

Ильчук А. М., студент 112 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Мармулевская М. Ю.,  
преподаватель

## **СНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ У МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

В связи с интенсификацией ритма жизни, современная молодежь систематически сталкивается со значительными психологическими нагрузками, в силу чего, исследования, направленные на поиск эффективных методов преодоления психологических препятствий, представляют особую важность. Арт-терапия, как направление психотерапии и психологической коррекции, базирующаяся на использовании художественных и творческих методов работы, может включать в себя различные жанры искусства, такие как рисование, живопись, скульптура, музыка, танец, театр и т. д. Данная область деятельности привлекает внимание исследователей и практиков своим потенциалом в улучшении психического и эмоционального благополучия личности.

В данном контексте рассмотрим различные аспекты психологических барьеров, их влияние на молодежь и способы их преодоления средствами арт-терапии. Раскроем понятие «психологический барьер» с позиций современной психологической литературы. Изучив работы авторов Л. В. Редькина, А. А. Бодалева, С. В. Духновского, Т. В. Эксакусто, мы можем сформулировать следующее определение: психологический барьер – это определенное состояние психики, при котором человек не способен осуществлять

желаемые действия и занимать активную жизненную позицию. Следует отметить, что данные состояния происходят вследствие негативных переживаний психологического характера.

Психологические барьеры играют важную роль в жизни каждого человека и оказывают серьезное влияние на моральное состояние личности. Особое воздействие, психологические барьеры, оказывают, если в определенный период жизни, индивидуум пребывает в состоянии стресса, шока, усталости. Молодежь может сталкиваться с рядом психологических препятствий, которые могут оказывать негативное влияние на их эмоциональное и психологическое состояние. Среди основных барьеров можно выделить: барьеры, связанные с адекватной/неадекватной самооценкой, страхи и фобии, социальная тревожность, проблемы с адаптацией к новой среде, проблемы с принятием собственной личности и поиском своего места в обществе, эмоциональная идентификация, самопонимание и др.

Формирование психологических барьеров у молодежи может быть обусловлено различными факторами, к ним можно отнести:

Влияние социально-культурной среды: нормы и ожидания общества, социальная среда, культура, экономическая и политическая обстановка, все то, что диктует молодежи определенные стандарты жизненного уклада и оказывать давление на личность.

Семейное воспитание: внутрисемейная обстановка, межличностные отношения родителей и детей, поддержка и одобрение со стороны семьи.

Образовательная система: учреждения образования, методы обучения, системы оценки, поддержка со стороны преподавателей.

Личностные особенности и опыт: страхи, травмы, ситуации конфликта или неудачи, которые могут формировать взгляды на себя и мировоззрение.

Исследование различных факторов, влияющих на формирование психологических барьеров у молодежи, подтверждает сложность и многогранность этого явления. Важно учитывать влияние социокультурной среды, семейного воспитания, образовательной системы, социальных медиа и личностных особенностей молодых людей при разработке программ и стратегий поддержки и развития молодежи.

Молодежь часто сталкивается с различными проблемами психологического характера, такими как стресс, тревожность, депрессия и низкая самооценка. Снятие психологических барьеров помогает им справляться с этими проблемами и повышает их общее благополучие. Отметим, снятие психологических барьеров у молодежи способствует их личностному, социальному и профессиональному развитию, а также способствует созданию более толерантного и благополучного общества.

Сметанина А. В. полагает, чтобы достичь наилучшего результата в работе с молодежью, необходимо применять методы практической психологической работы, которые способствуют развитию личности и повышению уровня осознанности. Одним из таких направлений является арт-терапия. Следует отметить, что арт-терапия соединяет в себе различные научные области – психологию, педагогику, культурологию и другие. Уточним, что арт-терапия возникла из теоретических концепций З. Фрейда и К. Г. Юнга, далее она включила в себя также гуманистические модели развития личности Роджерса и А. Маслоу [1].

Автор П. К. Абдуева дает следующее определение «Арт-терапия – это один из наиболее эффективных способов работы с клиентами

любого возраста и с любыми нарушениями. В творчестве каждый человек получает много возможностей высказаться, выразить свои чувства и эмоции» [2].

Отличительной особенностью арт-терапии является то, что она использует творческие и художественные процессы в качестве средства для самовыражения, самопознания. Для данного вида терапии, участникам процесса не требуется специальных или профессиональных навыков художественного мастерства. В арт-терапии сам процесс творчества является главенствующим, благодаря чему молодые люди могут исследовать свои мысли, чувства и переживания через работу с материалами. Использование художественных средств позволяет выразить свои эмоции через искусство. Через работу с образами человек способен исследовать свои внутренние процессы, анализировать их и преодолевать.

Занятия по арт-терапии можно проводить в 2 основных формах: индивидуальной и групповой, что позволяет адаптировать конкретную методику под запрос и цель участников процесса. Групповые занятия способствуют социализации личности и несут положительный эффект группового взаимодействия.

На сегодняшний день арт-терапия получила широкое распространение и является методом, который позволяет сочетать искусство с лечебными факторами, что улучшает самоощущение человека, помогает познать себя, развивает творческие и мыслительные навыки и также, оказывает позитивное эмоциональное влияние на личность человека. Данная терапия раскрывает потенциал индивидуума, совмещая в себе здоровое с приятным.

В заключение, мы можем сказать следующее: приобщение молодежи к экологичному способу проработки чувств и эмоций

значительно увеличивает вероятность благополучного развития личности и создания здорового общества. Важным фактором арт-терапии является то, что благодаря ее возможностям молодежь обретает новые способы самовыражения и рефлексии, развивает креативные и коммуникативные навыки, а также укрепляет связь с собой и окружающими. Таким образом, арт-терапия является важным инструментом в работе с молодежью, способствуя развитию их психологического благополучия и личностного роста.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуева, П. К. АРТ-ТЕРАПИЯ // Мировая наука. – 2018. – № 5(14). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya> Дата доступа: 20.03.2024.
2. Сметанникова, А. В. Возможности арт-терапии в деятельности молодежных организаций // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-art-terapii-v-deyatelnosti-molodezhnyh-organizatsiy> Дата доступа: 20.03.2024.