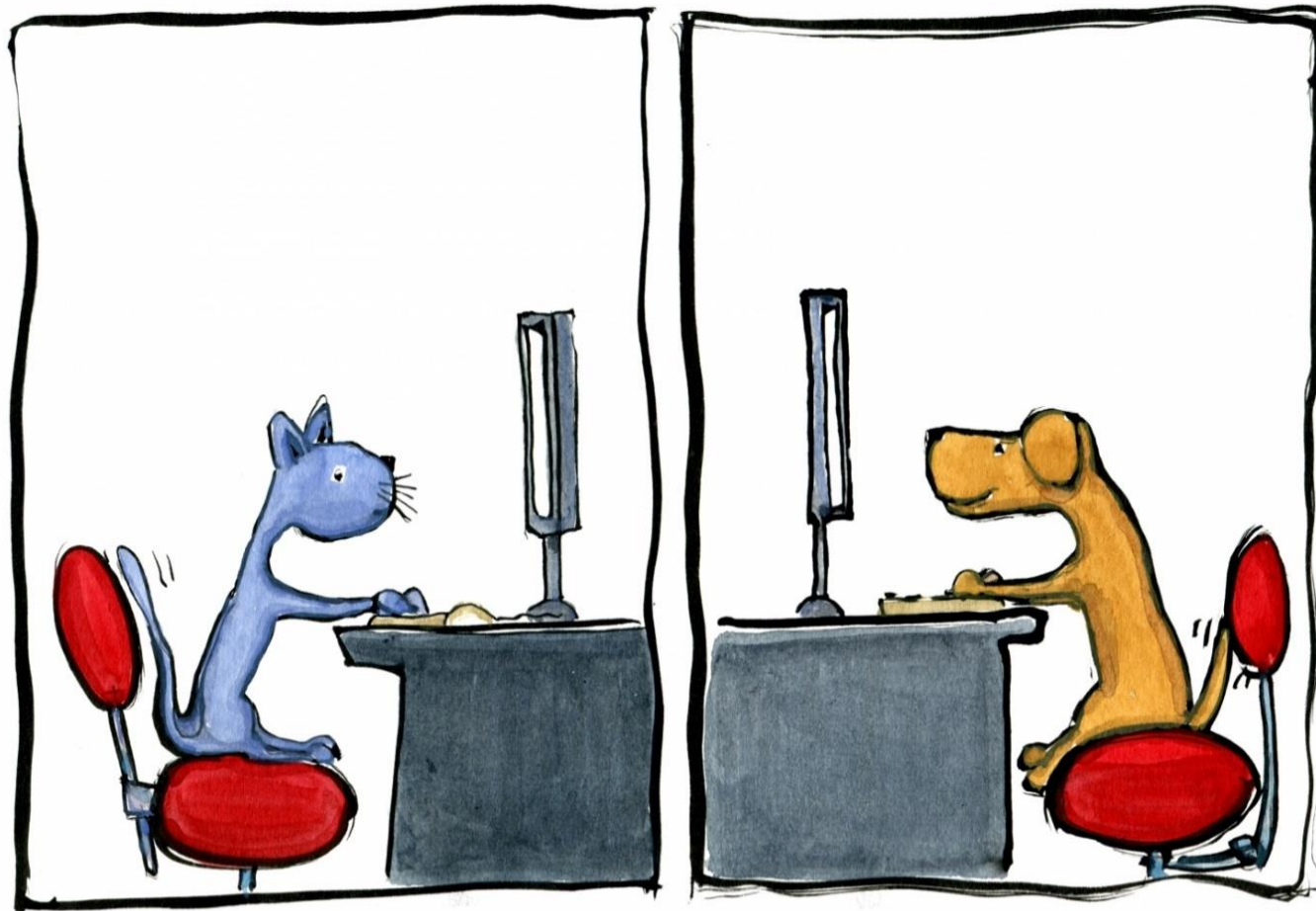


СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ



By Frits Ahlefeldt

Коммуникация в интернете

Онлайн коммуникация: теории



Теории
«дефицита»

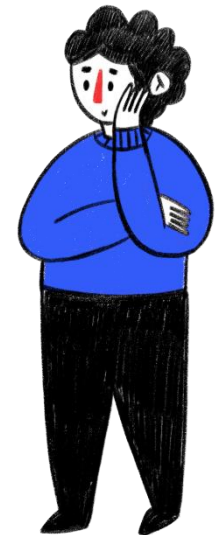


Теории
«возможностей»

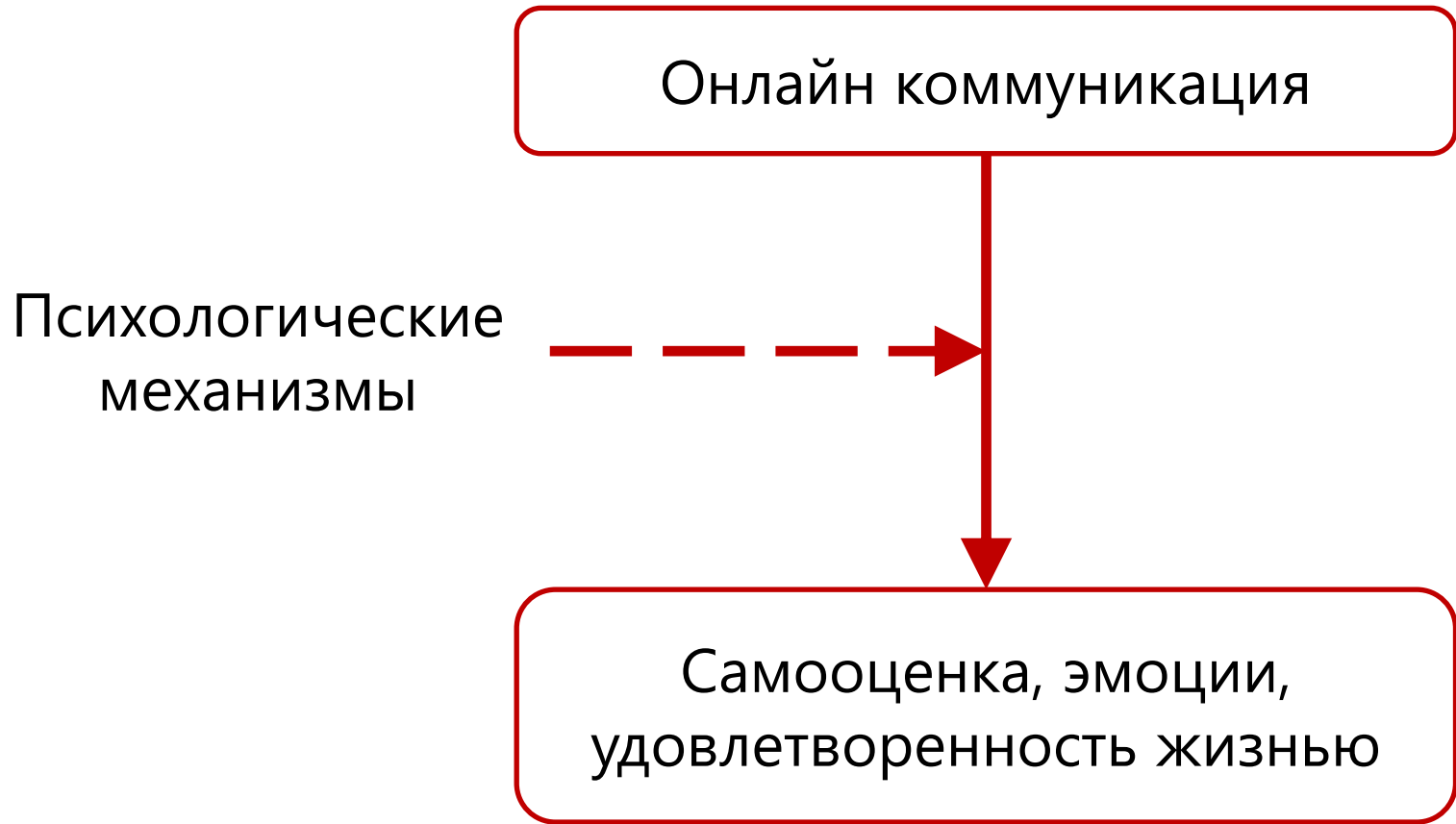


Мотивация онлайн коммуникации

- Наблюдение
- Развлечение
- Эмоциональная поддержка
- Признание в группе
- Сохранение социальных контактов
- Расширение социальных контактов



Последствия онлайн коммуникации



Нет стабильной связи между использованием социальных сетей и психологическим благополучием

Механизмы позитивного влияния



Коммуникативный
опыт

Психологическая
связь

Включенность в
сообщество

Механизмы негативного влияния

Психологическая
перегрузка

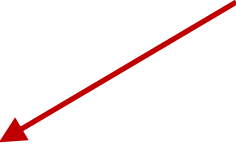
Снижение контроля
за эмоциями

Уменьшение офлайн
коммуникации




Социальное сравнение как механизм

Социальное сравнение – сравнение себя с другими людьми



Повышение
психологического
благополучия




Понижение
психологического
благополучия

- *Стратегия сравнения:* восходящая или нисходящая
- *Зависимость от сравнения:* низкая или высокая
- *Стратегия коммуникации:* пассивная или активная

Самораскрытие как механизм

Самораскрытие – это раскрытие личной информации о себе в коммуникации с другими людьми



Повышение
психологического
благополучия


Понижение
психологического
благополучия

- *Информация:* позитивная или негативная, безопасная или опасная для пользователя

Самопрезентация как механизм

Самопрезентация – это процесс, в ходе которого человек предпринимает специальные действия, чтобы сформировать у других людей представление о себе

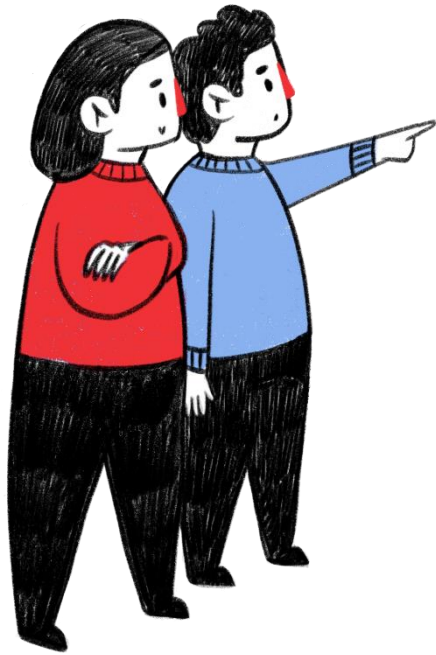
Избирательная позитивная самопрезентация – выборочное предъявление информации, подчеркивающей положительные характеристики



Повышение
благополучия:
социальная
поддержка

Понижение
благополучия:
несоответствие
себе

Особенности социальных сетей



- Количество друзей
- Количество позитивных «ответов»
- Количество социальных сетей

Зависимость от цифровых технологий: определение



Зависимость от цифровых технологий - устойчивое и повторяющееся неадаптивное использование компьютера, мобильного телефона, видеоигр, Интернета и других цифровых технологий

Зависимость от цифровых технологий: СИМПТОМЫ

- *Поглощенность мыслями*
- *Повышение порога удовольствия*
- *Попытки контроля*
- *Негативные эмоции*
- *Продолжение использования*
- *Ложь окружающим людям*
- *Избегание проблем*
- *Потеря других интересов*
- *Проблемы в офлайн жизни*



Зависимость от цифровых технологий: причины

- Цифровая зависимость как патология
- Цифровая зависимость как результат дефицита отношений с другими людьми (низкая самооценка, личная и социальная тревожность)
- Цифровая зависимость как результат слабой саморегуляции (низкий уровень самоконтроля)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Ольга Гулевич

доктор психологических наук, профессор
заведующая НУЛ политико-психологических
исследований

Высшая школа экономики, департамент психологии
Россия, Москва

ogulevich@hse.ru

<https://www.hse.ru/org/persons/66960>