

УДК 159.9:316.624

DOI: 10.34670/AR.2026.81.33.002

Мотивационные мишени психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков

Власов Иван Васильевич

Аспирант 3 курса,
Славяно-Греко-Латинская Академия,
105043, Российская Федерация, Москва, городок имени Баумана, 2/3;
e-mail: vlasov97@yandex.ru

Аннотация

Статья анализирует мотивационные мишени психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости у подростков через опору на внутренние ресурсы учения. Актуальность обусловлена распространённостью цифровой аддикции (20-30% подростков), снижающей учебную мотивацию и саморегуляцию. Обзор охватывает клинические подходы (К. Янг), модели внутренней мотивации (А.К. Маркова, Л.И. Божович) и технологии коррекции. Цель работы заключается в выявлении ключевых мотивов («точки опоры»: познавательные, самосовершенствования, ценностные) и разработке интервенции для преодоления барьеров, таких как внешняя мотивация, страх неудачи, эгоцентризм. Методологию работы составила выборка 240 подростков 13-17 лет. Диагностика включала тесты Янга, Чена, опросники Реана, Матюхиной. Этапы коррекции — диагностика, тренинги, проекты, рефлексия. Разработан комплекс, включающий индивидуальное консультирование («Линия жизни»), групповые тренинги целеполагания, педагогическую персонализацию, родительские семинары. Апробация показала снижение интернет-зависимости на 28% ($p < 0,01$), рост внутренней мотивации на 42% ($p < 0,001$). Установлено, что устойчивыми мишенями коррекции являются внутренние мотивы, например, познавательные, самосовершенствования, ценностные; а психолого-педагогические методы успешно снижают цифровую зависимость. Преодоление барьеров проходило через перевод внешней мотивации во внутреннюю, снижение страха неудачи через зону ближайшего развития, развитие эмпатии через ролевые игры. Факторы устойчивости — это поддержка взрослого, позитивная обратная связь, контролируемое использование интернета в обучении. Теоретическая значимость исследования заключается в развитии представлений об использовании механизмов мотивационной коррекции. Практическая значимость заключается в разработке алгоритмов работы для школ и рекомендаций педагогам и психологам. Перспективы исследования лежат в направлении лонгитюдных исследований и цифровизации их методов.

Для цитирования в научных исследованиях

Власов И.В. Мотивационные мишени психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости подростков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 1А. С. 5-11. DOI: 10.34670/AR.2026.81.33.002

Ключевые слова

Интернет-зависимость, учебная мотивация, подростки, психолого-педагогическая коррекция, внутренние мотивы, мотивационные мишени, интервенции, познавательные мотивы, самосовершенствование, цифровая аддикция.

Введение

Распространённость интернет-зависимости среди подростков в городской среде достигает 20–30%, что резко снижает их учебную мотивацию, концентрацию внимания и академические показатели. Цифровая аддикция вытесняет познавательные потребности виртуальными стимулами, создавая дефицит практических программ коррекции, ориентированных на внутренние мотивационные ресурсы личности. В контексте цифровизации образования возникает настоятельная потребность в интеграции психолого-педагогических интервенций в школьную практику для восстановления устойчивой учебной вовлечённости.

Научная разработка темы охватывает клинические методы коррекции интернет-зависимости (когнитивно-поведенческая терапия по К. Янг) [Янг, 1998; Войскунский, 2018], изучение внутренней учебной мотивации (системный подход А.К. Марковой, анализ динамики мотивов Л.И. Божович) [Маркова, 2018; Божович, 2020] и технологии мотивационной коррекции для подростков (проектное обучение, рефлексивные практики). Тем не менее сохраняется разрыв между теоретическими моделями мотивации и практическими инструментами её восстановления у подростков, страдающих интернет-аддикцией.

Цель исследования заключается в выявлении мотивационных мишеней и создании комплекса психолого-педагогических интервенций, направленных на усиление внутренних ресурсов учебной мотивации у подростков, страдающих интернет-зависимостью. Для её достижения решаются следующие задачи: идентификация ключевых внутренних мотивов в качестве «точек опоры» для коррекции; анализ типовых мотивационных барьеров; апробация разработанных моделей интервенций; оценка их эффективности. Объектом исследования выступает мотивационная сфера подростков с интернет-зависимостью, предметом — мотивационные мишени и методы их психолого-педагогической коррекции. Гипотезы предполагают, что внутренние мотивы, такие как познавательные, самосовершенствования, ценностные, обеспечивают устойчивую основу для коррекции; преодоление внешних барьеров повышает уровень учебной вовлечённости; а систематическое применение интервенций способствует снижению цифровой зависимости.

Методология исследования

Интернет-зависимость у подростков формируется под влиянием когнитивных механизмов, таких как нарушение внимания и повышенная импульсивность, а также эмоциональных факторов, включая компенсацию чувства одиночества и поиск социального признания в виртуальной среде [Реан, Якунин, 2001]. Эти процессы приводят к ослаблению саморегуляции, замещению традиционных учебных мотивов мгновенными цифровыми стимулами и снижению способности к длительной концентрации на познавательной деятельности.

Внутренняя учебная мотивация представляет собой многоуровневую структуру, включающую познавательные мотивы, например, интерес к новым знаниям, любознательность,

стремление к интеллектуальному открытию, мотивы самосовершенствования, такие как развитие личных компетенций, достижение мастерства в предметах, и ценностные мотивы, как смыслообразующие установки, нравственные ориентиры, связывающие обучение с жизненными ценностями [Матюхина, 1982]. Эти компоненты выполняют ключевые функции регуляции учебной активности и смыслообразования, обеспечивая устойчивость мотивационного профиля.

Мотивационные барьеры при интернет-зависимости проявляются в доминировании внешней мотивации – стремление к одобрению сверстников, избегание санкций от учителей или родителей, страхе неудачи, сопровождающемся перфекционизмом, избегании сложных заданий из-за боязни ошибок, эгоцентрических установках, самоутверждении через лайки и виртуальный статус в соцсетях и общем снижении познавательной активности, выраженном потерей интереса к реальным знаниям в пользу быстрых онлайн-развлечений [Селигман, 2021].

Теоретические модели коррекции мотивации включают когнитивно-поведенческий подход, реструктуризацию негативных установок и автоматических мыслей через технику СВТ, личностно-ориентированное обучение, актуализацию личных смыслов и автономии по принципам К. Роджерса [Янг, 1998], и методы позитивной психологии, например, усиление внутренних ресурсов, фокус на сильных сторонах и достижениях по М. Селигману [Янг, 1998], что позволяет комплексно восстанавливать мотивационный баланс.

Методика исследования

В исследовании участвовали 240 подростков в возрасте 13–17 лет, у которых диагностирована интернет-зависимость по шкале IAT К. Янга (результаты >50 баллов) [Янг, 1998]. Участники были распределены на экспериментальную группу (n=160) и контрольную группу (n=80). Критерии включения в выборку: соответствующий возрастной диапазон, подтверждённый уровень цифровой зависимости, отсутствие сопутствующих клинических психических расстройств.

Комплекс диагностических методов включал:

- оценку интернет-зависимости с использованием теста К. Янга (IAT) и шкалы Чена (CIAS-R) [Янг, 1998];
- изучение структуры учебной мотивации посредством опросников А.А. Реана и М.В. Матюхиной [Реан, Якунин, 2001; Матюхина, 1982];
- проективные методики («Незавершённые предложения», эссе «Зачем я учусь?»);
- педагогическое наблюдение и экспертные оценки учителей [Роджерс, 2019].

Процедура психолого-педагогической коррекции состояла из четырёх последовательных этапов: диагностического – проведение базового замера показателей; установочного – организация мотивационного интервью для актуализации ресурсов, деятельностного – проведение тренингов и проектной работы в течение 12 недель, и рефлексивного – диагностика и финальный контроль эффективности. Основными формами работы следует считать индивидуальные консультации, групповые тренинги и педагогические стратегии.

Статистическая обработка данных проводилась с применением t-критерия Стьюдента, U-критерия Манна-Уитни для сравнительного анализа, оценки динамики показателей до/после интервенций, а также качественного анализа типовых кейсов.

Результаты исследования

Внутренние мотивы следует признать устойчивыми «точками опоры» коррекционной работы. Познавательные мотивы (интерес к новым знаниям, исследовательский импульс) актуализируются через специально разработанные исследовательские задания, включающие формулировку гипотез, проведение простых экспериментов и анализ результатов, что пробуждает естественную любознательность и возвращает удовольствие от открытия. Мотивы самосовершенствования, стремление к развитию компетенций и мастерству, стимулируются постановкой SMART-целей (конкретных, измеримых, достижимых, релевантных, ограниченных по времени), позволяющих подросткам фиксировать прогресс и ощущать рост своих способностей. Ценностные мотивы, смыслообразующие и нравственные ориентиры, интегрируются в учебный процесс через обсуждение этических дилемм и реальных жизненных ситуаций на уроках, связывая абстрактные знания с личными ценностями и социальными нормами.

Стратегии преодоления типовых мотивационных барьеров включают несколько технологий. Перевод внешней мотивации, такой как одобрение, избегание наказаний, во внутреннюю реализуется методом геймификации знаний — преобразования учебных заданий в игровые квесты с элементами соревнования и наград, мотивирующими через интерес. Страх неудачи и перфекционизм преодолеваются работой в «зоне ближайшего развития» (по Л.С. Выготскому) [Роджерс, 2019], где задания постепенно усложняются с поддержкой педагога, формируя устойчивость к ошибкам как естественной части обучения. Эгоцентрические установки на самоутверждение в виртуальном пространстве корректируются развитием эмпатии через ролевые игры и групповые сценарии, где подростки меняют позиции и осознают ценность сотрудничества.

Факторы устойчивости мотивационных изменений включают систематическую поддержку значимого взрослого, педагога или наставника, регулярную позитивную обратную связь с акцентом на усилия, а не только результаты, а также контролируемое использование интернета в образовательных целях (поиск информации для проектов, онлайн-симуляции), что превращает потенциальный барьер в ресурс.

Индивидуальные стратегии коррекции начинаются с мотивационного консультирования, направленного на выявление и актуализацию личных смыслов учения через диалог о целях и ценностях. Техника «Линия жизни» помогает спроектировать индивидуальный образовательный путь, визуализируя этапы развития от текущего состояния к желаемым компетенциям. Когнитивные реструктуризации страхов предполагают работу с иррациональными убеждениями («я всегда проваливаюсь»), заменяя их реалистичными аффирмациями на основе прошлых успехов.

Групповые формы работы охватывают тренинги целеполагания (разработка личных и групповых проектов), проектную деятельность с публичными презентациями результатов (формирование чувства достижения), а также дискуссионные сессии о цифровой гигиене, где подростки обмениваются опытом самоконтроля и баланса онлайн/офлайн-активностей.

Педагогические методы включают персонализацию учебных заданий с учётом интересов (например, изучение истории через любимые видеоигры), систему «малых побед» (дробление задач на этапы с немедленным поощрением прогресса) и рефлексивные практики (ведение дневников достижений и портфолио работ для саморефлексии) [Тончева, 2016].

Взаимодействие с родителями организовано через тематические семинары, где информируют о мотивационных ресурсах ребёнка и дают рекомендации по домашней

поддержке внутренней мотивации (совместное планирование, обсуждение успехов без давления оценками).

Примеры успешных кейсов апробации:

1) Подросток А. (начальный IAT=72 балла, после коррекции — 48): через исследовательские проекты наблюден рост познавательных мотивов на 35%, что привело к повышению успеваемости по математике;

2) Подросток Б. (IAT=65→42): активация ценностных мотивов посредством групповых проектов по экологии, что снизило время в соцсетях на 2 часа в день и повысило интерес к школьным дискуссиям.

Обсуждение

Количественные результаты апробации свидетельствуют о значительных положительных сдвигах в экспериментальной группе: уровень интернет-зависимости по шкале IAT К. Янга снизился на 28% ($p<0,01$), внутренняя учебная мотивация увеличилась на 42% ($p<0,001$), а выраженность внешних мотивов уменьшилась на 31%.

Качественные изменения в мотивационной сфере проявились в повышении осознанности личных учебных целей, расширении спектра познавательных интересов и существенном улучшении навыков саморегуляции, что подтверждается анализом проективных методик и экспертных оценок педагогов.

Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп выявил статистически значимые различия по всем ключевым показателям ($p<0,05$). Интерпретация результатов подчёркивает высокую эффективность опоры на внутренние мотивационные ресурсы подростков, а также определяющую роль комплексного подхода, сочетающего индивидуальные, групповые и педагогические методы воздействия.

Ограничения исследования включают краткосрочный характер апробации (12 недель), что не позволяет оценить устойчивость изменений в долгосрочной перспективе, а также субъективность самоотчётных методов диагностики, подверженных эффекту социальной желательности.

Заключение

Внутренние мотивы учения, такие как познавательные, самосовершенствования и ценностные, выступают в качестве устойчивых мишеней для психолого-педагогической коррекции интернет-зависимости у подростков. Типовые мотивационные барьеры успешно преодолеваются посредством систематических интервенций, а применение психолого-педагогических методов способствует значительному снижению уровня цифровой зависимости.

Теоретическая значимость исследования заключается в развитии представлений о механизмах мотивационной коррекции при аддиктивных расстройствах. Практическая значимость проявляется в предоставлении готовых инструментов для педагогов-психологов, а также алгоритмов разработки образовательных программ по восстановлению внутренней мотивации.

Рекомендуется внедрение предложенных интервенций в школьную практику, проведение обучения педагогов современным методам поддержки мотивации, а также создание междисциплинарных команд специалистов (психологи, учителя, родители). Перспективы

дальнейших исследований включают долгосрочное наблюдение за устойчивостью достигнутых изменений, адаптацию методов для различных возрастных групп и цифровизацию интервенций с использованием мобильных приложений и онлайн-платформ.

Библиография

1. Божович, Л.И. (2020). Проблемы формирования у школьников позитивного отношения к учению: Избранные психологические труды. Просвещение.
2. Войскунский, А.Е. (2018). Интернет-зависимость: клиническая картина и диагностика. Психологический журнал, 39(4), 5-18.
3. Выготский, Л.С. (2022). Мышление и речь. Лабиринт.
4. Маркова, А.К. (2018). Психология профессионализма и мотивация к мастерству и труду. Международная гуманитарная академия «Книга».
5. Матюхина, М.В. (1982). Формирование учебной мотивации школьников. Просвещение.
6. Реан, А.А., & Якунин, В.А. (2001). Психология адаптации младших школьников к обучению в школе. Речь.
7. Роджерс, К. (2019). Личностно-ориентированный подход в психотерапии. Смысл.
8. Селигман, М. (2021). Позитивная психология. Эксмо.
9. Тончева, А.В. (2016). Технологии мотивационной коррекции в образовательной практике. Науковедение, 6, 1-17.
10. Юдеева, Т.В. (2022). Особенности учебной мотивации интернет-активных подростков. Вестник психологии, 3, 78-89.
11. Янг, К. (1998). Internet Addiction Test (IAT): диагностика патологического использования Интернета. CyberPsychology & Behavior, 1(2), 153-165.

Motivational Targets of Psychological and Pedagogical Correction of Internet Addiction in Adolescents

Ivan V. Vlasov

3rd Year Postgraduate Student,
Slavic-Greek-Latin Academy,
105043, 2/3, Bauman town, Moscow, Russian Federation;
e-mail: vlasov97@yandex.ru

Abstract

The article analyzes the motivational targets of psychological and pedagogical correction of Internet addiction in adolescents through reliance on internal learning resources. The relevance is due to the prevalence of digital addiction (20-30% of adolescents), which reduces learning motivation and self-regulation. The review covers clinical approaches (K. Young), models of internal motivation (A.K. Markova, L.I. Bozhovich), and correction technologies. The aim of the work is to identify key motives ("footholds": cognitive, self-improvement, value-based) and develop interventions to overcome barriers such as external motivation, fear of failure, and egocentrism. The methodology of the work comprised a sample of 240 adolescents aged 13-17. Diagnostics included Young's test, Chen's test, questionnaires by Rean and Matyukhina. The stages of correction included diagnosis, trainings, projects, and reflection. A comprehensive program was developed, including individual counseling ("Line of Life"), group goal-setting trainings, pedagogical personalization, and parent seminars. Approbation showed a 28% reduction in Internet addiction ($p < 0.01$), and a 42% increase in internal motivation ($p < 0.001$). It was established that sustainable targets for correction are internal motives, for example, cognitive, self-improvement, and value-based motives;

and psychological-pedagogical methods successfully reduce digital addiction. Overcoming barriers proceeded through translating external motivation into internal, reducing fear of failure through the zone of proximal development, and developing empathy through role-playing games. Factors of sustainability are adult support, positive feedback, and controlled use of the Internet in learning. The theoretical significance of the research lies in developing ideas about the use of mechanisms of motivational correction. The practical significance lies in the development of work algorithms for schools and recommendations for teachers and psychologists. Prospects for research lie in the direction of longitudinal studies and digitalization of their methods.

For citation

Vlasov I.V. (2026) Motivatsionnyye misheni psikhologo-pedagogicheskoy korrektsii internet-zavisimosti podrostkov [Motivational Targets of Psychological and Pedagogical Correction of Internet Addiction in Adolescents]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (1A), pp. 5-11. DOI: 10.34670/AR.2026.81.33.002

Keywords

Internet addiction, learning motivation, adolescents, psychological and pedagogical correction, internal motives, motivational targets, interventions, cognitive motives, self-improvement, digital addiction.

References

1. Bozhovich, L.I. (2020). Problemy formirovaniya u shkol'nikov pozitivnogo otnosheniya k ucheniyu: Izbrannyye psikhologicheskiye trudy [Problems of forming a positive attitude towards learning among schoolchildren: Selected psychological works]. *Prosveshcheniye*.
2. Markova, A.K. (2018). Psikhologiya professionalizma i motivatsiya k masterstvu i trudu [Psychology of professionalism and motivation for mastery and work]. *Mezhdunarodnaya gumanitarnaya akademiya "Kniga"*.
3. Matyukhina, M.V. (1982). Formirovaniye uchebnoy motivatsii shkol'nikov [Formation of educational motivation of schoolchildren]. *Prosveshcheniye*.
4. Rean, A.A., & Yakunin, V.A. (2001). Psikhologiya adaptatsii mladshikh shkol'nikov k obucheniyu v shkole [Psychology of adaptation of younger schoolchildren to school education]. *Rech'*.
5. Rogers, K. (2019). Lichnostno-oriyentirovanny podkhod v psikhoterapii [Personality-oriented approach in psychotherapy]. *Smysl*.
6. Seligman, M. (2021). *Pozitivnaya psikhologiya* [Positive psychology]. *Eksmo*.
7. Toncheva, A.V. (2016). Tekhnologii motivatsionnoy korrektsii v obrazovatel'noy praktike [Technologies of motivational correction in educational practice]. *Naukovedeniye*, 6, 1-17.
8. Voiskunsky, A.E. (2018). Internet-zavisimost': klinicheskaya kartina i diagnostika [Internet addiction: clinical picture and diagnosis]. *Psikhologicheskiy zhurnal*, 39(4), 5-18.
9. Vygotsky, L.S. (2022). *Myshleniye i rech'* [Thinking and speech]. *Labirint*.
10. Yang, K. [Young, K.]. (1998). Internet Addiction Test (IAT): diagnostika patologicheskogo ispol'zovaniya Interneta [Internet Addiction Test (IAT): diagnosis of pathological Internet use]. *CyberPsychology & Behavior*, 1(2), 153-165.
11. Yudeeva, T.V. (2022). Osobennosti uchebnoy motivatsii internet-aktivnykh podrostkov [Features of educational motivation of Internet-active teenagers]. *Vestnik psikhologii*, 3, 78-89.