

В.І. Шебанова

*Кафедра психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
просп. Академіка Глушкова 2А, м. Київ, Україна, 03680*

С.Г. Шебанова

*Кафедра практичної психології
Херсонський державний університет
просп.40-річчя Жовтня, 27, м.Херсон, Україна,73000*

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ
ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ОНЛАЙН-ДОПОМОГУ
ОСІБ З ПРОБЛЕМАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

У статті аналізуються загальні проблемні питання з якими звертаються користувачі форумів з проблемами харчової поведінки до онлайн-спільноти. Розглядаються питання вирішення яких може опинитися в компетенції психолога.

Ключові слова: проблеми харчової поведінки, тематика запитів, психологічна онлайн-допомога, онлайн-консультування.

V.I. Shebanova

*Department of Clinical Psychology and psychodiagnostic
Taras Shevchenko National University of Kyiv
ave. Glushkov 2A, m. Kyiv, Ukraine, 03680*

S.G. Shebanova

*Department of Practical Psychology
Kherson State University
prosp.40 years of October, 27, Kherson, Ukraine, 73000*

**PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF PROBLEMATIC ISSUES ABOUT
THE PSYCHOLOGICAL ONLINE ASSISTANCE IS PERSONS WITH EATING
BEHAVIOR PROBLEMS**

This article analyzes the overall problematic issues which are turning forums users with problems eating behavior to the online community. The problems the solution of which may be the responsibility of a psychologist.

Keywords: the problems of eating behavior , the subject of requests, psychological online help, online counseling.

Постановка проблеми. Комп'ютери та Інтернет опосередковують все більше число виконуваних людиною видів діяльності, складаючи основу сучасної культури. За даними Інституту соціології НАН України, сьогодні серед українських користувачів більше, ніж дві третини, регулярно користуються мережевими послугами, що дозволяє з упевненістю говорити про те, що пересічний українець обирає Інтернет в якості супутника свого життя та рішуче рухається в напрямку інформаційного суспільства.

Масове поширення Інтернету та його значна роль в повсякденному житті людей знайшли помітне відображення в області психології. У всьому світі стрімко розвиваються види дистантної психологічної допомоги на основі текстової комунікації та мультимодальних ресурсів: комп'ютерна психологічна діагностика, психотерапія та психологічні тренінги онлайн, Інтернет-консультування психологічна освіта та просвіта, тощо. Тематика проблем, з якими працюють онлайн-психологи, дуже широка: від професійного консультування до запобігання суїциду.

В Україні також є спроби створення психологічних служб в Інтернеті. При цьому не розроблені ані наукові підстави надання дистантної психологічної допомоги, ані питання методології застосування комп'ютерних технологій в психологічному консультуванні. Особливостям надання психологічних послуг в онлайн-середовищі присвячено дуже мало робіт, серед них – статті Н. Н. Алексеєнко (2000), С. Т. Бойко (2012), О. Є. Войскунського (2002), О. М. Кокуна (2010), І. В. Кузнецової (2009), Л. О. Лещенко (2014), С. О. Лукомської (2014), М. М. Назара (2014), М. Л. Смульсон (2012) та ін. Значним кроком вперед стала публікація першого посібника для професіоналів: «Психологічна допомога в мережі Інтернет» В. Ф. Меновщикова (2007) та колективної монографії «Методологічні проблеми трансформації комунікативної компетентності психолога в інформаційному суспільстві» співробітників Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (2014), адже відомо, що монографії та тематичні збірники статей відіграють більш помітну роль у популяризації та

розвитку нових напрямків наукового знання, ніж окремі статті. Проте залишається маса питань, пов'язаних з різними формами психологічної роботи в Інтернеті, з обговоренням їх сили і слабкості.

Організація психологічної допомоги спирається на результати психологічних досліджень діяльності людини в Інтернеті, зокрема комунікації в комп'ютерних мережах (О. П. Белінська, О. В. Грязнова, О. О. Гулевич, А. Є. Жичкіна, Н. М. Корольова, О. К. Тихомиров, І. І. Шабшин, І. С. Шевченко та ін.). Виявлені на сьогодні психологічні особливості віртуального середовища та певних категорій комунікантів у ньому свідчать про необхідність вивчення особливостей професійної комунікації психолога в Інтернеті.

Проблема допомоги при порушеннях харчової поведінки полягає в тому, що клінічні прояви можуть тривалий час не потрапляти в поле зору лікарів та психологів, ховаючись за соціально прийнятними масками дієтичних обмежень. Також відчутний брак компетентних спеціалістів в цій сфері. Через це кількість осіб, які отримують адекватне лікування, вкрай низька. Саме тому ми обрали в якості проблематики наукового дослідження альтернативний спосіб дослідження та надання допомоги, яку можуть отримати хворі через онлайн-комунікацію. При цьому категорію «хворих на розлади харчової поведінки», ми розглядаємо як людей, які свого часу стали заложниками критичної життєвої ситуації, зокрема, *ситуації уявної та/або реальної надлишкової ваги на тлі хронічної незадоволеності власною вагою (масою свого тіла, об'ємами тіла, зовнішністю, конституцією).*

Мета статті – психологічний аналіз проблемних питань, з якими звертаються користувачі форумів з проблемами харчової поведінки до онлайн-спільноти.

Основні результати та їх обговорення. Онлайн-форуми надають чудову можливість визначити проблемність (актуальність) теми кожного запиту в аудиторії людей з порушеннями поведінки. Її критерієм є кількість прочитань відповідної стрічки форуму, що автоматично відображується на сайті. Ця інформація є вкрай важливою, бо зображує спектр можливостей для потенційного втручання психолога. Крім того, в науковій літературі поширена думка про те, що деякі питання клієнт соромиться ставити на очній консультації психолога та набагато легше визнає в умовах анонімного спілкування. Отже, отримана

інформація здатна суттєво доповнити психологічний опис клінічної картини розладів харчової поведінки та доволі точно описати коло проблем і труднощів, що виникають в процесі їх корекції.

Ми провели контент-аналіз тем з найбільшою кількістю відвідувань. При цьому, ми свідомо не включали до аналізу специфічні питання, що пов'язані з розрахунком калорій, використанням медичних препаратів, особливостями авторської методики схуднення. У фокусі нашої уваги були загальні проблеми, вирішення яких може опинитися в компетенції фахівців: психолога, лікаря, психотерапевта.

Таблиця 1

Тематика запитів за форумі клініки оздоровчого схуднення

Тема та формулювання запиту	Кількість повідомлень	Кількість учасників	Кількість переглядів
<i>Конкретні технології та методи схуднення</i>			
«Хочу повторить лечение»	61	17	27273
«Re: Скажите что делать?»	11	5	11494
Методи харчових обмежень	33	12	13412
<i>Роль фізичної активності у зниженні ваги (отримувати задоволення від навантажень)</i>			
«про спорт :)»	55	17	23891
<i>Планування харчування під час свят</i>			
«Застолья, праздники...»	16	10	7966
«новый год»	1	2	9556
<i>Поточні проблеми, що виникають в процесі схуднення</i>			
«Личный опыт»	11	5	7382
«основные заблуждения, встречающиеся на пути желающих похудеть»	10	5	17128
О тех, кто не похудел	35	14	13703
Этот лишний-лишний вес!	10	6	8186
<i>Повернення набраної ваги</i>			
«что делать, если после окончания курса лечения набрал 3-4 лишних кг?»	18	8	8555
<i>Мотивація до початку корекції ваги</i>			
«С какого понедельника начать?»	44	9	14228
<i>Наслідки схуднення для зовнішності та форми тіла</i>			
«Как повысить упругость тела»	43	13	33746
Упругая кожа и растяжки	12	6	9767
Антицеллюлитный крем	12	9	22656

Отже, для повних людей найактуальнішими проблемами, з якими вони звертаються до інтернет-спільноти і які можуть вирішуватись із залученням психологічної допомоги, виступають:

- невдачі під час процесу схуднення, коли активні зусилля не призводять до результату,

- харчові зриви та рецидиви повернення ваги, їх психологічні причини,

- неправильні та неефективні установки щодо методів та результатів схуднення,

- відшукування внутрішніх резервів та мотивації для початку процесу корекції та підтримання ефективного рівня зусиль,

- навчання отримувати задоволення в процесі зміни харчових звичок, від фізичної активності, від досягнутих результатів, тощо.

При проведенні контент-аналізу ми помітили, що заголовок запиту у деяких випадках не відповідає його змісту. Наприклад, тема «Хочу повторить лечение, яка на перший погляд асоціюється з проблемою невдалого лікування, насправді стосується розвитку новітніх технологій у методах корекції ваги. В такому випадку кількість переглядів означає цікавість до змісту теми, відображеного у заголовці, а кількість учасників обговорення – актуальність суті запиту.

У зв'язку з цим на основі отриманих даних ми розділяємо кількісні індекси, що свідчать про актуальність питання (проблеми) в інтернет-спільноті – див. рис 1.

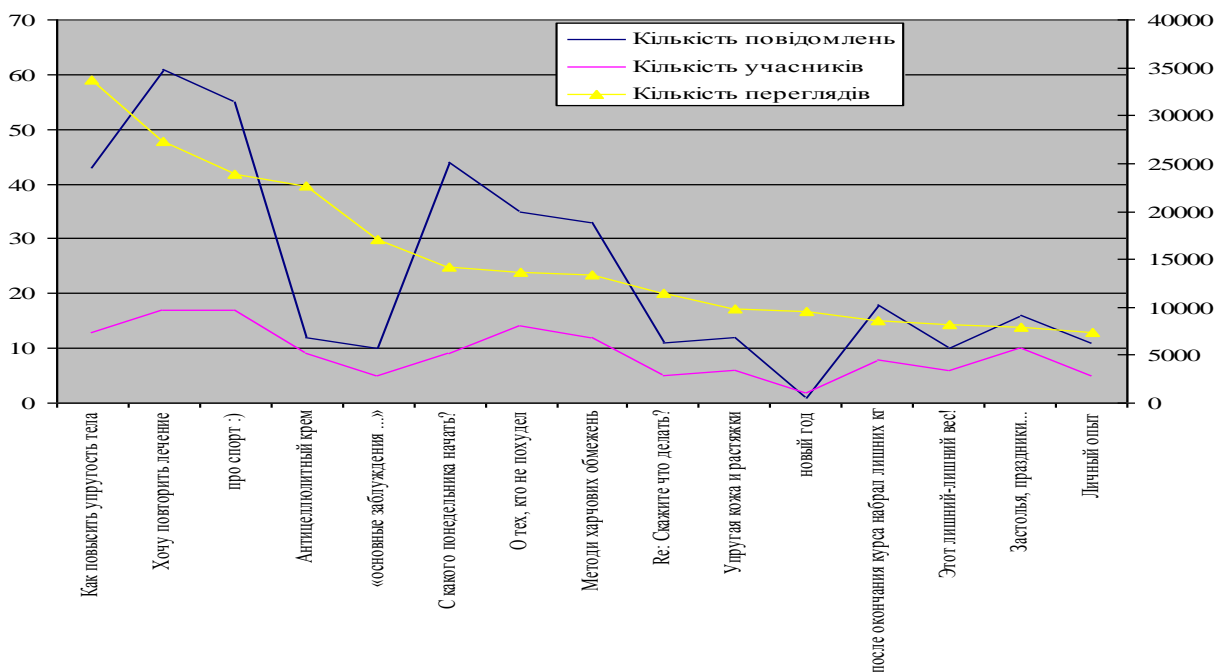


Рис 1. – Співвідношення актуальності теми та можливостей її обговорення в онлайн-спільноті

Кількість переглядів, з урахуванням тривалості існування теми, а також повторюваність схожих тем в різних гілках форуму означає її гостроту та актуальність в середовищі людей із схожими проблемами.

Кількість залучених учасників у сукупності з кількістю опублікованих повідомлень та тривалістю діалогу визначають потенційну можливість онлайн-обговорення і вирішення питання.

Іноді учасники форумів розміщують заголовки без зазначення суті питання, але з проханням невідкладної допомоги, - такі випадки як, правило викликають жваву первинну реакцію (зацікавленість) інтернет-спільноти, але можуть не призводити до активного обговорення. Особливо це властиво аноректикам, особливо у підлітковому та юнацькому віці. Користувачі форуму анорексиків називають різні обставини, які змусили їх до усвідомлення хвороби - певної зміни у свідомості, що дозволяє хворому по-іншому (реально) сприйняти наявну ситуацію: - припинення місячних, страх безпліддя; - наполягання близьких або друзів, - отримана ляклива інформація про нервову анорексію та її наслідки.

Виходячи з тематики звернень та статистикою їх переглядів, можемо виділити найбільш актуальні питання, що хвилюють осіб з нервовою анорексією та надмірною вагою. Отримані к процесі аналізу інтернет-дискурсів результати дозволяють поновити уявлення про порушення харчової поведінки та супутні проблеми, дають цінну інформацію для проведення профілактичних заходів та корекційної роботи. Безумовно, розпочата робота потребує подальшого уточнення.

Література:

1. Шебанова В.І. Можливості психологічної допомоги анорексикам в інтернет-мережі / В.І. Шебанова // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2014. – Том Х. – Психологія навчання, генетична психологія, медична психологія. – Вип 26. – С. 901-918.