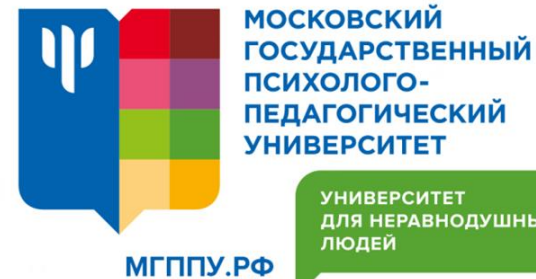


Какой должна быть эффективная психологическая помощь с позиций культурно-исторической психологии: основные принципы

Холмогорова Алла Борисовна
(Москва, МГППУ)

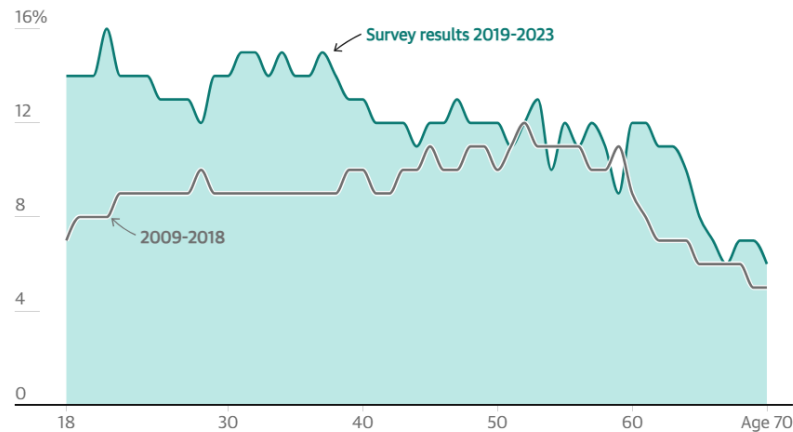


Mental health crisis 'means youth is no longer one of happiest times of life'

- https://www.theguardian.com/society/2025/mar/03/youth-mental-health-crisis-happiness-un-uk-us-australia?CMP=share_btn_url

Under-45s in the UK are experiencing significantly more despair than 10 years ago

% of people classified as being in despair by age, UK



Guardian graphic. Source: D Blanchflower, Understanding Society

UN-commissioned study in UK, US, Ireland, Australia, Canada and New Zealand finds **satisfaction rises with age**

Кризис психологического благополучия молодого поколения

Зарубежные данные:

- Данные ВОЗ: исследование в 8 странах на выборке из 13984 респондентов показало, что у 35% студентов наблюдается по крайней мере одно психическое расстройство [Auerbach R. P. et al, 2018]
- Данные ВОЗ: исследование на выборке из 20842 респондентов, выявило, что стресс присутствует у 93,7% студентов как минимум в одной сфере жизни и у 73,3% – в трех и более. При этом уровень стресса может объяснить от 46,9% до 80% психических расстройств у студентов [Karyotaki et al., 2020]
- Исследование на данных США (N = 611 880) демонстрирует значительный рост частоты депрессивных эпизодов в молодом возрасте период с 2005 по 2018 год. Помимо этого, данные свидетельствуют о значительном росте сильного психологического дистресса и суицидальных наклонностей [Twenge, et al. 2019].

Российские данные также подтверждают кризис благополучия молодежи:

За период с 2008 по 2018 год уровень депрессии вырос на 31%, а уровень тревоги – на 87% [Холмогорова, Гаранян, Цацулин, 2019].

Поиск эпицентра социо-культурных и психологических механизмов роста психического неблагополучия :

- «Общество построено на жесткой системе оценок: средства массовой информации, школы, университеты постоянно оценивают молодых людей и делят их на сорта. Это огромное давление общества на молодых людей, требующее от них постоянно подтверждать свою ценность и достигать больше, чем их сверстники. Они вынуждены сражаться.» (T.Curran, A.Hill, 2017)
- «Основной причиной связи перфекционизма и депрессии является **«социальная отсоединенность»** – *social-disconnection model* (M.Smith et al, 2018).
- **С перфекционизмом связан дефицит социальной поддержки** у молодежи (Гаранян, Холмогорова, Евдокимова, Москва, 2009)
- **Социальные сети провоцируют неблагоприятные социальные сравнения и рост перфекционизма** (Гаранян, Щукин, 2014)
- Наиболее распространенный запрос подростков на телефонах доверия - **проблема идентичности - кто Я** (Фесенко, Холмогорова, 2017)
- **СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ: ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЛЕНИЯ, ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ**

(Холмогорова, Якубова, Горшкова, Евдокимова, Москва, Матыцына, Вопросы психологии. 2010. № 4. С.55-63)

Культурно-историческая психология становится все более востребованной в разных областях психологической науки и практики как **ресурс для преодоления системного кризиса**

К идеям Л.С.Выготского сегодня обращаются

Психологи

Педагоги

Психотерапевты

В культурно-исторической психологии разработана одна из наиболее авторитетных теорий развития психики

Почему культурно-историческая психология становится все более востребованной в разных областях психологической науки и практики?

Идея Л.С.Выготского, которая особенно актуальна сегодня в эпоху культа успеха и комфорта:

Психологическая помощь должна содействовать развитию человека

Развитие происходит в процессе преодоления трудностей

Какая помощь способствует развитию? Как помогать?



- При обучении трудности неизбежны.
- Обучение ведет за собой развитие.
- Развитие происходит в сотрудничестве ребенка и взрослого.
- Развитие происходит, когда взрослый и ребенок **действуют совместно в зоне ближайшего развития**; с помощью взрослого ребенок делает то, чего не может сделать сам.
- То, что сегодня ребенок делает с помощью взрослого, завтра он может сделать сам.

Станет ли ресурсной для развития учебная трудность, зависит от того КАК взрослый помогает ребенку!

Или как консультант помогает студенту!

Типы помощи родителей детям в процессе преодоления учебных трудностей (А.Б.Холмогорова и др., 2019)



Тип помощи	Потенциальное влияние типа помощи на решение трудной ситуации и развитие ребенка
Антипомощь	Усиливает негативные чувства ребенка
Формальная помощь	Имитирует помощь, но помощью не является.
Инструментальная помощь	Замещает самостоятельную активность ребенка, помогает справиться с отдельно взятой трудностью.
Эмпатическая помощь	Стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, но не помогает справляться с трудностью.
Инструментально-эмпатическая помощь	Стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, помогает справиться с отдельно взятой трудностью.
Рефлексивная помощь	Способствует осмыслению неадекватных способов, их перестройке, выработке новых способов и их интериоризации, что ведет к дальнейшему развитию учащегося.
Рефлексивно-эмпатическая помощь	Стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, способствует осмыслению неадекватных способов, их перестройке, выработке новых способов и их интериоризации, что ведет к дальнейшему развитию учащегося.

Реакция взрослого на трудности и неудачи ребенка

Все возможные способы реагирования и действий родителей в ответ на возникновение трудностей у ребенка можно рассмотреть с трех точек зрения:

Обучение → Помогает ли взрослый своими действиями справиться с проблемной ситуацией?

Развитие → Способствует ли помощь взрослого развитию ребенка в процессе преодоления учебных трудностей?

Здоровье → Не несет ли в себе «помощь» взрослого риски для здоровья ребенка?

Результаты исследования (В.К.Зарецкий, А.А.Агеева, 2021) МГППУ

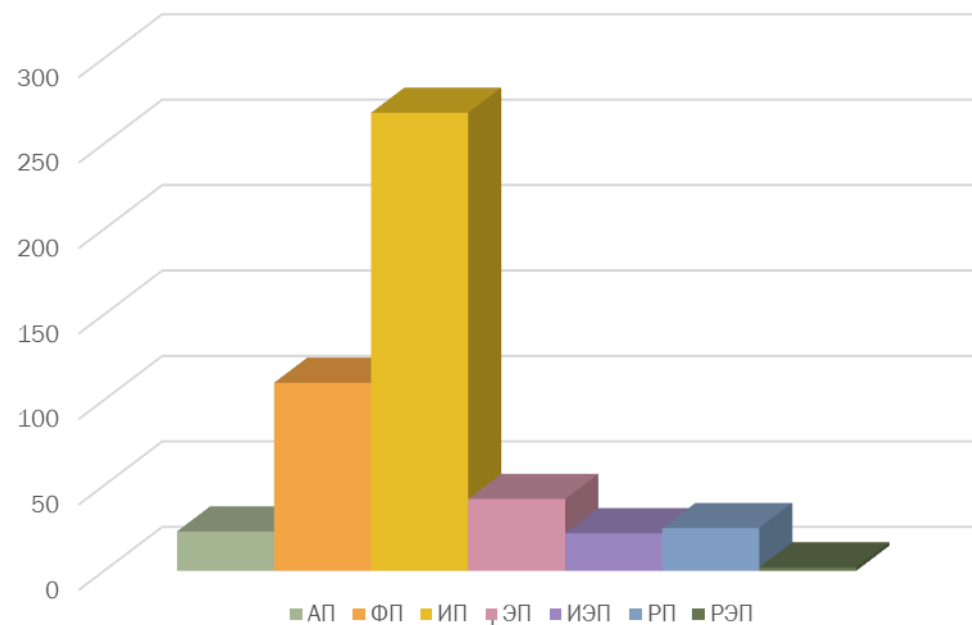


В исследовании приняли участие 100 родителей, среди которых 15 мужчин в возрасте от 34 до 48 лет и 85 женщин от 25 до 47 лет.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №4 городского округа Мытищи Московской области.

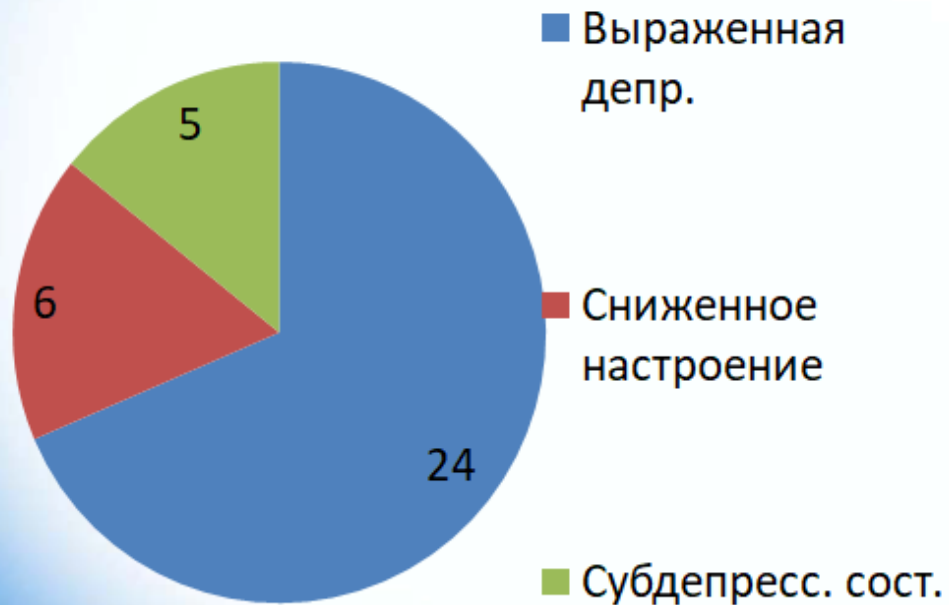
Инструментальная помощь	54,47%
Формальная помощь	22,36%
Эмпатическая помощь	8,54%
Рефлексивная помощь	5,08%
Антипомощь	4,67%
Инструментальн-эмпатическая помощь	4,47%
Рефлексивно-эмпатическая помощь	0,41%

Результаты исследования



Депрессия и суицидальное поведения (35 человек) в обследованной выборке из 91 подростка (Холмогорова А.Б., Ермакова А.М., Трухина Д.С. Суицидология. 2025; 16 (4): 157-169.

Выраженность депрессии



Степень суицидальной готовности



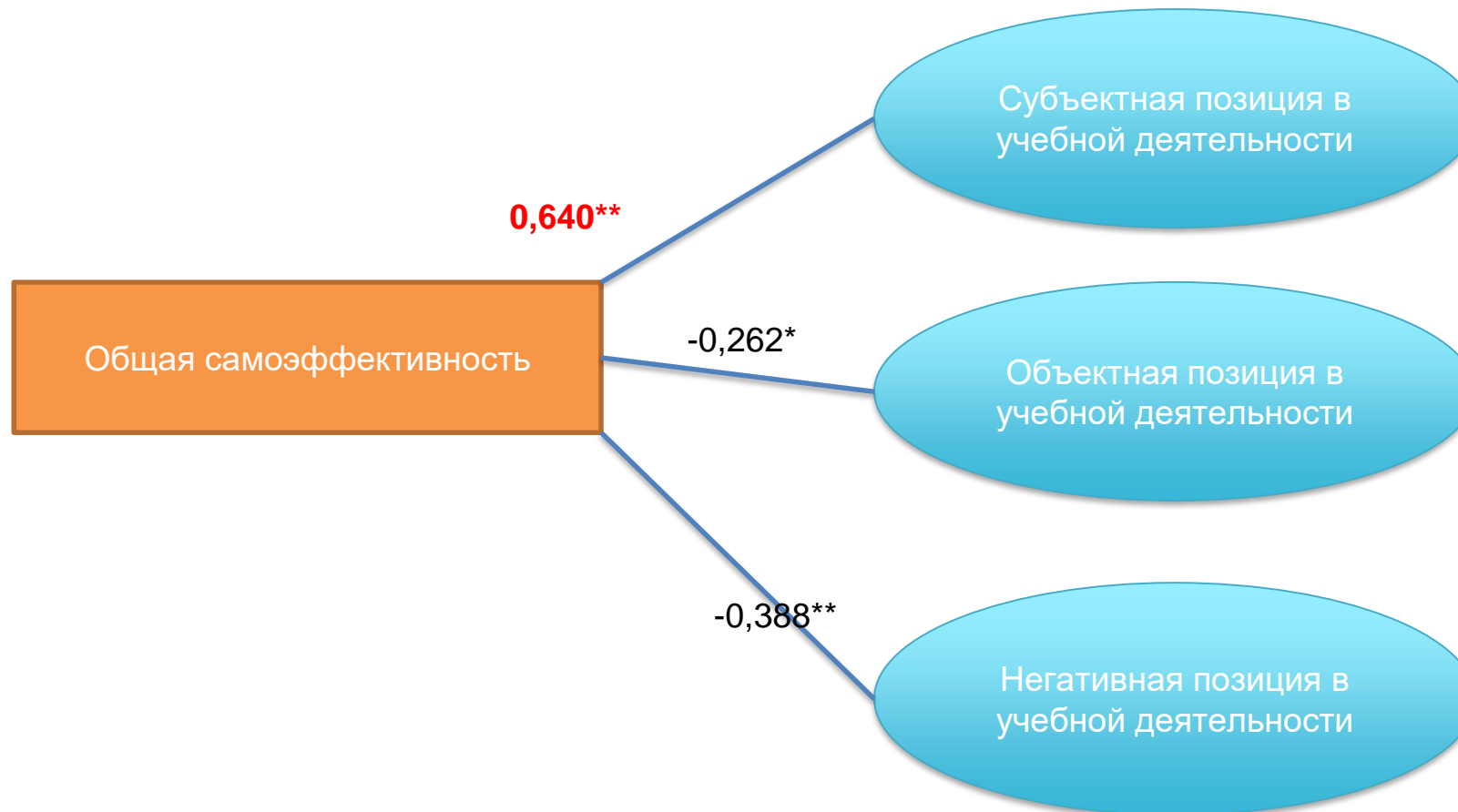
Прямое влияние перфекционизма и одиночества на эмоциональную дезадаптацию подростков

(выборка учащихся старших классов школы - N=91; Трехфакторный опросник перфекционизма Холмогорвой, Гаранян; Опросник субъектной позиции в учебной деятельности Зарецкого, Зарецкого, Кулагиной)



Общая самооффективность, в свою очередь, связана сильными значимыми связями с субъектной позицией

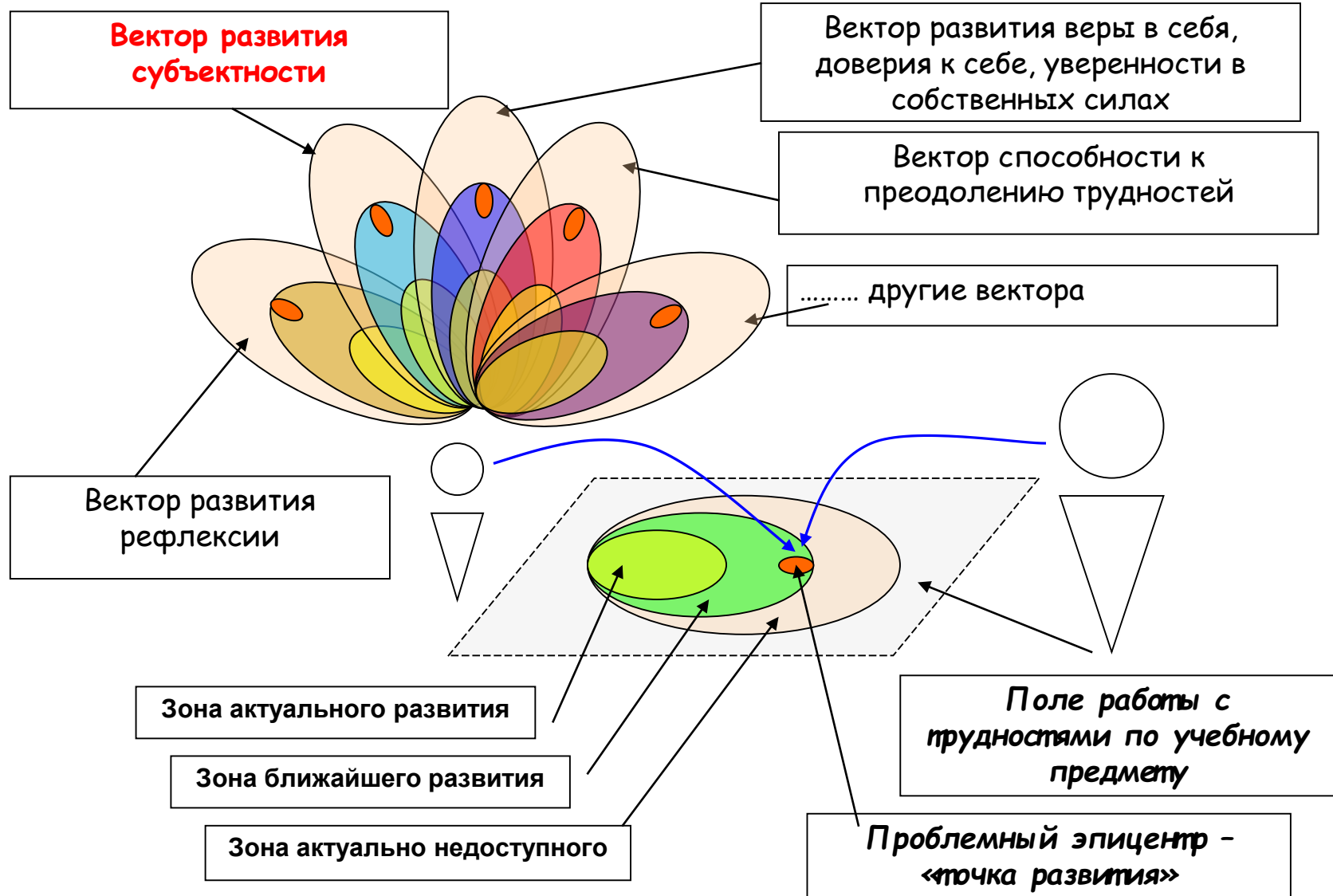
(опросник самооффективности Шеера, Маддукса, адаптация Бояринцевой; Опросник Субъектной позиции в учебной деятельности Зарецкого, Зарецкого, Кулагиной)



Условия эффективности психологической помощи с позиций **КИП** и **РДП**



1. **Содействие субъектной позиции учащегося**
2. Взаимодействие в форме сотрудничества.
3. Прочный эмоционально-смысловой контакт.
4. Совместная деятельность в зоне ближайшего развития.
5. Поддержка рефлексии, осознания учащимися своих способов действия в стрессовых ситуациях, установления отношений между способами и возникающими проблемами.
6. Отношение к трудности как к ресурсу для развития.
7. Наибольший эффект помощи при действии в проблемном эпицентре: **многовекторная модель ЗБР В.К.Зарецкого (больше сотни цитирований с зарубежной психологической литературе)**



Цикл исследований роли субъектной позиции в учебной деятельности на основе **КИП** и **РДП**:

фактор-протектор эмоционального благополучия;
фактор-протектор зависимости от интернета;
фактор развития академического и социального интеллекта

- **Фактор протектор эмоционального благополучия у школьников и студентов** (*Зарецкий, Зарецкий, Кулагина, 2014; Цацулин. Холмогорова, 2024*)
- **Фактор-протектор проблемного использования интернета у студентов** (*Холмогорова, Казаринова, Рахманина, 2022*)
- **Связана со способностью к эмпатии и уровнем социального интеллекта у студентов** (*Холмогорова, Клименкова, 2017*)

!!!! Предполагает содержательную заинтересованность и активность в процессе учебы, при этом защищает от рисков зависимости с одной стороны, а с другой способствует развитию способности к диалогу и сотрудничеству

Примеры образовательных практик, направленных на укрепление субъектной позиции учащихся:

- **Педагогика сотрудничества** (*С.М.Соловейчик и другие*)
- **Развивающее обучение** (*Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов, В.В.Рубцов, Б.Д.Эльконин и другие*)
- **Личностно-ориентированное образование** (*И.С.Якиманская и другие*)
- **Педагогика поддержки** (*О.С.Газман и другие*)
- **Рефлексивно-деятельностный подход в психолого-педагогическом консультировании** (*В.К.Зарецкий и другие*)

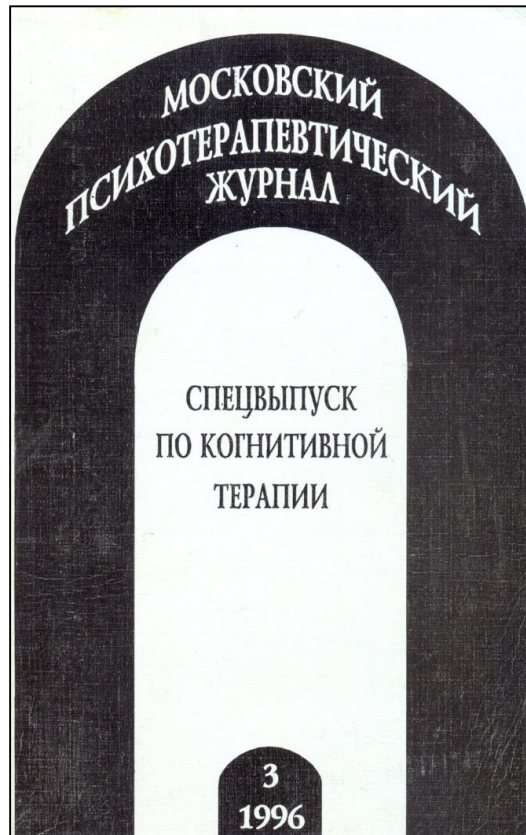
КБТ и КИП: развитие субъектности и рефлексии как условия оказания эффективной помощи

«До некоторой степени повлияли на развитие КБТ, в особенности детской, работы советского психолога Льва Выготского (*Vygotsky, 1978*) и его ученика А. Лурия (*Luria, 1976*). Эти авторы считали, что *ребенок социализируется посредством интериоризации межличностной коммуникации и превращения ее во внутреннюю речь.*» (*Meichenbaum, 1988*).

«*Метакогниции* — это процессы саморегуляции и их обдумывание. Психотерапевт помогает клиенту развить в себе способность “замечать”, “схватывать”, “прерывать” и “отслеживать” свои мысли, чувства и поведение. **Кроме того, психотерапевт должен убедиться в том, что при положительных изменениях в своем поведении, клиент отдает себе отчет в том, что он сам их осуществил**» (*Meichenbaum, 1988*).

30 лет с момента первой презентации когнитивной терапии в России (1996-2026)

Первая презентация когнитивной
психотерапии в России – 1996



Долгожданная встреча с А.Беком, 1998



Спасибо за внимание!

**Приглашаем всех к участию в межвузовском
форуме с международным участием
к 130-летию Льва Семеновича Выготского,
Который состоится 17-20 ноября 2026 года**