

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2026. Т. 32, № 1. С. 91–97. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2026, vol. 32, no. 1, pp. 91–97.

ISSN 2073-1426

Научная статья

5.8.7. Методология и технология профессионального образования

УДК 378:159.93

EDN OCMRNC

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2026-32-1-91-97>

ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Таран Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки, Россия, itar69.69@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-4831-0246>

Кузьмина Наталья Алексеевна, кандидат педагогических наук, декан факультета физического воспитания и спорта, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки, Россия, MaKVL1@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4552-4284>

Аннотация. В статье рассматривается проблема риска возникновения и развития интернет-зависимости у студентов физкультурного вуза. Представлены результаты исследования выраженности интернет-зависимости и её основных компонентов у студентов в контексте проблем социально-психологической адаптированности личности с физкультурно-спортивной направленностью. Выборку составили 74 студента, занимающихся на постоянной основе спортом и имеющих регулярную соревновательную практику. В исследовании применялись: шкала Чена, методика оценки компьютерной зависимости А.Р. Дроздиковой-Зариповой и А.Р. Шакуровой и методика оценки социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Выявлено, что интернет-аддикция в целом не характерна для студентов физкультурного вуза, в тоже время каждый третий опрошенный имеет риск возникновения зависимости от Интернета по отдельным её показателям. Выделена группа риска студентов по отдельным шкалам Чена. Определена иерархия выраженности компонентов интернет-зависимости: у студентов доминирует социальный компонент, отражающий потребность быть на связи. Выявлена благоприятная картина социально-психологической адаптации респондентов, лишь небольшая группа обучающихся имеет показатели дезадаптации по отдельным шкалам. Для статистической обработки данных применялся коэффициент корреляции Спирмена. Согласно результатам корреляционного анализа, факторами риска возникновения интернет-аддикции у студентов-спортсменов являются: эмоциональный дискомфорт, экстернальность, эскапизм, ведомость, степень самопрития. Предупреждение развития зависимости от интернета и нарушений адаптации у студентов необходимо интегрировать в программы воспитательной деятельности вуза.

Ключевые слова: Интернет, интернет-зависимость, аддикция, шкала Чена CIAS, психологическое благополучие, физкультурный вуз, студенты, социально-психологическая адаптация, группы риска.

Для цитирования: Таран И.И., Кузьмина Н.А. Проблема интернет-зависимого поведения в контексте социально-психологической адаптированности студентов физкультурного вуза // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2026. Т. 32, № 1. С. 91–97. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2026-32-1-91-97>

Research Article

THE PROBLEM OF INTERNET ADDICTION BEHAVIOR IN THE CONTEXT OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS AT A PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY

Irina I. Taran, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports, Velikiye Luki, Russia, itar69.69@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-4831-0246>

Natalia A. Kuzmina, Candidate of Pedagogical Sciences, Dean of the Faculty of Physical Education and Sport, Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports, Velikiye Luki, Russia, makVL1@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4552-4284>

Abstract. The article examines the problem of risk factors for the emergence and development of internet addiction among students at a physical education university. The study presents results on the severity of internet addiction and its main

components among students in the context of socio-psychological adaptation issues in individuals with a sports and physical education focus. The sample consisted of 74 university students who engage in regular sports activities and have consistent competitive practice. The study employed Chen's Internet Addiction Scale, the Computer Addiction Assessment Scale by A.R. Drozdikova-Zaripova and A.R. Shakurova, and the Social-Psychological Adaptation Scale by C. Rogers and R. Diamond. The findings revealed that internet addiction is generally not characteristic of physical education university students; however, every third respondent shows risk factors for developing internet dependency according to specific indicators. A risk group of students was identified based on individual Chen scale measures. A hierarchy of internet addiction components was established, with students showing a predominant social component reflecting the need to stay connected. The study revealed a favorable pattern of socio-psychological adaptation among respondents, with only a small group of students showing maladaptation indicators on individual scales. According to correlation analysis results, risk factors for internet addiction development among student-athletes include emotional discomfort, externality, escapism, susceptibility to influence, and degree of self-acceptance. Prevention of internet addiction development and adaptation disorders among students should be integrated into the university's educational activity programs.

Keyword: Internet, Internet addiction, addiction, Chen Internet Addiction Scale (CIAS), psychological well-being, physical education university, students, socio-psychological adaptation, at-risk groups.

For citation: Taran I.I., Kuzmina N.A. The Problem of Internet-Addicted Behavior in the Context of Socio-Psychological Adaptation of Students of a Physical Education University. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2026, vol. 32, no. 1, pp. 91–97. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2026-32-1-91-97>

Одной из ключевых и быстро прогрессирующих социальных и научных проблем современности выступает зависимость от интернета, или интернет-аддикция. Понятие «интернет-зависимость» было введено А. Голдбергом в 1995 г. для обозначения чрезмерно продолжительного, потенциально болезненного нахождения в глобальной сети (альтернативные названия: нетаголизм, цифровая аддикция, поведенческая интернет-зависимость, чрезмерное/болезненное использование сети и прочие) [Войсунский: 128–153]. Данная проблематика получила дальнейшее развитие, в результате чего К. Янг выдвинула предложение рассматривать интернет-аддикцию как новое актуальное клиническое расстройство [Янг: 24–29]. Зависимость от Интернета означает утрату способности человека разумно контролировать использование сети, при этом продолжительное пребывание онлайн провоцирует дисфункциональные изменения в общественной, семейной и личной жизни. В наиболее серьезных ситуациях интернет-зависимость способна усугублять трудности во всех сферах деятельности, а также становится причиной психических и соматических расстройств [Галиева: 89–91; Голушко: 141–150; Осипенко: 50–52].

В современном научном пространстве идёт интенсивный сбор и анализ экспериментальных данных, направленный на формирование целостного понимания феномена интернет-зависимости [Войсунский; Корягина: 73–138; Семяк: 73–144; Молчанова: 88–90; Young: 2; Chen, Rакpour, Lin et al: 295]. Направления, специфика и объём подобных научных работ наглядно демонстрируют существенное повышение исследовательского интереса и высокую прикладную ценность разысканий в данной сфере. Преимущественное внимание исследователей сконцентри-

ровано на анализе причин и механизмов развития интернет-аддикции.

Значимость представленного исследования определяется существующим несоответствием между растущим числом молодых людей, страдающих от интернет-зависимости, и недостатком полноценных сведений о её распространении, выраженности, причинах у студентов физкультурных вузов. Современное молодое поколение характеризуется значительной неоднородностью, что выражается в различиях образовательного и культурного уровня, общественного статуса и жизненных приоритетов. При этом ориентация личности на физическую культуру и спорт может служить защитным механизмом от неблагоприятных внешних воздействий, предоставляя дополнительные возможности для самоконтроля, мотивации и социального взаимодействия. Несмотря на то, что практические исследования демонстрируют обратную взаимосвязь между активным участием в систематической физкультурно-спортивной деятельности и интенсивностью проявлений интернет-зависимости, роль спортивной ориентации личности в преодолении интернет-аддикции скорее постулируется теоретически, чем подкрепляется достоверными научными доказательствами.

Таким образом, основная задача нашего исследования – определить распространённость интернет-зависимости у студентов физкультурного вуза и установить основные предпосылки для её возникновения в контексте социально-психологической адаптивности личности.

Предполагалось, что в целом интернет-зависимость не распространена среди студентов физкультурного вуза. Физкультурно-спортивная направленность личности студентов-спортсменов повышает их адаптированность в образовательном простран-

стве вуза и социальной среде в целом и снижает риск возникновения патологической привязанности к виртуальному миру. Факторами риска развития интернет-зависимого поведения могут выступать индивидуальные особенности социально-психологической адаптации студентов спортивного вуза, вызывающие проявление компенсаторных поведенческих механизмов с соответствующим адаптационным ресурсом в виде зависимости от виртуальной реальности.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» г. Великие Луки с участием обучающихся 1–4 курсов очной формы обучения направлений подготовки 49.03.04 «Спорт» и 49.03.01 «Физическая культура», представляющих разные виды спорта во втором семестре 2024/25 учебного года (n = 74, возраст 19–26 лет). В рамках исследования обучающиеся направлений «Физическая культура» и «Спорт» понимаются как репрезентативная выборка спортсменов массовых разрядов, которые имеют регулярные тренировочные нагрузки, входят в составы спортивных команд разного уровня по видам спорта, регулярно выступают в соревнованиях регионального и федерального уровней, что позволяет говорить о наличии спортивного образа жизни и ориентации личности на физическую культуру и спорт. Сбор первичных данных осуществлялся с помощью онлайн-диагностики на платформе <https://psytests.org>.

Методы и результаты исследования. Для оценки основных проявлений интернет-зависимого поведения студентов физкультурного вуза были использованы: «Шкала интернет-зависимости Чена (CIAS)», включающая в себя 5 оценочных шкал и 2 надшкальных критерия выраженности интернет-зависимости, и «Методика оценки компьютерной зависимости» (А.Р. Дроздикова-Зарипова, А.Р. Шакурова), позволяющая оценить компенсаторный, социальный

и сверхценностный компоненты интернет-зависимого поведения. Для изучения показателей социально-психологической адаптированности обучающихся использовалась «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда. В качестве метода статистической обработки данных применялся корреляционный анализ Спирмена.

Как и предполагалось, согласно ключевым параметрам оценочных критериев и интегральных показателей методики Чена результаты проведенного исследования продемонстрировали, что значительная часть студентов физкультурного вуза (63,5 %) не сталкивается с трудностями, связанными с зависимостью от Интернета. Такие студенты не демонстрируют навязчивого стремления к подключению к сети в период отсутствия интернет-соединения и не проявляют тенденции к немедленному «погружению» в онлайн-среду при появлении такой возможности.

Сформированная интернет-аддикция наблюдалась только у 3,2 % обследованных студентов, а по отдельным шкалам – от 3,2 до 6,4 % обучающихся. Для этой группы характерно компульсивное пребывание в сети, которое негативно влияет на академическую успеваемость, нарушает режим сна и препятствует непосредственному межличностному взаимодействию, провоцируя выраженное психоэмоциональное напряжение. Более трети респондентов (32,4 %) продемонстрировали предрасположенность к формированию аддиктивного поведения. Эти студенты составляют группу риска. В то же время от 10 до 32 % обучающихся имели предрасположенность к возникновению затруднений, обусловленных интернет-зависимостью, по шкалам методики Чена (табл. 1).

В частности, в зоне риска по шкале толерантности (Tol) более 30 % студентов могут испытывать сложности с самоконтролем при пользовании Интернетом. По шкалам компульсивных симптомов (Com), отмены (Wit) и шкале управления временем (TM)

Таблица 1

Показатели интернет-зависимого поведения обучающихся физкультурного вуза по методике «Шкала интернет-зависимости Чена (CIAS)»

№	Основные шкалы	А, %	В, %	С, %
1	Шкала компульсивных симптомов (Com)	77,4	19,4	3,2
2	Шкала симптомов отмены (Wit)	77,4	22,6	0
3	Шкала толерантности (Tol)	64,5	32,3	3,2
4	Шкала внутрличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH)	90,3	9,7	0
5	Шкала управления временем (TM)	80,6	19,4	0
6	Ключевые симптомы интернет-зависимости (IA-Sym)	80,7	12,9	6,4
7	Проблемы, связанные с интернет-зависимостью (IA-RP)	82,9	9,7	6,4
8	Общий CIAS балл	61,3	35,5	3,2

Примечание. Условные обозначения: А – минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения; В – склонность к возникновению интернет-зависимого поведения; С – выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения (поведение с компонентом злоупотребления Интернетом).

около 20 % студентов подвержены риску неупорядоченного и неконтролируемого проведения времени в сети либо могут переживать дискомфорт при невозможности доступа к интернету по различным обстоятельствам. Около 10 % студентов могут столкнуться с эпизодическими или регулярными затруднениями социального, психоэмоционального, соматического и академического характера, обусловленными интернет-активностью по шкале внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (И).

Исследование типологии интернет-аддикции по методике А.Р. Дроздиковой-Зариповой и А.Р. Шакуровой показало, что интернет-зависимость у студентов выражается через несколько ключевых проявлений: стремление компенсировать жизненные трудности через виртуальное пространство и избегание реальных проблем (компенсаторный компонент), возникновение негативных эмоциональных реакций при невозможности поддерживать онлайн-коммуникацию (социальный компонент), а также чрезмерная вовлечённость в виртуальную активность (сверхценностный компонент). Средние показатели компонентов интернет-зависимости студентов физического вуза находятся в пределах от 10 до 14 баллов. Анализ данных выявил интересную иерархию проблем. Сильнее всего на студентов влияет социальная составляющая интернет-аддикции ($14,2 \pm 0,8$ балла): невозможность быть на связи и общаться в сети вызывает наибольший дискомфорт. На втором месте по степени проявления – чрезмерная увлечённость виртуальной жизнью, значение сверхценностного компонента составило $11,5 \pm 0,6$ баллов. А вот использование интернета как способа избегания реальности оказалось наименее выраженной чертой, значение компенсаторного компонента составило

$10,1 \pm 0,5$ балла. Таким образом, для молодых людей зависимость от интернета – это в первую очередь зависимость от онлайн-общения, а уже потом – от самой виртуальной реальности как таковой.

Сравнивая полученные данные с имеющимися результатами исследования выраженности интернет-зависимости в целом среди студенческой молодёжи [Наберушкина, Батеева, Сударев: 877–883], а также студентов педагогического вуза [Белозёрова, Панферова: 61–64], можно отметить существенно более низкую выраженность интернет-зависимого поведения у будущих спортивных педагогов по сравнению со студентами, обучающимися, в частности, по направлению «Педагогическое образование». Также наши результаты соотносятся с исследованием Т.А. Симаковой с соавторами, которые показали, что задействованность студентов в спортивной деятельности способствует сокращению рисков негативного влияния киберсреды, снижает степень интернет-зависимости личности [Симакова, Жарких, Анкудинов: 140–150]. Однако в целом исследование интернет-зависимого поведения спортсменов немногочисленны, на что было указано выше. А детальное сопоставление с имеющимися данными затруднено в силу различий в применяемом диагностическом инструментарии оценки интернет-зависимости.

Общие итоги исследования социально-психологической адаптации студентов с помощью методики К. Роджерса и Р. Даймонда продемонстрировали относительно позитивную картину адаптационных процессов у обучающихся, что может объясняться спецификой изучаемой группы. Однако обнаружен ряд адаптационных затруднений, требующих внимания (табл. 2).

Таблица 2

Распределение студентов по уровням социально-психологической адаптации по методике К. Роджерса и Р. Даймонда, %

№	Показатели	Высокий уровень	Средний (норма) уровень	Низкий уровень
1	Адаптивность	78,4	21,6	0
	Дезадаптивность	10,8	40,6	48,6
2	Приятие себя	71,6	28,4	0
	Неприятие себя	0	40,5	59,5
3	Приятие других	55,4	44,6	0
	Неприятие других	6,4	44,6	49,0
4	Эмоциональный комфорт	28,4	71,6	0
	Эмоциональный дискомфорт	4,1	36,5	59,4
5	Внутренний контроль	59,4	40,6	0
	Внешний контроль	6,4	25,7	77,9
6	Доминирование	25,7	55,4	18,9
	Ведомость	12,2	55,4	32,4
7	Эскапизм	10,8	56,8	32,4

В частности, высокий уровень дезадаптивности наблюдался у 10,8 % респондентов, что может проявляться в невротических отклонениях, дисгармонии в сфере принятия решений, противоречивости целей и результатов. Для 4,1 % студентов характерен выраженный эмоциональный дискомфорт, повышенное психофизиологическое напряжение. Высокая склонность к внешнему локусу контроля, низкая ответственность за собственную жизнь отмечена у 6,4 % обучающихся. Повышенная конформность характерна для 10,8 % участников исследования, они выбирают подчиненную позицию и охотнее выполняют задания, поставленные другими людьми. Аналогичный процент обучающихся (10,8 %) демонстрирует выраженные эскапистские тенденции, проявляющиеся в стремлении избегать сложные жизненные ситуации и игнорировать реальность. Параллельно с этим следует отметить низкий уровень внутреннего контроля у 4,1 % респондентов и слабо выраженные лидерские качества, что указывает на конформные установки и ведомость у 12,2 % студентов. Представленные данные в целом показывают отсутствие проблем адаптации и межличностного взаимодействия у студентов физкультурного вуза и согласуются с результатами других исследований. В частности, И.Н. Киселёвой показано, что студенты физкультурных специальностей отличаются успешной психической адаптацией и высокой лояльностью к условиям образовательной среды. Привычка к спортивным нагрузкам и строгому режиму способствует формированию устойчивости к стрессогенным факторам внешней среды и облегчает процесс их вхождения в образовательную среду вуза и функционирования в ней [Киселёва: 43].

В ходе корреляционного анализа было установлено, что между уровнем социально-психологической адаптированности студентов и развитием зависимого поведения в интернет-среде существует обратная зависимость. Чем более выражены трудности в адаптационных процессах студентов, отражающиеся в снижении интегральных показателей социально-психологической адаптированности, тем более заметной становится предрасположенность к формированию и проявлению интернет-аддикции, что подтверждается результатами диагностики по шкале CIAS, разработанной Ченом. Наиболее выраженные связи были обнаружены с показателями эмоционального комфорта ($r = -0,53$, $p < 0,05$) и интернальности ($r = -0,57$, $p < 0,05$). Чем сильнее у обучающихся эмоциональный дискомфорт, недовольство реальностью, отрицательные переживания, чувство неполноценности и одиночества, тенденция видеть причины происходящего во внешних обстоятельствах, тем выше склонность к интернет-зависимости, поиску благополучия в сети. Также: чем выше показате-

ль эскапизма, тем больше личность склонна к интернет-зависимости, жизнь в сети становится формой реализации эскапизма, способом ухода от реальности (эскапизм – $r = 0,52$, $p < 0,05$). Остальные связи не преодолели 5-процентный уровень значимости.

В рамках исследования также был осуществлен корреляционный анализ взаимосвязей между компонентами интернет-зависимости и общими показателями адаптированности личности студентов. В результате анализа были установлены статистически значимые корреляции компенсаторного аспекта интернет-аддикции со следующими характеристиками: склонность к доминированию или подчинению ($r = -0,41$, $p < 0,05$); с выраженностью самопринятия/непринятия себя ($r = -0,52$, $p < 0,05$). Таким образом, снижение самоуважения и усиление конформных тенденций у обучающихся способствует активному поиску психологической компенсации в онлайн-среде, происходит стремление к установлению эмоциональных связей, достижению внутреннего равновесия через погружение в виртуальное пространство.

Кроме того, была обнаружена достоверная прямая корреляция между социальной составляющей интернет-зависимости и эскапизмом личности студентов ($r = 0,53$, $p < 0,05$). Современные цифровые технологии открывают беспрецедентные возможности для избегания реальных жизненных проблем и погружения в альтернативные миры. Опасность эскапизма заключается в его способности полностью поглощать сознание человека, смещая жизненные приоритеты в виртуальную среду. Когда человека насильственно лишают доступа к этому пространству, у него возникают деструктивные психологические реакции: раздражительность, тревожность и различные формы эмоционального расстройства.

Подводя итоги проведённого исследования, следует отметить, что студенты физкультурного вуза, в отличие от респондентов аналогичного социального статуса и возраста, демонстрируют в основном слабую степень интернет-зависимости. Большинство опрошенных характеризуются достаточным уровнем адаптированности к социальной ситуации, проявляют способность к продуктивному сотрудничеству с окружающими и в общем обладают должным уровнем социальной интегрированности.

В то же время часть студентов имеет склонности к возникновению интернет-зависимости, составляя группу риска. Психологическими особенностями личности студентов группы риска являются низкая интернальность, низкий уровень притяжения себя, склонность быть ведомым, высокий уровень эскапизма. Чем выше выраженность перечисленных показателей, тем выше склонность к интернет-зависимому поведению или проявлению его отдельных компонентов.

Полученные результаты подтвердили гипотезу исследования: физкультурно-спортивная направленность личности (мотивация к регулярной двигательной активности, сформированный спортивный режим, постоянство тренировочного процесса и др.) служит надёжным барьером на пути формирования патологической зависимости от интернета. Такая жизненная позиция способствует сокращению времени пребывания в сети, укрепляет психологическую стабильность и волевые качества личности, предоставляет разнообразные возможности для общения и организации свободного времени вне виртуального пространства. Несмотря на изменения в мировоззрении молодого поколения и проникновение гаджетов во все сферы жизни студентов, спортивно-ориентированный образ жизни человека по-прежнему выполняет присущие ему функции воспитания, досуга и социализации.

По результатам исследования для студентов группы риска в программу воспитательной работы вуза предложено включить меры профилактики интернет-зависимости, направленные на улучшение психической адаптации студентов, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

Список литературы

Белозерова Л.А., Панферова О.О. Личностные особенности студентов с разной выраженностью интернет-зависимого поведения // *Наукосфера*. 2022. Т. 12, № 2. С. 61–64.

Войсунский А.Е. Психология и Интернет. Москва: Акрополь, 2010. 440 с.

Галиева К.В. Влияние интернет-зависимости на социально-психологическую адаптацию подростков // *Аспирант*. 2021. № 1 (58). С. 89–91.

Голушко И.Д. Влияние социальных сетей и интернет-зависимости на психическое здоровье молодежи // *Психология, психиатрия, наркология XXI века: первые шаги в науку и практику: сб. материалов Всерос. междисциплинарной науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов; Кемерово, 28 нояб. 2024 г. Кемерово: Кемеровский гос. мед. ун-т, 2024. С. 141–150.*

Киселева И.Н. Особенности социально-педагогической адаптации студентов физкультурного вуза // *Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество*. 2018. № 3-4. С. 40–44.

Корягина Т.М. Психологические предикторы интернет-зависимости студентов: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2019. 187 с.

Молчанова Л.Н. Взаимосвязи личностных особенностей студентов и их склонности к интернет-зависимости // *Региональный вестник*. 2020. № 8 (47). С. 88–90.

Наберушкина Э.К., Батеева А.А., Сударев М.М. Интернет-зависимость молодежи в условиях цифрового общества // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2025. Т. 33, № S1. С. 877–883.

Осипенко М.А. Влияние интернет-зависимости на интеллект и здоровье студенческой молодежи // *Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сб. материалов IV Регионал. науч.-практ. конф. молодых ученых; Тула, 16 мая 2024 г. Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2024. С. 50–52.*

Семяк И.В. Психологические предикторы зависимого поведения: дис. ... канд. психол. наук. Коломна, 2022. 220 с.

Симакова Т.А., Жарких А.А., Анкудинов Н.В. Экспериментальное исследование влияния в условиях вузовского образования самореализации личности обучающихся в спортивной деятельности на склонность к киберзависимости // *Психология и право*. 2020. Т. 10, № 2. С. 140–150.

Янг К. Диагноз – интернет-зависимость // *Мир Интернет*. 2008. № 2. С. 24–29.

Chen I.H., Pakpour A.H., Lin C.Y., Griffiths M.D., et al. Internet addiction and its associated factors among medical students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 2020, vol. 11, 295 p. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00295>.

Young K.S. Clinical aspects of Internet addiction disorder. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii*, 2015, no. 4 (33), p. 2.

References

Belozerova L.A., Panferova O.O. *Lichnostnye osobennosti studentov s raznoi vyrazhennost'iu internet-zavisimogo povedeniia* [Personality traits of students with different severity of Internet addiction behavior]. *Naukosfera* [Naukosfera], 2022, vol. 12, no. 2, pp. 61–64. (In Russ.)

Galieva K.V. *Vliianie internet-zavisimosti na sotsial'no-psikhologicheskuiu adaptatsiiu podrostkov* [Influence of Internet addiction on the socio-psychological adaptation of adolescents]. *Aspirant* [Aspirant], 2021, no. 1 (58), pp. 89–91. (In Russ.)

Golushko I.D. *Vliianie sotsial'nykh setei i internet-zavisimosti na psikhicheskoe zdorov'e molodezhi* [The influence of social networks and Internet addiction on the mental health of youth]. *Psikhologiya, psikhiaetriia, narkologiya XXI veka: pervye shagi v nauku i praktiku: materialy Vseros. mezhdistsiplinar. nauch.-prakt. konf. molodykh uchenykh i studentov* [Psychology, psychiatry, narcology of the XXI century: first steps into science and practice: materials of the All-Russian interdisciplinary scientific-practical conference of young scientists and students]. *Kemerovo, KemGMU Publ.*, 2024, pp. 141–150. (In Russ.)

Kiseleva I.N. *Osobennosti sotsial'no-pedagogicheskoi adaptatsii studentov fizkul'turnogo vuza* [Features of socio-pedagogical adaptation of physical education university students]. *Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie. Lichnost'. Obshchestvo* [Bulletin of the Buryat State University. Education. Personality. Society], 2018, no. 3-4, pp. 40–44. (In Russ.)

Koriagina T.M. *Psikhologicheskie prediktory internet-zavisimosti studentov: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Psychological predictors of Internet addiction in students: Candidate's thesis]. Moscow, 2019, 187 p. (In Russ.)

Molchanova L.N. *Vzaimosviasi lichnostnykh osobennostei studentov i ikh sklonnosti k internet-zavisimosti* [Interrelationships of students' personality traits and their propensity for Internet addiction]. *Regional'nyi vestnik* [Regional Bulletin], 2020, no. 8 (47), pp. 88–90. (In Russ.)

Naberushkina E.K., Bateeva A.A., Sudarev M.M. *Internet-zavisimost' molodezhi v usloviakh tsifrovogo obshchestva* [Internet addiction of youth in a digital society]. *Problemy sotsial'noi gigieny, zdravookhraneniia i istorii meditsiny* [Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine], 2025, vol. 33, no. S1, pp. 877–883. (In Russ.)

Osipenko M.A. *Vliianie internet-zavisimosti na intellekt i zdorov'e studencheskoi molodezhi* [The influence of Internet addiction on the intelligence and health of student youth]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniia – Tul'skomu regionu: materialy IV Reg. nauch.-prakt. konf. molodykh uchenykh* [Psychological and pedagogical research - for the Tula region: materials of the IV Regional scientific-practical conference of young scientists]. Cheboksary, Sreda Publ., 2024, pp. 50–52. (In Russ.)

Semeniak I.V. *Psikhologicheskie prediktory zavisimogo povedeniia: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Psychological predictors of addictive behavior: Candidate's thesis]. Kolomna, 2022, 220 p. (In Russ.)

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V. *Ekspperimental'noe issledovanie vliianiia v usloviakh vuzovskogo obrazovaniia samorealizatsii lichnosti obuchaiushchikhsia v sportivnoi deiatel'nosti na sklonnost' k kiberzavisimosti* [Experimental study of the influence of students' self-realization in sports activities on the propensity for cyber addiction]. *Psikhologiya i pravo* [Psychology and Law], 2020, vol. 10, no. 2, pp. 140–150. (In Russ.)

Voiskunsky A.E. *Psikhologiya i Internet* [Psychology and the Internet]. Moscow, Akropol' Publ., 2010, 440 p. (In Russ.)

Young K. *Diagnoz - Internet-zavisimost'* [Diagnosis: Internet addiction]. *Mir Internet* [The World of the Internet], 2008, no. 2, pp. 24–29. (In Russ.)

Chen I.H., Pakpour A.H., Lin C.Y., Griffiths M.D. et al. Internet addiction and its associated factors among medical students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 2020, vol. 11, p. 295. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00295>

Young K.S. Clinical aspects of Internet addiction disorder. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical Psychology in Russia], 2015, no. 4 (33), p. 2.

Статья поступила в редакцию 03.05.2025; одобрена после рецензирования 15.10.2025; принята к публикации 30.11.2025.

The article was submitted 03.05.2025; approved after reviewing 15.10.2025; accepted for publication 30.11.2025.