эффективного участника тренинга.

- *Принцип Я*

Главное внимание участников должно быть направлено на процессы самопознания, самоанализ и рефлексии. Оценка поведения другого участника должна реализовываться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Нельзя высказываться: «мы считаем...», «у нас есть другое мнение...» и т. п., то есть не следует перекладывать ответственность за свои чувства и мысли на аморфное «мы». Во всех высказываниях должны использоваться личные местоимения единственного числа: «я чувствую...», «я думаю...». Одна из важных задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже в первых групповых дискуссиях обнаруживается непохожесть мысли и чувства разных участников тренинга, что показывает необходимость введения этого правила.

- *Активность*

Групповая работа не дает возможности быть пассивным, «спрятаться за спины других». Так как социально-психологический тренинг является одним из активных методов обучения и развития, то норма активного участия всех в происходящем на тренинге должна быть непременно.

Также проведение большинства упражнений предполагает участие всех участников. Но и когда выполняется упражнение с демонстрационным характером или участникам предлагается индивидуальная работа в присутствии группы, у всех участников есть бесспорное право высказаться по окончании упражнения.

- *Конфиденциальность*

Это правило означает, что все сказанное участниками группы при проведении тренинга относительно конкретных участников не должно «выходить» из группы. Это этическое требование создает условия для климата психологической безопасности. Это правило направлено на формирование доверия к членам группы и группе в целом. Понятно, что полученные в тренинге психологические знания и освоенные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне тренинга: в профессиональной и учебной деятельности, в повседневной жизни, в коммуникациях.

Кроме указанных правил тренинга рассматривается вопрос обращения участников. В тренинге принято обращаться на «ты» к участникам и тренеру независимо от возраста и социального статуса. Такое общение создает дружескую и свободную обстановку в группе, хотя может осуществляться достаточно трудно в первое время из-за привычки и иерархичности отношений.

Также всем членам группы ведущий предлагает выбрать себе на время тренинговой работы «игровое имя», по которому все остальные участники должны будут к нему обращаться. Можно оставить собственное имя (иногда в уменьшительно-ласкательной форме), можно взять детское или институтское прозвище, можно назвать себя именем любимого литературного персонажа, героя фильма или просто любое имя.

В самом начале эти процедуры создают особые условия взаимодействия участников, а их игровой характер дает возможность в некоторой степени снизить напряжение и уровень тревоги участников. Правила тренинговой группы позволяют создать особый благоприятный психологический климат, зачастую значительно отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, понимая это, принимают сами следить за соблюдением групповых правил.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.