



ФОРМИРОВАНИЕ АМОТИВАЦИИ К УЧЕНИЮ В СИТУАЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

О.Н. Краснова

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема борьбы с интернет-зависимостью у обучающихся, имеющих позитивные мотивы учения. Предметом изучения стали ситуации, когда данные мотивы приобретают гипертрофированную форму и становятся предиктором нездорового образа жизни. Предлагаются психологические средства противодействия гипермотивации учения в виде системы специальных психологических установок. Суть совокупности этих установок – амотивация учебной деятельности в пользу занятий физической культурой и спортом. Таким образом, у обучающихся в систему общих мотивов деятельности включается также мотивация на здоровый образ жизни, не позволяющая проявляться мотивам учения в гипертрофированной форме. Исследование проведено на школьниках и взрослых. Взрослые были выбраны в качестве субъектов, которые эффективно могут бороться с интернет-зависимостью, показывая эффективность включения установок на занятия физической культурой и спортом в схему общей жизнедеятельности. Тем самым они, как родители учеников, способны стать примером в вопросах борьбы с интернет-зависимостью. Всего в исследовании приняло участия 19 человек, из них: 11 учеников и 8 взрослых.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, амотивация учения, физическая культура и спорт, психологические установки.*

FORMATION OF MOTIVATION TO LEARNING IN A SITUATION OF INTERNET DEPENDENCE

O.N. Krasnova

***Abstract.** The article deals with the problem of combating Internet addiction among students who have positive motives for learning. The subject of the study was situations when these motives acquire an exaggerated form and become a predictor of an unhealthy lifestyle. Psychological means of counteracting the hypermotivation of learning are proposed in the form of a system of special psychological attitudes. The essence of the totality of these attitudes is the motivation of educational activity in favor of physical culture and sports. Thus, among students, motivation for a healthy lifestyle is also included in the system of general motives of activity, which does not allow the motives of learning to manifest themselves in an exaggerated form. The study was conducted on schoolchildren and adults. Adults were selected as subjects who can effectively fight Internet addiction, showing the ef-*

fectiveness of including attitudes to physical culture and sports in the scheme of general life activity. Thus, they, as parents of students, are able to become an example in the fight against Internet addiction. In total, 19 people took part in the study, of which 11 students and 8 adults.

Keywords: *internet addiction, study motivation, physical culture and sports, psychological attitudes.*

Введение

Развитие личности в условиях цифровой образовательной среды невозможно без превентивных мер в отношении компьютерной зависимости обучающихся.

Термин «амотивация» был введен в научный аппарат психологии Т.О. Гордеевой [2]. Необходимость в амотивации учения возникает в ситуациях, когда мотивы учения становятся гипертрофированы, личность обучаемого становится акцентуированной на успехах учения или иной мотивации учения, которая поглощает иные виды деятельности. Для учеников, увлеченных уроками информатики, вариантом гипертрофированной мотивации учения становится компьютерная зависимость. При этом учителя, очарованные успехами своего ученика в информатике, не всегда способны отследить симптомы компьютерной зависимости, а выявив ее, не знают, как помочь обучающемуся.

В разделе III Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года указано, что расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов предусматривает, в частности, «воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов» [4]. Другими словами, учителя, реализуя свои воспитательные стратегии, должны владеть психологическими средствами борьбы с гипертрофированной мотивацией в форме компьютерной зависимости.

Проблема профилактики компьютерной зависимости широко обсуждается в научной литературе. В первую очередь описываются этапы ее развития и негативные последствия [3; 5]. В качестве инструментов преодоления интернет-зависимости предлагаются такие меры, как: просвещение подростков в вопросах компьютерной зависимости, формирование здорового образа жизни и др. [1]. Однако конкретных методических инструментов пока не предложено.

Амотивация означает снижение уровня мотивации к конкретной деятельности за счет увеличения мотивации к другим видам деятельности. В этом смысле амотивация может стать механизмом в борьбе с компьютерной зависимостью. Одним из средств преодоления гипертрофированной мотивации учения является техника формирования альтернативных мотивов, которые бы разумно ограничивали гипермотивацию к учебной деятельности. Вначале альтернативные мотивы формируются на основе специальных установок личности. При этом разумной альтернативой компьютерной зависимости являются занятия физической культурой и спортом. В силу этого мотивация на спортивно-физкультурную деятельность становится альтернативным видом мотивации.

Особую роль в вопросах воспитания мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом Стратегия отводит родителям (часть 2 раздела III Стратегии). Реализуя как цель воспитания потребность в физической активности, родители могут обеспечивать условия борьбы с компьютерной зави-

симостью. Но для этого они также должны владеть психологическими инструментами такой работы.

В нашем эмпирическом исследовании мы сделали попытку сравнить потенциалы взрослых и подростков в вопросах понимания важности психологических установок для занятий физической культурой и спортом, поскольку именно правильные установки в этих вопросах позволят создать нужную амотивацию по отношению к чрезмерной увлеченности компьютерной деятельностью.

Методика

Цель исследования: выявление особенностей рефлексии позитивных и негативных установок по отношению к регулярным занятиям физической культурой или спортом у подростков и взрослых.

Метод исследования: ранжирование установок личности.

Участники исследования. Всего: 19 человек, 10 мужского пола и 9 женского, из них: 11 школьников в возрасте от 12 до 15 лет, 8 взрослых (из них: 4 человека – студенты).

Материал исследования: набор специальных установок личности по отношению к занятиям физической культурой и спортом:

1. Не бойся быть не похожим на других. Если другие не занимаются регулярно физической культурой и спортом, значит ты все равно должен ими заниматься.

2. Никогда не поздно начать регулярно заниматься физической культурой и спортом.

3. Физическая культура и спорт – это усилия, это выход из зоны комфорта. Научись выходить из зоны комфорта и получать от этого удовлетворение.

4. Жизнь – это не только физическая культура и спорт, но это дорога, на которой ты поймешь, на что ты способен.

5. С физической культурой и спортом ты продлеваешь свою жизнь, делаешь ее ярче, ты вкладываешься в свое будущее.

6. В физической культуре и спорте самое главное соревнование – это соревнование с самим собой.

7. Даже сейчас твои конкуренты не только повышают свой образовательный потенциал в информационном поле, но и регулярно занимаются физической культурой и спортом.

8. Лень – это сигнал того, что ты мало отдыхаешь.

9. Физическая культура и спорт – это аналог физического труда, а в век информатизации, нужно отдавать предпочтение умственному труду.

10. Мое физическое состояние не позволяет мне регулярно заниматься физической культурой или спортом.

Инструкция участникам исследования: «Пожалуйста, оцените предложенные установки с точки зрения их эффективности. Выберите самую эффективную и самую неэффективную установки и аргументируйте свой выбор. Если есть собственные варианты продуктивных или непродуктивных установок на занятия физической культурой и спортом, то приведите их».

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование показало, что в целом оценки установок как негативных или позитивных по отношению к важности занятий физической культурой и спортом у взрослых и школьников существенно не отличаются.

Так на первом месте в общем рейтинге по эффективности установок оказалась установка №2 «Никогда не поздно начать регулярно заниматься физической культурой и спортом», её выбрали 9 человек (47,4 %) из общего числа участников исследования.

Второе место разделили установка №1. «Не бойся быть не похожим на других. Если другие не занимаются регулярно физической культурой и спортом, значит ты все равно должен ими заниматься» и установка №5 «С физической культурой и спортом ты продлеваешь свою жизнь, делаешь ее ярче, ты вкладываешься в свое будущее», на нее указали по 4 человека из каждой возрастной группы.

Как самая неэффективная была оценена установка №8 «Лень – это сигнал того, что ты мало отдыхаешь», её выбрали 9 человек (47,4 %) из общего числа участников исследования.

Второе место по неэффективности заняла установка №10 «Мое физическое состояние не позволяет мне регулярно заниматься физической культурой или спортом», её выбрали 4 человека (21%) из всей выборки.

Однако следует отметить, что, несмотря на кажущуюся похожесть результатов по обеим возрастным группам, можно проследить и явные отличия.

Так, значительно отличаются аргументации сделанного выбора. У взрослых объём аргументации довольно большой, подкреплён примерами из жизни и литературы, объяснения выстроены логично и последовательно; у школьников, напротив, объём информации существенно ниже, чем у взрослых аргументация краткая, не всегда логично выстроенная.

Приведем примеры. В частности, одна из взрослых участниц исследования так объяснила неэффективность установки № 8 «Лень – это сигнал того, что ты мало отдыхаешь»: «Считаю, что лень - это вредная привычка, отсутствие самодисциплины и простое нежелание работать, а вовсе не сигнал того, что ты плохо отдыхаешь». А вот аргумент подростка: «Лень – это, когда ты ничего не хочешь делать». Сравнивая качество аргументации, можно сделать вывод, что установки подростков, хотя и в целом верные, но не подкреплены осознанными аргументами, поэтому и сила их воздействия на личность меньше. Это обуславливает значение взрослого, в том числе родителя в воспитании правильных установок. Роль взрослого здесь в придании правильной аргументации этих установок.

Особенное значение приобретает правильная аргументация в ситуации, когда подростки не понимают позитивный смысл некоторых установок. Например, взрослые оценили установки №4 «Жизнь – это не только физическая культура и спорт, но это дорога, на которой ты поймешь, на что ты способен» и №6 «В физической культуре и спорте самое главное соревнование – это соревнование с самим собой» как позитивные, а подростки как негативные.

Приведем аргументы взрослого по установке № 4: «Мы все живем в обществе, в социальной среде, которая постоянно испытывает нас на выдержку и эмоциональную стабильность. Спорт же помогает человеку не только снимать усталость и стресс, но и дает понять и узнать о своих физических способностях и возможностях. Не случайно говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Эти аргументы осознанны, убедительны. А вот почему эту же установку отметил как неэффективную школьник в возрасте 13 лет: «Я почти не понимаю смысл жизни и зачем я живу». Этот ответ выражает душевные переживания школьника, свойственные подростковому возрасту, в то же время

показывает неспособность подростка без помощи взрослого оценить позитивность этой установки.

Аналогичная ситуация и с установкой №6 «В физической культуре и спорте самое главное соревнование – это соревнование с самим собой». Аргументация взрослого была такова: «Самое главное это работа по совершенствованию над самим собой, а без соревнований это невозможно», короткий, но лаконичный ответ. Установка была оценена как позитивная. Подросток отнес ее к неэффективным: «Я считаю, что лучше не надо заниматься одному, потому что будет скучно без друзей». Такому подростку явно нужна помощь взрослого, чтобы понять, что спортивная деятельность не уменьшит, а наоборот расширит круг общения.

Самый наглядный пример неспособности вербально оценить значимость установки является ответ одного из школьников. Он вместо словесных аргументов привел математические формулы. Подросток явно хотел компенсировать недостаток логических аргументов оригинальностью ответа (см. рис.1 ниже).

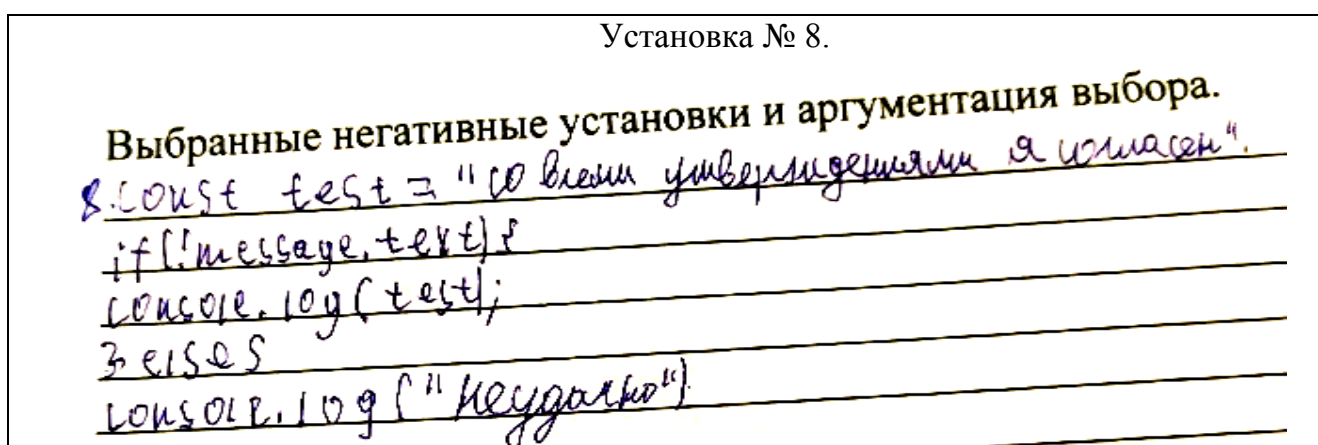


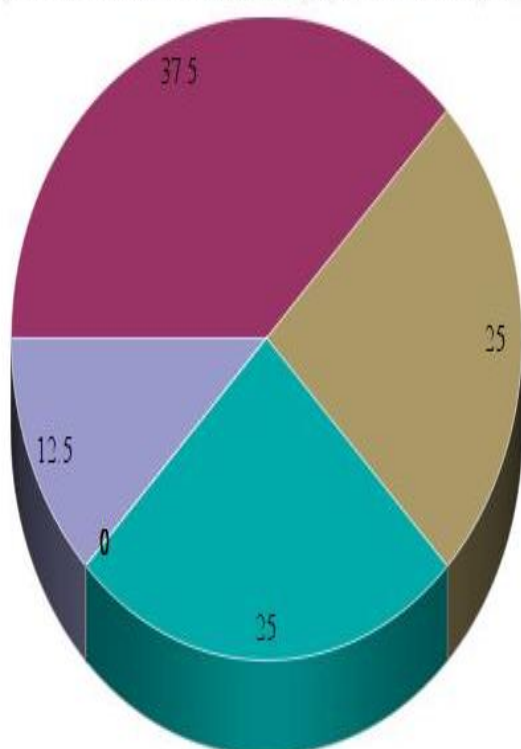
Рисунок 1.

Нужно отметить, что и взрослые не всегда способны оценить значимость некоторых установок, здесь нужна уже профессиональная помощь учителя как подростку, так и взрослому. И взрослые, и школьники как неэффективные оценили установки №7 и №9: «Даже сейчас твои конкуренты не только повышают свой образовательный потенциал в информационном поле, но и регулярно занимаются физической культурой и спортом», «Физическая культура и спорт – это аналог физического труда, а в век информатизации нужно отдавать предпочтение умственному труду», их выбрали по два человека из каждой возрастной группы. А установку №3 «Физическая культура и спорт – это усилия, это выход из зоны комфорта. Научись выходить из зоны комфорта и получать от этого удовлетворение» вообще никто не выбрал, она оказалась самой непонятой.

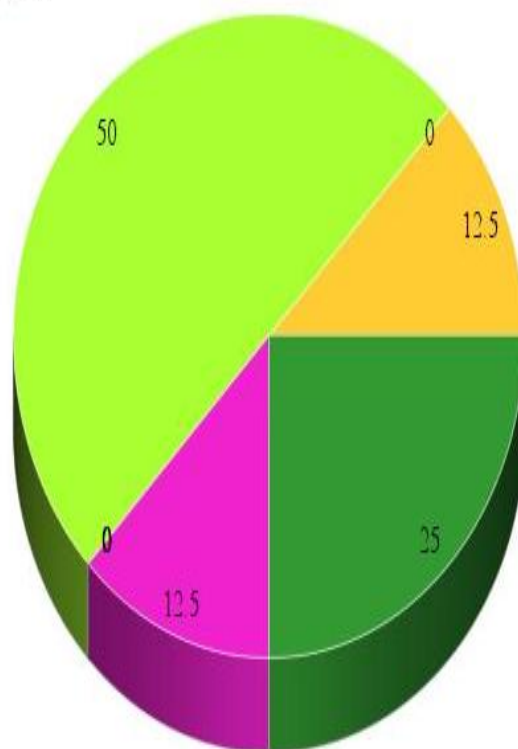
Представим результаты всех опрошенных в виде круговых диаграмм. Диаграммы наглядно показывают, что простой выбор установки не зависит от возраста.

Взрослые, студенты

- 1. Не бойся быть не похожим на других. Если другие не занимаются регулярно физической культурой и спортом, значит ты все равно должен ими заниматься.
- 2. Никогда не поздно начать регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- 3. Физическая культура и спорт – это усилия, это выход из зоны комфорта. Научись выходить из зоны комфорта и получать от этого удовлетворение.
- 4. Жизнь – это не только физическая культура и спорт, но это дорога, на которой ты поймешь, на что ты способен.
- 5. С физической культурой и спортом ты продлеваешь свою жизнь, делаешь ее ярче, ты вкладываешься в свое будущее.
- 6. В физической культуре и спорте самое главное соревнование – это соревнование с самим собой.
- 7. Даже сейчас твои конкуренты не только повышают свой образовательный потенциал в информационном поле, но и регулярно занимаются физ. культурой и спортом.
- 8. Лень – это сигнал того, что ты мало отдыхаешь.
- 9. Физическая культура и спорт – это аналог физ. труда, а в век информатизации, нужно отдавать предпочтение умственному труду.
- 10. Мое физическое состояние не позволит мне регулярно заниматься физ. культурой или спортом.



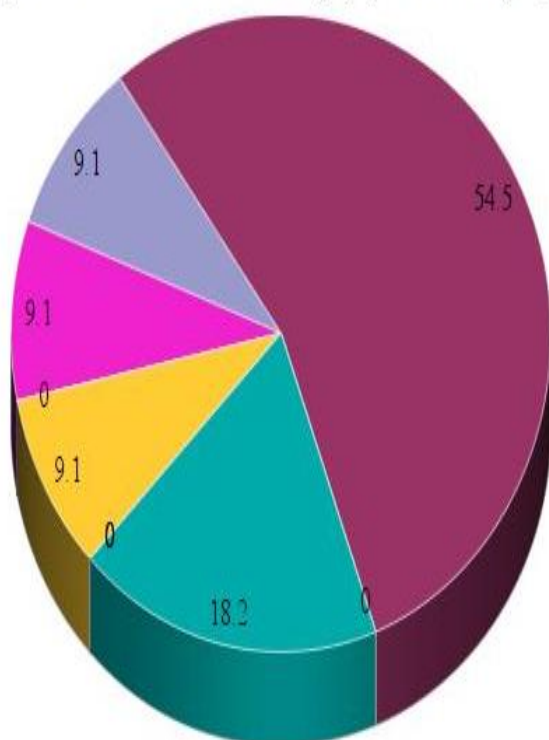
неэффективные установки



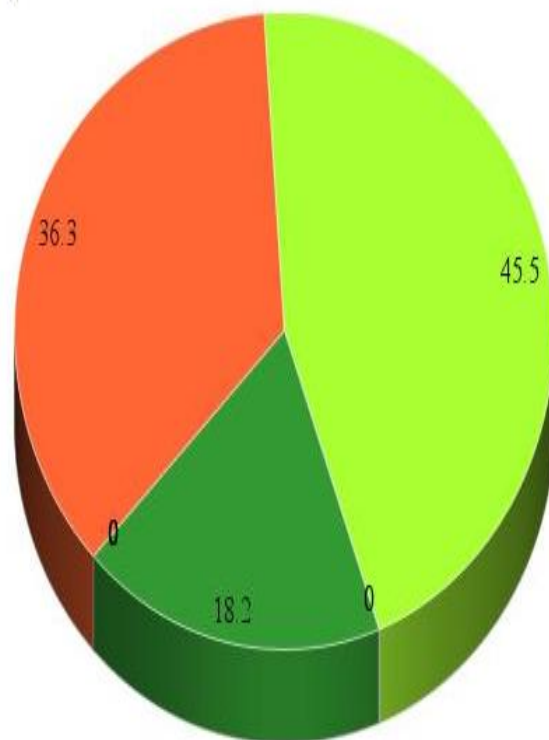
эффективные установки

Школьники

- 1. Не бойся быть не похожим на других. Если другие не занимаются регулярно физической культурой и спортом, значит ты все равно должен ими заниматься.
- 2. Никогда не поздно начать регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- 3. Физическая культура и спорт – это усилия, это выход из зоны комфорта. Научись выходить из зоны комфорта и получать от этого удовлетворение.
- 4. Жизнь – это не только физическая культура и спорт, но это дорога, на которой ты поймешь, на что ты способен.
- 5. С физической культурой и спортом ты продлеваешь свою жизнь, делаешь ее ярче, ты вкладываешься в свое будущее.
- 6. В физической культуре и спорте самое главное соревнование – это соревнование с самим собой.
- 7. Даже сейчас твои конкуренты не только повышают свой образовательный потенциал в информационном поле, но и регулярно занимаются физ. культурой и спортом.
- 8. Лень – это сигнал того, что ты мало отдыхаешь.
- 9. Физическая культура и спорт – это аналог физ. труда, а в век информатизации, нужно отдавать предпочтение умственному труду.
- 10. Мое физическое состояние не позволяет мне регулярно заниматься физ. культурой или спортом.



неэффективные установки



эффективные установки

В ходе исследования мы попытались также выяснить, зависит ли выбор установок от пола. Сравним установки, выбранные испытуемыми мужского пола (эту группу мы назвали «мужчины») и женского пола (группа была названа «женщины»).

Женщины обозначили как эффективные две установки: №2 «Никогда не поздно начать регулярно заниматься физической культурой и спортом» и №5 «С физической культурой и спортом ты продлеваешь свою жизнь, делаешь ее ярче, ты вкладываешься в свое будущее», её выбрали по 4 человека (44.4%).

Самой неэффективной установкой в группе женщин оказалась десятая «Мое физическое состояние не позволяет мне регулярно заниматься физической культурой или спортом», эту установку выбрали 44.5 %.

Мужчины указали как самую эффективную установку №2 «Никогда не поздно начать регулярно заниматься физической культурой и спортом», её выбрали 5 мужчин (50%). В этом случае их мнение совпало с мнением женщин.

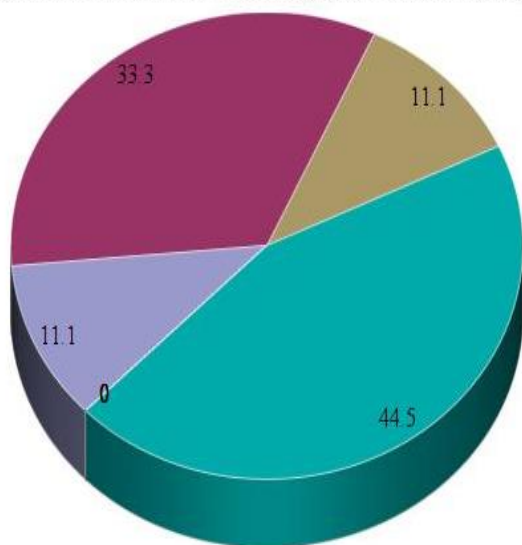
Как самую неэффективную установку мужчины указали восьмую «Лень – это сигнал того, что ты мало отдыхаешь», её выбрали 6 человека (60%).

В выборе самой неэффективной установки мнения мужчин и женщин разошлись.

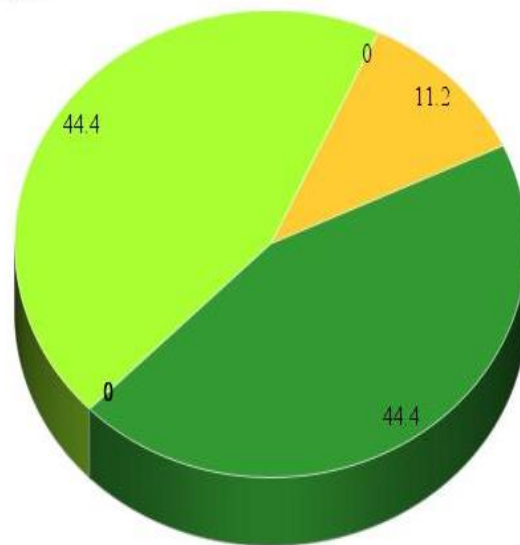
Ниже представлены данные в круговых диаграммах.

Женщины

- 1. Не бойся быть непохожим на других. Если другие не занимаются регулярно физической культурой и спортом, значит ты все равно должен ими заниматься.
- 2. Никогда не поздно начать регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- 3. Физическая культура и спорт – это усилия, это выход из зоны комфорта. Научись выходить из зоны комфорта и получать от этого удовлетворение.
- 4. Жизнь – это не только физическая культура и спорт, но это дорога, на которой ты поймешь, на что ты способен.
- 5. С физической культурой и спортом ты продлеваешь свою жизнь, делаешь ее ярче, ты вылаживаешься в свое будущее.
- 6. В физической культуре и спорте самое главное соревнование – это соревнование с самим собой.
- 7. Даже сейчас твои конкуренты не только повышают свой образовательный потенциал в информационном поле, но и регулярно занимаются физ. культурой и спортом.
- 8. Лень – это сигнал того, что ты мало отдыхаешь.
- 9. Физическая культура и спорт – это аналог физ. труда, а в век информатизации, нужно отдавать предпочтение умственному труду.
- 10. Мое физическое состояние не позволит мне регулярно заниматься физ. культурой или спортом.



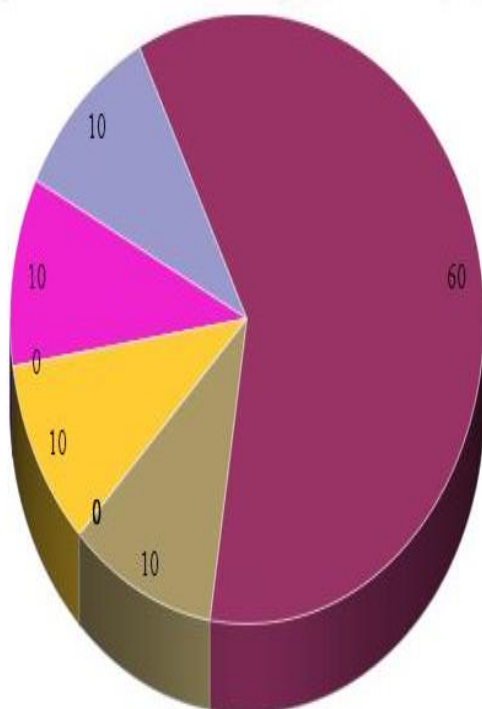
неэффективные установки



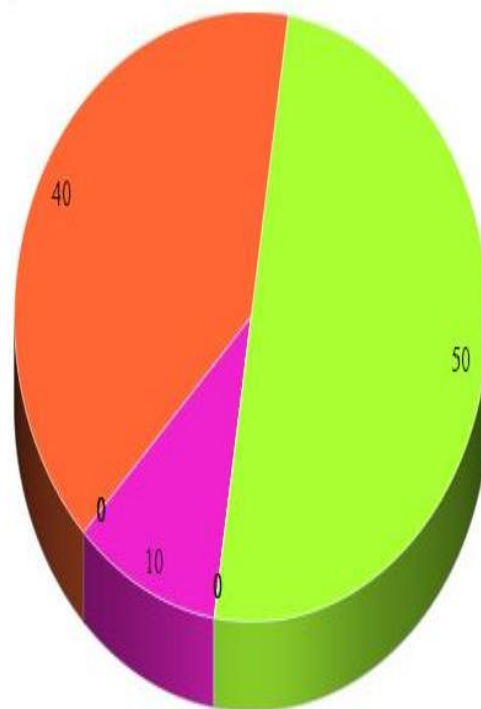
эффективные установки

Мужчины

1. Не бойся быть не похожим на других. Если другие не занимаются регулярно физической культурой и спортом, значит ты все равно должен ими заниматься.
2. Никогда не поздно начать регулярно заниматься физической культурой и спортом.
3. Физическая культура и спорт – это усилия, это выход из зоны комфорта. Научись выходить из зоны комфорта и получать от этого удовлетворение.
4. Жизнь – это не только физическая культура и спорт, но это дорога, на которой ты поймешь, на что ты способен.
5. С физической культурой и спортом ты продлеваешь свою жизнь, делаешь ее ярче, ты вкладываешься в свое будущее.
6. В физической культуре и спорте самое главное соревнование – это соревнование с самим собой.
7. Даже сейчас твои конкуренты не только повышают свой образовательный потенциал в информационном поле, но и регулярно занимаются физ. культурой и спортом.
8. Лень – это сигнал того, что ты мало отдыхаешь.
9. Физическая культура и спорт – это аналог физ. труда, а в век информатизации, нужно отдавать предпочтение умственному труду.
10. Мое физическое состояние не позволяет мне регулярно заниматься физ. культурой или спортом.



неэффективные установки



эффективные установки

Выводы

1. Установки подростков и взрослых по отношению к роли физической культуры и спорта в целом однотипны, но качество аргументации установок существенно отличается. Аргументация взрослых более развернутая и убедительная.

2. Роль взрослых в формировании позитивных установок на занятия физической культурой и спортом заключается в правильном объяснении значения этих установок. Самостоятельно подростки не всегда могут оценить важность большинства установок.

3. Роль учителя в амотивации учения в форме компьютерной зависимости состоит в объяснении как подросткам, так и их родителям сущности превентивных установок на занятия альтернативными видами деятельности, в частности физиче-

ской культурой и спортом, как способами профилактики компьютерной зависимости.

4. Установки мужчин и женщин в отношении физической культуры и спорта в целом совпадают, но есть и различия. Этот установленный факт позволяет сделать работу по формированию позитивных установок по отношению к физической культуре и спорту, с одной стороны, более универсальной, с другой – дифференцированной по гендерному признаку.

Список литературы

1. Андрущенко Н.Ю., Биндовская Е.В. Компьютерная зависимость как одно из форм аддиктивного поведения подростков // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск, 2019. – С. 53-55.

2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. – Москва: Смысл; Академия, 2006.

3. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 1. – С. 94-102.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р). URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html> (дата обращения: 1.02.2021).

5. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография. – Днепропетровск: Пороги, 2006.

References

1. Andrushchenko N.Yu., Bindovskaya E.V. (2019) Computer addiction as one of the forms of addictive behavior of adolescents [Komp'yuternaya zavisimost' kak odno iz form addiktivnogo povedeniya podrostkov] In: Improving the quality of professional training of specialists in the social and educational spheres. Collection of scientific articles. Vitebsk. P. 53-55.

2. Gordeeva T.O. (2006) The psychology of achievement motivation [Psikhologiya motivatsii dostizheniya]. Moscow: Sense; Academy.

3. Ivanov M.S. (1999) Psychological aspects of the negative impact of computer game addiction on human personality // Psychological journal. [Psikhologicheskiye aspekty negativnogo vliyaniya igrovoy komp'yuternoy zavisimosti na lichnost' cheloveka // Psikhologicheskiy zhurnal]. Vol. 20. No. 1. P. 94-102.

4. Strategy for the development of education in the Russian Federation for the period up to 2025 [Strategiya razvitiya vospitaniya v Rossiyskoy Federatsii na period do 2025 goda] (Order of the Government of the Russian Federation dated May 29, 2015, No. 996-r). URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html> (date of access: 1.02.2021).

5. Yuryeva LN, Bolbot T. Yu. (2006) Computer addiction: formation, diagnosis, correction and prevention: Monograph. [Komp'yuternaya zavisimost': formirovaniye, diagnostika, korrektsiya i profilaktika: Monografiya] Dnepropetrovsk: Thresholds.