

## Психологическое сопровождение подростков в процессе онлайн-обучения

**Шляховая Е.В.**

Московский международный университет (АНО ВО ММУ)

г. Москва, Российской Федерации

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9863-8472>

e-mail: elenashlyakhovaya@yandex.ru

В статье приводится анализ двухлетнего опыта автора в рамках психологического сопровождения подростков, обучающихся онлайн. Психологическое сопровождение подростков в форме еженедельных онлайн-занятий продолжительностью 45 минут в процессе синхронного онлайн-обучения осуществлялось с весны 2023 года по весну 2025 года. Возраст учащихся 12–17 лет. В разрезе недостатков онлайн-обучения реализована попытка систематизировать психологические приемы, применяемые на онлайн-занятиях и помогающие ослабить негативное влияние указанных недостатков онлайн-обучения. Недостатки онлайн-обучения, выделенные для систематизации психологических приемов: негативное влияние на физическое и психическое здоровье, риск социальной изоляции, ухудшение базовых когнитивных компетенций, снижение вовлеченности в учебный процесс, высокие требования к самоконтролю учащихся. Оценка эффективности применяемых психологических приемов, помогающих ослабить негативное влияние недостатков онлайн-обучения, осуществлялась посредством сбора обратной связи от учащихся и их родителей, а также выделенных автором критериев для наблюдения. Представленные результаты могут быть использованы для работы в рамках психологического сопровождения подростков в процессе онлайн-обучения с учетом ограничений самой процедуры оценки эффективности применяемых психологических приемов, помогающих ослабить негативное влияние недостатков онлайн-обучения.

**Ключевые слова:** онлайн-обучение, недостатки и достоинства онлайн-обучения, психологическое сопровождение подростков

**Для цитаты:** Шляховая Е.В. Психологическое сопровождение подростков в процессе онлайн-обучения // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2025): сб. статей VI международной научно-практической конференции. 13–14 ноября 2025 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. 595–606 с.

## **Введение**

В связи с растущей потребностью в гибких и доступных вариантах обучения образовательные учреждения и компании все чаще обращаются к цифровым платформам для предоставления образовательных услуг. Востребованность онлайн-обучения подтверждается и статистикой: в 2023 году объем мирового рынка электронного обучения оценивался в 227,34 млрд. долларов США, а к 2032 году, как ожидается, он достигнет 740,46 млрд. долларов США при среднегодовом темпе роста 14,02% (Бушрики, 2025). Если обратиться к положениям теории самовосприятия (self-perception theory), то покупка продукта означает хорошее отношение к продукту (верно при условии изначально слабого или «нулевого» отношения) (Вем, 1972). Таким образом, самим учащимся нравится подобная форма получения знаний и, судя по всему, будет нравиться и дальше. При этом онлайн-обучение уже не ограничивается дополнительным образованием готовых специалистов и/или подготовкой учащихся в высшем образовании, а предлагает освоение всех ступеней школьного образования. Однако, на наш взгляд, если к электронному обучению взрослых людей профессиональная среда все-таки привыкла, то онлайн-обучение детей и подростков может вызывать дискуссии.

Целью настоящей публикации является анализ нашего двухлетнего опыта психологического сопровождения подростков в процессе онлайн-обучения. В разрезе недостатков онлайн-обучения мы постараемся систематизировать психологические приемы, применяемые на наших онлайн-занятиях и помогающие ослабить негативное влияние указанных недостатков онлайн-обучения.

В качестве определения онлайн-обучения мы будем понимать следующее: электронное обучение, осуществляемое посредством дистанционных образовательных технологий при помощи информационно-телекоммуникационных сетей (преимущественно сети Интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (Бушрики, 2025; ст. 16 ФЗ Об образовании; В чем разница..., 2020).

Классифицировать онлайн-обучение можно по трем видам:

Синхронное обучение, происходящее в реальном времени, когда преподаватель одновременно с учащимися работает над материалом. Под этот формат попадают онлайн-трансляции, вебинары и видеозвонки.

Асинхронное обучение, в рамках которого используется заранее подготовленная учебная программа с доступом для учащихся. Программа содержит готовый к самостоятельному изучению материал (слайды, видео, текст и др.) и задания для контроля обучения (тесты, задания и др.). В свою очередь, асинхронное обучение может быть двух видов: автоматизированное (автоматическая проверка пройденных тестов и/или выполненных заданий) или с сопровождением (преподаватель в установленные сроки проверяет задания, участвует в обсуждении и т.п.). Как правило, такое обучение проводят в системах дистанционного обучения (СДО) или LMS (Learning management system).

Смешанное обучение объединяет синхронное и асинхронное онлайн-обучение (В чем разница..., 2020).

Не фокусируясь на каждом из видов онлайн-обучения, мы постарались выделить общие недостатки и преимущества данного формата получения знаний, основываясь на современных публикациях и собственном опыте (табл.).

Таблица  
**Краткая сравнительная таблица  
недостатков и преимуществ онлайн-обучения**

Недостатки онлайн-обучения	Преимущества онлайн-обучения
Негативное влияние на физическое здоровье (например, многочисленные отрицательные последствия снижения двигательной активности, компьютерный зрительный синдром и др.) и психическое здоровье учащихся (например, наличие депрессивных проявлений и астенических состояний и др.) (Громова, Пичугин, 2023)	Доступность и гибкость, позволяющие выбирать учащимся место, время и длительность обучения независимо от локальных образовательных учреждений (Шугаевов, 2023; Говядова, Прокопова, 2024)
Риск социальной изоляции (риск отсутствия физических контактов с ровесниками и преподавателями) и необходимость самостоятельно выстраивать собственное социально-психологическое пространство в физическом мире, что может быть сложно для учащихся без развитых коммуникативных навыков (наблюдения из практики автора)	Возможность сделать процесс обучения непрерывным, более персонализированным, учитывающим потребности и способности учащегося (Напсо, 2023)

Недостатки онлайн-обучения	Преимущества онлайн-обучения
Ухудшение базовых когнитивных компетенций, «снижение общего уровня подготовки, сокращение потребности в “интеллектуальном” специалисте, уход от фундаментальности» (Напсо, 2023, с. 29)	Снижение рисков психологической напряженности учебного процесса, так как интерактивные взаимодействия между педагогом и обучающимся приобретают более доверительный характер, а сама форма онлайн-обучения часто делает невозможным буллинг в учебных коллективах (Напсо, 2023) (наблюдения из практики автора)
Отсутствие физического присутствия преподавателя и отсутствие физического пространства «учебной аудитории», что снижает вовлеченность учащихся в учебный процесс и ухудшает взаимодействие преподавателя с учащимися (Шугаевов, 2023) (наблюдения из практики автора)	Формирование и развитие компьютерной (цифровой) грамотности – навыка, равного способности читать и писать по мнению многих экспертов рынка труда (наблюдения из практики автора)
Высокие требования к дисциплине, самоконтролю и учебной мотивации учащихся, которые вынуждены самостоятельно контролировать посещение занятий, выполнение заданий, прохождение проверочных работ и т.п. (Шугаевов, 2023; Говядова, Прокопова, 2024)	Формирование и развитие поликультурной грамотности, так как часто учащимся в процессе обучения приходится общаться с одноклассниками/одногруппниками, проживающими в разных странах и принадлежащими к различным культурам (наблюдения из практики автора)
Проблематичность в проведении практических занятий, так как многие прикладные программы невозможно реализовать через инструменты онлайн-обучения (Говядова, Прокопова, 2024; Напсо, 2023)	Доступ к лучшим преподавателям и экспертам из разных городов и стран, что расширяет кругозор, помогает избежать географической изоляции, а также позволяет сократить финансовые затраты на обучение (Шугаевов, 2023; Говядова, Прокопова, 2024)

## Методы

Психологическое сопровождение подростков в форме еженедельных онлайн-занятий продолжительностью 45 минут в процессе синхронного онлайн-обучения осуществлялось нами с весны 2023 года по весну 2025 года. Средний возраст учащихся 12–17 лет. Оценка эффективности применяемых нами психологических приемов, помогающих ослабить негативное влияние недостатков

онлайн-обучения, осуществлялась посредством сбора обратной связи от учащихся и их родителей, а также выделенных нами критериев для наблюдения. На основе традиционных таблиц наблюдения за учебной деятельностью учащихся, методики Н.П. Капустина «Уровень воспитанности учащихся (5–11 классы)», методики «Понятийный синтез» (Холодной и др., 2019) и определениях творческого мышления (Федоров, 2018) нами были выделены критерии для наблюдения во время психологических онлайн-занятий, относящиеся к пониманию (усвоению) материала, заинтересованности в учебной деятельности, учебной активности, понятийным способностям и поведению во время психологических онлайн-занятий.

## Результаты

Главное содержание наших психологических онлайн-занятий было направлено на развитие базовых когнитивных компетенций и творческого мышления, так как синдром снижения когнитивности и связанный с ним синдром снижения метакогнитивности описывается как общее негативное влияние цифровизации (Карпов, 2023).

Для развития компетенций, проявляемых в процессе познавательной деятельности, связанной с обработкой информации, и характеризующих возможность ведения познавательных процессов восприятия, памяти, мышления и воображения, а также процессов переработки и осмыслиения информации, решения проблем и задач, передачи результатов решения (Гилев, 2014), мы использовали как авторские разработки, так и известные упражнения. Авторские разработки основывались на нашем методе единых компетенций, который был подробно описан в нашей публикации для конференции Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2024) (Шляховая, 2024). Все материалы, используемые нами во время психологических онлайн-занятий, оформлялись в виде презентаций с насыщенной графикой («ярким визуалом»).

Авторские разработки включали задания для анализа и сопоставления фактов, задания о взаимодействии людей, задания о понимании смысла прочитанного и передачи основной идеи в другой символической форме, задания для придумывания новых способов использования известных вещей и задания для самоанализа.

В частности, для анализа и сопоставления фактов мы предлагали учащимся рассмотреть схему самых инновационных стран,

в школьное образование которых включен ручной труд и творческая деятельность. Далее учащимся нужно было обосновать свои ответы на вопрос, подтверждает ли схема психологическое значение ручного труда, заключающееся в развитии творческого мышления, необходимого для создания высоких технологий. Стоит заметить, что во всех заданиях, требующих ответа (как по собственным разработкам, так и в известных упражнениях), мы всегда просили учащихся обосновать свое решение.

В заданиях о взаимодействии людей, согласно нашим разработкам, предлагалось, например, подготовить искреннее и теплое поздравление для кого-то из близких (родителей, братьев, сестер, бабушек и дедушек), приняв решение о необходимости использования технологий искусственного интеллекта.

Авторские задания о понимании смысла прочитанного и передачи основной идеи в другой символической форме могли включать в себя тематическую цитату или небольшое стихотворение, смысл которых нужно было передать в рисунке, комиксе и/или трех словах.

Наши задания для придумывания новых способов использования известных вещей, например, заключались в разработке способов совмещения высоких технологий и ручного труда для развития творческого мышления и формирования бережного отношения к вещам. Уточним, что тему ручного труда и мира вещей (предметного мира) мы считали одной из самых важных для психологических занятий в процессе онлайн-обучения подростков. Критическое отношение к технологиям с пониманием их ограниченности являлось для нас одним из компонентов компьютерной грамотности.

В заданиях для самоанализа, в частности, мы предлагали учащимся оценить собственное отношение к людям или каким-то вещам, оценить собственное поведение в каком-либо контексте или определить собственные отличительные черты.

Известные психологические упражнения, источниками которых являлись публикации других авторов, включали различные логические игры, головоломки, дискуссии, творческие задания, например, составить рассказ о жизни своей настольной лампы или составить синквейн, сюжетные картинки, поиск отличий, поиск логических ошибок на картинках и т.п.

В результате оценки эффективности применяемых нами психологических приемов для развития когнитивных компетенций

выявились, что наибольшую трудность для учащихся представляли задания для анализа и сопоставления фактов, отдельные логические игры с выявлением общего признака и исключением лишнего, а также задания для самоанализа. Причем данная тенденция была актуальной для всех возрастных групп учащихся в интервале 12–17 лет. Наименее трудными для учащихся были любые творческие задания и дискуссии, что также было актуальным для всех учащихся в возрасте 12–17 лет. Примечательно, что наибольший интерес вызывали дискуссии, связанные с организацией учебного процесса. Общий интерес к психологическим занятиям лучше всего поддерживала предоставляемая учащимся возможность самостоятельно предлагать темы следующих занятий и возможность выносить на обсуждение наиболее актуальные для них запросы.

Что касается выделенных нами критериев для наблюдения во время психологических онлайн-занятий, то наиболее заметные положительные результаты относились к возможности предлагать новые идеи, включая философские/мировоззренческие метафоры, предлагать полезные способы практического применения своих идей и проявлять развитое чувство юмора (быстро замечать и понимать нарушение логики, продолжая относиться к происходящему с симпатией). Отдельно отметим, что «философские/мировоззренческие метафоры» могут показаться неуместными для подростков, однако не стоит забывать отличительную черту данного возраста, связанную с большим интересом к философским темам и мировоззрению. К сожалению, мы не можем описать количественно выделенные нами положительные результаты, что связано с самой организацией психологических онлайн-занятий со свободным посещением. Представляя данные результаты, мы ориентируемся на учеников, посетивших максимальное количество занятий.

В целях развития самоконтроля и учебной мотивации учащихся, вынужденных в процессе онлайн-обучения самостоятельно контролировать посещение занятий, выполнение заданий, прохождение проверочных работ и т.п., мы разработали серию психологических онлайн-занятий на тему волевой регуляции для учащихся 12–14 лет. На основе теста-опросника определения психологических свойств независимых волевых качеств в подростковом возрасте (Сидоров, 2019) были выделены выдержка, инициативность, организованность, настойчивость, решительность, самостоятельность и смелость.

Целью занятий было формирование у учащихся представлений о специфике каждого волевого качества посредством простых объяснений (простой теории) и психологических упражнений. Однако мы вынуждены признать, что данная серия занятий не вызвала у учащихся заметной заинтересованности в учебной деятельности. Учебная активность учащихся во время данных занятий характеризовалась критерием для наблюдения «отвечают, если спрашивают».

В целях повышения вовлеченности учащихся в учебный процесс и улучшения взаимодействия преподавателя с учащимися мы регулярно предлагали учащимся задания на совместную деятельность (совместное рисование на онлайн-доске, совместное редактирование каких-либо визуальных элементов презентации), задания из серии «найдите и покажите в камеры» и/или общие действия-повторения, а также постоянно напоминали о пользе включенных веб-камер, делающих онлайн-общение более живым. Что касается оценки наших приемов, то они не показали большой эффективности, которая во многом зависела от общей групповой динамики. По нашему опыту, рассматривая саму возможность ослабления такого недостатка онлайн-обучения, как отсутствие физического присутствия преподавателя и отсутствие физического пространства «учебной аудитории», необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Очень часто подростки признавались, что им в целом не нравится включать веб-камеры в процессе онлайн-обучения, так как это нарушает их личные границы. По сути, подобный аргумент соответствует возрастным особенностям, характеризующимся высокой стеснительностью и высокой групповой солидарностью («раз другие не включают камеры, то и я не буду включать»).

Для ослабления негативного влияния онлайн-обучения на физическое здоровье и психическое здоровье учащихся мы регулярно предлагали подросткам простые физические упражнения для расслабления мышц шеи и плеч, упражнения для снятия зрительного напряжения, простые схемы массажа для плеч и кистей рук, регулярно напоминали о необходимости своевременного проветривания помещений, необходимости прогулок и любой физической активности. Также, по просьбе самих учащихся, мы подробно разбирали тему здорового сна с рекомендациями для его поддержания. Оценивая эффективность данных приемов, мы можем заметить наличие положительных результатов, так как учащиеся, регулярно

посещавшие наши онлайн-занятия, применяли на практике различные рекомендации для улучшения своего самочувствия.

В целях снижения риска социальной изоляции мы регулярно проводили отдельные занятия, посвященные развитию коммуникативных навыков, в частности, способам нахождения друзей в реальном (физическом) мире. Примечательно, что часто сами учащиеся просили посвятить психологические занятия данной теме и признавались, что в онлайн-обучении им не хватает живого общения с ровесниками и преподавателями. Кроме того, для части учащихся нехватка живого общения была основной причиной возвращения в обычные (традиционные) школы. В целом данные психологические приемы показали положительные результаты среди учащихся, регулярно посещавших наши занятия, так как кто-то из них находил клубы по интересам и/или начинал чаще встречаться с друзьями в реальной жизни.

## **Обсуждение**

Представленные нами результаты, как мы надеемся, могут быть использованы для работы в рамках психологического сопровождения подростков в процессе онлайн-обучения. Однако не стоит забывать об ограничениях самой процедуры оценки эффективности применяемых нами психологических приемов, помогающих ослабить негативное влияние недостатков онлайн-обучения. Вероятно, описанные нами психологические приемы стоит воспринимать в качестве ориентиров для специалистов, решивших работать в сфере электронного образования.

### **Список источников**

1. Бушрики, И. (2025). Статистика онлайн-образования: данные за 2025 год о высшем образовании и корпоративном обучении. URL: <https://research.com/education/online-education-statistics#1> (дата обращения: 02.09.2025).
2. В чем разница между дистанционным и онлайн-обучением. Вносим ясность в терминологию и рассказываем, как устроено обучение в Русской Школе Управления (2020). *Русская школа управления*. URL: <https://uprav.ru/blog/v-chem-raznitsa-mezhdu-distantsionnym-i-onlayn-obucheniem/> (дата обращения: 05.09.2025).

3. Гилев, А.А. (2014). Основные индикаторы когнитивных компетенций. *Вестник самарского государственного технического университета. Серия: психолого-педагогические науки*, 1 (21), 52–59.
4. Говядова, О.Н., Прокопова, А.М. (2024). Преимущества и недостатки онлайн обучения. *Моя профессиональная карьера*, 61(2), 17–21.
5. Громова, Л.А., Пичугин, С.С. (2023). Психолого-педагогические вопросы создания цифровых ресурсов для общего образования. В: *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании: Сборник статей IV Международной научно-практической конференции* (с. 662–672). Москва: МГППУ
6. Карпов, А.В. (2023). Цифровизация как детерминанта социализации личности в изменяющемся обществе. В: Т.В. Дробышева (Ред.), *Актуальные проблемы современной социальной психологии и ее отраслей. Сборник научных трудов* (с. 859–866). М.: Институт психологии РАН.
7. Напсо, М.Д. (2023). Достоинства и недостатки онлайн-обучения. *Вестник Алтайского государственного педагогического университета*, 56(3), 27–30.
8. Сидоров, К.Р. (2019). Тест-опросник определения психологических свойств независимых волевых качеств в подростковом возрасте. *Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика»*, Т. 29, вып. 3, 304–313.
9. Федоров, О.Д. (2018). Креативность как образовательный результат [Презентация]. URL: <https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/a72/a72e1ae5c9b441a4d7e0c58530461620.pdf> (дата обращения: 12.09.2025)
10. Холодная, М.А., Трифонова, А.В., Волкова, Н.Э., Сиповская, Я.И. (2019). Методики диагностики понятийных способностей. *Экспериментальная психология*, 12(3), 105–118.
11. Шляховая, Е.В. (2024). Обучение принятию самостоятельных решений в цифровую эпоху. В: *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании: Сборник. статей V международной научно-практической конференции* (с. 432–444). М.: МГППУ.
12. Шугаевов, Д.Р. (2023). Онлайн-обучение: преимущества и недостатки. *Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета*, 1(45), 75–77.
13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. (2012). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (Дата обращения: 12.09.2025)
14. Bem Daryl, J. (1972). Self-Perception Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1–62.

***Информация об авторе***

Шляховая Елена Вадимовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Московский международный университет (АНО ВО ММУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9863-8472>, e-mail: elenashlyakhovaya@yandex.ru

# Psychological Support for Adolescents in the Online Learning Process

**Elena V. Shlyakhovaya**

Moscow International University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9863-8472>

e-mail: [elenashlyakhovaya@yandex.ru](mailto:elenashlyakhovaya@yandex.ru)

The article provides an analysis of the author's two-year experience in the framework of psychological support for adolescents studying online. Psychological support for adolescents in the form of weekly online classes lasting 45 minutes in the process of synchronous online learning was carried out from the spring of 2023 to the spring of 2025. The average age of students is 12–17 years old. In terms of the disadvantages of online learning, an attempt has been made to systematize the psychological techniques used in online classes that help to mitigate the negative impact of these disadvantages of online learning. Disadvantages of online learning identified for the systematization of psychological techniques: negative impact on physical and mental health, risk of social isolation, deterioration of basic cognitive competencies, decreased involvement in the learning process, high demands on students' self-control. Evaluation of the effectiveness of psychological techniques used to help mitigate the negative impact of online learning disadvantages was carried out by collecting feedback from students and their parents, as well as the criteria identified by the author for observation. The presented results can be used to work within the framework of psychological support for adolescents in the online learning process, taking into account the limitations of the procedure itself for evaluating the effectiveness of psychological techniques used to help mitigate the negative impact of online learning disadvantages.

**Keywords:** online learning, disadvantages and advantages of online learning, psychological support for adolescents

**For citation:** Shlyakhovaya E.V. Psychological support for adolescents in the online learning process // *Digital Humanities and Technology in Education (DHTЕ 2025): Collection of Articles of the V International Scientific and Practical Conference. November 13–14, 2025* / V.V. Rubtsov, M.G. Sorokova, N.P. Radchikova (Eds). Moscow: Publishing house MSUPE, 2025. 595–606 p. (In Russ., abstr. in Engl.).

## ***Information about the author***

**Elena V. Shlyakhovaya**, PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Psychology and Pedagogy, Moscow International University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9863-8472>, e-mail: [elenashlyakhovaya@yandex.ru](mailto:elenashlyakhovaya@yandex.ru)