



СОЦИОЛОГИЯ КУЛЬТУРЫ / SOCIOLOGY OF CULTURE



<https://doi.org/10.15507/2413-1407.26343.675-696>

EDN: <https://elibrary.ru/xbywgs>

УДК / UDC 379.8:004.4-057.875(470.54)

<http://regionsar.ru>

ISSN 2413-1407 (Print)

ISSN 2587-8549 (Online)

Оригинальная статья / Original article

Динамика досуговых практик студентов Свердловской области в условиях цифровизации: результаты мониторинга (1995–2024 гг.)



А. В. Кульминская ✉ Л. Д. Забокрицкая

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, <https://ror.org/00hs7dr46>
(г. Екатеринбург, Российская Федерация)
✉ a.v.kulminskaya@urfu.ru

Аннотация

Введение. Повсеместное внедрение цифровых технологий способствует замене традиционных форм досуга цифровыми альтернативами, что оказывает существенное влияние на студенческую молодежь. Низкая контролируемость цифровых практик диктует необходимость системного мониторинга их распространенности, реализации и возможных последствий. Цель статьи – выделить основные тенденции в трансформации структуры досуга студентов Свердловской области в условиях цифровизации на основе данных многолетнего мониторинга (1995–2024 гг.).

Материалы и методы. Данные собраны в ходе IX волны (март–июнь 2024 г.) лонгитюдного проекта мониторинга «Студенчество Среднего Урала» (реализуется с 1995 г.). Методом онлайн-анкетирования опрошена репрезентативная квотная выборка ($n = 2\,000$) студентов III курсов 12 вузов Свердловской области, стратифицированная по полу и направлению подготовки (гуманитарные, социально-экономические, инженерно-технические, естественнонаучные дисциплины). Сравнительный анализ динамики за девять волн проведен с использованием методов дескриптивной статистики, анализа трендов и критерия χ^2 (IBM SPSS Statistics 22.0).

Результаты исследования. Зафиксирован существенный сдвиг от коллективного к индивидуальному, преимущественно цифровому, досугу. Определены некоторые тренды в потреблении контента, в частности рост предпочтения текстового/экспертного контента на фоне снижения вовлеченности в визуально-развлекательные форматы. Парадоксально, что осведомленность о формах цифрового участия возросла при резком падении прямой включенности. Актуализируется необходимость разработки образовательных программ и молодежной политики, направленных на гармонизацию онлайн- и офлайн-активности, минимизацию социальной изоляции, использование потенциала функционального цифрового досуга (например, для саморазвития).

© Кульминская А. В., Забокрицкая Л. Д., 2026



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License.

Заключение. Системная трансформация студенческого досуга отражает общую социальную цифровизацию, характеризуется «цифровым аутизмом» (избеганием социального взаимодействия) и конструированием идентичности в большей степени через цифровые достижения, нежели межличностные связи. Парадоксальный рост формальной общественной активности указывает на поиск принадлежности в условиях цифровой отчужденности, потенцируемый, вероятно, государственной политикой. Результаты будут полезны при разработке образовательных программ и мер поддержки, направленных на гармонизацию цифрового и реального взаимодействия в студенческой среде.

Ключевые слова: студенческая молодежь, досуг, цифровые практики, мониторинговое исследование, Свердловская область, «цифровой аутизм»

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Финансирование. Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда № 24-48-10012 (<https://rscf.ru/project/24-48-10012/>).

Благодарность. Авторы выражают благодарность Вишневному Юрию Рудольфовичу, руководителю мониторинга «Студенчество Среднего Урала», членам исследовательского коллектива за совместную работу над мониторингом, а также рецензентам за внимание, уделенное статье.

Для цитирования: Кульминская А.В., Забокрицкая Л.Д. Динамика досуговых практик студентов Свердловской области в условиях цифровизации: результаты мониторинга (1995–2024 гг.). *Регионология*. 2026;34(3):675–696. <https://doi.org/10.15507/2413-1407.26343.675-696>

Dynamics of Student Leisure Practices in the Sverdlovsk Region Amidst Digitalization: Monitoring Results (1995–2024)

A. V. Kulminskaya ✉, L. D. Zabokritskaya

Ural Federal University

named after the First President of Russia B.N. Yeltsin, <https://ror.org/00hs7dr46>
(Yekaterinburg, Russian Federation)

✉ a.v.kulminskaya@urfu.ru

Abstract

Introduction. The widespread digital transformation of society leads to changes in traditional forms of leisure, replacing them with digital alternatives. These changes have a significant impact on student youth. The low controllability of such practices necessitates systematic monitoring of their prevalence, implementation, and potential consequences. The purpose of the article is to highlight the key trends in the transformation of the structure of student leisure in the Sverdlovsk Region, in the context of digitalization, based on long-term monitoring data (1995–2024).

Materials and Methods. The data were collected during the IX wave (March–June 2024) of the longitudinal monitoring project “Students of the Middle Urals” (implemented since 1995). A representative quota sample ($n = 2\,000$) of third-year students from 12 universities in the Sverdlovsk Region was surveyed using an online questionnaire, stratified by gender and field of study (humanities, socio-economics, engineering and technology, natural sciences). A comparative analysis of the dynamics for nine waves was conducted using descriptive statistics, trend analysis and the χ^2 criterion (IBM SPSS Statistics 22.0).

Results. A significant shift has been observed from collective to individual – predominantly digital – leisure activities. Certain trends in content consumption have been identified, notably a growing preference for text-based or expert-driven content alongside declining engagement with visual entertainment formats. Paradoxically, awareness of forms of digital participation has increased even as direct engagement has sharply declined. There is an emerging need to develop educational programs and youth policies aimed at balancing online and offline activities, minimizing social isolation, and leveraging the potential of functional digital leisure (such as for self-development).

Conclusion. The systemic transformation of student leisure reflects broader societal digitalization and is characterized by “digital autism” (the avoidance of social interaction) and the construction of identity through digital achievements rather than interpersonal connections. A paradoxical rise in formal civic engagement points to a search for a sense of belonging amidst digital alienation – a trend likely reinforced



by state policy. These findings will inform the development of educational programs and support measures aimed at harmonizing digital and real-world interactions within the student community.

Keywords: student youth, leisure, digital practices, monitoring study, Sverdlovsk Region, digital autism

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Funding. The study was supported by the Russian Science Foundation No. 24-48-10012 (<https://rscf.ru/project/24-48-10012/>).

Acknowledgments. The authors express their gratitude to Yuri R. Vishnevsky, head of the “Students of the Middle Urals” monitoring project, and the members of the research team for their collaborative work on the monitoring, as well as to the reviewers for their attention to the article.

For citation: Kulminskaya A.V., Zabokritskaya L.D. Dynamics of Student Leisure Practices in the Sverdlovsk Region Amidst Digitalization: Monitoring Results (1995–2024). *Russian Journal of Regional Studies*. 2026;34(3):675–696. <https://doi.org/10.15507/2413-1407.26343.675-696>

ВВЕДЕНИЕ

Досуг студентов – это часть свободного времени, которой они распоряжаются по собственному усмотрению, выбирая занятия ради отдыха, развлечения или саморазвития. Как социокультурный феномен досуг играет главную роль в формировании идентичности, эмоционального благополучия и социальной адаптации студенческой молодежи. Так, он помогает справиться с эмоциональным состоянием, отчасти похожим своей аффективной природой на выгорание. Это состояние связывают с тем, что «...учебная деятельность не вызывает у студентов положительных эмоций, часто сопровождается скукой и ощущением пустоты, требует приложения больших усилий»¹.

Роль досуга действительно высока в современном обществе. При этом его традиционные формы в условиях цифровой трансформации активно замещаются практиками, опосредованными цифровыми технологиями. Это порождает как новые социальные риски, так и возможности, особенно для молодого поколения.

По данным Медиаскоп за октябрь 2024 года, совокупная аудитория интернета в России составила 103 млн человек в месяц, или 85 % населения. При этом каждый десятый – человек в возрасте от 18 до 24 лет, т. е. студенческая молодежь. Структура распределения времени в сети этой целевой группы такова: 46 % – на социальные сети и блоги, 34 – видеосервисы, 31 – мессенджеры, еще 14 % – на игры². Согласно другому исследованию, две трети студенческой молодежи считают цифровые технологии неотъемлемой частью жизни, 87 % активно осваивают новые технологии и сервисы [1, с. 88].

Стихийная, слабо контролируемая цифровизация свободного времени сопряжена с реальными социальными издержками: ослаблением навыков непосредственного общения, сужением круга устойчивых межличностных связей, ростом социальной изоляции и «цифрового одиночества», а также с переносом конструирования идентичности из сферы реальных отношений в плоскость цифровых достижений.

¹ Корнева Е.Н., Вашук Н.А. Эмоциональное выгорание и представления об образе жизни у студентов. В кн.: Проблемы психологического благополучия: материалы Международной научно-практической онлайн-конференции. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет; 2023. С. 104. <https://www.elibrary.ru/lbmstz>

² Успесть за 6 суток: обзор аудитории интернета [Электронный ресурс]. Mediascope : сайт. URL: <https://clck.ru/3UHcTK> (дата обращения: 05.05.2025).

Для студенческой молодежи как социальной группы, находящейся на этапе профессионального и личностного самоопределения, указанные процессы чреваты деформацией ценностных ориентаций и снижением социальной адаптивности [1], что в долгосрочной перспективе отражается на качестве человеческого капитала региона.

Актуальность исследования обусловлена противоречием между растущим влиянием цифровых технологий на структуру досуга молодых людей и недостаточной изученностью его долгосрочных последствий в отсутствие системных инструментов диагностики и регулирования. Например, несмотря на активное внедрение цифровых практик, сохраняется дефицит эмпирических данных о том, как они отражаются на ценностных ориентациях, социальной активности и эмоциональном состоянии студентов.

Острота проблемы усугубляется тем, что субъекты образовательной и молодежной политики вынуждены принимать управленческие решения в условиях недостатка достоверных, сопоставимых во времени эмпирических данных о том, как именно меняется структура досуга и каковы социальные последствия этих изменений. Без опоры на долговременный мониторинг подобные решения рискуют основываться на разрозненных срезах и интуитивных представлениях. При этом блокировка ряда международных платформ (Instagram, Facebook³ и др.) и переориентация на отечественные цифровые экосистемы создают новые контексты для анализа медиапотребления студенческой молодежи.

Цель статьи – выделить ведущие тенденции в трансформации структуры досуга студентов Свердловской области в условиях цифровизации на основе данных многолетнего мониторинга (1995–2024 гг.).

Свердловская область – точка притяжения для абитуриентов не только из соседних регионов, но и из Сибири, Дальнего Востока, республик в составе Российской Федерации и стран Содружества Независимых Государств. Исследование досуга студенческой молодежи в регионе способствует развитию молодежной политики и повышению кадрового потенциала территории.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

В условиях цифровизации фокус исследований в социальных науках смещается с досуговых практик студенческой молодежи на трансформацию традиционных форм отдыха под влиянием цифровых технологий. В XXI веке наблюдается смена исследовательского вектора от группировки типов досуга [2–4] к его изучению как объекта управления, где цифровые платформы становятся инструментом формирования новых поведенческих паттернов. Вместе с тем работы классификационного направления описывают досуг как относительно устойчивую структуру. Динамика досуговых практик, тем более под воздействием цифровизации, остается на периферии анализа.

Исследование И. В. Лисовской с соавторами [5] раскрывает досуг как объект управления и анализирует стратегии субъектов молодежной политики, однако удерживается на институциональном уровне и почти не затрагивает повседневные цифровые практики самих студентов, равно как и их многолетнюю динамику.

³ Признаны экстремистскими организациями 21.03.2022; деятельность в Российской Федерации запрещена.



Особый интерес представляют работы, рассматривающие связь досуга с деструктивными и созидательными практиками. В частности, отмечается, что *home party* (домашние посиделки с элементами потребления алкоголя) коррелируют с рисками социальной дезадаптации [6]. В противовес этому подчеркивается роль молодежной политики в создании альтернатив – организованных форм досуга, направленных на социализацию [7]. Как показала В. А. Шелгинская, в условиях цифровой эпохи растет спрос на гибридные форматы, сочетающие онлайн-активность (киберспорт, стримы) и офлайн-вовлеченность, что особенно характерно для поколения Z [8; 9].

Однако перечисленные работы опираются преимущественно на локальные кейсы и качественные данные. Так, коллективное исследование [7] выполнено на материале арктических «атомных городов», что ограничивает перенос его выводов на студенческую среду крупного индустриального региона. Рассмотрение событийного досуга реализовано в отношении горожан в целом, без выделения специфики студенчества и учета его многолетней динамики [8; 9]. В результате связь между конкретными формами досуга и долговременными социальными последствиями цифровизации остается скорее обозначенной, нежели эмпирически измеренной.

Цифровизация досуга порождает новые исследовательские векторы. Зафиксировано, что виртуальные практики не только замещают реальное общение, но и формируют компенсаторные механизмы: улучшение коммуникативных навыков в онлайн-среде, развитие креативности через создание цифрового контента [10]. Показано, что киберспорт и геймификация становятся не просто развлечением, а площадкой для профессиональной самореализации студентов, что особенно заметно в регионах с развитой инфраструктурой в сфере информационных технологий (ИТ), таких как Свердловская область. Тем не менее узость сегмента цифрового досуга (киберспорт, геймификация) и иностранная (китайская) выборка [11] оставляет открытым вопрос о применимости полученных выводов к российскому региональному студенчеству.

Важным аспектом остается противоречие между индивидуализацией досуга и потребностью в социальной принадлежности. Так, исследование Е. А. Салиховой указывает на рост «цифрового одиночества», которое характеризуется дефицитом реальных социальных связей при наличии высокой вовлеченности в различные формы онлайн-активности [12]. Этот тренд подтверждается данными мониторинга «Студенчество Среднего Урала»: за 25 лет интерес к коллективным формам досуга (вечеринкам, клубам) снизился в 4–8 раз, тогда как практики, связанные с самообразованием и интернет-серфингом, продемонстрировали устойчивый рост⁴.

Таким образом, современная научная дискуссия раскрывает двойственность цифровых практик: с одной стороны, они расширяют возможности для саморазвития и глобальной коммуникации, с другой – усиливают риски социальной изоляции. Региональные особенности, такие как доступность технологий, культурные традиции и политика в области образования, могут модулировать эти процессы, что определяет необходимость локализованных исследований.

⁴ Молодежь о будущем России и о себе: вызовы настоящего и конструирование горизонтов будущего (по материалам VIII этапа мониторинга динамики социокультурного развития уральского студенчества 1995–2020 гг.): монография. Под общ. ред. Ю.Р. Вишневого; М-во науки и высшего образования РФ. Екатеринбург; 2021. С. 288–289. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/105775> (дата обращения: 06.09.2025).

Обобщая сказанное, можно выделить следующие существенные недостатки имеющихся публикаций. Во-первых, большинство работ опираются на единичные срезы и качественные кейсы, оставляя динамику досуговых практик за пределами внимания. Во-вторых, цифровой досуг чаще рассматривается в общероссийском либо в зарубежном контексте, без систематического учета региональной специфики, без увязки с профилем обучения и гендером. В-третьих, социальные последствия новейшего этапа цифрового регулирования (блокировка зарубежных платформ, переориентация на отечественные экосистемы) для структуры студенческого досуга остаются эмпирически слабо документированными.

Опираясь на данные почти тридцатилетнего регионального мониторинга (1995–2024 гг.), настоящее исследование прослеживает долговременную динамику досуговых практик студентов Свердловской области, дифференцирует их по полу и направлению подготовки и интерпретирует выявленные сдвиги в контексте актуальной цифровой политики. Это позволит своевременно выявлять зоны социального риска (изоляция, отчуждение, «цифровой аутизм») и формировать адресные меры – образовательные программы и инструменты молодежной политики, нацеленные на гармонизацию онлайн- и офлайн-активности студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Объект и предмет исследования. Объектом исследования выступили студенты III курса вузов Свердловской области; предметом – досуговые практики студенческой молодежи.

Под досугом понималась часть свободного времени студента, оставшаяся после выполнения обязательных видов деятельности: учебной нагрузки, предусмотренной учебным планом (аудиторных занятий и подготовки к ним), оплачиваемой работы, бытовых обязанностей и удовлетворения физиологических потребностей. Критерием отнесения активности к досугу выступало не предметное содержание, а ее добровольный характер и самостоятельность выбора: студент реализует ее по собственной инициативе ради отдыха, развлечения или развития личности. Поэтому в перечень досуговых занятий также включены виды деятельности, содержательно смежные с учебной и трудовой (самообразование, научная деятельность, общественная работа): они рассматриваются как досуговые в той мере, в какой выходят за рамки обязательных требований учебного плана и осуществляются по выбору самого студента. Такое понимание досуга сохраняется в мониторинге «Студенчество Среднего Урала» на протяжении всех девяти волн, что обеспечивает сопоставимость данных за 1995–2024 гг.

Инструментарий. Анкета включала блоки по следующим содержательным направлениям: частота использования цифровых технологий, предпочтения в видах отдыха, формы общественного участия в интернет-пространстве.

Для оценки распространенности различных видов досуга применялся поливариантный вопрос.

Потребление разных видов информации в сети интернет фиксировалось с помощью табличного вопроса со шкалой частоты: «ежедневно», «несколько раз в неделю», «несколько раз в месяц», «не пользуюсь». Респонденты, выбравшие варианты «ежедневно» и «несколько раз в неделю», при анализе маркировались как «регулярные пользователи».



Для выявления предпочитаемых форм общественного участия использовался табличный вопрос с трехпозиционной шкалой: «знаю, но не практикую», «практикую», «допускаю, что буду практиковать в будущем».

Процедура сбора данных. Сбор данных осуществлялся методом электронного анкетирования с использованием структурированной онлайн-анкеты.

Все респонденты были проинформированы о цели исследования и выразили готовность (согласие) к сотрудничеству.

Исследование проводилось в марте – июне 2024 года. Анкета распространялась через 12 вузов Свердловской области, выступавших в качестве гнезд выборки.

Дизайн исследования. Исследование имеет мониторинговый характер и проводится каждые четыре года на протяжении почти 30 лет⁵. В рамках проекта осуществляется сравнительный анализ на основе накопленных данных, что позволяет отслеживать динамику различных аспектов жизнедеятельности студенческой молодежи.

Выборка и ее формирование. Для текущего этапа мониторинга использовалась квотно-гнездовая выборка ($n = 2\,000$).

Квотные параметры задавались по двум основным характеристикам: полу (44 % мужчин и 56 % женщин) и профилю обучения (гуманитарный – 18 % от числа опрошенных, социально-экономический – 29, инженерно-технический – 36, естественно-научный – 17 %).

Распределение выборки соответствовало пропорциям указанных групп в генеральной совокупности, что обеспечивало репрезентативность результатов.

Методы обработки и анализа данных. Обработка и анализ данных выполнены в программе IBM SPSS Statistics Base 22.0.

Для изучения динамики изменений применялись: описательная статистика (расчет долей и средних значений); анализ временных трендов; критерий хи-квадрат – для выявления статистически значимых различий между группами респондентов (в разрезе пола и направления обучения).

Описанная методология позволила выявить ведущие тенденции трансформации досуговых практик студентов под влиянием цифровизации, а также оценить гендерные и профильные особенности поведения молодежи.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Общая динамика досуговых практик (1995–2024 гг.). Анализ данных почти 30-летнего мониторинга выявил радикальную трансформацию досуговых практик студенческой молодежи Свердловской области. Если в 1995 году доминировали коллективные формы отдыха (посещение клубов, вечеринки, туризм), то к 2024 на первый план вышли индивидуализированные и цифроориентированные активности (табл. 1).

⁵ Результаты предыдущего этапа работы раскрыты в коллективной монографии исследовательской группы (Вишневский Ю.Р., Икингрин Е.Н., Мансуров В.А. Динамика четырех волн мониторинга РОС. В кн.: Спасибо прадеду за Победу... : Материалы IV этапа мониторинга «Российское студенчество о Великой Отечественной войне» (2005–2010–2015–2020 гг.). Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина; 2020. С. 21–29. <https://elibrary.ru/lvkrpd>).

Таблица 1. Структура досуга студентов в динамике, 1995–2024 гг., %

Table 1. Structure of students' leisure time in dynamics, 1995–2024, %

Занятие / Time-passing	1995	1999	2003	2007	2009	2012	2016	2020	2024
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Посвящать время своим увлечениям, хобби / Devote time to your hobbies and interests	25	15	21	21	34	36	43	62	34
Слушать музыку / Listen to music	53	58	52	55	52	42	39	58	59
Заниматься самообразованием / Educate yourself	–	–	–	–	–	21	27	51	55
Просто отдыхать, ничего не делать / Just relax, do nothing	–	–	22	28	24	25	22	44	53
Читать книги или слушать аудиокниги (кроме учебной литературы) / Read books or listen to audiobooks (except for educational literature)	–	–	22	28	24	25	22	44	20
Развлекаться и общаться в социальных сетях / Entertain yourself and communicate on social media	–	–	–	–	–	–	20	37	16
Заниматься физкультурой и спортом / Exercise and play sports	49	32	34	35	33	31	39	35	54
Посещать театры, кинотеатры, выставки, музеи / Visit theaters, cinemas, exhibitions, museums	48	29	28	36	40	30	33	33	20
Заниматься интернет-серфингом, просматривать сайты / Surf the internet, browse websites	–	–	–	–	–	–	15	33	46
Выезжать на природу, заниматься туризмом / Go outdoors, go hiking	57	35	36	37	35	36	42	31	22
Играть в компьютерные игры / Play computer games	–	–	–	–	–	–	18	26	50
Заниматься любовью, сексом / Make love, have sex	47	46	38	37	34	30	23	25	11
Ходить на вечеринки или устраивать их / Go to parties or host them	52	31	23	23	21	21	16	18	6
Ходить в клубы, бары, на дискотеки / Go to clubs, bars, discos	–	34	28	23	21	15	12	14	7
Заниматься общественной работой / Engage in community work	–	–	3	4	6	8	6	8	37



Окончание табл. 1 / End of table 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смотреть телевизор / Watch TV	40	43	29	24	24	13	9	12	6
Заниматься научной деятельностью / Engage in research	–	–	–	–	–	–	6	8	5
Посещать творческую студию / Attend a creative studio	–	–	3	3	7	8	5	7	4

Источник: здесь и далее подготовлено авторами по результатам исследования.

Source: hereinafter prepared by the authors based on the research results.

Как видно из таблицы 1, наиболее выраженный спад зафиксирован в видах досуга, которые требуют прямого социального взаимодействия: интерес к вечерам снизился в 8,6 раз (с 52 до 6 %), посещение клубов – в 4,8 (с 34 до 7), а сексуальная активность – в 4,3 раза (с 47 до 11 %).

Обнаруженные изменения коррелируют с ростом цифровых практик: интернет-серфинг (46 % в 2024 г. против 15 в 2016) и компьютерные игры (50 % против 18 за тот же период) стали центральными элементами свободного времени студентов (см. табл. 1).

Среди форм досуга, которые реализуются онлайн, актуальность сохраняют прослушивание музыки (53 и 59 % соответственно в 1995 и 2024 гг.), занятия физкультурой и спортом (49 и 54 %), «просто отдых» без какой-либо активности (22 и 53 % соответственно в 2003 и 2024 гг.).

Влияние цифровизации на структуру досуга. Значимым трендом стало снижение вовлеченности студентов в виды досуга, требующие прямого социального взаимодействия. Первоначально драйвером этих изменений выступили пандемия, ограничившая офлайн-контакты и постковидная динамика (2020–2024 гг.). В последующий период технологии не просто временно замещали реальное общение, они формировали новые паттерны поведения, где даже виртуальные коммуникации (например, общение в соцсетях) теряют актуальность: доля студентов, выбравших этот вид досуга, упала с 37 до 16 % за четыре года (см. табл. 1).

Парадоксально, но рост цифровых практик не исключил запрос на саморазвитие. Устойчиво растет популярность самообразования (55 %), спорта (54) и прослушивания музыки (59 %). Однако названные активности все чаще реализуются через цифровые платформы (онлайн-курсы, фитнес-приложения, стриминги).

Данное обстоятельство говорит о трансформации, а не об исчезновении традиционных ценностных ориентиров, поскольку студенты, как и раньше, стремятся к личностному росту. Однако реализуют это стремление в форматах, минимизирующих «социальную перегрузку». В таком контексте «ничегонеделание» (53 % в 2024 г.) может интерпретироваться как защитная реакция на информационный шум, где пассивный отдых становится способом восстановления когнитивных ресурсов.

Гендерные различия в предпочитаемых студентами формах досуга сохранились, но тоже приобрели новые черты (табл. 2).

Т а б л и ц а 2. Структура досуга студентов в разрезе пола (2020 и 2024 гг.), % по группам
T a b l e 2. Structure of students' leisure time by gender (2020 и 2024), % per groups

Занятие / Time-passing	2020		2024	
	юноши / boys	девушки / girls	юноши / boys	девушки / girls
Посвящать время своим увлечениям, хобби / Devote time to your hobbies and interests	54	68	29	38
Слушать музыку / Listen to music	55	60	58	60
Заниматься самообразованием / Educate yourself	48	53	55	55
Просто отдыхать, ничего не делать / Just relax, do nothing	34	50	53	53
Читать книги или слушать аудиокниги (кроме учебной литературы) / Read books or listen to audiobooks (except for educational literature)	36	48	16	23
Развлекаться и общаться в социальных сетях / Entertain yourself and communicate on social media	29	42	14	19
Заниматься физкультурой и спортом / Exercise and play sports	39	33	56	51
Посещать театры, кинотеатры, выставки, музеи / Visit theaters, cinemas, exhibitions, museums	24	39	14	24
Заниматься интернет-серфингом, просматривать сайты / Surf the internet, browse websites	38	29	50	42
Выезжать на природу, заниматься туризмом / Go outdoors, go hiking	31	32	18	26
Играть в компьютерные игры / Play computer games	43	15	60	42
Заниматься любовью, сексом / Make love, have sex	32	20	12	10
Ходить на вечеринки или устраивать их / Go to parties or host them	16	19	5	6
Ходить в клубы, бары, на дискотеки / Go to clubs, bars, discos	12	16	6	8
Смотреть телевизор / Watch TV	9	15	4	8
Заниматься общественной работой / Engage in community work	9	7	40	34
Заниматься научной деятельностью / Engage in research	11	5	7	4
Посещать творческую студию / Attend a creative studio	6	8	3	5

Как видно из таблицы 2, юноши более ориентированы на цифровые развлечения (60 % – игры, 50 % – интернет-серфинг), тогда как девушки чаще выбирали гибридные формы досуга, сочетающие офлайн-элементы (чтение, посещение музеев) с цифровыми инструментами (самообразованием через онлайн-курсы). Общим осталось снижение гендерного разрыва в индивидуализированных практиках: в занятии спортом он сократился до 5 %, в «ничегонеделании» исчез полностью.



Неожиданным стало усиление интереса к общественной работе (с 8 до 37 % в среднем за четыре года) у юношей (с 9 до 40 %) и у девушек (с 7 до 34 %). Этот тренд противоречит общей тенденции к индивидуализации и иллюстрирует реализацию компенсаторной функции досуга, т. е. создание разнообразия в жизни.

Перераспределение аудитории между платформами. Изменения в российской цифровой политике после 2020 г. (блокировка Facebook, Instagram⁶, Twitter, ограничения для WhatsApp Messenger и YouTube) казались на структуре медиапотребления. Эти меры, направленные на формирование национальной цифровой экосистемы, привели к перераспределению аудитории (табл. 3). В частности, доля активных пользователей фотоблогов сократилась вдвое (с 80 до 39 %), что может быть связано с недоступностью Instagram, прежде главной площадки для трансляции визуального контента. Аудитория адаптировалась к новым условиям: статусы в WhatsApp и «сториз» во «ВКонтакте» частично компенсировали потерю функционала, что объясняет умеренное снижение интереса к этому формату (всего на 5 %).

Т а б л и ц а 3. Активное использование информации в 2020 и 2024 гг., % от числа ответивших
Table 3. Active use of information in 2020 and 2024, % of respondents

Вид информации / Type of information	2020	2024
Пост в соцсетях / Social media post	89	90
Видео / Videos	88	89
Статья, интервью / Article, interview	72	78
Сториз / Stories	78	73
Текстовый блог / Text blog	61	70
Публикация исследования / Research publication	56	67
Фотоблог / Photo blog	80	39
Влог / Vlog	48	35
Подкаст / Podcast	40	27
Стрим / Stream	33	24
Трансляция / Broadcast	38	23
Инфографика / Infographics	39	22
Опрос / Survey	44	18
Вебинар / Webinar	31	18

Примечание: здесь и далее «Публикация исследования, обзора или сравнения» – полное наименование категории, в таблице использовано сокращенное «Публикация исследования».

Note: hereinafter in the article “Research publication, review, and comparison” is the full name of the category, the table uses the abbreviated form “Publication of a study”.

Представленные в таблице 3 данные демонстрируют два значимых тренда. Во-первых, рост интереса к текстовому и экспертно ориентированному контенту (+9 % – текстовые блоги, +11 % – публикации исследований), что коррелирует с общей тенденцией к самообразованию и критическому потреблению информации студентами. Во-вторых, – снижение вовлеченности в визуально-развлекательные форматы (во влоги – на 13 %, стримы – на 9 %), что может объясняться как ограничением доступа к платформам, так и «цифровой усталостью» (т. е. стремлением минимизировать энергозатраты на обработку мультимодального контента).

⁶ Признаны экстремистскими организациями 21.03.2022; деятельность в Российской Федерации запрещена.

Наблюдается тенденция к трансформации цифрового досуга в сторону функциональности. Студенты все чаще задействуют онлайн-пространство не для социализации (доля общения в соцсетях упала до 16 % (см. табл. 1)), а для решения конкретных задач: обучения, поиска информации, пассивного отдыха. Даже популярность видео (89 %) может быть связана не с развлечением, а с потреблением образовательного контента – лекций, мастер-классов, научно-популярных роликов.

Государственная политика играет роль катализатора этих процессов. Ограничение доступа к зарубежным платформам ускорило переход к отечественным аналогам (например, ВКонтакте), которые, однако, воспринимаются как менее релевантные для творческой самореализации. Это объясняет снижение интереса к креативным форматам (к инфографике на 17 %, опросам – на 26 %), которые в большей степени развивались на заблокированных ресурсах.

Профессиональная детерминация досуга студентов. Анализ внутригрупповых различий выявил глубокую сегментацию цифрового поведения студентов, обусловленную гендерными особенностями (табл. 4) и профилем обучения (табл. 5).

Т а б л и ц а 4. Частота использования разных видов информации в разрезе пола в 2024 г., % от числа ответивших по группе

Table 4. Frequency of use of different types of information by gender in 2024, % of the number of respondents per group

Вид информации / Type of information	Частота использования / Frequency of use						Крите- рий χ^2 / Chi-Square test
	ежедневно, не- сколько раз в не- делю / daily, several times a week		несколько раз в ме- сяц / several times a month		не пользуюсь / never use		
	юноши / boys	де- вушки / girls	юноши / boys	де- вушки / girls	юноши / boys	де- вушки / girls	
Пост в соцсетях / Social media post	89	92	5	5	7	3	23,86***
Текстовый блог / Text blog	67	71	11	14	22	15	36,16***
Публикация иссле- дования / Research publication	70	65	19	23	11	13	18,85***
Опрос / Survey	14	20	56	54	30	26	27,67***
Стрим / Stream	31	18	13	10	56	72	62,71***
Подкаст / Podcast	23	28	58	53	19	19	19,28***
Вебинар / Webinar	15	19	14	25	71	56	60,91***

Примечания: 1) здесь и далее * – $p < 0,1$, ** – $p < 0,05$, *** $p < 0,001$; 2) здесь и далее в таблицу включены только те строки, где различия статистически значимы.

Notes: 1) hereinafter in the article * – $p < 0,1$, ** – $p < 0,05$, *** $p < 0,001$; 2) hereinafter the table includes only those rows where the differences are statistically significant.

Как видно из таблицы 4, заметна гендерная поляризация потребления контента: девушки чаще юношей обращались к текстовым блогам (соответственно 71 и 67 %), опросам (20 и 14) и вебинарам (19 и 15 %), что согласуется со склонностью к коммуникативно-образовательным практикам; юноши – к стримам (соответственно 31 и 18 %) и экспертным публикациям (70 и 65 %), что отражает



ориентацию на динамичный и технически насыщенный контент. Эти данные опровергают стереотип о развлекательном характере женского досуга, подчеркивая, что девушки активнее используют цифровые инструменты для саморазвития.

Таблица 5. Доля постоянных пользователей различных видов информации среди представителей разных направлений обучения, % от числа ответивших по группе

Table 5. The share of regular users of different types of information among representatives of different fields of study, % of the number of respondents in the group

Вид информации / Type of information	Направление обучения				Критерий χ^2 / Chi-Square test
	гуманитарное / humanitarian	социально-экономическое / socio-economic	естественно-научное / natural sciences	инженерно-техническое / engineering	
Видео / Video	93	91	84	88	47,05***
Статья, интервью / Article, interview	79	78	73	79	44,05***
Сториз / Stories	80	77	67	69	117,64***
Текстовый блог / Text blog	68	72	64	71	67,18***
Публикация исследования / Research publication	61	66	63	73	43,88***
Фотоблог / Photo blog	51	46	43	27	123,25***
Влог / Vlog	39	39	39	28	62,39***
Подкаст / Podcast	32	32	27	19	62,88***
Трансляция / Broadcast	17	21	27	24	40,86***
Инфографика / Infographics	22	28	21	19	33,59***
Опрос / Survey	20	22	18	12	46,04***
Вебинар / Webinar	17	20	22	12	40,86***

Примечание: гуманитарное направление – гуманитарные и педагогические науки, образование, искусство и культура; социально-экономическое – экономика, социология, юриспруденция и право, менеджмент и т. д.; естественно-научное – математические и естественные науки, медицинские, сельскохозяйственные; инженерно-техническое – инженерное дело, технологии и технические науки.

Note: humanitarian direction – humanities, and pedagogical sciences, education, arts and culture; socio-economic – economics, sociology, jurisprudence and law, management, etc.; natural sciences – mathematical and natural sciences, medical, agricultural; engineering – engineering, technology, and technical sciences.

В соответствии с данными таблицы 5 профиль обучения выступает значимым фактором дифференциации цифрового поведения студентов. Студенты гуманитарных (93 % – видео, 80 % – «сториз») и социально-экономического направлений (72 % – текстовые блоги) демонстрировали гиперподключенность к цифровой среде, что связано с необходимостью анализа разноформатных данных в профессиональной деятельности. Напротив, учащиеся инженерных (27 % – фотоблоги) и естественно-научных специальностей (22 % – вебинары) проявили относительную сдержанность, отдав приоритет функциональным, прикладным форматам контента.

Сказанное подтверждает профессиональную детерминацию досуговых практик: цифровые активности студентов все теснее коррелируют с академическими траекториями и перспективными карьерными задачами.

Общественная активность в цифровой среде оценивалась в связи с предпочтениями форм общественного участия в сети интернет (табл. 6).

Таблица 6. Распределение ответов респондентов о практике использования форм общественного участия в сети интернет в 2020 и 2024 гг., % от ответивших

Table 6. Distribution of respondents' answers about the practice of using forms of public participation on the Internet, % of respondents

Форма общественного участия в сети интернет / Form of public participation on the Internet	2020			2024		
	знаю, но не практикую / I know, but I don't practice it	практикую / I practice	допускаю, что буду практиковать / I might practice it	знаю, но не практикую / I know, but I don't practice it	практикую / I practice	допускаю, что буду практиковать / I might practice it
Розыгрыш в социальных сетях / Participating in sweepstakes on social media	66	26	8	83	10	7
Сбор средств / Online fundraising	66	18	16	71	10	20
Оказание эмоциональной поддержки другим людям / Emotional support to others	78	10	12	82	6	12
Проверка сведений, опубликованных другими людьми / Verifying information published by others	81	9	9	89	5	6
Поддержка общественных и протестных движений / Supporting social and protest movements	79	10	12	91	3	6
Флешмобы в соцсетях / Flash mobs on social media	78	10	12	90	3	7
Участие в марафонах в социальных сетях / Participating in social media marathons	74	14	12	89	3	8
Организация собраний, коллективной деятельности / Organizing meetings, collective activities	80	7	13	88	3	10
Участие в расследованиях / Participating in online investigations	86	4	9	94	1	5

Примечание: данные за 2024 г. ранжированы по убыванию.

Note: data for 2024 is ranked in descending order.

Как видно из таблицы 6, при росте информированности студентов о формах общественного участия в сети интернет (конкурсах, флешмобах, волонтерстве и т. д.) доля практикующих снизилась. Так, одной из самых известных и доступных практик остается участие в розыгрышах как способ продвижения идей и организаций. Однако доля вовлеченных в эту практику с 2020 г. сократилась на 16 %. Обращает на себя внимание прирост респондентов, отметивших, что допускают участие в сборе средств, а также стабильность показателя тех, кто допускает возможность оказывать эмоциональную поддержку и участвовать в сообществах поддержки.



ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования демонстрируют, что цифровизация досуга студентов Свердловской области приобрела черты системной трансформации, затрагивающей не только формы досуга, но и базовую систему ценностей. Выявленный тренд на индивидуализацию, выраженный в снижении интереса к коллективным практикам (вечеринки, клубы) и росте цифровых активностей (игры, интернет-серфинг), согласуется с глобальными тенденциями «цивилизации разобщения»⁷ [13, с. 66].

Это позволяет предположить, что цифровизация нивелирует традиционные роли, создавая универсальную модель «цифрового интроверта». Технологии не просто временно замещают реальное общение, они формируют новые паттерны поведения, где даже виртуальные коммуникации (например, общение в соцсетях) теряют актуальность. Это свидетельствует о двойственном эффекте цифровизации: с одной стороны, она расширяет возможности для индивидуализированного отдыха, с другой – ведет к «цифровому аутизму», когда любое социальное взаимодействие воспринимается как энергозатратное⁸ [14].

Региональная специфика проявляется и в том, что структура подготовки кадров транслируется в структуру досуга. В Свердловской области как индустриально-технологическом регионе инженерно-техническое и естественно-научное направления совокупно охватывают 53 % студентов, тогда как гуманитарные – 18 %. При этом именно инженерно-технический контингент показал наименьшую вовлеченность в визуально-развлекательные форматы (фотоблоги – 27 %, подкасты – 19, вебинары – 12 %) при наибольшем интересе к экспертному контенту (73 %, см. табл. 5). Следовательно, зафиксированный сдвиг к функциональному цифровому досугу – не только эффект цифровизации как таковой, но и производная отраслевого профиля региона.

Вместе с тем региональный контекст имеет ряд особенностей. Например, рост вовлеченности в общественную работу (с 8 до 37 %) противоречит общему вектору на атомизацию, что может объясняться компенсаторным механизмом, а именно стремлением восстановить социальную причастность в условиях цифрового отчуждения. Этот феномен, вероятно, усиливается государственной политикой, продвигающей волонтерство и патриотические инициативы, что особенно актуально для Свердловской области с ее развитой инфраструктурой молодежных проектов.

«Цифровой аутизм», проявляющийся в избегании как реальных, так и виртуальных социальных контактов, становится серьезным вызовом. Снижение популярности общения в соцсетях (с 37 до 16 %) при одновременном росте пассивного потребления контента (видео – 89 %, статьи – 78 %) указывает на трансформацию коммуникации в инструментальный акт, где ценность взаимодействия подменяется

⁷ Смирнова А.О. Социальное одиночество: сущность, типы, причины, методы преодоления. *Вестник РГГУ. Серия: философия, социология, искусствоведение*. 2010;3(46):161–175. <https://www.elibrary.ru/mottqt>

⁸ Беспалова К.Ю. Цифровой аутизм как опасность цифровой зависимости. *Гуманитарный форум в Политехническом: Материалы III Всероссийской молодежной научно-практической конференции*, Санкт-Петербург, 11–13 апреля 2024 года. Санкт-Петербург; 2024. С. 291–296. <https://www.elibrary.ru/ivexwx>

функциональностью. Этот вывод подтверждает тезис⁹ Л. Н. Когана об изменении «актуальной культуры»: студенты все чаще конструируют идентичность через цифровые достижения (игровые рейтинги, сертификаты онлайн-курсов), а не через межличностные связи.

Гендерные и профильные различия также отражают двойственность влияния цифровизации. Если юноши ориентированы на технически насыщенный контент (стримы, исследования), а девушки – на образовательные практики (текстовые блоги, вебинары), то студенты гуманитарного и социально-экономического направлений демонстрируют гиперподключенность к цифровой среде (соответственно 93 и 91 % – видео, 80 и 77 % – «сториз»), что коррелирует с их профессиональными потребностями. Эти данные расширяют выводы А. В. Бородиной и А. С. Тихоновой [10], подчеркивая, что цифровые практики не универсальны, а зависят от социокультурного контекста и образовательных траекторий. Отмечается сходная тенденция, связанная с интересом к саморазвитию как форме досуга [15].

Выявленный парадокс (рост информированности о формах онлайн-участия при снижении вовлеченности в них) требует отдельного внимания. Студенты осознают возможности общественной активности (83 % респондентов знают о флешмобах, 71 % – о благотворительности), но предпочитают пассивное наблюдение. Справедливым представляется тезис о влиянии на выбор досуговых практик не только высокой конкуренции разных видов деятельности, но и сознательного отказа от традиционных форм онлайн-участия, основанного на разочаровании в их эффективности, недоверии к мотивам организаторов, опасениях за конфиденциальность и общей усталости от цифрового шума [16].

Выявленное противоречие ставит вопрос о качестве цифровой социализации: способна ли она заменить реальное участие в общественной жизни или лишь симулирует данный вид активности? Ответ, вероятно, лежит в плоскости информационной культуры, которая в условиях Свердловской области формируется под влиянием как технологической доступности, так и регуляторных ограничений (блокировка Instagram¹⁰, продвижение ВКонтакте).

Таким образом, цифровизация не просто меняет формы досуга, но перестраивает саму систему его конструирования у представителей студенчества: социальная идентичность чаще формируется на базе цифровых маркеров (игрового рейтинга, числа подписчиков, содержания личной страницы, образовательных сертификатов), а не через межличностные связи. Это создает риски атомизации общества, но одновременно открывает возможности для новых форматов социализации, где онлайн- и офлайн-практики синтезируются в гибридные модели.

Конструирование идентичности через цифровой профиль и онлайн-достижения все чаще рассматривается как самостоятельный механизм социализации в цифровом обществе [17]. При этом непосредственно досуг приобретает черты особого «цифрового рекреационного хронотопа», в котором развлечение, саморазвитие и общение реализуются в едином цифровом пространстве [18]. Вместе с тем лонгитюдные данные показывают, что одиночество молодежи связано

⁹ Вишневский Ю.Р., Вишневский С.Ю., Шапко В.Т. Л. Н. Коган о социологических проблемах культуры и личности. *Социологические исследования*. 2011;(8):62–72. <https://www.elibrary.ru/odsajz>

¹⁰ Признана экстремистской организацией 21.03.2022; деятельность в Российской Федерации запрещена.



не столько с платформами, сколько с компульсивным характером их использования и негативным онлайн-опытом [19], что согласуется с выявленным в настоящем исследовании «цифровым аутизмом».

Выявленная гендерная и профильная дифференциация цифрового досуга согласуется с зарубежными данными о неоднородности связи интернет-активности и реального досуга молодежи, опосредованной полом и возрастом [20]. Полученные результаты уточняют этот вывод применительно к российскому региональному студенчеству, где существенным дифференцирующим фактором выступает профиль обучения, отражающий отраслевую специализацию региона.

Ограничения исследования определяются методикой сбора данных и географией охвата. Опрошены учащиеся только III курса, что в условиях быстрой смены цифровых практик может не отражать мнения студенческой молодежи в совокупности. Все вузы Свердловской области располагаются в Екатеринбурге, это значит, что собраны сведения о студентах, которые 3-й год или дольше живут в городе-миллионнике. В связи с этим полученные результаты нельзя экстраполировать на студенческую молодежь в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ данных почти тридцатилетнего мониторинга (1995–2024 гг.) позволил зафиксировать глубокую трансформацию досуговых практик уральского студенчества под влиянием цифровизации и сформулировать следующие выводы:

1) выявлен устойчивый сдвиг от коллективных, социально насыщенных форм досуга к индивидуализированным, преимущественно цифровым, активностям: интерес к вечеринкам, клубам и иным практикам прямого взаимодействия снизился в 4–8 раз, тогда как интернет-серфинг и компьютерные игры превратились в важные элементы свободного времени студентов;

2) цифровизация не вытесняет запрос на саморазвитие, а трансформирует его формы: самообразование, спорт и потребление экспертного контента сохраняют и наращивают популярность, однако все чаще реализуются через цифровые платформы;

3) зафиксирован парадокс цифрового участия: рост информированности о формах общественной онлайн-активности при одновременном снижении реальной вовлеченности в них.

Анализ внутригрупповых различий показал, что цифровые практики не универсальны, а детерминированы гендером и профилем обучения: юноши тяготеют к технически насыщенному и игровому контенту, девушки – к коммуникативно-образовательным форматам, студенты гуманитарного и социально-экономического направлений продемонстрировали наибольшую «подключенность» к цифровой среде. Обособленным результатом стал компенсаторный рост формализованной общественной активности (с 8 до 37 %), который интерпретируется как поиск социальной принадлежности в условиях цифрового отчуждения и, вероятно, потенцируется государственной молодежной политикой.

В совокупности выявленные тенденции складываются в модель индивидуализированного, функционально ориентированного досуга, в которой цифровые достижения замещают межличностные связи в качестве основы социальной идентичности студента.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении концепции цифрового досуга как многоуровневого феномена, где социальные, технологические и культурные факторы взаимодействуют. Результаты дополняют дискуссию о «цифровом аутизме» и компенсаторных механизмах, предлагая регионально-специфичные модели анализа. Работа вносит вклад в дискуссию о цифровизации молодежной среды, реализуя не только количественную оценку изменений в досуговых практиках молодежи, но и их интерпретацию их в контексте глобальных вызовов – от роста социального одиночества до пересмотра ценностных ориентиров.

Практическая значимость результатов определяется их применимостью в нескольких профильных сферах. В образовании полученные данные могут быть положены в основу программ цифровой и медиаграмотности, курсов по управлению вниманием и информационной гигиене, а также форматов смешанного (онлайн и офлайн) обучения, опирающихся на сохраняющийся у студентов запрос на саморазвитие. В секторе государственного и муниципального управления, прежде всего молодежной политики, результаты позволяют проектировать адресные меры, нацеленные на качество вовлечения (а не на формальный охват), с учетом разочарования части молодежи в традиционных формах онлайн-участия [16].

На основе полученных данных представляется целесообразным гармонизировать онлайн- и офлайн-активность студентов через поддержку гибридных форматов досуга; развивать инфраструктуру очного общения и совместной деятельности в вузах для профилактики социальной изоляции; сопровождать продвигаемые общественные инициативы механизмами обратной связи и прозрачности, повышающими доверие и реальную вовлеченность молодежи; включать в программы кураторской и воспитательной работы диагностику ранних признаков «цифрового одиночества». Для Свердловской области с ее развитым ИТ-сектором особое значение имеет поддержка функциональных, профессионально ориентированных форм цифрового досуга (киберспорт, создание контента, онлайн-образование), способных конвертировать досуговую активность в человеческий капитал региона.

Перспективные направления дальнейших изысканий связаны с продолжением лонгитюдного мониторинга и переходом от констатации трендов к выявлению их причинно-следственных механизмов: целесообразны качественные исследования мотивации цифрового досуга, межрегиональные сравнения, учитывающие различия в технологической доступности и культурных традициях, а также анализ долгосрочного влияния цифрового регулирования (блокировки зарубежных платформ, развитие отечественных экосистем) на структуру медиапотребления.

Отдельного внимания заслуживает вопрос, способна ли цифровая социализация заменить реальное участие в общественной жизни или лишь симулирует его. Ответ на него во многом определит, станет ли цифровизация досуга фактором атомизации студенческой молодежи или, напротив, основой новых, гибридных, форм ее социальной консолидации.

Дополнительным направлением выступает оценка долгосрочного влияния экранного досуга на здоровье и благополучие студентов, поскольку лонгитюдные исследования фиксируют его неоднозначные эффекты: от снижения самоконтроля и продолжительности сна до роста физической и волонтерской активности [21].



Практическая реализация перечисленных направлений предполагает развитие программ цифровой грамотности, повышающих субъективное благополучие молодежи [22]; учет рисков цифровизации образовательной среды вуза [23]; апробацию практик осознанного ограничения экранного времени («цифрового детокса»), что снижает тревожность и депрессивные проявления у молодых людей [24].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеенок А.А., Наливайко К.В., Тиняков К.А. Трансформация ценностных ориентаций студенческой молодежи в условиях цифровизации: социологический анализ. *Известия ТулГУ. Гуманитарные науки*. 2025;(1):78–92. <https://doi.org/10.24412/2071-6141-2025-1-78-92>
2. Белозерова И.А., Крикун Е.В. Мониторинг культурно-досуговой деятельности студенческой молодежи. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2020;9(3):30–34. <https://doi.org/10.26140/anip-2020-0903-0004>
3. Рябов М.А., Макрушина М.Д. Внеинституциональные формы молодежного досуга. *Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения*. 2019;3(2):148–153. <https://doi.org/10.35634/2587-9030-2019-3-2-148-153>
4. Исаева Е.Ю., Павлова И.В., Бондаренкова А.К. Диагностика досуговых потребностей как реализация возможностей студенческой молодежи в городской среде. *Гуманитарий Юга России*. 2020;9(2):126–135. <https://doi.org/10.18522/2227-8656.2020.2.8>
5. Лисовская И.В., Андреева А.С., Соловьева Н.С. «Наша задача – завлечь как можно больше молодежи просто для того, чтобы занять ее время»: модели развития ниш агентности субъектов молодежной политики в регионах Северо-Запада России. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2025;(1):83–106. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.1.2532>
6. Барсукова Т.И., Сергодеева Е.А., Кобзаренко Л.Н. Нормативные основания досуговых практик обыденно-потребительского типа молодежи Ставропольского края. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2025;(3):13–19. <https://doi.org/10.24412/2220-2404-2025-3-19>
7. Adams B.-M., Allemann L., Tynkkynen V.-P. Youth Well-Being in “Atomic Towns”: The Cases of Polymyry Zori and Pyhäjoki. In: Stammler F., Toivanen R. (eds) *Young People, Wellbeing and Placemaking in the Arctic*. London: Routledge; 2021. P. 222–240. <https://doi.org/10.4324/9781003110019-14>
8. Шелгинская В.А. Ожидания и опасения молодежи на городских социокультурных мероприятиях (ивент-мероприятиях). *Caucasian Science Bridge*. 2023;6(2):55–68. <https://doi.org/10.18522/2658-5820.2023.2.6>
9. Шелгинская В.А. Развлекательные массовые мероприятия в культурном досуге горожан: способ вовлечения или самостоятельное явление. *Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки*. 2024;(2):121–129. URL: <https://mslu-soc.ru/2500-347X/article/view/297065/273582> (дата обращения: 06.09.2025).
10. Бородин А.В., Тихонова А.С. Цифровизация практик досуга молодых россиян и ее социальные последствия. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2021;(11/2):33–41. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2021-11-2-33-41>
11. Грунт Е.В., Ли Я., Беляева Е.А., Русских Л.В. Социокультурный феномен геймификации досуга студенческой молодежи Китая: аспекты развития киберспорта. *Социология*. 2024;(7):154–161. <https://doi.org/10.24412/1812-9226-2024-7-154-161>
12. Салихова Е.А. Игровой контент в медиапотреблении «учащейся молодежи»: результаты опроса. *Вестник Томского государственного университета. Филология*. 2023;(83):257–278. <https://www.elibrary.ru/rbjade>
13. Тропникова Н.П. Исследование проблемы социального одиночества студенческой молодежи. *Педагогический журнал*. 2022;12(3/1):65–74. <https://www.elibrary.ru/hembzu>
14. Аншина М. Эпидемия цифрового аутизма страшнее коронавируса. *БИТ. Бизнес и Информационные технологии*. 2020;(2):46–58. URL: <https://www.elibrary.ru/cvaeab>
15. Шаповалова И.С., Заводян И.С. Молодежное социоселфи: социальные стратегии региональной молодежи. *Регионология*. 2024;32(4):768–792. <https://doi.org/10.15507/2413-1407.129.032.202404.768-792>

16. Титова А.С., Сухарева М.А., Федосеев А.И. Анализ стратегий сообществ в контексте развития цифровой экономики и ее социальных последствий. *Государственное управление. Электронный вестник*. 2022;(93):162–174. <https://doi.org/10.24412/2070-1381-2022-93-162-174>
17. Платонова С.И. Идентичность в цифровом обществе: генезис понятия и основные характеристики. *НОМОТНЕТИКА: Философия. Социология. Право*. 2024;49(2):357–366. <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2024-49-2-357-366>
18. Аникеев Д.В., Енина С.А., Сыровацкий Е.Ю. Цифровой досуг в структуре образа жизни современной молодежи. *НОМОТНЕТИКА: Философия. Социология. Право*. 2025;50(3):657–661. <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2025-50-3-657-661>
19. Matthews T., Arseneault L., Bryan B.T., et al. Social Media Use, Online Experiences, and Loneliness among Young Adults: A Cohort Study. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2025;1548(1):194–205. <https://doi.org/10.1111/nyas.15370>
20. Lamberti G., López-Sintas J., López Belbeze P. The Impact of Internet Use on Leisure: Gender and Age Heterogeneity in Young People. *Journal of Leisure Research*. 2023;54(5):581–601. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2193178>
21. de la Rosa P.A., Cowden R.G., Bulbulia J.A., Sibley C.G., VanderWeele T.J. Effects of Screen-Based Leisure Time on 24 Subsequent Health and Wellbeing Outcomes: A Longitudinal Outcome-Wide Analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2025;32:919–938. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10307-0>
22. Шихгафизов П.Ш., Конищева Е.В., Котляров С.А. Влияние цифровой грамотности на субъективное благополучие молодого населения региона. *Цифровая социология*. 2023;6(4):61–66. <https://doi.org/10.26425/2658-347X-2023-6-4-61-66>
23. Серкина Я.И., Ушамирский А.Э., Ельников Г.А. Риски цифровизации образовательного пространства как дигитальные демаркаторы корпоративной среды современного вуза. *Цифровая социология*. 2023;6(3):34–44. <https://doi.org/10.26425/2658-347X-2023-6-3-34-44>
24. Alanzi T.M., Arif W., Aqeeli R., et al. Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels among Young Adults. *Cureus*. 2024;16(12):e75625. <https://doi.org/10.7759/cureus.75625>

REFERENCES

1. Alekseyenok A.A., Nalivaiko K.V., Tinyakov K.A. Transformation of Students Value Orientations in the Context of Digitalization: A Sociological Analysis. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnye nauki*. 2025;(1):78–92. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.24412/2071-6141-2025-1-78-92>
2. Belozeroва I.A., Krikun E.V. Monitoring of Cultural and Leisure Activities Student Youth. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*. 2020;9(3):30–34. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.26140/anip-2020-0903-0004>
3. Ryabov M.A., Makrushina M.D. Extra-Institutional Forms of Youth Leisure. *Bulletin of Udmurt University. Sociology. Political Science. International Relations*. 2019;3(2):148–153. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.35634/2587-9030-2019-3-2-148-153>
4. Isaeva E.Yu., Pavlova I.V., Bondarenkova A.K. Diagnostics of Leisure Needs as Implementation of Possibilities of Student Youth in the Urban Environment. *Humanitarian of the South of Russia*. 2020;9(2):126–135. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.18522/2227-8656.2020.2.8>
5. Lisovskaya I.V., Andreeva A.S., Soloveva N.S. “Task is to Engage as Many Young People as Possible Just to Occupy Their Time”: Youth Policy Subjects”. Models of Developing Niches of Agency in the Russian North. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 2025;(1):83–106. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.1.2532>
6. Barsukova T.I., Sergodeeva E.A., Kobzareno L.N. Regulatory Basis for Leisure Practices of Ordinary-Consumer Type of Young People in Stavropol Region. *Humanitarian, Socio-Economic and Social Sciences*. 2025;(3):13–19. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.24412/2220-2404-2025-3-19>
7. Adams B.-M., Allemann L., Tynkkynen V.-P. Youth Well-Being in “Atomic Towns”: The Cases of Polyarnye Zori and Pyhäjoki. In: Stämmler F., Toivanen R. (eds) *Young People, Wellbeing and Place-making in the Arctic*. London: Routledge; 2021. P. 222–240. <https://doi.org/10.4324/9781003110019-14>
8. Shelginskaya V.A. Fears and Expectations of Student Youth on Socio-Cultural City Events and Festivals. *Caucasian Science Bridge*. 2023;6(2):55–68. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.18522/2658-5820.2023.2.6>



9. Shelginskaya V.A. Entertaining Events and Festivals in the Cultural Leisure of Citizens: A Method of Involvement or an Independent Phenomenon. *Vestnik MSLU. Social Sciences*. 2024;(2):121–129. (In Russ., abstract in Eng.) URL: <https://mslu-soc.ru/2500-347X/article/view/297065/273582> (accessed 06.09.2025).
10. Borodina A.V., Tikhonova A.S. Digitalization of Leisure Practices of Young Russians and Its Social Consequences. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2021;(11/2):33–41. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2021-11-2-33-41>
11. Grunt E.V., Li Y., Belyaeva E.A., Russkikh L.V. The Sociocultural Phenomenon of Gamification of Leisure Time for Chinese Students: Aspects of the Development of e-Sports. *Sociology*. 2024;(7):154–161. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.24412/1812-9226-2024-7-154-161>
12. Salikhova E.A. Game Content in Media Consumption by Studying Youth: Survey Results. *Tomsk State University Journal of Philology*. 2023;(83):257–278. (In Russ., abstract in Eng.) <https://www.elibrary.ru/rbjade>
13. Tropnikova N.P. Study of the Problem of Social Loneliness of Student Youth. *Pedagogical Journal*. 2022;12(3/1):65–74. (In Russ., abstract in Eng.) <https://www.elibrary.ru/hembzu>
14. Anshina M. [The Epidemic of Digital Autism is Worse than Coronavirus.] *BIT. Biznes i informatsionnye tekhnologii*. 2020;2(95):46–58. (In Russ.) URL: <https://www.elibrary.ru/cvaeab>
15. Shapovalova I.S., Zavodyan I.S. Youth Social Selfie: Social Strategies of Regional Youth. *Russian Journal of Regional Studies*. 2024;32(4):768–792. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.15507/2413-1407.129.032.202404.768-792>
16. Titova A.S., Sukhareva M.A., Fedoseyev A.I. Analysis of Community Approaches in Digital Economy Field and Its Social Implications. *E-Journal Public Administration*. 2022;(93):162–174. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.24412/2070-1381-2022-93-162-174>
17. Platonova S.I. Identity in the Digital Society: Genesis of the Concept and Main Characteristics. *NOMOTHETIKA: Philosophy. Sociology. Law*. 2024;49(2):357–366. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2024-49-2-357-366>
18. Anikeev D.V., Enina S.A., Syrovatsky E.Yu. Digital Leisure in the Lifestyle of Today's Young People. *NOMOTHETIKA: Philosophy. Sociology. Law*. 2025;50(3):657–661. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2025-50-3-657-661>
19. Matthews T., Arseneault L., Bryan B.T., et al. Social Media Use, Online Experiences, and Loneliness among Young Adults: A Cohort Study. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2025;1548(1):194–205. <https://doi.org/10.1111/nyas.15370>
20. Lamberti G., López-Sintas J., López Belbeze P. The Impact of Internet Use on Leisure: Gender and Age Heterogeneity in Young People. *Journal of Leisure Research*. 2023;54(5):581–601. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2193178>
21. de la Rosa P.A., Cowden R.G., Bulbulia J.A., Sibley C.G., VanderWeele T.J. Effects of Screen-Based Leisure Time on 24 Subsequent Health and Wellbeing Outcomes: A Longitudinal Outcome-Wide Analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2025;32:919–938. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10307-0>
22. Shikhgafizov P.Sh., Konishcheva E.V., Kotlyarov S.A. The Literacy Impact on the Subjective Well-Being of the Region Young Population. *Digital Sociology*. 2023;6(4):61–66. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.26425/2658-347X-2023-6-4-61-66>
23. Serkina Ya.I., Ushamirsky A.E., Elnikova G.A. Risks of Educational Space Digitalization as Digital Demarcators of Modern University Corporate Environment. *Digital Sociology*. 2023;6(3):34–44. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.26425/2658-347X-2023-6-3-34-44>
24. Alanzi T.M., Arif W., Aqeel R., et al. Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels among Young Adults. *Cureus*. 2024;16(12):e75625. <https://doi.org/10.7759/cureus.75625>

Об авторах:

Кульминская Алина Владимировна, кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры социологии и технологий государственного и муниципального управления Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (620062, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8538-938X>, Researcher ID: QNZ-9837-2026, Scopus ID: 57226349508, SPIN-код: 6617-3557, a.v.kulminskaia@urfu.ru

Забокрицкая Любовь Дмитриевна, кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры социологии и технологий государственного и муниципального управления Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (620062, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4653-4409>, Scopus ID: 57204024277, zabokritskaya@urfu.ru

Вклад авторов:

А. В. Кульминская – проведение исследования; курирование данных; формальный анализ; визуализация; критический анализ черновика рукописи.

Л. Д. Забокрицкая – разработка концепции; создание и подготовка рукописи.

Доступность данных и материалов. Наборы данных, использованные и/или проанализированные в ходе текущего исследования, можно получить у авторов по обоснованному запросу.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Поступила 06.05.2025; одобрена после рецензирования 22.07.2025; принята к публикации 06.08.2025.

About the authors:

Alina V. Kulminskaia, Cand.Sci. (Sociol.), Associate Professor, Associate Professor of the Chair of Sociology and Technologies of State and Municipal Administration, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin (19 Mira St., Yekaterinburg 620062, Russian Federation), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8538-938X>, Researcher ID: QNZ-9837-2026, Scopus ID: 57226349508, SPIN-code: 6617-3557, a.v.kulminskaia@urfu.ru

Lyubov D. Zabokritskaya, Cand.Sci. (Sociol.), Associate Professor, Associate Professor of the Chair of Sociology and Technologies of State and Municipal Administration, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin (19 Mira St., Yekaterinburg 620062, Russian Federation), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4653-4409>, Scopus ID: 57204024277, zabokritskaya@urfu.ru

Contribution of the authors:

A. V. Kulminskaia – investigation; data curation; formal analysis; visualization; critical review.

L. D. Zabokritskaya – conceptualization; writing – original draft preparation.

Availability of data and materials. The datasets used and/or analyzed during the current study are available from the authors on reasonable request.

The authors have read and approved the final manuscript.

Submitted 06.05.2025; revised 22.07.2025; accepted 06.08.2025.