



На правах рукописи

ГАЙНУЛЛИНА ЭЛИНА НУРОВНА

**ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В СТРУКТУРЕ ОРИЕНТАЦИЙ
СТУДЕНТОВ-ГЕЙМЕРОВ**

**Специальность: 22.00.04 – Социальная структура,
социальные институты и процессы**

АВТОРЕФЕРАТ
на соискание ученой степени
кандидата социологических наук

20 ЯНВ 2011

УФА – 2010

Диссертация выполнена на кафедре социальной работы
ГОУ ВПО Башкирский государственный университет

Научный руководитель: доктор философских наук, профессор
Акчурин Басыр Гайфуллович

Официальные оппоненты: доктор социологических наук, профессор
Антошкин Виктор Николаевич

кандидат социологических наук, доцент
Сизоненко Зарина Лероновна

Ведущая организация: **ГОУ ВПО Уральский государственный
экономический университет**

Защита диссертации состоится «28» декабря 2010 г. в 14.00 час. на заседании диссертационного совета Д.212.013.05 в ГОУ ВПО «Башкирский государственный университет» по адресу: 450074, г. Уфа, ул. З. Валиди 32, гл. корпус, ауд. 345.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Башкирского государственного университета.

Автореферат диссертации размещен на сайте: <http://www.bashedu.ru>

Автореферат разослан 25 ноября 2010 г.

Ученый секретарь,
доктор социологических наук, профессор



Ф.Б. Бурханова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Проблема сохранения здоровья молодежи – одна из фундаментальных социальных проблем современного российского общества, которое предъявляет повышенные требования к подрастающему поколению, вступающему во взрослую жизнь.

Региональные исследования по данной проблематике демонстрируют довольно тревожные результаты: здоровье студентов имеет нисходящую динамику, обусловленную рядом неблагоприятных факторов. Это – неудовлетворительное состояние окружающей среды, социальная нестабильность, напряженность учебного процесса, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящей к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек (употребление табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ). Не последнее место в этом процессе занимают и поведенческие зависимости, одной из которых является рассматриваемая в данной работе игровая компьютерная аддикция.

Последнее десятилетие XX века ознаменовалось распространением среди молодежи различных, ранее не существовавших, нетрадиционных форм проведения досуга, связанных с увлечением компьютерными играми. Крайняя степень этой увлеченности проявляется в форме игровой компьютерной аддикции, что связано с попытками субъекта уйти от реальности в виртуальный мир посредством погружения в структуры компьютерных игр.

Склонные к аддиктивному поведению субъекты реализуют деструктивные модели поведения, используя возможности, предоставляемые интенсивно развивающимся рынком компьютерной техники и медиапродукции, тем более взаимодействие с компьютером до определенной степени является показателем прогрессивности и не порицается обществом как другие формы зависимого поведения. Высокая значимость проблемы игровой компьютерной аддикции обусловлена тем, что она фактически приводит к «уходу индивида в себя», изолируя его от реального общества.

В научном сообществе для раскрытия этого явления потребовался новый термин, обозначающий группу лиц, проводящих большую часть времени за компьютерной ролевой игрой в ущерб физическому, психическому здоровью и социальной активности – геймеры. Еще недавно игровой компьютерной аддикции как проблемы не существовало. В настоящее время в связи с усугублением данной проблемы возникла необходимость в выработке социальных методов ее решения. В изучении данной проблемы должны быть задействованы не только социально-медицинские, психолого-педагогические, но и социологические подходы. Это позволит дать более корректную социальную оценку влияния игровой компьютерной аддикции на фактическое поведение геймеров в отношении своего здоровья.

Степень научной разработанности проблемы. Во второй половине XX века, когда на первые места в структуре заболеваемости и смертности вышли болезни, вызванные поведенческими факторами, была заложена традиция рассмотрения здоровья в его социальном аспекте. Роль социальных факторов, влияющих на здоровье людей, рассматривалась в работах И.В. Бестужева-Лады, Е.В. Дмитриевой, И.В. Журавлевой, Л.Г. Матроса, В.П. Петленко, А.В. Сахно, Г.И. Царегородцева, З.С. Шангареевой.

Большое количество работ посвящено изучению влияния на здоровье особенностей образа жизни населения. Среди них стоит особо выделить труды И.В. Бестужева-Лады, А.Б. Курлова, Ю.П. Лисицына, Т.М. Максимовой, Н.М. Римашевской, а также работы зарубежных авторов: М. Блэкстера, А. Дутарда и М. Филда.

Основы ценностного подхода к здоровью были сформулированы болгарскими учеными И. Калайковым, П. Михайловым, М. Поповым и отечественными учеными М.С. Бедным, А.М. Изуткиным, А.Ф. Полисом, Г.И. Царегородцевым.

Вопросам формирования ценности здоровья посвящены работы В.М. Димова, И.С. Ларионовой, А.В. Левченко, Н.В. Панкратьевой, И.В. Пичугина, А.З. Рахимова, И.В. Цветковой.

Духовно-культурные и социально-экономические изменения, происходящие в Республике Башкортостан, и их непосредственное влияние на здоровье населения нашли отражение в трудах Д.М. Азаматова, Б. С. Галимова, Дж.М. Гилязитдинова, С.В. Егорышева, А.В. Лукьянова, Р.Ш. Магазова, Р.Т. Насибуллина, Д.А. Нуриева, И.М. Усманова, Р.А. Хисамутдинова, З.А. Хуснутдиновой, Л.А. Ширяева.

Для осмысления всех этих процессов и для формирования методологических основ исследований социального здоровья студенческой молодежи могут оказаться полезными труды Б.Г. Акчурина, С.Н. Горбушиной, А.Б. Курлова.

Проблемы здорового образа жизни студенчества, их отношение к здоровью отражены в работах Е.В. Веселовой, Н.Х. Гафиатуллиной, А.В. Волковой, Т.А. Котовой, С.А. Фролова.

В связи с выраженной тенденцией ухудшения здоровья молодежи актуализируется проблема все более широкого распространения аутодеструктивных моделей поведения, в частности, игровой компьютерной аддикции, что обуславливает необходимость исследования причин ее возникновения и выделения социальных факторов, провоцирующих данные поведенческие аномалии. В этом ракурсе поставленные проблемы решаются в работах Р.Ф. Абдеева, Г.М. Авилова, И.В. Бурлакова, М.С. Иванова, В.А. Лоскутовой, С.И. Орехова, С.А. Шапкина. Эти труды придали существенный стимул актуализации проблематики игровой компьютерной аддикции.

Анализ игровой зависимости в контексте социальных трансформаций был проведен отечественными исследователями И.С. Ивановым, Ю.В. Шепелем. Изучением места и роли субкультуры геймеров в контексте

информационного общества занимались такие исследователи, как Е.Л. Болескина, С.В. Бондаренко, О.А. Степанцева.

Констатируя весомый вклад отмеченных исследований в анализ обозначенной проблематики, следует также обратить внимание на то, что имеющиеся научные работы по проблемам игровой компьютерной аддикции фрагментарны и противоречивы. До сих пор малоизученными остаются особенности распространения игровой компьютерной аддикции среди студенческой молодежи, отсутствуют системные социологические исследования системы ценностей и поведенческих практик геймеров. Все это обозначило проблемное поле нашего диссертационного исследования.

Объектом диссертационного исследования выступают студенты с игровой компьютерной аддикцией.

Предметом исследования является отношение студентов-геймеров к здоровью в системе ценностных ориентаций.

Цель исследования заключается в выявлении тенденции изменения ранговой позиции здоровья в ценностно-мотивационной структуре студентов-геймеров под влиянием игровой компьютерной аддикции.

В соответствии с целью в диссертации решаются следующие основные задачи:

- раскрыть подходы к исследованию проблемы здоровья и здорового образа жизни как фактора социобиотического потенциала в контексте социологической теории;
- выделить основные тенденции изменения статуса здоровья в структуре ориентаций студенческой молодежи;
- произвести анализ уровня здоровья современных студентов и выявить динамику распространения в студенческой среде аддитивных моделей поведения;
- рассмотреть основные теоретические подходы, сложившиеся в социологической науке, к исследованию характера воздействия компьютерной игровой деятельности на личность, ее социальную активность и здоровье, исследовать механизмы формирования игровой компьютерной аддикции;
- исследовать социальные факторы формирования игровой компьютерной аддикции и их влияние на социальное здоровье личности и общества;
- проанализировать значимость здоровья в системе ценностных ориентаций студентов-геймеров;
- охарактеризовать поведенческие практики студентов-геймеров в контексте формирования валеологической культуры, определяющие уровень их социального здоровья.

Теоретико-методологической основой диссертационного исследования явились отраслевые социологические теории: «социология молодежи», «социология здоровья», «социология девиантного поведения»; теории структурного функционализма, а также предметно-деятельностный и

аксиологический подходы к анализу динамики здоровья современных студентов и особенностей распространения в студенческой среде аддиктивных моделей поведения.

Междисциплинарный характер проблемы потребовал привлечения теоретических наработок в области социальной экологии, социальной медицины, социальной психологии и валеологии.

При разработке положений диссертационной работы мы опирались на идеи и положения, изложенные в трудах Э. Дюркгейма, А. Адлера, М.С. Кагана, Л.Н. Когана, Ю.П. Лисицына, В. Д. Менделевича, Ц. П. Короленко, В. А. Лоскутовой и др.

Эмпирическую базу диссертации составили:

1. Результаты авторского исследования «Ценность здоровья и здорового образа жизни и поведенческие практики студенческой молодежи в отношении здорового образа жизни», проведенного автором в 2005-2009 гг. Анкетирование проводилось среди студентов 1-4 курсов различных специальностей вузов города Уфы, по гнездовой пропорциональной выборке. Выборка осуществлялась по следующим признакам: тип учебного заведения (технический, гуманитарный, сельскохозяйственный, медицинский), курс обучения, пол и возраст, относительно которых она и репрезентировалась. Общий объем выборки составил 4560 человек. В социологическом исследовании 2005 года было опрошено 800 студентов, в 2006 – 860, 2007 – 910, 2008 – 930, 2009 – 1060. Средняя статистическая ошибка выборки по каждому из этапов исследования не превышает 4,5%.

2. Тестирование, которое проводилось с использованием социально-психологической методики Т.А. Никитиной, А.Ю. Егорова. Тестовая методика сочеталась с одновременно проводимой анкетной методикой, что позволило оценить степень вовлеченности респондентов в различные игровые практики.

3. Контент-анализ по проблемам деструктивного поведения геймеров. Контент-анализ проводился по материалам газет: «Российская газета», «Медицинская газета», «Комсомольская правда», «Аргументы и факты», «Независимая газета»; журналов «Компьютерра», «IT News»; новостных лент сети Интернет: «www.lenta.ru», «www.gazeta.ru», «www.inoSMI.ru» с 2000 г. по 2009 г.. Все случаи девиантного поведения, представленные в этих источниках, были классифицированы по двум группам: первую составляют случаи убийств, совершенных геймерами, вторую – случаи смертей геймеров в результате неумеренной игровой деятельности и суицидов.

4. В диссертационной работе также используются опубликованные данные ряда российских и зарубежных исследований, проведенных различными научными коллективами и отдельными учеными, касающиеся исследуемой проблемы. Наиболее значимые из них следующие: «Молодежь новой России: ценностные приоритеты» (Рук. М.К. Горшков, 2007; 2451 респондент); «Домашние компьютеры» (Всероссийский опрос, август, 2006; 1500 респондентов); «Игровая зависимость как социокультурное явление» (Рук. Шепель Ю.В., 2004-2006, Эстония; 2989 респондентов); «Мотивы

обращения молодежи к компьютерным играм» (Иванов И.С., апрель 2007; 531 человек); «Making friends in cyberspace» (Parks M, 2006; 6720 человек).

На основе проведенного исследования в диссертации сформулированы следующие выводы, которые составляют ее **научную новизну и выносятся на защиту**:

- Уточнено содержание понятий: *геймер* – это человек, проводящий за ролевыми компьютерными играми большую часть времени (более 12 часов в день), в ущерб социальной активности и психофизическому благополучию; *«виртуализация образа жизни геймеров»* – процесс замещения социальных практик симуляциями, приводящий к обезличиванию субъекта и потере его персонификации в реальной действительности, созданию личности, приобретающей черты, характерные для конкретного игрового сообщества.
- Аргументировано саморефлексивное значение понятия «аддикция», означающее «следование привычке, склонность или пристрастие». Данные предпочтения обуславливают проявление одной из форм деструктивного, девиантного поведения, которое выражается в стремлении личности к уходу от реальности посредством изменения своего социопсихического состояния.
- Обоснована структура и характеристика ценностных ориентаций геймеров, имеющих преимущественно гедонистическую направленность. Ядро ценностной структуры геймеров составляют такие социально-статусные предпочтения, как «положение в обществе», «материальное благополучие», «самовыражение». Высокая значимость ценности «положение в обществе» для геймеров обусловлена постоянным стремлением занять статусное положение в игровом сообществе, на этом принципе строится все игровое взаимодействие. Игра определяет высокое ранговое положение ценности «материальное благополучие», так как в большинстве ролевых компьютерных игр доминирует идея обогащения. Самовыражение также входит в число ценностей, составляющих ядро мировоззрения геймеров. Структурный резерв составляют такие ценности, как: отдых и увлечения, любовь, творчество. В периферии жизненных ценностей у геймеров находятся такие ценности, как «семья и дети», «карьера и «здоровье». Значимость семьи для геймера заключается в объективной необходимости. Ценность «общение с родственниками и друзьями», находится в арьергарде жизненных ценностей, из чего становится очевидным, что ценность «семья и дети» – это, прежде всего, декларированная ценность. Студенты-геймеры в перспективе не ориентированы на трудовую деятельность, так как позиция такой ценности, как «карьера», занимает место на периферии жизненных ценностей. Ценность здоровья занимает одну из последних позиций.
- Представлен социальный портрет современного студента-геймера: это молодой человек, выходец из обеспеченной семьи, проживающий в городе совместно с родителями, не состоящий в браке. Для геймера

характерно ограничение форм проявления социальной активности и сужение реального круга общения. Вне игровой деятельности геймер испытывает спектр негативных эмоций: скуку, подавленность, раздражение, нервозность, недовольство окружающими. Как следствие, налицо низкий уровень его адаптационного потенциала и проявления асоциальности, порой выводящие данного субъекта в девиантную зону социального позиционирования.

- Полученные в ходе исследования результаты, характеризующие социальную ценность здоровья и поведенческие практики геймеров в отношении здоровья, свидетельствуют о низком уровне валеологической культуры. Установлено, что когнитивная составляющая валеологической культуры геймерами оценивается адекватно, но завышенная самооценка здоровья и отсутствие мотивации к ведению здорового образа жизни не позволяют в полной мере реализовывать самосохранительные поведенческие модели.
- Актуализирована социальная функция валеологической культуры студенческой молодежи, которая предполагает формирование в структуре ее сознания мировоззренческих импликаций, обеспечивающих положительную мотивацию здоровья и выступает как соционормативная сфера.

Область научного исследования соответствует формуле специальности 22.00.04 – «социальная структура, социальные институты и процессы». В работе рассматриваются ценностные ориентации студенческой молодежи, в т.ч. ценность здоровья, поведенческие практики в области здоровья в социальном контексте и факторы, влияющие на формирование здорового поколения (пункт 31).

Теоретическая и практическая значимость исследования.

Теоретическое значение исследования заключается в определении содержания, характера и особенностей формирования здоровья студенческой молодежи как социальной ценности; в концептуализации процесса влияния виртуализации общества на трансформацию ценностного сознания молодежи; в обосновании социальных причин и последствий игровой компьютерной аддикции. Результаты диссертационного исследования имеют практическое значение для осуществления социальной реабилитации и коррекции поведения лиц отягощенных игровой компьютерной аддикцией. Материалы диссертационного исследования могут быть полезными в разработке программ по формированию здорового образа жизни студентов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и выводы исследования были апробированы на научных конференциях, в том числе: на международной научно-практической конференции «Здоровье и безопасность жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути их решения» (Уфа, 2005 г.), республиканской научно-практической конференции молодых ученых «Башкортостан: исторические и социальные парадигмы развития» (Уфа, 2008 г.), всероссийской научно-практической конференции «Безопасность человека: проблемы и пути

решения в современных условиях» (Уфа, 2009 г.), всероссийской научно-практической конференции «Молодежная политика и общественное развитие в России и ее регионах» (Уфа, 2009 г.).

По теме диссертации опубликовано 14 научных работ, общим объемом 7,95 п.л., в том числе монография и учебное пособие, а также 2 статьи в журналах, рекомендованных ВАК РФ: Вестник Башкирского государственного университета (2008. - Т.13, №2; 2009. - Т.14, № 1).

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (191 наименование) и приложений. Общий объем диссертации 140 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы диссертационного исследования, анализируется состояние ее научной разработанности, определяются объект, предмет и методология исследования, ставятся цели и задачи, формулируются положения новизны диссертации, описывается эмпирическая база, характеризуются теоретическая и практическая значимость проделанной работы и ее апробация.

В первой главе «Теоретико-методологические основы исследования ценности здоровья в жизни студенческой молодежи» рассматриваются существующие подходы к исследованию проблемы здоровья, здорового образа жизни и самосохранительного поведения, рассмотрены ценностные импликации здоровья в мотивационной структуре современной студенческой молодежи.

В параграфе 1.1 «Здоровье и здоровый образ жизни в контексте социологического анализа» проведен анализ концепций и теоретико-методологических подходов к определению таких понятий, как «здоровье», «здоровый образ жизни», «самосохранительное поведение».

Подчеркивается необходимость исследования здоровья с позиций различных дисциплин, так как само понятие здоровья являет собой сложный многомерный конструкт, имеющий гетерогенную структуру и сочетающий в себе качественно различные компоненты, отражающие фундаментальные аспекты человеческого бытия.

На сегодняшний день нет единого мнения относительно определения понятия «здоровье» как в отечественной, так и в зарубежной социологии. К основным трудностям, препятствующим адекватному пониманию сущности здоровья, можно отнести: сложность и многогранность феномена здоровья; непостоянство уровня здоровья отдельного индивида; невозможность разграничения биологического и социального, духовного и материального, психического и соматического в человеке и др.

Основное внимание в биомедицинской модели здоровья уделяется биологическим изменениям в организме, что предполагает отсутствие у здорового человека органических нарушений и ощущений нездоровья, то есть с этой позиции приоритет отдается биотической доминанте здоровья

человека. Существенным недостатком этой модели является недооценка влияния социальных аспектов жизнедеятельности человека, определяющих состояние его здоровья.

В контексте исследования автору импонирует социальная модель, где определяющими являются факторы общественной консолидации индивидов, и понятие «здоровье» раскрывается в его социальном плане, где состояние субъекта не может быть осмыслено вне социокультурного контекста общественных взаимодействий. В основе ценностно-социальной модели лежит тезис о том, что «здоровье» является основополагающей ценностью, необходимой для удовлетворения материальных и духовных потребностей человека и для его участия во всех сферах жизнедеятельности. Этой модели в наибольшей степени соответствует определение, которое предложено Всемирной организацией здравоохранения. Данный подход вполне оправдан, но все же, он не является исчерпывающим, так как не позволяет рассматривать здоровье с позиций социально-экономических категорий.

Выдвижение поведенческого фактора в качестве ведущего в многофакторной обусловленности здоровья объясняется, прежде всего, изменением в последние десятилетия структуры причин смертности и заболеваемости. Эта структура опосредуется в значительной мере образом жизни человека. Исходя из этого, особого внимания заслуживает одна из узловых категорий, рассматриваемая в данном параграфе – здоровый образ жизни.

Условно понятие здорового образа жизни можно разделить на два структурных компонента. Первый фиксирует активные его формы, когда человек своими действиями создает условия для хорошего состояния своего здоровья. Второй апеллирует к стремлению человека сознательно не допустить образования привычек, отрицательно влияющих на здоровье. Эта дихотомия актуализирует обращение к сущности и содержанию «культуры самосохранительного поведения» человека, уровень которой находит отражение в здоровом (нездоровом) образе жизни, что напрямую оказывает влияние на состояние его социобиотического статуса.

Кардинальные изменения в обществе привели к трансформации самосохранительного поведения, результатом которой является тот или иной уровень здоровья. Следует заметить, что проблема самосохранительного поведения заключена в несоответствии, порой в резко выраженном противоречии между сознанием и поведением. В связи с этим следует отметить, что существует эффект «эха социальной ценности», являющийся ретрансляцией безличностных переживаний и размышлений человека по поводу реализации своего самосохранительного поведения.

Именно поэтому в параграфе 1.2 «Социальная ценность здоровья и тенденции изменения статуса здоровья в структуре ориентаций студенческой молодежи» рассмотрены ценностные импликации здоровья в мотивационной структуре современного человека.

Ценности выступают в роли смысла человеческого существования, проявляющегося в типичных ситуациях, с которыми сталкивается общество.

Эта интенция нашла отражение в следующей дефиниции, которая, на наш взгляд, наиболее полно отражает формат социологической интерпретации данного феномена: «ценности – это обобщенные значения объектов, как выражение фундаментальных норм, которые помогают осуществлять выбор поведения в жизненно важных ситуациях. Система ценностей создает внутренний стержень культуры, духовную квинтэссенцию потребностей и интересов, влияющую на их реализацию»¹. Дополнить это видение можно утверждением о том, что человек в своих действиях руководствуется определением приоритетности для него тех или иных ценностей.

Итак, социальные ценности выступают как отобранные общественным сознанием идеалы, которые усваиваются индивидом в процессе социализации и образуют ценностные структуры личности, т.е. становятся личностными ценностями. Следует отметить, что структура личностных ценностей и значимость каждой из них для субъекта лишь в некоторой степени отражает структуру социальных ценностей. Мера и степень совпадения будут зависеть от множества экзогенных – социальных причин, и эндогенных – индивидуально-психологических факторов.

Субъектные ценности организуются в определенные системы (иерархии). Сложное иерархическое строение системы ценностей обуславливается многообразием общественных условий развития и жизнедеятельности личности. Тем не менее, критерии ранжирования ценностных ориентаций индивидом неоднозначны – их предпочтение может быть обусловлено как его представлениями об их абсолютной значимости для общества, так и их субъективной важностью для самого индивида.

Известно, что базовые ценности индивида формируются в период первичной социализации и, как правило, остаются стабильными, претерпевая лишь незначительные изменения в кризисные периоды жизни человека и его социального окружения. Данные изменения касаются преимущественно структуры ценностей, т.е. перемещений, рангов, когда одни ценности получают более высокий статус, другие становятся менее значимыми.

Несмотря на то, что аксиологическая картина здоровья в различные исторические эпохи менялась, данная ценность никогда не была в арьергарде ценностной иерархии, что обусловлено необходимостью сохранения личного здоровья, которое опосредованно является гарантом сохранения популяции.

Здоровье как социальная ценность может быть охарактеризовано тремя специфическими чертами: тесной взаимосвязью субъективно-объективных характеристик, под которыми понимается взаимосвязь объекта (здоровья) и субъекта (личности, индивида), когда объект является неотъемлемой частью субъекта; постоянным наличием данной ценности (наряду с ценностью человеческой жизни); долгосрочностью изменения состояния здоровья.

Происходящие в России общественные преобразования привели к изменению структуры основных жизненных ценностей. Анализ результатов

¹ См.: Лапин Н.И. Социальные ценности и реформы кризисной России / Н.И. Лапин. // Социологические исследования. – 1993. № 9. – С. 17-28.

социологических исследований позволяет утверждать, что «здоровье» как инструментальная ценность находится на первых позициях в системе ценностей россиян. Исследования жизненных ценностей студенческой молодежи показали аналогичные результаты (См., например: Л.В. Гейтенко, К. Кардялис, О.Г. Кирилук, И.С. Сайдосупова и др.)².

Выдвижение здоровья в качестве доминанты ценностей обусловлено новым пониманием значения здоровья в условиях экономических преобразований. Эта тенденция в целом характерна и для студенчества, которое понимает, что забота о здоровье стала элементом имиджа преуспевающих деловых людей. Итак, ценность здоровья в нормативных представлениях повысилась, но не стала фактором сознания.

Принципиально важным моментом является обусловленность индивидуальной ценности здоровья ценностью данного феномена на уровне общественного сознания. На этом более высоком уровне здоровье рассматривают как социальную, политическую и экономическую ценность, а состояние здоровья нации обуславливает национальную безопасность и уровень развития экономики, ибо именно здоровье людей должно служить главным критерием социально-экономической зрелости, культуры и преуспеяния государства. Поэтому все вопросы обеспечения, формирования, сохранения и укрепления здоровья должны быть учтены во всех направлениях деятельности государства.

В современном российском обществе наблюдаются процессы, приводящие к деструкции как соматического, так и психического здоровья молодежи. Негативное влияние оказывают и масс-медиа, которые, не формируя осознания ценности здоровья, активно «пропагандируют» вредные привычки, чем существенно влияют на сознание молодежи.

Проведенный нами контент-анализ модных молодежных журналов «Glamour», «Лиза», «Cosmopolitan» (женские журналы) и мужских журналов «Медведь» и «MEN's LIFE» (2008-2009 г.; N = 82 ед.) позволил выявить то, как преподносятся в современных глянцевах журналах представления о здоровье и здоровом образе жизни. При анализе публикаций исключалась вся информация, связанная с рекламой лекарств и медицинских клиник. Содержательному анализу подверглись 120 публикаций. Необходимо отметить, что авторами 112 публикаций были журналисты, специалисты в области охраны здоровья привлекались крайне редко. В результате анализа содержания статей нами была выявлена специфическая модель «здорового

² Гейтенко Л.В. Система ценностей современной молодежи / Л.В. Гейтенко // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2009. № 9; Кардялис К. Отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни / К. Кардялис, Л. Кардялене, С. Шукис, Р. Янкаускене // Социологические исследования. – 2007. № 12; Кирилук О.Г. Социальная ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе: Автореф. дисс... канд. соц. наук. – Пенза, 2007; Сайдосупова И.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья студентов медицинского вуза и пути совершенствования организации медицинской помощи: Автореф. дисс... канд. мед. наук. – М., 2009.

образа жизни», тиражируемая СМИ: в основном пропагандируется модели поведения, направленные на устранение физических и косметических недостатков (48% статей), информация же об основных аспектах здорового образа жизни отражена недостаточно. Наибольшее количество публикаций посвящено здоровому питанию (74,6%), уходу за телом и лицом (57,8%), различным методикам физических тренировок (45,4%). Не было обнаружено ни одной публикации, как в мужских, так и в женских журналах, призывающих к отказу от курения и употребления алкоголя. Технологии пропаганды красоты и здорового тела направлены преимущественно на девушек, в мужских журналах информация о здоровье представлена недостаточно. Характерным для модных глянцевого журналов является наличие красочной и броской рекламы сигарет и алкоголя, содержание которой отвечает поставленной рекламодателями цели – побуждение к курению и употреблению алкоголя. Семантика рекламных изображений основывается на потребности молодого человека быть как все: стильным, модным. Рекламные лозунги призывают молодого человека броскими легко запоминающимися фразами: «Стань первым», «Стильная штука», «Утонченная элегантность», «Все в твоей власти», «Живи мобильно», «Познай удовольствие» и др.

Как видно, СМИ призывают молодежь самореализовываться посредством сигарет и алкоголя, что представляет собой скорее пропаганду антиздоровья, а не здоровья. К сожалению, возможности позитивного влияния СМИ остаются недооцененными. Важно, что от сегодняшнего отношения молодежи к своему здоровью зависит и статус этой ценности, который непременно отразится в сознании следующих поколений и наложит свой отпечаток на характер их жизнедеятельности.

В связи с этим была актуализирована проблема отношения современной молодежи к здоровью, которая рассмотрена в параграфе 1.3 «Здоровье студентов и особенности распространения в студенческой среде аддиктивных моделей поведения».

Исследования, отражающие состояние и динамику показателей здоровья студентов, тревожат и указывают на их ухудшение за последние годы. В структуре заболеваемости студентов преобладают заболевания, которые обусловлены образом жизни данной социальной группы, такие как: болезни органов дыхания, болезни органов пищеварения, болезни глаз, болезни нервной системы. Такие заболевания органов дыхания, как хронический тонзиллит, фарингит, бронхит, могут явиться следствием неумеренного потребления табачной продукции основной массой студенчества. Заболевания органов пищеварения могут быть следствием погрешностей в питании, а также регулярного потребления алкогольных напитков, в частности, пива.

Имеющиеся на сегодняшний день результаты многих социально-медицинских исследований указывают на то, что за время учебы в вузе состояние здоровья большинства студентов ухудшается³.

Неблагоприятная динамика увеличения заболеваемости студенческой молодежи обусловлена так же постоянной интенсификацией учебного труда, все возрастающим объемом информации, внедрением новых технических средств в учебный процесс, низкой двигательной активностью, низким уровнем культуры здоровья, стремительным распространением различных форм зависимого поведения. Список объектов зависимости достаточно большой: различные психоактивные вещества (никотиновая, алкогольная зависимости, наркомания), источники информации (всемирная сеть Интернет), светские развлечения, просмотр спортивных зрелищ, работа, культы, высокие технологии, компьютерные игры. Некоторые зависимости одобряются обществом, другие с течением времени начинают представлять личностную проблему для индивида, при этом, не являясь социально опасными, третьи имеют статус социально опасных.

В последние годы в отечественной литературе вместо термина «зависимость» все чаще используется термин «аддиктивное поведение», который означает «использование каких-либо веществ или специфической активности с целью ухода от реальности и получения желаемых эмоций»⁴. Наличие аддикции указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям микро- и макросреды. Поэтому ее можно определить как систематическое повторение действий, лишенных целесообразности и реального приспособительного значения, возникающее у личности, как свидетельство психологической компенсации, и ведущее к снижению потенциала социальной адаптации.

В связи с компьютеризацией досуга студенческой молодежи оказался вызван к жизни такой феномен как «игровая компьютерная аддикция». По данным американских исследователей, распространенность этого расстройства составляет до 8% населения США. Немногочисленные российские исследования представили аналогичные данные⁵.

³ См.: Государственный комитет Республики Башкортостан по молодежной политике: Доклад о положении молодежи в Республике Башкортостан – Уфа, 2008; Кардялис К. Отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни / К. Кардялис, Л. Кардялене, С. Шукис, Р. Янкаускаене // Социологические исследования. – 2007. № 12; Гафиятуллина Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социоструктурном контексте: Автореф... канд. соц. наук. – Ростов н/Д, 2007 и др.

⁴ Егоров А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии / В кн.: Наркология и аддиктология: Сб. науч. тр. / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. – Казань: Школа, 2004.

⁵ Болескина Е.Л. Потребители игровой компьютерной культуры // Социологические исследования. – 2000. № 9; Демильханова А.М. Влияние виртуальной реальности на образ Я (на примере ролевых компьютерных игр): Дисс... канд.псих.наук. – Ярославль, 2009; Иванов И.С. Социологический анализ компьютерной игровой зависимости молодежи (подмосковья): Автореф.дисс...канд.соц.наук. – М., 2009. – 26 с. и др.

Стремительное распространение данной зависимости в студенческой среде определило необходимость проведения социологических исследований, направленных на изучение ценностных ориентаций, особенностей образа жизни, отношения к здоровью лиц, уделяющих значительную часть времени компьютерным играм.

Вторая глава «Изменение отношения студентов-геймеров к здоровью как результат игровой компьютерной аддикции» посвящена социологическому анализу аксиологической составляющей здоровья, изучению спектра поведенческих практик студентов-геймеров в контексте валеологической культуры

В параграфе 2.1 «Игровая компьютерная аддикция и ее влияние на физическое и социальное здоровье геймеров» проанализированы различные подходы, сложившиеся в социологической науке, в исследовании характера воздействия компьютерной игровой деятельности на личность, социальную активность и здоровье геймеров. Исследованы механизмы формирования игровой компьютерной аддикции.

В данном параграфе уточнено понятие геймер. Геймер – это человек, проводящий за ролевыми компьютерными играми большую часть времени (более 12 часов в день), в ущерб социальной активности и психофизическому благополучию. Сегодня нельзя говорить об однозначно негативном влиянии компьютерных игр на личность и ее социальную активность. Отмечено, что лишь неумеренное использование компьютерных игр может привести к социальной изоляции и нарушению психической деятельности личности.

Основная опасность компьютерных игр заключается в вероятности развития игровой компьютерной аддикции. В случае игровой компьютерной зависимости отказ от игры в течение целого дня не ведет к возникновению патофизиологических реакций, а вот поощрение может оказаться столь же негативным, как и в случае с химическими зависимостями, что приводит к трагическим последствиям. Следует отметить, что не все игры могут вызывать игровую компьютерную аддикцию. Необходимое условие для развития аддиктивного состояния – это включение геймера в многоуровневую виртуальную реальность. Анализ российских и зарубежных исследований позволяет утверждать, что наибольшую роль в стимуляции аддиктивной реализации играют многопользовательские ролевые онлайн-игры (англ. massively multiplayer online role-playing game, MMORPG).

Виртуальная реальность – это высокоразвитая форма компьютерного моделирования, которая позволяет пользователю погрузиться в виртуальный мир, непосредственно действовать в нем и воспринимать его как реально существующий. При этом виртуальная реальность, моделируемая высокотехнологичной компьютерной игрой, обладает всеми основными свойствами реальности. Эффект «присутствия» в мире компьютерной игры начинается при переживании играющим происходящего как реального опыта, при этом формируется ценностно-смысловая система для этого виртуального мира. Попадая в виртуальный мир компьютерных игр, человек получает сетевое имя – ник. Он выбирает себе визуальную репрезентацию –

аватар. Все это символизирует начало его «виртуальной жизни». Трансформируя образ своего «Я», геймер соединяет в своем сознании две разные жизни (виртуальную и реальную) и два разных образа (образ реального человека и компьютерного героя). Он начинает заново социализироваться, но только в другом мире, согласно его нормам и ценностям.

«Я-виртуальное» имеет как физические, так и социальные свойства. Физические свойства, как правило, моделируются в виде облика персонажа, роль которого принимает на себя играющий. Социальные характеристики определяются сюжетом и личностными особенностями играющего. В игре, как правило, задается общая направленность характера персонажа — «добрый», «злой» и т.д., причем в большинстве игр это может выбрать сам играющий. Остальное в характер «своего» персонажа вносит играющий, проецируя на компьютерного героя свои желания, потребности, мотивы, ценности и смыслы. Таким образом, компьютерный персонаж играющего («Я-виртуальное») является его социальной проекцией в компьютерной игре.

По мере прогрессирования данной аддикции виртуальный мир постепенно становится все более привлекательным, в то время как мир реальный кажется скучным, а зачастую и враждебным. Связи геймера с реальным миром ослабевают. Эмоции, интересы, когнитивная сфера, энергия и система ценностей сосредотачиваются в виртуальном мире. Геймер использует воображение, фантазии для обслуживания проектов виртуального мира, испытывая при этом чувство контроля над происходящими событиями и объектами. В результате происходит вытеснение инстинкта самосохранения и потеря связи с реальностью.

Американский исследователь Джон Сулер, рассматривая причины игровой зависимости, заключил, что игра удовлетворяет все уровни потребностей личности: физиологические, потребность в безопасности, потребности в межличностных контактах и др. (по А. Маслоу). Таким образом, MMORPG может стать первой межличностной средой, удовлетворяющей ряд потребностей, невозможных для удовлетворения в реальной жизни. Это может послужить тому, что человек какое-то время не ищет удовлетворения потребностей в повседневной жизни. В связи с этим необходим конструктивный анализ причин того, почему современная социальная структура и культура не могут обеспечить адекватное и всестороннее удовлетворение основных потребностей.

Чрезмерный аддиктивный потенциал многопользовательских онлайн-игр позволил некоторым исследователям сравнить влияние данного вида игр на психику игрока с влиянием психоактивных веществ, но такое сравнение ошибочно. Можно сравнивать механизм формирования наркотической и игровой зависимости только на определенных стадиях. В период своего нарастания и состояния устойчивости игровая зависимость по своим психологическим аспектам весьма близка к наркотической, но, в случае с игровой зависимостью, за кульминацией наступает спад, что никак не свойственно наркозависимости.

Стадии игровой компьютерной аддикции характеризуются следующим. В период становления увлеченности идет этап своего рода адаптации. В период эскалации зависимость достигает некоторой точки максимума, степень выраженности которой зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды, способных нивелировать или усиливать зависимость. Далее зависимость некоторое время остается устойчивой, этот период назван нами плато, а затем идет постепенный лизис – спад, фиксирующийся на характерном для данной личности уровне, который остается устойчивым в течение длительного времени.

Интенсивная и продолжительная игра за компьютером является причиной возникновения ряда патологических состояний: синдром карпального канала, компьютерный конъюнктивит, головные боли по типу мигрени, боли в спине (остеохондроз), нерегулярное питание, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, изменение режима дня и др.

Под влиянием игровой компьютерной аддикции происходят также существенные изменения в психо-физиологическом гомеостазе личности: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, ощущения пустоты, депрессии, раздражения вне виртуальной реальности. По мере развития аддикции, геймер все в большей степени отказывается от прежнего круга знакомств. Результатом чрезмерного увлечения компьютерными играми чаще всего становятся семейные проблемы, потерянная работа, проблемы с успеваемостью в школе, вузе – это малая часть социальных последствий патологического увлечения компьютерными играми.

В параграфе 2.2 «Социальные факторы игровой компьютерной аддикции» представлены результаты социологического исследования, проведенного автором среди студентов дневных отделений вузов г. Уфы. Сбор информации осуществлялся методами анкетирования и тестирования. Выборочная совокупность составила 4560 респондентов. Выборка осуществлялась по следующим признакам: тип учебного заведения, пол, возраст, курс обучения с репрезентацией по каждому из критериев не ниже $\Delta = 4,5\%$ (95,5%).

С целью выявления геймеров в студенческой среде использовалась методика Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова, позволяющая диагностировать игровую компьютерную аддикцию.

Посредством этого инструментария было диагностировано 270 (5,4 %) респондентов с высокими показателями по данной методике (свыше 15 баллов), которые были отнесены к группе «геймеры». Необходимо отметить, что не отнесены к группе геймеров лица, профессионально занимающиеся киберспортом. Таковых в нашем исследовании диагностировано не было.

Наиболее показательной группой – 4290 человек (94,6%) – являются «нуберы» (от англ. «newbie» – новичок, неопытный, эпизодически играющий). Данная категория респондентов играет эпизодически. Лиц с низкими результатами по данной методике не выявлено.

С развитием и усовершенствованием компьютерных технологий, игровой продукции, с ростом количества пользователей услуг сети Интернет,

наблюдается рост количества геймеров. Так, наименьшее число студентов-геймеров было выявлено в 2005 году – 3,2 %, а в 2009 их количество возросло до 7,8 %.

Проведенный анализ позволяет описать социальный портрет студента-геймера: это молодой человек, не состоящий в браке, выходец из благополучной обеспеченной семьи, состоящий на иждивении у родителей, чаще проживающий в городе (96,9%), чем на селе (3,1%).

Большинство геймеров (73,3 %) – представители гуманитарных специальностей, удельный вес обучающихся на специальностях технической направленности – 26,6 % от общего числа геймеров.

Значительная часть геймеров вне игры испытывают пустоту, скуку, подавленность, депрессию, раздражение или нервозность. Эти состояния проходят, как только они включают компьютер: 41,4% респондентов отмечают, что испытывают расслабление; 43,5% чувствуют оживление, эйфорию, и лишь 17% играют, чтобы испытать азарт. Отсюда следует вывод, что одной из основных причин возникновения игровой зависимости является отсутствие знаний о способах и методах релаксации, снятия напряжения и стресса. Одним из важнейших негативных последствий игровой компьютерной аддикции является ущерб не только учебной деятельности, но и социальной активности. Так, 82,3 % предпочитают компьютерные игры общению с друзьями, 89,2% игнорируют работу по дому.

Представленный социальный портрет геймера дополняется выраженной склонностью к девиантному поведению. Причем его формы носят порой агрессивный характер, т.к. связаны с насилием, имеющим фатальные последствия, воспроизводящие в реальности те или иные игровые сюжеты, что, безусловно, представляет собой серьезную социальную опасность. Так, по данным контент-анализа новостных лент Интернет-порталов за 2000–2009 годы, для геймеров свойственно как аутодеструктивное, так и социально-опасное поведение. Было зафиксировано 22 случая убийств и 9 случаев смерти.

Путь решения означенных выше социальных проблем лежит в плоскости развития валеологической культуры студенческой молодежи на уровне развития человеческой телесности. Рассмотрению этих аспектов заявленной проблемы посвящен параграф 2.3 «Ценность здоровья в системе ценностных ориентаций студентов-геймеров».

В силу того, что субъективное восприятие проблем здоровья имеет сложную социальную природу, в нашем исследовании использовалась серия индикаторов, позволяющих оценить индивидуальное мнение геймеров относительно здоровья. Группа индикаторов включает эмпирические характеристики, фиксирующие три стороны этого восприятия: аксиологическую, фактическую и поведенческую.

Для оценки субъективной значимости ценностей предлагалось произвести ранжирование ценностей. Подсчет средних величин позволил произвести сопоставительный анализ ценностей у респондентов из двух исследуемых групп: «геймеров» и студентов из контрольной группы.

Ценности, занимающие первые три места в ранжированном ряду, являются ценностным ядром и имеют наибольшую значимость. У геймеров ценностное ядро составляют такие социально-статусные ценности, как положение в обществе (ранг 1), материальное благополучие (ранг 2), самовыражение (ранг 3).

Если сравнивать ранговый вес ценности «положение в обществе» у геймеров (ранг 1) и студентов из контрольной группы (ранг 9), становится очевидным расхождение в позиции этой ценности. Столь высокая значимость ценности «положение в обществе» для геймеров обусловлена постоянным стремлением занять статусное положение в игровом сообществе, на этом принципе строится все игровое взаимодействие. Игра определяет высокое ранговое положение ценности «материальное благополучие» (ранг 2) в системе ценностей геймеров. В большинстве имеющихся игр доминирует идея обогащения – игрок зарабатывает игровую валюту для усовершенствования игрового персонажа, открытия новых локаций и др. Ценность «материального благополучия» у студентов из контрольной группы находится в структурном резерве и занимает 4 позицию.

Самовыражение также входит в число ценностей, составляющих ядро мировоззрения геймеров (ранг 3), так как привлекательность ролевых компьютерных игр обусловлена потребностью в самовыражении.

Такая гедонистическая ценность, как отдых и увлечения, у геймеров занимает достаточно высокую позицию по сравнению с позицией, занимаемой ею в ценностной структуре лиц, не подверженных игровой компьютерной аддикции (8 ранг).

Любовь как общечеловеческая ценность не чужда геймерам. Тем более, что флирт, любовные и брачные отношения имеют место среди участников ролевых онлайн игр. Для студентов из контрольной группы «любовь» (ранг 2) является основной ценностью. На периферии жизненных ценностей у геймеров находятся такие, как «семья и дети» (ранг 7), «карьера» (ранг 8) и «здоровье» (ранг 9).

Можно предположить также, что студенты-геймеры в перспективе не ориентированы на трудовую деятельность, так как позиция такой ценности, как «карьера», занимает место на периферии жизненных ценностей, тогда как одной из главных ценностей респонденты из контрольной группы считают ценность «карьера» (ранг 1). При сравнении веса ценности «здоровье» у студентов из двух исследуемых групп заметна существенная разница. В структуре жизненных ценностей студентов из контрольной группы здоровье занимает одну из первых позиций (ранг 3). Тогда как у геймеров ценность здоровья находится на периферии.

Стоит отметить, что хотя ценность здоровья у студентов из контрольной группы и занимает лидирующую позицию, но остается все же на уровне деклараций. Такое доминантное положение данной ценности, скорее всего, объясняется не возросшей ценностью здоровья в студенческой среде и отсутствием вредных привычек, а новым пониманием значения здоровья в условиях адаптации к новым экономическим условиям.

К ценности, представляющей наименьшую значимость для геймера, можно отнести «общение с родственниками и друзьями». Это можно объяснить тем, что значительную часть времени игровые аддикты проводят в виртуальных средах компьютерных игр, где они общаются с участниками игр только в ходе игрового взаимодействия. Реальные контакты с окружающими их людьми и близкими достаточно поверхностные, нестойкие.

Иерархия конкретных ценностей позволила нам сделать предположение о том, что на данном жизненном этапе у геймеров на первый план выходят лишь «узколичностные» ценности, а ценность здоровья находится на периферии жизненных ценностей. Геймеры, не заботящиеся о своем здоровье, в целом единодушны в объяснении своего поведения. Для большинства из них (49,7%) характерен ответ: «мне не нужно заботиться, я и так здоров», который можно трактовать как показатель отсутствия потребности в каких бы то ни было действиях в связи с заботой о здоровье. Такие ответы, как «нет соответствующих условий» (29,6%), «нет времени» (13,4%), «не хватает силы воли» (2,5%), как бы предполагают желание заботиться о здоровье, но стесненное некими обстоятельствами, 4,8% геймеров на заданный вопрос дали ответ «не знаю, как это делать» – как правило, за этой фразой кроется желание уйти от ответа. Итак, можно сказать, что основными препятствиями для заботы о здоровье у геймеров (при наличии определенных установок и нормативных представлений о данном предмете) является субъективная переоценка здоровья и экстернальная позиция по отношению к здоровью.

В ходе исследования установлено, что у геймеров завышена самооценка здоровья: 64,6% оценили свое здоровье как «хорошее», тогда как у студентов контрольной группы такой ответ встречается значительно реже (26,5%).

В параграфе 2.4 *«Валеологическая культура и поведенческие практики геймеров в отношении здоровья»* охарактеризован спектр поведенческих практик студентов-геймеров в контексте валеологической культуры.

Результаты исследования показали, что в понятие «здоровый образ жизни» всеми респондентами вкладываются основные требования, предъявляемые к здоровому образу жизни, такие как: рациональное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, занятия физической культурой и спортом, здоровый сон. Если же проанализировать поведенческие стратегии респондентов обеих групп, то можно сделать вывод о том, что нормативные представления о здоровом образе жизни и реальное поведение не совпадают.

Для геймеров характерно возложение ответственности за здоровье на внешние обстоятельства (экстернальная позиция): наличие денежных средств – 79,6%, соответствующих специалистов – 12,7% и недооценка такого качества человека, как сила воли (7,7%).

Анализ реальных поведенческих актов студентов в отношении факторов риска продемонстрировал, что проблема распространения наркомании в студенческой среде является актуальной. Признались в

употреблении наркотиков в настоящее время 1,5% опрошенных студентов из контрольной группы, среди геймеров лиц, употребляющих наркотики в настоящее время, не выявлено.

В процессе исследования выявлено, что число курящих среди геймеров заметно отличается от такового показателя, полученного в контрольной группе: 72,6% студентов из контрольной группы курят, среди геймеров – 34,8%.

В ходе исследования выяснилось, что 81,3% геймеров употребляют спиртные напитки (в контрольной группе таковых 61,3%). Наиболее популярный среди геймеров алкогольный напиток – пиво (56,4%). Мотивы употребления алкоголя у геймеров имеют специфическую особенность в отличие от контрольной группы: большинство геймеров (93,4%) видят в принятии алкоголя способ снятия эмоционального напряжения, а для контрольной группы этот мотив не является доминирующим. Такая мотивация, как «поддержать компанию», характерная для студентов контрольной группы, решающей роли для геймеров не играет (91,7% против 26,9%).

Резюмируя мотивы алкопотребления геймеров, подчеркнем, что у геймеров основным путем решения проблем и снятия стресса является пассивное стремление убежать от них, даже не пытаясь найти решение. Это нежелание или неспособность находить рациональный выход из сложных жизненных коллизий и стремление забыться, будь то компьютерная игра или употребление алкоголя, опасно с точки зрения повышения вероятности алкоголизации данной группы исследуемых, поэтому с ними должна проводиться рациональная профилактическая работа и пропаганда способов выхода из стрессовых ситуаций.

Результаты, полученные в ходе анкетирования, указывают, что для геймеров значимы такие проблемы, связанные с качеством сна, как: беспокойный сон (34,7%), бессонница (52,4%), трудное засыпание (44%).

Значимых различий в соблюдении принципов рационального питания как геймерами, так и студентами контрольной группы не отмечается, преобладает ответ «не соблюдаю принципы здорового питания». То есть студенты обеих групп, имея нормативные представления о здоровом питании, тем не менее не соблюдают основные требования к рациональному питанию в силу объективных или субъективных причин.

Об ограничении двигательной активности геймеров можно судить по тому, что регулярные занятия спортом среди геймеров не популярны. Эпизодически, то есть 2-3 раза в неделю занимаются спортом лишь 10,7% геймеров, тогда как в контрольной группе такие ответы встречаются чаще (41,2%). Выяснилось, что ни один геймер не участвовал в спортивных мероприятиях, проводимых на базе учебного заведения, и только 19,5% из них имели в прошлом подобный опыт; в качестве болельщиков геймеров всего 5,8%; преобладает ответ: «спорт не мой конек», составляющий 43,4%, что позволяет сделать вывод – занятия спортом не входят в круг интересов геймеров.

В досуге геймеров преобладают пассивные формы, отягощенные злоупотреблением медиа-спама: свободное время заполняется компьютерными играми (96%), просмотром телепередач и прослушиванием музыки (44,4%). Даже такие популярные у молодежи формы досуга, как посещение развлекательных мероприятий, геймеров не привлекают. Такие формы активного отдыха, как: хобби, туризм, участие в творческих мероприятиях, проводимых вузом, занятия домашними делами, геймерами не оценены как виды досуга, то есть для них характерно сужение интересов на компьютерной игре. Таким образом, сам досуг геймеров является определенным фактором риска для их здоровья.

Структура досуга основной массы студентов контрольной группы имеет пассивный характер, и время, предназначенное для отдыха, отдается участию в Интернет-форумах, общению в социальных сетях (51,8%), просмотру телевизионных передач (15,4%), компьютерным играм (11,2%). Можно предположить, что студенты контрольной группы, предпочитая пассивные формы отдыха, могут перейти в разряд кибераддиктов, и только своевременные мероприятия, пропагандирующие привлекательность здорового образа жизни и активных форм отдыха, могут дать ожидаемый профилактический эффект.

Проанализировав индивидуальное мнение геймеров в отношении здоровья, исследовав аксиологическую, фактическую и поведенческую стороны их восприятия здоровья, можно сделать вывод, что геймеры демонстрируют низкий уровень валеологической культуры. В ходе исследования установлено, что когнитивная составляющая валеологической культуры геймерами оценивается адекватно, но завышенная самооценка здоровья и отсутствие мотивации к здоровому образу жизни не позволяют в полной мере реализовать самосохранительные поведенческие модели.

В заключении подводятся итоги проведенного диссертационного исследования. Указываются направления дальнейших исследований по изучению проблемы игровой компьютерной аддикции. Обозначаются основные векторы профилактики игровой компьютерной аддикции:

1. Формирование активных форм досуговой культуры с ориентацией на сохранение здоровья;
2. Пропаганда здорового образа жизни, спорта для каждого молодого человека, в целях повышения ценности здоровья в противовес превращения нездорового образа жизни в неprestижное, немодное состояние с точки зрения карьеры, положения в обществе и материальной обеспеченности;
3. Повышение информированности молодежи с целью разъяснить, что чрезмерное увлечение играми является зависимостью, приносящей вред социальному и физическому благополучию.

Основные положения диссертации представлены в следующих публикациях автора:

Статьи в изданиях, рекомендованных ВАК РФ для публикации результатов диссертационных исследований:

1. Гайнуллина Э.Н. Ценностные ориентации студентов с игровой компьютерной аддикцией // Вестник Башкирского государственного университета. – 2008. - Т.13, №2. – С.395-397.

2. Гайнуллина Э.Н. Социальная значимость компьютерных игр в образе жизни студентов-геймеров // Вестник Башкирского государственного университета. – 2009. - Т.14, № 1. – С.244-245.

Монография:

3. Гайнуллина Э.Н. Ценностное отношение студентов к здоровью как фактор преодоления деструктивных моделей поведения / Э.Н. Гайнуллина, З.А. Янгуразова, Р.Г. Каюмова. – Уфа, 2007. – 168 с.

Учебное пособие:

4. Гайнуллина Э.Н. Поведенческие аддикции (социальные аспекты) / Э.Н. Гайнуллина, З.А. Янгуразова, Р.Г. Каюмова. – Уфа: РИО БашГУ, 2007. – 128 с.

Другие публикации:

5. Гайнуллина Э.Н. Игровые аддикции // Окружающая среда и безопасность человека в современном мире: Материалы республиканской научно-практической конференции. – Уфа: РИО БашГУ, 2006. – С. 53-59.

6. Гайнуллина Э.Н. Подростки с игровой компьютерной зависимостью как группа риска // Здоровье и безопасность жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути их решения: материалы международной научно-практической конференции. Часть 1. / Отв. редактор З.А. Хуснутдинова, Ф.Р. Гумеров – Уфа: Изд-во БГПУ, 2006. – С. 132-137.

7. Гайнуллина Э.Н. Ценность здоровья и здорового образа жизни у студентов с игровой компьютерной аддикцией // Медицинская наука-2007: материалы Республиканской конференции молодых ученых Республики Башкортостан. – Уфа: Изд-во БГМУ, 2007. – С. 30-34.

8. Гайнуллина Э.Н. Влияние зависимости от виртуальной реальности компьютерной игры на социальную адаптацию личности подростка // Социологическая наука и социологическое образование в Республике Башкортостан: Сборник материалов конференции. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2007. – С. 67-68.

9. Гайнуллина Э.Н. Социально-психологические аспекты проблемы игровой компьютерной аддикции // Башкортостан: исторические и социальные парадигмы развития: Материалы республиканской научно-практической конференции молодых ученых. – Уфа: Гилем, 2008. – С. 112-115.

10. Гайнуллина Э.Н. Гиподинамия – фактор риска ухудшения физического здоровья геймеров // Безопасность человека: проблемы и пути решения в современных условиях: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2009. – С. 37-41.

11. Акчурин Б.Г., Гайнуллина Э.Н. Отношение студентов к здоровью // Молодежная политика и общественное развитие в России и ее регионах: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 1. – Уфа, ИСЭИ УНЦ РАН, 2009. – С. 206-211.

12. Гайнуллина Э.Н. Социальные факторы формирования игровой компьютерной аддикции // Безопасность человека: проблемы и пути решения в современных условиях: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2009. – С. 51-54.

13. Гайнуллина Э.Н. Игровая компьютерная аддикция и ее влияние на физическое и социальное здоровье геймеров // Социальные проблемы российского общества: история и современность / Сб. научных трудов. Выпуск IV. – Уфа: Гилем, 2010. – С. 77-88.

14. Гайнуллина Э.Н. Ценность здоровья в структуре ориентаций геймеров // Социальные проблемы российского общества: история и современность / Сб. научных трудов. Выпуск IV. – Уфа: Гилем, 2010. – С. 23-30.

Автореферат
на соискание ученой степени
кандидата социологических наук

Гайнуллина Элина Нуровна

**ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В СТРУКТУРЕ ОРИЕНТАЦИЙ
СТУДЕНТОВ-ГЕЙМЕРОВ**

Специальность: 22.00.04 – Социальная структура,
социальные институты и процессы

Формат 60x84 1/16. Бумага «Снегурочка»
Печать на ризографе. Тираж 100 экз. Заказ № 546.
Подписано в печать 22.11.2010.
Отпечатано в типографии
ГУЗ Башкирского центра медицинской профилактики