

4. Мунтян П. Вид комп'ютерної аддикції: залежність від комп'ютерних ігор / П. Мунтян [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://banderus2.narod.ru/83271.html>.

5. Рыбалтович Д. Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 05.26.02, 19.00.04 / Рыбалтович Дарья Григорьевна; [Местозащиты: Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А. М. Никифорова, МЧС России]. - Санкт-Петербург, 2012. - 21 с.

6. Фетискин Н. П. Психология аддиктивного поведения Текст. Научно-методическое издание / Н. П. Фетискин. Кострома: КГУ, 2005. - 272 с.

7. Хагуров Т. А. Введение в современную девиантологию Текст.: учебное пособие / Т. А. Хагуров,

Ростов-на-Дону, 2003. - 343 с.

8. Чайка Г. В. Компьютерные игры как современные сказки / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 4. – С. 65–67.

9. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. - 2002. - № 1. - С. 113-117

10. Шабалина В. В. Зависимое поведение школьников Текст. / В. В. Шабалина. СПб.: Медицинская пресса, 2001. - 176 с.; Шабалина В. В. Когнитивная структура психологической зависимости: Текст. / В. В. Шабалина // Наркология. 2006. - № 9. - С. 69-72. 280.

11. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С. А. Шапкин // Психол. журн. - 1999. - Т. 20. - № 1. - С. 86-102.

Л. П. Журавлёва, О. В. Каминская

ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОНЛАЙН ИГР

В статье определяются специфические характеристики зависимости от интернет-игр, анализируются особенности возникновения и закрепления этой формы аддикции, ее детерминанты и проявления.

Ключевые слова: аддикция, интернет-зависимость, компьютерная зависимость, онлайн-игры.

L. P. Zhuravlyova, O. V. Kamins'ka

FACTORS AND MECHANISMS THAT CAUSE ONLINE-GAME ADDICTION

Specific characteristics of online-games addiction are determined in the article, features of emergence and holding this form of addiction, its determinants and manifestations are analyzed as well.

Online-games addiction is a real relevant problem that requires a detailed investigation. One can identify such determinants of addiction as disharmonious personal features, poor personal ability to interact with society, presence of stress factors, improper family upbringing, features of internet-environment. Addiction forming begins from the moment of getting pleasure from online games and develops to the extent, when the game becomes a basic part of human's life and everything other becomes unimportant for him. Mechanisms of online games addiction are the following: imitation, emotional emulation, influence of mass media etc. Correction of this state should be provided considering factors that caused the addiction.

Keywords: addiction, Internet addiction, computer addiction, online games.

Подано до редакції 06.05.2013

УДК 159.9

М. К. Кременчуцька

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНІ ПЕРЕЖИВАННЯ В ЛІТНЬОМУ ВІЦІ

Представлені результати дослідження переживання життєвих проблем в старості, отримані за допомогою бесід, опитувань, інтерв'ю з людьми похилого віку у віці від 60 років і старіше. При оцінці прожитого періоду життя літніми людьми враховувалися стать, сімейний стан, стан здоров'я, трудові досягнення та заслуги і ставлення до сучасності. Екзистенціальні проблеми, такі як фундаментальна ізоляція і страх смерті можуть усвідомлюватися людьми похилого віку, але мало хто з них присвячує цим проблемам більшу частину своїх роздумів.

Ключові слова: екзистенціальні переживання, літні люди, оцінка власного життя.

Практично у всіх культурах початок старості знаменує період, коли фокус уваги людини зрушується від турбот про майбутнє до минулого досвіду. Однак, якщо літні люди зацікавлені у збереженні цілісності свого «Я», вони повинні робити набагато більше, ніж просто роздумувати про своє минуле. Управ-

ляти процесом старіння непросто: довгий життєвий досвід у чомусь допомагає пристарілій людині, а в чомусь заважає, а знання самого себе і життя дає людині бачення і розуміння життєвої перспективи, терпіння й завзятість. Літні люди часто розмірковують про те, чи виправдало життя їх очікування. Той, хто

може озирнутися і з задоволенням подумати, що його життя мало сенс, і що він зробив все, що від нього залежало, відчуває почуття повноти життя та власної цілісності. Той, хто не побачить нічого, крім ланцюга помилок і втрачених можливостей, відчує відчай. Ідеальне вирішення цього конфлікту тягне за собою перевагу почуття цілісності, злегка пофарбованого реалістичним відчаєм. Такий результат призводить до мудрості, яка дозволяє літнім людям зберігати гідність і цілісність «Я» всупереч погіршення фізичного стану і навіть смерті.

Актуальність нашого дослідження полягає в тому, що існує нагальна необхідність перегляду постулатів геронтологічної науки, тому що вони не відповідають реальній картині життя літніх людей у суспільстві.

Метою даного дослідження стала спроба розгляду екзистенціальних проблем старості і переживання життєвих проблем літніми людьми, що живуть поруч з нами.

Дане дослідження здійснювалися в Приморському районі м. Одеси за допомогою бесід, опитувань, інтерв'ю з людьми похилого віку у віці від 60 років і старше. Всього було опитано 46 осіб, з них 18 чоловіків і 28 жінок.

Що значить «постаріти»? Багато хто вважає цю перспективу настільки похмурою, що вважають за краще взагалі нічого про це не знати. З об'єктивної точки зору теперішнє становище багатьох літніх людей є незадовільним. Проте негативні установки зовсім не обов'язково є правилом. Дослідження показують, що установки щодо літніх людей часто амбівалентні, якщо не сказати більше - внутрішньо суперечливі. Їх нерідко вважають мудрими, і такими, що жили з розуму; добродушними, і такими, що постійно бурчать та вічно всім незадоволені; проявляють турботу про оточуючих і байдужими та нетовариськими. З цього випливає необхідність розглядати літніх людей не як однорідну групу, а як окремих людей, таких же різних, як люди будь-якого іншого віку. Об'єднуючи всіх літніх людей в одну групу, ми не тільки ігноруємо індивідуальні відмінності, але і не враховуємо стан фізичного здоров'я, фактори старіння і вікові нормативні чинники.

В одній з груп людей, з якими ми проводили бесіди, виявилися пенсіонери, що повні сил (60-70 років), що доглядають за своїми, вже досить літніми (85-90 років) батьками. Ці люди належать до двох різних поколінь і відносяться до двох явно різних когорт в плані історичних подій. Крім того, багато людей похилого віку відчувають себе набагато молодше за свої роки – і ведуть себе відповідно.

Досягнення медицини, так само як і культурні фактори, впливають на спосіб життя людей похилого віку. Сьогодні багатьом енергійним, активним 70-річним людям під силу те, за що деякі молоді навіть і не беруться. Очікування суспільства до тих, хто «розміняв восьмий десяток», набагато нижче, ніж до

більш молодих людей, а це деморалізує літніх людей, особливо тих, хто як і раніше здоровий і повний сил. Багато з тих, хто недавно вийшов на пенсію, працездатні і добре освічені. Вони хочуть як і раніше щось давати оточуючим, щось робити або когось вчити, багатьох з них змушує працювати незадовільний матеріальний стан сім'ї або просто бажання допомагати дітям. Якщо в старості не підводить здоров'я і є цілком задовільні матеріальні умови, а також опіка улюбленої сім'ї, в якій можна відчувати себе потрібним і шанованим, то оцінка усього життя є позитивною. Зрозуміло, ці люди пам'ятають і говорять про важкі хвилини свого життя, про невдачі, про те, що якби були ще раз молоді, то деякі речі охоче б змінили, але загальна оцінка їхнього життя позитивна.

Серед цих людей є й такі, яких не дуже влаштує суспільство своїх однолітків. Вони більш комфортно почувають себе серед молоді. Спілкуючись з молодими, розділяючи їх турботи, вникаючи в їхні проблеми, допомагаючи їм радою, вони відчувають справжню радість. Багато хто з них тягнеться до молоді не тільки тому, що відчувають потребу віддачі, бажання поділитися своїм досвідом, знаннями. Головне у тому, що вони самі сповнені інтересу до життя. Крім того, спілкуючись з молодими, вони тим самим відсувають від себе старість, йдуть від хвороб і вікових недуг. Про цю категорію людей можна сказати, що чим вищий у них рівень активності, тим менше вони втомлюються.

Перехід до життя пенсіонера або вдовця (вдови), так само, як і пристосування до погіршення здоров'я, часто служать сигналом втрати влади, відповідальності та автономії. Вплив на життя старої людини багатьох подій, що відбуваються в їх віці, залежить від того змісту, який людина вкладає в ці події. У нашій групі опитаних були люди, які вважали вихід на пенсію кінцем свого корисного і продуктивного життя. Але були й такі, для яких робота була лише місцем заробляння грошей, і вихід на пенсію вони вважали початком нового, більш приємного і корисного життя. Для більшості людей це час, який вони можуть присвятити своїм дітям і онукам (правнукам) або догляду за хворим чоловіком.

Цікавим є той факт, що люди старше 70 років краще планують свій час, заздалегідь розраховують свої справи і сили і не беруться за те, з чим їм вже не впоратися. А це підтверджує висновок про те, що вони досягли віку мудрості, віку, який дозволяє робити зважені оцінки і давати корисні поради своїм близьким і друзям. Щодо цих осіб можна сказати, що вони позитивно оцінюють своє буття і задоволені своєю старістю. Ці люди не скаржаться на своє минуле, але у них також немає ніяких планів на майбутнє. Сьогоднішнє існування приймається без будь-яких застережень і без планів до зміни в кращу сторону. Переглянуті переконання, принципи, норми. Навколишнє життя, сьогоднішній стан здоров'я, фізичні недуги, побут сприймаються терпимо – такими, якими вони є.

У деяких представників цієї групи з'явилося бажання безкорисливо допомагати слабким, більш нужденним у допомозі людям. Минулі успіхи, почесні посади і звання втратили привабливість і здаються мало значущими. Найважливішим для них сьогодні є міцність і щирість сімейних і родинних відносин. В основі цієї корінний переоцінки минулих цінностей лежить спокійний і споглядальний погляд старої людини, погляд на події, що і на саме сьогоднішнє життя.

Іноді, після довгих бесід з цими людьми, ми дивувалися унікальності, неординарності і неповторності їх доль. Взаєморозуміння досягалося величезними зусиллями. Але коли ці зусилля приносили свої плоди, часом це було схоже на сповідь, можливість вигоритися чужій людині - було досить просто співчутливого вислуховування, щоб домогтися поліпшення настрою, а також бажання розповісти про себе.

На нашу думку, неможливо повністю зрозуміти людину, якщо не враховувати те соціальне оточення, в якому сформувалася її особистість. Крім того, дуже важливо враховувати умови її формування (суспільний лад, ідеологічну картину світу). Різні періоди життя різними людьми, з якими ми розмовляли, оцінюються по-різному. Далеко не всі з випробовуваних виявили цілісну життєву позицію. Певний відсоток літніх людей говорив про те, що якби можна було почати життя спочатку, то вони б прожили її інакше. У цієї групи осіб ступінь тривожності перед фактом смерті була набагато вище, ніж у інших піддослідних.

Якщо ми порівняємо їх з тими, хто відрізняється цілісністю і врівноваженістю, то виявляється, що між ними існують характерні відмінності. Відрізняє їх насамперед сімейний стан: люди з високим рівнем тривожності – це в більшості вдівці. Високий рівень тривожності поєднувався також з переживанням того, що їх рівень життя (у матеріальному плані) дуже низький у порівнянні з періодом професійної діяльності. Погіршення стану здоров'я також негативно впливає на ступінь емоційної врівноваженості. Важливим негативним чинником є також конфліктні або просто рідкі контакти з сім'єю.

Можна відзначити ще одну цікаву залежність, характерну в основному для чоловіків, а саме: посилення тривожності по мірі перебування на пенсії. Це суперечить думці, ніби людина з часом адаптується до свого статусу. Отримані в цих дослідженнях результати можна, ймовірно, пояснити тим, що з часом поступово погіршується соціальне становище старої людини. Частина його друзів помирає, а зниження фізичних можливостей не дозволяє знайти нові контакти і форми активності. Тривожність може посилювати важка ситуація в родині і збіднення емоційних зв'язків з нею. Часом тривожність може посилюватися болісно пережитими моральними вчинками і якостями власних дітей (наприклад, розлучення, спосіб життя, відхід від норм, привитих в дитинстві) або ідентифікація з їх стражданнями і життєвими невдачами.

Звісно, певні тенденції, які є у даній групі, не є описом конкретних життєвих ситуацій досліджуваних, вони говорять скоріше тільки про фактори, які несуть в собі небезпеку порушення душевної гармонії.

У жінок на рівень тривожності впливають дещо інші фактори. Найбільші відмінності відзначені за фактом наявності або відсутності сім'ї. Крім того, для чоловіків велике значення має якість контактів з родиною, а у жінок панує принцип: «будь-яка сім'я краще, ніж ніякої». Ймовірно, літнім жінкам за допомогою захисних механізмів легше виправдати поведінку і вчинки своїх дітей і сім'ї, ніж впоратися з відсутністю людей, яким можна віддати свою любов. Підтвердженням цього факту міг би бути спостережуваний в поведінці літніх жінок механізм раціоналізації в захисті дітей, навіть якщо вони явно несправедливі до своєї старої матері.

Для жінок, що народилися і прожили все своє життя в міських умовах, позитивний погляд на життя (незважаючи на їх соціальне походження) був пов'язаний зі ступенем задоволення емоційних потреб; щасливе подружжя розглядалося як стійке життєве досягнення, аналогічне значення мало гарне виховання і освіту дітей. Задоволення професійною роботою було позитивним аргументом для тих жінок, які дітей не мали, або робота їм не сильно заважала виконувати свої сімейні обов'язки. Важливим показником для позитивної оцінки свого життя є характер контактів з дітьми: почуття, що вони улюблені й шановані, дозволяє їм добре прожити свою старість і служить для них доказом життєвого успіху – навіть при тому, що все життя було сповненим турбот, праць і невдач. І навпаки, свідомість того, що вони не улюблені дітьми, не потрібні їм і є для них тягарем, викликало у жінок відчуття повного життєвого краху, занепащене життя, навіть тоді, коли все минуле було світлим, коли вони мали професійний успіх і були щасливі у подружжі.

У самотніх і бездітних жінок позитивний погляд на прожиті життя пов'язаний з такими факторами, як релігійність, трудові досягнення, гарне виконання обов'язків на роботі, сумлінність, чесність, громадська діяльність, в якій досліджувані вбачали цінності, що протистоять пережитим невдачам, труднощам і розчаруванням.

Особливо важка ситуація жінок, які все життя контактували з навколишнім світом за посередництвом чоловіка. Після його втрати далеко не кожна з них може самостійно відновити зв'язки з оточенням. Для них характерне зниження почуття безпеки, фактичне або емоційне віддалення від дітей, згасання жіночності та краси, самотність, яке непросто заповнити реальним змістом. Багато хто з них порожнечу від втрати близьких заповнюють лише спогадами. Жінки з високим рівнем тривожності менш активні. Їм відчуття втрати колишніх цінностей, у деяких з них спосіб життя і коло щоденних занять, обмежується виключно самообслуговуванням і пасивним відпочинком (телебачення, радіо). Їх соціальні контакти бідні і поверхневі.

Жінки ж з низьким, подібно чоловікам, рівнем тривожності, активно включаються в життя сім'ї, піклують-

ся про онуків, допомагають дітям. Деякі з них працюють і приймають участь у різних громадських заходах.

З цього випливає, що тривожність породжується двома чинниками: відчуттям провини в поєднанні з почуттям образи, а також внутрішньої напруженістю. Ці фактори пов'язані з порушенням взаємодії між людиною та її оточенням, тобто виходять з його зовнішньої ситуації. Вони вказують на те, що людина не може задовольнити важливих духовних потреб, відчувається самотньою, незадоволеною собою, часто засмучується і скаржиться. Почуття неповноцінності або вини може викликати прихований гнів. Слід додати, що зазвичай почуття образи, що виявляється у літніх людей, адекватно їх переживанням, проте у деяких воно може бути викликано занадто високими вимогами і очікуваннями.

Дослідження зарубіжних фахівців показують, що існує залежність між адаптацією до старості і ставленням до смерті. Аналізуючи власні дослідження, ми можемо говорити про те, що існує три типи відношення до смерті: позитивне, яке озвучується таким чином: «Це початок нового, кращого життя»; захисне, яке виражається словами «Я відчуваю себе добре і не маю підстав про це думати» і пов'язане зі страхом, для якого характерно вислів «Це жахливо, це кінець усього».

У групі людей, з якими ми працювали, великий вплив на ставлення до смерті справила ступінь релігійності опитаних. Люди, які вважають себе віруючими, приймають смерть як порятунок від земних поневірянь, як перехід душі в інші умови існування.

Людина, вихована в атеїстичному дусі, не здатен змиритися з тим фактом, що смерть - це природне явище, продовжує боротися за продовження життя, а, отже, відчуває сильний страх, зростаючий з наближенням до смерті. Зростає також і ступінь його самотності, так як ніхто не може до кінця розділити з ним його переживання.

Всі наші практичні спостереження дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Розмовляючи з людьми похилого віку, які проживають в домашніх умовах, ми можемо виділити групу осіб, які позитивно оцінюють своє буття і задоволених своєю старістю. У цих людей йде активний розумовий процес, спрямований на вирішення питань «пізнання сенсу власного існування», «пізнання себе», тобто питань, що становлять зміст життя людини. Саме у цих людей прекрасні відносини зі своїми однолітками, зі своєю сім'єю та іншими людьми.

Гірше йдуть справи в іншій частині піддослідних. В основному це люди, які втратили соціальну роль, безпорадні, з недостатніми засобами існування. Оскільки багатьом з них доводиться доживати своє життя в досить скромних умовах, спостерігати невлаштованість своїх дітей і онуків, то і оцінка всієї їх життя є відповідною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альперович В.Д. Геронтологія, старість: Соціокультурний портрет / В.Д. Альперович. - М.:

2. Оцінка власного життя після виходу на пенсію формується залежно від того, як протікає подальше життя людини. Повна згода зі своєю роллю пенсіонера, задоволення сьогоdnішнім життям виявлено у людей, що усвідомлюють власну корисність, що ведуть активний спосіб життя, зберегли досить велике коло спілкування.

У тих старих, у яких після виходу на пенсію звузилися коло спілкування, обмежилися соціальні контакти, немає взаєморозуміння з сім'єю або вона втрачена, оцінка життя після виходу на пенсію негативна.

3. Ми встановили, що на оцінку літніми людьми прожитого життя впливає ряд факторів: сімейний стан, наявність дітей і онуків, освіта, професійна діяльність, трудові досягнення та заслуги, стан здоров'я. Що стосується ставлення до сучасності, то тут вирішальними виявляються: перевага матеріальної сторони життя над духовною, складне фінансове становище та соціальна невлаштованість людей похилого віку.

4. Проблема страху і тривоги для даної категорії осіб здалася нам найважливішою і вимагає розв'язання за допомогою служб соціально - психологічної підтримки. Цей період життя ставить людей перед багатьма важкими ситуаціями, які не можна відкладати на пізніший час. Перспектива наближення кінця життя містить у собі елемент загрози, що необхідно подолати. У їх віці під загрозою опинилися цінності, що мали для них істотне значення: це не тільки саме фізичне існування, а й духовна свобода. Загроза може стосуватися й інших цінностей, наприклад, професійної діяльності, любові конкретної людини, відносин з дітьми. Ризик втрати цих цінностей призводить до тривожності і неспокою.

5. Проводячи розмежування оцінки прожитого життя у літніх чоловіків і жінок, ми прийшли до висновку про те, що для чоловіків пріоритетними цінностями, що впливають на позитивне осмислення життя, є: адекватна соціальна роль, наявність трудових досягнень, гармонійної сім'ї, дітей, фізичний і матеріальне благополуччя. У жінок спостерігається інша розстановка акцентів при розгляді прожитих років: насамперед це наявність сім'ї (без претензій на гармонію), як можна більш тривале збереження фізичної привабливості, наявність об'єктів любові і турботи, матеріальне і моральне благополуччя дітей.

6. Під час бесід з людьми похилого віку найбільш важким завданням виявилось виявити їх ставлення до екзистенціальних даностей. По-перше, з'ясувалося, що деякі з екзистенціальних питань не присутні у свідомості людей похилого віку. До таких питань належать фундаментальна ізоляція і страх смерті. Що стосується інших екзистенціальних проблем, то вони в принципі можуть усвідомлюватися людьми похилого віку, але мало хто з них присвячує цим проблемам більшу частину своїх роздумів.

ПРИОР, 1998.-270 с.

2. Калиновский П.Б. Переход: последняя бо-

лезнь, смерть и после / П.Б. Калиновский. - Запорожье: Берегиня, 1993. - 198 с.

3. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В. Франкл. - СПб.: Речь, 2000. - 286 с.

4. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. -

СПб.: ЛЕНАТО, АСТ, Фонд "Университетская книга", 1996 - 592 с.

5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999.-576с.

М. К. Кременчуцкая

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Представлены результаты исследования переживания жизненных проблем в старости, полученные при помощи бесед, опросов, интервью с пожилыми людьми в возрасте от 60 лет и старше. При оценке прожитого периода жизни пожилыми людьми учитывались пол, семейное положение, состояние здоровья, трудовые достижения и заслуги и отношение к современности. Экзистенциальных проблемы, такие как фундаментальная изоляция и страх смерти могут осознаваться пожилыми людьми, но мало кто из них посвящает этим проблемам большую часть своих размышлений.

Ключевые слова: Экзистенциальные переживания, пожилые люди, оценка собственной жизни.

М. К. Kremenchuts'ka

EXISTENTIAL EXPERIENCES OF ADVANCED AGE

The results of the investigation of experiencing life problems in old age, obtained with help of conversations and interviews with people in age of 60 years and older are presented. By the assessment of the lived period such features as gender, marital status, state of health, work achievements and attitude towards modernity were taken into account. Such existential problems as fundamental isolation and fear of death can be realized by old people, but very few of them devote a great part of their thinking to them.

Keywords: Existential experiences, old people, the assessment of one's own life.

Подано до редакції 12.05.2013
