Величкина Анастасия Юрьевна
студентка
Научный руководитель
Фомичева Татьяна Леонидовна
канд. экон. наук, доцент

ФГОБУ ВО «Финансовый университет
при Правительстве Российской Федерации»
г. Москва

ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОГО ВЫГОРАНИЯ И КИБЕРБУЛЛИНГА У ПОДРОСТКОВ: НОВЫЕ ВЕКТОРЫ РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Аннотация: *статья посвящена анализу цифрового выгорания и кибербуллинга как двух взаимосвязанных рисков цифровой социализации современных подростков и трансформации в связи с ними содержания работы школьного психолога. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований раскрыты сущностные характеристики и симптоматика цифрового выгорания, специфика кибербуллинга в сопоставлении с традиционной школьной травлей, а также причины недостаточной эффективности традиционных форм психолого-педагогического сопровождения применительно к новым цифровым рискам. Предложена модель работы школьного психолога, включающая диагностическое, превентивно-просветительское, коррекционно-поддерживающее, консультативное и сетевое направления деятельности с учётом особенностей цифровой среды жизни подростка.*

Ключевые слова: *цифровое выгорание, кибербуллинг, школьный психолог, психолого-педагогическое сопровождение, цифровая социализация подростков, профилактика, цифровая гигиена, медиаграмотность, эмоциональное истощение, психологическая безопасность образовательной среды.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Стремительная цифровизация жизни подростков изменила общение, досуг и учёбу, а также психологические риски для образования. К традиционной травле и учебным перегрузкам добавились цифровое выгорание и кибербуллинг. Они происходят в мессенджерах, соцсетях и онлайн-играх, плохо видны школьному контролю и сильно влияют на благополучие учеников. По данным исследований, многие подростки регулярно сталкиваются с онлайн-агрессией, старшие чаще младших [8, с. 10]. Растут обращения к психологам из-за усталости, раздражительности и снижения мотивации, связанных с избытком цифровой среды. Поэтому школьному психологу нужно пересмотреть направления работы и расширить инструментарий. Цель статьи состоит в анализе цифрового выгорания и кибербуллинга как объектов профилактики и в определении новых направлений работы психолога.

Цифровое выгорание и кибербуллинг как новые вызовы цифровой социализации подростков. Выгорание сначала описывало истощение взрослых из-за хронического стресса. С 2000-х годов похожий синдром стали находить у учащихся из-за нагрузки, ответственности и сравнения со сверстниками [6, с. 48–49]. Учебное выгорание включает эмоциональное истощение, цинизм и чувство несоответствия требованиям со снижением самоэффективности [6, с. 49]. Для диагностики на российской выборке адаптирован опросник выгорания школьников [3]. Цифровое выгорание связано с учебным, но не совпадает с ним. В его основе – информационно-коммуникативная перегрузка из-за постоянной включённости в сеть. Признаки включают напряжение из-за уведомлений, сравнение с другими, потерю контроля над временем в сети, замкнутость, раздражительность, нарушения сна и снижение мотивации. Подросток хочет отключиться, но тревожится, что в сети произойдёт важное. Уязвимы тревожные подростки с низкой самооценкой и трудностями общения вне сети, то есть те, кто и так в фокусе психолога.

Кибербуллинг – это преднамеренная и систематическая агрессия через электронные средства против человека, который не может легко защититься [7, с. 18]. Его анализ опирается на концепцию школьного буллинга с ролями агрес-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сора, жертвы и наблюдателей [2, с. 150–151]. В цифровой среде анонимность снижает барьеры и затрудняет идентификацию агрессора. Травля не ограничена школой и временем, может идти круглосуточно и дома. Аудитория свидетелей шире, материалы распространяются почти неограниченно, последствия дольше сохраняются. Выделяют флейминг, хейтинг, троллинг, кибersталкинг и рассылку оскорблений. Около половины подростков сталкивались с тремя и более видами онлайн-агрессии [8, с. 9–10].

Ограничения традиционных форм психолого-педагогического сопровождения. Классическая модель работы психолога включает диагностическое, консультативное, просветительское и профилактическое направления [1]. Но значительная часть инструментария ориентирована на офлайн-риски школы и семьи и не учитывает цифровую коммуникацию. Меняется и запрос на консультирование. Растёт ожидание оперативности, доступности в цифровых каналах и анонимности [4, с. 420]. Школьная служба должна предлагать подростку форматы, соответствующие его цифровому опыту. С учётом этого можно выделить взаимодополняющие направления работы психолога.

Диагностическое направление. Кроме традиционных методик в минимум целесообразно включать инструменты выявления цифровой перегрузки и выгорания, в том числе адаптированные опросники выгорания школьников [3]. Диагностику нужно дополнять анонимными опросами о случаях онлайн-агрессии, поскольку анонимность снижает барьер для раскрытия информации.

Превентивно-просветительское направление. Нужно формировать цифровую гигиену, включая регулирование времени гаджетов, осознанное отношение к уведомлениям и цифровой отдых, и медиаграмотность, включая критическую оценку контента, понимание алгоритмов соцсетей и осведомлённость о кибераггрессии. Отдельно важно развивать саморегуляцию и стрессоустойчивость. Внеучебные занятия с удовольствием и успехом связаны с более низким выгоранием [6, с. 55], поэтому расширение досуга школы можно считать профилактическим ресурсом.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Консультативное направление с цифровыми инструментами. Подростки часто охотнее раскрывают трудные темы в переписке. Для первичного контакта психологу целесообразно использовать защищённые чаты, электронную почту и школьные платформы, а очное консультирование рассматривать как следующий этап. Опыт специализированных служб показывает, что переход от дистанционного контакта к глубокой проработке повышает готовность обращаться за помощью [7, с. 19].

Работа с педагогами и родителями. Профилактика невозможна без согласованных действий. Психологу целесообразно быть координатором, который даёт педагогам знания о признаках выгорания и алгоритмах реагирования на кибербуллинг, а родителям помогает понять цифровую социализацию подростков и способы поддержки без тотального контроля, который обычно ведёт к потере доверия.

Сетевое взаимодействие. Сложность цифровых рисков требует связей с линиями помощи по интернет-рискам, организациями по цифровой безопасности детей, медицинскими и социальными службами. Это позволяет направлять сложные случаи за пределы компетенции психолога.

Практические аспекты реализации. Модель требует поддержки образовательной организации. Нужно включать цифровую безопасность в программу воспитания, закреплять алгоритм реагирования на кибербуллинг, включая фиксацию обращения, оценку рисков, подключение администрации и внешних служб и сопровождение участников, а также повышать квалификацию психолога. Важно внимание к его состоянию. Работа с кибертравлей и выгоранием подростков создаёт риск профессионального выгорания, что требует супервизии и саморегуляции [5, с. 120–121].

Заключение. Цифровое выгорание и кибербуллинг – это взаимосвязанные риски цифровой социализации подростков. Их распознавание и профилактика требуют пересмотра традиционной модели работы школьного психолога. Расширение диагностики, превентивная работа по цифровой гигиене и медиаграмотности, дифференцированная коррекция со всеми участниками кибербуллин-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

га, цифровые каналы консультирования, работа с педагогами и родителями и сетевое взаимодействие формируют новые векторы деятельности. Это помогает школьной службе отвечать вызовам цифровой среды и обеспечивать безопасность и благополучие подростков в реальном и цифровом пространстве.

Список литературы

1. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – Москва : Совершенство, 1997. – 299 с.

2. Бочавер, А. А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 149–159.

3. Бочавер, А. А. Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке / А. А. Бочавер, О. Р. Михайлова // Вопросы образования. – 2023. – № 2. – С. 70–100.

4. Водопьянова, Н. Е. К проблеме психологического консультирования в условиях социальной турбулентности и цифровизации / Н. Е. Водопьянова, Р. А. Хайруллин // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2025. – Т. 22, № 2. – С. 419–440.

5. Илюхин, А. Г. Выгорание в жизни школьников и студентов: причины, последствия и способы преодоления / А. Г. Илюхин // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10, № 2. – С. 117–127.

6. Мурадымова, Л. Р. Выгорание старшеклассников в контексте подготовки к ЕГЭ: роль образовательной среды / Л. Р. Мурадымова, А. А. Бочавер // Психологическая наука и образование. – 2025. – Т. 30, № 2. – С. 47–60.

7. Солдатова, Г. У. Кибербуллинг: особенности, ролевая структура, детско-родительские отношения и стратегии совладания / Г. У. Солдатова, А. Н. Ярмина // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 3 (35). – С. 17–31.

8. Солдатова, Г. У. Виды киберагрессии: опыт подростков и молодежи / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, С. В. Чигарькова // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 2 (38). – С. 3–20.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)