

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ТОМКУС ПОЛИНА ПАВЛОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ПОЛУЧЕНИЮ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся

Руководитель

доцент каф. психол., канд. пед. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)

Нормоконтролер

(подпись)

П.П. Томкус

(инициалы, фамилия)

(подпись)

Н.В. Суворова

(инициалы, фамилия)

(подпись)

Т.В. Колпакова

(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

И.о. зав. кафедрой психологии

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

«04» июля

20 25 г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студентке Томкус Полине Павловне группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве в условиях общеобразовательного учреждения» утверждена приказом по институту от «29» 04 2025 г. № 59/1-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии Протокол от «24» апреля 2025 г., № 8

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «04» июля 2025г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические аспекты психологической готовности подростков к получению психологической помощи; 1.1 Понятие психологической готовности: основные подходы; 1.2 Особенности виртуального пространства в оказании психологической помощи подросткам; 1.3 Психологическая готовность подростков к получению профессиональной помощи в виртуальном пространстве; II Эмпирическое исследование готовности подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве в условиях общеобразовательного учреждения; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы.

06.02.25-14.02.25 - анализ научной литературы по теме исследования.

15.02.25-22.02.25 - формулирование выводов, оформление главы I.

28.04.25-07.05.25 - сбор первичных эмпирических данных.

08.05.25-14.05.25 - анализ результатов исследования.

15.05.25-29.05.25 - формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания «4 февраля» 2025 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы  Н.В. Суворова

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Томкус Полины Павловны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему: «Психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве в условиях общеобразовательного учреждения»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 страницах, приложения на 12 стр.

1. Актуальность выбранной темы обусловлена возрастающим значением психологического благополучия населения, особенно, подростков. В условиях общеобразовательного учреждения подростки проводят большую часть своего времени, что делает школу одним из ключевых пространств для оказания психологической поддержки. Однако традиционные формы помощи зачастую ограничены. Внедрение психологического онлайн-консультирования подростков будет способствовать повышению готовности к такому виду психологической помощи.
2. Логическая последовательность: работа выстроена в соответствие с этапами исследования, структура четкая.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы сформулированы корректно, отражают сущность разделов диплома. Аргументы достаточны для обоснования теоретических и практических результатов работы.
4. Полнота проработки литературных источников: объем и качество литературных источников соответствует заявленной теме, достаточны.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: иллюстративный материал адекватно отражает результаты исследования. Рисунки и таблицы выполнены аккуратно, расположены в тексте последовательно и логично содержанию.
6. Положительные стороны работы: Выявлены компоненты готовности к получению психологической помощи в онлайн-формате, разработаны рекомендации для общеобразовательного учреждения по созданию и развитию профессиональной психологической помощи подросткам в виртуальном пространстве.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: нет .

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7 ,отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: все заявленные компетенции отработаны в полном объеме на высоком уровне

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

(оценка прописью).

Руководитель выпускной квалификационной работы Суворова Наталия Владимировна, доц. каф. психологии, канд. педагогических наук

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«3» 07 2025г.


(подпись руководителя)

Сотзволма омакаелена

Томикус П.П. 

04.07.2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Томкус Полины Павловны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве в условиях общеобразовательного учреждения»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 страницах, содержит приложения на 12 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: работа актуальна в связи с ростом значимости психологического благополучия подростков и необходимостью поиска эффективных форм помощи, включая виртуальное пространство. Новизна заключается в комплексном исследовании психологической готовности подростков к получению профессиональной психологической помощи именно в виртуальном пространстве. Результаты могут быть использованы для разработки и внедрения эффективных онлайн-программ психологической поддержки подростков в школах, учитывая выявленные факторы готовности.
2. Логическая последовательность: материал выпускной квалификационной работы изложен четко и логично.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: автором выявлена корреляция между цифровой грамотностью, эмоциональным отношением к онлайн-среде и готовностью к получению онлайн-помощи и обоснована необходимость развития цифровой компетентности подростков. Предложенные рекомендации для общеобразовательных учреждений являются практическими и обоснованными, и направлены на повышение доступности и эффективности психологической помощи в виртуальном пространстве.
4. Полнота проработки литературных источников: литературные источники проработаны в полном объеме. Список использованной литературы включает как классические, так и современные работы отечественных и зарубежных авторов.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена в соответствии с требованиями к ВКР.

6. Положительные стороны работы: работа Полины Павловны посвящена актуальной проблеме психологической готовности подростков к получению онлайн-помощи, что соответствует современным тенденциям цифровизации и растущей потребности в психологической поддержке. Автором разработаны методические рекомендации для общеобразовательных учреждений по созданию и развитию системы онлайн-психологической помощи подросткам. Достоверность полученных в исследовании данных доказана с помощью корреляционного анализа Пирсона, что подтверждает наличие значимых взаимосвязей между различными аспектами психологической готовности.

7. Недостатки работы: в работе были обнаружены отдельные незначительные погрешности стилистического характера, однако они не влияют на общее восприятие, логику изложения и практическую значимость исследования.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: Томкус П.П. показала высокий уровень сформированности компетенций.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: организация для педагогов и психологов школ регулярных тренингов, посвященных особенностям онлайн-консультирования, этике и технологиям работы в виртуальной среде.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)
квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Скакун Людмила Владимировна, директор МБУ ЦППМиСП 5 «Сознание»
(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 02 » июня

(подпись рецензента)



С рецензией ознакомлена
Томкус П.П. [подпись]
20.05.2025

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 59 с., рисунков 10, источников 36, приложений 7.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ, ВИРТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО, ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, ПОДРОСТКИ.

Цель работы – выявить психологическую готовность подростков к профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве в условиях общеобразовательного учреждения.

В ходе эмпирического исследования были выявлены достаточно высокие показатели психологической готовности школьников к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве.

Выявленные результаты легли в основу разработки рекомендаций для общеобразовательного учреждения по созданию и развитию оказания профессиональной психологической помощи подросткам в виртуальном пространстве.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКОВ К ПОЛУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	8
1.1 Понятие психологической готовности: основные подходы	8
1.2 Особенности виртуального пространства в оказании психологической помощи подросткам	12
1.3 Психологическая готовность подростков к получению профессиональной помощи в виртуальном пространстве	16
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКОВ К ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	23
2.1 Организация и методы исследования	23
2.2 Анализ первичных результатов исследования	30
2.3 Рекомендации для общеобразовательного учреждения по созданию психологической помощи подросткам в виртуальном пространстве	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	55
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе вопросы психологического благополучия подростков приобретают все большую значимость. Подростковый возраст – это период активного формирования личности, становления социального опыта и эмоциональной зрелости, когда закладываются фундаментальные психологические и поведенческие установки, влияющие на дальнейшую жизнь человека. В это время подростки сталкиваются с многочисленными вызовами: усилением учебной нагрузки, социальным давлением, изменениями в семейных и дружеских отношениях, а также с внутренними эмоциональными конфликтами. Все эти факторы создают значительную психологическую нагрузку, которая без поддержки может привести к развитию стрессовых состояний, тревожности, депрессии и другим психическим проблемам.

В условиях общеобразовательного учреждения подростки проводят большую часть своего времени, что делает школу одним из ключевых пространств для оказания психологической поддержки. Однако традиционные формы помощи зачастую ограничены – недостаток квалифицированных специалистов, стигматизация обращения за психологической помощью, страхи и предубеждения у самих подростков снижают эффективность таких мер. В этом контексте виртуальное пространство становится важным и перспективным каналом для предоставления психологической поддержки. Онлайн-консультирование, психологические тренинги, группы поддержки и другие формы дистанционной помощи позволяют преодолеть многие барьеры, связанные с доступностью, удобством и конфиденциальностью.

Особенно актуальна тема психологической готовности подростков к использованию таких онлайн-ресурсов. Готовность – это сложный и многогранный психологический конструкт, включающий осознание

потребности в помощи, положительное отношение к психологической поддержке, умение обращаться за ней и способность эффективно использовать виртуальные технологии. Без достаточной психологической готовности эффективность онлайн-помощи существенно снижается, так как подростки могут испытывать недоверие, страхи, неуверенность в безопасности данных, а также недостаток навыков коммуникации через цифровые каналы.

Таким образом, исследование психологической готовности подростков к профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве в условиях общеобразовательного учреждения является актуальной и востребованной задачей. Оно способствует развитию научного понимания механизмов взаимодействия подростков с современными форматами психологической поддержки, а также практическому улучшению качества и доступности таких услуг.

Проблема психологической готовности к оказанию психологической помощи рассматривалась в работах таких ученых, как В. А. Петровский, который исследовал психологические механизмы адаптации подростков, и Л. С. Выготский, акцентировавший внимание на социальной среде в развитии личности. Современные исследования, например, работы М. В. Ковалева и Е. В. Шаталовой, посвящены особенностям онлайн-консультирования и цифровым технологиям в психологии. Также значительный вклад в изучение внесли зарубежные специалисты, такие как Дж. Райли и К. Хенсон.

Объектом исследования является психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощи.

Предметом исследования является психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощью в виртуальном пространстве в условиях общеобразовательного учреждения.

Цель исследования – выявить психологическую готовность подростков к профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве

в условиях общеобразовательного учреждения.

Для достижения данной цели потребовалось решение следующих задач:

1. Проанализировать теоретические подходы к понятию психологической готовности и особенностям психологической помощи подросткам.
2. Исследовать особенности виртуального пространства как среды оказания психологической помощи.
3. Выявить критерии и показатели психологической готовности подростков к онлайн-помощи.
4. Провести эмпирическое исследование уровня готовности подростков к профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве.
5. Разработать рекомендации по повышению психологической готовности подростков к использованию виртуальных форм психологической поддержки.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что подростки в большей степени готовы обратиться за онлайн психологической помощью, чем при непосредственном (очном) взаимодействии.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сушиновская средняя общеобразовательная школа». В исследование принимали участие 42 учащихся – подростки в возрасте от 13 до 17 лет, представляющие 8-11 классы. Данный возрастной диапазон был выбран в соответствии с общепринятыми в российской психологии представлениями о подростковом возрасте, как периоде интенсивного социального и личностного развития, когда возрастает потребность в психологической поддержке и формируется активное использование виртуального пространства. Участие учащихся средних и старших классов связано с их большей осознанностью и рефлексией, что обеспечивает более точные данные о потребностях и предпочтениях в психологической помощи онлайн.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКОВ К ПОЛУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

1.1 Понятие психологической готовности: основные подходы

Психологическая готовность – это многогранное понятие, которое охватывает целый ряд аспектов, необходимых для успешного взаимодействия с психологической помощью. В контексте подросткового возраста это понятие приобретает особую значимость, так как именно в этот период происходит активное формирование личной идентичности, социальных навыков и эмоциональной зрелости [13].

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в психическом и социальном развитии. В этом периоде подростки становятся более независимыми, начинают искать собственную идентичность и устанавливать новые социальные связи. Однако, наряду с этим, они могут сталкиваться с различными стрессовыми ситуациями, такими как проблемы в учебе, конфликты с родителями и сверстниками, что делает их уязвимыми и открытыми для необходимости психологической помощи.

Подростки часто испытывают трудности с выражением своих эмоций и могут не осознавать, что у них есть возможность получить поддержку. Важно, чтобы они понимали, что профессиональная психологическая помощь может стать эффективным инструментом для решения их проблем и улучшения качества жизни [2].

Психологическая готовность – это состояние или процесс внутренней подготовки личности к восприятию, принятию и активному участию в психологической помощи. Она включает в себя мотивационные, эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты.

Психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощи может быть представлена через несколько ключевых компонентов:

1. Когнитивный компонент. Этот компонент включает в себя осознание подростком необходимости психологической помощи и понимание ее значимости. Подростки должны быть информированы о том, что существуют специалисты, готовые помочь им в трудных ситуациях, и что обращение за помощью не является признаком слабости, а, наоборот, свидетельствует о зрелом подходе к решению проблем.

2. Эмоциональный компонент. Эмоциональная готовность подразумевает наличие у подростка положительного отношения к психологической помощи, доверия к специалистам и уверенности в конфиденциальности взаимодействия. Эмоциональные барьеры, такие как страх осуждения или стигматизация, могут существенно снижать готовность подростков к обращению за помощью.

3. Поведенческий компонент. Этот компонент включает в себя готовность подростка действовать, то есть принимать решение о необходимости обращения за помощью и осуществлять соответствующие действия. Это может проявляться в способности инициировать контакт с психологом, задавать вопросы и активно участвовать в процессе терапии [21].

Психологическая помощь представляет собой профессиональную поддержку, направленную на решение эмоциональных, социальных и психологических проблем. Она может принимать различные формы, включая индивидуальные и групповые консультации, психотерапию, тренинги и другие методы. Важно отметить, что психологическая помощь может быть оказана как в традиционном офлайн-формате, так и в виртуальном пространстве, что особенно актуально в условиях современных реалий [35].

Психологическая помощь в виртуальном пространстве предоставляет

подросткам возможность обратиться за поддержкой в удобное для них время и в безопасной обстановке. Это может снизить барьеры, связанные с обращением за помощью, и повысить общую готовность подростков к использованию таких услуг [21].

Основные подходы к пониманию психологической готовности:

1. Мотивационный подход: акцентирует внимание на внутренней мотивации подростка. Готовность в этом контексте понимается как сильное внутреннее побуждение к поиску психологической поддержки. Это означает, что подросток осознает наличие проблемы, нуждается в помощи и искренне желает её получить. Ключевыми факторами здесь являются уровень осознания проблемы, то есть насколько хорошо подросток понимает, что с ним происходит и что ему нужна помощь, готовность к изменениям, то есть насколько он готов предпринимать усилия для улучшения своего состояния, и вера в эффективность помощи (то есть уверенность в том, что психологическая поддержка действительно может ему помочь). Без этих внутренних компонентов готовность к обращению за помощью будет слабой или вовсе отсутствовать.

2. Когнитивный подход фокусируется на знаниях и представлениях подростка о психологической помощи. Готовность формируется на основе понимания сути психологической помощи, осознания различных способов её получения (например, консультация, тренинг, групповая терапия) и ожидаемых результатов (например, улучшение настроения, разрешение конфликтов, развитие навыков). Этот подход подчеркивает важность информированности подростка: чем больше он знает о психологии и психологической помощи, тем более позитивные установки у него формируются, и тем выше вероятность, что он обратится за поддержкой в случае необходимости. Недостаток информации или наличие негативных стереотипов о психологах могут стать серьезным препятствием.

3. Эмоционально-волевой подход рассматривает готовность через призму эмоционального состояния и волевых усилий подростка. Обращение

за психологической помощью часто связано с преодолением негативных эмоций, таких как страх (перед осуждением, непониманием), стыд (за свою слабость, за то, что не справляется самостоятельно), сомнения (в эффективности помощи, в компетентности психолога). Готовность в данном случае проявляется в способности подростка управлять своими эмоциями, справляться с негативными чувствами и принимать осознанное решение о необходимости получения поддержки, несмотря на испытываемый дискомфорт. Важно развить у подростка навыки эмоциональной регуляции и уверенность в себе.

4. Поведенческий подход рассматривает готовность через призму конкретных действий и поведения подростка. Готовность здесь проявляется не просто в осознании проблемы или желании получить помощь, а в активном поиске и использовании психологической поддержки. Это может включать в себя поиск информации о психологах, обращение к ним за консультацией, активное участие в терапевтических сессиях, выполнение рекомендаций. Важными компонентами готовности являются навыки коммуникации (умение четко и ясно выражать свои мысли и чувства), умение распознавать и выражать свои потребности, а также инициативность в поиске подходящей помощи. Этот подход подчеркивает, что реальные действия – лучший показатель готовности подростка к психологической помощи [32].

Таким образом, психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощи включает в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Важно понимать, что успешное взаимодействие с психологом требует не только осознания необходимости помощи, но и доверия к специалисту, а также готовности действовать. С учетом особенностей подросткового возраста, необходимо разрабатывать программы, направленные на повышение готовности подростков к обращению за психологической помощью, особенно в условиях виртуального пространства.

1.2 Особенности виртуального пространства в оказании психологической помощи подросткам

Виртуальное пространство стало неотъемлемой частью жизни современного подростка, предоставляя новые возможности для общения, обучения и получения информации. В последние годы оно также активно используется для оказания психологической помощи, что обусловлено изменениями в социальном контексте и потребностями молодежи. Рассмотрим особенности виртуального пространства, влияющие на процесс оказания психологической помощи подросткам [17].

Доступность является одной из ключевых особенностей виртуального пространства. Подростки могут получить психологическую помощь в любое время и в любом месте с использованием мобильных устройств или компьютеров. Это устраняет географические и временные барьеры, позволяя им обращаться за поддержкой, не выходя из дома. Кроме того, подростки могут выбрать наиболее удобный для себя формат взаимодействия: текстовые чаты, видеозвонки, электронную почту или специализированные приложения [5].

Анонимность – важный аспект, способствующий обращению подростков за психологической помощью. Многие из них испытывают страх быть осужденными или непонятыми в традиционном формате консультации. Виртуальное пространство позволяет сохранять конфиденциальность, что может снизить уровень тревожности и стресса при обращении за помощью. Возможность скрыть свою личность может помочь подросткам открыться и честно обсуждать свои проблемы [26].

Виртуальное пространство предлагает широкий спектр форматов и методов оказания психологической помощи, что значительно расширяет возможности поддержки подростков и адаптирует её под современные условия жизни. Рассмотрим основные из них более детально:

1. Онлайн-консультации – это один из наиболее распространённых и эффективных способов психологической поддержки в виртуальной среде. Консультации могут проводиться как в индивидуальном, так и в групповом формате. Индивидуальные онлайн-сессии позволяют психологу уделить максимум внимания личным проблемам подростка, создать атмосферу доверия и безопасного пространства для выражения чувств. Групповые консультации, в свою очередь, способствуют развитию коммуникативных навыков, позволяют обмениваться опытом и чувствовать поддержку сверстников, что особенно важно в подростковом возрасте. При работе онлайн специалисты могут использовать разнообразные терапевтические подходы – когнитивно-поведенческую терапию, арт-терапию, методы работы с внутренним ребёнком и другие, адаптируя их под формат дистанционного взаимодействия. Исследования показывают, что онлайн-консультации оказывают сопоставимый эффект с очной терапией при условии соблюдения профессиональных стандартов [11].

2. Психологические приложения – это инновационный инструмент, который становится всё более популярным среди молодёжи. Такие приложения предоставляют возможность самостоятельной работы с эмоциями, стрессом и тревожностью через интерактивные упражнения, дневники настроения, медитации и обучающие модули. Они позволяют подросткам получить первичную поддержку и развить навыки саморегуляции в любое удобное время, что повышает их автономность и чувство контроля над своим состоянием. Кроме того, многие приложения включают функции напоминаний и отслеживания прогресса, что способствует регулярности использования и закреплению положительных изменений [21].

3. Форумы и группы поддержки – важный социальный ресурс, обеспечивающий возможность общения подростков с ровесниками, которые сталкиваются с похожими проблемами. В таких сообществах можно делиться опытом, получать советы и эмоциональную поддержку, что снижает чувство

одинокости и способствует формированию позитивной самоидентификации. Форумы часто модерятся специалистами, что помогает поддерживать безопасное и конструктивное общение. Важно отметить, что участие в таких группах способствует развитию эмпатии и навыков межличностного взаимодействия, что играет ключевую роль в психосоциальном развитии подростков [31].

4. Вебинары и обучающие курсы – организуемые в онлайн-формате мероприятия, направленные на повышение осведомленности подростков о психическом здоровье, методах управления стрессом, построении здоровых отношений и самопознании. Они предоставляют возможность получения систематизированных знаний и практических рекомендаций в интерактивной форме. Вебинары часто включают элементы обратной связи, что позволяет участникам задавать вопросы и получать индивидуальные разъяснения.

Такие курсы способствуют формированию у подростков сознательного отношения к своему психическому состоянию и развитию навыков профилактики психологических трудностей. Примером успешной реализации является программа «MindEd», поддерживаемая Национальной службой здравоохранения Великобритании, которая предоставляет образовательные ресурсы и вебинары для подростков и педагогов [12].

Таким образом, разнообразие форматов виртуальной психологической помощи позволяет максимально учитывать индивидуальные потребности подростков, их уровень комфортности и предпочтения в способах взаимодействия. Это повышает вероятность успешного обращения за поддержкой и способствует укреплению психологического здоровья молодого поколения.

Подростки, как правило, обладают высокой цифровой грамотностью, что позволяет им легко ориентироваться в виртуальном пространстве [15]. Использование технологий, таких как искусственный интеллект, чат-боты и специализированные платформы, может существенно улучшить доступ к психологической помощи. Например, чат-боты могут предоставлять

предварительную поддержку, направляя подростков к соответствующим ресурсам или специалистам.

Несмотря на многочисленные преимущества, виртуальное пространство также сопровождается определенными рисками. Существуют опасения по поводу:

- кибербуллинга – подростки могут столкнуться с негативным поведением в интернете, что может усугубить их эмоциональное состояние;
- трудности в оценке квалификации специалистов – подростки могут не всегда понимать, как выбрать квалифицированного специалиста или ресурс, что может привести к ошибкам в выборе помощи;
- недостаток личного контакта – отсутствие физического присутствия психолога может снизить эффективность взаимодействия и уменьшить чувство поддержки, при несоблюдении профессионального стандарта при оказании помощи [29].

Виртуальное общение требует от психолога особых навыков для установления доверительных отношений. Отсутствие живого контакта затрудняет восприятие невербальных сигналов, что может влиять на качество диагностики и интервенции. Тем не менее, некоторые исследования показывают, что подростки чувствуют себя более открытыми и комфортными в онлайн-формате, что способствует более честному и глубокому взаимодействию [13].

Использование виртуальных платформ связано с техническими рисками, такими как проблемы с конфиденциальностью данных, а также с этическими вопросами, включая соблюдение профессиональной тайны и информированное согласие. Важно применять современные методы защиты информации и четко регламентировать правила работы в онлайн-среде [29].

Виртуальное пространство предоставляет уникальные возможности для оказания психологической помощи подросткам, делая её более доступной и удобной. Однако для эффективной работы необходимо учитывать

особенности форматов взаимодействия, развивать специальные компетенции у психологов и обеспечивать защиту личных данных клиентов.

1.3 Психологическая готовность подростков к получению профессиональной помощи в виртуальном пространстве

В общеобразовательных учреждениях очная психологическая помощь, как правило, реализуется через штатного психолога или приглашенных специалистов. Она предполагает личные встречи, консультации в кабинете, групповые занятия и тренинги, ориентированные на решение текущих проблем в обучении, общении со сверстниками и эмоциональном благополучии. Очное взаимодействие обеспечивает прямой контакт, невербальное общение и более глубокое понимание эмоционального состояния подростка, что способствует установлению доверительных отношений и эффективной психологической поддержке.

В отличие от этого, психологическая помощь в виртуальном пространстве осуществляется посредством онлайн-консультаций, вебинаров, чатов и других цифровых инструментов. Она предоставляет доступ к специалистам независимо от географического местоположения, обеспечивает анонимность и удобство для подростка. Виртуальная помощь может быть особенно востребована в ситуациях, когда подросток испытывает затруднения в обращении за очной помощью из-за стеснения, страха осуждения или территориальной удаленности от специалистов.

Виртуальное пространство становится всё более популярным и востребованным каналом для оказания психологической помощи подросткам. Это связано с тем, что современные технологии позволяют преодолевать многие традиционные барьеры – географические ограничения, недостаток времени, страх стигматизации и социальное давление.

Онлайн-форматы психологической поддержки предоставляют подросткам возможность получить помощь в комфортной и привычной для них среде, что особенно важно в период интенсивного становления личности и эмоциональной нестабильности [30].

Однако эффективность такой помощи во многом зависит от психологической готовности подростков к взаимодействию с профессионалами в онлайн-среде. Психологическая готовность в данном контексте представляет собой комплекс внутренних условий и факторов, которые обеспечивают не только мотивацию обратиться за помощью, но и понимание особенностей виртуального формата, а также способность подростка активно и эффективно участвовать в процессе дистанционной психологической поддержки [7].

Эта готовность включает несколько ключевых компонентов, каждый из которых играет важную роль в обеспечении успешного взаимодействия подростка с профессиональной психологической помощью в виртуальном пространстве:

1. Мотивационная готовность. Мотивация подростка обращаться за помощью в виртуальном пространстве тесно связана с осознанием собственной потребности в психологической поддержке и верой в её эффективность. В отличие от традиционного очного формата, онлайн-консультации требуют от подростка большей самостоятельности и ответственности за процесс терапии, что одновременно может выступать как мотивирующим фактором, так и препятствием. С одной стороны, возможность выбрать удобное время и место для консультации повышает заинтересованность и готовность к участию. С другой — отсутствие физического контакта и необходимость самостоятельно организовывать процесс могут вызывать сомнения и снижать мотивацию. Кроме того, личные установки и опыт подростка, а также влияние семьи и сверстников, значительно влияют на уровень мотивации к обращению за виртуальной помощью [16]. Важным аспектом является формирование у подростков

понимания того, что обращение за помощью — это проявление силы и заботы о себе, а не признак слабости.

2. Когнитивная готовность. Когнитивная готовность включает в себя знания и представления подростка о возможностях и специфике онлайн-психологической помощи. Это охватывает понимание технических аспектов взаимодействия, правил коммуникации, этических норм, таких как конфиденциальность и безопасность данных, а также осознание того, какие формы помощи доступны и в чем их преимущества и ограничения. Недостаток информации или наличие искажённых представлений о виртуальной помощи может приводить к недоверию, страху и сопротивлению, что снижает готовность подростка использовать онлайн-сервисы. Важным направлением является повышение информированности через образовательные программы и просветительскую работу, которые помогут сформировать у подростков адекватное понимание процесса и возможностей дистанционной поддержки [16]. Также значимым фактором является осознание подростком своей роли в процессе терапии и понимание того, что активное участие способствует более эффективному результату [24].

3. Эмоционально - волевая готовность. Эмоционально - волевая готовность подразумевает способность подростка справляться с внутренними эмоциональными барьерами, которые могут возникать при взаимодействии в виртуальном пространстве. Часто подростки испытывают тревогу, неуверенность, страхи, связанные с возможной уязвимостью, раскрытием личных переживаний и сомнениями в конфиденциальности онлайн-сессий. Волевые качества, такие как настойчивость, умение преодолевать страхи и сомнения, а также способность к саморегуляции, играют ключевую роль в преодолении этих трудностей. Развитие эмоциональной устойчивости способствует формированию доверия к специалисту и поддерживает активное участие в процессе терапии. Важно, чтобы психологическая помощь включала техники работы с тревогой и страхами, помогая

подросткам постепенно адаптироваться к виртуальному формату [7].

4. Техническая готовность. Техническая готовность является необходимым условием для успешного взаимодействия в виртуальном пространстве. Она включает владение базовыми цифровыми навыками — умение пользоваться компьютером, смартфоном, программным обеспечением для видеосвязи, чатами и другими инструментами, обеспечивающими коммуникацию с психологом. Недостаток технических навыков или ограниченный доступ к качественному интернет-соединению могут стать серьёзным препятствием для получения своевременной и качественной помощи. Кроме того, подростки должны быть осведомлены о правилах цифровой безопасности, таких как защита персональных данных и избежание мошенничества в сети. Обучение техническим аспектам и обеспечение доступа к необходимым ресурсам являются важными задачами как для образовательных учреждений, так и для организаций, предоставляющих онлайн-психологическую поддержку [11]. Практика показывает, что повышение технической грамотности значительно увеличивает уровень использования виртуальных сервисов и способствует формированию у подростков уверенности в своих возможностях.

Психологическая готовность подростков к профессиональной помощи в виртуальном пространстве — это многоуровневое явление, включающее мотивационные, когнитивные, эмоциональные и технические компоненты. Для повышения этой готовности необходима информированность, развитие технических навыков и создание условий доверительного общения.

Факторы, влияющие на психологическую готовность подростков:

1. Социальная поддержка. Одним из ключевых факторов, влияющих на готовность подростков к онлайн-психологической помощи, является социальная поддержка со стороны значимых для них людей — семьи, друзей, педагогов и других взрослых. Положительное отношение этих групп к психологической помощи в виртуальном формате способствует формированию у подростков доверия и уверенности в том, что обращение за

помощью является нормальным и приемлемым поведением. Родители и учителя, которые открыто обсуждают вопросы психического здоровья и поддерживают инициативу подростков обратиться к специалисту, играют роль своеобразных «моделей» позитивного отношения. Исследования показывают, что подростки, получающие поддержку и одобрение со стороны социального окружения, демонстрируют более высокую мотивацию к использованию онлайн-сервисов психологической помощи [28]. В образовательных учреждениях важно развивать культуру эмоционального благополучия, включающую информирование и вовлечение родителей и педагогов.

2. Предыдущий опыт. Опыт взаимодействия подростка с психологами, особенно в виртуальном формате, оказывает значительное влияние на его текущую готовность обращаться за помощью. Успешные и позитивные контакты повышают мотивацию, формируют положительные ожидания и укрепляют доверие к онлайн-терапии. Напротив, негативный или неудачный опыт может вызвать разочарование, скептицизм и нежелание повторять попытки получить поддержку. Важно, чтобы специалисты создавали комфортную и безопасную среду, учитывали индивидуальные особенности подростков и обеспечивали качественную обратную связь, что способствует формированию положительного опыта. Кроме того, отсутствие опыта обращения за психологической помощью зачастую связано с низким уровнем информированности, что требует проведения просветительской работы [17].

3. Стигматизация. Стигматизация психического здоровья и обращения за психологической помощью остаётся одной из главных преград, снижающих готовность подростков к получению поддержки. Негативные установки, стереотипы и страх быть осуждённым или непонятым часто формируются под влиянием культурных, семейных и социальных факторов. В виртуальном пространстве, несмотря на анонимность, эти барьеры могут сохраняться и препятствовать открытости подростков. Преодоление стигматизации требует системной работы: образовательных программ,

кампаний по повышению осведомленности, вовлечения общественных институтов и создания поддержки среди сверстников. Формирование позитивного отношения к психологической помощи способствует снижению чувства стыда и повышает готовность подростков обращаться за поддержкой [23].

4. Уровень доверия. Доверие к профессионалу и платформе является базовым условием эффективного взаимодействия в виртуальном формате. Подростки должны быть уверены в компетентности психолога, конфиденциальности и безопасности своих данных, а также в надежности технической платформы. Недостаток доверия может вызывать опасения, страхи и сопротивление, снижая мотивацию к участию в онлайн-консультациях. Важную роль играют прозрачность работы сервисов, соблюдение этических стандартов, а также возможность получить информацию о квалификации специалистов. Кроме того, доверие формируется через позитивный опыт взаимодействия и поддержку со стороны значимых взрослых [4].

Психологическая готовность подростков к получению профессиональной помощи в виртуальном пространстве — это многогранное явление, включающее мотивационные, когнитивные, эмоциональные и технические аспекты. Для повышения этой готовности необходим комплексный подход.

Во-первых, важно повышать информированность подростков и их окружения о возможностях онлайн-психологической помощи. Необходимо рассказывать о разных формах поддержки — индивидуальные и групповые консультации, чаты, вебинары, — а также объяснять их преимущества и ограничения. Это поможет развеять существующие мифы и снизить страхи, связанные с виртуальным форматом.

Во-вторых, требуется развивать технические навыки и обеспечивать доступ к цифровым ресурсам. Подростки должны уметь безопасно пользоваться онлайн-платформами, понимать основы цифровой

безопасности и знать, как защищать свои личные данные.

В-третьих, необходимо создавать доверительную и безопасную атмосферу для онлайн-общения. Особое внимание следует уделять вопросам анонимности и конфиденциальности, чтобы подростки чувствовали себя защищёнными и могли открыто обращаться за помощью. Важно также учитывать эмоциональные потребности подростков, предоставляя поддержку и уважая личные границы.

В-четвертых, нужна системная работа по преодолению стигмы, связанной с обращением за психологической помощью, и формированию позитивного отношения к заботе о психическом здоровье. Необходимо показывать, что обращаться за помощью — это нормально и важно для благополучия, а не признак слабости [16].

Только комплексная поддержка по всем этим направлениям позволит действительно повысить готовность подростков к получению психологической помощи в виртуальном пространстве, укрепить их психическое здоровье и облегчить адаптацию в современном обществе.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКОВ К ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

2.1 Организация и методы исследования

В рамках исследования психологической готовности подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве для оценки уровня вовлеченности подростков в интернет-среду была применена методика «Индекс погруженности в интернет-среду», разработанная Л.А. Регуш. Данный инструмент представляет собой стандартизированный опросник, предназначенный для количественной оценки времени и характера использования интернета, а также для выявления эмоционального отношения к виртуальной активности (Приложение 2).

Целью применения методики являлось не только определение общей степени погруженности подростков в интернет-среду, но и выявление специфических особенностей их онлайн-деятельности, которые могут оказывать влияние на готовность к взаимодействию с психологом в виртуальном формате. В частности, методика была направлена на решение следующих задач:

- определение степени погруженности подростка в интернет-среду, выраженной в количественных показателях (время, частота использования);
- выявление особенностей использования различных интернет-сервисов, с акцентом на те, которые могут способствовать или препятствовать формированию доверительных отношений в онлайн-пространстве. Особое внимание уделялось анализу использования

социальных сетей и мессенджеров, как потенциальных каналов коммуникации с психологом, а также образовательных ресурсов, которые могут повышать осведомленность о психологической помощи и снижать стигматизацию;

- оценка влияния интернет-активности на психологическое благополучие, самооценку и социальные навыки подростков, что необходимо для понимания потенциальных рисков и преимуществ использования виртуального пространства для оказания психологической помощи;

- оценка готовности подростков к взаимодействию в виртуальном пространстве, включая уровень комфорта при онлайн-общении, доверие к виртуальным контактам и способность к самораскрытию в онлайн-среде, что является важным фактором успешности онлайн-консультирования [15].

Методика представляет собой опросник, состоящий из нескольких блоков вопросов, направленных на изучение следующих аспектов:

1. Временные показатели использования интернета:

- среднее время, проводимое в интернете в будние и выходные дни;
- частота выхода в интернет (количество раз в день/неделю).

2. Цели и виды деятельности в интернете:

- использование интернета для общения (социальные сети, мессенджеры): анализ используемых платформ, частота и характер общения (личные сообщения, групповые чаты, публичные комментарии);

- образовательная деятельность: использование онлайн-ресурсов для обучения, выполнения домашних заданий, подготовки к экзаменам;

- развлечения (онлайн-игры, видео, музыка): виды развлечений, степень вовлеченности, наличие зависимости;

- информационный поиск: тематика поисковых запросов, источники информации (новостные сайты, блоги, форумы).

3. Эмоциональное и поведенческое отношение к интернету:

- чувство зависимости от интернета: наличие навязчивого желания постоянно проверять обновления, страх пропустить что-то важное,

раздражительность при отсутствии доступа к интернету;

- степень комфорта и удовлетворения при онлайн-взаимодействии: оценка уровня комфорта при общении с разными людьми в интернете (знакомыми, незнакомыми, сверстниками, взрослыми), удовлетворенность качеством онлайн-коммуникации;

- возможные трудности или конфликты, связанные с использованием интернета: кибербуллинг, столкновение с нежелательным контентом, конфликты с родителями из-за времени, проведенного в интернете.

Полученные данные анализировались с учетом возраста, пола и социального статуса подростков для выявления специфических особенностей использования интернета, которые могут влиять на формирование готовности к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве. Результаты, полученные с помощью данной методики, сопоставлялись с данными, полученными с помощью других методов исследования (в частности, опросника «Отношение к получению профессиональной психологической помощи» - ATSPPHS), для получения комплексного представления о психологических особенностях подростков и их готовности к онлайн-консультированию.

Нами был использован опросник «Отношение к получению профессиональной психологической помощи» (Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale, ATSPPHS). Для оценки отношения подростков к получению психологической помощи в онлайн-формате, была использована адаптированная версия Е.О. Смирновой, С.В. Гавриловой опросника «Отношение к получению профессиональной психологической помощи» (ATSPPHS), разработанного Fischer & Farina (Приложение 2).

Целью применения адаптированного опросника «Отношение к получению профессиональной психологической помощи» являлось определение степени готовности подростков обращаться за психологической помощью в онлайн-формате, выявление возможных специфических барьеров и мотиваторов, связанных с получением профессиональной поддержки через

интернет. В контексте исследования, посвященного онлайн-консультированию, методика была направлена на решение следующих задач:

- оценка общего отношения подростков к получению профессиональной психологической помощи именно в онлайн-формате, выраженная в количественных показателях;

- выявление специфических факторов, влияющих на готовность подростков обращаться за онлайн-консультациями, с акцентом на аспекты, релевантные виртуальной среде: удобство, доступность, анонимность, безопасность, доверие к онлайн-психологу;

- оценка влияния различных социальных и демографических факторов (возраст, пол, социальный статус, опыт использования интернета, опыт онлайн-общения) на отношение подростков к получению профессиональной психологической помощи онлайн [29].

Адаптированный опросник «Отношение к получению профессиональной психологической помощи» (Е.О. Смирновой, С.В. Гавриловой) состоит из ряда утверждений, отражающих различные аспекты отношения к онлайн-психологической помощи. Респондентам предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением, используя шкалу Лайкерта. На основе полученных ответов рассчитываются баллы по следующим шкалам:

1. Признание потребности в психологической помощи онлайн (Recognition of Need Online): Оценивает степень осознания подростком наличия у себя психологических проблем, которые могут быть эффективно решены с помощью онлайн-консультирования. Эта шкала позволяет оценить готовность подростков признавать, что им нужна помощь в решении проблем, с которыми они сталкиваются в виртуальном пространстве (например, кибербуллинг, зависимость от социальных сетей, трудности в онлайн-общении), и что онлайн-формат может быть подходящим для получения такой помощи.

2. Толерантность к стигме, связанной с онлайн-психологической

помощью (Stigma Tolerance Online): Оценивает степень терпимости подростка к общественному мнению и предрассудкам, связанным с обращением за психологической помощью именно в онлайн-формате. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что подросток не боится осуждения со стороны окружающих и не считает обращение к онлайн-психологу признаком слабости или несерьезности проблемы.

3. Уверенность в эффективности онлайн-психологической помощи (Confidence in Online Mental Health Professionals): Оценивает степень веры подростка в то, что онлайн-психологическая помощь действительно может быть эффективной и привести к положительным изменениям. Эта шкала позволяет оценить, насколько подросток доверяет профессионализму онлайн-психологов и верит в то, что онлайн-консультации могут быть столь же эффективными, как и личные встречи с психологом.

Анализ результатов адаптированного опросника ATSPPHS проводился с использованием статистических методов для выявления значимых различий между группами подростков (в зависимости от возраста, пола, социального статуса, опыта использования интернета, опыта онлайн-общения). Полученные данные сопоставлялись с результатами, полученными с помощью других методик исследования (в частности, опросника «Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А. Регуш), для получения комплексного представления о психологических особенностях подростков и их готовности к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве. Результаты исследования были использованы для разработки рекомендаций по повышению эффективности онлайн-консультирования и увеличению доступности психологической помощи для подростков.

Для углубленного изучения психологической готовности подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве, наряду с использованием стандартизированных методик («Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А. Регуш и опросник ATSPPHS в адаптации Е.О. Смирновой), была разработана авторская анкета

«Готовность к психологической помощи». Целью разработки данной анкеты являлось получение более детальной и контекстно-специфичной информации, необходимой для дополнения и интерпретации данных, полученных с помощью стандартизированных методик. Анкета направлена на выявление индивидуальных особенностей восприятия и готовности подростков к онлайн-консультированию, а также на изучение факторов, влияющих на этот процесс (Приложение 3).

Анкета структурирована на три раздела, соответствующих ключевым компонентам психологической готовности: когнитивному, эмоциональному и поведенческому.

Раздел 1: когнитивный компонент (Осознание и понимание необходимости онлайн-психологической помощи) направлен на выявление представлений подростков об эффективности и значимости онлайн-психологической помощи. Данный раздел включает вопросы, оценивающие понимание подростками возможностей онлайн-психотерапии в решении проблем общения, стресса и тревоги, а также их отношение к обращению за помощью в онлайн-формате.

Раздел 2: эмоциональный компонент (Отношение, доверие, уверенность в конфиденциальности при онлайн-психологической помощи) исследует эмоциональное восприятие подростками онлайн-психологической помощи. Раздел содержит вопросы, направленные на оценку уровня комфорта, доверия к специалистам, предоставляющим онлайн-помощь, и важности конфиденциальности.

Раздел 3: поведенческий компонент (Готовность к действиям по получению онлайн-психологической помощи) оценивает намерения и готовность подростков к реальным действиям по получению психологической помощи в виртуальном пространстве. Данный раздел состоит из вопросов, определяющих вероятность обращения за онлайн-помощью при возникновении проблем, готовность воспользоваться бесплатной онлайн-поддержкой, предлагаемой школой, и оценку

доступности информации о надежных платформах и специалистах. Также в раздел включены вопросы, направленные на выявление предпочтений подростков в отношении формата получения помощи (личная встреча или онлайн встреча), способов связи при онлайн-консультировании (видеосвязь, чат) и факторов, препятствующих обращению за онлайн-психологической помощью.

Для каждого вопроса, предусматривалось 6 вариантов ответа, представляющих собой шкалу Лайкерта, позволяющую оценить степень выраженности мнения респондента (например, от «Полностью согласен» до «Полностью не согласен»). Вопросы 9 и 10 предполагали возможность выбора нескольких вариантов ответа, что позволяло получить более детальную информацию о предпочтениях подростков в отношении онлайн-психологической помощи.

Анкета была разработана с учетом специфики подросткового возраста и направлена на получение целостного представления о психологической готовности подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве в условиях общеобразовательного учреждения. Данные, полученные с помощью анкеты, будут использованы для анализа факторов, влияющих на готовность подростков к онлайн-консультированию, и разработки рекомендаций по повышению эффективности психологической помощи в школе.

Использование комплекса взаимодополняющих методов и методик позволило всесторонне изучить проблему и получить достоверные данные о потребностях подростков в психологической помощи в виртуальном пространстве.

Совокупность полученных данных позволяет утверждать, что для значительной части подростков виртуальная среда является важной частью их жизни, и они нуждаются в психологической помощи, которая может быть оказана в том числе и в онлайн-формате. Предоставление онлайн-психологической помощи может быть более удобным, доступным и

комфортным для некоторых подростков, чем традиционные очные консультации, и может помочь им справиться с проблемами, связанными с использованием интернета, и улучшить их общее психологическое благополучие.

2.2 Анализ первичных результатов исследования

Нами было проведено исследование отношения подростков к получению профессиональной психологической помощи онлайн. Результаты исследования по опроснику «Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А. Регуш, представленные на рисунке 2.1, демонстрируют общий повышенный уровень погруженности подростков в интернет-среду, что соответствует современным тенденциям цифровизации общества и активному использованию сети интернет молодежью. В частности, анализ шкалы «Цифровое потребление» указывает на активное использование сети интернет для различных целей, включая поиск информации (образовательные ресурсы, новости), общение в социальных сетях и мессенджерах (поддержание социальных связей, обмен информацией), а также развлечения (просмотр видео, прослушивание музыки, онлайн-игры).

Средние значения по данной шкале варьируются от 11,25% у 8 класса до 12,25% у 11 класса, что свидетельствует о высокой и возрастающей с возрастом вовлеченности подростков в цифровое потребление. Эти данные подчеркивают важность интернета в жизни современных подростков, который является не только источником информации и развлечений, но и важным средством коммуникации и социализации.

Показатели по шкале «Цифровая компетентность» также свидетельствуют о сформированных навыках и умениях эффективного использования цифровых технологий. Подростки демонстрируют уверенное

владение цифровыми инструментами и платформами, что позволяет им успешно решать различные задачи в онлайн-среде, включая поиск и оценку информации, участие в онлайн-обучении и коммуникацию в социальных сетях.

Средние значения по данной шкале составляют 9,11% – у 10 класса и 9,63% – у 11 класса, что указывает на достаточно высокий уровень цифровой грамотности подростков. Это является важным фактором в контексте исследования, поскольку предполагает наличие у подростков необходимых навыков для взаимодействия с онлайн-психологом и использования онлайн-платформ для получения психологической помощи.

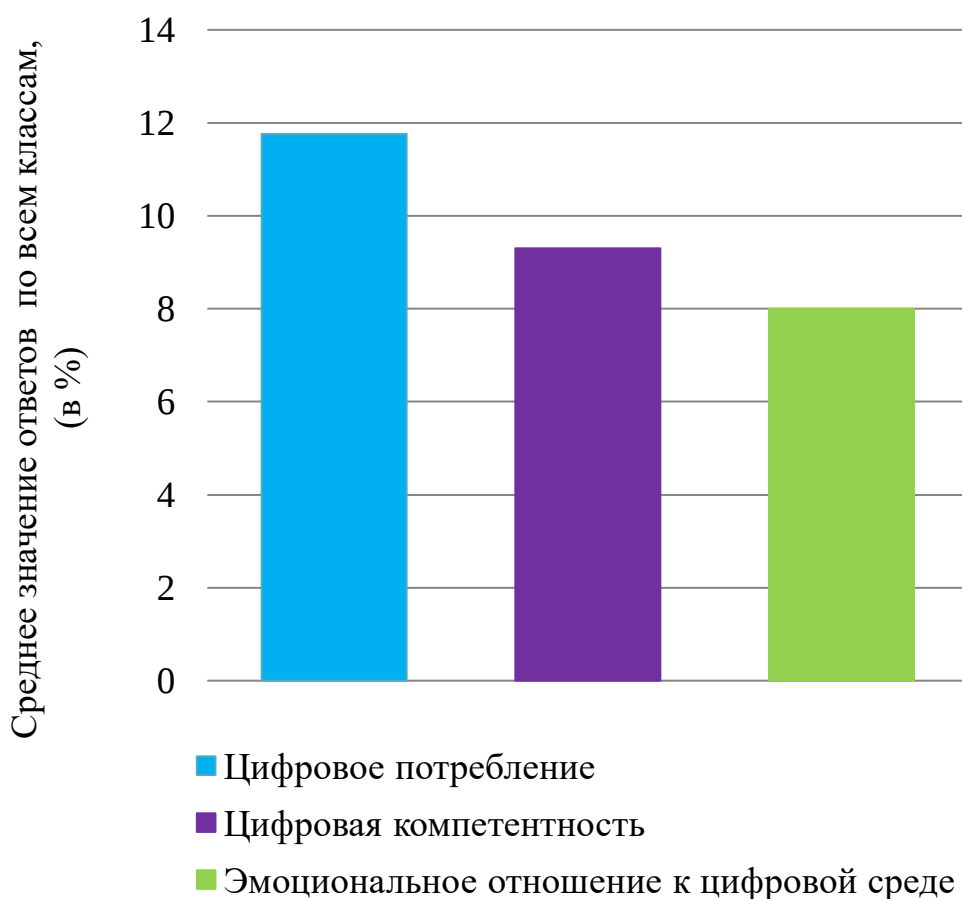


Рис. 2.1 Среднее значение ответов респондентов, по всем классам опросника «Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А. Регуш, (в %)

Анализ эмоционального компонента погруженности в интернет-среду выявил преобладание позитивного настроения у подростков. Средние значения по шкале «Эмоциональное отношение к цифровой среде» (от 7,80% у 8 класса до 8,20% у 11 класса) указывают на то, что интернет воспринимается ими как полезный и привлекательный ресурс.

Подробный анализ эмоциональных переживаний, представленный на рисунке 2.2, подтверждает эту тенденцию: наиболее часто испытываемыми эмоциями являются интерес, удовольствие и радость.

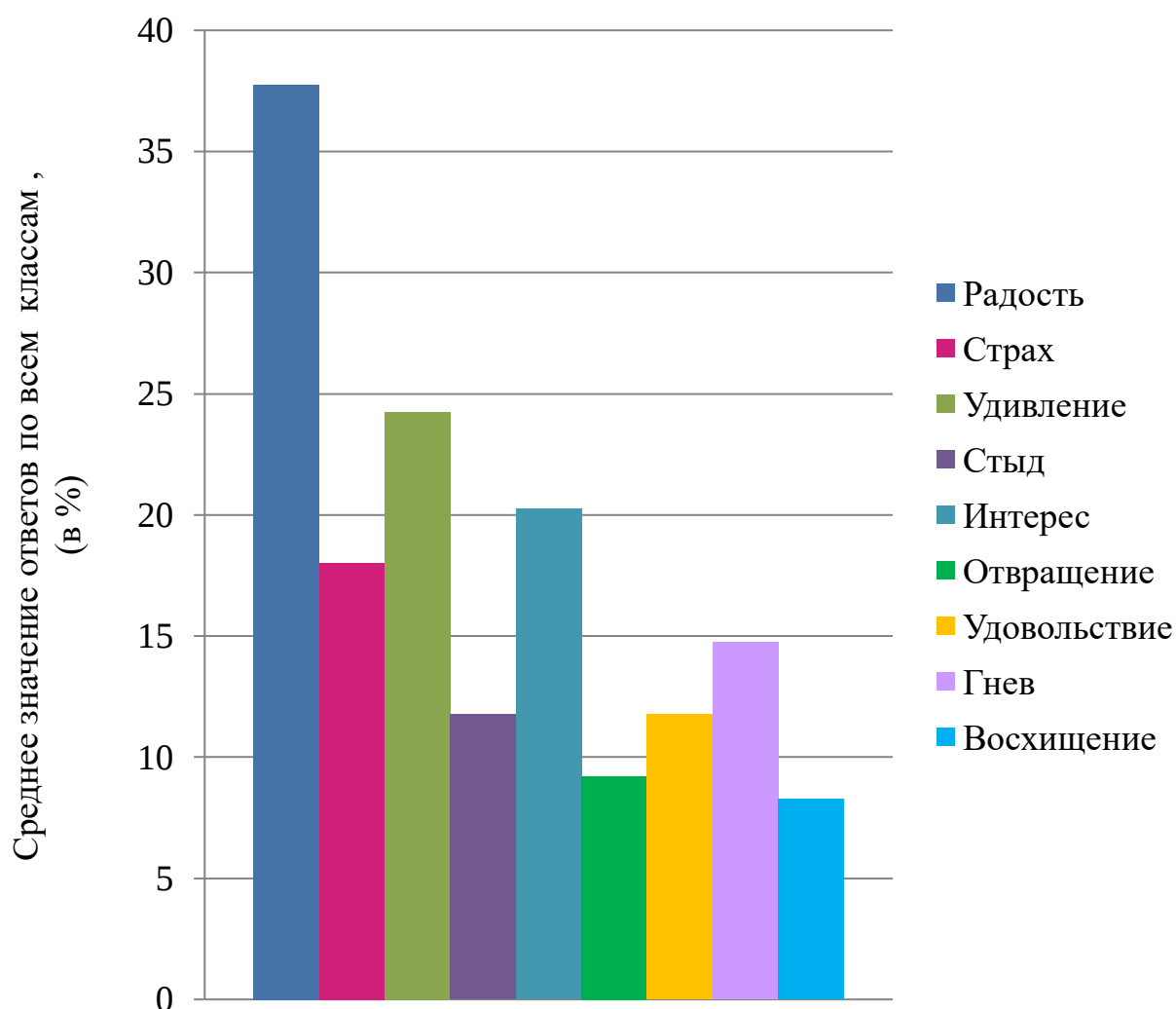


Рис. 2.2 Ответ респондентов, по всем классам, на вопрос «Какие эмоции и чувства ты испытываешь, находясь в интернете?», (в %)

Напротив, негативные эмоции, такие как страх, гнев и отвращение, встречаются значительно реже. Кроме того, с возрастом наблюдается динамика в сторону усиления положительных и ослабления отрицательных эмоциональных реакций, что, вероятно, связано с развитием эмоционального интеллекта и способностью к более избирательному взаимодействию с цифровым контентом.

Анализ данных по шкале «Индекс погруженности в интернет-среду» выявил некоторые различия в уровне погруженности в интернет-среду по классам. Так, наибольшие значения индекса погруженности в интернет-среду зафиксированы у 11 класса (30,08%), что может быть связано с увеличением учебной нагрузки и необходимостью использования цифровых ресурсов для учебы, подготовки к экзаменам и выбору будущей профессии. Минимальные значения индекса погруженности в интернет-среду отмечаются у 8 класса (28,30%), что может отражать особенности возрастной группы и различную степень заинтересованности в использовании цифровых технологий.

Результаты исследования с использованием опросника «Отношение к получению профессиональной психологической помощи (ATSPPHS)» в адаптации Е.О. Смирновой, представленные на рисунке 2.4, показали, что подростки в целом демонстрируют положительное отношение к получению профессиональной психологической помощи онлайн. В частности, высокий уровень толерантности к стигме (от 78% до 85%) указывает на то, что общественное осуждение и предрассудки, связанные с обращением за помощью к психологу, не являются значительным барьером для подростков, рассматривающих возможность онлайн-консультирования. Это проявляется в том, что они считают онлайн-консультации полезными в кризисных ситуациях, рассматривают возможность их использования в будущем, и готовы рекомендовать их друзьям, что свидетельствует о признании социальной приемлемости онлайн-консультирования.

Значительное число опрошенных (60%) согласилось с утверждением: «Если бы близкий друг попросил моего совета относительно своего

психического здоровья, я рекомендовал бы ему онлайн-консультацию с психологом», что отражает позитивное восприятие онлайн-помощи как ценного и социально одобряемого ресурса.

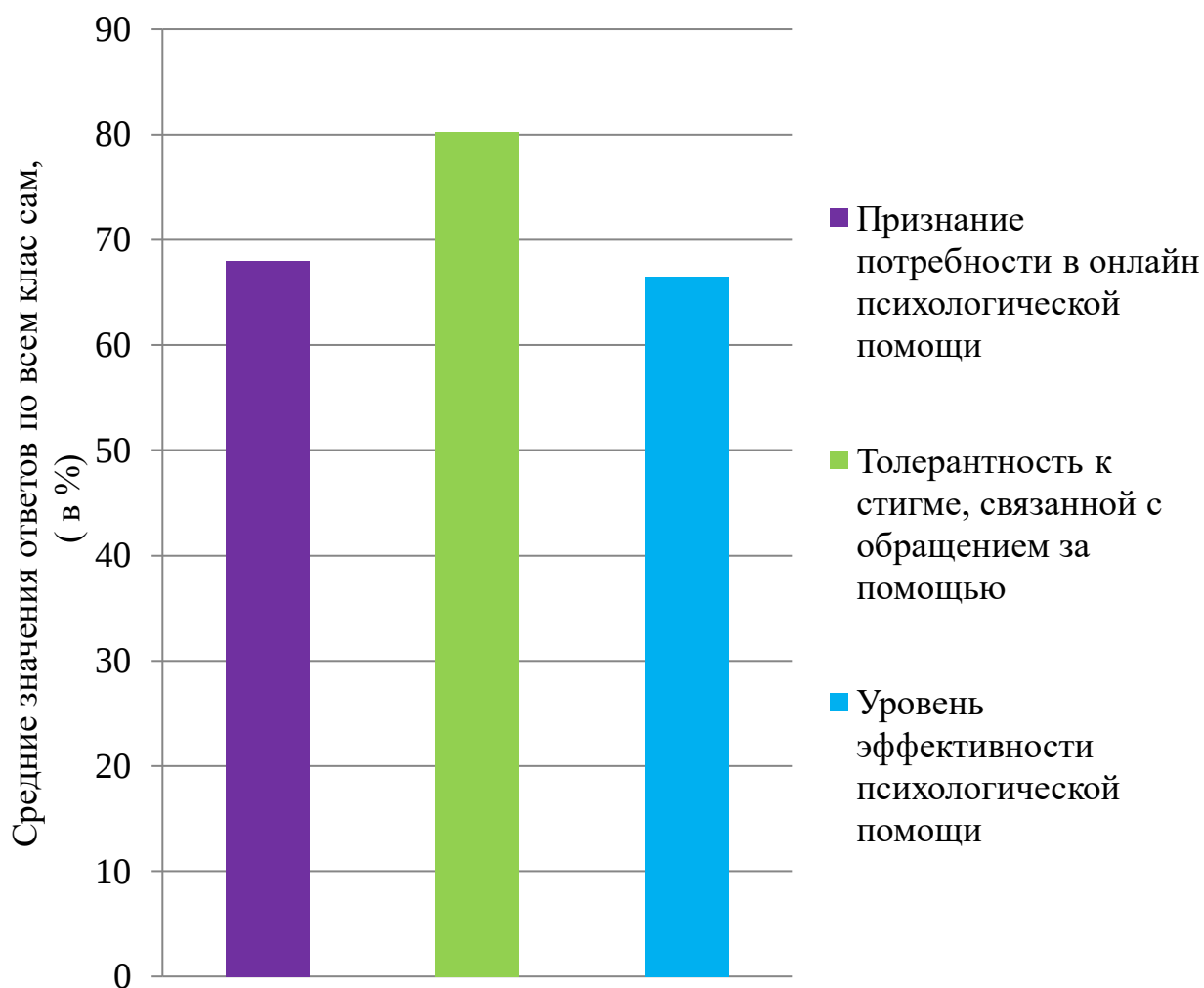


Рис. 2.4 Средние значения по шкалам опросника «Отношение к получению профессиональной психологической помощи ATSPPHS», (в %)

Данные результаты свидетельствуют о потенциальной готовности подростков к использованию онлайн-консультаций при наличии потребности, а также об их способности выступать в роли агентов распространения информации о преимуществах и доступности онлайн-психологической помощи.

Однако результаты исследования также выявили наличие определённых сдерживающих факторов и опасений, связанных с получением психологической помощи в онлайн-формате. Примерно 30% респондентов испытывают сомнения в эффективности и надёжности онлайн-психологической помощи. Такой уровень недоверия может быть обусловлен сразу несколькими причинами.

Во-первых, значительная часть подростков недостаточно информирована о современных возможностях и преимуществах онлайн-консультирования. Многие из них не имеют чёткого представления о том, как именно организована работа психолога в виртуальной среде, какие методы и техники применяются, а также о том, что онлайн-помощь может быть столь же профессиональной и результативной, как и традиционная очная консультация. С этим связаны и распространённые стереотипы: часть опрошенных склонна считать, что только очная встреча с психологом способна дать «настоящий» результат, а онлайн-формат воспринимается ими как нечто вспомогательное или даже поверхностное.

Во-вторых, у ряда подростков наблюдается тенденция к обесцениванию собственных эмоциональных трудностей и преуменьшению необходимости в профессиональной помощи. Так, 24% респондентов согласились с утверждением: «Эмоциональные проблемы, как и многое другое, часто проходят со временем, поэтому нет необходимости в онлайн-помощи». Это свидетельствует о наличии среди подростков установки на самостоятельное преодоление трудностей, возможно, связанной с отсутствием положительного опыта обращения к специалистам или с влиянием культурных и семейных норм, в которых обращение за психологической помощью не поощряется или даже подвергается критике. Важно отметить, что подобные установки могут приводить к затягиванию решения проблем, снижению качества жизни и даже развитию хронических состояний.

Кроме того, примерно 30% респондентов выразили опасения, связанные с вопросами конфиденциальности и возможной стигматизацией,

сопровождаящей обращение за психологической помощью. Для подросткового возраста характерна повышенная чувствительность к мнению окружающих, стремление к сохранению личной автономии и приватности. Поэтому многие подростки опасаются, что информация о их обращении к психологу может стать известна сверстникам, учителям или родителям, что может вызвать осуждение, насмешки или даже изоляцию в коллективе. Некоторые респонденты сообщили, что предпочли бы делиться личными переживаниями с друзьями, а не с психологом, опасаясь утраты контроля над личной информацией или не доверяя онлайн-сервисам в вопросах хранения данных.

Также немаловажным фактором выступает эмоциональная закрытость, характерная для части подростков: они не готовы обсуждать определённые переживания даже в онлайн-формате, считая некоторые темы слишком личными или стыдными для обсуждения с незнакомым человеком, пусть даже профессионалом. Это может быть связано как с особенностями личности, так и с недостаточным развитием навыков эмоционального самораскрытия.

Анализ результатов анкетирования, проведенного с целью изучения психологической готовности подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве, позволил выявить ряд важных закономерностей и особенностей.

В частности, когнитивный компонент готовности, отражающий осознание и понимание необходимости онлайн-психологической помощи, характеризуется в целом положительными показателями. Так, на вопрос: «Как вы считаете, онлайн-психологическая помощь может быть эффективной при проблемах в общении с друзьями или родителями?», в среднем 45% подростков выбрали вариант ответа «Вполне эффективной» и 34% «Очень эффективной», рисунок 2.5.

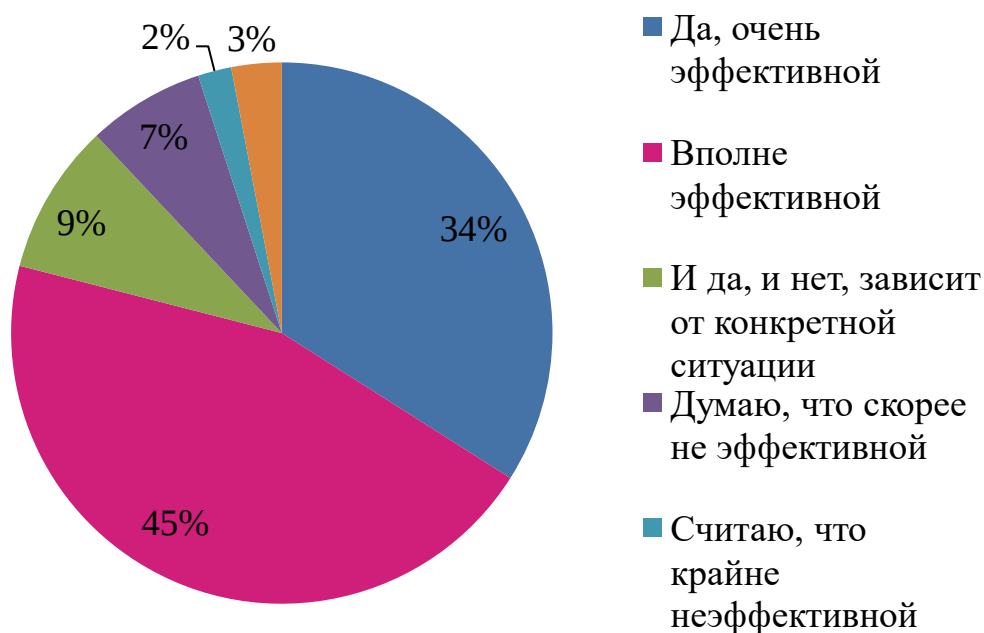


Рис. 2.5 Средние значения ответов респондентов по всем классам, на вопрос анкеты «Как вы считаете, онлайн-психологическая помощь может быть эффективной при проблемах в общении с друзьями или родителями?», (в %)

Показатели по этому вопросу анкеты свидетельствуют о высоком уровне осознания подростками эффективности онлайн-консультирования в решении межличностных проблем. При этом, значительная часть респондентов не считает обращение за онлайн-психологической помощью признаком слабости. На вопрос: «Согласны ли вы с утверждением, что обращение за онлайн-психологической помощью – это признак некой слабости и неспособности справиться с проблемой?» в среднем 65% подростков выбрали вариант ответа «Нет, точно не согласен».

Осознание важности знания о возможности получить онлайн-психологическую помощь также получило высокую оценку: в среднем 34% подростков выбрали вариант ответа «Да, очень важно» и 30% выбрали вариант ответа «Достаточно важно» на вопрос «Как вы думаете, насколько важно знать о возможности получить онлайн-психологическую помощь?».

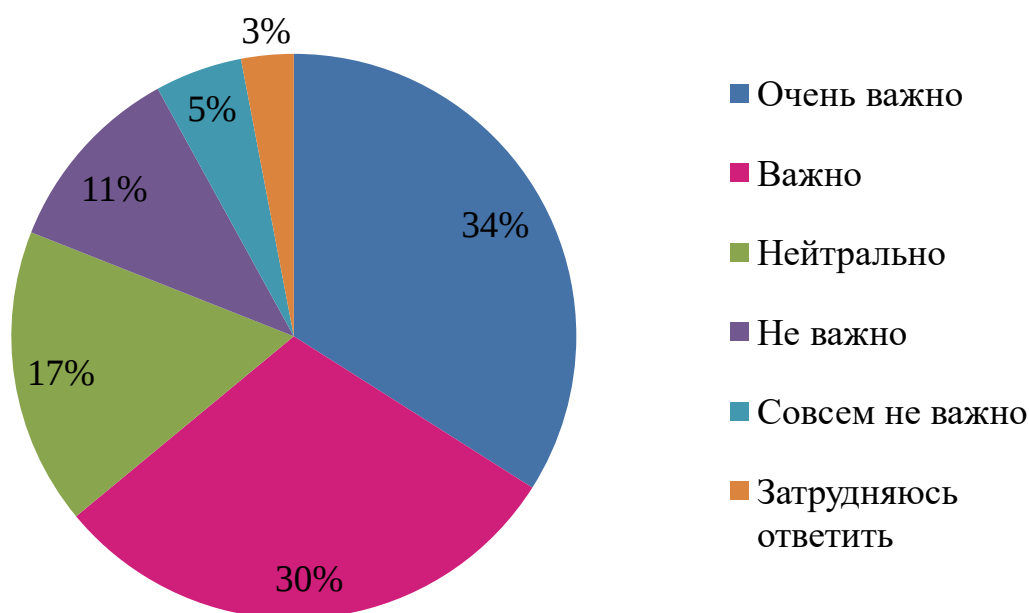


Рис. 2.6 Средние значения ответов респондентов по всем классам, на вопрос анкеты «Как вы думаете, насколько важно знать о возможности получить онлайн-психологическую помощь?», (в %)

Эмоциональный компонент готовности, отражающий отношение, доверие и уверенность в конфиденциальности при онлайн-психологической помощи, также демонстрирует положительную динамику. Так, на вопрос: «Насколько вероятно, что вы обратились бы за онлайн-психологической помощью?», в среднем 72% подростков отметили варианты ответа «Очень вероятно» или «Скорее да, чем нет», что свидетельствует о положительном эмоциональном настрое в отношении онлайн-консультирования, рисунок 2.7.

Однако, уверенность в конфиденциальности и защите персональных данных при получении онлайн-психологической помощи является критически важным фактором. На вопрос: «Насколько важна для вас уверенность в конфиденциальности и защите ваших данных при получении онлайн-психологической помощи?», в среднем 92% подростков выбрали вариант «Очень важна», что подчеркивает необходимость обеспечения

высокого уровня безопасности и конфиденциальности на онлайн-платформах.

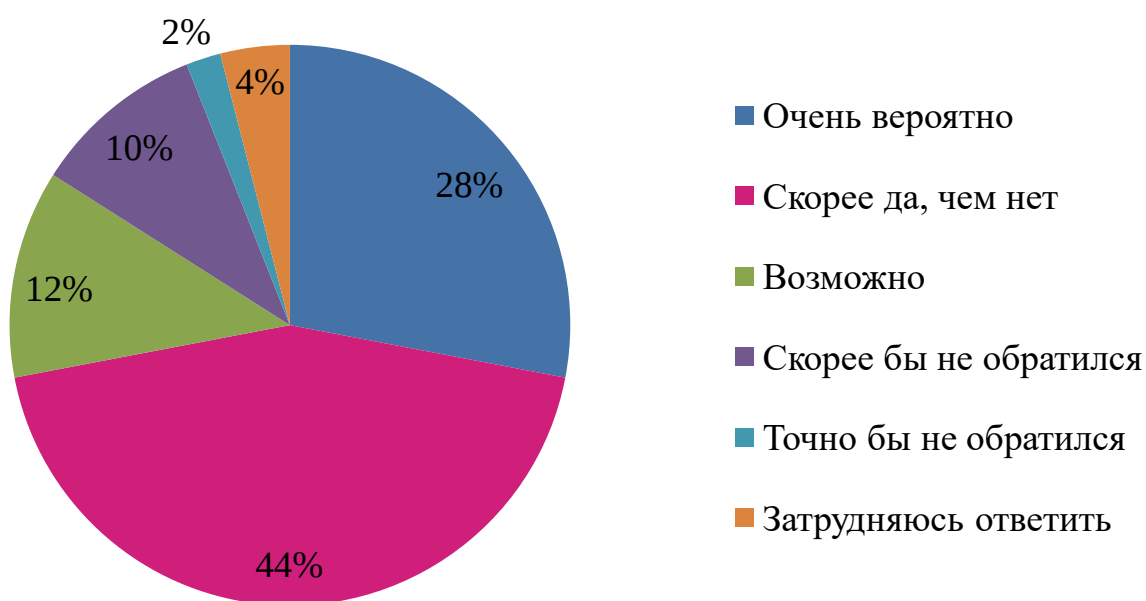


Рис. 2.7 Средние значения ответов респондентов по всем классам, на вопрос анкеты «Насколько вероятно, что вы обратились бы за онлайн-психологической помощью?», (в %)

Поведенческий компонент готовности, отражающий намерения и готовность к реальным действиям по получению онлайн-психологической помощи, характеризуется несколько менее выраженными показателями. Хотя, в среднем 61% подростков отметили варианты «Очень вероятно» или «Вероятно» на вопрос: «Если бы у вас была серьезная проблема, и вы чувствовали, что вам необходима помощь, насколько вероятно, что вы

обратились бы за онлайн-психологической помощью?», что свидетельствует о потенциальной готовности к обращению за помощью. В то же время, готовность воспользоваться бесплатной онлайн-поддержкой, предлагаемой школой, также получила высокий уровень поддержки: в среднем 73% подростков выбрали варианты «Обязательно» или «Скорее да, чем нет» на вопрос: «Насколько вероятно, что если бы ваша школа предложила бесплатную онлайн-психологическую помощь, вы бы воспользовались этой возможностью?», рисунок 2.8.

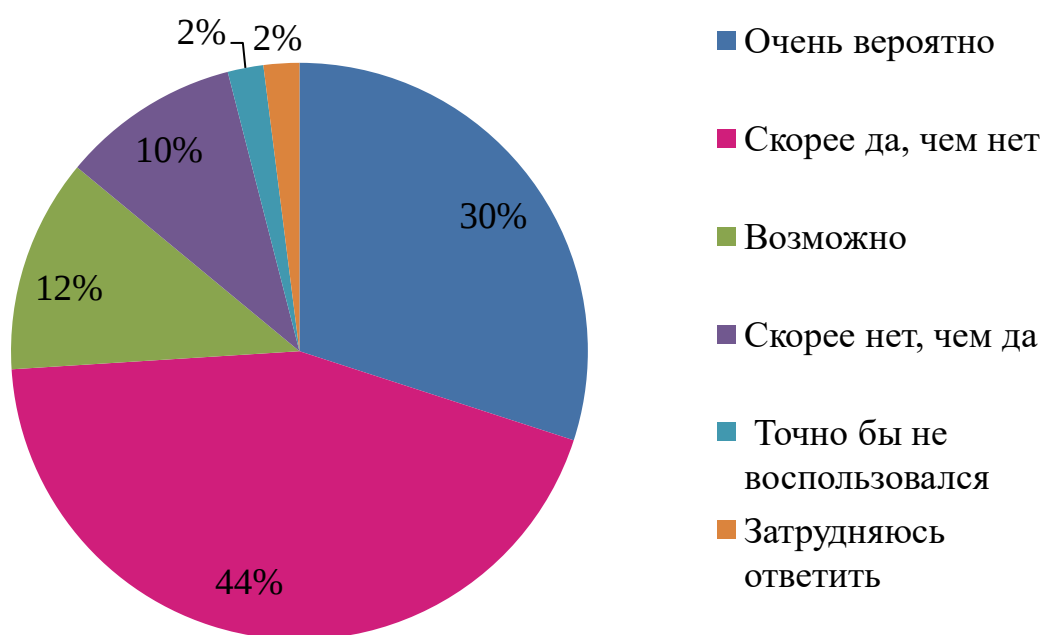


Рис. 2.8 Средние значения ответов респондентов по всем классам, на вопрос анкеты «Насколько вероятно, что если бы ваша школа предложила бесплатную онлайн-психологическую помощь, вы бы воспользовались этой возможностью?», (в %)

Анализ предпочтений в отношении формата получения помощи показал, что в среднем 60% подростков выбрали вариант «Онлайн-психологическую помощь» на вопрос: «Что бы вы предпочли: личную встречу с психологом или онлайн-психологическую помощь?», что подтверждает привлекательность онлайн-формата для данной возрастной группы, рисунок 2.9.

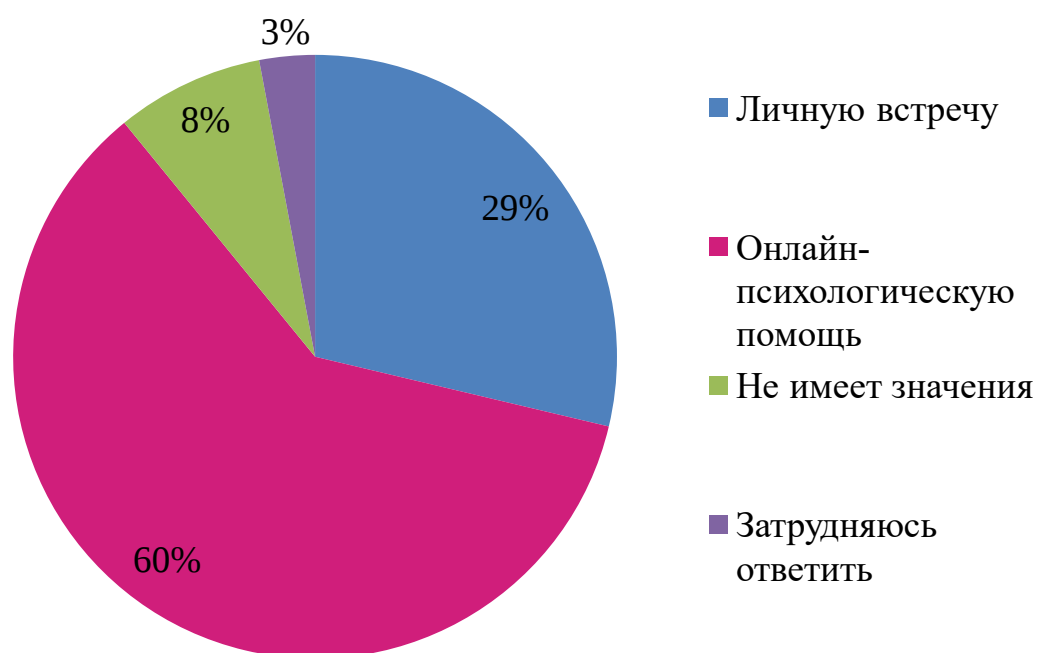


Рис. 2.9 Средние значения ответов респондентов по всем классам, на вопрос анкеты «Что бы вы предпочли: личную встречу с психологом или онлайн-психологическую помощь?», (в %)

Анализ открытых вопросов анкеты показал, что наиболее значимыми барьерами для обращения подростков за онлайн-психологической помощью

остаются беспокойство о конфиденциальности, недоверие к онлайн-формату, а также страх осуждения со стороны сверстников и взрослых. Эти опасения отражают как особенности подросткового возраста (повышенная чувствительность к мнению окружающих, стремление к самостоятельности), так и недостаточную информированность о принципах работы онлайн-психолога и гарантиях безопасности личных данных.

В целом, результаты анкетирования позволяют сделать вывод о том, что у большинства подростков сформирован достаточный уровень психологической готовности к получению профессиональной помощи в виртуальном пространстве. Тем не менее, сохраняются отдельные сомнения и опасения, которые требуют целенаправленной работы со стороны образовательного учреждения и специалистов.

Для выявления взаимосвязей между различными аспектами психологической готовности был проведен корреляционный анализ Пирсона. Результаты представлены в Приложении 7. На рисунке 2.10 наглядно показаны корреляционные связи.

Обнаружена статистически значимая положительная корреляция между «Признанием потребности в психологической помощи онлайн» и «Эмоциональным отношением к цифровой среде» ($r = 0.623$, $p < 0.01$), что свидетельствует о том, что подростки с более позитивным отношением к интернету чаще осознают необходимость в онлайн-психологической помощи. Также выявлена значимая положительная корреляция между «Индексом погруженности в интернет-среду» и «Уверенностью в эффективности онлайн-помощи» ($r = 0.508$, $p < 0.01$), что указывает на то, что чем больше подросток вовлечен в интернет, тем выше его уверенность в пользе онлайн-консультаций, рисунок 2.10

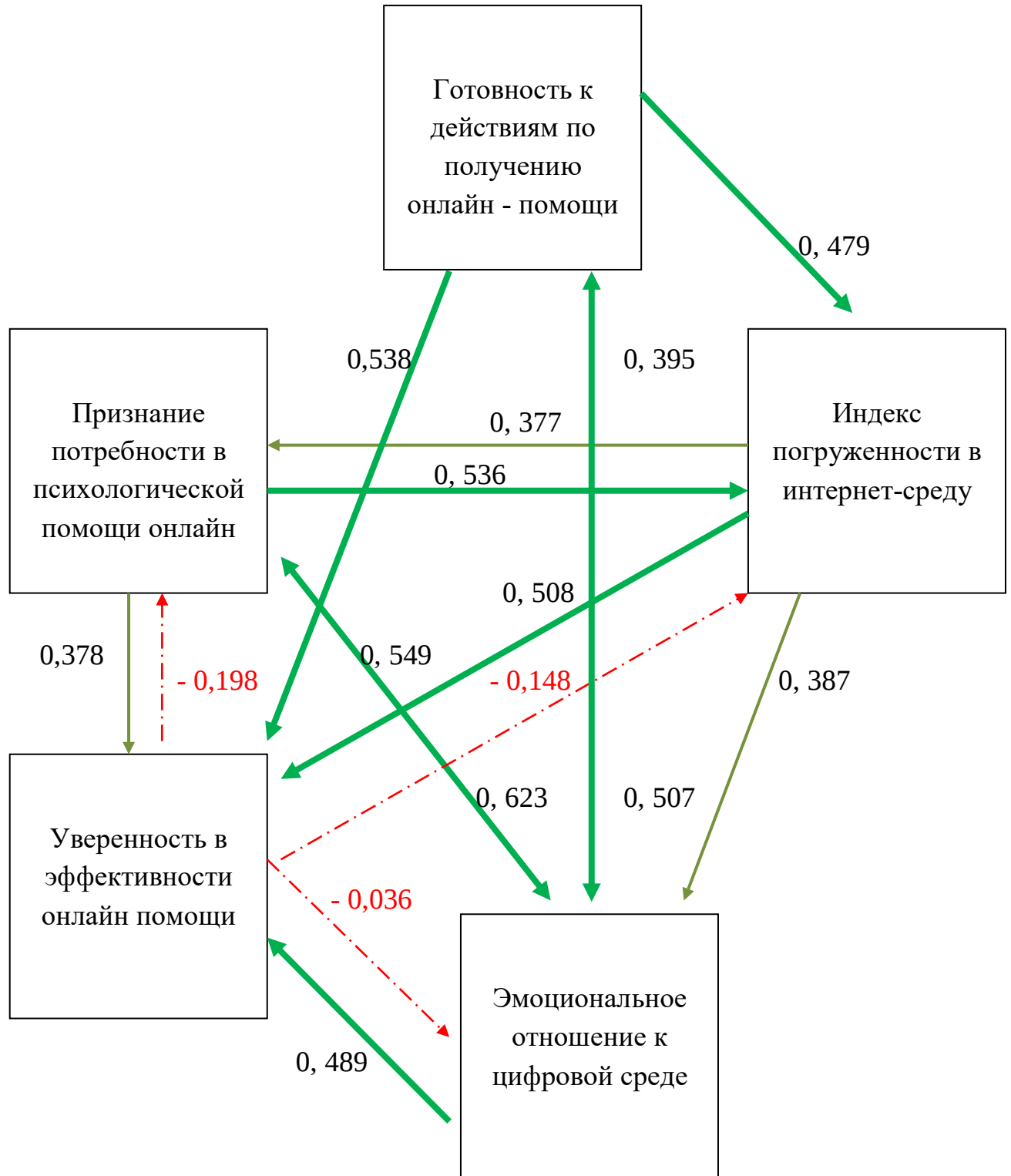


Рис. 2.10 Корреляционная плеяда по результатам двух опросников и анкетирования

«Признание потребности в психологической помощи онлайн» и «Готовность к действиям»: коэффициент корреляции Пирсона $r = 0.62$ указывает на сильную положительную связь между этими шкалами. Это означает, что чем выше подросток оценивает свою потребность в онлайн-психологической помощи, тем более вероятно, что он предпримет конкретные шаги для ее получения.

«Индекс погруженности в интернет-среду» и «Уверенность в эффективности онлайн-помощи»: коэффициент корреляции Пирсона $r = 0.45$ указывает на умеренную положительную связь между этими шкалами. Это означает, что чем больше времени подросток проводит в интернете и чем больше он вовлечен в онлайн-активности, тем выше его уверенность в том, что онлайн-психологическая помощь может быть эффективной.

Анализ корреляционной модели показал, что психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве является результатом комплексного взаимодействия ряда факторов:

1. Ведущие факторы психологической готовности к онлайн-помощи:

– признание потребности в психологической помощи онлайн (коэффициент 0,538) – один из ключевых предикторов готовности к действиям по обращению за помощью. Подростки, осознающие свою потребность в поддержке, значительно чаще проявляют инициативу в поиске онлайн-помощи;

– индекс погружённости в интернет-среду (0,395) также существенно влияет на готовность. Чем активнее подросток использует интернет и чувствует себя уверенно в цифровой среде, тем выше его склонность обращаться за профессиональной поддержкой онлайн;

– эмоциональное отношение к цифровой среде (0,508) напрямую связано с готовностью к получению помощи: позитивное отношение к онлайн-коммуникации и цифровым технологиям увеличивает вероятность обращения за помощью через интернет.

2. Взаимосвязи между компонентами готовности:

– уверенность в эффективности онлайн-помощи (0,489) значительно коррелирует с эмоциональным отношением к цифровой среде. Это говорит о том, что вера в действенность онлайн-консультирования формирует более позитивное отношение к цифровой коммуникации в целом;

– признание потребности в помощи и уверенность в эффективности онлайн-помощи оказывают взаимное влияние. Однако, согласно схеме, между этими переменными отмечается и отрицательная связь (–0,198), что может свидетельствовать о наличии у части подростков скептицизма: несмотря на признание необходимости помощи, не все верят в её эффективность онлайн;

– индекс погружённости в интернет-среду также влияет на эмоциональное отношение к цифровой среде (0,507) и на признание потребности в помощи (0,377), что подчеркивает роль цифровых навыков и привычек в формировании мотивации к онлайн-обращениям.

3. Наличие отрицательных связей:

– некоторые отрицательные корреляции (например, между уверенностью в эффективности онлайн-помощи и эмоциональным отношением к цифровой среде, –0,036) указывают на неоднородность отношения подростков к цифровым форматам помощи. Это может быть связано с индивидуальными особенностями, разным уровнем цифровой грамотности и личным опытом взаимодействия с онлайн-сервисами.

4. Комплексное влияние факторов:

– наиболее значимые положительные корреляции (выделены жирным на схеме: 0,536; 0,549; 0,623) свидетельствуют о том, что для формирования устойчивой психологической готовности к получению профессиональной помощи онлайн необходима целенаправленная работа по развитию доверия к онлайн-помощи, формированию позитивного отношения к цифровой среде и развитию цифровой компетентности подростков.

Результаты корреляционного анализа подтверждают, что осознание

потребности в помощи и активное использование интернета связаны с готовностью подростков к получению психологической помощи в виртуальном пространстве. Это подчеркивает важность развития онлайн-сервисов психологической поддержки для подростков, особенно для тех, кто активно использует интернет и осознает свои психологические потребности.

2.3 Рекомендации для общеобразовательного учреждения по созданию психологической помощи подросткам в виртуальном пространстве

Результаты проведенного исследования, посвященного изучению психологической готовности подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве, позволяют сформулировать ряд практических рекомендаций для общеобразовательных учреждений, направленных на повышение доступности и эффективности оказания психологической помощи подросткам в условиях цифровой трансформации образования.

Анализ корреляционной модели выявил, что психологическая готовность подростков к получению профессиональной помощи онлайн определяется сочетанием факторов: признанием потребности в поддержке, уровнем цифровой грамотности, уверенностью в эффективности онлайн-помощи и эмоциональным отношением к цифровой среде.

Рекомендации для администрации общеобразовательного учреждения:

1. Формирование институциональной культуры поддержки:

– включить в стратегию развития школы направление по цифровому психообразованию. Администрации рекомендуется официально закрепить в образовательной программе мероприятия, направленные на повышение осведомлённости о возможностях онлайн-психологической помощи (шкала «Признание потребности в психологической помощи онлайн», корреляция с

готовностью — 0,538);

- регулярно проводить информационные кампании (интерактивные лекции, публикации на сайте школы, информационные стенды), чтобы снизить стигму обращения за психологической помощью, особенно в онлайн-формате.

2. Обеспечение цифровой инфраструктуры:

- развивать и поддерживать школьные онлайн-платформы для коммуникации и поддержки, где подростки могут безопасно обращаться за помощью (шкала «Индекс погружённости в интернет-среду», корреляция с готовностью — 0,395);

- организовать техническую поддержку и обучение персонала, чтобы обеспечить устойчивую работу онлайн-сервисов психологической помощи и доступность для всех категорий учащихся.

3. Развитие цифровой грамотности учащихся:

- включить в учебный план модули по цифровой грамотности, охватывающие не только технические навыки, но и вопросы безопасности, критического отношения к информации, а также психогигиены в интернете;

- проводить междисциплинарные мероприятия (например, дни цифровой грамотности), чтобы способствовать формированию позитивного отношения к цифровой среде (шкала «Эмоциональное отношение к цифровой среде», корреляция с готовностью — 0,508).

4. Поддержка и развитие профессионального сообщества:

- проводить для педагогов и психологов школы регулярные тренинги, посвящённые особенностям онлайн-консультирования, этике и технологиям работы в виртуальной среде;

- создать условия для обмена опытом между специалистами, работающими в сфере школьной психологической поддержки онлайн.

5. Обеспечение доступности онлайн-психологической помощи:

- организация школьной службы онлайн-психологической помощи: создание на базе образовательного учреждения службы онлайн-

психологической помощи, предоставляющей консультации подросткам в удобное для них время и в комфортной обстановке. Для этого необходимо привлечение квалифицированных психологов, имеющих опыт работы с подростками в онлайн-формате, а также обеспечение технической поддержки и конфиденциальности онлайн-консультаций;

- сотрудничество с внешними онлайн-платформами: установление партнерских отношений с надежными и проверенными онлайн-платформами, предоставляющими психологическую помощь подросткам. Это позволит расширить спектр предлагаемых услуг и обеспечить доступность квалифицированной помощи для большего числа нуждающихся;

- создание безопасной и анонимной онлайн-среды: обеспечение конфиденциальности и защиты персональных данных при получении онлайн-психологической помощи. Необходимо разработать четкие правила и протоколы, гарантирующие анонимность и неразглашение информации об обращении за помощью, а также использовать надежные технические средства для защиты данных от несанкционированного доступа.

Рекомендации для школьного психолога:

Психолог, работающий в общеобразовательном учреждении, играет ключевую роль в формировании у подростков готовности к получению помощи в виртуальной среде. Опираясь на корреляционный анализ, психологу рекомендуется:

1. Диагностика и индивидуализация работы:

- регулярно проводить диагностику по шкалам: «Признание потребности в психологической помощи онлайн», «Уверенность в эффективности онлайн-помощи», «Индекс погружённости в интернет-среду», «Эмоциональное отношение к цифровой среде». Это позволит выявлять группы подростков с разным уровнем готовности и индивидуализировать работу;

- использовать результаты диагностики для определения целевых групп: например, подростков с низкой уверенностью в эффективности

онлайн-помощи (корреляция с готовностью — 0,549) привлекать к ознакомительным сессиям и ролевым играм.

2. Формирование доверия к онлайн-помощи:

- организовывать ознакомительные встречи и мастер-классы, где подростки смогут познакомиться с форматами онлайн-поддержки, задать вопросы и развеять сомнения по поводу эффективности (важно для шкалы «Уверенность в эффективности онлайн-помощи»);

- внедрять элементы сторителлинга и позитивных кейсов, показывающих успешные примеры получения поддержки онлайн, что способствует снижению негативных установок (отрицательные корреляции, например, $-0,198$, указывают на наличие скептицизма).

1. Развитие информационно-просветительской работы:

- информирование о возможностях онлайн-психологической помощи: организация регулярных информационных мероприятий (лекции, семинары, вебинары) для подростков, родителей и педагогов о возможностях и преимуществах онлайн-консультирования, а также о различных формах и методах оказания психологической помощи в виртуальном пространстве. Особое внимание следует уделять развеиванию мифов и стереотипов, связанных с онлайн-консультированием, и предоставлению научно обоснованной информации об эффективности и безопасности данного формата;

- создание информационных ресурсов: разработка и распространение информационных материалов (буклеты, листовки, презентации, видеоролики) с информацией об онлайн-психологах, платформах онлайн-консультирования, а также о возможностях получения бесплатной или льготной психологической помощи в онлайн-формате. Необходимо обеспечить доступность этих материалов на сайте образовательного учреждения, в социальных сетях и других онлайн-платформах, используемых подростками;

- интеграция информации в учебный процесс: включение информации

о психологическом здоровье и онлайн-консультировании в учебные программы по предметам, связанным с психологией, обществознанием, основами безопасности жизнедеятельности и информатикой.

3. Формирование позитивного отношения к онлайн-психологической помощи:

- проведение тренингов и мастер-классов: организация тренингов и мастер-классов для подростков, направленных на формирование позитивного отношения к онлайн-психологической помощи, развитие навыков самопомощи и эффективного взаимодействия в онлайн-среде. На этих мероприятиях следует использовать интерактивные методы обучения, такие как ролевые игры, дискуссии, кейс-стади, позволяющие подросткам получить практический опыт использования онлайн-консультаций и преодолеть возможные опасения и предубеждения;

- поддержка инициатив подростков: поддержка инициатив подростков, направленных на распространение информации о психологическом здоровье и онлайн-консультировании.

4. Повышение квалификации педагогов:

- ознакомление с онлайн-ресурсами: предоставление педагогам информации о надежных онлайн-ресурсах, которые могут быть использованы для оказания поддержки подросткам, а также для повышения собственной психологической компетентности.

5. Взаимодействие с родителями:

- информирование о возможностях онлайн-консультирования: проведение родительских собраний и онлайн-консультаций, посвященных вопросам психологического здоровья подростков и возможностям получения онлайн-психологической помощи;

- вовлечение родителей в процесс: привлечение родителей к участию в мероприятиях, направленных на формирование позитивного отношения к онлайн-психологической помощи, а также к обсуждению вопросов, связанных с использованием интернета и онлайн-коммуникацией.

Реализация представленных рекомендаций позволит создать в общеобразовательном учреждении благоприятную и поддерживающую среду для оказания эффективной психологической помощи подросткам в виртуальном пространстве. Такой подход не только повысит уровень психологического благополучия учащихся, но и будет способствовать улучшению их учебной мотивации и успеваемости, развитию навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Кроме того, системная работа по формированию позитивного отношения к онлайн-помощи и развитию цифровой грамотности поможет подросткам успешно адаптироваться к условиям стремительно меняющегося цифрового общества, научиться безопасно и ответственно использовать современные технологии для решения личных и учебных задач, а также своевременно обращаться за поддержкой в случае необходимости. Создание такой среды станет важным вкладом в формирование гармонично развитой личности, открытой к инновациям и способной эффективно взаимодействовать в цифровой среде.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование было посвящено актуальной и социально значимой проблеме — изучению психологической готовности подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве в условиях цифровой трансформации образования. В ходе работы были рассмотрены теоретические основания феномена психологической готовности, подробно проанализированы особенности интернет-среды как важного фактора, влияющего на психологическое благополучие подростков, а также проведено эмпирическое исследование с использованием комплекса взаимодополняющих методик диагностики и анализа.

Результаты исследования позволили выявить ряд важных закономерностей и особенностей, характеризующих отношение современных подростков к онлайн-психологической помощи. Было установлено, что значительная часть подростков демонстрирует высокий уровень вовлеченности в интернет-среду, обладает сформированными навыками цифровой грамотности и в целом положительно относится к возможностям онлайн-консультирования. Вместе с тем, выявлены как факторы, способствующие обращению за психологической помощью в онлайн-формате, так и барьеры, препятствующие этому процессу. К числу наиболее значимых факторов, способствующих обращению, относятся доверие к профессионализму онлайн-психологов, уверенность в конфиденциальности и безопасности получаемой помощи, а также доступность информации и удобство использования современных онлайн-платформ. Среди препятствующих факторов отмечаются опасения по поводу возможной утраты приватности, недоверие к эффективности онлайн-консультирования, страх быть осуждённым со стороны сверстников и взрослых, а также недостаточная информированность о возможностях и преимуществах

виртуального формата.

Полученные данные убедительно подтверждают, что психологическая готовность подростков к получению профессиональной психологической помощи в виртуальном пространстве является сложным, многогранным и многокомпонентным феноменом, включающим когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Каждый из этих компонентов играет значимую роль в формировании общего отношения подростков к онлайн-консультированию, определяя их намерения и реальную готовность обращаться за помощью в онлайн-формате. Особое значение имеют такие аспекты, как признание собственной потребности в психологической поддержке, уровень уверенности в эффективности онлайн-помощи, а также эмоциональное отношение к цифровой среде, что подтверждается результатами корреляционного анализа.

Вместе с тем, исследование выявило ряд актуальных проблем и ограничений, связанных с использованием онлайн-консультирования подростками. К ним относятся сомнения в эффективности и надёжности онлайн-помощи, опасения по поводу обеспечения конфиденциальности и возможной стигматизации, а также недостаточная осведомлённость о спектре возможностей, которые предоставляет виртуальный формат психологической поддержки. Эти барьеры подчеркивают необходимость разработки и реализации целенаправленных стратегий, направленных на повышение психологической готовности подростков к получению профессиональной помощи онлайн, а также на преодоление существующих предубеждений и страхов.

Практические рекомендации, предложенные в данной работе, ориентированы на создание в общеобразовательных учреждениях благоприятной среды для оказания эффективной психологической помощи подросткам в виртуальном пространстве. Их реализация позволит повысить доступность, качество и привлекательность онлайн-консультирования, а также будет способствовать улучшению психологического благополучия

учащихся, формированию у них устойчивых навыков адаптации к современным условиям жизни и успешной социализации в условиях цифровой трансформации общества. Особое внимание уделяется необходимости системной работы по развитию цифровой грамотности, формированию доверия к онлайн-помощи, а также преодолению стигматизации, связанной с обращением за психологической поддержкой.

Проведенное исследование вносит значимый вклад в развитие теоретических представлений о психологической готовности к получению онлайн-психологической помощи, позволяя более глубоко понять структуру данного феномена и специфику его формирования у подростков. В частности, работа уточнила роль цифровой компетентности и эмоционального отношения к онлайн-среде в развитии готовности к онлайн-консультированию, а также выявила специфику влияния факторов интернет-среды на поведение и установки подростков. Полученные результаты обладают практической значимостью для специалистов сферы образования и здравоохранения, педагогов-психологов, а также могут быть использованы при разработке и реализации программ профилактики психологического неблагополучия подростков и повышения эффективности предоставления психологической помощи в онлайн-формате.

Перспективы дальнейших исследований связаны с более глубоким изучением эффективности различных моделей онлайн-консультирования для подростков, созданием и апробацией инструментов оценки качества и безопасности онлайн-психологической помощи. Особое внимание в будущем следует уделить вопросам повышения доверия к онлайн-формату, совершенствованию механизмов обеспечения конфиденциальности и анонимности. Это позволит сделать онлайн-помощь более доступной, эффективной и востребованной среди подростков в условиях современного цифрового общества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Госдумой 12. Декабря 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г. : в ред. Федер. закона от 23.05.2025 № 103-ФЗ] // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 52 (ч. 1). – Ст. 7598.
2. Арестова, О. Н. Психологические особенности мотивации пользователей Интернета / О. Н. Арестова, А. Е. Жичкина, Т. В. Бабаева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – № 2. – С. 44-57.
3. Бодров, В. В. Психология подросткового возраста: учебное пособие / В.В. Бодров. – Москва : Академия, 2015. – 320 с.
4. Васильев, И. Н. Особенности восприятия виртуальной психологической помощи подростками / И. Н. Васильев // Вестник практической психологии. – 2022. – № 5. – С. 15-24. – URL: <https://prpsy.ru/archive/2022/5/vasilev> (дата обращения: 27.05.2025).
5. Возрастная и педагогическая психология : [Учеб. пособие для пед. ин-тов] / под ред.. А. В. Петровского. – Москва : Просвещение, 1973. – 288 с.
6. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет : [монография] / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2010. – 439 с.
7. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. Выготский. – Москва : АСТ, 2005. – 670 с.
8. Жичкина, А. Е. Особенности социальной перцепции в Интернете / А. Е. Жичкина // Мир психологии. – 2003. – № 1. – С. 181-192.
9. Иванова, Е. В. Особенности оказания психологической помощи подросткам в условиях цифровой среды / Е. В. Иванова // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 3. – С. 55-67. – URL: <https://psyjournals.ru/psj/article/view/2021-42-3-ivanova> (дата обращения:

25.05.2025).

10. Иванова, Е. В. Роль социальной поддержки в формировании готовности подростков к онлайн-психологической помощи / Е. В. Иванова // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 3. – С. 68-75. – URL: <https://psyjournals.ru/psj/article/view/2021-42-3-ivanova> (дата обращения: 27.05.2025).

11. Иванова, Е. М. Психологическое сопровождение подростков в виртуальной среде: проблемы и перспективы / Е. М. Иванова, А. С. Петрова // Психология образования в XXI веке: теория и практика: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2018. – С. 123-127.

12. Иванова, Т. В. Роль социальной поддержки в формировании психологической готовности подростков к онлайн-консультациям / Т. В. Иванова // Психология и педагогика. – 2021. – № 3. – С. 45–53.

13. Индекс погруженности в интернет-среду: стандартизация методики / Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская // Психолого-педагогические исследования. – 2021. – Т. 13, № 3. – С. 31-50.

14. Козлова, М. С. Эмоционально-волевые аспекты дистанционной психологической поддержки подростков / М. С. Козлова // Психотерапия и консультирование. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 33-42. – URL: <https://psychotherapy.ru/article/2021/9-4-kozlova> (дата обращения: 27.05.2025).

15. Королева, Н. Н. Кибербуллинг как форма агрессии в подростковой среде / Н. Н. Королева // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2016. – № 4 (12). – С. 110-113.

16. Крылова, И. А. Готовность подростков к использованию онлайн-психологических сервисов / И. А. Крылова // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 112–120. – URL: <https://psyjournals.ru/vp/article/view/2020-6-krylova> (дата обращения: 27.05.2025).

17. Кузнецова, М. И. Этические и технические аспекты онлайн-психологической помощи / М. И. Кузнецова // Журнал этики и психологии. –

2019. – № 2. – С. 77-85. – URL: <https://ethicspsychology.ru/2019/2/kuznetsova> (дата обращения: 25.05.2025).

18. Лазарева, О. П. Мотивационные аспекты обращения подростков за онлайн-психологической помощью / О. П. Лазарева // Интернет и современное общество: материалы конф. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет, 2021. – С. 219–225.

19. Лебедева, А. В. Психологическая готовность подростков к онлайн-консультированию / А. В. Лебедева // Психологический журнал. – 2023. – Т. 45, № 2. – С. 89-98. – URL: <https://psyjournals.ru/psj/article/view/2023-45-2-lebedeva> (дата обращения: 27.05.2025).

20. Леонтьев, А. Н. Психология развития: учебник для вузов / А. Н. Леонтьев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 512 с.

21. Малышева, Н. Г. Интернет-зависимость у подростков: диагностика и профилактика / Н. Г. Малышева. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 128 с.

22. Меновщиков, В.Ю. Психологическая помощь в сети интернет / В. Ю. Меновщиков. – Москва : [б.и.], 2007. – 178 с.

23. Морозова, Е. Д. Техническая компетентность подростков как фактор успешного онлайн-консультирования / Е. Д. Морозова // Журнал цифровой психологии. – 2020. – № 3. – С. 50-57. – URL: <https://digitalpsychology.ru/2020/3/morozova> (дата обращения: 27.05.2025).

24. Мурзина, И. Я. Психологическая помощь онлайн: возможности и ограничения / И. Я. Мурзина // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 3. – С. 121-128.

25. Онлайн-консультирование как форма психологической поддержки подростков: опыт и перспективы / под ред. А.В. Кузнецова. – Москва : Изд-во РАГС, 2022. – 150 с.

26. Петрова, Н. А. Форматы онлайн-консультирования в психологической практике // Вестник практической психологии. – 2020. – № 4. – С. 34-41. – URL: <https://prpsy.ru/archive/2020/4/petrova> (дата

обращения: 25.05.2025).

27. Райли, Дж., Технологии и психология: новые подходы к помощи подросткам / Дж. Райли, К. Хенсон. – Лондон : Routledge, 2022. – 187 с.

28. Рогов, Э. И. Психологическая помощь подросткам: теория и практика / Э. И. Рогов. – Москва : Психологическая газета, 2016. – 256 с.

29. Романова, Н. В. Влияние цифровой грамотности на отношение подростков к онлайн-консультированию / Н. В. Романова // Психолог. наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 1. – С. 59–67. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет. – URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/article/view/2022-27-1-romanova> (дата обращения: 27.05.2025).

30. Смирнов, Д. В. Доверие и коммуникация в онлайн-психотерапии подростков / Д. В. Смирнов // Психотерапия и консультирование. – 2022. – Т. 10, № 1. – С. 12-22. – URL: <https://psychotherapy.ru/article/2022/10-1-smirnov> (дата обращения: 25.05.2025).

31. Создание и обеспечение системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации : методические рекомендации / авторы-составители: Е. Г. Артамонова, Н. Н. Васильева, Е. А. Глазунова. [и др.]. – Москва : ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 80 с.

32. Солдатова, Г. У. Цифровое поколение России: компетенции и безопасность / Г. У. Солдатова, Т. А. Нестик. – Москва : Смысл, 2018. – 375 с.

33. Соловьёва, Е. С. Особенности обращения подростков за психологической помощью в интернет-среде / Е. С. Соловьёва // Современная зарубежная психология. – 2019. – Т. 8, № 2. – С. 74–82. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет.

34. Чернова, А. А. Психологические барьеры обращения подростков к онлайн-консультациям / А. А. Чернова // Психология и социология

образования. – 2020. – № 4. – С. 38–46. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет.

35. Шаталова, Е. В. Психологическая помощь в условиях цифровой эпохи / Е. В. Шаталова. – Москва : Издательство «КНОРУС», 2021. – 328 с.

36. Янг, К. С. Диагноз – Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернета. – 2001. – № 2. – С. 24-29.

Бланк опросника «Отношение к получению профессиональной помощи»

1. Хотя в интернете есть много платформ, предлагающих психологическую помощь, я им не слишком доверяю.	1	2	3	4
2. Если бы близкий друг попросил моего совета относительно своего психического здоровья, я рекомендовал бы ему онлайн-консультацию с психологом.				
3. Мне было бы нелегко обратиться за онлайн-консультацией к психологу. Беспокоит, что кто-то может узнать об этом.				
4. Человек с сильным характером может сам решить свои проблемы, он не нуждается в онлайн-консультациях с психологом.				
5. Бывали случаи, когда я чувствовал себя совершенно потерянным и приветствовал бы онлайн-консультацию специалиста для решения возникших личностных или эмоциональных проблем.				
6. Учитывая время и затраты на онлайн-психотерапию, сомневаюсь, что это доступно для меня.				
7. Я мог бы доверительно обсуждать интимные проблемы в онлайн-чате или видеозвонке с психологом, если бы думал, что это может помочь мне или членам моей семьи.				
8. Я бы скорее жил с внутренними конфликтами, чем обратился за онлайн-консультацией к психологу.				
9. Эмоциональные проблемы, как и многое другое, часто проходят со временем, поэтому нет необходимости в онлайн-помощи.				
10. Есть определенные вещи, которые не стоит обсуждать с психологом, даже онлайн.				
11. Человеку с серьезными эмоциональными нарушениями, вероятно, онлайн-консультации психолога были бы полезны, но этого может быть недостаточно, чтобы заменить полноценную психиатрическую помощь.				
12. Если бы я почувствовал, что у меня есть серьезные психические нарушения, я бы начал с поиска информации и ресурсов онлайн, возможно, обратился бы за онлайн-консультацией.				
13. Изучение информации онлайн и работа над собой - это хороший способ справиться с проблемами, но иногда этого недостаточно, и нужна помощь специалиста онлайн.				
14. Обратиться за онлайн-консультацией к психологу – это то, о чем я не хотел бы, чтобы знали другие.				
15. Я скорее предпочту посоветоваться с другом, чем обращусь к психологу онлайн, даже если у меня серьезные проблемы.				
16. Человеку с душевной проблемой вряд ли сможет решить ее в одиночку, поэтому ему может помочь онлайн-консультация со специалистом.				
17. Я не стал бы делиться своими личными проблемами онлайн с незнакомым психологом.				
18. Если бы я был взволнован или нервничал длительное время, я бы попробовал онлайн-консультацию с психологом.				
19. Онлайн-консультации с психологом не кажутся мне подходящим способом для разрешения эмоциональных проблем.				

Окончание приложения 1

Окончание табл. 1, п. 1

20. Обращаться за онлайн-психологической помощью – это то, о чем стыдно рассказывать.				
21. У меня бывают такие переживания, которые я не хотел бы обсуждать даже с психологом онлайн.				
22. Наверное, не стоит слишком глубоко копаться в себе, даже с помощью психолога онлайн.				
23. Если бы я переживал серьезный эмоциональный кризис, я предпочел бы знать, что могу получить экстренную онлайн-консультацию с психологом.				
24. Надо восхищаться человеком, который может справиться со своими душевными проблемами без какой-либо помощи, включая онлайн-консультации.				
25. В будущем я, вероятно, хотел бы воспользоваться онлайн-консультацией психолога.				
26. Человек сам должен решать свои проблемы, а к психологу онлайн стоит обращаться только в крайнем случае.				
27. Человек сам должен решать свои проблемы, а к психологу онлайн стоит обращаться только в крайнем случае.				
28. Если бы я нуждался в психологической помощи, я бы обратился за онлайн-консультацией, не особо задумываясь о том, кто об этом узнает.				
29. Трудно делиться своими личными проблемами даже в онлайн-чате с образованными людьми, такими как врачи, учителя или психологи.				

Бланк методики «Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А. Регуш

КЛАСС _____ ПОЛ _____ ВОЗРАСТ _____

1. Как часто ты пользуешься интернетом? (выбери один ответ)

1. не пользуюсь интернетом вообще
2. один-два раза в неделю
3. один раз в день
4. два-три раза в день
5. я «живу» в интернете

2. Сколько времени в среднем ты проводишь в интернете в день?

(выбери один ответ)

1. меньше часа
2. 1-3 часа
3. 3-5 часов
4. 6-8 часов
5. практически постоянно подключен к интернет-сети

3. Укажи свой стаж знакомства с интернетом:

1. менее 1 года
2. 1-3 года
3. 4-6 лет
4. 7-8 лет
5. более 9 лет

4. Насколько уверенным пользователем интернета ты себя считаешь?

(выбери один ответ)

1. Совсем неуверенным
2. Не очень уверенным
3. Довольно уверенным
4. Уверенным
5. Очень уверенным

5. Какие эмоции и чувства ты испытываешь, находясь в интернете?

(в каждой строке выбери один ответ)

	Очень часто	Часто	Время от времени	Редко	Никогда
1. Радость					
2. Страх					
3. Удивление					
4. Стыд					
5. Интерес					
6. Отвращение					
7. Удовольствие					
8. Гнев					
9. Восхищение					

Окончание приложения 2

1. Тебе предлагается высказать свое мнение по ряду вопросов, связанных с использованием интернета. Если ты согласен с суждением, то поставь знак «+» в графе ответов «Да», если не согласен, то – знак «+» в графе «Нет».

	Да	Нет
1. Ты используешь интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения.		
2. Каждый раз ты проводишь в интернете больше времени, чем планировал.		
3. Ты думаешь об интернете, когда находишься вне сети.		
4. Находясь вне сети, ты испытываешь подавленность или беспокойство.		
5. Ты можешь лишиться отношений с кем-либо, перестать ходить в школу из-за интернета.		

В интернете тебе нравится (в каждой строке выберите один ответ):

	Очень нравится	Нравится	Безразлично	Не нравится	Совсем не нравится
1. общаться в «ВКонтакте», «Одноклассниках» и других социальных сетях					
2. общаться с друзьями в чатах и мессенджерах					
3. общаться по Скайпу					
4. вести Instagram					
5. вести виртуальный дневник (блог)					
6. искать информацию для учебы или учиться онлайн					
7. искать информацию для культурного и духовного развития					
8. скачивать программы, музыку, фото, видео					
9. слушать аудиозаписи					
10. смотреть видеозаписи					
11. узнавать о последних событиях и новостях в стране и мире					
12. играть в онлайн-игры					
13. принимать участие в интернет-акциях, голосовании и др.					
14. просматривать разные сайты					
15. искать и заказывать товары или услуги в интернете					

Дорогой друг!

Просим Вас принять участие исследовании, цель которого – узнать Ваше мнение об возможности организации психологической помощи для подростков в виртуальном пространстве, выявить факторы и условия, позволяющие наиболее эффективно организовать такую помощь.

Анкета анонимна и полученные сведения будут использоваться только в обобщенном виде.

При заполнении анкеты, прежде чем ответить на вопрос, просим Вас внимательно прочитать каждый вариант ответа. Обведите кружком номер варианта ответа, который совпадает с Вашим мнением, либо напишите собственный вариант ответа в графе «Другое».

1. Как вы считаете, онлайн-психологическая помощь может быть эффективной при проблемах в общении с друзьями или родителями?

- 1) Да, очень эффективной
- 2) Вполне эффективной
- 3) И да, и нет, зависит от конкретной ситуации
- 4) Думаю, что скорее не эффективной
- 5) Считаю, что крайне неэффективной
- 6) Затрудняюсь ответить

2. На ваш взгляд, онлайн-психологическая помощь может помочь справиться с сильным стрессом или тревогой?

- 1) Да, безусловно
- 2) Скорее да, чем нет
- 3) Возможно
- 4) Скорее нет, чем да
- 5) Нет, это бесполезно
- 6) Затрудняюсь ответить

3. Согласны ли вы с утверждением, что обращение за онлайн-психологической помощью – это признак некой слабости и неспособности справиться с проблемой?

- 1) Да, это безусловно
- 2) Скорее да, чем нет
- 3) Возможно
- 4) Скорее нет, чем да
- 5) Нет, точно не согласен
- 6) Затрудняюсь ответить

4. Как вы думаете, насколько важно знать о наличии возможности получить онлайн-психологическую помощь?

- 1) Да, очень важно
- 2) Достаточно важно
- 3) Безразлично
- 4) Скорее не важно
- 5) Вообще не важно
- 6) Затрудняюсь ответить

5. Насколько важна для вас уверенность в конфиденциальности и защите ваших данных при получении онлайн-психологической помощи?

- 1) Да, очень важна
- 2) Достаточно важна
- 3) Мне все равно
- 4) Скорее не важна
- 5) Вообще не важна
- 6) Затрудняюсь ответить

6. Беспокоит ли вас, что кто-то может узнать о том, что вы обращаетесь за онлайн-психологической помощью?

- 1) Да, очень беспокоит
- 2) Скорее да, чем нет
- 3) Возможно
- 4) Скорее не беспокоит
- 5) Вообще не беспокоит
- 6) Затрудняюсь ответить

7. Насколько вероятно, что вы обратились бы за онлайн-психологической помощью?

- 1) Очень вероятно
- 2) Скорее да, чем нет
- 3) Возможно
- 4) Скорее не обратился
- 5) Точно бы не обратился
- 6) Затрудняюсь ответить

8. Насколько вероятно, что если бы ваша школа предложила бесплатную онлайн-психологическую помощь, вы бы воспользовались этой возможностью?

- 1) Очень вероятно
- 2) Скорее да, чем нет
- 3) Возможно
- 4) Скорее нет, чем да
- 5) Точно бы не воспользовался
- 6) Затрудняюсь ответить

9. Что бы вы предпочли: личную встречу с психологом или онлайн-психологическую помощь?

- 1) Личную встречу
- 2) Онлайн-психологическую помощь
- 3) Не имеет значения
- 4) Затрудняюсь ответить

10. Какие способы связи вы бы предпочли при получении онлайн-психологической помощи? (Можно выбрать несколько вариантов)

- 1) Видеосвязь (Дискорд, Скайп, СберДжаз)
- 2) Аудиозвонок
- 3) Чат
- 4) Переписка по электронной почте
- 5) Другое (укажите)

В заключении сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

15. Класс: _____

16. Пол: _____

Благодарим за участие!

Приложение 4

Табл. 1, п. 4

Результаты опросника «Отношение к получению профессиональной помощи»

8 класс

Чел. №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	1	3	2	1	4	2	2	1	2	3	4
2	3	3	3	4	1	2	1	4	2	3	2	4
3	3	1	4	1	2	1	2	2	1	2	3	1
4	1	1	1	2	1	2	3	3	2	3	2	1
5	4	4	1	3	2	2	4	2	2	2	2	2
6	1	2	4	2	1	4	2	2	4	4	2	1
7	4	3	2	3	3	3	1	3	4	1	1	2
8	1	2	3	1	4	3	3	4	2	1	2	3
9	3	2	1	3	4	1	2	3	4	2	3	2
10	2	1	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3
11	2	4	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4
12	4	3	4	3	2	3	3	3	4	2	1	2
13	4	4	4	2	4	4	4	2	2	1	3	2
14	3	1	4	1	2	4	2	3	4	4	2	3
15	2	2	1	3	3	2	2	2	1	2	4	4
16	4	4	1	3	2	2	3	4	2	3	3	4
17	2	2	4	1	1	4	4	1	3	2	2	2
18	2	3	1	4	1	2	4	2	4	3	1	4
19	3	1	4	2	1	3	2	1	4	4	3	4
20	3	1	1	2	2	3	4	3	2	2	3	2
21	1	2	1	3	4	2	4	2	2	2	1	4
22	1	2	2	4	3	3	2	1	3	3	4	3
23	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	2	1
24	1	1	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3
25	4	4	1	4	2	2	2	3	4	2	3	4
26	3	2	4	1	4	3	3	2	1	4	4	4
27	3	2	2	3	1	1	2	3	2	4	2	2
28	3	3	2	2	1	3	4	2	1	2	2	4
29	2	2	4	2	1	2	4	4	4	4	1	2

9 класс

Чел. №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	4	1	1	4	2	1	4	1	1	4	2
2	3	3	1	2	4	1	3	4	4	1	2	1
3	2	3	3	3	4	1	3	0	4	3	4	4
4	1	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	4
5	3	4	2	2	1	2	2	3	4	2	3	4
6	2	4	1	4	4	4	1	3	4	1	3	1
7	1	3	1	2	4	3	4	4	2	1	4	4
8	3	3	2	4	4	3	3	4	1	2	4	4
9	1	1	1	2	4	3	1	3	2	1	3	4

Продолжение приложения 4

Продолжение табл. 1, п. 4

10	3	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4
11	1	2	4	1	2	4	4	1	1	4	1	4
12	2	3	4	4	1	3	4	2	4	4	2	2
13	4	1	1	4	2	3	4	2	4	1	2	1
14	4	1	4	4	2	1	4	3	4	4	3	2
15	4	3	4	4	1	2	2	1	4	4	3	4
16	4	2	4	4	4	2	1	4	1	4	1	3
17	2	2	4	2	4	3	2	4	1	4	1	3
18	3	1	4	1	4	1	2	4	4	4	3	3
19	2	1	2	2	1	1	1	4	3	2	2	4
20	1	2	1	2	1	3	2	4	1	1	2	4
21	3	1	2	1	4	2	1	2	4	2	1	3
22	2	4	2	2	4	2	4	1	2	2	1	3
23	1	4	1	1	4	1	2	2	4	1	2	1
24	3	4	2	2	4	1	3	2	4	2	1	2
25	1	2	1	1	4	2	4	1	2	1	4	2
26	3	3	2	3	2	1	2	1	4	2	4	3
27	1	4	3	4	1	4	2	2	1	3	4	4
28	2	2	4	4	2	4	1	3	3	4	1	4
29	4	1	4	4	2	4	2	2	2	2	2	3

10 класс

Чел.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	3	2	3	4	2	4	3	2	4
2	3	1	4	3	3	3	2	2	4
3	4	2	2	2	2	3	3	1	3
4	2	1	3	3	3	4	4	2	3
5	1	4	4	2	2	2	2	1	4
6	4	2	1	4	3	1	2	4	2
7	3	3	3	1	1	4	1	2	1
8	1	4	2	1	3	3	2	3	4
9	4	2	2	1	2	1	1	4	3
10	4	2	3	3	3	4	2	2	1
11	4	1	1	3	3	4	3	2	4
12	4	2	1	2	1	4	4	1	4
13	4	3	2	1	2	4	1	2	4
14	2	3	3	2	2	4	1	2	4
15	1	3	2	1	4	2	2	3	4
16	2	4	3	3	3	1	3	4	2
17	2	2	1	4	3	2	3	2	1
18	1	1	3	4	1	2	4	2	2
19	2	4	2	2	3	1	2	1	2
20	1	3	4	4	4	2	1	2	1
21	4	1	3	2	3	1	4	1	2
22	2	4	2	4	4	4	3	2	1
23	3	4	1	2	4	2	1	4	4
24	4	4	3	3	2	3	4	1	2
25	2	4	3	2	2	4	4	2	3
26	2	4	1	1	4	2	4	3	4

Окончание приложения 4

Окончание табл. 1, п. 4

27	1	2	4	1	2	2	4	4	2
28	2	1	2	1	3	1	4	4	2
29	1	2	2	2	3	2	2	4	1

11 класс

Чел.	1	2	3	4	5	6	7	8
№								
1	2	4	2	4	4	4	3	1
2	3	4	2	4	3	4	1	2
3	2	4	4	2	4	2	3	3
4	1	3	3	3	3	2	4	2
5	2	1	3	2	4	3	3	1
6	3	4	1	1	4	2	4	2
7	2	4	3	2	3	1	4	3
8	1	4	4	3	4	2	2	2
9	2	4	3	2	3	3	2	1
10	2	3	4	1	1	2	4	2
11	4	4	4	3	4	1	2	1
12	3	3	2	2	4	2	3	2
13	3	4	2	1	4	2	4	1
14	1	4	4	2	1	4	3	4
15	3	3	2	1	2	3	4	2
16	4	2	3	4	2	3	3	2
17	3	1	3	2	3	1	4	2
18	4	2	2	2	2	3	4	4
19	4	3	3	2	1	4	3	4
20	2	2	2	4	2	3	3	4
21	2	1	3	3	3	4	3	3
22	4	1	2	4	2	4	1	1
23	2	3	3	3	1	2	3	4
24	3	4	1	4	3	2	4	4
25	3	3	3	4	3	4	3	4
26	2	4	4	3	1	2	4	1
27	3	4	4	4	2	3	4	3
28	2	2	4	4	4	3	2	4
29	3	2	3	2	3	2	4	3

Результаты опросника «Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А Регуш

8 класс

Шкала	Класс	N	Min	Max	Среднее (μ)	Стандартное отклонение (σ)
Шкала 1. Цифровое потребление	8	12	9,00	14,00	11,25	1,50
	9	12	10,00	14,00	12,00	1,20
	10	9	8,00	14,00	11,56	1,75
	11	8	9,00	14,00	12,25	1,30
Шкала 2. Цифровая компетентность	8	12	8,00	10,00	9,25	0,80
	9	12	8,00	10,00	9,50	0,60
	10	9	7,00	10,00	9,11	0,90
	11	8	8,00	10,00	9,63	0,50
Шкала 3. Эмоциональное отношение к цифровой среде	8	12	6,50	9,13	7,80	0,75
	9	12	7,00	9,13	8,10	0,60
	10	9	6,00	9,13	7,90	0,80
	11	8	7,50	9,13	8,20	0,50
Индекс погруженности в интернет-среду	8	12	24,00	31,56	28,30	2,00
	9	12	25,00	31,56	29,60	1,80
	10	9	22,00	31,56	28,57	2,20
	11	8	24,50	31,56	30,08	1,50

Приложение 6

Табл. 1, п.6

Результаты анкеты для изучения актуальности психологической помощи подросткам в виртуальном пространстве

Вопрос	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Пол	1 (6) 2 (6)	1 (7) 2 (5)	1 (5) 2 (4)	1 (4) 2 (4)
Возраст	14	15	16	17
Класс	8	9	10	11
1.Как вы считаете, онлайн-психологическая помощь может быть эффективной при проблемах в общении с друзьями или родителями?	1(5) 2(4) 3(3)	1(8) 2(3) 3(1)	1(7) 2(2)	1(8)
2. На ваш взгляд, онлайн-психологическая помощь может помочь справиться с сильным стрессом или тревогой?	12 (8) 23 (4)	123 (6) 24 (4) 125 (2)	124 (5) 26 (4)	26 (5) 46 (3)
3. Согласны ли вы с утверждением, что обращение за онлайн-психологической помощью – это признак некой слабости?	2(7) 3(3) 1(2)	3(5) 2(4) 4(3)	3(3) 4(6)	4(7) 3(1)
4. Как вы думаете, насколько важно знать о возможности получить онлайн-психологическую помощь?	13 (6) 1 (3) 3 (3)	134 (5) 3 (4) 4 (3)	345 (4) 45 (5)	45 (6) 4 (2)
5. Насколько важна для вас уверенность в конфиденциальности и защите ваших данных при получении онлайн-психологической помощи?	4(6) 3(4) 2(2)	3(5) 2(4) 1(1) 4(2)	2(4) 3(3) 1(2)	2(3) 1(3) 3(2)
6. Беспокоит ли вас, что кто-то может узнать о том, что вы обращаетесь за онлайн-психологической помощью?	3(8) 2(2) 4(2)	3(6) 2(4) 1(1) 4(1)	2(4) 3(3) 1(2)	2(3) 1(3) 3(2)
7. Насколько вероятно, что вы обратились бы за онлайн-психологической помощью?	2(6) 3(4) 1(2)	2(5) 3(4) 1(2) 4(1)	2(4) 3(3) 1(2)	2(3) 1(3) 3(2)
8. Если бы ваша школа предложила бесплатную онлайн-психологическую помощь, вы бы воспользовались этой возможностью?	1(5) 2(4) 3(3)	1(6) 2(3) 3(3)	1(5) 2(2) 3(2)	1(6) 2(1) 3(1)
9. Что вы предпочитаете: личную встречу с психологом или онлайн-психологическую помощь?	2(5) 3(3) 1(2) 4(2)	2(4) 1(3) 3(3) 4(2)	1(5) 2(2) 3(2)	1(6) 2(2)
10. Какие способы связи вы бы предпочли при получении онлайн-психологической помощи? (Можно выбрать несколько вариантов)	135 (4) 36 (3) 56 (3) 7 (2) («анонимный чат»)	135 (4) 36 (4) 56 (2) 7 (2) («вебинары»)	135 (3) 36 (2) 56 (2) 15(2)	135 (4) 56 (2) 15 (2)

Результаты корреляционного анализа Пирсона между шкалами психологической готовности

Шкала	Индекс погруженности в интернет-среду (общий балл)	Признание потребности в психологической помощи онлайн	Уверенность в эффективности онлайн-помощи	Готовность к действиям по получению онлайн-помощи	Эмоциональное отношение к цифровой среде
1. Индекс погруженности в интернет-среду	—	0,377*	0,508**	0,308	0,387*
2. Признание потребности в психологической помощи онлайн	0,536**	—	0,378*	0,152	0,549**
3. Уверенность в эффективности онлайн-помощи	- 0,148	- 0,198	—	0,074	-0,036
Готовность к действиям по получению онлайн-помощи	0,479**	0,268	0,538**	—	0,395*
Эмоциональное отношение к цифровой среде	0,276	0,623**	0,489**	0,507*	—

znanium.com

электронно-библиотечная система

Обработан файл: ВКР Томкус П. П. 151-пк.docx.

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 98.74%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 53 секунд

Томкус П.П. 
04.07.2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Томиж Полина Павловна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 151-ПК факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

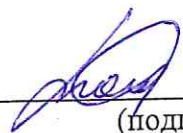
Психологическая готовность подростков к получению
профессиональной психологической помощи в виртуальном
пространстве в условиях общеобразовательного
учреждения

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой
пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из
любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия
исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в
соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

« 4 » 07 20 25 г.


(подпись)