

ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО И
ОБЩЕСТВЕННО-ОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕТИ ИНТЕРНЕТ | INTERNET
TECHNOLOGIES TO PREVENT DEVIANT AND SOCIALLY DANGEROUS BEHAVIOR

**Экспериментальное исследование влияния в
условиях вузовского образования самореализации
личности обучающихся в спортивной деятельности на
склонность к киберзависимости**

Симакова Т.А.

ФГБОУ ВО «Академия ФСИН России», Рязань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5715-0291>, e-mail: simakovatanea@yandex.ru

Жарких А.А.

ФГБОУ ВО «Академия ФСИН России», Рязань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1239-9894>, e-mail: fonya_02@mail.ru

Анкудинов Н.В.

ФГБОУ ВО «Академия ФСИН России», Рязань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6420-5310>, e-mail: ankudinov.nik@list.ru

В последние десятилетия проблема интернет-зависимости молодежи приобретает глобальный характер. Пребывание в кибер-пространстве влечет за собой серию рисков: электронных, контентных, коммуникационных, потребительских и рисков интернет-зависимости, — ввиду чего актуализируется потребность общества в обеспечении профилактических мероприятий по защите от рисков интернет-среды. В проведенном на базе Академии ФСИН России исследовании рассматривается влияние задействованности в группах спортивного совершенствования на выраженность интернет-зависимости у обучающихся. Занятие спортом мотивирует на достижения, предъявляет особые требования к соблюдению режима дня, выполнению тренировочных планов и устойчивому психическому состоянию занимающихся. Результаты исследования подтверждают позитивное влияние спортивной деятельности на снижение риска интернет-зависимости. У курсантов-спортсменов наблюдаются: более низкие показатели в предпочтении виртуального онлайн общения; уменьшение мотивации выхода в Сеть, как средства улучшения эмоционального состояния; снижение неконтролируемого регулярного мысленного возвращения в онлайн пространство; уменьшение сложностей с планированием пребывания в Сети и снижение общего показателя интернет-зависимости.

Ключевые слова: киберзависимость, кибер-риски, киберсоциализация в условиях вузовского образования, влияние самореализации личности в спорте на склонность к киберзависимости, группы спортивного совершенствования, единоборства, индивидуально-типологические особенности.

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
Experimental Study of the Influence of Self-realization
of Students in Sports Activities on the Tendency to
Cyber Dependence in University Education Context.
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

Для цитаты: *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 [Электронный ресурс] // Психология и право. 2020. Том 10. № 2. С. 140–150. DOI:10.17759/psylaw.2020100211

Experimental Study of the Influence of Self-realization of Students in Sports Activities on the Tendency to Cyber Dependence in University Education Context

Tatyana A. Simakova

Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5715-0291>, e-mail: simakovatanea@yandex.ru

Alexandra A. Zharkikh

Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1239-9894>, e-mail: fonya_02@mail.ru

Nikolay V. Ankudinov

Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6420-5310>, e-mail: ankudinov.nik@list.ru

Recently the problem of Internet addiction among young people has become global. Staying in cyberspace entails a series of risks: electronic, content, communication, consumer and Internet addiction risks. In this view the society's need to provide preventive measures to protect the Internet environment from risks is being updated. The study on the severity of Internet addiction in students (conducted on the basis of the Academy of the Federal penitentiary service of Russia) examines the impact of involvement in groups of sports improvement. Sport activity motivates for achievement, demands to respect the daily routine, the execution of training plans and the stable mental state of those involved. The results of the study confirm the positive impact of sports activities on reducing the risk of Internet addiction. The following indicators were identified in cadets-athletes: lower indicators in the preference for virtual online communication; a decrease in motivation to go online as a means of improving emotional state; a decrease in uncontrolled regular mental return to the online space; the decrease of difficulties with the planning of stay in the network and reduce overall performance of Internet addiction.

Keywords: cyber dependence, cyber risks, cyber socialization in the context of university education, the influence of personal self-realization in sports on the tendency to cyber dependence, sports development groups, martial arts, individual typological features.

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
Experimental Study of the Influence of Self-realization
of Students in Sports Activities on the Tendency to
Cyber Dependence in University Education Context.
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

For citation: Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V. Experimental Study of the Influence of Self-realization of Students in Sports Activities on the Tendency to Cyber Dependence in University Education Context. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150. DOI:10.17759/psylaw.2020100211 (In Russ.).

В настоящее время в условиях нарастающих темпов цифровизации общества проблема интернет-зависимости личности приобретает междисциплинарный характер, затрагивая области знаний медицины, образования, психологии, психофизиологии, управленческих наук. При этом следует отметить расширение возрастного диапазона субъектов-пользователей интернет ресурсов. В связи с этим перед современным образованием стоит системная задача поиска надежных инструментов профилактики возникновения киберзависимого поведения у обучающихся на всех этапах социализации, которая в последнее время включает киберсоциализацию в качестве неотъемлемой компоненты.

Учитывая префигуративный характер взаимоотношений современной молодежи со старшим поколением, как в образовательном процессе, так и в социуме в контексте цифровизации современного общества (первые часто более осведомлены о возможностях интернет-среды) в жизни молодого поколения приобретают обостренный характер следующие противоречия:

- между безграничным расширением своих возможностей и отсутствием устойчивых механизмов контроля собственного поведения в киберсреде. Это противоречие усугубляется тем, что жизненное пространство современного молодого человека приобретает гибридный характер, поскольку стирается грань между онлайн и офлайн средами;

- между расширением возможностей установления межличностных контактов (неограниченный поиск друзей по интересам) и снижением возможности качественного построения отношений с возрастающим количеством участников общения, проявление киберзависимости как ухода от сложностей реальных отношений;

- между открытой возможностью образования и самообразования (получение дополнительных знаний, умений, навыков, онлайн обучение, открытый доступ к информационным базам данных) и отсутствием целесообразных векторов саморазвития, ростом интеллектуального потребительства и иждивенчества.

Кроме того, поскольку интернет-пространство позволяет не только удовлетворять потребности человека, но и актуализирует потребность в самовыражении и самореализации, то закономерно существует риск нанесения себе вреда посредством неадекватной самоактуализации, вплоть до саморазрушения.

Отсутствие целенаправленных и содержательно наполненных системных программ формирования культуры пользования интернет-ресурсами у подростков и молодежи в условиях изменившейся жизнедеятельности за счет ассимиляции интернет-пространства способствует стихийному возникновению поведенческого феномена «гуляй поле», «в интернете можно все». Проведенные пилотажные исследования последних трех лет устойчиво показывают ярко выраженный дефицит осознанных норм поведения в интернет среде [3; 7; 8; 10].

К настоящему времени наиболее распространенными рисками кибер-среды являются:

Электронные кибер-риски — предполагают возможность утраты конфиденциальности персональной информации, хищение персональных данных, поражение персональных

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
Experimental Study of the Influence of Self-realization
of Students in Sports Activities on the Tendency to
Cyber Dependence in University Education Context.
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

компьютеров вредоносным программным обеспечением. Результатом действия вредоносных программ являются снижение скорости интернет-связи, утечка и потеря персональной информации.

Контентные риски — связаны с распространением материала, имеющего выраженный деструктивный характер. Распространители негативного контента заражают персональный компьютер, что в дальнейшем позволяет им управлять действиями пораженного компьютера, использовать персональную информацию с целью манипулирования сознанием пользователей.

Коммуникационные риски — связаны с межличностным общением интернет-пользователей. Это возможность нападков, оскорблений и всевозможных притеснений, получаемых в онлайн-среде при посещении пользователями различного рода форумов, блогов, сайтов знакомств, онлайн-мессенджеров. Наиболее яркими примерами коммуникационных рисков являются груминг, кибербуллинг, киберпреследования.

Потребительские риски — связаны с приобретением товаров несоответствующего качества, различных подделок и фальсифицированной продукции, с материальными потерями без приобретения товаров и получения услуг. Потребительские риски актуализируются в результате проявления кибермошенничества как умышленного обмана или злоупотребления доверием с целью получения какой-либо выгоды.

Риски интернет-зависимости связаны с нарастанием черт зависимого от интернет-пространства поведения, проявляющегося, по мнению М. Гриффитса (1997), в увеличении сверхценности интернет-пространства; модификации настроения при нахождении в Сети; в увеличении толерантности к использованию сети Интернет; в появлении симптомов отмены; в нарастании конфликтности с окружающими и самим собой и рецидивами при попытках воздержания от нахождения в интернет-пространстве [6; 12].

Особенно подверженной рискам интернет-пространства становится молодежь. Это происходит как в силу большей пластичности и незрелости их психики, так и в силу наличия большего временного ресурса в связи с необремененностью «проблемами взрослых».

Таким образом, в отношении лиц, начиная от детского до юношеского возраста, актуализируется необходимость обеспечения профилактических мероприятий в целях защиты от рисков интернет-пространства.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что задействованность в спортивной деятельности способствует уменьшению рисков интернет-зависимости у обучающихся в высших учебных заведениях.

В целях подтверждения гипотезы в 2019 г. было проведено исследование на базе научно-исследовательской лаборатории диагностических и оздоровительных технологий Академии ФСИН России. В исследовании приняли участие 40 курсантов-спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств, и 40 курсантов, не задействованных в группах спортивного совершенствования — по 10 девушек и 30 юношей в каждой из двух групп соответственно, в возрастной категории от 19 до 22 лет.

В качестве методов исследования использовались: анализ и обобщение специальной научной литературы; психодиагностическое тестирование; методы математической статистики — использование U-критерия Манна—Уитни для подтверждения значимых различий между обследуемыми группами и корреляционного анализа (коэффициент

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
 Experimental Study of the Influence of Self-realization
 of Students in Sports Activities on the Tendency to
 Cyber Dependence in University Education Context.
 Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

корреляции Спирмена) для выявления взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей личности обучающихся и степени выраженности интернет-зависимости. Психодиагностическое тестирование осуществлялось посредством методик: «Тест интернет-зависимости» (ТИЗ) Кимберли Янг в адаптации В.А. Буровой; «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (GPIUS3) С.Каплан, в адаптации А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой; «Индивидуально-типологический опросник» (ИТО) Л.Н. Собчик.

«Тест интернет-зависимости» (ТИЗ) Кимберли Янг в адаптации В.А. Буровой применялся нами для выявления степени выраженности интернет-зависимости.

Методика «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (GPIUS3) С. Каплан, в адаптации А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой использовалась нами для выявления пяти факторов проблемного использования Интернета: предпочтение онлайн-общения традиционным коммуникациям; использование Интернета в качестве средства регуляции эмоционального состояния; когнитивная поглощенность как неконтролируемое мысленное возвращение в онлайн-пространство; компульсивное использование Интернета, выражающееся в трудностях ограничения пребывания в Сети; негативные последствия использования Интернета на повседневную жизнь [5].

«Индивидуально-типологический опросник» (ИТО) Л.Н. Собчик использовался нами для выявления степени выраженности индивидуально-типологических свойств обучающихся — экстраверсии, интроверсии, сензитивности, спонтанности, тревожности, агрессивности, ригидности и лабильности, в целях выявления их влияния на развитие интернет-зависимости у курсантов, задействованных и не задействованных в группах спортивного совершенствования [9].

В результате проведенного исследования по методике «Общая шкала проблемного использования Интернета-3» (GPIUS3) С. Каплан, в адаптации А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой, выявлены значимые различия между курсантами и курсантами-спортсменами, специализирующимися в различных видах единоборств (таблица).

Так, по шкале «предпочтение онлайн-общения», курсанты, в отличие от курсантов-спортсменов, в большей степени предпочитают виртуальное онлайн-общение коммуникациям в реальной жизни ($M_{курс}=3,8$; $M_{спорт}=2,1$, при $p \leq 0,05$). Данная зависимость, по всей видимости, объясняется тем, что курсанты-спортсмены за счет задействованности в спортивных видах деятельности имеют большую реализованность в социуме, что снижает востребованность онлайн-общения.

Таблица

Средние значения по шкалам методик GPIUS3, ТИЗ, ИТО курсантов и курсантов-спортсменов, задействованных в группах спортивного совершенствования

Название теста	Название шкалы	Среднее значение в сырых баллах (курсанты)	Среднее значение в сырых баллах (курсанты-спортсмены)
GPIUS3	«Предпочтение онлайн-общения»;	3,8*	2,1*
	«Регуляция настроения»;	6,8**	3,2**
	«Когнитивная поглощенность»;	4,1**	1,6**

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
 Experimental Study of the Influence of Self-realization
 of Students in Sports Activities on the Tendency to
 Cyber Dependence in University Education Context.
 Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

	«Компульсивное использование»;	4,9**	2,1**
	«Негативные последствия»	2,0**	0,6**
ТИЗ	Интернет-зависимость	34,9***	19,1**
ИТО	Тревожность	5,1**	3,2**

Примечание: «*» — $p \leq 0,05$; «**» — $p \leq 0,01$.

Значимые различия между курсантами и курсантами-спортсменами выявляются по шкале «Регуляция настроения», описывающей соответствующую мотивацию выхода в Сеть. У курсантов в большей степени, чем у курсантов-спортсменов, мотивом выхода в Сеть является улучшение эмоционального состояния ($M_{\text{курс}}=6,8$; $M_{\text{спорт}}=3,2$, при $p \leq 0,01$). Подобная картина, по всей видимости, объясняется тем, что занятия спортом способствуют усиленной выработке эндорфинов [4], что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии спортсменов, в результате чего использование Интернета как средства регуляции психоэмоционального состояния теряет свою ценность.

По результатам проведенного исследования у курсантов в большей степени, чем у курсантов-спортсменов, выражена «когнитивная поглощенность», отражающая неконтролируемое регулярное мысленное возвращение в онлайн-пространство ($M_{\text{курс}}=4,1$; $M_{\text{спорт}}=1,6$, при $p \leq 0,01$), являющаяся отражением интернет-зависимости. Данная закономерность, видимо, объясняется тем фактом, что у курсантов-спортсменов занятия спортом занимают значительную часть времени и способствуют направлению психической энергии в объективный мир, а также способствуют большей связи с реальностью, а также приводят к уменьшению тревоги ($M_{\text{курс}}=5,1$; $M_{\text{спорт}}=3,2$, при $p \leq 0,01$ (шкала тревожности по методике ИТО)) за счет самореализации и включенности в социум и, следовательно, препятствуют уходу в виртуальную среду (психологическому эскапизму), которая в том числе является способом совладания с тревогой [2].

По шкале «Компульсивное использование» также наблюдаются значимые отличия между курсантами и курсантами-спортсменами ($M_{\text{курс}}=4,9$; $M_{\text{спорт}}=2,1$, при $p \leq 0,01$), свидетельствующие в пользу того, что курсанты имеют больше трудностей в планировании своего пребывания в сети, чем курсанты-спортсмены. Подобная зависимость, на наш взгляд, объясняется более жестким режимом дня курсантов-спортсменов, их задействованностью в различного рода тренировках и спортивных мероприятиях, что объективно «вырывает» их из интернет-среды. Жесткая распланированность времени также объясняет и значимые различия между курсантами и курсантами-спортсменами, выявленные по шкале «Негативные последствия» ($M_{\text{курс}}=2,0$; $M_{\text{спорт}}=0,6$, при $p \leq 0,01$), отражающей негативное влияние интернета на повседневную жизнь.

По методике «Тест интернет-зависимости» Кимберли Янг в адаптации В.А. Буровой получены значимые различия между курсантами и курсантами-спортсменами ($M_{\text{курс}}=34,9$; $M_{\text{спорт}}=19,1$, при $p \leq 0,01$) по интернет-зависимости, которая в значительной степени более выражена у курсантов не задействованных в спорте, что дополняет полученные данные по указанной выше методике.

Изучение индивидуально-типологической predisпозиции курсантов и курсантов-спортсменов к интернет-зависимости посредством использования метода корреляционного анализа показало, что присутствует статистически значимая положительная связь между

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
Experimental Study of the Influence of Self-realization
of Students in Sports Activities on the Tendency to
Cyber Dependence in University Education Context.
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

выраженностью тревожности и такими сторонами интернет-зависимости, как: использование Интернета в качестве средства регуляции психоэмоционального состояния ($k=0,28^*$); компульсивное использование Интернета ($k=0,24^*$); негативные последствия использования Интернета в повседневной жизни ($k=0,42^{***}$); интернет-зависимость в целом ($k=0,26^*$) (Рис.1). Взаимосвязь интернет-зависимости с уровнем тревожности находит подтверждение и в работах А.Е. Айвазовой, А.Б. Холмогоровой [1; 11]. Данная зависимость, вероятно, имеет место быть в силу того, что повышенная тревожность является формой невротического отреагирования на отсутствие самореализации в социальном окружении. В свою очередь, интернет-зависимость возникает на основе низкой реализованности индивида в социуме.

Кроме того, результаты корреляционного анализа показали взаимосвязь лабильности и когнитивной поглощенности ($k=0,26^*$). Подобная картина, по нашему мнению, наблюдается, с одной стороны, в силу того, что с ростом лабильности, как показателя подвижности нервных процессов, происходит рост отвлекаемости от целенаправленных действий, что способствует «затягиванию» в хаотичное исследование интернет-контента. С другой стороны, повышение лабильности влечет за собой тенденцию к неустойчивости мотивационной направленности, к поиску ярких эмоциональных ощущений, что легко реализуется в интернет-пространстве.

Также выявлена взаимосвязь интроверсии и тенденции регулировать психоэмоциональное состояние в интернет-пространстве ($k=0,23^*$). Указанная взаимосвязь, по всей видимости, объясняется тем, что с ростом интроверсии более органичным становится отделение от объективной реальности и уход в виртуальный мир, где интровертированная личность с меньшими энергетическими затратами способна восстановить психоэмоциональное состояние.

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
Experimental Study of the Influence of Self-realization
of Students in Sports Activities on the Tendency to
Cyber Dependence in University Education Context.
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.



Рис. 1. Взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей обучающихся в ведомственных вузах с чертами интернет-зависимости (линиями обозначены положительные значимые связи)

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно резюмировать, что задействованность в спортивной деятельности, а именно в группах спортивного совершенствования по единоборствам, способствует снижению рисков негативного влияния киберсреды, а именно снижает степень интернет-зависимости.

С одной стороны, данная закономерность может объясняться снижением уровня тревожности у обучающихся, занимающихся спортом. С другой стороны, вероятно, связана с характером самой спортивной деятельности. Занятия спортом оказывают мощное воздействие на физическое и психологическое состояние спортсменов. В первую очередь, речь идет о мотивационной сфере. Для спортсменов характерна направленность интересов на достижение высокого результата, высокая степень устойчивости к сбивающим факторам. Концентрация мыслей и целеполагание ориентированы на поступательное и поэтапное развитие спортивного мастерства. В итоге подобная актуализация мотивов достижения в спорте значительно снижает ценность мотивов пребывания в интернет-пространстве. Кроме того, физическая и функциональная подготовка осуществляется посредством интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности и предъявляет особые требования к соблюдению режима дня,

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
Experimental Study of the Influence of Self-realization
of Students in Sports Activities on the Tendency to
Cyber Dependence in University Education Context.
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

выполнению тренировочных планов и устойчивому психическому состоянию занимающихся, что является мощным фактором профилактики интернет-зависимости.

Литература

1. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости. СПб.: Речь, 2008. 120 с.
2. Белов В.И. Эскапизм: причины, функции и границы / Инновационная наука 2017. № 03-1. С. 270—276.
3. Богданович Н.В., Щеткина Е.И., Борисова А.А., Шевцова Н.А., Мусеева Л.П. Особенности ценностно-смысловой сферы у студентов в период обучения в вузе [Электронный ресурс] // Психология и право. 2019. Том 9. № 2. С. 232–249. doi:10.17759/psylaw.2019090216
4. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность. М.: Физкультура и спорт, 1983. 159 с.
5. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника / Консультативная психология и психотерапия 2018. Т. 26. № 3. С. 56—79.
6. Зарецкая О.В. компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме / Психолого-педагогические исследования. 2017. Том 9. № 2. С. 145—165.
7. Симакова Т.А. Анализ прикладных аспектов проблемы развития профессионализма пенитенциарных психологов в условиях киберсоциализации / Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры : сб. материалов науч.-метод. конф. (Рязань, 21–22 марта 2019 г.). – Рязань : Академия ФСИН России, 2019. – 295 с. С. 105—107.
8. Симакова Т.А. Развитие киберустойчивости личности обучающихся в условиях цифровизации образования / Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: сб. материалов Всероссийского симпозиума психологов / Под общ. ред. Д.В. Сочивко. 2019. С. 574—578.
9. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб., 2008. С. 64—71.
10. Столяренко А.М., Сердюк Н.В., Вахнина В.В., Боева О.М., Грищенко Л.Л. Психологические аспекты деструктивного информационно-психологического воздействия / Психология и право. 2019. Том 9. № 4. С. 75—89.
11. Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Том 24. № 4. С. 102—129.
12. Griffiths M.D. Internet addiction: Does it really exist? // Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications / J. Gackenbach (Ed.). New York: Academic Press, 1998 P. 61—75.

References

1. Ajvazova A.E. Psichologicheskie aspekty zavisimosti [Psychological aspects of addiction]. SPb.: Publ. Rech', 2008. 120 p.
2. Belov V.I. Jeskapizm: prichiny, funkcii i granicy [Eskapism: reasons, functions and borders] // Innovacionnaja nauka [Innovative science]. 2017. no. 03-1. P. 270—276.

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
Experimental Study of the Influence of Self-realization
of Students in Sports Activities on the Tendency to
Cyber Dependence in University Education Context.
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

3. Bogdanovich N.V., Shetkina E.I., Borisova A.A., Shevtsova N.A., Moiseeva L.P. Features of the Value-Semantic Sphere of Students in the Period of Study at the University [Elektronnyi resurs]. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2019. Vol. 9, no. 2, pp. 232–249. doi:10.17759/psylaw.2019090216. (In Russ., abstr. in Engl.)
4. Viru A.A., Kyrge P.K. Gormony i sportivnaja rabotosposobnost' [Hormones and sports performance]. Moscow: Publ. Fizkul'tura i sport, 1983. 159 p.
5. Gerasimova A.A., Kholmogorova A.B. The Generalized Problematic Internet Use Scale 3 Modified Version: Approbation and Validation on the Russian Sample. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2018. Vol. 26, no. 3, pp. 56–79. doi:10.17759/cpp.2018260304. (In Russ., abstr. in Engl.)
6. Zaretskaya O.V. Computer and Internet Addiction: Analysis and Classification of Approaches [Elektronnyi resurs]. *Psychological-Educational Studies*, 2017. Vol. 9, no. 2, pp. 145–165. doi:10.17759/psyedu.2017090213. (In Russ., abstr. in Engl.)
7. Simakova T.A. Analiz prikladnykh aspektov problemy razvitija professionalizma penitentsiarnykh psihologov v usloviyah kibersotsializatsii [Analysis of applied aspects of the problem of professional development of penitentiary psychologists in the conditions of cybersocialization] / *Sovremennye tendentsii razvitija obrazovaniya: kompetentsii, tehnologii, kadry : sb. materialov nauch.-metod. konf. (Rjazan', 21–22 marta 2019 g.) [modern trends in the development of education: competence, technology, personnel: collection of scientific Tr. materials scientific-method. Conf. (Ryazan, March 21-22, 2019)]*. Rjazan' : Akademija FSIN Rossii, 2019. P. 105—107.
8. Simakova T.A. Razvitie kiberustojchivosti lichnosti obuchajushhihsja v usloviyah cifrovizatsii obrazovaniya [Development of cyber-stability of the personality of students in the conditions of cybrovization of education] / *Psihologija XXI veka: vyzovy, poiski, vektory razvitija: sb. materialov Vserossijskogo simpoziuma psihologov [psychology of the XXI century: lyrics, searches, vectors of development: SB. nauch. Tr. materials of the all-Russian Symposium of psychologists]* / In red. D.V. Sochivko. 2019. P. 574—578.
9. Sobchik L.N. Psihologija individual'nosti. Teorija i praktika psihodiagnostiki [Psychology of individuality. Theory and practice of psychodiagnosics]. SPb., 2008. P. 64—71.
10. Stolyarenko A.M., Serdyuk N.V., Vakhnina V.V., Boeva O.M. Psychological Aspects of Destructive Information-Psychological Influence [Elektronnyi resurs]. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2019. Vol. 9, no. 4, pp. 75–89. doi:10.17759/psylaw.2019090406. (In Russ., abstr. in Engl.)
11. Kholmogorova A.B., Avakyan T.V., Klimenkova E.N., Malyukova D.A. Internet communication and social anxiety among different social groups of adolescents. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2015. Vol. 23, no. 4, pp. 102–129. doi:10.17759/cpp.2015230407. (In Russ., abstr. in Engl.)
12. Griffiths M.D. Internet addiction: Does it really exist? // *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications* / J. Gackenbach (Ed.). New York: Academic Press, 1998. P. 61—75.

Информация об авторах

Симакова Татьяна Александровна, кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательского отдела научного центра Академии ФСИН России,

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. Том 10. № 2. С. 140–150.

Simakova T.A., Zharkikh A.A., Ankudinov N.V.
Experimental Study of the Influence of Self-realization
of Students in Sports Activities on the Tendency to
Cyber Dependence in University Education Context.
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 140–150.

Рязань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5715-0291>, e-mail: simakovatanea@yandex.ru

Жарких Александра Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии психологического факультета Академии ФСИН России, Рязань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1239-9894>, e-mail: fonya_02@mail.ru

Анкудинов Николай Викторович, кандидат педагогических наук, профессор, начальник психологического факультета Академии ФСИН России, Рязань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6420-5310>, e-mail: ankudinov.nik@list.ru

Information about the authors

Tatyana A. Simakova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher, Research Department, Scientific Center, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5715-0291>, e-mail: simakovatanea@yandex.ru

Alexandra A. Zharkikh, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor, Department of General Psychology, Psychological Faculty, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1239-9894>, e-mail: fonya_02@mail.ru

Nikolay V. Ankudinov, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Psychological Department of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6420-5310>, e-mail: ankudinov.nik@list.ru