# Расшифровываем свое поведение в соцсетях: из подсознания в осознание

***Как подсознательные паттерны поведения вывести на сознательный уровень***

Ключевые моменты:

- Исследования подтверждают идею о том, что социальные сети могут оказывать положительное или отрицательное воздействие в зависимости от ряда контекстуальных факторов.

- Определив конкретные парадигмы социальных сетей, мы сможем лучше понять множество различных способов поведения в сети.

- Вдумчивость является ключевым фактором, определяющим здоровье в социальных сетях.

Наши отношения с соцсетями сейчас можно обозначить, как «сложные». Популярные споры о том, хорошо это или плохо по своей сути, бесполезны перед лицом реальности, которая заключается в том, что, нравится нам это или нет, но они остаются и скорее всего останутся и в будущем. Говоря о социальных медиа, важно признать, что контекст имеет значение. Для того чтобы понять себя в цифровом поле, мы должны глубже изучить нюансы, которые определяют наше восприятие этого поля.

Исследования показывают, что социальные медиа содержат динамический потенциал как положительного, так и отрицательного эмоционального воздействия на пользователя, в зависимости от того, как и почему мы используем их в данный момент (Bekalu et al., 2019г.). Ключевым элементом силы социальных сетей является их способность заставлять нас пользоваться ими на автопилоте, когда мы не осознаем сколько времени в них провели или даже то, как мы себя чувствуем. Для того чтобы помочь людям принимать более взвешенные решения в социальных сетях, мы разделили различные парадигмы поведения в Интернете (три общих примера приведены ниже). Наблюдая за тем, как именно мы взаимодействуем в Интернете, мы можем научиться делать наши бессознательные модели поведения осознанными.

**Бездумное прокручивание**

Представьте себе чувство, которое настигает вас поздно вечером, перед самым засыпанием. Ваш разум занят составлением списка дел на завтра, и вам тревожно. Рефлекторно тянетесь к телефону и стресс мгновенно улетучиваться. Беспорядочные мысли вашего гиперактивного ума уходят на задний план, когда начинаете прокручивать ленту. Это пример парадигмы, которую мы называем «бездумным прокручиванием». Это эквивалент взрослой пустышки для дискомфортных чувств, которые мы испытываем (скука,

выгорание, стресс, одиночество). Это успокаивающее затишье визуально приятного контента, чтобы успокоиться и отвлечься.

На первый взгляд это может казаться совсем безобидным, но очень быстро можно впасть в зависимость от этого механизма преодоления трудностей. Всякий раз, когда неприятная мысль, воспоминание или эмоция посещает наш разум или тело, наш центр страха (называемый миндалиной) бессознательно направляет нас к телефону (Cozolino, 2020г.). Это отвлекает от стресса и имитирует ощущение гомеостаза. К сожалению, это дает лишь временное облегчение, и проблемы в конечном итоге настигают нас.

Если вы заметили у себя этот механизм: сделайте паузу, отвлекитесь на 10 минут от технологий и займитесь чем-нибудь, чтобы дать своему разуму возможность вернуться к исходному уровню возбуждения. Помните, чем больше у вас стресс, тем больше вероятность того, что вы поступите подобным образом. Бездумное прокручивание - эффективный способ отвлечься, но внимательность - гораздо более устойчивый ресурс. Мысленно сканируйте свое тело, чтобы соединиться со своими эмоциями, а не продолжайте избегать их, прокручивая страницу.

**Оценочный пост**

Представьте, что только что закончились ваши новогодние праздники. Просматривая свою коллекцию фотографий, вы остановились на одной из самых любимых: снимке рождественского утра. Это не самый «идеальный» снимок - в доме беспорядок, дети еще не принимали ванну, но у всех невероятно радостные лица. Вы улыбаетесь себе, вспоминая этот приятный момент. Перед тем, как опубликовать фотографию в Интернете, вас посещает противоречивая мысль: опасение, что подобная фотография не вызовет одобрения и похвалы, которых так хочется. Это нелепый и иррациональный страх, но он достаточно силен, чтобы заставить сомневаться в себе. Вместо этого вы решаете опубликовать что-то более отшлифованное. Мы называем такое поведение в Интернете, направленное на получение одобрения, парадигмой «Пост одобрения».

Этот механизм является продолжением нашего человеческого желания быть принятым и любимым. Социальные сети предоставляют нам среду, где мы можем получить одобрение в виде лайков, комментариев и просмотров. Одобрение выступает в качестве валюты, которую мы используем для повышения своей самооценки. Вот в чем проблема: когда вашим подписчикам «нравятся» идеально подобранные фотографии, это подсознательно подкрепляет идею о том, что вашего истинного «я» (беспорядочного, несовершенного и часто противоречивого) недостаточно. Вместо того чтобы повысить нашу уверенность в себе, это желанное подтверждение вызывает у нас панику, потому что так отчаянно пытаемся поддерживать этот фарс.

Если вы поймали себя на этом механизме: поделитесь фотографией. Заметьте и активно противодействуйте своей склонности к получению одобрения, появляясь в социальных

сетях как наиболее аутентичная версия себя. Это означает противостоять импульсу изменить себя, чтобы быть принятым другими. В конце концов, подлинность - это буквально требование для истинной связи и принадлежности самому себе (Браун, 2021г.).

**Пост самовыражения**

Представьте, что вы возвращаетесь домой после долгого рабочего дня. Вы устаете, но удается избежать выгорания, приходя домой и занимаясь своим творческим увлечением - поэзией. Усталость, полученная за день, уравновешивается энергией, которую вы получаете, прикладывая перо к бумаге. Вы наслаждаетесь процессом, а когда заканчиваете, с удовольствием делитесь стихами в Tik Tok. Это дает возможность открыть новую часть себя, выразить страсть за пределами повседневной работы и жизни, а также пообщаться с другими творческими личностями. Вы всю жизнь писали стихи, но участие в большом виртуальном сообществе побудило вас отточить этот навык и оценить его как часть вашей жизни, не обусловленную ничем, кроме творческого самовыражения. Это пример парадигмы, которую мы называем «Пост самовыражения».

В отличие от первых двух механизмов, этот тип вовлеченности имеет тенденцию иметь более позитивные результаты для нашего психического здоровья. Во многом это объясняется тем, что мы получаем радость и удовлетворение от участия в процессе, а не от продукта или похвалы других. Для большинства из нас способ зарабатывать на жизнь отделен от творческих навыков и интересов. Социальные сети предоставляют любому человеку доступную платформу для выражения себя так, как он не мог или не смог бы иначе. Эта парадигма может обеспечить радостный и полезный способ заниматься своими увлечениями и открывать новые грани себя.

Если вы поймали себя на этом механизме: признайте положительный эффект, который он оказывает на вашу жизнь. Практикуйте благодарность за кибердружбу, которую удалось завести, и выражайте, как много она для вас значит. Признавая то хорошее, что этот механизм привносит в вашу жизнь, вы ориентируетесь на позитив и с большей вероятностью будете участвовать в социальных сетях именно так, а не иначе, в отличие от других, менее продуктивных вариантов.

Оригинальная статья: Lou Cozolino, Chloe Drulis, Carly Samuelson - How to Decode Your Social Media Use, January 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, соцсети, кибердруг, творчество, одобрение, осуждение, зависимость.


2:52 AM
WeChat
Messenger
LinkedIn
WhatsApp
Instagram
Telegram
Facebook
Twitter
TikTok