



ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Гутова С.А.

Кафедра клинической психологии

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Минздрава

России, Россия, г. Кемерово

Научный руководитель – к.и.н., доцент Г.В. Акименко

Аннотация

В данной статье представлен анализ воздействия социальных сетей на человека, переживающего кризис середины жизни. Из данного исследования следует, что социальные сети отрицательно влияют на людей в период кризиса среднего возраста, в случае если контент является не достоверным и гиперболизированным.

Введение

Кризис среднего возраста, одно из наиболее используемых понятий в современном мире. И это следствие, ведь самым большим классом в обществе являются люди среднего возраста, которые переживают свой расцвет, который сменяется осознание своего старения и потери сил. Это и есть кризис середины жизни. В этот период человек потерял все, во что он верил раньше, столкнулось и разбилось о реальность, в которой он не смог добиться желаемых высот и не полностью использовал жизнь. Из-за чего люди среднего возраста начинают искать новые приоритеты, которые придут на смену старым и большую услугу в этом им оказывает интернет, который может, как преодолеть кризис, так и усугубить его.

Методы и материалы

Логические рассуждения на тему исследования и синтез информации из Интернет-источников различного типа.

Результаты и обсуждение

Проблему кризиса среднего возраста изучалась многими психологами, даже самыми известными К. Юнг и Э. Эриксон, каждый из них выделял средний возраст как самостоятельный период, который заканчивается переломным моментом, который поможет человеку перейти на новую «ступень» его развития. В данном случае кризисом среднего возраста, во время которого идёт активная переоценка достигнутых результатов и что важно осознание того что человек начинает стареть. Это осознание начинается со сравнения своей жизни с другими одноклассниками, одногруппниками и коллегами, но из-за активного использования социальных сетей, к ним присоединяются остальные пользователи. Что конечно может усугубить положение человека, приведя его тем самым опустошённости и глубокой депрессии. И чтобы заглушить, чувство никчёмности человек начинает искать, способы улучшить свою жизнь, из-за чего может вести регрессивный образ жизни который не только полностью опустошает человека, как духовно, так и физически, но и лишает себя поддержки и того положения, которого он достиг. И из-за такой настойчивость, вернуть свою молодость он упускает момент перехода в новую эпоху своей жизни, более спокойную и стабильную. И всё это может произойти из-за просмотра каких-то фотографий в социальных сетях? Да, человек становится уязвимым для влияния дезинформации и специально показанной с хорошей стороны жизнь других.

Но такого влияния можно избежать, если во время обратиться к психологу и с его помощью перестать сравнивать свою жизнь с другими. Возможно, начать, даже с помощью социальных сетей, повышать свою самооценку и показывать свою значимость. Например: творческие люди могут выкладывать свои рукоделия в сеть и даже лайки от знакомых поднимут самооценку, для людей не занимающимися каким-либо рукоделием или чем-то подобным, можно делиться своими знаниями из любой сферы и получать одобрение от молодых специалистов.

Заключение

Из этого следует что социальные сети могут как помочь человеку преодолеть кризис, так и усугубить его. Это зависит от человека, если он осознает, что его время прошло, и он начинает стареть, то его жизнь перейдёт на новый этап. Но для того чтобы исключить влияние социальных сетей, следует внимательно относиться к любой предоставляемой информации и вести логические рассуждения, то их влияние уменьшится или вообще исчезнет.