



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Борискина Наталья

Супервизор:

Главатских Лариса

Тема:

**Динамика изменения эмоциональной направленности в
процессе применения метода «Нейрографика»**

Оглавление

Борискина Наталья	2
Динамика изменения эмоциональной направленности в процессе применения метода «Нейрографика»	2
Аннотация	2
Ключевые слова	2
Список литературы.....	12
Работы.....	14

Аннотация

В данной статье эмпирически изучается эмоциональная направленность в процессе рисования с помощью метода «Нейрографики» (на примере 10 рисунков за один месяц), выявляется динамика развития ЭНЖ в процессе.

Ключевые слова

эмоциональная направленность, эмоциональная направленность женщины ЭНЖ, типы ЭН: альтруистическая, коммуникативная, глорическая, практическая, пугническая, романтическая, гностическая, эстетическая, гедонистическая, акизитивная; нейрографика.

Додонов Б.И. дает определение эмоциональной направленности как эмоциональной характеристики личности, которая будет проявляться в том или ином типе эмоционального переживания, и становится ценностным, что позволяет человеку реализовывать себя в разных сферах жизни. [6]

Мы предполагаем, что эмоциональная направленность для женщин (ЭНЖ) – это основной вектор развития ее личности, а также показатель ее ценностных ориентаций, интенций, который намечает направление ее развития. Именно поэтому для нашего исследования мы выбрали женщин среднего возраста.

Если рассматривать эмоциональную сферу как систему, которая быстро реагирует на изменения внешней среды с точки зрения потребностей, то человек может удовлетворять эти потребности на разных уровнях активности и глубины эмоционального контакта со средой. Часто при обсуждении природы направленности личности пренебрегают эмоциональной составляющей, а именно эмоциями и чувствами, которые придают активность переживаниям. Додонов Б.И., чью научную позицию мы принимаем в исследовании эмпирической направленности личности женщины, определяет понятие «направленность» как особую потребность, основанную на содержании и свойствах. [6]

«Нейрографика» – это метод интегральной психологии, который является весьма эффективным для работы с подавляемыми чувствами, связанными с перенесенными психическими травмами, а также с эмоциональными состояниями. Исследования Пискарёва П. М. показали, что применение алгоритмов метода «Нейрографика» влияет на составляющие

психической устойчивости, как относительную стабильность эмоционального состояния. [12, 13]

Зорина Н.Н. в своем исследовании отметила, что полученные данные и анализ результатов ее исследования «Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности» показали положительную динамику роста всех компонентов эмоционального интеллекта испытуемых, а следовательно, метод «Нейрографика» способствует развитию эмоционального интеллекта. [8,9]

Актуальность нашего исследования заключается в изучении диагностики изменения эмоциональной направленности личности женщины в процессе рисования ей рисунков с помощью метода «Нейрографика». Целью данной работы является диагностика эмоциональной направленности личности женщины в процессе рисования ей рисунков с помощью метода «Нейрографика». Исследование проводилось на базе группы испытуемых женщин в возрасте (35-50 лет) из 10 человек. Для выявления выраженности типов ЭН женщин была использована «Методика исследования эмоциональной направленности личности» (анкета Б.И. Додонова в модификации Е.Р. Гореловой). [10]

Нами была выдвинута гипотеза, что использование метода «Нейрографика» через творческое проявление аспектов осознания, может менять ЭН женщины. Вследствие у нас сформировались задачи: отследить динамику изменения ЭНЖ и выявить, что ЭН у каждой женщины изменяется индивидуально, при этом показать общие феномены изменения ЭН с помощью метода «Нейрографика».

Результаты исследования имеют практическое значение и могут быть полезны в разных областях социальной практики. Специалисты, работающие в центрах психологической помощи, могут использовать эти результаты для работы. Также результаты могут быть применены в управлении и бизнесе, чтобы оптимизировать отношения в коллективе и создать благоприятный социально-психологический климат. Кроме того, исследование может быть использовано в образовательных целях для разработки лекций, курсов и семинаров в социальной психологии, психологии личности и общей психологии.

Результаты исследования обладают достоверностью и надежностью благодаря использованию методологических принципов, теоретической обоснованности постановки проблемы и формулировки гипотез, разнообразию и надежности применяемых методик, а также использованию

программ для математической обработки данных, что обеспечивает ее репрезентативность.

В нашей статье мы обращаем внимание на научный подход отечественного психолога Б.И. Додонова к эмоциям. Он считал, что эмоция является оценкой, необходимой для существования тела и разума, а также системой для их регуляции. Кроме того, Додонов считал, что эмоция представляет собой положительную самостоятельную ценность, которая имеет мотивационный характер и помогает достигать целей. Личность человека может отличаться от другого человека по своей эмоциональности и общей эмоциональной направленности. Додонов выделил общую эмоциональную направленность, которая проявляется в ценностном отношении к определенным видам эмоциональных переживаний, а также в стремлении личности к заключению в этих переживаниях. Эмоциональная направленность формируется в детстве, но может меняться на протяжении всей жизни.

Множество аспектов эмоциональной сферы человека подвергаются влиянию типа общей эмоциональной направленности личности, который функционирует как один из основных элементов психологической структуры. В свою очередь, эмоциональная сфера оказывает существенное воздействие на понимание окружающей действительности, на мечты и реализацию планов, на выбор деятельности, друзей, любимых занятий, творчество и представление о счастье. [6]

Десять видов эмоций были определены Додоновым. Среди них – альтруистические эмоции, которые возникают из потребности помочь, защитить и улучшить жизнь других людей.

Эти эмоции включают желание приносить счастье и радость другим людям, беспокойство за их благополучие, сопереживание их успехам и радости, чувство преданности, участия, жалости и умиления.

Коммуникативные эмоции, возникающие из потребности общаться, также были определены. Они включают желание делиться мыслями и переживаниями, находить отклик, чувство симпатии и расположения, уважения, благодарности, обожания кого-то и стремление заслужить одобрение близких и уважаемых людей.

Эмоции, связанные с потребностью в самоутверждении и славе, называются глорическими (от лат. «слава»). Они включают в себя стремление получить признание и почет, чувство уязвленного самолюбия и желание

реванша, приятное щекотание самолюбия, чувство гордости, превосходства и удовлетворения от повышения ценности личности в своих глазах.

Практические эмоции вызывают деятельность и изменения в процессе работы, а также ее успешность или неуспешность, трудности выполнения и завершения. Они включают в себя желание достичь успеха в работе, чувство напряжения, увлеченность и захватывающее участие в работе, любование продуктами своего труда, приятную усталость и удовольствие от выполненной работы.

Потребность в преодолении опасности определяет пугнические эмоции (от латинского слова «борьба»). Они включают жажду острых ощущений, упоение опасностью и риском, интерес к борьбе, решительность, спортивную злость, чувство спортивного азарта и чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, которые приводят к предельной мобилизации физических и умственных способностей.

Романтические эмоции связаны со стремлением к необыкновенному и таинственному. Они включают желание непознанного и необычайного, ожидание светлого чуда, манящее чувство дали, волнующее чувство странно преображенного восприятия окружающего мира. Все кажется иным, необыкновенным, полным значительности, тайны.

Романтические эмоции также включают чувство особой значимости происходящего, а также зловеще-таинственного, мистического.

Лирические переживания вызывают эстетические эмоции: желание наслаждаться красотой, гармонией и элегантностью объекта или явления; чувство изящного и грациозного; наслаждение звуками; чувство возвышенного или величественного; чувство драматизма; чувство светлой грусти и размышлений; поэтически-созерцательные переживания; чувство душевной растроганности и размягченности; чувство родного, близкого, милого; приятные воспоминания о прошлом и горько-приятное чувство одиночества.

Эмоции гностики (от греч. «знание») связаны с желанием достижения познавательной гармонии: стремление понять происходящее или изучаемое, проникнуть в сущность явления; чувство удивления или недоумения при столкновении с проблемой; чувство ясности или смутности мысли; неудержимое желание преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести все знания и взгляды в систему; чувство догадки и близости к решению; радость открытия истины.

В поисках телесного и душевного комфорта мы можем испытывать гедонистические эмоции, такие как наслаждение приятными физическими ощущениями от солнца, тепла, вкусной пищи и других приятных вещей. Также мы можем чувствовать безмятежность, беззаботность, негу, сладкую лень, веселье и приятную бездумную возбужденность в компании или на танцах, а также сладострастие.

Акизитивные эмоции, связанные с приобретением и обладанием, могут быть порождены интересом и тягой к накоплению и коллекционированию. Мы стремимся иметь определенные объекты в своем безраздельном пользовании, умножать их число, накапливать. При этом мы испытываем радость от увеличения своих накоплений и приятное чувство при осмотре своих собственных накоплений. Самые неожиданные объекты могут быть предметами коллекционирования, начиная от произведений искусства и заканчивая крышками от бутылок. Некоторые люди коллекционируют свои личные победы, тогда как другие собирают книги, описывающие чужие успехи. [Додонов]

Эмоциональные состояния в области психологии по-прежнему вызывают состояния затруднения в различении реальных и эстетических эмоций. В своих исследованиях Л.С. Выготский вводит понятие «эмоции искусства», считая, что подавление внешних проявлений эмоций при сохранении их силы является отличительной чертой эстетической эмоции. Он утверждает, что эмоции искусства — это умные эмоции, которые часто отображаются в фантазийных образах. Еще одной особенностью этих эмоций является их смешанная природа. Ученый считает, что эта двойственность заключается в различных и противоположных направлениях «эмоций содержания» и «эмоций формы». Л.С. Выготский утверждает, что «...искусство лишь мешает моторному выражению эмоций. В итоге эмоции становятся противоположными». [2, с. 201].

Основной признак эстетического характера, согласно словарю эстетических эмоций, состоит в том, что эстетические эмоции, художественные настроения, образуются не материально и не регулируются на физическом уровне, а являются ответом на высокие и духовные потребности человека. Эстетические эмоции возникают пропорционально произведению искусства, они взаимосвязаны. По мнению автора, В.Г. Ражникова, особенность эстетических эмоций заключается в их феноменальной «не-существующей» природе. Человеческие эстетические эмоции в чувственном поле не возникают до момента, когда деятельность человека, насыщенная художественной работой, не заставляет его желать

«описать» свое возвышенное состояние. При этом содержание его работы обладает особыми, неустойчивыми, эфемерными, эстетическими признаками.

Пока человек не обращается к особому специальному языку, чтобы воплотить эти признаки в виде ассоциаций, изобразить их и включить их в общую картину своего творения, он не начинает передавать их на слушателя. [15]

В своей статье Бельская Н. А. обратила внимание на то, что методика Б. Додонова соответствует психометрическим требованиям и может быть рассмотрена как ценный инструмент психодиагностики, особенно в индивидуальном психологическом исследовании, а также для решения разнообразных психологических и диагностических задач. [3]

В 2014 году доктор психологических наук П.М. Пискарёв основал метод «Нейрографика», который, по его словам, является языком графического описания мира и методом положительных изменений. «Нейрографика — это метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом». [13, стр. 51]

Можно отметить, что правила и приемы метода «Нейрографики» бережны и тактичны, позволяют человеку в процессе рисования найти новый смысл и изменить состояние, что меняет его отношение к себе и миру. Суть метода «Нейрографики» заключается в том, что человек, рисуя рисунок, воплощает свою собственную интерпретацию мира, свои личные убеждения и модели поведения. Это процесс осознанного рисования, одновременно происходящий на нескольких уровнях, в котором задействованы телесные ощущения, чувства и мысли, «ощущение формирует впечатление, затем складывается мышление, вербализация или описание чего-либо» [13, стр. 145], что «стимулирует жизненную активность, открывая доступ к ресурсам силы, энергии и творчества». [13, стр. 57]

Отличие метода от простого рисования заключается в базовом алгоритме, состоящим из определенных шагов и являющимся основой в методе, а также графическом алфавите, который включает четыре элемента: нейролиния, круг, квадрат и треугольник. Пискарёв П.М. подробно рассматривает этапы базового алгоритма метода «Нейрографика», на котором построены все алгоритмы и модели в методе: тема, композиция, сопряжение, интеграция, линии поля, фиксация, переосмысление. [13]

В своей статье Махова Ю.А. также подробно рассмотрела этапы

базового алгоритма метода «Нейрографика»: актуализация, выброс, округление, объединение, линии поля, вербализация, на котором построены все алгоритмы и модели в методе, с позиции изменения пластичности мозга. [14]

В своей статье Абрамова Л. Ю. выделяет алгоритмы метода «Нейрографика», позволяющие управлять коммуникациями и задавать характер разрешения конфликтных ситуаций. [1]

Дьяченко Е.Н. рассматривает метод аналитического коучинга и графический способ метода «Нейрографика» для работы с задачей трансформации идентичности личности, который позволяет расширить рамки сознания и найти дополнительные ресурсы.

Современные коуч-модели и практики ИПТ, основанные на хологенетическом и системном подходе на основе квадранта метамодерна, адаптированные к работе в контексте теории и методологии аналитического коучинга во взаимодействии с методом «Нейрографика». [7]

В своем исследовании мы выбрали набор разных алгоритмов и коуч-моделей, которые не несут определённую направленность в данной последовательности: алгоритм снятия ограничений (АСО), ресурсная модель «Я-Ок», алгоритм «Страты», модель «Многозадачность», модель «SCORE», ресурсная модель «Голубой океан», модель GROW», модель «TRUE», алгоритм «НейроДрево», модель «Матрица Грофа», модель «Коллайдер Развития».

В группе испытуемых в течение месяца проводилось 10 встреч, на каждой из которых они рисовали один алгоритм. Изучение эмоциональной направленности происходило до начала процесса рисования и после того, как испытуемые нарисовали десять рисунков.

По результатам тестирования видно, что у каждого испытуемого изменилась эмоциональная направленность.

У испытуемой №1 снизился уровень альтруистических, практических и глорических эмоций, а возрос уровень гностических и экзистивных. Изменения, по мнению испытуемой, произошли на разных уровнях: «У меня получилось слышать своё тело и свои чувства и доверять своим мыслям, и стала спокойнее, и если нервничаю, то сажусь и рисую, чтобы успокоиться и понять, что случилось». Рисунки, график и отзыв в Приложении 1.

У испытуемой №2 снизился уровень глорических, романтических, экзистивных, гностических эмоций, а возрос уровень глорических, пугнических, гедонистических. Испытуемая смогла сформировать новые смыслы и найти для себя ресурсы: «Порадовало, что негативные качества, которые сейчас мне мешают, стали маленькими, а позитивные и ресурсные – побольше. Видимо, начинаю уже видеть свои ресурсы и понимаю, как их использовать». Рисунки, график в Приложении 2.

У испытуемой №3 снизился уровень пугнистических, романтических, гностических, акизитивных эмоций, а возрос уровень альтруистических, праксических, гностических, эстетических, гедонистических. Изменилось отношение к себе и появились новые смыслы: «Рисование дало мне возможность выделить время на себя и заглянуть внутрь себя: отслеживать свои мысли, ощущения, чувства. Делать анализ происходящего и выстраивать диалог с собой вопросом? По ощущениям поменялось мышление, как будто я расширилась, и понимаю, что вокруг есть много вариантов и возможностей и стало меньше страхов». Рисунки, график и отзыв в Приложении 3.

У испытуемой №4 снизился уровень глорических, романтических, гностических эмоций, а возрос уровень гностических и акизитивных. Нашла причины своих проблем и новые смыслы: «Получила море инсайтов, вдохновение, понимание причин своих проблем и инструменты для их решения. Я зашла с запросом проработать страх продаж и стать гениальным продавцом. В процессе прошли метаморфозы меня и моего запроса, сейчас я просто расслабилась, ценю себя и наслаждаюсь жизнью». Рисунки, график и отзыв в Приложении 4.

У испытуемой №5 снизился уровень акзитивных и пугнических эмоций, а вырос уровень коммуникативных, глорических, праксических, романтических, гностических, гедонистических эмоций. Появились новые смыслы: «Из самых ярких инсайтов: я заходила в Нейрографику с темой предназначения, денег, реализации, но абсолютно в каждом рисунке у меня вылезала тема женственности, любви к себе». Рисунки, график и отзыв в Приложении 5.

У испытуемой №6 снизился уровень пугнических и экзистивных эмоций, а вырос уровень глорических, праксических, эстетических, гедонистических эмоций. Появились новые смыслы. Рисунки, график и отзыв в Приложении 6.

У испытуемой №7 снизился уровень коммуникативных, глорических, пугнических эмоций, а вырос уровень романтических, гностических,

эстетических, гедонистических эмоций. Появились новые смыслы. Рисунки, график и отзыв в Приложении 7.

У испытуемой №8 снизился уровень альтруистических, коммуникативных, глорических, практических, романтических, гностических, эстетических, акзитивных эмоций, а вырос уровень пугнических эмоций. Изменилось эмоциональное состояние: «Был эмоциональный спад во всем, после того как начала рисовать, начались мощные изменения на физике и в жизни. Я стала увереннее в себе, спокойнее проживаю многие трудности в своей жизни». Рисунки, график и отзыв в Приложении 8.

У испытуемой №9 снизился уровень акзитивных, коммуникативных эмоций, а вырос уровень альтруистических, глорических, романтических, гностических, гедонистических эмоций. Изменилось эмоциональное состояние и сформировались новые смыслы: «Смогла сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях и рассказать о рефлексии. Раньше не делала этого, поэтому было сложно описывать, что я чувствую. Расширила круг общения, посещаю вебинары, изменила взгляды на некоторые вещи в жизни, улучшились отношения на работе с начальником». Рисунки, график и отзыв в Приложении 9.

У испытуемой №10 снизился уровень альтруистических гедонистических и пугнических эмоций, а вырос уровень коммуникативных, глорических, практических, романтических, гностических эмоций. Происходил процесс трансформации: «Нейрографика действительно меняла мое мышление, для организма в целом и психики это был стресс. Я заболела. Трансформации — это не быстрый процесс. Я считаю нейрографику очень действенным инструментом в работе с подсознанием и трансформацией жизни! Нужно время, чтобы новые нейронные связи устроились в реальность». Рисунки, график и отзыв в Приложении 10

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- Женщины отличаются друг от друга своей ЭН.
- Каждая женщина имеет свою индивидуальную динамику изменений ЭН и переживаний.
- Существуют общие феномены изменения ЭНЖ.
- Метод «Нейрографика» может применяться для изменения ЭНЖ.

У каждой из испытуемой видно динамику изменения эмоциональной направленности. С помощью разных алгоритмов, использованных в

исследовании, женщины смогли оценивать различные события в своей жизни, повышая уровень реалистичности и объективности в восприятии себя и окружающих. С помощью метода «Нейрографика», они выражали свои чувства и смогли распознавать и отличать свои эмоции и восприятия, находящиеся в пределах их личности, окружающих их людей и отношений между ними. Анализ эмоций основывается на принципе "здесь и сейчас", и позволяет анализировать то, что происходит в данный момент. Использование самоанализа во время рисования позволило изменить эмоциональное состояние женщин, сформировать у них новые смыслы, а также сконцентрироваться на обучении новым, более адекватным нормам поведения и тем самым улучшить психические функции личности.

В нашем исследовании видно, что одна женщина отличается от другой по своей эмоциональности и общей эмоциональной направленности, что подтверждает и выделяет Додонов. Каждая из женщин в нашем исследовании имеет свою эмоциональную направленность, которая проявляется в ценностном отношении к определенным видам эмоциональных переживаний, а также свою индивидуальную динамику изменений ЭН и переживаний, к которой она стремится как личность.

«Нейрографика» – это метод, с помощью которого можно изменить эмоциональную направленность женщины, как положительную самостоятельную ценность. Изменение ЭНЖ может иметь мотивационный характер и быть ключевым элементом успешного личностного роста.

Существует также общий феномен изменения ЭНЖ в группе. У некоторых испытуемых вырос уровень гностических эмоций, который связан с желанием достижения познавательной гармонии, а это чувство удивления, интереса, радость открытия истины. Рисование с методом «Нейрографика» может сформировать на основе эмоциональной направленности познавательную потребность.

Можно выделить, что повышенный уровень гедонистических эмоций также был отмечен у нескольких испытуемых, это говорит о том, что они смогли почувствовать телесный и душевный комфорт и наслаждались в процессе приятными физическими ощущениями. Изменение ЭНЖ может формировать устойчивое эмоциональное состояние и положительное настроение, что будет давать стойкость для преодоления трудностей и сохранение уверенности в себе и своих возможностях, включая проблемы ценностей, мотивации и ролевых ожиданий.

Нами полностью подтверждена гипотеза о том, что процессуальность

Борискина Наталья. Динамика изменения эмоциональной направленности в процессе применения метода «Нейрографика».

метода «Нейрографика» через творческое проявление аспектов осознания, позволяет менять ЭН женщины. Нам удалось выполнить наши задачи, отследить динамику изменения ЭНЖ и выявить, что ЭН у каждой женщины изменяется индивидуально, при этом существуют общие феномены изменения ЭН с помощью метода «Нейрографика».

Список литературы

Абрамова Л.Ю. Нейрографика как способ управления коммуникацией.

<https://cyberleninka.ru/article/n/neyrografika-kak-sposob-upravleniya-kommunikatsiyami/viewer> (дата обращения: 22.10.2023)

Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте [Текст] : психол. Очерк : 60А. Для учителя / Л. С. Выготский. – М. : Просвещение, 1991. – 92 с.

Бельская Н.А Математическая верификация конструктной валидности методики исследования эмоциональной направленности

<https://cyberleninka.ru/article/n/matematicheskaya-verifikatsiya-konstruktnoy-validnosti-metodiki-issledovaniya-emotsionalnoy-napravlennosti> (дата обращения: 22.10.2023)

Гришина А.В Косцова М.А Эмоциональная направленность личности студентов (на примере технических специальностей)

<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-napravlennost-lichnosti-studentov-na-primere-tehnicheskikh-spetsialnostey> (дата обращения: 22.10.2023)

Дербенева М.Ю. Эмоциональная направленность как основа формирования познавательных интересов личности.

<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-napravlennost-kak-osnova-formirovaniya-poznavatelnyh-interesov-lichnosti/viewer> (дата обращения: 22.10.2023)

Додонов, Б. И. Эмоция как ценность [Текст] / Б. И. Додонов. – М. : Политиздат, 1978. – 132 с.

Дьяченко Е.Н Формы и методы психологического сопровождения личности, переживающей кризис идентичности.

<https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-metody-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-lichnosti-perezhivayushey-krizis-identichnosti/viewer> (дата обращения: 22.10.2023)

Зорина Н.Н. Возможности эмоционального интеллекта
<https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta/viewer> (дата обращения: 22.10.2023).

Зорина Н.Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности. –Текст: электронный // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2020. – 1 (39). – С. 331-342.
[URL:https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42969605_53942239](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42969605_53942239) (дата обращения: 22.10.2023). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

Косцова М.В. Психолого-педагогическая характеристика личности: учебно- методическое пособие /Севастополь: СКУЭИП, 2013. – 75 с. В

Обознов А.В Доценко О.Н Эмоциональная направленность учителей как личностный ресурс их устойчивости к выгоранию*
<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-napravlennost-uchiteley-kak-lichnostnyy-resurs-ih-ustoychivosti-k-vygoraniyu> (дата обращения: 22.10.2023).

Пискарев ПМ Технологии мышления Метамодекна в методе Нейрографика
<https://piskarev.ru/theory/quadrantmethod.php> (дата обращения: 22.10.2023).

Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. М.:Эксмо, 2020. – 224 с.

Мохова Ю.А. Пластичность головного мозга и нейрографика
<https://cyberleninka.ru/article/n/plastichnost-golovnogogo-mozga-i-neyrografika> (дата обращения: 22.10.2023).

Ражников, В. Г. Постижение сущности эстетических эмоций и художественных переживаний [Электронный ресурс] : авт. Слов. И методика его применения / В. Г.

Ражников // Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». –2013. –№4. <https://cyberleninka.ru/article/n/postizhenie-suschnosti-esteticheskikh-emotsiy-i-hudozhestvennyh-perezhivaniy-avtorskiy-slovar-i-metodika-ego-primeneniya/viewer> (дата обращения: 22.10.2023)

[Ссылка на дипломную работу Борискиной Натальи в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Красивая и недорогая квартира на море, аренда в отпуске.



Тема: Развивающийся помогающий практик.

