

## САМОВЫРАЖЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

*Аннотация:* В статье рассказывается о видах самовыражения, его ценности в подростковом возрасте и что об этом говорят психологи.

*Ключевые слова:* самовыражение, психологи, подростки, творчество, интерес.

*Abstract:* This article describes the types of self-expression, its values in adolescence and what psychologists say about it.

*Keywords:* self-expression, psychologists, teenagers, creativity, interest.

Самовыражение – это источник положительных эмоций, хорошего настроения, вдохновения, желания самосовершенствоваться и достигать поставленных целей, способ разрядки и избавления от негативной энергетики. Самовыражение происходит под влиянием жизненных обстоятельств, в различных направлениях, но в каждом случае человек находит шанс найти себя. Важность навыка самовыражения игнорируется в современном обществе и этот факт признают причиной депрессии, утратой способности получать удовольствие.

Психологи понимают необходимость предоставления помощи людям, в результате чего предлагает арт-терапию и танцевально-двигательную терапию для оказания психологической помощи. Самовыражение и психологические методики способствуют повышению самооценки, пониманию перспектив развития, правильных схем взаимодействия с коллективом. Каждый человек индивидуален, потому нужно ориентироваться на направления самовыражения,

учитывая особенности характера. Не обязательно останавливать выбор на единственном способе, так как исследование возможностей приведет к получению достойных результатов. Для каждого человека очень важно найти свой вид самовыражения. Для кого-то это – карьера и профессиональный успех – для кого-то – творчество или рукоделие, рассмотрим несколько вариантов самовыражения:

**Самовыражение личности в профессии.** Как говорят, лучшая работа – это высокооплачиваемое хобби. Если вам удастся выразить себя на работе, считайте себя одним из счастливейших людей, ведь для большинства работа – это только лишь способ получить зарплату. Чаще всего самовыражение такого рода удастся людям творческих профессий, однако если вы прирожденный руководитель и занимаете руководящий пост – это определенно можно считать самовыражением.

**Самовыражение в творчестве, искусстве.** Этот вид настолько эффективен, что в психологии метод творческого самовыражения используется для того, чтобы помочь человеку выплеснуть эмоции или разрешить некоторые внутренние проблемы. Вы замечали, что позитивных стихов и картин не так уж много? Поэты и художники стремятся выплеснуть на бумагу и холст, прежде всего, именно негативные эмоции, яркую экспрессию или боль. Это не случайность: дело в том, что в процессе самовыражения человек побеждает свою боль, побеждает свою проблему. Неважно, как вы «самовыражаетесь»: пишете стихи, танцуете, поете, вышиваете крестиком или занимаетесь фотографией. Что бы это ни было, занимайтесь этим как можно чаще, чтобы получать максимум удовольствия и пользы. Если вы все еще не нашли себя – пробуйте все подряд до тех пор, пока не найдете что-нибудь себе по душе. Это задача, которая создается перед многими творческими людьми, задумывающихся о проявлении индивидуальности. Чем это объясняется? Внутренний мир наполняют образы, ассоциации, которые не способны оставлять человека без эмоций, желания проявить эмоции. Обмен элементами внутреннего мира способствует эмоциональной коммуникации между людьми, проявлению бессознательного и

нахождению внутренней гармонии. Творческие работы служат проявлением мнения об окружающем мире, происходящих обстоятельствах, а прямое проявление внутреннего мира откликается в душе зрителей. По данной причине самовыражение в искусстве – это задача творческих людей, которые развивают заложенный потенциал.

**Самовыражение через внешность.** Большинство психологов сошлись на мнении о том, что внешнее самовыражение делает человека счастливее. Когда вы добавляете в свой образ индивидуальности, проявляете свой вкус в стиле, это не только делает вас ярче, но и гармонизирует вашу внешнюю часть с внутренней.

**Самовыражение с помощью вкусов.** Ученые определили, что люди, которые слушают одну и ту же музыку, нередко имеют и общие черты темперамента, характера и т.д. Выбирая любимые фильмы или музыку, и общаясь с единомышленниками на эти интересные для вас тематики, вы тоже занимаетесь самовыражением.

Самовыражение, являющееся свободным, — это основа счастливой жизни, устранения сомнений и проблем. Почему желательно проявлять характер, заложенный потенциал? Самовыражение приводит к получению радости и счастья, несмотря на неблагоприятные обстоятельства. Самовыражение – источник вдохновения, который дает разрядку от негативных эмоций, нежелательной усталости. Самовыражение способствует пониманию потенциала и пожеланий, самопознанию. При желании происходит развитие черт характера. Самовыражение поднимает самооценку, придает уверенности в силах и наличии основы для развития. Самовыражение – основа поиска единомышленников. Круг общения, соответствующий интересам и мировоззрению, делает взаимодействие с другими людьми полноценным. Обстоятельства, которые приводят к скрытию потенциала и задатков, настоящего характера, делают человека зажатым и стеснительным, закомплексованным. Развитие ситуации в данном направлении приводит к опасениям относительно понижения самооценки. Человек не чувствует себя свободным и счастливым. По данной причине самовыражение играет важную роль для индивидуума. Способы самовыражения человек

начинает искать и пробовать обычно именно в подростковом возрасте и после останавливается на том, что ему по душе, что соответствует его внутреннему миру, его интересам, его возможностям. Это возраст, когда самовыражение приобретает активный характер, так как человек чувствует в этом острую необходимость.

Просыпается интерес ко всему новому и неизвестному, когда хочется всё попробовать. Иногда такое желание носит негативный характер, поскольку пробовать можно не только виды творчества, спорта, имиджа, но и определенные виды развлечений, включающих в себя алкогольные и наркотические вещества, которые тоже являются чем-то неизвестным и пробуждают некоторый интерес. Тем более что эти вредные вещества являются запретными а, как известно, это более всего привлекает человека, тем более, подростка, ведь в подростковом возрасте идёт постоянный протест, в связи с желанием быть свободным и взрослым. Существует невероятное множество способов самовыражения. Это может быть внешний вид: пирсинг, татуировки, стиль одежды, причёска, макияж. Это могут быть экстремальные виды спорта: паркур, сноубординг, виндсёрфинг, боевые виды искусства, и т.д. Роль потребности в самовыражении у детей слишком часто недооценивается, так же как недооценивается и могучая энергия, которая заключена в этом стремлении. Слишком часто воспитатели сводят потребность детей в самовыражении к соревнованию - к стремлению человека быть первым (одним из лучших) в учении, в каких-то делах, в спорте. Тут кроется серьёзная психологическая ошибка: для самовыражения в действительности не так уж важны количественные показатели. Гораздо важнее качественное своеобразие, неповторимость. А взрослые очень часто навязывают детям цели (отметки, послушание, аккуратность), которые связаны со стереотипными требованиями и противоречат стремлению ребёнка показать свою уникальность.

Общество диктует много требований, но в каждом случае происходят действия, позволяющие понять, какими особенностями отличается характер, кем вы являетесь в действительности. Самовыражение – это путь к истинному миру,

поэтому позаботьтесь о проявлении настоящей личности, понимая особенности поступков и эмоций, отношения к происходящим событиям.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Зверькова, С.А. Изменения силы социальных связей при получении социальной поддержки в информационном обществе // Новая наука: Современное состояние и пути развития. 2016. № 10-2. С. 123-125.

2. Лифинцев Д.В., Анцута А.Н. Социально-педагогическая поддержка развития сети социальных связей депривированных подростков // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2012. Вып. 11. С.87-92.

3. Лысенко, Г.В. Социальный капитал как индикатор качества социальных связей: региональный аспект // Труд и социальные отношения. 2008. № 4. С.12-15.

4. Петров Л.И., Петрова С.И. Становление категории «потребность» // Вестник Красноярского аграрного университета. 2012. № 11 (74). С. 224-227.

5. Рогачева, Л.И. Становление и развитие общественных связей как социального феномена // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: история и политические науки. 2010. № 2. С.87-89.