

8. *Thompson Rosemary A.* Nurturing Future Generations: Promoting Resilience in Children and Adolescents through Social, Emotional and Cognitive Skills. N. Y.: Routledge, 2006. P. 532.

9. *Ungar M., Lee A. W., Callaghan T., Boothroyd R. A.* An International Collaboration to Study Resilience in Adolescents Across Cultures // *Journal of Social Work Research and Evaluation*. 2005. Vol. 6. № 1. P. 5–23.

И. А. Горьковая

ОНЛАЙН-ИГРА КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

В статье рассматривается онлайн-игра, виртуальная среда которой создает феномен присутствия, что позволяет проявлять способность к осознанной саморегуляции субъекта и повышать ее эффективность; находить новые креативные решения жизненных ситуаций; повышать возможности нравственного воспитания. Проведен феноменологический анализ преодоления семейного, духовного и возрастного кризисов при помощи онлайн-игры при разводе родителей с подростком, у мужчины среднего возраста и пожилого мужчины.

Ключевые слова: онлайн-игра, виртуальная среда, кризис в семье, возрастной и духовный, экзистенциальный кризис в зрелом и пожилом возрасте, саморегуляция, креативность.

I. Gorkovaya

ONLINE GAME AS A WAY OF OVERCOMING CRISIS IN DIFFERENT AGE PERIODS

The article examines the online-game, virtual environment of which creates a phenomenon of presence, and this makes it possible to show the ability to conscious self-regulation of the subject and to raise its efficiency; to find new creative ways of solutions in life situations; to improve abilities of moral upbringing. An examination of 62 elderly men aged between 75 and 84 years is described, as well as the features of their emotional experience of their age-specific and spiritual, existential crisis depending on the personality type: self-sufficing — organized (58%) and passive-dependent (42%). A phenomenological analysis was carried out of overcoming family, spiritual and age-specific crises with the help of online-game during the parents' divorce of a teenager, a middle aged man, and an elderly man.

Keywords: online game, virtual environment, family crisis, age-specific and spiritual, existential crisis in mature and elderly age, creativity.

В последние годы все больше рассматриваются психологические аспекты феномена присутствия в виртуальном мире, под которым понимают особенную среду, создаваемую компьютером, где пользователь находится и взаимодействует как и в реальном, обычном мире. Достаточно серьезное внимание уделяется феномену присутствия и его структуре. Обычно присутствие понимают как ощущение нахождения «там», с различением уровней — от наблюдения со

стороны с возможностью взаимодействия до «полного» присутствия или иллюзии пребывания в другом мире. Погружение и вовлеченность рассматриваются как необходимые компоненты переживания. Н. В. Авербух выделяет факторы, вызывающие переживания присутствия в виртуальной среде: 1) непринужденность взаимодействия; 2) контроль пользователя за событиями в среде; 3) реалистичность изображения; 4) длительность пребывания в виртуальной

среде; 5) социальные факторы; 6) технические факторы [1]. Автор описывает различные типы присутствия: средовой тип — это степень присутствия, до которой виртуальная среда признает существование пользователя и реагирует на него; социальный тип присутствия, когда в одну и ту же виртуальную среду погружено несколько человек, обеспечивает пользователю дополнительные доказательства того, что среда существует; личный тип — это степень, в которой человек чувствует себя находящимся в виртуальной среде.

Общеизвестно, что игра — это наиболее совершенная форма самовыражения человеческого организма. Игра является средством самовыражения, укрепляет чувство уверенности в себе и содержит безопасную среду со многими степенями свободы и т. д. У детей феномен присутствия в игре возникает легко — они познают мир, пробуют различные роли, имеют возможность контролировать процесс экспериментирования с различными способами решения ситуаций, учатся справляться с противоречивыми чувствами и т. д. Применительно к любому возрастному периоду, Мустакас описывает игру как «форму высвобождения, свободного обращения с реальностью, погружения в настоящее до такой степени, когда не существует различий между мной и объектом или мною и другим. Энергия, жизнь, дух, удивление, слияние, пробуждение, обновление — все это качества, присутствующие в игре... это свободно переливающаяся форма, открывающаяся и расширяющаяся в самых непредсказуемых и неожиданных направлениях» [цит. по: 13, с. 16]. Взрослому человеку полностью включиться в игру затруднительно, тем более сложно, чтобы возникло чувство переживания присутствия. Наиболее оптимальным для этого является, по нашему мнению, онлайн-игра.

В данной статье будут проанализированы три группы кризисных ситуаций, в которых были проведены попытки их преодоления при помощи онлайн-игр: в семье — в

так называемые «духовный» и возрастной кризисы. В первую группу семейных кризисов вошли ситуации взаимодействия между разведенными родителями с ребенком-подростком, между супругами среднего возраста и у пожилых людей, которые длительное время не могут смириться с вдовством. Вторая группа «духовных» кризисов исходила из экзистенциальных проблем у молодежи, лиц среднего возраста и пожилых людей. Третья группа кризисов определена возрастом клиентов, обратившихся за психологической помощью.

Когда речь идет об общем психическом развитии человека, то здесь, видимо, прежде всего речь идет о способности к осознанной саморегуляции субъекта. По мнению О. А. Конопкина, «критерием субъекта является так называемая общая способность к саморегуляции произвольной активности, проявляющаяся прежде всего в инициативно-творческом модусе, в легкости и успешности овладения новыми видами целенаправленной активности, в способности самостоятельно решать при этом нестандартные задачи, осуществлять деятельность в изменившихся условиях, требующих смены способов действия и т. п.» [6, с. 23]. Степень эффективности самодетерминации, которая оценивается по проявлениям самостоятельности, находчивости, настойчивости и т. п., является надежным показателем способности к саморегуляции.

Саморегуляция носит характер внутренней активности и имеет определенную функциональную структуру: цель деятельности, модель условий, определяющих выбор способа исполнительской деятельности, программа исполнительских действий, субъективные критерии успеха, оценка результата и принятие решений о необходимых коррекциях в процессе регуляции. Онлайн-игра, по нашему мнению, может представлять собой инициативно-творческий модус, где можно: а) менять модели условий деятельности и, соответственно, способов деятельности; б) реализовывать раз-

личные внутренние модели предстоящих действий; в) соотносить субъективные критерии успеха с оценкой окружающих и увидеть отсроченные последствия; г) апробировать различные коррекционные мероприятия и оценить их эффективность.

Так, после развода родителей у подростка 13 лет начались проблемы в школе и дома: снижение успеваемости по ряду предметов, конфликтные взаимоотношения с учащимися вплоть до драки, во дворе школы с двумя старшеклассниками распивал пиво, взрывчатость и импульсивность поведения, агрессивно-обвинительное поведение в отношении обоих родителей. В процессе психологического консультирования семьи выяснилось, что подросток увлекается онлайн-игрой. Ему было предложено несколько исходных условий и моделей действий, которые нужно было реализовать в онлайн-играх (попытаться стать лидером и завоевать другую планету; наоборот, действовать в интересах жителей другой планеты, находясь среди своих соотечественников; демонстрировать различные формы поведения: быть понимающим, сопереживающим и помогающим окружающим и, наоборот, показать себя критически настроенным, агрессивным, конфликтным и эгоистичным). Для этого пришлось создать двух героев — «положительного» и «отрицательного». До начала игры подросток должен был в письменном виде дать прогноз развития каждой из предложенных моделей действий: каким он видит конечный результат по развитию событий в игре, по взаимодействию с окружающими, по своим достижениям в онлайн-игре и т. д. Отцу было предложено включиться в игру, в ходе которой он должен был полностью поддерживать «положительного» героя своего сына. В итоге 10 встреч по психологическому консультированию семьи пришли к следующему результату: нормализовались взаимоотношения между членами семьи, а между отцом и сыном, с их слов, «отношения перешли на новый, более близкий уро-

вень, мы стали друзьями...» (несмотря на то что мальчик проживает с матерью, а у отца новая семья). В школе также кризис был преодолен: успеваемость повысилась, поведение нормализовалось. Далее подросток убедился, что данный им прогноз результатов его действий и развития сюжетной линии игры оказался по большей части неверным.

В процессе работы с этой семьей обнаружился еще один результат: они подошли к осмыслению экзистенциальных проблем: смысла жизни, соотношения добра и зла, своего места в жизни и ответственности за свои действия и их последствия. Иными словами, у онлайн-игр, по нашему мнению, имеется большой потенциал нравственного воспитания не только у детей и подростков, а и у людей зрелого и пожилого возраста. Обычно к основным задачам нравственного воспитания относят: формирование нравственного сознания, развитие нравственных чувств и качеств и формирование опыта нравственного поведения. Психологическими аспектами успешности нравственного воспитания являются: а) выработка социальной потребности вести себя нравственно; б) создание условий для приобретения опыта нравственного поведения, возможности применения нравственных знаний в повседневной жизни; в) обучение соответствующим формам нравственного поведения; г) релевантной обратной связи нравственного поведения с точки зрения тех норм, которыми они должны овладеть [15]. Несомненно, фундамент нравственного поведения закладывается у младших школьников, но поддерживать нравственное поведение необходимо всю жизнь человека. Здесь возникают трудности в создании ситуации воспитания.

На сегодняшний день онлайн-игры позволяют создавать ситуации нравственного воспитания. Проиллюстрируем данное положение на примере кризиса семьи, где супруги вместе прожили 26 лет, вырастили двоих детей. Они пришли на консультацию

к психологу в связи с тем, что у мужа в последние 2–3 года появилось ощущение дискомфорта в семье, желание резко изменить свою жизнь, но его моральные нормы и иерархия ценностных ориентаций не позволяют ему кардинально изменить ситуацию: уйти из семьи, завести любовницу и т. д.

В целях диагностики внутрисемейных отношений проводилась семейная социограмма в условиях отсутствия или присутствия определенных членов семьи и других родственников; создавались варианты социограмм на разных этапах жизненного цикла семьи; в социограмме отражался идеальный образ семьи, который сопоставлялся с реальным; определялись желательные тенденции развития семьи [12]. В результате применения семейной социограммы выявилась нормально функционирующая семья, где реальный и идеальный образ семьи у обоих супругов фактически совпадает. Тем не менее муж все равно настаивал на том, что испытывает чувство внутреннего неудовлетворения семейной жизнью в сочетании с ощущением безвозвратно уходящего времени, когда еще что-то реально изменить.

По сути дела в данной ситуации речь идет о кризисе среднего возраста, который заключается в критической оценке и переоценке достигнутого в жизни, осознанием расхождения между мечтами, реализованными жизненными ценностями и реальными достижениями. И. Г. Малкина-Пых [8] приводит 4 главных пути развития мужчины среднего возраста, исходя из его мотивационной направленности: 1) трансцендентно-генеративный мужчина: большая часть желаний и потребностей воплотилась в жизнь, и середина жизни может стать временем реализации возможностей и достижения новых целей; 2) псевдоразвитый мужчина: внешне справляется с проблемами и выражает удовлетворение от жизни, тогда как на самом деле чувствует, что зашел в тупик, потерял направление или что ему все надоело; 3) мужчина, находящийся в замеша-

тельстве: он не в состоянии соответствовать предъявляемым к нему требованиям, и в то же время его собственные потребности остаются неудовлетворенными; 4) мужчина, обделенный судьбой: отвергаем другими большую часть своей жизни или был несчастен. В данном случае мы имеем дело со вторым вариантом.

Супругу было предложено представить различные модели развития их семейных отношений, которые, по его мнению, могли бы изменить его внутреннее состояние и принести удовлетворение семейными отношениями. Во время психологического консультирования были проанализированы положительные и отрицательные стороны трех моделей гипотетического развития его семейной ситуации: развод с последующим созданием новой семьи; эпизодическое появление любовниц; сохранение семьи, но с изменением внутрисемейных отношений с его автономией от остальных членов семьи в духовном и материальном планах.

На следующем этапе психологического консультирования клиенту было рекомендовано в онлайн-игре проиграть рассмотренные модели гипотетического развития его семейной ситуации. Его герой создал семью, быстро стал заводить интриги с другими женщинами и т. д. При встречах он отмечал высокую степень включенности в сюжетную линию онлайн-игры с целой гаммой переживаний при полном осознании виртуальности происходящего. Далее клиент был поражен несоответствием его ожиданий от тех событий, которые разворачивались в онлайн-игре и собственной реакции на них. Виртуальные интриги с другими женщинами его увлекали на очень короткий период времени и создавали больше проблем, чем положительных эмоций: возникла необходимость постоянного контроля своих действий с целью сокрытия интриг. При обнаружении одной из любовниц наличия другой возник большой скандал, из-за которого переживал и даже нарушился сон в реальной жизни. Виртуальная жена, с

которой сложилась иная система отношений по сравнению с реальной женой, вызвала глухое раздражение своими требованиями, привычками, другой иерархией ценностей и представлениями об обязанностях мужа и жены. В результате, после длительных эмоционально-напряженных отношений виртуальная жена стала инициатором развода. Все это разворачивалось всего в течение 4-х месяцев. В результате вышеописанных событий клиент переосмыслил свое отношение к жене и их системе отношений, по его словам, «жизнь опять стала яркой и интересной, и я не один в этом мире; я счастливый человек, так как сумел найти свою половину...»

Следует отметить еще один интересный факт по описываемому случаю. Как уже отмечалось выше, семейные отношения между супругами гармонизировались и «перешли на другой уровень, стали более доверительными, нежными и духовно близкими». Здесь тоже, как и в первом примере, проявились проблемы иного, экзистенциального плана. Клиент сохранил своего героя с целью достижения в онлайн-игре лидирующего положения. Для продвижения своего героя он нанял другого героя, через Интернет эпизодически перечисляет ему деньги за достигнутые успехи. По словам клиента, он для себя четко определил предел продвижения своего героя, после чего он вообще уйдет из игры, но сейчас он эпизодически (примерно один раз в неделю) контролирует ситуацию. По сути дела, клиент самоутверждается при помощи своего героя не только в виртуальном мире, а и в реальном мире. При этом — это солидный мужчина 51 года, чиновник среднего звена, со средним уровнем достатка, женатый, имеющий двоих детей.

Онлайн-игра позволяет проявлять креативность у людей любого возрастного периода. Изучалась креативность у людей в возрасте от 18 до 60 лет, и ученые пришли к выводу о снижении средних оценок креативности с возрастом в связи с меньшей

востребованностью. Е. П. Ильин [5] описывает следующие фазы креативности, которые связаны с возрастом: первая фаза — развивается «первичная» креативность как общая творческая способность, неспециализированная к какой-либо области жизнедеятельности, механизмом является подражание значимому взрослому как креативному образцу, сензитивный период этого процесса 3–5 лет и вторая фаза — способность к творчеству в определенной сфере деятельности при наличии профессионального образца, поддержки семьи и сверстников и заканчивается отвержением подражания и переходом к оригинальному творчеству. Особо описывается зрелая, культурная креативность как «сложное психологическое образование, в котором характеристики когнитивной деятельности и познавательная потребность сплавляются с некоторыми личностными характеристиками» [8, с. 315], на основе которой возникает творческая личность. Так, обратился пожилой человек 82-х лет с тяжелыми переживаниями по факту утраты жены около 10 лет назад. Это человек с высокой эрудицией, ученый. Рациональные доводы и время не снимают остроту переживаний, чувства внутреннего одиночества, тоски по ушедшей жене. У него имеются двое детей и пятеро внуков в возрасте от 18 до 30 лет, взаимоотношения с которыми он рассматривает как близкие и доброжелательные. В ходе психологического консультирования клиенту было предложено попробовать включиться в одну онлайн-игру с целью расширения круга контактов и снятия напряжения. Он достаточно быстро включился в игру, там познакомился с женским персонажем и попробовал воспроизвести с ней модель взаимоотношений, которые у него были в свое время с женой. При встрече пожилой человек очень благодарил за то, что ему был предложен вариант эрзац-замены утраченного мироощущения. По его словам, теперь один час в день в четко определенное время он находится в онлайн-игре и «живет в виртуальной семье».

Подобный феномен, но применительно к другим ситуациям, уже описан. «Компьютерная виртуальная реальность — это еще одна разновидность “игры-грезы”, позволяющая личности забыть, уйти от проблем реальности, ощущая себя “вне времени”» [14, с. 32]. Обычно об иллюзиях грез наяву говорят в негативном плане, отмечая размытость границ между реальным и виртуальным, представлением о границе возможного и невозможного, что может затруднять или даже нарушать рациональное планирование действий. В описанной выше кризисной ситуации утраты близкого человека подобные игры-грезы могут нести большой положительный заряд, т. е. человек опять находит почву под ногами, что позволяет ему не просто выживать, а полноценно жить. Говорить о том, что здесь описан случай патологического переживания горя, считаю неправомерным. Когда практически всю долгую и счастливую сознательную жизнь живешь с близким человеком, то смириться с его уходом не всякий сможет. К сожалению, зачастую в подобных ситуациях оставшийся в живых супруг тихо угасает и тоже уходит из жизни. Возможно, именно онлайн-игры являются одним из самых эффективных способов если не преодолеть кризис, то, по крайней мере, приспособиться к нему путем уменьшения его интенсивности.

Здесь была поднята еще одна очень серьезная проблема — переживание возрастного кризиса людьми пожилого возраста, особенности, а главное, безысходность которого обсуждалась клиентом. В связи с этим нами в 2010 г. было проведено исследование пожилых людей, которое проходило в два этапа. Целью первого этапа явилось исследование роли старения в жизнедеятельности личности и активности общения. Выборка составила 62 человека в возрасте 75–84 лет, из них 54 женщины и 8 мужчин, многие годы проживающие в Санкт-Петербурге. Образовательный уровень высокий, все респонденты имеют

высшее образование, 16 имеют степень доктора наук в разных направлениях и звание профессора. Являются специалистами в разных областях, успешно работали юристами, врачами, педагогами, инженерами. На момент исследования все находятся на пенсии от 3 до 20 лет.

Существует целый ряд классификаций возрастных периодов. Так, Европейское региональное бюро ВОЗ к пожилому возрасту относит мужчин с 61 до 74 лет, женщин — с 55 до 74 лет, с 75 лет говорится о старости и от 90 лет и более людей относят к долгожителям. Но здесь речь идет, видимо, о биологическом подходе. До сих пор не существует принятого единого подхода к критериям, по которым того или иного человека можно отнести к «пожилым людям», или «старикам». В нашем исследовании приняли участие именно «пожилые люди», которые, несмотря на достаточно серьезные поражения жизненно важных органов и некотором снижении физических сил, сохранили душевные силы, энергетические и психологические ресурсы для дальнейшего проживания с достаточно высоким уровнем «качества» жизни.

В результате полуструктурированного интервью и наблюдения за пожилыми людьми выявились два типа личности в зависимости от активности их жизненной позиции: организованно-самодостаточные и пассивно-зависимые.

К первому типу личности относятся 36 (58%) обследованных пожилых людей, из них 32 женщины и 4 мужчины. Организованно-самодостаточный тип личности пожилого человека характеризуется многообразием интересов и, соответственно, различными видами деятельности. Например, активное участие в различных сообществах: театралов, любителей музыки, геральдики и т. д. Многие из них посещают Высшую народную школу, которая создана для людей пенсионного возраста, где предлагаются разнообразные занятия. Например, в соответствии с расписанием на декабрь

2010 года проводятся следующие занятия: философский семинар, лучший день моей жизни, история русского театра: театр Блока, страноведение, живопись и графика, литературно-поэтический клуб, Петербургский текст в архитектуре, живописи, музыке, архитектура Европы конца XIX начала XX вв., клуб интересных встреч, экология в повседневной жизни. Членский взнос составляет всего 250 рублей за полугодие. Существуют бесплатные центры культурных программ при большинстве библиотек Санкт-Петербурга для людей любого возраста. Так, в Российской национальной библиотеке только за ноябрь 2010 г. проведено 62 мероприятия: Николай Гумилев и поэзия Серебряного века, вокальные классы Петербургской консерватории, выходцы из Нидерландов и их российские потомки, Вольтер и русская историография и т. д.

Кроме интеллектуальных хобби, в которых они становятся весьма просвещенными, они же увлекаются каким-либо прикладным направлением: садоводством, декоративным, выпеканием тортов и т. д.

Их жизнедеятельность была, как они сами отмечают ретроспективно, в допенсионный период и остается весьма активной в настоящее время. Многие отмечают, что их жизнь в пенсионный период стала намного ярче, интереснее, многообразнее, так как круг их интересов увеличился.

Пожилые люди организованно-самодостаточного типа личности отмечают расширение круга общения. Можно выделить изменения круга общения в соответствии с изменениями функционального взаимодействия: в молодости друзья по месту учебы и проживанию, затем на первое место выходит внутрисемейное общение, далее во взрослости сохраняется внутрисемейное взаимодействие и у некоторых увеличивается общение за счет ситуативного, довольно поверхностного на производстве. На пенсии же за счет появления нескольких хобби у них появляются соратники по деятельности, которые за годы переходят в

разряд друзей. Следует отметить разновозрастной состав друзей. В связи с тем что подавляющее большинство пожилых людей организованно-самодостаточного типа личности являются активными пользователями компьютера, то круг их общения весьма обширен за счет возобновления взаимоотношений со знакомыми предыдущих периодов жизни.

Ко второму типу относятся личности 26 (42%) обследованных пожилых людей, из них 22 женщины и 4 мужчин. Пассивно-зависимый тип личности пожилого человека в подавляющем большинстве случаев проживает с семьей кого-либо из своих детей. Их жизнь по большей части подчинена не собственным устремлениям, желаниям, а желаниям и интересам кого-либо из членов семьи. Так, они могут быть членами какого-либо сообщества, например, систематически ходить в театр, но только с родными, обычно дочерью в возрасте 45–55 лет. У них нет фактически возможности выбрать себе вид деятельности, которым они хотели бы заниматься, если их не будут поддерживать близкие. Более того, у них, на наш взгляд, сформирована «выученная беспомощность», в результате которой они искренне считают, что самостоятельно они не смогут добраться до места встреч, не смогут вести себя адекватно, особенно, если ситуация будет развиваться нестандартно (например, спектакль будет отменен, транспорт поедет не по расписанию, будут заняты привычные места и т. п.). Также к «выученной беспомощности», видимо, можно отнести и их избирательность общения, которая опять же задается извне, т. е. не самим пожилым человеком, а его родными. Естественно, этому дается объяснение, что сам пожилой человек во многом утратил способность «видеть» людей, понимать их истинные намерения и может стать, например, жертвой мошенников. В некоторых случаях рассмотренные выше опасения родных имеют под собой серьезные основания, но далеко не во всех случаях. По

нашему мнению, за таким излишне тревожным, контролирующим поведением со стороны близких спрятаны проблемы самих близких людей.

Второй этап исследования заключался в попытке изучения кризиса старения и стратегии его разрешения. В результате структурированного интервью практически все пожилые люди, принявшие участие в данном исследовании, отметили, что этот кризис у них протекал достаточно интенсивно в связи с осознанием уменьшения жизненной перспективы и резким изменением социальной ситуации. У них изменилась иерархия смыслов жизни, произошла переоценка взглядов на многие события жизни, изменились жизненные задачи.

Пожилые люди с пассивно-зависимым типом личности, на наш взгляд, менее интенсивно по сравнению с организованно-самодостаточным типом личности пережили кризис старения. Они смирились с существенными изменениями своей жизни, фактически полностью доверились близким родственникам и не задумываются над смыслом собственной жизни. И. Г. Малкина-Пых считает, что в случае распада смысла жизни на несколько малых смыслов, которые приводят к субъективному восприятию потери смысла жизни вообще, ведет к деградации личности и является деструктивной стратегией старения. Наше исследование опровергает утверждение о деструктивности стратегии старения при отсутствии размышлений о смысле жизни и акцентировании внимания на текущих событиях. Пожилые люди с пассивно-зависимым типом личности успешно пережили кризис старения и, на наш взгляд, более к нему не возвращаются.

Вообще говорить о конструктивности или деструктивности стратегии старения довольно сложно и спорно хотя бы в силу разного понимания содержания кризиса старения. Одни во главу угла ставят принятие или непринятие своего жизненного пути и, как следствие, трактуют кризис пожи-

лого возраста как «кризис отказа от жизненной экспансии» [7, с. 166]. Другие авторы описывают три конфликта, которые нужно разрешить пожилому человеку: конфликт переоценки «я» вне профессиональной роли, конфликт ухудшения здоровья и старения тела, конфликт утраты самоозабоченности (примирение с фактом неизбежности смерти наряду с попыткой «улучшить жизнь и благосостояние любимых людей» [16, с. 131]. Третьи существенной считают адаптированность человека к внешним условиям, удовлетворенность или неудовлетворенность своим жизненным путем вне зависимости от степени осознанности, и «кризис старости предоставляет человеку еще одну возможность выбора» [18, с. 148]. В. Э. Чудновский высказывает мнение о том, что одним из основных признаков старости является ожидание финала жизни, которое с возрастом все более оформляется, что побуждает человека подвести итог собственной жизни и приводит к осмысленности жизни. Автор поднимает вопрос об оптимальном смысле жизни в старости, который он видит в способности «разумно организовать сопротивление негативным обстоятельствам, не только отстаивать каждую пядь земли, но и время от времени переходить в контратаки... нужна перегруппировка сил, психологическая перестройка, выработка нового отношения к окружающим и к собственной личности» [19, с. 245].

Пожилые люди с организованно-самодостаточным типом личности отмечают, что этот кризис носит «волнообразный» характер от периода относительного внутреннего покоя, гармонии до всплеска, смятения. Причинами эпизодической актуализации кризиса становится: а) «уход» близкого человека, например, соратника по профессии, с которым параллельно много лет работал, несмотря на то что в последние пенсионные годы общение происходило изредка («Моя эпоха уходит», «Целый пласт жизни исчез и чем заполнить эту пустоту?») и т. д.);

б) очередное столкновение с осознанием уменьшения собственных физических возможностей, что препятствует осуществлению текущих замыслов; в) стиль общения окружающих, который «выбивает из колеи»; г) страх перед старческой немощью и полной зависимостью от окружающих.

«Волнообразный» характер кризиса, возможно, можно объяснить, исходя из представлений Т. Коттла о временном горизонте личности. Он выделяет две основные временные концепции, интегрирующие временные переживания человека: 1) линейная — переживание чистой длительности и 2) пространственная — переживание времени в трех измерениях, которыми являются прошлое, настоящее и будущее, пересекающиеся в индивидуальном сознании. «Эти концепции... конкурируют в сознании человека, так же как конкурируют и различные типы ориентации на прошлое, настоящее, будущее или их взаимосвязь» (цит. по: 4, с. 37). Н. Н. Толстых, обсуждая хронотоп современного человека, рассматривает два темпа течения времени: а) быстрое время, т. е. линейное время человека моноактивной западной культуры с его рассудочностью, сознательным целеполаганием и б) медленное время с эмоциональностью, чувственностью, что характерно для Востока [17].

Видимо, у пожилых людей с организационно-самодостаточным типом личности указанная конкуренция двух концепций представлена более развернуто и доминирует линейное или быстрое время, тогда как у пожилых людей с пассивно-зависимым типом личности скорее всего доминирует медленное время и ориентация в основном на настоящий момент, где прошлое и будущее укладывается в короткий временной интервал с целью реализации текущего настоящего. Естественно, данное утверждение носит все-таки гипотетический характер и требует эмпирического исследования.

Представленное исследование роли старения в жизнедеятельности личности и пе-

реживания кризиса старения у пожилых людей показывает необходимость оказания им психологической помощи, особенно пожилым людям с организационно-самодостаточным типом личности. Здесь возникает целый ряд трудностей, которые касаются не только организационных и материальных моментов, но и психологических, например, проблема соотношения временной перспективы и смертности человека и т. д.

По нашему мнению, именно онлайн-игры могут быть наиболее эффективными в переживании возрастного кризиса у людей пожилого возраста, так же как и при преодолении семейного кризиса, о чем уже говорилось выше. Как показывает непродолжительный опыт практической работы в данном направлении, для пожилых людей с достаточно высоким уровнем интеллекта, активных, деятельных, устремленных в будущее, которые обращаются к психологическому консультанту, одна из самых значимых проблем — это проблема осознания настоящего и его переживания с точки зрения необратимого снижения возможностей по сравнению с прошлым и негативно оцениваемая собственная перспектива. Онлайн-игра может помочь научиться пользоваться и быстрым и медленным временем, а главное, уметь переключаться с одного на другое. Вариативность создания и развития ситуаций виртуального героя в онлайн-игре зависит по большей части от желания и креативности самого геймера. В виртуальном пространстве человек может быть очень деятельным и быть, предположим, главой семьи или лидером, иными словами, восполнять недостаток линейного времени в реальной жизни, и, наоборот, — он может через своего героя расслабиться, стать созерцателем, плыть по течению и т. д. В итоге, возможности, которые заложены в онлайн-играх, могут способствовать осознанию и переживанию настоящего в реальном времени, «только тогда бегущее за тобой прошлое и гнетущее будущее, эти два тигра-близнеца, будут отброшены в сторону;

только тогда возникает ощущение, что время не наступает на пятки и не ведет за собой — оно просто есть» [17, с. 41].

Вообще, об игровой терапии написано довольно много научных публикаций. Отдельно рассматривается терапевтическая ценность игры в различные возрастные периоды: «игра лечит раны и прогоняет печаль, снимает напряжение и высвобождает сдерживаемые порывы к самовыражению» [13, с. 18]. Используя игровую терапию со взрослыми и пожилыми людьми, «терапевт обычно стремится прийти к определенным результатам: а) погасить депрессию; б) уменьшить чувство изоляции; в) увеличить когнитивные реакции и г) повысить удовлетворенность жизнью» [13, с. 449]. По нашему мнению, онлайн-игры могут привлекаться при оказании психологической помощи в виде способа преодоления кризиса в жизни человека.

В последние годы появились научные разработки, которые пытаются дать целостное представление о специальных возможностях терапевтических вмешательств, которые представляет киберпространство. Так, В. Ю. Меновщиков представляет многомерную модель дискурса интернет-консультирования, где выделяются три основных измерения: личность; среда и ситуация; текст, а также следующие переменные: связанные с клиентом; связанные с консультантом; процессуальные переменные; ситуативные переменные [9]. Но здесь остается довольно много спорных моментов, например, исходя из специфики коммуникаций онлайн при помощи компьютера. Сам автор подробно и аргументированно анализирует плюсы и минусы психологической помощи в сети Интернет [10].

Анализируя современные исследования, которые проводятся в рамках зарождающейся отрасли психологии Интернета, Н. В. Антонова и М. С. Одинцова [2] к практической значимости психологии Интернета относят: психологическое консультирование посредством Интернета; дистанционное обучение;

проведение групповой работы в Интернете (например, группы поддержки для алкоголиков и т. п., распространенные в западных странах); психологическое консультирование по проблемам зависимости от Интернета или ролевых игр; обучение методом эффективного использования интернет-ресурсов, защита от нецелевого использования Интернета; использование Интернета в проведении психологических исследований.

К сожалению, много спорных моментов возникает и при использовании онлайн-игр в процессе оказания психологической помощи. Довольно остро встает вопрос о степени вероятности негативных последствий, в первую очередь о возникновении игровой зависимости, чему посвящено подавляющее количество научных публикаций. Тем не менее появились пока еще немногочисленные статьи, которые анализируют практическую значимость компьютерных игр. Так, И. Н. Мясников предлагает использовать компьютерную игру в качестве одного из проективных методов исследования личности [11]. Автор показывает возможности количественного и качественного анализа личности и ее поведения, так как в компьютерной игре создаются различные, в том числе психогенные, ситуации, где моделируется и проявляется поведение исследуемого.

Все чаще поднимается вопрос о формировании нового направления в психологии, а именно — киберпсихология, которая, по мнению А. Е. Войскунского, все еще представляет собой отдельный «остров» в составе отечественной психологии [3]. Рассматривая прикладное значение новой отрасли психологического знания, он пишет, что «для возрастной психологии становится актуальным изучение онлайн-сетевой/ролевой игры — в том числе дополнительно к ролевой игре дошкольников, новых видов одаренности (к примеру, в применении компьютеров и Интернета), возрастной специфики применения Интернета (при этом не стоит забывать о применении ком-

пьютеров и Интернета пожилыми людьми), заодно и ряд других задач, в числе важнейших из которых — участие компьютерных программ в формировании зоны ближайшего развития...» [3, с. 10]. Высказывается идея о том, что киберпсихологическая проблематика постепенно будет все больше интегрироваться, вливаться в традиционные отрасли психологии.

Итак, в данной статье обсуждаются принципиальные возможности применения онлайн-игр в процессе оказания психологической помощи нуждающимся людям.

Представлен феноменологический анализ нескольких примеров использования онлайн-игр как способа преодоления семейных, духовных и возрастных кризисов. Естественно, необходимо дальнейшее психологическое сопровождение людей, в отношении которых использовалась онлайн-игра с целью оценки эффективности достигнутого положительного результата, а также рассмотрения вопроса о степени вероятности формирования игровой зависимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авербух Н. В.* Психологические аспекты феномена присутствия в виртуальной среде // Вопросы психологии. 2010. № 5. С. 105–113.
2. *Антонова Н. В., Одинцова М. С.* Психология Интернета: направления современных исследований // Журнал практического психолога. 2010. № 4. С. 17–36.
3. *Войскунский А. Е.* Киберпсихология в прошлом, настоящем и будущем // Журнал практического психолога. 2010. № 4. С. 7–16.
4. *Головаха Е. И., Кроник А. А.* Психологическое время личности. 2-е изд., испр. и доп. М.: Мысль, 2008. 267 с.
5. *Ильин Е. П.* Психология творчества, креативности, одаренности. СПб.: Питер, 2009. 448 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
6. *Конопкин О. А.* Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.
7. *Краснова О. В., Лидерс А. Г.* Социальная психология старости. М.: Академия, 2002. 288 с.
8. *Малкина-Пых И. Г.* Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2004. 896 с.
9. *Меновщиков В. Ю.* Многомерная модель дискурса интернет-консультирования // Вопросы психологии. 2009. № 1. С. 97–103.
10. *Меновщиков В. Ю.* Консультирование и психотерапия в Интернете: «за» и «против» // Психологический журнал. № 3. 2010. С. 102–109.
11. *Мясников И. Н.* Возможность применения компьютерных игр в качестве проективного метода исследования личности, 2006. — http://flogiston.ru/articles/netpsy/projective_games.
12. *Никольская И. М., Пушина В. В.* Семейная социодиагностика в психологическом консультировании: Учебное пособие для врачей и психологов. СПб.: Речь, 2010. 223 с.
13. Новые направления в игровой терапии: Проблемы, процесс и особые популяции / Под ред. Г. Л. Лэндрета; Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2007. 479 с.
14. *Репринцева Е. А.* Трансформация современной игровой культуры молодежи: диалектика вечного и временного // Психолого-педагогический поиск. № 3. 2009. С. 30–37.
15. *Сомова М. С.* Проблемы современного воспитания: воспитание нравственности и социальной толерантности // Психическое развитие человека и социальные влияния: Коллективная монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. С. 22–32.

16. *Стюард-Гамильтон Я.* Психология старения. СПб.: Питер, 2002. 256 с.
17. *Толстых Н. Н.* Хронотоп: культура и онтогенез: Монография. Смоленск; М., 2010. 312 с.
18. *Хухлаева О. В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2006. 208 с.
19. *Чудновский В. Э.* Становление личности и проблема смысла жизни: Избр. труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. 768 с.

REFERENCES

1. *Averbuh N. V.* Psihologicheskie aspekty fenomena prisutstvija v virtual'noj srede // *Voprosy psihologija.* 2010. № 5. S. 105–113.
2. *Antonova N. V., Odincova M. S.* Psihologija Interneta: napravlenija sovremennyh issledovanij // *Prakticheskogo psihologa.* 2010. № 4. S. 17–36.
3. *Vojskunskij A. E.* Kiberpsihologija v proshlom, nastojawem i buduwm // *Praktich. psihologa.* 2010. № 4. S. 7–16.
4. *Golovaha E. I., Kronik A. A.* Psihologicheskoe vremja lichnosti. 2-e izd., ispr. i dop. M.: Mysl', 2008. 267 s.
5. *Il'in E. P.* Psihologija tvorcestwa, kreativnosti, odarennosti. SPb.: Piter, 2009. 448 s.: il. (Serija «Mastera psihologii»).
6. *Konopkin O. A.* Osoznannaja samoreguljacija kak kriterij sub#ektnosti // *Voprosy psihologii.* 2008. № 3. S. 22–34.
7. *Krasnova O. V., Liders A. G.* Social'naja psihologija starosti. M.: Akademija, 2002. 288 s.
8. *Malkina-Pyh I. G.* Vozrastnye krizisy: Spravochnik prakticheskogo psihologa. M.: JEksmo, 2004. 896 s.
9. *Menovwikov V. JU.* Mnogomernaja model' diskursa Internet-konsul'tirovanija // *Voprosy psihologii.* 2009. № 1. S. 97–103.
10. *Menovwikov V. JU.* Konsul'tirovanie i psihoterapija v Internete: «za» i «protiv» // *Psihologicheskij zhurnal.* 2010. № 3. S. 102–109.
11. *Mjasnikov I. N.* Vozmozhnost' primenenija komp'juternyh igr v kachestve proektivnogo metoda issledovanija lichnosti, 2006. http://flogiston.ru/articles/netpsy/projective_games.
12. *Nikol'skaja I. M., Pushina V. V.* Semejnaja sociogramma v psihologicheskom konsul'tirovanii: Uchebnoe posobie dlja vrachej i psihologov. SPb.: Rech', 2010. 223 s.
13. *Novye napravlenija v igrovoj terapii: Problemy, process i osobyje populjaciji / Pod red. G. L. Ljendreta; Per. s angl. M.: Kogito-Centr, 2007. 479 s.*
14. *Reprinceva E. A.* Transformacija sovremennoj igrovoj kul'tury molodezhi: dialektika vechnogo i vremen-nogo // *Psihologo-pedagogicheskij poisk.* 2009. № 3. S. 30–37.
15. *Somova M. S.* Problemy sovremenного vospitanija: vospitanie npravstvennosti i social'noj tolerantnosti // *Psihicheskoe razvitie cheloveka i social'nye vlijanija: Kollektivnaja monografija.* SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gercena, 2010. S. 22–32.
16. *Stjuard-Gamil'ton JA.* Psihologija starenija. SPb.: Piter, 2002. 256 s.
17. *Tolstyh N. N.* Hronotop: kul'tura i ontogenez. Monografija. Smolensk; M., 2010. 312 s.
18. *Huhlaeva O. V.* Psihologija razvitija: molodost', zrelost', starost': Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. 3-e izd., ster. M.: Akademija, 2006. 208 s.
19. *Chudnovskij V. JE.* Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni: Izbrannye trudy. M.: Izdatel'stvo Moskovskogo psihologo-social'nogo instituta; Voronezh: Izdatel'stvo NPO «MODJEK», 2006. 768 s.