Психоанализ блоггинга. Блог как терапия

Психоанализ

- Играть в баскетбол?
- Половой акт?

Что такое психоанализ

Почему люди пишут блоги

С
Т
Р
А
Х
И

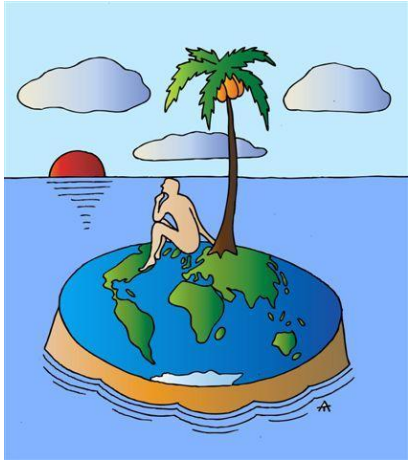
Страх критики

Страх нищеты

Страх смерти

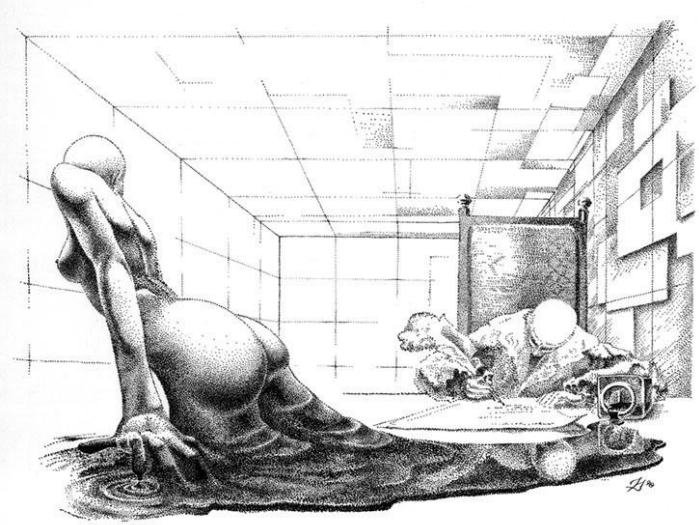
Страх забвения

Одиночество



Страх родителей

Сублимация



Непонимание окружающих

Комплекс неполноценности

Супер-Эго, Эго, Оно

Блоггинг также выступает как форма психологической игры, главное неписаное правило которой – «не быть, а казаться», чтобы «отыграться» 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

Контент-анализ

- *Израильское министерство обороны профинансировало работу по созданию компьютерной программы заочной диагностики психических отклонений на основании текстов, размещаемых в интернете тем или иным пользователем.*

  Программа, созданная группой профессора Ноймана, была апробирована на примерно 1,000 американских блогов и позволила диагностировать депрессию с 80% точностью — в четырех из пяти случаев компьютерный диагноз совпал с заключением профессионального психолога, читавшего блог.

  Основана «диагностика по блогам» на методах контент-анализа, заключение выдается на основании особенностей словоупотребления данного автора. Профессор Нойман пояснил, что отслеживаются не отдельные слова, а специфические модули, позволяющие судить о психическом состоянии пишущего. Авторы говорят, что диагностировать таким образом можно не только депрессию, но и другие состояния — например, влюбленность. При этом у мужчин показателем страсти служит употребление «огненных» образов (пламя, молния, пожар и т.п.), а у женщин - «музыкальных».

Возрастные страхи,
которые в норме переживает практически каждый ребенок

	Мальчики						Девочки					
	Количество лет											
	3	4	5	6	7*	7**	3	4	5	6	7*	7**
1. Остаться дома в одиночестве				■	■					■	■	
2. Нападения				■	■					■	■	
3. Заболеть, заразиться			■						■			■
4. Умереть				■	■					■	■	
5. Смерти родителей						■						■
6. Чужих людей	■			■				■		■	■	
7. Потеряться	■	■					■	■				
8. Мамы, папы			■						■	■		
9. Наказания				■								■
10. Бабы-яги, Кощея, Бармалея…	■	■	■				■	■				
11. Опоздать в школу						■						■
12. Перед тем как заснуть	■		■					■	■			
13. Страшных снов		■		■				■	■		■	
14. Темноты	■	■		■			■	■			■	
15. Животных: волка, змей, пауков		■		■					■			■
16. Транспорта: самолетов, машин			■						■			
17. Бури, наводнений, землетрясений	■				■				■		■	
18. Высоты			■		■					■	■	
19. Глубины					■					■	■	
20. Тесных, маленьких помещений					■	■	■		■			
21. Воды		■						■	■		■	
22. Огня	■						■	■			■	
23. Пожара		■			■			■				■
24. Войны			■			■				■		
25. Больших помещений, улиц									■			
26. Врачей	■			■			■			■		■
27. Уколов	■		■			■	■			■	■	
28. Боли					■				■	■		■
29. Резких, громких звуков						■						■

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. Онлайновый 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