



## НАУЧНЫЕ СООБЩЕНИЯ THESES

УДК 355.233

DOI 10.52575/2712-746X-2025-50-3-657-661

EDN XOGGZM

### Цифровой досуг в структуре образа жизни современной молодежи

**Аникеев Д.В., Енина С.А., Сыровацкий Е.Ю.**

Белгородский государственный институт искусств и культуры

308033, Россия, Белгород, ул. Королёва, д. 7

[denis.anikeev11@yandex.ru](mailto:denis.anikeev11@yandex.ru), [eninasa@mail.ru](mailto:eninasa@mail.ru), [jonh30031982@gmail.com](mailto:jonh30031982@gmail.com)

**Аннотация.** Целью данного исследования является комплексный анализ трансформации концепта досуга под влиянием цифровых технологий. В работе вводится категория цифрового рекреационного хронотопа – времени-пространства, в котором субъект использует цифровые платформы для реализации развлекательных и релаксационных практик, когнитивного обогащения и образовательной активности, социальной коммуникации и идентификационного конструирования, психоэмоциональной регуляции. Концепция цифрового досугового времени будет развиваться и далее, что дает толчок для более углубленного и детального изучения данного направления.

**Ключевые слова:** интернет, досуг, цифровая среда, молодежь, цифровые технологии

**Для цитирования:** Аникеев Д.В., Енина С.А., Сыровацкий Е.Ю. 2025. Цифровой досуг в структуре образа жизни современной молодежи. *NOMOTNETIKA: Философия. Социология. Право*, 50(3): 657–661. DOI: 10.52575/2712-746X-2025-50-3-657-661. EDN: XOGGZM

### Digital Leisure in the Lifestyle of Today's Young People

**Denis V. Anikeev, Svetlana A. Enina, Evgeniy Yu. Syrovatsky**

Belgorod State Institute of Arts and Culture

7 Korolev St, Belgorod 308033, Russian Federation

[denis.anikeev11@yandex.ru](mailto:denis.anikeev11@yandex.ru), [eninasa@mail.ru](mailto:eninasa@mail.ru), [jonh30031982@gmail.com](mailto:jonh30031982@gmail.com)

**Abstract.** The aim of this study is a comprehensive analysis into the transformation of the leisure concept under the influence of digital technologies. The author introduces the category of digital recreational chronotope – the time-space in which the subject uses digital platforms for implementation of entertainment and relaxation practices, cognitive enrichment and educational activity, social communication and identification construction, as well as psycho-emotional regulation. The concept of digital leisure time will continue to develop, which gives impetus to a more in-depth and detailed study of this area.

**Keywords:** Internet, leisure, digital environment, youth, digital technologies

**For citation:** Anikeev D.V., Enina S.A., Syrovatsky E.Yu. 2025. Digital Leisure in the Lifestyle of Today's Young People. *NOMOTNETIKA: Philosophy. Sociology. Law*, 50(3): 657–661 (in Russian). DOI: 10.52575/2712-746X-2025-50-3-657-661. EDN: XOGGZM

Досуг как значимая составляющая человеческого бытия открывает пространство для занятий, приносящих удовлетворение, релаксацию и позитивные эмоции вне рамок профессиональной деятельности и обязательств. По своей сути это период, свободный от трудовых, социальных и витальных обязанностей (сон, питание). Несмотря на распространенное восприятие досуга как времени личного выбора, существует мнение, что его подлинная ценность раскрывается лишь при конструктивном использовании. Однако следует отметить, что значительная часть времени вне работы поглощается необходимыми для поддержания жизни задачами. Досуг также трактуется как совокупность активностей, осуществляемых в этот незанятый период, исключая рутинные бытовые действия (уборка, гигиена) и физиологически обусловленные потребности. Подобные занятия характеризуются добровольностью и мотивацией к получению удовольствия, восстановлению сил или личностному удовлетворению. Таким образом, досуг – это временной ресурс, находящийся в распоряжении личности, то есть отрезок времени, не регламентированный внешними принудительными требованиями физиологического или социального характера. Он предоставляет возможность посвятить себя значимым и приятным для индивида практикам. Спектр досуговых занятий широк: от физической активности и интеллектуальных практик (чтение, просмотр фильмов) до игровых форм и социального взаимодействия (общение с близкими). Объединяющим началом этих практик выступает их ориентация на получение позитивного опыта, расслабление или иные формы самореализации после выполнения основных обязанностей.

Современные технологии радикально трансформируют природу и практики досуга, образуя с ним неразрывный симбиоз. Цифровая революция не только модифицирует традиционные формы отдыха, но и порождает принципиально новые виды рекреационной активности [Губченкова и др., 2019]. Воздействие цифровой среды (персональные компьютеры, интернет, онлайн-платформы, видеогames) на повседневный отдых современного человека носит масштабный характер. Подобные технологически опосредованные занятия способны выступать источником релаксации, интеллектуальной стимуляции и виртуальной социализации. Эмпирические данные указывают на тревожную корреляцию: доминирование пассивного, экранно-ориентированного досуга часто приводит к сокращению времени, уделяемого физически активным и оздоровительным практикам.

Анализ технологического воздействия на свободное время требует учета исторического контекста. Как отмечает исследователь Т. Эйзенман, доктор философии, магистр искусств, доцент Массачусетского университета, инновации в сфере транспорта (железные дороги, велосипеды, автомобили, авиация) кардинально изменили пространственные возможности человека [Eisenmann, 2022]. Эти достижения напрямую повлияли на рекреационное поведение, сделав путешествия и освоение новых территорий доступными формами проведения досуга. Цифровая трансформация рекреационных практик демонстрирует выраженные межпоколенческие различия при анализе когорт X, Y и Z. Эмпирические данные свидетельствуют: технологические паттерны не только модифицируют структуру досуга, но и формируют уникальные профили предпочтений у представителей каждого поколения [Redhead, 2016]. Эта перестройка свободного времени под влиянием инноваций несет существенные импликации для будущего развития рекреационной сферы.

Цифровые инструменты радикально реконфигурируют хобби-активности. Яркий пример – VR-симуляции, создающие цифровые аналоги реальных практик: от спортивных тренировок и виртуального туризма до интерактивной социализации. Более того, технологии оптимизируют доступ к рекреационным ресурсам через онлайн-образовательные платформы, автоматизированные системы бронирования, специализированные сообщества в соцсетях.

Цифровые платформы открывают новые перспективы для обогащения досуга: пользователи генерируют контент, взаимодействуют с сообществами по интересам и находят единомышленников в тематических онлайн-пространствах. Эта социализирующая функция цифрового досуга существенно корректирует рекреационные предпочтения и модели поведения, формируя групповую идентичность и обеспечивая эмоциональную поддержку [Zach, Lissitsa, 2016]. Тем не менее необходимо учитывать деструктивные аспекты технологического воздействия. Чрезмерная вовлеченность в цифровую среду классифицируется исследователями как компульсивное поведение с признаками аддикции. Многочисленные исследования фиксируют негативные последствия такого использования устройств: нарушения психоэмоционального состояния, дисфункции циркадных ритмов, снижение общего качества жизни [Splichal, 2015]. Дополнительными стрессогенными факторами также выступают: перманентная онлайн-доступность, стирающая границы между профессиональной и личной сферами, когнитивная перегрузка из-за информационного избытка, трансформация отдыха в пространство нерегламентированных рабочих коммуникаций.

Также следует отметить, что в современном обществе технологические решения интегрировались в повседневность, кардинально меняя подход к распределению временных ресурсов, включая рекреационные периоды. Для пользователей цифровых устройств характерен паттерн поверхностного взаимодействия с контентом – частые переключения между медиаформатами без глубинной вовлеченности. Тем не менее стоит отметить и положительные моменты: цифровизация предлагает действенные механизмы оптимизации временных затрат. Специализированные онлайн-сервисы (планировщики, трекеры задач, инструменты хронометража) позволяют систематизировать деятельность и повысить продуктивность свободного времени.

Прогресс цифровых технологий и контентной экосистемы демонстрирует существенное влияние ИИ-алгоритмов: они редуцировали потребность в ручном труде и оптимизировали временные затраты в различных секторах. Внедрение цифровых решений трансформировало рекреационные практики [Кастельс, 2000]. Онлайн-пространство, мобильные устройства и соцмедиа интегрировались в повседневность глобально. Доминирование экранного времени стало следствием повсеместной мобилизации, перераспределяя временные ресурсы пользователей в пользу цифровых взаимодействий.

Функционал цифровых платформ для организации досуга предполагает системное применение технологий. Технологические сервисы расширили доступ пользователей к разнообразным рекреационным форматам. Типичные кейсы использования включают: потребление текстовых, аудиальных, визуальных медиа, интерактивные игровые среды, мультимедийные развлекательные сервисы. Цифровые платформы ретранслируют социальные связи, снижая барьеры для участия в коммуникативных практиках. Коммуникационные сервисы (соцсети, мессенджеры) оптимизируют поддержание межличностных контактов и интеграцию в тематические сообщества.

Инструменты цифрового тайм-менеджмента повышают эффективность распределения рекреационных ресурсов. Ключевые функциональные решения включают: онлайн-планировщики (организация ежедневной активности, мониторинг встреч и дедлайнов), системы приоритизации задач (ранжирование целей по значимости, контроль исполнения в установленные сроки), аналитические хронометры (расчет временных затрат на операции, оптимизация временных бюджетов).

Сфера цифрового досуга включает разнообразные практики – от медиапотребления до навигации в онлайн-пространстве. Несмотря на потенциал таких занятий, крайне важно их дозированность и предотвращение деструктивного влияния на жизненные сферы. Ключевым аспектом становится регламентация продолжительности цифровых активностей, особенно у детей и молодежи, так как именно они являются самыми активными пользователями цифрового контента. Технологические решения трансформировали методологию организации временных ресурсов, включая рекреационные



периоды. Специализированные онлайн-инструменты способствуют оптимизации распределения временных бюджетов, повышению продуктивности свободного времени. При этом досуг сохраняет экзистенциальную субъективность, требующую осознания его антропологической сущности, выбора занятий, генерирующих позитивный эффект и релаксацию.

Стратегическое применение цифровых сервисов позволяет развивать компетенции хронометражного управления, а также формировать сбалансированный жизненный уклад. Рекреационные периоды обладают значимым оздоровительным потенциалом: снижают психоэмоциональное напряжение, улучшают аффективный фон и стимулируют когнитивную гибкость. Исследования, проводимые учеными, указывают на корреляцию между досуговой активностью и физическим благополучием благодаря повышению моторной активности и сокращению малоподвижных практик [Redhead, 2016]. Однако ключевым условием выступает осознанный выбор рекреационных стратегий. Использование свободного времени для избегания социальных контактов или ухода от проблем требует критической рефлексии.

Парадоксально, но технологизация повседневности может провоцировать формирование паттернов гедонистического потребления при снижении осознанности. Вместо коллективных семейных практик доминирует индивидуализированное взаимодействие с медийными платформами (ТВ, интернет-ресурсы, мобильные девайсы), трансформирующее домашнее пространство в мультимедийные хабы. Данный феномен порождает коммуникационный диссонанс: находясь в физической близости, члены семьи погружены в параллельные цифровые реальности. Типичные сценарии включают иммерсивное погружение в сериальный контент, цифровую социализацию через смартфоны, операционную деятельность на компьютерных устройствах.

Академический дискурс демонстрирует bipolarность оценок данной ситуации: одни исследователи [Redhead, 2016] интерпретируют её как фактор разобщённости, другие [Zach, Lissitsa, 2016] – как ресурс для генерации новых коммуникативных тем. С одной стороны, молодые люди могут расширить круг своего общения, а также поддерживать связь с другими членами семьи, например, с теми, которые находятся далеко, с другой стороны, это может стать причиной замкнутости и нежелания контактировать с другими.

В заключении необходимо констатировать: технологическая инфильтрация рекреационной сферы реконфигурировала паттерны досуговой вовлеченности. Экспансия цифровых платформ детерминировала повышение операциональной доступности, то есть повсеместный доступность к любым досуговым увлечениям и предпочтениям, генезис инновационных рекреационных форматов, а также трансформацию традиционных моделей участия в досуговой деятельности. Взаимодействие технологий и досуга формирует многомерный континуум. Цифровизация деконструировала классические досуговые парадигмы, создала прецеденты для новых рекреационных практик. Дискуссионными остаются, конечно, здоровьесберегающие аспекты цифрового досуга и онтологическая субъективность рекреационного концепта.

### Список литературы

- Губченкова А.С., Чеснова О.А., Еникеева Л.А. 2019. Проблемы цифровизации сферы культуры Российской Федерации. Петербургский экономический журнал. № 4. С. 54–60.
- Кастельс М. 2000. Информационная эпоха: экономика, общество и культура. Москва: ГУ ВШЭ, 458 с.
- Магомедов М.Н., Носкова Н.А. 2019. Перспективы развития сферы культуры в условиях цифровой экономики. Петербургский экономический журнал. № 4. С. 6–14.
- Цифровые гуманитарные исследования. 2023 / А.Б. Антопольский, А.А. Бонч-Осмоловская, Л.И. Бородкин [и др.]. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 72 с.
- Шунков А.В., Тараненко Л.Г., Дворовенко О.В. 2024. Феномен цифровизации культуры и искусства в России. Мир русскоговорящих стран. № 2. С. 105–128.

- Eisenmann T., Lindsay N. Hyde, and Tom Quinn. «Launching the Social» Harvard Business School Case 822-074, February 2022.
- Redhead S. 2016. Afterword: a new digital Leisure Studies for Theoretical Times. *Leisure Studies*. Volume 35. P. 827-834.
- Splichal, S. 2015. Public sphere and the media. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 19(2), 603-309
- Zach S., Lissitsa S. 2016. Internet use and leisure time physical activity of adults: a nationwide survey. *Computers in Human Behavior*, vol. 60. P. 483-491.

## References

- Gubchenkova A. S., Chesnova O. A., Enikeeva L. A. Problems of digitalization of the cultural sphere of the Russian Federation. *Petersburg Economic Journal*. No. 4. P. 54-60.
- Castells M. 2000. Information Age: Economy, Society and Culture. Moscow: HSE, 458 p.
- Magomedov M. N., Noskova N. A. Prospects for the Development of the Cultural Sphere in the Context of the Digital Economy. *Petersburg Economic Journal*. No. 4. P. 6-14.
- Digital Humanities Research. 2023 / A. B. Antopolsky, A. A. Bonch-Osmolovskaya, L.I. Borodkin [et al.]. Krasnoyarsk: Sib. federal. un-t, 72 p.
- Shunkov AV, Tarantenko LG, Dvorovenko O.V. 2024. Phenomenon of digitalization of culture and art in Russia. *World of Russian-speaking countries*. № 2. P.105-128
- Eisenmann T., Lindsay N. Hyde, and Tom Quinn. Launching the Social Harvard Business School Case 822-074, February 2022.
- Redhead S. 2016. Afterword: a new digital Leisure Studies for Theoretical Times. *Leisure Studies*. Volume 35. P. 827-834
- Splichal, S. 2015. Public sphere and the media. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 19(2), 603-309
- Zach S., Lissitsa S. 2016. Internet use and leisure time physical activity of adults: a nationwide survey. *Computers in Human Behavior*, vol. 60. P. 483-491.

**Конфликт интересов:** о потенциальном конфликте интересов не сообщалось.

**Conflict of interest:** no potential conflict of interest has been reported.

Поступила в редакцию 28.03.2025  
Поступила после рецензирования 24.08.2025  
Принята к публикации 29.08.2025

Received March 28, 2025  
Revised August 24, 2025  
Accepted August 29, 2025

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Аникеев Денис Владимирович**, аспирант кафедры философии, культурологии, науковедения, Белгородский государственный институт искусств и культуры, г. Белгород, Россия.

**Енина Светлана Александровна**, старший преподаватель кафедры социально-культурной деятельности и туризма, Белгородский государственный институт искусств и культуры, г. Белгород, Россия.

**Сыровацкий Евгений Юрьевич**, аспирант кафедры философии, культурологии и науковедения, Белгородский государственный институт искусств и культуры, г. Белгород, Россия.

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Denis V. Anikeev**, Postgraduate Student, Department of Philosophy, Cultural Studies and Science Studies, Belgorod State Institute of Arts and Culture, Belgorod, Russia.

**Svetlana A. Enina**, Senior Lecturer, Department of Social and Cultural Activities and Tourism, Belgorod State Institute of Arts and Culture, Belgorod, Russia

**Evgeny Y. Syrovatsky**, Postgraduate Student, Department of Philosophy, Cultural Studies and Science Studies, Belgorod State Institute of Arts and Culture, Belgorod, Russia.