



2023 год

Автор:

Kalmykova Oksana

Супервизор:

Леонова Вероника

Тема:

**Влияние метода НейроГрафика на субъективный уровень
счастья современного человека на примере
коучингового инструмента «Колесо Баланса».**

Оглавление

Kalmykova Oksana.....	2
Влияние метода НейроГрафика на субъективный уровень счастья современного человека на примере коучингового инструмента «Колесо Баланса».....	2
Аннотация:.....	2
Ключевые слова:	2
Список литературы:	10
Работы.....	14

Студент курса Инструктор НейроГрафики и Эстетический коучинг

Куратор научной статьи Сорокина Екатерина

Институт Психологии Творчества им. П.М. Пискарева

ВЛИЯНИЕ МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКА НА СУБЪЕКТИВНЫЙ УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА НА ПРИМЕРЕ КОУЧИНГОВОГО ИНСТРУМЕНТА «КОЛЕСО БАЛАНСА»

Аннотация:

в настоящей статье рассматривается вопрос актуальности и целесообразности применения метода НейроГрафика для повышения субъективного уровня счастья человека эпохи Метамодерн с использованием коучингового инструмента «Колесо Баланса».

Ключевые слова:

Метод НейроГрафика, счастье, коучинговый инструмент «Колесо Баланса», коучинг, рефлексия.

Oksana Kalmykova

Student of the course Instructor of Neurography and Aesthetic Coaching

Diploma Supervisor Sorokina Ekaterina

P.M. Piskarev Institute of Psychology of Creativity

INFLUENCE OF THE NEUROGRAPHICS METHOD ON THE TOPOS OF HAPPINESS OF A MODERN PERSON ON THE EXAMPLE OF THE COACHING TOOL "WHEEL OF BALANCE"

Abstract: this article deals with the issue of relevance and expediency of applying the Neurographics method to increase the level of happiness of a person of the Metamodern era using the coaching tool "Wheel of Balance".

Keywords: Neurographics method, happiness, coaching tool "Wheel of Balance", coaching, reflection.

Человеческая цивилизация на протяжении тысячелетий ищет способы достижения счастья через религию, духовные течения, мистические знания, науку и личностный опыт (самопознание, саморазвитие, самоактуализация). Психологическая практика, новые психотехнологии и инструменты коучинга и самокоучинга развернуты к поиску счастья через интеграцию, благополучие, медиацию, поток, творчество, счастье, позитивную психологию, арт-психологию, гештальт-подход. Вопрос счастья по-особому актуализируется в мире современной эпохи Метамодерн [19], отличительным признаком начала которой является непредсказуемая и стремительная изменчивость, что свидетельствует об актуальности проблемы счастья не только в период неопределенности социальных и экономических глобальных перемен, но и в период проживания личностных кризисов. При этом теория кризиса и ее применение на практике развивались в последние 60 лет в психологии, социологии, философии и психиатрии. Основные авторы в этом сегменте исследований: Э. Эриксон (1959), Г. Селье (1956), Г. Хилл (1958), Э. Лайдманн (1944), Д. Каплан (1962). В.В. Козлов в своей работе «Психология кризиса» говорит о том, что кризис всегда является вызовом для личности. Он является испытанием на укорененность, интроецированность каких-то важных установок личности. Автор замечает, что кризисное состояние способствует истинному созреванию личности, «становлению Человеком» и в самом лучшем случае соприкосновению с экзистенциальной глубиной человеческого существования [8].

Счастье превращается в «вызов» современности: непрерывно развивающийся мир, переживающий колебания и нестабильность эпохи Метамодерн, требуют от каждого человека быть счастливым вопреки обстоятельствам, и счастье превращается в синоним успешности. Именно отсюда одной из особенностей эпохи Метамодерна является популярность коучинга как области практической психологии, направленной на работу по формированию будущего и решению связанных с будущим задач успешности, счастья, самоактуализации, самопознания. Вопрос счастья и смысла жизни в русле психологии и философии поднимался, среди прочего, в сфере логотерапии (В.Франкл [22]); внимание ему уделял также А.Адлер (книги которого так и назывались – «Наука жить» [1], «Понять природу человека» [2]).

Современным трендом науки становится интегративный подход, под которым мы понимаем вместе с В.В. Козловым технологию, создающую интегративные интенсивные психотехнологии, не уводящие человека от материального мира, а повышающие его адаптивность и эффективность в каждой конкретной ситуации [6, с. 15], что, по нашему мнению, является

одной из составляющих топоса счастья. В.В. Козлов определяет цель интеграции как поиск пространства, где каждый самостоятельно может отыскать равновесие и целостность, которые им подходят как нельзя лучше [6, с. 46] в состоянии кризиса и неопределенности.

Полностью принимая точку зрения основателя концепции интегративного подхода В.В. Козлова, стратегией интегративной психологии является постижение природы человека через сопровождаемое критической рефлексией интегрирование, синтез различных традиций, подходов, логик, диагностического и психотехнического инструментария при сохранении их автономии в последующем развитии [5, с.142].

Важным достижением российской науки является создание во второй половине XX в. такой области, как психология рефлексии, которая ныне разрабатывается в научных школах Н.Г. Алексеева, В.В. Давыдова, В.П. Зинченко, А.В. Карпова, В.Е. Лепского, В.А. Лефевра, В.А. Петовского, И.Н. Семенова, Е.Б. Старовойтенко, В.Д. Шадрикова и др. Так, один из ведущих российских патопсихологов А.Б. Холмогорова [23, с.297] отмечает: «Российские исследователи являются безусловными лидерами в изучении рефлексии как механизма развития». Хотя историко-научные предпосылки для возникновения психологии рефлексии столетиями формировались как в мировой (Дж. Локк, И. Фихте, Дж. Дьюи, Ж. Пиаже), так и в отечественной (В.Г. Белинский, Ф.И. Шперк, С.В. Кравков, М.М. Рубинштейн, Л.С. Выготский, П.П. Блонский) философско-психологической мысли, однако лишь на рубеже 1960–1970-х гг. они реализовались в виде теоретико-методологических (Э.В. Ильенков, В.А. Лекторский, М.К. Мамардашвили, А.П. Огурцов, Г.П. Щедровицкий) и концептуально-экспериментальных (В.В. Давыдов, А.З. Зак, В.А. Лефевр, И.Н. Семенов) исследований рефлексивных процессов.

Обосновывая концепцию интегративной психологии, наиболее важным аспектом которой, на наш взгляд, является единство теории и практики. В.В. Козлов [6, с. 5] обращает внимание на то, что «многие традиционные методы практической психологии не учитывают четыре чрезвычайно важных момента»:

- уникальные возможности самой психики к исцелению, развитию, совершенствованию, приобретению целостности и гармонии, потенциальной возможности самостоятельного выхода из кризисных состояний;
- необходимость в удовлетворении такой базовой потребности человеческой психики, как потребность в жизнесмысловых

ориентирах;

- опору на внутреннюю мудрость клиента, его обывательский опыт, на его интегративные возможности;
- ресурсность кризиса.

О важности ресурсности кризиса также пишет В.А. Мазилев, подтверждая идею ресурсности как реализацию кардинально важного этапа в развитии личности, говоря, что «кризис не стоит расценивать как исключительно негативное явление» [11, с. 2].

В статье о человеке Метамодекна П.М. Пискарев [19] характеризует коучинг как «...направление работы с личностью, приходящем в метамодекне на смену психиатрии, психотерапии, психологии...». Мы характеризуем коучинг как процесс, в котором коуч помогает коучи (клиенту) достичь целостности и определенной цели (жизненной или профессиональной) как стремление к состоянию счастья. Достижение целей в процессе индивидуального и профессионального развития, как пути достижения индивидуации человека Метамодекна, является способом снятия внешних и внутренних ограничений в процессе становления собственной позитивной свободы [4]. Мы подчеркиваем, что коучинг в эпоху Метамодекна имеет двойкий вектор: с одной стороны, он направлен вовне, на организацию жизни других людей – коучи (клиентов); с другой – на развитие и организацию собственной личности (самокоучинг), но, несомненно, несет интегрирующую идею взаимопроникновения внутреннего и внешнего в единую целостную систему.

Таким образом, оценивая практическую значимость интеграции (философии, психологии, коучинга, самокоучинга), мы можем предполагать, что коучинг и самокоучинг способствует в установлении прочной неразрывной связи человека с действительностью, выявлению внутренних резервов и положительных установок, направленных на развитие личности, что позволяет человеку в дальнейшем наиболее ясно осознать свои потребности и сформировать план или осуществить шаги по их достижению, что рождает человека будущего, человека эпохи Метамодекна, «Ното beatus» – человека счастливого [19].

П.М. Пискарев отмечает, что человек метамодекна – человек-феномен, несущий собственную истину, отказавшийся от иерархических систем, где кто-то ниже, а кто-то – выше, ему не нужно быть «выше» кого-то – в той или иной сфере социальной иерархии. Создавая свой собственный ценностно-смысловой топос. Человек метамодекна отказывается от борьбы, высвобождая тем самым дополнительную энергию для жизни. В этом смысле

человек метамодерна – «самоактуализирующаяся личность» по А.Маслоу; такие люди «тратят значительно меньше времени и энергии на борьбу с самими собой. Это качество в сочетании с подлинным гуманизмом и творческим подходом ко всем делам и определяет, по мнению Маслоу, подлинно великого человека» [17, с. 40], а, по нашему мнению, еще и человека счастливого.

Рассматривая счастье как фактор, интегрирующий разрозненные аспекты бытия человека, мы говорим о некотором «интегративном целом», которое становится результатом интеграции разрозненных факторов, аспектов человеческого бытия – телесного, эмоционального, когнитивного, духовного. Понятие интегративного целого мы, вслед за П.М.Пискарёвым, который опирается на представления интегративной психологии (В.В.Козлов [5] и другие), отличаем от целого холистического, где холистическое целое – состояние «изначальной целостности», а интегративное – состояние «обретенной целостности» (целостности, обретенной в результате преодоления разрозненности, объединения разрозненных элементов). П.М.Пискарёв полагает [18], что целостность «интегративная» – следствие глубоких личностных трансформаций и самоактуализации, свойственных зрелому человеку, что характерно для трансцендентного перехода.

Топос человеческого бытия и счастья тесно связан со смыслом жизни человека. Под топосом мы понимаем пространство: глобальное, локальное, внутреннее, внешнее и т.д. Здесь будет уместно упомянуть три стратегии обретения смысла жизни, описанных В.В.Козловым: брать смыслы у других, идентифицировать цель и смысл своей жизни, осознание своей миссии [15, с. 189-191]. Мы, в свою очередь, можем интерпретировать так, что счастлив тот, кто обрел понимание себя, выстроил свою мировоззренческую концепцию и обрел «свое место» в мире.

На наш взгляд, НейроГрафика стала простым, эффективным способом глубокого погружения в сознание, психику, с очень чутко отражающим реальность феноменологическим подходом к самому себе [12, с.345]. Институт психологии творчества Павла Пискарёва разработал специальную рамку рефлексии, которая дает некоторый навык и инструмент сознания: прямо сейчас, в этом масштабе, в целом, в моменте, у человека есть видение [10], мы наблюдаем за своей природой в каждом моменте. Рефлексию отслеживаем по четырем точкам внимания – образ, эмоции, ощущения, смыслы. Необходимо быть готовым к сильным проявлениям рефлексии, поскольку вся энергия и все решения, которые мы извлекаем благодаря нейрографическим алгоритмам, происходит из глубины психики, куда нам

Мы предполагаем, что развитию навыка жить счастливую жизнь способствует занятие НейроГрафикой. НейроГрафика – метод программирования реальности, объединяющий графические приемы и психологические техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, со своим окружением и с миром в целом. Автором метода является доктор психологических наук, профессор, коуч и бизнес-тренер Павел Михайлович Пискарёв. Сам автор говорит о методе НейроГрафика так: «Мы берем в руки маркер и с помощью специального языка создаем такое повествование, которое само собой организует нашу жизнь. И благодаря этому мы можем делать с жизнью все, что угодно. Мы с опорой на маркер можем создать ту историю, которую хотим в своей жизни воплотить. Это как самопрограммирование. Мы отказываемся от любой другой помощи и сами творим свою жизнь». НейроГрафика (современная каллиграфия) – это, своего рода, «архитектура» будущих событий реальности, в соответствии с тем, как это видит сам человек, в гармонии с его желаниями, стремлениями, целями, ценностями и убеждениями. Это метод «направленных изменений, который позволяет моделировать новую реальность со всей силой воображения и опорой на сенсорный аппарат человека», «современный подход к формулированию, постановке и раскрытию смысла задач с помощью переноса графических образов на бумажный или иной носитель; нейрографика в современном понимании – это воплощение идей К. Юнга, которые были сформулированы великим психологом и стали основой теории графических образов», «язык бессознательного, который позволяет излагать и фиксировать сообщения эмоционального интеллекта, формировать желаемые впечатления, создавать надежную базу для эффективного мышления» [13, с.4]. «Метод «Нейрографика» имеет общие точки соприкосновения с каллиграфией в том, что это – деятельность, где смысл, выраженный словами, заставляет организовать мозг таким образом, чтобы занять свои когнитивные способности, предсказание результата, пространственное осмысление и физическое воплощение» [8]. Начинают формироваться не просто отдельные области мозга и большее количество нервных связей, но и происходит интеграция между разными областями мозга [19].

Стоит обратить внимание на то, что существуют многочисленные публикации о НейроГрафике [17], из которых мы узнаем о проведении большого количества исследований о силе мозга, его потенциале. Исследуются неограниченные возможности мозга создавать новые нейронные связи на протяжении всей жизни, что способствует развитию как

ментального, так и эмоционального интеллекта. Нейропластика – это одно из самых удивительных открытий XXI века. Раньше считалось, что нервные клетки не восстанавливаются, но группа американских ученых в 1998 году доказала, что нейрогенез происходит как у детей до 13-14 лет, так и у взрослых людей, то есть на протяжении всей жизни. Таким образом, гибкость мышления, или когнитивная гибкость, — это способность мозга преодолевать привычные реакции и схемы мышления и создавать новые нервные связи. То есть чем больше человек развивает свой ум на протяжении всей жизни, тем меньше рискует столкнуться с болезнью Альцгеймера и слабоумием. Отсутствие гибкости мышления влияет на человека не только с возрастом. Если перестать учиться, мозг начинает скучать без активной деятельности, и вполне возможно подхватить вирус экзистенциального кризиса в виде депрессии, потери смысла жизни или отсутствия полноты жизни. Как говорит Билл Лукас, эксперт по обучению и деятельности мозга: «Мозг обожает исследовать и осмысливать мир; он обожает выстраивать связи, выявлять паттерны, имитировать и моделировать».

Предположив актуальность и целесообразность применения метода НейроГрафика в вопросе повышения уровня субъективного счастья человека в актуальное время, нами было проведено феноменологическое исследование [21], в котором нами была поставлена задача посмотреть на влияние синтеза метода Нейрографики и коучингового инструмента «Колесо Баланса» в коучинговом подходе на повышение субъективного уровня счастья на примере группы из 8 человек. Каждый член экспериментальной группы на момент начала исследования имел опыт отслеживания рефлексии, и участники эксперимента имели четкое представление о том, что НейроГрафика – это научный метод моделирования реальности [14, с.76], а также практика сопровождения проектов [12, с.107]. Состав группы: женщина 62 года, 5 женщин среднего возраста 38, 40 и 44, 45 и 47 лет, молодая женщина 33 года и мужчина 35 лет. Коучинговый инструмент

«Колесо Баланса» было выбрано нами не случайно, так как именно этот инструмент позволяет определить сферы жизни человека, в которых недостаточно успеха, и которые, как следствие, мешают в продвижении к субъективному счастью. Придумал этот инструмент Поль Дж. Майер. Автор инструмента всю свою жизнь занимался вопросами мотивации людей на раскрытие их потенциала и даже основал легендарный Институт мотивации и успеха. У данной техники, востребованной по всему миру, есть несколько названий:

Колесо жизни. Колесо коучинга.

Колесо жизненного баланса.

Колесо баланса.

Круг потребностей человека.

Колесо ролей в коучинге.

Это один из мощнейших инструментов, повсеместно применяемых в коучинге, так как он предельно простой и понятный, как в контексте работы с запросом клиентов, так и при обучении самого коуча. Это инструмент визуальный, диагностический, который помогает быстро и наглядно понять, насколько жизнь сбалансирована, а в синтезе с методом Нейрографика дает усиливающий эффект проработки состояния, приближающего человека к состоянию субъективного счастья.

Проведенное феноменологическое исследование показало, что из предложенных сфер:

- Отношения (общение, дружба, любовь, семья);
- Окружение (родные, коллеги, друзья, соседи, оппоненты);
- Призвание (социальный статус, профессия, бизнес, карьера, работа, клиенты, занятость);
- Обеспеченность (доходы, расходы, условия жизни);
- Самосовершенствование (обучение, работа над собой);
- Яркость жизни (развлечения, отдых, хобби, путешествия, впечатления);
- Здоровье (питание, режим, спорт, сон, настроение, самочувствие, внешний вид);
- Духовность (творчество, искусство, вера).

Есть сферы, выбранные всеми участниками, и которые нуждались в особой работе над ними, это: обеспеченность, отношения, призвание.

Все участники эксперимента отметили так называемый «терапевтический эффект» от работы по алгоритмам нейрографики и состояние эйфории, счастья, что выразилось в таких факторах, как: успокоение в моменте, снятие уровня тревожности, повышение уровня жизненных сил, энергии, относительную с прежним опытом легкость в принятии решений. Таким образом, основная гипотеза об актуальности и эффективности интегративного творческого подхода в повышении уровня субъективного счастья, за счет синтеза используемых инструментов

НейроГрафики и Колеса Баланса, а также эффективной психотехнологии 21 века – коучинга, при условии умения рефлексии, подтвердилась.

В последние десятилетия интерес исследователей к вопросам счастья возрос. Это, в частности, можно отметить по возросшему количеству публикаций как в научной, так и популярной литературе, посвященных предмету счастья [24, с. 142–162]. Американский психолог Мартин Селигман [3] при избрании президентом Американской психологической ассоциации в 1998 году отметил, что будущее психологии заключается в исследовании феномена счастья, тем самым обозначив новую отрасль психологии – «позитивную психологию», которая в настоящее время становится все более и более популярной. В статье «Позитивная психология и принцип позитивности: методология практической психологии» В.В. Козлов отмечает: «В предметной области психологическая практическая работа каждый раз предполагает уникальный внутренний мир человека, а в аспекте метода и стратегии – каждый раз предельное внимание и уникальный подход, оригинальное методическое и психотехническое инструментирование взаимодействия в положительном контексте как реализации частного методологического принципа позитивности интегративной психологии». Мы склонны согласиться с мнением В.В. Козлова и в том, что «использование принципа позитивности также обусловлено тем фактом, что человек, сфокусированный с положительными состояниями, является существом с высокой жизненной энергией, степенью самоактуализации, проявленности в жизни, в творчестве, в социуме. Группа с положительным психологическим климатом является не только средой комфортного существования и реализации для членов группы, но и условием ее высокой социальной эффективности». Принцип позитивности соответствует позиции активного сострадания и эмпатии, когда психолог четко осознает свои возможности и ограничения, и, исходя из этого, строит процесс психологической работы в соответствии с состоянием и возможностями клиента [7]. Мы видим будущее в интегративном подходе, индивидуальном подходе к личности и к вопросу субъективного счастья, достижение которого происходит за счет использования современных эффективных интегративных психотехнологий не только практикующими психологами, но и всеми специалистами помогающих практик: коучи, психологи, психотерапевты, педагоги, социальные работники, игротерапевты и др. в сферах своей деятельности.

Список литературы:

1. Адлер А. Наука жить. / Пер. с англ. Е. Антонова, Ю. Гиматова. —

Kalmykova Oksana. Влияние метода НейроГрафика на субъективный уровень счастья современного человека на примере коучингового инструмента «Колесо Баланса».
М.: «Питер», 2021. – 240 с.

2. Адлер А. Понять природу человека. / Пер. с англ. Е. Цыпина. — М.: «АСТ», 2021. – 320 с.

3. Андреев В.С. Диссертация. Модель количественной оценки уровня счастья [Электронный ресурс]; Режим доступа: <https://metamodern.ru/publications/andreev/> (Дата обращения: 15.11.2023).

4. Козлов В.В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии Серия «Психология» 2020. Т. 34. С. 40–57 [Электронный ресурс]; Онлайн-доступ к журналу: <http://izvestiapsy.isu.ru/ru> (Дата обращения 10.10.2023)

5. Козлов В.В. Интегративная психология – возврат к предмету психологии // Методология и история психологии. - 2006. - Том 1. - Выпуск 1. - С.132-146

6. Козлов В.В. Интегративный и трансцендентный подходы к личностному кризису // Человеческий фактор: Социальный психолог. - 2013. - № 2 (26). - С. 5-17.

7. Козлов В.В. Позитивная психология и принцип позитивности: методология практической психологии. -2023- [Электронный ресурс]; Режим доступа: <http://zi-kozlov.ru/collection/mctp/1460-method-2-2023> (Дата обращения: 19.11.2023).

8. Козлов В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.

9. Кеидия К.З. Философское понимание самоидентификации в бытийной структуре личности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. №1 (137) [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskoe-ponimanie-samoidentifikatsii-v-bytiynoy-strukture-lichnosti> (Дата обращения: 10.10.2023).

10. Лазарев Ф. В. Практическая философия в контексте XXI столетия // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Философия. Политология. Культурология. — 2017. — Т. 3 (69), вып. 3. — С. 18–29. — ISSN 2413-1695. Архивировано 24 сентября 2021 года.

11. Мазилев В.А. Методология психологической науки: История и современность / - Ярославль. - 2017. – 419 с.

12. Пискарёв П.М. Диссертация. Метамодерн и интегративная теория гуманитарного знания. 2019. [Электронный документ]. Режим доступа: <https://piskarev.ru/theory/dissertation.php> (Дата обращения 03.10.2023).
13. Пискарёв П.М. ДУХОВНАЯ СИЛА НЕЙРОГРАФИКИ [Электронный документ]. Режим доступа: <https://piskarev.ru/theory/duhovnayaneurografika.php>: (Дата обращения 03.10.2023).
14. Пискарёв П.М., Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. — Санкт-Петербург, 2022. — 359 с.
15. Пискарёв П.М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты: сб. ст. по матер. XXI-XXII междунар. науч.-практ. конф. № 6-7(15). — Новосибирск: СибАК, 2019. — С. 51
16. Пискарёв П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. - Москва. - 2020.- 304 с.
17. Пискарёв П.М., Технологии мышления метамодерна в методе ней П.М. [Электронный документ]. Режим доступа: <https://piskarev.ru/theory/quadrantmethod.php> (Дата обращения 03.11.2023).
18. Пискарёв П.М. Человек метамодерна / П.М. Пискарёв // Актуальные проблемы психологического знания. —2019. — № 3-4(52). — С. 48-63.
19. Пискарёв П.М. Homo Beatus - человек метамодерна / П. М. Пискарёв / Власть и общество. — 2019. — № 8(8).— С. 4-12 — DOI 10.32743/2658-4077.2019.8.8.174.
20. Сандалова А.В. Парадигмальный анализ как основа для творческого решения практических задач // В сборнике: Психология творчества и одаренности. сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Москва. - 2021.
21. Улановский А.М. Феноменологический подход как качественная исследовательская методология. [Электронный документ]. Режим доступа: <https://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya->

22. Франкл В. Воля к смыслу. — Альпина Нон-фикшн, 2018 ISBN 978-5-91-671848-5 – 228 с.

23. Холмогорова А.Б. Клиническая психология: В 4 т. Т. 1: Общая патопсихология. М.: Академия, 2010. - 464 с.

24. Шматова Ю.Е., Морев М.В. Измерение уровня счастья: литературный обзор российских и зарубежных исследований. // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2015 – 3 (39). – с. 142-162.

[Ссылка на дипломную работу Kalmykova Oksana в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мое развитие.



Тема: Встреча с блоггером.

