

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Педагогический институт
Кафедра реабилитационных технологий на базе ГАУ СО «ЦАРИ»

**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ
У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 561 группы
направления 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»
профиль подготовки «Специальная психология»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Куниной Анастасии Владимировны

Научный руководитель
канд. психол.наук, доцент _____ Е.С. Гринина

Зав. кафедрой
канд. мед.наук _____ Е.С. Пяткина

Саратов 2025

Введение. В контексте стремительного развития компьютерных технологий и все более насыщенного информационного пространства Интернет, становятся важными исследования влияния этих факторов на формирование личности современных подростков.

Интернет для подростков не просто источник информации и способ связи; он может становиться причиной самоустранения от реальной жизни, способом поиска развлечений и удовольствий, что может привести к развитию патологической зависимости. Такая интернет-зависимость может проявляться в отдалении от близких, друзей и семьи, агрессивном поведении.

В данной работе изучается и анализируется проблема интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения. Значимость изучения психологических последствий подростковой интернет-зависимости определяется рядом факторов: растущей популярностью сети Интернет среди пользователей данной категории, негативным влиянием чрезмерного увлечения интернетом на их здоровье и развитие. Поэтому исследование психологических аспектов влияния Интернета на подростков с нарушениями зрения представляется своевременной и актуальной задачей.

Проблему интернет-зависимости в психологическом контексте рассматривали К. Янг, И. Голдберг, Дж. Сулер, А.Е. Войскунский, В.Д. Менделевич, В.А. Лоскутова, А.Е. Жичкина, А.Ю. Егоров, И.В. Чудова. Подростки с нарушениями зрения подвержены повышенному риску развития интернет-зависимости, что связано с особенностями их психического развития. Среди них можно выделить низкую самооценку и нереалистичные ожидания, сложности в социальном взаимодействии (Л. Пожар, Т. Н. Прилепская, А. И. Суславичус, Л.И. Солнцева и др.), негативизм, внушаемость (А.Г. Литвак, Л.Н. Солнцева, Л.И. Плаксина и др.).

Ранняя профилактика интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения обусловлена необходимостью комплексного воздействия на развитие их личности и социальную адаптацию.

Объект исследования: интернет-зависимость у подростков с нарушениями зрения.

Предмет исследования: профилактика интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения.

Цель исследования: выявление особенностей интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения и разработка программы ее профилактики.

Предполагается, что у подростков с нарушениями зрения может наблюдаться высокая склонность к интернет-зависимости; интернет-зависимость выше у юношей с нарушениями зрения, чем у девушек. Своевременно принятые меры могут снизить риски интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения, способствовать ее профилактике.

Для достижения указанной цели были определены следующие **задачи**:

1. Изучить феномен интернет-зависимости в психологии.
2. Изучить специфику и факторы формирования интернет-зависимости у подростков.
3. Изучить психолого-педагогическую характеристику подростков с нарушениями зрения.
4. Провести исследование интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения.
5. Разработать и апробировать программу профилактики интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения.

Методологическую основу исследования составили теоретические положения А.Е. Войскунского, А. Голдберга, А.Ю. Егорова, А.Е. Жичкиной, Ц.П. Короленко, К. Янг и др.

Методы исследования:

- теоретические: изучение психолого–педагогической и специальной литературы;
- эмпирические: изучение документов, эксперимент;
- статистические: методы количественной и качественной обработки результатов.

Для выявления наличия и выраженности интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения были использованы методики:

1. Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков).
2. Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И.А. Коньгиной).
3. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость.

Экспериментальная база исследования: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №4 г. Саратова».

Экспериментальная выборка: учащиеся 9-10 классов, 14 человек, 8 мальчиков и 6 девочек с диагнозами: афакия обоих глаз, расходящееся косоглазие (2 человека); врожденная оперированная миопия высокой степени (3 человека); колобома диска зрительного нерва и сосудистой оболочки (1 человек); артификация, нистагм (1 человек); врожденное недоразвитие зрительного нерва (2 человека); врожденное помутнение роговой оболочки (1 человек); катаракта, отсутствие радужной оболочки (1 человек); дальнорзоркий астигматизм (1 человек); миопия средней степени (2 человека). Подростки обучаются по адаптированной образовательной программе, разработанной с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Практическая значимость работы заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы педагогами-психологами при профилактике интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения в различных образовательных учреждениях.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложение.

Основное содержание работы. Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, определяются объект и предмет исследования, формулируются цель и задачи, выдвигается гипотеза.

Первая глава «Теоретический анализ проблемы профилактики интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения» посвящена изучению теоретических аспектов интернет-зависимости в психологии и особенностям психического развития подростков, имеющих зрительные нарушения.

Первоначально изучение данного явления было инициировано Кэтрин Янг и Ирвином Голдбергом, которые определили интернет-зависимость как нехимическую форму аддикции, характеризующуюся стремлением избегать реальности через погружение в виртуальное пространство. Подростки с такой зависимостью ищут в Интернете особое эмоциональное состояние удовлетворения и уверенности в себе, которое в обычной жизни им недоступно по различным причинам, включая возможные психологические трудности. В более широком понимании, интернет-зависимость у подростков, в том числе с нарушениями зрения представляет собой навязчивое стремление к постоянному использованию Интернета, что приводит к социальной изоляции, и может привести к развитию выраженных негативных психологических проблем.

Психолого-педагогические исследования подтверждают, что риски развития интернет-зависимости особенно актуальны для пользователей в диапазоне от 10 до 18 лет. В этом возрасте психика и эмоциональная сфера находятся в стадии формирования что осложняется для детей с нарушениями зрения. При появлении первых симптомов, таких как отказ от реального общения, ухудшение зрения из-за чрезмерного использования экранов, родителям и педагогам необходимо незамедлительно реагировать, поскольку отсутствие поддержки может привести к социальной изоляции и замкнутому образу жизни, снижению школьной успеваемости, развитию неуверенности в

себе, агрессивности, замкнутости, проблемами во взрослой жизни, включая проблемы с коммуникабельностью, организацией и ответственностью.

Статистика показывает, что в разных странах от 1,4% до 17,9% подростков с нарушениями зрения страдают от интернет-зависимости.

К группе риска формирования интернет-зависимости: относятся:

- подростки с нарушениями зрения с нестабильными и конфликтными отношениями в семье и школе где недостаток эмоциональной поддержки и конфликтные ситуации могут способствовать поиску альтернативного источника общения и самоутверждения в виртуальном пространстве;

- подростки, с нарушениями зрения, не вовлеченные в серьезные увлечения, такие как спорт, кружки, школьное самоуправление и другие социальные проекты. Отсутствие альтернативных занятий и социальных связей делает их более уязвимыми перед виртуальной реальностью;

К психологическим симптомам интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения можно отнести:

- улучшение самочувствия и эйфория во время пребывания за компьютером, что становится своего рода «наркотиком» для подростка;

- увеличение времени, проводимого за компьютером, с тенденцией к постоянному росту;

- отдаление от реальных социальных связей: пренебрежение семьей и друзьями в пользу виртуального общения;

- эмоциональные проблемы вне компьютера: ощущение пустоты, депрессии, раздражительности;

- ухудшение учебной успеваемости из-за снижения концентрации внимания и времени, уделяемого учёбе;

- навязчивое желание проверять электронную почту и социальные сети, что становится приоритетом в повседневной жизни;

- навязчивое веб-серфинг – непрерывное изучение интернет-ресурсов без конкретной цели;

- зависимость от виртуального общения – избыточное время, проводимое в чатах, на форумах, в социальных сетях, с большим количеством виртуальных знакомств и друзей;

- игровая зависимость – увлечение компьютерными играми по сети, которое становится неконтролируемым.

Таким образом, в связи с психологическими особенностями подросткового возраста, и учитывая наличие нарушений зрения, этот период развития становится критическим. Подростки, чрезмерно использующие Интернет, часто сталкиваются с различными психологическими трудностями. Эти сложности обусловлены как возрастными изменениями, так и спецификой зрительных нарушений. В связи с этим, раннее выявление и профилактика интернет-зависимости для подростков с нарушениями зрения приобретает особую важность, поскольку способствует укреплению их психологического состояния и успешной интеграции в социальную среду.

Во второй главе представлены результаты эмпирического изучения интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения.

Для диагностики интернет-зависимости подростков мы использовали методики: Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков), Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И.А. Коньгиной), Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость.

По данным методики «Тест на интернет-зависимость» (С.А. Кулаков) было установлено, что 98 % опрошиваемых имеют компьютер, из них 80 % имеют выход в Интернет. Исследование выявило среднее времяпрепровождение подростков с зрительными нарушениями в Интернете, и показало одинаковые результаты мальчиков-подростков и девочек-подростков: 57% посвящают онлайн-пространству более двух часов ежедневно, что составляет значительную часть их свободного времени; около 17%, ограничиваясь часом общения в день, и еще 26% - до двух часов в день. Эти данные подчеркивают приоритетное увлечение виртуальным общением

среди подростков с нарушениями зрения, превышающее реальные встречи с друзьями или другие формы отдыха.

Далее мы определяли цели пребывания в сети Интернет у подростков указанной категории (Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И.А. Коньгиной)). Исследование показало значимость игровой деятельности в жизни подростков с нарушениями зрения.

В рамках анкетирования были определены основные цели и мотивы выхода в Интернет среди подростков данной категории. Результаты исследования показали:

У мальчиков-подростков: видео игры занимают первое место, их выбрало 57% учащихся; использование для выполнения домашних заданий (докладов и рефератов, и т. д.) - 17% обучающихся; общение через Интернет – предпочтение у 26% подростков с нарушениями зрения.

Проанализировав данные опроса девочек-подростков с нарушениями зрения на предмет их интересов в Интернете, можно выделить следующие предпочтения: видео-игры занимают первое место, их выбрало 43% девочек-подростков; использование для выполнения домашних заданий (докладов и рефератов, и т. д.) - 35%; общение через Интернет – предпочтение у 22% девочек-подростков с нарушениями зрения.

Эти данные демонстрируют схожесть в целях использования Интернета подростками с нарушениями зрения обоих полов.

Анализ популярности сайтов среди подростков с нарушениями зрения показал, что наиболее востребованными являются «Яндекс», «ВКонтакте», и Google при использовании домашнего Интернета, которые пользуются высокой популярностью среди школьников подросткового возраста с нарушениями зрения.

Далее на основании применения Теста Кимберли Янг на интернет-зависимость выявлены следующие предпочтительные виды деятельности мальчиков-подростков: просмотр контентов – 16%, прогулки с друзьями –

16,5%, прослушивание музыки – 16,5%. У девочек-подростков: просмотр контентов – 16%, прогулки с друзьями – 16,5%, прослушивание музыки – 16,5%.

Анализ результатов позволяет утверждать, что для большинства участников опроса свойственна начальная стадия интернет-зависимости, что проявляется в определенных проблемах из-за активного использования Сети. При этом гендерные различия не играют решающей роли.

С учетом результатов констатирующего эксперимента была разработана коррекционно-развивающая программа.

Цель программы: профилактика интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения, оказание им и их семьям консультативной психолого-педагогической помощи и социальной поддержки, способствующей снижению рисков зависимого поведения.

Задачи программы:

- развитие коммуникативных навыков через игровые формы взаимодействия;
- формирование мотивации к дополнительному образованию и творчеству;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленных цели и задач использовали следующие формы работы: вовлечение учащихся подросткового возраста с нарушениями зрения в творческую, исследовательскую и проектную деятельность; разработка альтернативных досуговых программ с целью расширения интересов школьников; оформление тематических стендов; проведение классных часов по актуальным вопросам: «Интернет в жизни школьника», «Влияние цифровых технологий на досуг», «Путь к здоровому использованию Интернета»; организация масштабной акции «Я свободен от виртуального мира»; проведение открытых микрофонов с обсуждением темы «Интернет: внимание, сигнал!».

Основные цели и задачи программы по работе с родителями подростков с нарушениями зрения:

- активное привлечение родителей к совместной организации досуга для подростков с нарушениями зрения;
- исследование особенностей семейных взаимоотношений для выявления возможных проблем и их коррекции;
- формирование мотивации у родителей к сотрудничеству со школой;
- проведение психолого-педагогического обучения родителей, направленного на создание оптимальных условий для личностного роста подростков с нарушениями зрения в семье.

После реализации программы для оценки результатов эффективности профилактики интернет-зависимости среди подростков с нарушениями зрения было проведено контрольное исследование с использованием тех же методик, что на констатирующем этапе.

Проведенное исследование по методике «Тест на интернет-зависимость» (С.А. Кулаков) показала, что среднее времяпрепровождение подростков с зрительными нарушениями в Интернете несколько снизилось, и показало следующие результаты: 45% (до эксперимента 57%) посвящают онлайн-пространству более двух часов ежедневно; около 30 % (против прежних 17%,) ограничиваясь часом общения в день, и еще 25 (против прежних 26%) - до двух часов в день. Эти данные показывают снижение виртуального общения среди подростков с нарушениями зрения, превышающее реальные встречи с друзьями или другие формы отдыха.

Далее были определены основные цели и мотивы выхода в Интернет среди подростков данной категории после проведения эксперимента (Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И.А. Коньгиной):

мальчики-подростки:

- видео игры по-прежнему занимают первое место, их выбрало 39% (против прежних 57% учащихся);

- использование для выполнения домашних заданий (докладов и рефератов, и т. д.) - 37% (против прежних 17%);
- общение через Интернет – предпочтение у 24% (против прежних 26%) подростков.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что для мальчиков-подростков главная цель наличия Интернета осталась прежней: видео игры и работа над докладами и рефератами. Но они стали уделять больше внимания учебе.

Проанализировав данные опроса после проведения эксперимента девочек-подростков с нарушениями зрения на предмет их интересов в Интернете, можно выделить следующие предпочтения:

- видео игры по-прежнему занимают первое место, их выбрало 35% (против прежних 43% учащихся);
- использование для выполнения домашних заданий (докладов и рефератов, и т. д.) - 45% (против прежних 35%);
- общение через Интернет – предпочтение у 20% (против прежних 22%) подростков.

Далее на основании применения Теста Кимберли Янг на интернет-зависимость мы видим следующие предпочтительные виды деятельности мальчиков-подростков:

- просмотр контентов – 14 % (против прежних 16%);
- прогулки с друзьями – 18% (против прежних 16,5%);
- прослушивание музыки – 16% (против прежних 16,5%);
- девочек-подростков
- просмотр контентов 14% (против прежних 16,5%);
- прогулки с друзьями – 19% (против прежних 16,5%);
- прослушивание музыки – 116% (против прежних 16,5%).

Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать, что посредством реализации программы по предупреждению и профилактике

интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения снизился уровень интернет-зависимости.

Заключение. Данная работа посвящена изучению специфики профилактики интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения.

Изучив феномен интернет-зависимости в психологических исследованиях, специфику интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения, мы выяснили, что Интернет может служить для них способом ухода от сложностей и проблем, существующих в реальной жизни. Проанализировав наиболее популярные и важные виды деятельности подростков данной категории, установили, что Интернет может оказывать существенное влияние на их психику и мировоззрение, и это может привести к трудностям в социальной адаптации. Мы выявили социальные и психологические аспекты, оказывающие влияние на появление интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения. Своевременно принятые психологические меры могут снижать риски интернет-зависимости у подростков с нарушениями зрения, способствовать ее профилактике. От выбора занятий в свободное время, организации досуга зависит формирование личности подростка с нарушениями зрения, его потребностей, ценностей, взглядов на мир и, как следствие, его роли в обществе.

Проблема интернет-зависимости среди подростков остается крайне важной, поскольку они, как наиболее уязвимая категория пользователей, часто не способны критически оценивать огромный поток информации, поступающей из Интернета. Развитие самоконтроля, организация досуга являются эффективными способами борьбы с интернет-зависимостью у подростков с нарушениями зрения.