Арделяну Е.Г.

Факультет психологии и специального образования

2 курс, направление подготовки:

44.04.02 Практическая психология и консультирование в образовании

ТГПУ Томский педагогический университет

Россия, Томск

УДК: 159.922.8

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА МОЛОДЁЖИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ АУТОАГРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ

DEVELOPING THE CREATIVE POTENTIAL OF YOUNG PEOPLE AS AN APPROACH TO PREVENTING AUTO-AGGRESSIVE MANIFESTATIONS

Аннотация

В статье рассматривается развитие творческого потенциала молодёжи как возможное направление профилактики аутоагрессивных проявлений. Раскрывается различие между аутоагрессией как психологическим феноменом и конкретными формами её выражения. Обосновывается предположение о том, что систематическая творческая деятельность может способствовать развитию эмоциональной саморегуляции, конструктивных копинг-стратегий и чувства личной компетентности. Предлагается гипотеза профилактической программы, требующая эмпирической проверки.

Ключевые слова: молодёжь, аутоагрессия, аутоагрессивные проявления, творческий потенциал, профилактика, эмоциональная саморегуляция, копинг-стратегии, психологическое благополучие.

Abstract

The article examines the development of young people's creative potential as a possible approach to preventing auto-aggressive manifestations. It distinguishes auto-aggression as a psychological phenomenon from its specific forms of expression. The article proposes that sustained creative activity may support emotional self-regulation, constructive coping strategies, and a sense of personal competence. A hypothesis for a preventive programme is formulated and requires empirical verification.

Keywords: young people, auto-aggression, auto-aggressive manifestations, creative potential, prevention, emotional self-regulation, coping strategies, psychological well-being.

Введение

Психологическое благополучие молодёжи является значимым условием её личностного развития, социальной адаптации и профессионального самоопределения. Молодой возраст связан с решением ряда сложных задач: формированием идентичности, выстраиванием межличностных отношений, освоением новых социальных ролей, повышением самостоятельности и поиском жизненных ориентиров. При недостатке психологических ресурсов и социальной поддержки переживание стресса может сопровождаться трудностями эмоциональной регуляции, снижением самооценки и использованием неадаптивных способов совладания с эмоциональными трудностями.

Актуальность профилактики аутоагрессивных проявлений обусловлена необходимостью своевременного выявления психологических трудностей молодёжи и создания условий, способствующих формированию конструктивных способов выражения эмоций, преодоления стресса и обращения за помощью. По данным Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье подростков зависит от взаимодействия индивидуальных, семейных, социальных и средовых факторов; к важным направлениям поддержки относятся развитие навыков управления эмоциями, решения проблем и межличностного взаимодействия [1]. Обобщение результатов исследований факторов риска и защиты также подчёркивает значение отношений со сверстниками, школьной среды и своевременной психологической помощи [2; 3].

Дополнительное внимание в профилактической работе может уделяться развитию творческого потенциала личности. Творческая деятельность позволяет человеку создавать новые образы, идеи и продукты, выражать субъективный опыт, искать альтернативные решения и получать опыт достижения результата. При определённых условиях она может становиться пространством безопасного самовыражения, осмысления переживаний и укрепления чувства собственной компетентности.

Вместе с тем творческую деятельность нельзя рассматривать как универсальный способ предотвращения аутоагрессии. Её профилактический потенциал нуждается в научном обосновании, а применение должно учитывать индивидуальные особенности молодых людей, выраженность психологических трудностей и необходимость профессиональной помощи.

Цель статьи — теоретически обосновать возможность использования развития творческого потенциала молодёжи в качестве одного из направлений профилактики аутоагрессивных проявлений.

Объект исследования — аутоагрессивные проявления в молодом возрасте.

Предмет исследования — возможности развития творческого потенциала как психологического ресурса профилактики аутоагрессивных проявлений у молодёжи.

Гипотеза исследования: предполагается, что целенаправленная программа развития творческого потенциала молодёжи, включающая разнообразные виды творческой деятельности, упражнения на распознавание и выражение эмоций, рефлексию и поиск конструктивных способов решения проблем, может способствовать снижению выраженности отдельных аутоагрессивных проявлений. Предполагается, что данный эффект будет связан с развитием эмоциональной саморегуляции, расширением репертуара копинг-стратегий, повышением самоэффективности и укреплением позитивного отношения к себе. Выраженность эффекта может зависеть от исходного психологического состояния участников, регулярности занятий и наличия поддерживающей социальной среды.

1. Аутоагрессия и её проявления в молодом возрасте

Аутоагрессию целесообразно рассматривать как психологический феномен, связанный с направленностью агрессивных импульсов, враждебных оценок или разрушительных действий на самого себя. При этом понятие аутоагрессии не следует отождествлять с каждой формой

негативного отношения к себе или с любым поведением, которое потенциально может иметь неблагоприятные последствия.

Важно разграничивать **аутоагрессию как феномен** и **аутоагрессивные проявления как конкретные формы его выражения**. Феномен отражает более общий психологический процесс, тогда как проявления могут различаться по форме, степени осознанности, интенсивности, функциям и последствиям.

К возможным проявлениям, требующим внимательного психологического анализа, относятся:

- **Физические проявления:** намеренное причинение вреда собственному телу, в том числе самоповреждение. При оценке таких действий необходимо учитывать намерение человека, обстоятельства и функцию поведения.
- **Эмоциональные и когнитивные проявления:** устойчивое самообвинение, уничижительная самокритика, обесценивание собственных достижений и выраженное чувство вины. При этом реалистичная самокритика сама по себе не является аутоагрессией; значение имеют её интенсивность, устойчивость и разрушительное влияние на состояние человека.
- **Саморазрушительные поведенческие паттерны:** например, употребление алкоголя или иных психоактивных веществ в качестве способа подавления тяжёлых переживаний. Такое поведение может сопровождаться значительным риском для здоровья, однако его причины не всегда связаны именно с аутоагрессией.
- **Избегающее и дезадаптивное поведение:** действия или устойчивые модели поведения, которые мешают удовлетворению значимых потребностей, достижению целей и заботе о себе. Прокрастинация

может относиться к этой группе лишь в определённых случаях и сама по себе не является достаточным признаком аутоагрессии.

Следовательно, выявление аутоагрессивных проявлений требует анализа не только внешнего поведения, но и его психологических функций. Важно выяснять, какие переживания предшествуют действию, что человек получает или пытается предотвратить с его помощью, какие последствия возникают и какими альтернативными способами он располагает.

Молодые люди могут сталкиваться с эмоциональными трудностями на фоне межличностных конфликтов, буллинга, пережитого неблагоприятного опыта, социальной изоляции, учебной нагрузки и недостатка поддержки. Обзор исследований факторов риска самоповреждения у молодых людей указывает на связь таких проявлений с психологическими расстройствами, травматическим опытом, употреблением психоактивных веществ и проблемами в отношениях [2; 3]. При этом перечисленные факторы не позволяют однозначно предсказать поведение конкретного человека, а профилактика должна учитывать их сочетание.

Таким образом, профилактическая работа должна быть направлена не только на предупреждение отдельных нежелательных действий, но и на расширение психологических ресурсов личности, которые помогают распознавать переживания, регулировать эмоциональное напряжение, решать проблемы и обращаться за поддержкой.

2. Творческий потенциал как ресурс психологического развития

Творческий потенциал личности можно определить как совокупность способностей, личностных качеств, мотивационных ресурсов

и возможностей, обеспечивающих создание новых идей, образов, способов действия и решений. Он не сводится исключительно к художественным способностям: творческий подход может проявляться в музыке, рисовании, литературе, театральной деятельности, танце, проектировании, конструировании, цифровом творчестве и поиске нестандартных решений повседневных задач.

В контексте психологической профилактики значение имеет не столько художественная ценность результата, сколько сам процесс творческой деятельности. Возможность экспериментировать, пробовать разные способы выражения, выбирать материалы и формы, обсуждать созданное и наблюдать собственный прогресс может поддерживать самостоятельность и чувство личной компетентности.

Можно выделить несколько потенциальных механизмов, посредством которых развитие творческого потенциала может быть связано с психологическим благополучием молодёжи.

Первый механизм — расширение возможностей эмоционального выражения. Некоторым молодым людям сложно точно обозначать переживания словами. Работа с цветом, образом, звуком, движением или художественным текстом может предоставить дополнительный способ выражения субъективного опыта. Однако творческий продукт не следует автоматически интерпретировать как диагностический материал: его смысл необходимо выяснять в диалоге с самим участником.

Второй механизм — развитие эмоциональной саморегуляции. Творческая деятельность может включать сосредоточение внимания, последовательное выполнение действий, наблюдение за изменениями собственного состояния и выбор подходящего темпа работы. При соответствующей организации занятий эти процессы могут использоваться

для тренировки навыков распознавания эмоций и поиска безопасных способов справляться с напряжением.

Третий механизм — развитие гибкости мышления и решения проблем. Создание нового продукта часто предполагает поиск альтернатив, преодоление ошибок и пересмотр первоначального замысла. Перенос подобных способов мышления на жизненные ситуации может помочь молодому человеку рассматривать проблему не как безвыходную, а как задачу, для которой существует несколько возможных решений. Такая связь является теоретическим предположением, которое необходимо проверять в конкретной профилактической программе.

Четвёртый механизм — укрепление самоэффективности. Завершение творческого задания, освоение нового навыка и наблюдение за собственным прогрессом могут формировать опыт успешного действия. Особенно важно, чтобы оценка результата не строилась исключительно на сравнении участников между собой, а учитывала личный вклад, усилия и индивидуальную динамику.

Пятый механизм — укрепление социальных связей. Групповые творческие проекты могут создавать условия для сотрудничества, обмена идеями, взаимного признания и получения поддержки. Это имеет значение, поскольку качество отношений со сверстниками и чувство принадлежности к социальной группе связаны с психологическим благополучием молодых людей [2; 4].

Теоретические предположения о положительном значении творчества для психического здоровья частично поддерживаются современными обзорными исследованиями. В систематическом обзоре 2025 года, включившем 28 исследований, регулярное участие подростков в художественной и творческой деятельности преимущественно

ассоциировалось с более благоприятными показателями психического здоровья и благополучия. Авторы, однако, отмечают ограничения доказательной базы, в частности недостаток экспериментальных исследований, позволяющих уверенно установить причинно-следственную связь [5]. Следовательно, имеющиеся результаты дают основание рассматривать творческую деятельность как перспективное направление профилактики, но не позволяют утверждать, что она сама по себе предотвращает аутоагрессивное поведение.

3. Развитие творческого потенциала в системе профилактики аутоагрессивных проявлений

Профилактическая программа, ориентированная на развитие творческого потенциала, должна быть направлена на формирование условий, в которых молодые люди могут безопасно выражать переживания, развивать навыки саморегуляции, расширять способы решения проблем и укреплять социальные связи.

В зависимости от целей исследования и ресурсов образовательной или молодёжной организации программа может включать несколько взаимосвязанных блоков.

1. Блок эмоционального самопознания. Участникам предлагаются задания, помогающие распознавать и обозначать эмоции, замечать связь между ситуацией, мыслями, телесными реакциями и поведением. Для этого могут использоваться метафорические изображения, цветовые ассоциации, короткие тексты, музыкальные фрагменты и ведение дневника эмоциональных состояний. Задача блока — расширить способность участника замечать своё состояние, не навязывая ему определённых интерпретаций.

2. Блок творческого самовыражения. Он может включать изобразительную деятельность, написание рассказов и стихотворений, музыку, театр, движение, фотографию или цифровые проекты. Участнику предоставляется возможность выбирать удобную форму творчества и определять, чем он готов делиться с группой. Обязательное публичное раскрытие личных переживаний не допускается.

3. Блок конструктивного совладания со стрессом. Творческие задания дополняются обсуждением способов реагирования на трудности, поиском альтернативных решений и освоением навыков обращения за поддержкой. Например, участники могут создавать истории о персонаже, который сталкивается с проблемой, рассматривает несколько вариантов действий и выбирает безопасный способ преодоления ситуации. Обсуждение строится вокруг разнообразия решений, а не вокруг единственного «правильного» ответа.

4. Блок развития самоэффективности и рефлексии. Участники определяют индивидуальные цели, фиксируют освоенные навыки и оценивают собственный прогресс. Важной частью становится формирование более реалистичного и доброжелательного отношения к ошибкам. Рефлексия помогает увидеть не только конечный продукт, но и личные усилия, принятые решения и освоенные способы действия.

5. Блок социального взаимодействия. Групповые проекты направлены на развитие сотрудничества, уважительного общения и взаимной поддержки. При этом ведущий должен предупреждать высмеивание, обесценивание и нежелательное раскрытие личной информации. Группа не заменяет индивидуальную психологическую помощь, но может стать дополнительным ресурсом социальной включённости.

Для повышения эффективности программа должна проводиться систематически, иметь ясные цели и учитывать особенности участников. Необходимо избегать оценивания творческих работ исключительно по эстетическим критериям, поскольку такое оценивание способно усилить переживание несостоятельности у молодых людей, чувствительных к критике. Предпочтительно поддерживать добровольность, право выбора, уважение личных границ и безопасную атмосферу.

При этом важно разграничивать общую профилактику и помощь при уже выраженных аутоагрессивных проявлениях. Если у участника выявляются самоповреждения, суицидальные мысли или намерения, опасное употребление психоактивных веществ либо выраженное ухудшение психологического состояния, творческие занятия не должны подменять профессиональную оценку риска и специализированную помощь. При непосредственной угрозе жизни необходимо незамедлительно обращаться в экстренные службы. Творческая деятельность может использоваться как дополнительный ресурс в рамках комплексного сопровождения, но не как самостоятельное лечение.

4. Гипотеза и направления эмпирической проверки

Для проверки предположения о профилактическом потенциале развития творческих способностей необходимо организовать эмпирическое исследование. Сам факт участия в творческих занятиях или положительная обратная связь участников ещё не доказывают снижения аутоагрессивных проявлений.

Основная гипотеза может быть сформулирована следующим образом: **у молодых людей, участвующих в систематической программе развития творческого потенциала, сочетающей творческое самовыражение, эмоциональную рефлексию, обучение конструктивным копинг-**

стратегиям и развитие навыков социального взаимодействия, после завершения программы могут наблюдаться более выраженные положительные изменения в показателях эмоциональной саморегуляции, самоэффективности и конструктивного совладания со стрессом, а также снижение выраженности отдельных заранее определённых аутоагрессивных проявлений по сравнению с исходными показателями и, при наличии группы сравнения, с результатами участников, не проходивших программу.

Из основной гипотезы могут быть выведены частные предположения:

1. Регулярное участие в творческой деятельности будет связано с улучшением способности распознавать и выражать эмоциональные состояния.
2. Участники программы будут чаще использовать конструктивные способы совладания со стрессом и решения проблем.
3. Повышение самоэффективности и развитие более поддерживающего отношения к себе будут сопровождаться уменьшением выраженности самообвинения и других заранее операционализированных негативных проявлений.
4. Изменения психологических ресурсов могут быть связаны с динамикой отдельных аутоагрессивных проявлений, однако характер этой связи необходимо установить эмпирически.

При разработке исследования важно заранее определить, какие именно проявления будут изучаться. Самоповреждение, самообвинение, рискованное употребление алкоголя и прокрастинация различаются по механизмам и не должны объединяться в один показатель без теоретического и психометрического обоснования. Прокрастинацию, например, целесообразно рассматривать как отдельный поведенческий

показатель и относить к аутоагрессивным проявлениям только при наличии обоснованных критериев, указывающих на соответствующую направленность и функцию поведения.

В исследовании целесообразно использовать несколько групп показателей: характеристики творческого потенциала; показатели эмоциональной саморегуляции; копинг-стратегии; самоэффективность и отношение к себе; а также конкретные аутоагрессивные проявления, измеряемые с помощью валидизированных методик и, при необходимости, профессионального интервью.

Предпочтительным является дизайн с измерениями до и после программы, а также с отсроченным повторным измерением для оценки устойчивости изменений. Если это этически и организационно возможно, следует предусмотреть сопоставимую группу сравнения. При анализе данных необходимо учитывать исходное психологическое состояние участников, сопутствующую помощь, регулярность посещения занятий и возможное влияние внешних событий.

Этические требования включают информированное согласие, конфиденциальность, добровольность участия и заранее определённый порядок действий при выявлении риска самоповреждения или суицида. При работе с несовершеннолетними должны соблюдаться применимые требования к согласию законных представителей и защите интересов ребёнка. Программа не должна стимулировать подробное публичное описание травматического опыта или раскрытие личных сведений вопреки желанию участника.

Таким образом, эмпирическая проверка позволит установить не только наличие или отсутствие изменений, но и то, какие компоненты

программы связаны с наиболее выраженной динамикой и для каких групп молодых людей данный подход может быть полезен.

Заключение

Развитие творческого потенциала молодёжи представляет собой перспективное, но требующее дальнейшей эмпирической проверки направление профилактики аутоагрессивных проявлений. Потенциальное значение творческой деятельности связано с созданием условий для эмоционального самовыражения, развития саморегуляции, расширения способов решения проблем, укрепления самоэффективности и формирования поддерживающих социальных связей.

В статье разграничены аутоагрессия как психологический феномен и конкретные формы её возможного выражения. Подчёркнуто, что отдельные виды поведения, включая самокритику, употребление алкоголя и прокрастинацию, нельзя автоматически относить к аутоагрессивным проявлениям без анализа их функций, контекста и психологических механизмов.

Сформулирована гипотеза о том, что систематическая программа развития творческого потенциала, объединяющая творческие задания с эмоциональной рефлексией, освоением конструктивных копинг-стратегий и развитием социального взаимодействия, может способствовать улучшению ряда психологических ресурсов и снижению выраженности отдельных аутоагрессивных проявлений. Данная гипотеза нуждается в проверке посредством эмпирического исследования с использованием валидизированных методик и этически обоснованного дизайна.

Следовательно, творческую деятельность целесообразно рассматривать не как замену профессиональной психологической помощи,

а как возможный компонент комплексной профилактической работы, ориентированной на развитие личностных ресурсов, укрепление психологического благополучия и расширение безопасных способов преодоления трудностей.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье подростков [Mental health of adolescents]. 1 сентября 2025 г. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health (дата обращения: 27.10.2026).

2. McEvoy D., Brannigan R., Cooke L., Butler E., Walsh C., Arensman E., Clarke M. Факторы риска и защиты при самоповреждающем поведении у подростков и молодых взрослых: обзор систематических обзоров [Risk and protective factors for self-harm in adolescents and young adults: An umbrella review of systematic reviews] // Journal of Psychiatric Research. 2023. Т. 168. С. 353–380. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.10.017.

3. Richardson R., Connell T., Foster M. et al. Факторы риска и защиты при самоповреждении и суицидальности у подростков: обзор систематических обзоров с метаанализом [Risk and Protective Factors of Self-harm and Suicidality in Adolescents: An Umbrella Review with Meta-Analysis] // Journal of Youth and Adolescence. 2024. Т. 53, № 6. С. 1301–1322. DOI: https://doi.org/10.1007/s10964-024-01969-w.

4. Дружеские отношения и взаимоотношения со сверстниками в контексте мыслей о самоповреждении и самоповреждающего поведения среди молодёжи: систематический обзор и нарративный синтез [Friendships and peer relationships and self-harm ideation and behaviour among young people: a systematic review and narrative synthesis] // The Lancet Psychiatry. 2024. Т. 11, № 8. С. 633–657. DOI: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00170-6.

5. Hugh-Jones S., Ray S., Wilding A., Sutton M., Humphrey N., Munford L.

Способствует ли регулярное участие в искусстве и творческой деятельности улучшению психического здоровья и благополучия подростков? Систематический обзор и оценка причинно-следственных связей [Does regular engagement with arts and creative activities improve adolescent mental health and wellbeing? A systematic review and assessment of causality] // SSM – Population Health. 2025. Т. 31. Статья 101845. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2025.101845.