

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

кафедра социологии молодежи

**СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ОНЛАЙН-ИГРЫ: ГРАНИЦЫ НОРМЫ И  
ЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ, ТЕХНОЛОГИИ  
ПРОФИЛАКТИКИ**

(Автореферат бакалаврской работы)

студента 4 курса 441 группы  
направления 39.03.03 - «Организация работы с молодежью»  
Социологического факультета  
Серебрякова Тимура Михайловича

Научный руководитель  
кандидат социологических наук, доцент \_\_\_\_\_ О.В. Мунина

подпись, дата

Зав. кафедрой  
доктор социологических наук, профессор \_\_\_\_\_ С.Г. Ивченков

подпись, дата

Саратов 2026

*Актуальность темы исследования* обусловлена распространённостью проблемы интернет-зависимости среди россиян. Особая выраженность данного феномена наблюдается среди молодежи, поскольку способы ее вовлечения в социальные сети и онлайн-игры постоянно масштабируются и стремительно развиваются.

Согласно данным, опубликованным Национальным научным центром наркологии Министерства здравоохранения России, в российской практике отмечается свыше 300 тыс. случаев игровой и онлайн зависимости среди различных категорий населения<sup>1</sup>. Эти показатели являются зафиксированными случаями обращения за получением квалифицированной помощи.

Последствия такой зависимости затрагивают и социальную сторону жизни молодежи – отмечается отрицательное влияние на ее образовательную и трудовую деятельность, межличностные отношения. Подобное воздействие способно привести к существенному ухудшению социальной адаптации молодежи, а также снижению уровня качества ее жизни.

Кроме того, ряд современных исследований утверждает, что онлайн-зависимость оказывает негативное воздействие на состояние психики молодежи, процесс формирования их личности и социальной адаптации в обществе. В контексте рассматриваемой проблематики актуально выявление передовых мер поддержки в минимизации цифровой зависимости молодежи.

Меры государственной поддержки в области профилактики онлайн-зависимости молодежи за период 2024-2025 гг. демонстрирует положительную динамику в виде снижения числа молодых людей, подверженных увлечению онлайн-играми – с более 300 тыс. человек до 200 тыс. Также, согласно официальным данным клинических психологов, исследующих проблематику игровой зависимости молодежи, за

---

<sup>1</sup> Национальный научный центр наркологии – филиал ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Официальный сайт. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nncn.serbsky.ru/>

рассматриваемый период уровень тревожности среди молодых людей от 18 до 34 лет значительно увеличился, а также развились симптомы депрессии в 40% случаях<sup>1</sup>.

При этом, в ходе деятельности реабилитационных центров, количество интернет-зависимых, проходящих лечение увеличилось в среднем с 2 до 15 человек в соотношении на 30, проходящих мероприятия по реабилитации зависимостей. В условиях легкодоступности онлайн-игровой и интернет-социальной среды актуален поиск и развитие новейших методов профилактических мер, направленных на борьбу и профилактику зависимости от социальных сетей и онлайн-игр в молодежной среде.

Действующие меры государственной профилактики игровой и интернет-зависимости молодежи представлены в виде: формирования законодательных инициатив; финансовой поддержки реабилитационных программ, специализированных центров и иных. Тем не менее, сложно судить об эффективности их применения, поскольку распространенность проблемы онлайн-зависимости молодого поколения стремительно возрастает на ежегодной основе.

В условиях ускоренного технологического развития современного общества, комплекс мер государственной поддержки должен адаптироваться и совершенствоваться под современные требования на постоянной основе. Таким образом, исследование проблематики зависимости от социальных сетей и онлайн-игр в молодежной среде в настоящий момент является актуальным и значимым.

***Степень научной разработанности проблемы.*** Профилактика в сфере борьбы с онлайн-зависимостями является предметом исследования многих научных школ и значительного количества авторов. Анализом проблем в данной сфере занимаются не только ученые, но и уполномоченные

---

<sup>1</sup> Ставки на зло: повальная игромания сводит россиян с ума и доводит до нищеты. Сибкрай.ru. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibkrai.ru/news/1/992500/>

органы власти, специалисты, осуществляющие реализацию узконаправленных аспектов данной области.

Значительный вклад в исследование проблем цифровой зависимости среди молодежной среды внесли такие ученые и практики, как: З.И. Аджиева<sup>1</sup>, Е.В. Белоусова<sup>2</sup>, М.В. Булгаков<sup>3</sup>, А.А. Валеев<sup>4</sup>, К.А. Григор<sup>5</sup>, А.Ю. Зинина<sup>6</sup>, С.М. Сущева<sup>7</sup>, М.Б. Юсупова<sup>8</sup>.

З.И. Аджиева в своих трудах исследует роль государства в вопросе законодательного регулирования профилактики компьютерной аддикции у российской молодежи. Работа научных деятелей С.М. Сущевой, Т.Е. Федосеевой и И.А. Ивановой посвящена рассмотрению причин формирования интернет-зависимости у молодых людей, в том числе с учетом социальных факторов воздействия и личностных особенностей молодежи. Авторами предлагается механизм психолого-педагогической практики, нацеленной на развитие навыков критического мышления, саморегуляции и поиска альтернативных видов досуга для молодежи.

Исследование М.Б. Юсуповой направлено на проведение анализа теоретических положений интернет-аддикции представителей молодежи. В

---

<sup>1</sup> Аджиева З.И. и др. Правовые основы государственной политики в сфере профилактики кибераддикции среди несовершеннолетних // З.И. Аджиева / Этносоциум и межнациональная культура. – 2023. – Т. 12. – №. 186. – С. 176.

<sup>2</sup> Белоусова Е.В. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости подростков // Е.В. Белоусова / Актуальные вопросы педагогики и психологии образования. – 2022. – С. 261.

<sup>3</sup> Булгаков М.В., Сидоров И.С. Профилактика игровой компьютерной зависимости // М.В. Булгаков, И.С. Сидоров / Актуальные проблемы здоровья в современном обществе. – 2022. – С. 51.

<sup>4</sup> Валеев А.А. и др. Проблема интернет-зависимости молодежи: по материалам социологического исследования // А.А. Валеев / М. – 2023. – С. 14.

<sup>5</sup> Григор К.А. Психологические особенности интернет-зависимости у подростков // К.А. Григор / М. – 2024. – С. 86.

<sup>6</sup> Зинина А.Ю., Гуриева С.Д. Временная перспектива игровых зависимых в рамках реабилитационной программы // А.Ю. Зинина, С.Д. Гуриева / М. – 2023. – С. 303.

<sup>7</sup> Сущева С.М., Федосеева Т.Е., Иванова И.А. Особенности возникновения и психолого-педагогической профилактики виртуальных аддикций у старших классов // С.М. Сущева, Т.Е. Федосеева, И.А. Иванова / Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – №. 86-3. – С. 360.

<sup>8</sup> Юсупова М.Б. Интернет-зависимость: определения, симптоматика и формы // М.Б. Юсупова / Генезис и онтология инновационно ориентированной деятельности. – 2024. – С. 116.

трудах автора приводятся базовые признаки, виды и подходы к определению онлайн-зависимости.

Актуальные тенденции развития по вопросу профилактики онлайн-зависимости молодежи представлены в трудах таких исследователей как: В.И. Петрова<sup>1</sup>, С.А. Стельмах<sup>2</sup>, Ю.А. Тушнова<sup>3</sup>, Н.Н. Фадеева<sup>4</sup>, В.П. Шейнов<sup>5</sup>.

В трудах В.И. Петровой акцент исследования сконцентрирован на степени воздействия чрезмерного времяпровождения в виртуальной среде на психоэмоциональное состояние молодых людей, включающее такие расстройства как: тревожность, апатия, депрессивное состояние и агрессия.

В работе научных деятелей С.А. Стельмах и Я. Керимова направленность исследования смещается с общего пользования онлайн-пространства в сторону детализации механизмов, задействованных в формировании виртуальной аддикции в молодежной среде.

Ю.А. Тушнова и О.А. Басенкова исследуют понятийную составляющую интернет-зависимости и проводят анализ этапов преобразований термина, а также его научной интерпретации. Наряду с этим, исследователи В.П. Шейнов, В.А. Карпиевич углубляются в изучение внутренних аспектов конкретной личности, определяющих индивида как предрасположенного к развитию интернет-аддикции.

Несмотря на довольно значительный арсенал научных знаний, накопленных учеными за прошедшее время, сегодня появляются все новые и новые проблемы в данной области, связанные, например, с нарушениями

---

<sup>1</sup> Петрова В.И. Интернет-зависимость у подростков и ее влияние на эмоциональную сферу // В.И. Петрова / Вестник науки. – 2023. – Т. 3. – №. 12 (69). – С. 885.

<sup>2</sup> Стельмах С.А., Керимова Я. Компьютерно-игровая зависимость у студентов // С.А. Стельмах, Я. Керимова / Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – Т. 1. – №. 2. – С. 34.

<sup>3</sup> Тушнова Ю.А., Басенкова О.А. Концептуализация понятия «Интернет-зависимость» // Ю.А. Тушнова, О.А. Басенкова / Вестник науки. – 2022. – №5 (50). – С. 235.

<sup>4</sup> Фадеева Н.Н. Интернет-зависимость как она из форм разрушительных пристрастий // Н.Н. Фадеева / М. – 2023. – С. 123.

<sup>5</sup> Шейнов В.П., Карпиевич В.А. Личностные корреляты цифровой зависимости // В.П. Шейнов, В.А. Карпиевич / Системная психология и социология. – 2025. – №. 1 (53). – С. 58.

физического и психологического самочувствия молодежи, живущей виртуальной реальностью, проблемы когнитивной, социальной и поведенческой направленности в целом, ряд других проблем. Поэтому тема настоящего исследования весьма актуальна и значима.

**Объект выпускной квалификационной работы** - интернет-зависимость от социально-игрового пространства среди молодежи.

**Предметом исследования выпускной квалификационной работы** являются технологии профилактики виртуальной зависимости от социально-игрового пространства в молодежной среде.

**Цель выпускной квалификационной работы** – анализ современных технологий профилактики цифровой зависимости от социально-игрового пространства в молодежной среде на основе изучения теоретических положений и проведения авторского исследования, нацеленного на исследование онлайн-зависимости у молодежи на территории МО «Город Саратов».

**Задачи выпускной квалификационной работы:**

- 1) проанализировать теоретические аспекты зависимости от социальных сетей и онлайн-игр среди молодежи;
- 2) исследовать проблемы игровой зависимости и технологий ее профилактики среди молодежи;
- 3) провести анализ авторского социологического исследования онлайн-зависимости у молодежи на территории МО «Город Саратов».

**Методологической основой выпускной квалификационной работы** являются: анализ, синтез, методы сравнительного анализа и обобщения, вторичный анализ данных социологических исследований. Для решения поставленных в исследовании задач используется также контент-анализ официальных документов и региональных СМИ. В работе использованы комплексный анализ и сравнительно-исторический метод.

*Информационную базу* исследования составили статистические материалы, информационно-аналитические отчеты, данные социологических исследований, законодательные акты, информация отечественной прессы.

*Эмпирическую базу выпускной квалификационной работы* составили: вторичный анализ статистических и аналитических данных Федерального агентства по делам молодежи, Росстата, за период 2022-2025 гг., позволяющих выявить динамику развития виртуальной зависимости молодежи. Проведен вторичный анализ информационных данных Министерства просвещения РФ за предшествующий календарный год, с целью определения актуальных методов профилактики игровой зависимости, реализуемых государством.

Кроме этого, были исследованы результаты социологических исследований, проведенных ВЦИОМ по вопросу отношения молодых граждан к социальным сетям и онлайн играм, которые стали основой для сопоставления с авторскими данными. Был проанализирован перечень законодательных основ, направленных на регулирование молодежной политики страны в сфере профилактики игровой и интернет-зависимости.

Помимо прочего, было проведено авторское социологическое исследование онлайн-зависимости у молодежи на территории МО «Город Саратов». Исследование проводилось посредством проведения онлайн-опроса молодежи, проживающей на территории муниципального образования «Город Саратов», основанного на составленной автором анкете.

Анкетирование проводилось на территории МО «Город Саратов», в период с ноября 2025 года по январь 2026 года, посредством составленного перечня из 25 вопросов и случайной выборки респондентов. Основной направленностью авторского исследования является определение интернет-зависимости у молодых саратовцев и область ее влияние на состояние молодых людей.

*Теоретическая и практическая значимость исследования* заключается в том, что в нем рассмотрены основные направления реализации

технологий профилактики игровой и онлайн зависимости среди молодежи. Сформулированные в работе выводы могут применяться в учебном процессе.

Исследование опиралось на труды отечественных и зарубежных авторов, посвященных проблемам в сфере профилактики игровой и интернет-зависимости в молодежной среде. Работа основывается на современном исследовательском материале, статьях, материалах научно-практических конференций, посвященным вопросам и проблемам игровой и онлайн зависимости.

***Структура выпускной квалификационной работы*** «Социальные сети и онлайн-игры: границы нормы и зависимости в молодежной среде, технологии профилактики» обусловлена целью и задачами исследования, состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

***Основное содержание выпускной квалификационной работы.*** Введение содержит актуальность исследуемой темы, раскрыта степень научной разработанности, определены объект и предмет исследования. Кроме этого, во введении содержится цель выпускной квалификационной работы, определены задачи, направленные на достижение поставленной цели исследования, приведена теоретическая, методологическая, информационная и эмпирическая базы, представлена структура работы.

В первом разделе рассматриваются теоретические аспекты зависимости от социальных сетей и онлайн-игр среди молодежи. Приведен анализ феномена популяризации виртуальной коммуникации среди молодежи. Подчеркивается, что социальные сети в настоящий момент стали не просто способом общения, а новым каналом коммуникации на приоритетной основе, способным оказывать существенное влияние на самооценку пользователей.

Второй раздел включает в себя анализ психологических аспектов игровой зависимости молодежи и современные технологии ее профилактики. Приводится классификация стадий и технологий работы с зависимым

поведением. Особое значение придается значимость применения мер профилактики в соответствии с возрастной категорией молодежи.

В третьем разделе анализируется реализованное авторское социологическое исследование онлайн-зависимости у молодежи на территории МО «Город Саратов». В ходе исследования были выдвинуты гипотеза и предположения, которые подтвердились в соответствии с полученными результатами. Сформированы концептуальные выводы, используемые для дальнейшей разработки рекомендаций по совершенствованию сферы профилактики онлайн-зависимости на территории Саратовского муниципального образования.

**В заключении** работы были подведены итоги проделанной работы. *Во-первых*, онлайн-пространство представляет собой неотъемлемую часть процесса социализации современной молодежи. Это обусловлено тем, что социальные сети, мессенджеры и онлайн-игры в настоящий момент являются не только разновидностью досуговой деятельности, но и уникальным способом самовыражения, выявления собственной идентичности и удовлетворения основных социальных потребностей человека.

Несмотря на положительный эффект, подобная многофункциональность формирует предпосылки для нивелирования границ между обусловленным использованием цифровых решений и распространением аддиктивного поведения. Было установлено, что граница между нормой и зависимым поведением находится в моменте трансформации онлайн-активности из инструмента для достижения поставленных целей в самоцель, что, в свою очередь приводит к деградации психоэмоционального состояния молодых людей и минимизации социальных коммуникаций в реальной жизни.

*Во-вторых*, посредством проведения теоретического анализа удалось определить перечень уникальных аспектов, влияющих на развитие зависимого поведения: индивидуальные психологические особенности личности, социальные факторы. Важно отметить, что категория молодежи

является наиболее уязвимой социальной группой, поскольку на них влияют в том числе незавершенные процессы формирования личности и высокая степень восприимчивости к инновационным технологическим решениям в манипуляции сознанием, применяемые в алгоритмах цифровых платформ.

Теоретическое исследование проблемы онлайн-зависимости демонстрирует, что данная проблема является не отдельным феноменом, а представляет собой фактор системного неблагополучия социализации личности в современном информационном обществе. Сформированные теоретические выводы являются методологической основой для проведения эмпирической части исследования и разработки рекомендаций по профилактике аддиктивного поведения.

*В-третьих*, психологические аспекты, влияющие на формирование игровой аддикции возможны на каждой стадии онтогенеза. В период дошкольного возраста концептуальным фактором является незрелость волевой части сознания и навыков торможения.

Для подростков характерно смещение фокуса внимания в сторону самоопределения, поиска идентичности и собственной принадлежности к социальной группе сверстников. Игры и онлайн-среда являются комфортным пространством для компенсации комплексов или жизненно-коммуникационных проблем с ровесниками, реализации внутренней потребности в лидерстве, самостоятельности и превосходстве, которые в реальном мире часто ограничивают взрослые.

Для студенческой и юношеской молодежи фундаментальным фактором развития или закрепления игровой зависимости является эскапизм – уход от реальной жизни в виртуальное пространство для преодоления возникающих жизненных трудностей и неудач. Так, можно отметить эволюционное движение игровой аддикции в различных возрастных категориях – от физиологической привязанности у детей до сложного психоэмоционального состояния у студентов.

*В-четвертых*, в контролируемых условиях игровое пространство может являться способом досуга. При наличии зависимого поведения игровая среда становится единственным и жизненно-важным способом саморегуляции.

*В-пятых*, посредством проведения анализа современных технологий профилактики игровой зависимости у молодежи удалось их классифицировать по возрастной категории и способам воздействия. Для дошкольного возраста актуально применение семейно-ориентированных технологий, поскольку профилактические методы будут неэффективны при наличии внутрисемейных конфликтов и отсутствии общей цифровой культуры и гигиены.

Для подростков наиболее актуальной группой методов являются социально-психологические технологии, обеспечивающие развитие навыков критического мышления и интернет-грамотности. В отношении юношей и студенческой молодежи эффективно применение развивающих технологий, способствующих развитию эмоционального интеллекта, освоения технологий тайм-менеджмента и психологической устойчивости к стрессовым и критическим ситуациям.

Профилактика игровой зависимости не есть борьба с гаджетами. Профилактика должна быть направлена на формирование психологически зрелой личности, которая способна использовать информационные ресурсы для личностного роста и саморазвития.

*В-шестых*, авторское исследование подтвердило, что прогностическая значимость количественных показателей (конкретного количества часов проведенного времени в онлайн) утрачивается. Вместо этого, на первый план исследования интернет-зависимости выдвигается плоскость психологической мотивации и самоконтроля.

Более качественным индикатором девиантного паттерна молодежи следует признать не длительность игровых или скроллинговых сессий, а использование виртуальной среды в качестве инструмента эскапизма,

подпитываемого тревожностью, утратой контроля над собственным временем и бесконечной чередой конфликтов в отношении выработанной привычки.

*В-седьмых*, в ходе исследования было установлено, что существует заметное функциональное различие между видами онлайн-активности молодежи. К первой категории относятся социальные сети и механики персонализированного контента – представляющие собой основополагающие катализаторы развития чувств социальной зависти, тревоги в виду бесцельного и безрезультатного скроллинга, а также демонстративного потребления.

При этом, онлайн-игры способны возвращать иную поведенческую модель, более ориентированную на достижение конкретных и обозримых результатов, рангов, статусов, что позволяет геймерам выработать устойчивость к психологическому давлению и навязыванию идеалов красивых картинок в интернете.

*В-восьмых*, удалось выявить взаимосвязь между развитием онлайн-зависимости и «бедностью» городской среды. Виртуальная коммуникация и время в сети способны компенсировать дефицит событийности в жизни молодых саратовцев. Тем не менее, процесс интеграции молодежи в местное инфополе (городские паблики, сообщества, чаты, каналы) формирует новый метод, способный девиртуализировать ее жизнь, посредством освоения навыков по экологичному использованию интернета – в качестве инструмента планирования и наполнения досуга в реальной жизни.

*В-девятых*, справедливо отметить, что повсеместно применяемые традиционные запретительные, ограничительные меры профилактики и борьбы с онлайн и игровой зависимостью молодежи утрачивают собственную значимость в виду безрезультативности и обратного эффекта – наблюдается распространение аддиктивных моделей поведения. Более перспективными методами представляются технологии позитивного подкрепления и замещения, с помощью геймификации городской

инфраструктуры и событий, а также посредством социализации игровых навыков.

Таким образом, полученные результаты авторского исследования обуславливают актуальность и значимость перехода системы профилактики онлайн-зависимости от противоборства к применению стратегического подхода – создание и развитие альтернативной не менее привлекательной среды в реальной жизни, способной быть конкурентоспособной в отношении алгоритмов соцсетей и игровых механик в соперничестве за внимание и психоэмоциональные ресурсы современной молодежи.