

УДК 351

***РАЗВИТИЕ КИБЕРВОЛОНТЕРСТВА КАК ИНСТРУМЕНТА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПОДРОСТКОВ В ЦИФРОВОЙ  
СРЕДЕ***

***Дерябкина О.В.,***

*студент,*

*Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского*

*Россия, г. Калуга*

***Субботина Т.Н.,***

*к.п.н., доцент,*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,*

*Калуга, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема роста деструктивных явлений в цифровой среде подростков, включая кибербуллинг и цифровую тревожность. Обосновывается необходимость внедрения новых форм психологической поддержки, адаптированных к особенностям онлайн-коммуникации. Предлагается проект «Ты не один», направленный на развитие киберволонтерства как инструмента первичной психологической помощи подросткам. Описываются концептуальные основы, организационная структура, механизмы реализации и риски проекта. Делается вывод о высокой социальной значимости и практической применимости предложенной модели.

**Ключевые слова:** киберволонтерство, подростки, психологическая поддержка, кибербуллинг, цифровая среда, peer-to-peer, социальные проекты.

***THE DEVELOPMENT OF CYBER VOLUNTEERING AS A TOOL FOR  
PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ADOLESCENTS IN THE DIGITAL  
ENVIRONMENT***

***Deryabkina O. V.,***

*Student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovski*

*Kaluga, Russia*

***Subbotina T.N.,***

*PhD, Associate Professor,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

**Abstract.** The article examines the problem of increasing destructive phenomena in the digital environment among adolescents, including cyberbullying and digital anxiety. The necessity of introducing new forms of psychological support adapted to online communication is substantiated. The project “You Are Not Alone” is proposed as a model for developing cyber volunteering as a tool for primary psychological support. The conceptual foundations, organizational structure, implementation mechanisms and risks of the project are described. The study concludes that the proposed model has high social significance and practical applicability.

**Keywords:** cyber volunteering, adolescents, psychological support, cyberbullying, digital environment, peer-to-peer, social project.

В условиях стремительной цифровизации современного общества интернет-пространство становится ключевой средой социализации подростков. Коммуникация, самопрезентация, формирование идентичности и межличностные взаимодействия всё чаще осуществляются в онлайн-среде, что существенно влияет на психологическое состояние молодого поколения. Наряду с расширением возможностей для общения и самореализации цифровая среда порождает новые риски, среди которых особое место занимают кибербуллинг,

цифровая агрессия, социальная изоляция и повышенный уровень тревожности [3].

В январе 2025 г. было опубликовано исследование «Российские школьники: о карьере, патриотизме, буллинге и кибербезопасности», подготовленное агентством «Михайлов и Партнеры. Аналитика» при участии группы компаний «Солар» — архитектора комплексной кибербезопасности. В работе приводится следующая статистика кибербуллинга в подростковой среде. Каждый пятый (19%) опрошенный школьник сообщил, что подвергался кибербуллингу. В 54% случаев агрессия проявлялась в виде троллинга и оскорблений. 40% столкнулись с угрозами, треть (31%) подверглись клевете, каждый четвертый сталкивался с вымогательством (26%) или публикацией «отфотошопленных» фото в соцсетях (23%). Данные явления оказывают комплексное воздействие на личность подростка, приводя к снижению самооценки, развитию тревожных состояний, а в отдельных случаях — к более серьёзным психологическим последствиям. При этом специфика цифровой коммуникации, включающая анонимность, быстроту распространения информации и отсутствие непосредственного контроля со стороны взрослых, усиливает данные риски и усложняет процесс их профилактики [4].

Традиционные формы психологической помощи, такие как школьное консультирование, телефоны доверия и очные встречи со специалистами, сохраняют свою значимость, однако не в полной мере отвечают особенностям цифровой среды и запросам подростков. Многие из них испытывают затруднения при обращении к взрослым специалистам, что связано с барьерами доверия, страхом осуждения и недостаточной анонимностью. В результате возникает необходимость поиска альтернативных форм поддержки, ориентированных на привычные подросткам каналы коммуникации и обеспечивающих более высокий уровень доступности и психологического комфорта [2].

В этом контексте особую актуальность приобретает развитие киберволонтерства как формы социальной активности, реализуемой в цифровом пространстве. Киберволонтерство предполагает участие подготовленных пользователей в оказании информационной и эмоциональной поддержки, распространении социально значимой информации и формировании безопасной онлайн-среды. В отличие от традиционных форм помощи, данный подход позволяет выстраивать взаимодействие на основе принципа «равный — равному», что способствует снижению коммуникативных барьеров и повышению доверия со стороны подростков.

Несмотря на растущий интерес к проблеме цифровой безопасности и психологического благополучия молодежи, вопросы системной организации киберволонтерской поддержки остаются недостаточно разработанными. Отсутствует единая модель, интегрированная в образовательную среду и учитывающая особенности подростковой аудитории, что определяет научную и практическую значимость данного исследования [2].

В современных условиях наблюдается активное развитие различных форм психологической поддержки подростков, включая как традиционные, так и цифровые инструменты. К числу наиболее распространённых относятся школьное психологическое консультирование, службы телефонов доверия, а также онлайн-платформы, предоставляющие возможность получения консультаций специалистов в дистанционном формате. Указанные формы играют важную роль в системе профилактики и преодоления кризисных состояний, однако их эффективность в подростковой среде остаётся неоднозначной.

Одной из ключевых проблем является ограниченный уровень доверия к официальным институтам помощи. Подростки нередко воспринимают психологов и консультантов как представителей «взрослой системы», что формирует психологический барьер и снижает готовность к открытому

обсуждению личных переживаний. Дополнительным фактором выступает страх нарушения конфиденциальности и возможных последствий обращения за помощью, особенно в условиях образовательной организации.

Существенным ограничением традиционных форм поддержки является также их недостаточная адаптация к особенностям цифровой коммуникации. Подростки преимущественно взаимодействуют в мессенджерах и социальных сетях, где общение носит быстрый, неформальный и зачастую анонимный характер. В то же время многие существующие сервисы предполагают формализованное взаимодействие, что снижает их привлекательность и доступность для целевой аудитории.

Онлайн-консультации и специализированные платформы частично компенсируют указанные недостатки, обеспечивая дистанционный доступ к помощи. Однако и в данном случае сохраняются проблемы, связанные с ограниченной скоростью реагирования, недостаточной персонализацией взаимодействия и дефицитом постоянной поддержки. В ситуациях острого эмоционального напряжения подростку зачастую необходима немедленная реакция и ощущение присутствия собеседника, что не всегда обеспечивается существующими сервисами.

Кроме того, следует учитывать, что значительная часть коммуникации подростков происходит в неформальных цифровых сообществах, где отсутствует профессиональное сопровождение и контроль. Именно в этих пространствах наиболее часто возникают ситуации кибербуллинга, социальной изоляции и эмоционального давления. Отсутствие механизмов оперативного вмешательства и поддержки в таких средах усиливает негативные последствия и способствует закреплению деструктивных моделей поведения [1].

В связи с этим возрастает значение альтернативных подходов, основанных на вовлечении самих подростков в процессы оказания поддержки. Практика взаимодействия со сверстниками демонстрирует более высокий уровень

доверия, открытости и готовности к обсуждению личных проблем. Подростки чаще обращаются за помощью к равным по возрасту, поскольку такое общение воспринимается как менее формальное и более безопасное с психологической точки зрения.

Данный подход реализуется в рамках концепции peer-to-peer, предполагающей оказание помощи на основе равенства участников коммуникации. В условиях цифровой среды данная модель приобретает особую актуальность, поскольку позволяет интегрировать механизмы поддержки непосредственно в привычные каналы общения подростков. При соответствующей подготовке участников такая форма взаимодействия может выступать эффективным инструментом первичной психологической помощи и профилактики кризисных состояний.

Таким образом, анализ существующих форм поддержки позволяет сделать вывод о наличии противоречия между потребностью подростков в доступной, оперативной и доверительной помощи и ограниченными возможностями традиционных и существующих цифровых сервисов. Данное противоречие определяет необходимость разработки новых моделей поддержки, сочетающих в себе преимущества профессионального сопровождения и неформального взаимодействия в цифровой среде.

Одним из возможных решений выступает развитие киберволонтерства, ориентированного на формирование сети подготовленных участников, способных оказывать первичную поддержку, выявлять признаки кризисных состояний и при необходимости направлять обращающихся к специалистам. Такой подход позволяет не только повысить доступность помощи, но и сформировать культуру взаимопомощи и ответственного поведения в цифровом пространстве.

С учётом выявленных ограничений существующих форм поддержки и специфики цифровой среды предлагается проект «Ты не один»,

ориентированный на формирование системы киберволонтерской психологической помощи подросткам. Ключевая идея проекта заключается в создании устойчивой модели взаимодействия, в рамках которой подготовленные участники из числа самих подростков оказывают первичную эмоциональную поддержку своим сверстникам в онлайн-пространстве.

Проект предполагает интеграцию в образовательную среду и реализацию на базе школ, колледжей или молодежных центров с использованием доступных цифровых платформ. Основой функционирования системы выступает специально организованное сообщество киберволонтеров, прошедших предварительную подготовку и обладающих базовыми навыками коммуникации, активного слушания и распознавания кризисных состояний.

Организационная модель проекта строится на многоуровневом взаимодействии участников. Первый уровень представлен киберволонтерами-консультантами, непосредственно осуществляющими коммуникацию с подростками, обращающимися за поддержкой. Их деятельность направлена на снижение эмоционального напряжения, предоставление первичной поддержки и содействие в поиске возможных решений проблемы. Второй уровень включает модераторов, выполняющих функции мониторинга и анализа коммуникаций, а также выявления потенциально опасных ситуаций. Третий уровень составляют наставники — специалисты в области психологии и педагогики, обеспечивающие профессиональное сопровождение, консультирование волонтеров и участие в разрешении сложных случаев.

Важным элементом проекта является система подготовки киберволонтеров, включающая обучение основам психологической поддержки, этике общения в цифровой среде и правилам реагирования на кризисные ситуации. Обучение может осуществляться в формате тренингов, практических занятий и супервизий, что обеспечивает формирование необходимых компетенций и снижает риск некорректного оказания помощи.

Функционирование проекта предполагает использование привычных для подростков каналов коммуникации, таких как мессенджеры и чат-сервисы, что обеспечивает доступность и оперативность взаимодействия. При этом особое внимание уделяется вопросам конфиденциальности и безопасности, включая соблюдение норм защиты персональных данных и этических принципов работы с обращениями.

Реализация проекта сопровождается рядом рисков, среди которых наиболее значимыми являются эмоциональное выгорание волонтеров, недостаточный уровень подготовки участников и возможные ошибки в процессе оказания помощи. Для минимизации указанных рисков в проекте предусматриваются регулярные супервизии, участие профессиональных психологов, а также разработка четких регламентов взаимодействия и передачи сложных случаев специалистам.

Ожидаемые результаты реализации проекта связаны как с индивидуальным уровнем, так и с уровнем социальной среды. На индивидуальном уровне предполагается снижение уровня тревожности подростков, повышение доступности психологической помощи и формирование навыков конструктивного взаимодействия. На уровне образовательной среды проект способствует формированию культуры взаимопомощи, снижению распространённости кибербуллинга и укреплению психологического климата.

Таким образом, развитие киберволонтерства может рассматриваться как перспективное направление модернизации системы психологической поддержки подростков в условиях цифровизации общества. Предложенный проект «Ты не один» ориентирован на формирование доступной и доверительной среды онлайн-взаимодействия, способствующей профилактике кибербуллинга и снижению уровня цифровой тревожности подростков. Практическая реализация проекта может способствовать развитию культуры взаимопомощи и повышению уровня психологической безопасности в подростковой среде.

**Библиографический список:**

1. Белинская Е.П. Психология интернет-коммуникации. — М.: Юрайт, 2021. — 287 с. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа - URL: <https://urait.ru/bcode/469123> (дата обращения: 20.04.2026).
2. Ракишева Г.М., Сабитова Д.С., Жантемирова М.Б. Кибербуллинг в школьной среде: социально-психологический аспект // Вестник Карагандинского университета. Педагогика. – 2023. - №3 (111). – С.124-132.— [Электронный ресурс]. — Режим доступа - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=60034644> (дата обращения: 21.04.2026).
3. Газизьянов Т.А. Психология кибербуллинга: виды и причины кибербуллинга // Материалы II Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Уфа, 2023 — Электронный ресурс. — Режим доступа - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54895496> (дата обращения: 24.04.2026).
4. Кибербуллинг среди подростков и детей в России: статистика ВЦИОМ 2025 // ADPASS. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа - URL: <https://adpass.ru/kiberbulling-sredi-podrostkov-i-detej-v-rossii/> (дата обращения: 24.04.2026).
5. Федеральный закон РФ от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». — [Электронный ресурс]. — Режим доступа - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_108808/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/) (дата обращения: 20.04.2026).