

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Педагогический институт

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

Автореферат к выпускной квалификационной работе на тему:

**Интернет-зависимость как фактор, влияющий на психологическое
благополучие и мотивацию учебной деятельности в подростковом
возрасте**

студентки 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Шруб Антонины Игоревны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____ О.Н.Локаткова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ М.В. Григорьева

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития общества характеризуется глубокой и повсеместной цифровизацией, особенно затрагивающей подростковую среду. Интернет стал неотъемлемой частью жизни подростков, выступая инструментом для обучения, общения и досуга. Однако наряду с расширением возможностей отмечается и рост рисков, среди которых особое место занимает интернет-зависимость – поведенческое расстройство, негативно влияющее на ключевые аспекты развития личности. Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения того, как чрезмерное и неконтролируемое использование интернета воздействует на психологическое благополучие и мотивацию учебной деятельности подростков – две фундаментальные составляющие их успешной адаптации и личностного роста.

Цель исследования: выявить особенности учебной мотивации и психологического благополучия у подростков с разной степенью выраженности интернет-зависимости.

Объект исследования: психологическое благополучие и мотивация учебной деятельности в подростковом возрасте.

Предмет исследования: интернет-зависимость как фактор, влияющий на психологическое благополучие и мотивацию учебной деятельности подростков.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблематики интернет-зависимости, психологического благополучия и учебной мотивации в подростковом возрасте.
2. Диагностировать уровень интернет-зависимости, особенности учебной мотивации и показатели психологического благополучия у подростков.

3. Выявить и проанализировать различия в учебной мотивации и психологическом благополучии у подростков с разным уровнем интернет-зависимости.

4. Разработать психолого-педагогические рекомендации для учителей и родителей по профилактике интернет-зависимости и поддержке учебной мотивации подростков.

Гипотеза исследования: предполагается, что подростки с более высоким уровнем интернет-зависимости характеризуются более низкими показателями психологического благополучия и деформацией учебной мотивации в сторону доминирования внешних негативных мотивов и мотивации избегания неудачи.

Выпускная квалификационная работа объемом 67 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретико-методологические основы исследования интернет-зависимости как фактора психологического благополучия и мотивации учебной деятельности в подростковом возрасте» посвящена анализу ключевых понятий исследования.

1. Рассмотрены психофизиологические и социально-психологические особенности подросткового возраста, делающие его уязвимым для формирования зависимого поведения. Подчеркивается роль интернета как компенсаторной среды при трудностях в общении, саморегуляции и поиске идентичности.

2. Проанализирована специфика учебной мотивации подростков, описана динамика от внутренних познавательных мотивов к социальным и позиционным, а также риски смешения к внешней, негативной мотивации.

3. Раскрыта многокомпонентная структура психологического благополучия (по К. Рифф), включающая автономию, компетентность, позитивные отношения и другие аспекты, значимые для адаптации подростка.

4. Дано описание феномена интернет-зависимости, ее симптоматики, факторов риска формирования в подростковой среде и потенциальных негативных последствий для когнитивной, эмоциональной и социальной сфер.

Вторая глава «Эмпирическое исследование взаимосвязи интернет-зависимости с психологическим благополучием и учебной мотивацией подростков» содержит описание методов, процедуры, результатов исследования и практических рекомендаций.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ СОШ №2 р.п. Дергачи Саратовской области. В нем приняли участие 60 учащихся 13-14 лет.

Был использован комплекс диагностических методик: тест интернет-зависимости К. Янг и шкала CIAS С. Чен; методики изучения учебной мотивации М.В. Матюхиной, А.А. Реана и В.А. Якунина (модификация Н.Ц. Бадмаевой), тест МУН А.А. Реана; опросник психологического благополучия К. Рифф; опросник «Восприятие интернета» Е.А. Щепилиной.

По результатам теста К. Янг выборка была разделена на три группы: с низким уровнем зависимости (40%), умеренным риском (46,7%) и выраженной зависимостью (13,3%).

Основные результаты:

1. Подростки с высокой интернет-зависимостью демонстрируют статистически значимо более низкие показатели по всем шкалам психологического благополучия, особенно по «Компетентности» и «Позитивным отношениям».

2. Обнаружена негативная динамика учебной мотивации. В группе с низкой зависимостью доминируют познавательные мотивы и мотивация успеха. В группе с выраженной зависимостью ведущими становятся

оценочный мотив (учёба ради отметки) и мотивация избегания неудачи, при резком снижении внутренней познавательной мотивации.

3. Подростки с высокой зависимостью склонны минимизировать риски интернета и демонстрируют наиболее позитивное эмоциональное отношение к нему при максимальной частоте использования, что указывает на когнитивное искажение.

4. Установлены сильные корреляционные связи между уровнем интернет-зависимости, снижением психологического благополучия и деформацией учебной мотивации.

На основе результатов были разработаны методические рекомендации для учителей и родителей, направленные на формирование цифровой гигиены, поддержку внутренней учебной мотивации, развитие навыков саморегуляции и создание условий для удовлетворения базовых психологических потребностей подростка в реальной жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ и эмпирическое исследование подтвердили гипотезу и позволили сформулировать следующие выводы:

1. Интернет-зависимость является значимым негативным фактором, системно влияющим на личностное развитие подростка. Она взаимосвязана со снижением общего психологического благополучия, ухудшением качества межличностных отношений и ослаблением веры в собственную компетентность.

2. У подростков с высокой интернет-зависимостью происходит качественная деформация учебной мотивации. Внутренняя познавательная мотивация замещается внешней негативной мотивацией, основанной на избегании наказания и получении формальных оценок, что свидетельствует об учебной дезадаптации и инфантилизации мотивационной сферы.

3. Подростки с признаками зависимости демонстрируют искаженное восприятие цифровой среды, характеризующееся отрицанием рисков и гипертрофированно позитивным отношением к интернету, что затрудняет самостоятельную коррекцию поведения.

4. Полученные данные подчеркивают необходимость комплексного подхода к профилактике интернет-зависимости в образовательной среде, включающего развитие альтернативных форм самореализации, формирование критического мышления и цифровой грамотности, а также целенаправленную работу по поддержке и укреплению психологического благополучия и внутренней учебной мотивации подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.Актуальные вопросы педагогики и психологии: от теории к практике: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 20–21 февраля 2025 г.) / Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Институт управления и информационных технологий ; редакционная коллегия: И. А. Ткачев [и др.]. - Санкт-Петербург : Изд-во СПбУТУиЭ, 2025. - 377 с.

2.Актуальные проблемы и перспективы практической психологии образования : сборник научных статей по итогам II Всероссийской конференции (с международным участием), г. Белгород, 21-22 апреля 2023 года / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Белгородский государственный национальный исследовательский университет" ; редакционная коллегия: Т. Н. Разуваева, Н. С. Ткаченко. - Белгород : БелГУ НИУ "БелГУ", 2023. - 273 с.

3.Актуальные проблемы современной психологии образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения И. Ф. Мягкова, 18-19 сентября 2023 г. / Министерство просвещения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования "Воронежский государственный педагогический университет", [Федерация психологов образования России]. - Воронеж : ВГПУ, 2023. - 271 с.

4.Актуальные проблемы, достижения и перспективы научной и практической психологии в современном обществе : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции "Актуальные проблемы, достижения и перспективы научной и практической психологии в современном обществе" (Хабаровск, 7-12 декабря 2023 г.) / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тихоокеанский государственный университет" ; под

редакцией Е. Н. Ткач. - Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2024. - 310 с.

5.Гавриченкова, Е. А. Коммуникативные возможности интернет-среды в управлении здоровым образом жизни молодежи / Е. А. Гавриченкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 18 (204). — С. 154-157. — URL: <https://moluch.ru/archive/204/49920>.

6.Герасимова, К. С. Влияние интернет-зависимого поведения на психологические особенности подростков / К. С. Герасимова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 48 (547). — С. 152-155. — URL: <https://moluch.ru/archive/547/119902>.

7.Горбунова, Э. З. Факторы развития учебной мотивации обучающихся профессиональных образовательных организаций / Э. З. Горбунова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 24 (471). — С. 371-374. — URL: <https://moluch.ru/archive/471/104164>.

8.Жданова, С. Ю. Психологическая служба в вузе : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки магистров "Психология" / С. Ю. Жданова. - Пермь : PermUniversitypress, 2020. - 195 с.

9.Завадская, М. В. Особенности учебной мотивации у студентов с разным уровнем интернет-зависимости / М. В. Завадская, С. В. Фролова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 51.1 (289.1). — С. 13-14. — URL: <https://moluch.ru/archive/289/65588>.

10.Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) : монография / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов [и др.] ; под общ. ред. Г. А. Мысиной. - Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2020. - 167 с.

11.Исследование трансформации социальной идентичности в условиях цифровизации и профилактика интернет-зависимости : монография / Е. И. Баженова, И. А. Ткачева, О. Л. Шабалина [и др.] ; под общей редакцией кандидатов педагогических наук Е. И. Баженовой, И. А. Ткачевой ; Санкт-Петербургский государственный университет технологий управления и

экономики. - Санкт-Петербург : Изд-во СПбУТУиЭ, 2025. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : табл., цв. ил.; 12 см.; ISBN 978-5-94047-981-9

12.Когнитивная и мотивационно-смысловая сферы личности : монография / Р. Н. Абрамишвили, А. Ф. Ануфриев, Е. В. Бутовская [и др.] ; под ред. Е. Б. Пучковой, Е. А. Сорокоумовой. - Москва : МПГУ, 2020. - 193 с.

13.Кореновская, В. В. Связь тревожности и учебной мотивации в младшем школьном возрасте / В. В. Кореновская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 42 (541). — С. 226-230. — URL: <https://moluch.ru/archive/541/118451>.

14.Личность и ее бытие в реалиях современности : материалы Международной научно-практической конференции, 4-6 октября 2024 г. / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет, Институт психологии РАН, Российской психологическое общество ; редакционная коллегия: А. Ш. Гусейнов (ответственный редактор) [и др.]. - Краснодар [и др.] : Кубанский государственный университет, 2024. - 521 с

15.Логинова, А. В. Как мотивировать учащихся до, в течение и после курса электронного обучения / А. В. Логинова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1208-1210. — URL: <https://moluch.ru/archive/90/18619>.

16.Молодежь XXI века: образование, наука, инновации : материалы XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием (г. Новосибирск, 7-9 декабря 2022 г.) : в 2 частях / Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет, Факультет психологии ; под редакцией Д. Э. Елистратовой. - Новосибирск : НГПУ, 2023. Ч. 2. - 2023.; ISBN 978-5-00104-934-0

17.Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов / А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов. — Текст :

непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 1 (48). — С. 356-358. — URL: <https://moluch.ru/archive/48/5987>.

18.Проблемы психологического здоровья и развития субъектов учебной и профессиональной деятельности : сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 16 апреля 2021 года) / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Белгородский государственный национальный исследовательский университет" ; редакционная коллегия: Ю. Н. Гут, Н. С. Ткаченко. - Белгород : БелГУ НИУ "БелГУ", 2022 (Белгород). - 103 с.

19.Проблемы социальной психологии и социальной работы : XVI Всероссийская Парыгинская научно-практическая конференция (с международным участием), 16 апреля 2021 года / Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов ; научный редактор: М. В. Созинова. - Санкт-Петербург : СПбГУП, 2021. - 172, [1] с

20.Психология : Учебник для обучающихся в высших учебных заведениях по педагогическим направлениям подготовки / С. В. Тарасов, С. А. Безгодова, С. В. Васильева [и др.] ; под редакцией доктора педагогических наук, профессора, академика РАО С. В. Тарасова. - Москва : Просвещение, 2025. - 415 с.

21.Психология в системе социально-производственных отношений. - Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологии имени академика М.Ф. Решетнева, 2021.; ISBN 978-5-86433-857-5

22.Садчикова, Я. О. Влияние особенностей семьи на формирование предрасположенности к компьютерной зависимости у подростков / Я. О. Садчикова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 45 (492). — С. 452-454. — URL: <https://moluch.ru/archive/492/107499>.

23.Социокультурные проблемы современного человека : материалы VIII Международной научно-практической конференции (г. Новосибирск,

20-22 апреля 2022 года) / Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет ; под редакцией Н. Я. Большуновой [и др.]. - Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2022. - 428 с.

24. Субъективные факторы психологического благополучия одаренных подростков : учебно-методическое пособие / [Е. Н. Волкова, А. В. Микляева, В. В. Хороших и др.] ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2023. - 230, [1] с.

25. Траектории взросления в постнеклассическую эпоху: психологические риски и возможности : монография / Микляева А. В., Безгодова С. А., Рудыхина О. В. [и др.] ; под редакцией А. В. Микляевой ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2023. - 220, [3] с.