

Психоанализ  
блоггинга.  
Блог как терапия

# Психоанализ



- Играть в баскетбол?
- Половой акт?

# Что такое психоанализ

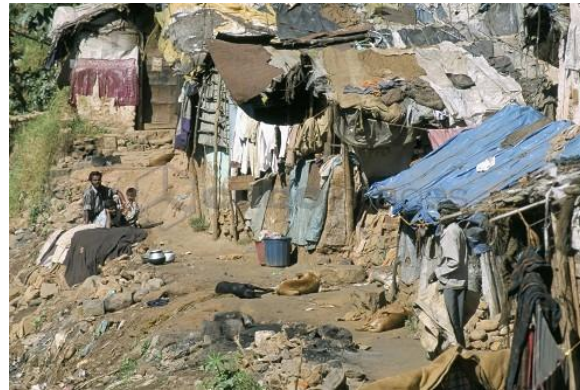


# Почему люди пишут блоги

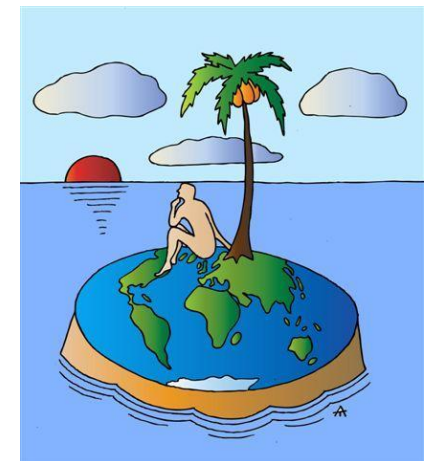
Страх критики



Страх нищеты



Одиночество



Страх забвения



Страх смерти



СТРАХИ





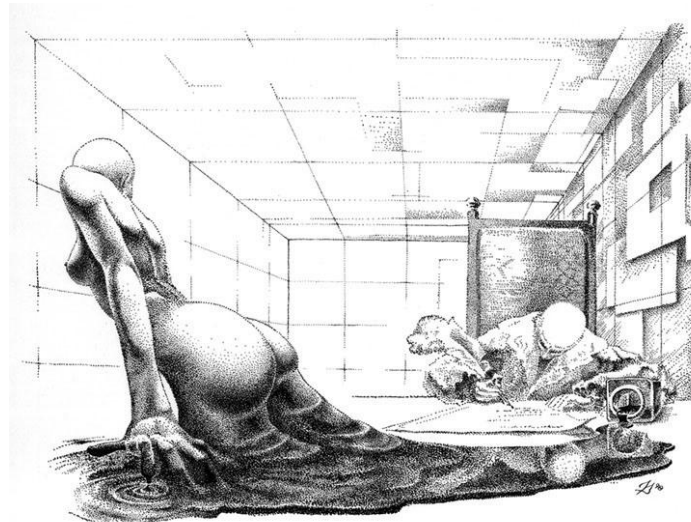
# Страх полителей



# Непонимание окружающих



# Сублимация



# Комплекс неполноценности



# Супер-Эго, Эго, Оно



Блоггинг также выступает как форма психологической игры, главное неписаное правило которой – «не быть, а казаться», чтобы «отыграть» и восполнить то, чего недостает в повседневной жизни.

Марк Сандомирский

# Кто такие тролли



- Тролль зеркалит ваши проблемы, он показывает ваши слабые места
- Задумайтесь, почему вы притянули эту ситуацию
- Исследуйте, почему вы реагируете на незнакомого человека
- Используйте любую атаку тролля для работы над собой
- Не отвечайте сразу, подождите, когда уйдут эмоции
- Помните, у каждого тролля есть слабые места

# Я - ОК, ТЫ –ОК!

Я +	Ты +
Я -	Ты -





# Блог как терапия

«Психотерапевтическая функция блога либо предполагалась заранее, либо была осознана в процессе ведения записей – «выплеснуть эмоции», «изложить наболевшее», «для успокоения нервов, в конце концов». Данная функция традиционного дневника, ведущегося в укромной тетрадке, по всей видимости, приобрела новую форму и новые возможности, как способ пожаловаться на жизнь множеству людей сразу и получить в ответ успокоительные «поглаживания».

*Юлия Зайцева*

В ЖЖ гораздо легче, чем в быту и на работе, быть ультраправой лесбиянкой, тончайшим эстетом, гением парадокса, – создавать себе имидж и находить отклик

*Екатерина Алябьева*

# Творчество

1. Тексты, структурирование информации
2. Работа с изображениями, музыкой
3. Дизайн
4. Подкасты, аудиозаписи

«Оказавшись в совершенно иной высокотехнологической среде, принципы, соединившие творчество в области текста (контент блога) и образа (его дизайн, а также его аудиовизуальное наполнение) породили феномен, который можно было бы назвать **блоготерапией**»

**Сергей Выгонский**



# Сброс НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



# Рефлексия

- с одной стороны, для корректного и краткого описания событий собственной жизни, резюмирования переживаний, взглядов необходим взгляд на себя со стороны, глазами потенциального читателя;
- с другой стороны, сам процесс ведения дневника есть пролонгированное размышления вслух, вынесенный вовне процесс рефлексии





# Сам себе психоаналитик

- Писать сразу о случившемся
- Не удалять запись, даже если сильно раздражает.
- Перечитать ее через время
- Удалить ее тогда, когда к ней буде нейтральное отношение
- Преодолевать сопротивление
- Отслеживать реакцию публики



Когда человек начинает писать, находясь в сильном эмоциональном напряжении, стрессовой ситуации, он получает информацию из бессознательного, скрытые процессы выходят наружу. Есть такая методика – писать, пока эмоции не успокоятся. И это работает.

*Вера Бойко*



# Список литературы

1. Что такое блоготерапия. /Сергей Выгонский
2. Психология блогера: научное исследование. /Анатолий Ализар
3. Блоги - путь к карьере. /Анна Кибовская
4. Презрение и сострадание. /Валерий Панюшкин
5. Общение в блогах, коммуникация и интеракция. /Марк Сандомирский
6. Чья пирамида круче: Маслоу или... Хеопса? /Сергей Степанов
7. Блоггер: работа над собой. /Вера Бойко
8. Онлайн-дневник, теории виртуальной идентичности и режимы раскрытия персональной информации / М. Соколов
9. О социальных функциях блогов в современной России / Е. Алябьева
10. Гендерный дисплей в интернет-сообществах / Д. Васильева
11. Порядок интеракции в сетевых дневниках : альтернативная экономика сообщений / Т. Сафонова
12. Особенности интернет-коммуникации и типы интернет-пользователей в молодежной студенческой среде / К. Корнев
13. Игры репутаций / П. Протасов
14. Роль ведения интернет-дневника в становлении индивидуальности / Ю. Зайцева
15. Психологические механизмы и основания классификации блогов / В. Волохонский
16. Формы самопрезентации в блоге / Н. Курчакова
17. Особенности выражения эмоций в виртуальных дневниках / Н. Курчакова

Благодарю за внимание

Светлана Чумаченко  
era\_era@ukr.net