ФОНД НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Абсолют—Помощь
благотворительный фонд

Отчет о реализации проекта

ОТ ЗАПРОСА К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

исследование факторов успешной маршрутизации и доступности психологической помощи подросткам, подвергшимся насилию

Реализовано при поддержке благотворительного фонда «Абсолют-Помощь».
Договор пожертвования № 111-195/2025 от 30.09.2025.

2025-2026

Цель проекта:

Определить маршруты обращения подростков 12–18 лет, переживших насилие, и факторы доступности психологической помощи. Разработать и апробировать прикладные рекомендации для подростков, родителей и специалистов.

Задачи и выполненные результаты

Задача	Выполнено
Исследовать маршруты и барьеры обращения	Проведен опрос 1 000 подростков; проведены 40 углубленных интервью, опросы родителей и специалистов.
Разработать материалы по результатам исследования	Подготовлены 3 брошюры: «Твой маршрут к помощи»; «От разговора к помощи»; «От первого контакта к помощи». Подготовлены 6 инфографик, 6 аналитических материалов.
Апробировать рекомендации	Апробированы рекомендации: проведены консультации 400 подростков, фокус-группы 20 родителей и 20 специалистов.
Распространить результаты	Материалы переданы подросткам, родителям, специалистам и 89 региональным органам управления образованием.

Итоговые материалы проекта

Исследования, практические материалы
и результаты апробации

Исследование маршрутов помощи

Основной опрос и апробация исследовательского инструментария

1 000
подростков 12–18 лет

89
регионов России

40
углубленных интервью

Апробация анкеты

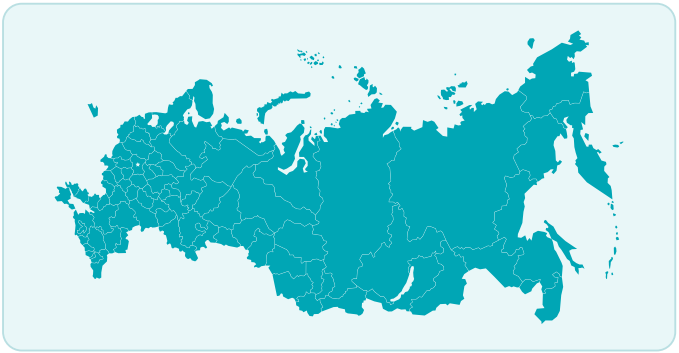
Участники и выполненная работа	Результат
Пользователи приложения «Я Могу»	200 человек
Дополнительное тестирование в ИОМ «Анкетолог»	39 человек
Всего участников апробации	239 человек
Экспертная проверка инструментария	6 экспертных отзывов

Уточнены формулировки, проверены логика переходов, понятность и техническая работа анкеты.

Основная цель исследования

Определить и описать маршруты обращений подростков за психологической помощью, выявить индивидуальные, семейные, социальные и организационные факторы, влияющие на успешность таких обращений и доступность поддержки. Полученные данные использованы для разработки прикладных рекомендаций по улучшению системы помощи.

Основной опрос: 1 000 подростков с опытом физического, психологического или сексуализированного насилия. Целевая, невероятностная выборка; панель ИОМ «Анкетолог».



Место проживания	Доля
Москва	37,0%
Санкт-Петербург	13,7%
Территории с населением менее 250 тыс. жителей	30,0%
Сельская местность	7,9%
Другие территории	11,4%

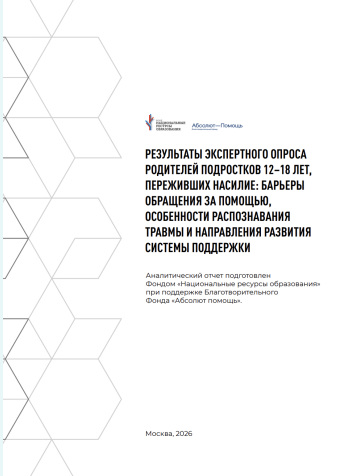
Родители: состав и результаты

II квартал 2026 года • закрытая онлайн-группа • родители детей 12–18 лет

20
родителей в фокус-группе

Состав группы

Показатель	Данные анкетирования
Пол	Женщины 84,2%; мужчины 15,8%
Города свыше 1 млн жителей	42,1%
Города 250 тыс. – 1 млн жителей	31,6%
Города 100–250 тыс. жителей	15,8%
Сельская местность	Не представлена
Возраст детей	12–18 лет; наиболее часто 16 лет


РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТНОГО ОПРОСА РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ 12–18 ЛЕТ, ПЕРЕЖИВШИХ НАСИЛИЕ: БАРЬЕРЫ ОБРАЩЕНИЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ОСОБЕННОСТИ РАСПОЗНАВАНИЯ ТРАВМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ

Аналитический отчет подготовлен Фондом «Национальные ресурсы образования» при поддержке Благотворительного Фонда «Абсолют помощь».

Москва, 2026

Отчет об экспертном опросе родителей

Полученные навыки

Поддерживающий разговор; распознавание эмоционального насилия; обсуждение чувств без давления; сохранение границ; обращение за профессиональной помощью; саморегуляция.

Оценка эффективности группы

Обратная связь	Результат
Полезность участия	95% очень полезно; 5% скорее полезно
Понимание причин закрытости подростка	65% полностью согласны; 35% скорее согласны
Изменения в общении с ребенком	20% заметные; 80% в некоторой степени
Забота о собственном ресурсе	30% значительно; 70% немного больше
Готовность продолжить участие	100%

Отмечены более спокойные разговоры, внимание к чувствам подростка, меньше давления и критики.

Специалисты: состав и результаты

II квартал 2026 года • закрытая профессиональная онлайн-группа

20
специалистов в фокус-группе

Состав профессиональной группы

Место работы	Доля
Общеобразовательные организации	36,4%
Организации СПО	27,3%
Социальные службы	18,2%
Частная практика	18,2%

Стаж	Доля
До 3 лет	9,1%
3–5 лет	45,5%
6–10 лет	18,2%
Более 10 лет	27,3%

Территории: города свыше 1 млн жителей — 36,4%; 250 тыс. – 1 млн — 27,3%; 50–100 тыс. — 18,2%. Сельские территории не представлены.

Приобретенные профессиональные навыки

Безопасный первый контакт, выявление барьеров, работа с семейным сопротивлением, выбор следующего шага и межведомственная маршрутизация.

Оценка эффективности участия

Обратная связь	Результат
Полезность участия	65% очень полезно; 35% скорее полезно
Повышение профессионального уровня	75% значительно; 25% умеренно
Понимание барьеров обращения подростков	90%
Понимание маршрутизации	90%
Понимание родительского сопротивления	65%
Готовность продолжить работу	100%

Консультации подростков

Январь – сентябрь 2026 года · без учета повторных обращений

400
подростков получили консультации

81,5%
326 отметили полную или частичную помощь

Охват и результаты по кварталам

Период	Получили помощь	Полная помощь	Частичная помощь
I квартал	67	28 · 41,8%	23 · 34,3%
II квартал	170	69 · 40,6%	61 · 35,9%
III квартал	163	101 · 62,0%	44 · 27,0%
Всего	400	198 · 49,5%	128 · 32,0%

С какими ситуациями обращались

Эмоциональное насилие — **323** · Физическое — **39**
Кибербуллинг — **35** · Сексуализированное — **3**

Что подростки отметили как полученную помощь

Результат	I квартал	II квартал	III квартал
Эмоциональная поддержка	77,6%	78,2%	80,0%
Конкретные рекомендации	38 чел.	98 чел.	94 чел.
Понимание ситуации	31 чел.	81 чел.	78 чел.
Техники самопомощи	24 чел.	63 чел.	63 чел.
Знание прав и ресурсов помощи	19 чел.	49 чел.	50 чел.

Апробированы: оценка безопасности, эмоциональная стабилизация, разъяснение прав и ресурсов, короткий план на 24–72 часа, направление к профильным службам и повторная навигация.

Показатели эффективности: самооценка подростков после консультации.

Три буклета для трех аудиторий



Подросткам

«Твой маршрут к помощи»

Что делать, если тебя обижают или причиняют боль. Распознать ситуацию, выбрать безопасный способ обращения и следующий шаг.



Родителям

«От разговора к помощи»

Как услышать ребенка, столкнувшегося с насилием, поддержать его и организовать помощь.



Специалистам

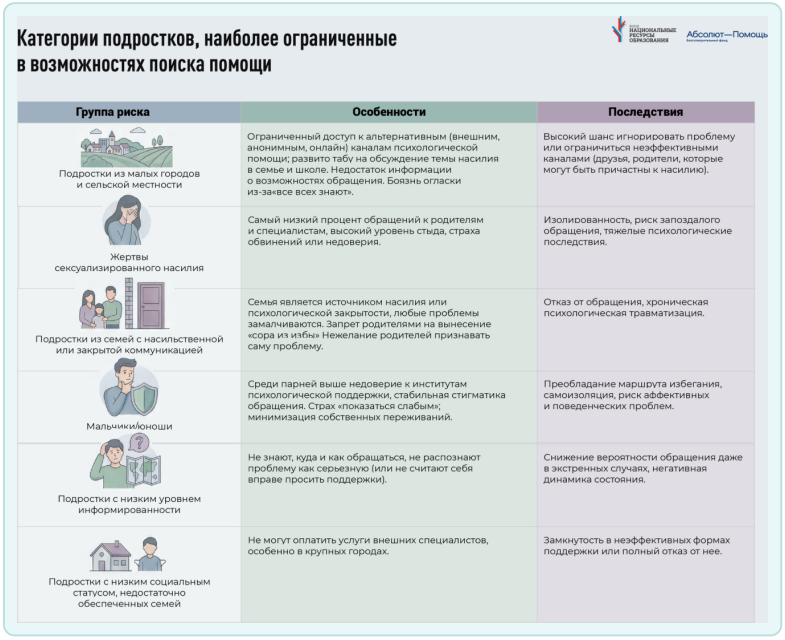
«От первого контакта к помощи»

Распознавание травмирующего опыта, первый контакт, работа с родителями и маршрутизация к дальнейшей поддержке.

Все три буклета объединяют результаты исследования и практические рекомендации

Инфографики и исследования

6 инфографик и памяток • 6 аналитических материалов



Категории подростков, наиболее ограниченные в возможностях поиска помощи

Группа риска	Особенности	Последствия
Подростки из малых городов и сельской местности	Ограниченный доступ к альтернативным (внешним, анонимным, онлайн) каналам психологической помощи; развито табу на обсуждение темы насилия в семье и школе. Недостаток информации о возможностях обращения. Боязнь огласки из-за«все всех знают».	Высокий шанс игнорировать проблему или ограничиться неэффективными каналами (друзья, родители, которые могут быть причастны к насилию).
Жертвы сексуализированного насилия	Самый низкий процент обращений к родителям и специалистам, высокий уровень стыда, страха обвинений или недоверия.	Изолированность, риск запоздалого обращения, тяжелые психологические последствия.
Подростки из семей с насильственной или закрытой коммуникацией	Семья является источником насилия или психологической закрытости, любые проблемы замалчиваются. Запрет родителями на вынесение «сора из избы» Нежелание родителей признавать саму проблему.	Отказ от обращения, хроническая психологическая травматизация.
Мальчики/юноши	Среди парней выше недоверие к институтам психологической поддержки, стабильная стигматика обращения. Страх «показаться слабым»; минимизация собственных переживаний.	Преобладание маршрута избегания, самоизоляция, риск аффективных и поведенческих проблем.
Подростки с низким уровнем информированности	Не знают, куда и как обращаться, не распознают проблему как серьезную (или не считают себя вправе просить поддержки).	Снижение вероятности обращения даже в экстренных случаях, негативная динамика состояния.
Подростки с низким социальным статусом, недостаточно обеспеченных семей	Не могут оплатить услуги внешних специалистов, особенно в крупных городах.	Замкнутость в неэффективных формах поддержки или полный отказ от нее.

Группы риска: ограничения в поиске помощи



Типологии маршрутов обращения подростков за психологической помощью при столкновении с травмирующим опытом

Тип	Доля	Краткое описание	Кому чаще свойственен	Преимущества	Результативность
Семейно-центрированный маршрут обращения	41,5%	Первая реакция подростка — обратиться к родителям или близким родственникам, считая семью главным и/или единственным источником поддержки.	Подростки из семей, где практикуется доверительное общение Подростки из малых/средних городов и сел, где внешний доступ к специалистам ограничен	Быстрота реагирования, эмоциональная поддержка	В городах выше, при условии поддержки в семье, в случаях семейного насилия — маршрут не реализуется
Подросток-подросток (сверстниковый) путь обращения	36,4% — первично обращаются к друзьям, 37,5% — на последующих этапах	Доминирует обращение к близким друзьям, сверстникам. иногда — к старшим братьям/сестрам как «первому источнику помощи»	Юноши/девушки, испытывающие смущение перед взрослыми Жители любых типов населённых пунктов, но чаще в мегаполисах	Быстрая эмоциональная разрядка, высокая откровенность	Помогает начать цепочку обращения, но редко приводит непосредственно к профессиональной поддержке
Институциональный маршрут (школьно-психологический)	Учителю/школьному психологу — 9,7% (первичное обращение), в небольших населённых пунктах до 40%	Первая или вторая линия обращения — школьный психолог, учитель, реже — социальный педагог.	Подростки из средних/малых городов, сел, где нет доступа к внешним психологам Те, кто сталкивается с насилием в школе	Доступность, бесплатность, во многих школах обязанность психолога фиксирована	В ряде случаев быстрое реагирование (школьная травля), эффективность зависит от профессионализма специалиста
Внешний (профессиональный) маршрут обращения	Платный психолог — 12,8%, онлайн-консультация — до 28% в крупных городах	Обращение напрямую к платному или внештатному (городскому) психологу, телефону доверия, онлайн-консультации.	Подростки или семьи, имеющие финансовую возможность Жители крупных городов, подростки из семей с высоким уровнем информированности Жертвы сексуализированного насилия. которые избегают обращения к знакомым	Гарантия анонимности, часто более высокий уровень компетентности	Высокая. если обращение состоялось — до 65% удовлетворенности результатом
Комбинированное обращение	До 19% подростков используют сразу 2–3 канала подряд	Попытки использовать несколько каналов: сначала обращение к родителям, затем совет с другом и/или обращение к специалисту.	Жители крупных городов Подростки, осведомлённые о множестве источников, склонные к рефлексии	Увеличивает вероятность получения помощи, позволяет найти оптимальный способ	Наиболее высокая — 68% отметили отсутствие серьёзных препятствий на пути к помощи

Типология маршрутов обращения за помощью



Архитектура маршрутов психологической помощи подросткам



От запроса к восстановлению

Архитектура маршрутов психологической помощи подросткам.

Подробный аналитический отчет «От запроса к восстановлению».

Памятки и карта видов насилия



Информация о психологических службах и организациях



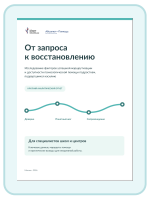
Карта распространенности видов насилия



Памятка самопомощи

Исследовательские отчеты:

- основной опрос подростков (n=1000);
- углубленные интервью (n=40);
- опрос родителей (n=20);
- опрос специалистов (n=20);
- полный и краткий сводные отчеты;



Краткий сводный отчет.

Отдельно подготовлен отчет о внедрении практики и обратной связи благополучателей.

Распространение материалов

Материалы получены целевыми аудиториями

5 682
получателя адресной рассылки

Получатели	Количество	Переданные материалы
Подростки	1 027	Исследовательские результаты и маршруты психологической помощи
Родители	512	Буклет для родителей и краткий отчет по результатам исследования
Специалисты	4 143	Буклеты для трех аудиторий и краткий отчет

6 540 **подростков ознакомились с материалами в «Я Могу»**

Результаты исследования и маршруты помощи размещены в баннерной подборке приложения.

89 **региональных органов управления образованием получили материалы**

Рассылка выполнена в сентябре 2026 года.

Публикации

20
публикаций на собственных ресурсах

3
внешние публикации

Реализованный бюджет

Грантовые средства • расходы по содержанию работ

Содержание работ / расходов	Сумма, руб.
Координация участников, команды и работы платформы	504 000
Методология, инструментарий, аналитика и методические материалы	360 000
Организация и управление исследовательским проектом	200 000
Финансовое сопровождение, учет и отчетность	160 000
Дизайн и верстка исследовательских и просветительских материалов	120 000
Пилотные экспресс-интервью и обработка данных	100 000
Консультирование подростков, апробация маршрутов	100 000
Основной онлайн-опрос 1 000 подростков	63 000
Страховые взносы	53 436
Компенсация участия в фокус-группах	40 000
Онлайн-платформа для проведения опросов	24 870
Углубленные интервью с подростками	20 000
Интервью с родителями и специалистами	20 000

ИТОГО **1 765 306 рублей**

Бюджет реализован без изменения статей, в соответствии с заявкой.