

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ  
ТА СОЦІОЛОГІЇ**

**ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРОФІЛАКТИКИ  
АДИКТИВНИХ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-411 групи

Спеціальності 231 Соціальна робота

Освітньо-професійної програми «Соціальна робота»

Спеціалізація: управління персоналом

Віталіна СІНИЦЯ

Керівник: Валентина ДЕРЕШ, доцентка

Рецензент: Олеся САМКОВА, доцентка

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти адиктивних порушень харчової поведінки .....</b>	<b>6</b>
1.1. Характеристика варіантів харчової адикції .....	6
1.2. Детермінанти порушень харчової поведінки .....	11
<b>РОЗДІЛ 2. Технологічні особливості організації соціальної роботи з профілактики адиктивних порушень харчової поведінки .....</b>	<b>16</b>
2.1. Технологія профілактики адиктивних порушень харчової поведінки .....	16
2.2. Характеристика профілактичного тренінгового заняття «Пізнай себе сам» .....	23
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>27</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>29</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	
Додаток А Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету .....	33
Додаток Б Шкала оцінки харчової поведінки (Д. М. Гарднер, М. П. Олмстед, Ж. П. Поліві) .....	34
Додаток В Тренінг «Пізнай себе сам» .....	39

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві у молоді недостатньо чітко визначені життєві цінності та орієнтири, тому процес формування підлітків є досить складним і суперечливим. На формування гармонійної особистості значно впливають хороше самопочуття та здоровий спосіб життя, які неможливі без повноцінного харчування. Правильне харчування забезпечує ріст і розвиток людини, відповідно до вікових норм, сприяє профілактиці захворювань та довголіттю, підвищує працездатність, допомагає організму адаптуватися до змін навколишнього середовища. Харчова поведінка підлітків може як забезпечувати повноцінне функціонування організму та сприяти їх здоров'ю, так і при адиктивних порушеннях харчування призводити до недостатньої маси тіла чи надмірної ваги, погіршення стану здоров'я та до розвитку різних захворювань. Тому проблема організації профілактики адиктивних порушень харчової поведінки особистості набуває все більшої актуальності.

Різні аспекти означеної проблеми висвітлені в роботах сучасних дослідників: психологічні аспекти харчової поведінки, її розлади та порушення розглядаються у працях Л. Абсалямової, З. Городенчук, В. Деркач, І. Малкіної-Пих та ін.; медичні аспекти досліджували О. Закревський, І. Мартинюк, В. Мітюков, С. Мокія-Сербіна, О. Самсонов та ін.; технології соціально-педагогічної і соціальної профілактичної роботи з підлітками щодо адиктивних порушень харчової поведінки розкриті в працях С. Архипової, Л. Вольнової, М. Галагузової, Л. Линник, Н. Максимової та ін. Хоча науковцями і накопичено значний досвід із вивчення особливостей харчової поведінки, ця проблема потребує подальшого вивчення. Зокрема конкретизації теоретичних та практичних основ попередження порушень харчової поведінки підлітків, адже одним із важливих

напрямів соціальної роботи є діагностика та профілактика харчових девіацій неповнолітніх.

Актуальність зазначеної проблеми зумовила вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: **«Організація соціальної роботи з профілактики адиктивних порушень харчової поведінки».**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Освітньо-кваліфікаційну роботу виконано відповідно до наукової теми кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології «Сучасні технології формування професійної активності в умовах трансформації сучасного українського суспільства» (державний реєстраційний № 0117U006790). Тему роботи обговорено та затверджено на засіданні кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології (протокол від 20.10.2020 № 3) та наказом по Херсонському державному університету від 06.04.2021 № 430-Д «Про затвердження тематики кваліфікаційних робіт (проектів) здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної форми у 2020-2021 навчальному році».

**Мета дослідження:** розглянути особливості організації соціальної роботи з профілактики адиктивних порушень харчової поведінки та охарактеризувати профілактичне тренінгове заняття «Пізнай себе сам».

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Схарактеризувати варіанти харчової адикції.
2. Розкрити детермінанти порушень харчової поведінки.
3. Розглянути технологію профілактики адиктивних порушень харчової поведінки.
4. Схарактеризувати профілактичне тренінгове заняття «Пізнай себе сам».

**Об'єкт дослідження:** адиктивні порушення харчової поведінки.

**Предмет дослідження:** технологічні особливості організації соціальної роботи з профілактики адиктивних порушень харчової поведінки.

Для розв'язання поставлених завдань нами було використано такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення психологічної, медичної, педагогічної, соціологічної, соціально-педагогічної літератури з метою визначення стану розробленості проблеми харчових адикції, її варіантів проблеми порушення харчової поведінки; метод порівняння – для визначення основних детермінант, які впливають на порушення харчової поведінки; на основі системно-аналітичного методу здійснене теоретичне узагальнення технологій профілактики адиктивних порушень харчової поведінки.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані у роботі соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів з профілактики адиктивних порушень харчової поведінки.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дослідження обговорювались на засіданні кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології (протокол від 01.03.2021 №8).

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, 2 розділів, 4 підрозділів, висновків, списку використаних джерел (29 найменувань) та 3 додатків. Дослідження містить 1 таблицю. Основний текст дослідження викладено на 28 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДИКТИВНИХ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

#### 1.1. Характеристика варіантів харчової адикції

Для позначення усіх дій, які здійснюються в процесі харчування, якісних і кількісних ознак споживаного живильного раціону, науковцями було уведено термін «харчова поведінка» [3, с. 21]. Дослідник В. Менделевич харчову поведінку трактує як «ціннісне відношення до їжі, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу, а також харчова поведінка розуміється як така, що, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність по формуванню цього образу» [22, с. 24]. Харчову поведінку дослідниця І. Малкіна-Пих розуміє як «установки, форми поведінки, звички та емоції, які є індивідуальними для кожної людини» [19].

Харчова поведінка людини може бути як адекватною, тобто гармонійною, так і мати відхилення та бути девіантною, адиктивною. Адиктивна (залежна) поведінка (з англ. addiction – схильність, згубна звичка) – це поведінка з відхиленнями від норми, характерними особливостями якої є прагнення «до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності, що спрямована на розвиток і підтримку інтенсивних емоцій» [22].

Відповідно від об'єкта залежності адиктивна поведінка поділяється на хімічну залежність, нехімічну та надцінні психологічні захоплення. Нас цікавить нехімічна адикція, адже у ній «об'єктом залежності стає поведінковий патерн (набір стереотипних поведінкових реакцій або послідовності дій, видів діяльності, активності)» [6, с. 118]. Поряд з використанням терміну «нехімічна залежність» науковці

застосовують термін «поведінкові адикції», до яких, поруч із віртуальною, інтерперсональною залежністю та адиктивним фанатизмом, відносять і фізіологічну залежність – аномальну харчову поведінку [6, с. 118-119].

Більшість дослідників харчової поведінки виокремлюють наступні види її розладів: нервова анорексія, нервова булімія, смакова залежність, парорексія, харчові примхи, геофагія, бігорексія, сітофобія, орторексія тощо. Найбільш розповсюдженими адиктивними порушеннями харчової поведінки є нервова анорексія та нервова булімія. Розглянемо більш детально види розладів харчової поведінки.

**Анорексія** (від грецької *an* – заперечення, *orexís* – апетит) – зниження апетиту аж до повної його втрати. Її причинами є порушення в діяльності харчового центру і травної системи організму, ендокринні/нейрогенні/психогенні розлади чи інтоксикації. Нервова анорексія є нав'язливим прагненням «до максимальної худорби, навмисне зниження ваги, що викликається і підтримується самим індивідом» [6, с. 146]. Н. Виничук трактує поняття «нервова анорексія» як «психічний розлад, який характеризується прагненням максимально схуднути і втратити вагу» [5, с. 106]. Частина людей із нервовою анорексією притримуються моделі поведінки введення обмежень, тобто дотримуються дієти. Спочатку вони відмовляються від солодоців і десертів, а пізніше все більше список поповнюється назвами продуктів, які підпадають під заборону.

До ознак нервової анорексії належать патологічно низька маса тіла, аменорея та негативне сприйняття власної маси тіла і фігури [12]. Н. Виничук до вищезазначених ознак додає ще зниження температури тіла, низький артеріальний тиск, опухання тіла, недостатній вміст мінералів у кістках, уповільнене серцебиття [5, с. 108]. Анорексія може призвести до того, що шкіра стане сухою, грубою, потрісканою;

нігті – ламкими; руки і ноги – холодними і посинілими; волосся може випадати або ж по тілу почне рости пушок, як у немовляти.

Діагностичними критеріями, які визначає В. Менделевич, є «зниження на 15% і збереження на пониженому рівні маси тіла для досягнення індексу маси тіла Кветелета 17,5 балів (індекс визначається співставленням ваги тіла в кілограмах до квадрата зросту в метрах); спотворення образу свого тіла у вигляді страху перед ожирінням; навмисне уникнення їжі, здатної викликати збільшення маси тіла» [22].

У людей з анорексією у результаті голодування виникають різні психологічні проблеми: депресія та низька самооцінка, проблеми зі сном, з'являються нав'язливі ідеї, нездорове прагнення у всьому до ідеалу тощо.

Щоб допомогти людям із нервовою анорексією, варто пам'ятати, що спочатку потрібно відкоригувати неправильну систему харчування, а потім виявити психологічні і ситуативні чинники, які призвели до таких наслідків, та залучити близьких до роботи з клієнтом [5, с. 108].

**Булімія**, на думку Н. Виничук, є порушенням, яке супроводжується обжерливістю, після якого настає штучно викликане блювання або інші екстремальні компенсуючі дії [5, с. 110]. Обжерливість є порушенням режиму харчування, коли людина постійно об'їдається, але не супроводжує це ніякими компенсуючими діями. Люди з нервовою булімією для схуднення після їди (навіть об'їдання), щоб очистити шлунок, штучно викликають блювання або вживають сечогінні чи послаблюючі засоби, дотримуючись моделі поведінки обжерливості.

За визначенням З. Городенчук, «нервова булімія (вовчий голод, кінорексія) – нав'язливе бажання об'їдатися з подальшою неадекватною поведінкою, спрямованою на уникнення збільшення маси тіла: найчастіше це індукція блювання, рідше – зловживання проносними



засобами і діуретиками та інтенсивні фізичні навантаження або голодування після епізоду булімії» [9].

Дівчата і жінки з булімією можуть влаштовувати собі застілля від двох до сорока разів на тиждень, приховуючи це від інших. Ці люди можуть з'їдати велику кількість продуктів, майже не пережовуючи та не відчуваючи смаки їжі. Дуже любляють солодощі, висококалорійні продукти (за раз можуть з'їсти продуктів, калорійність яких 1500-3000 калорій і більше) [5, с. 110].

До діагностичних критеріїв нервової булімії В. Менделевич відносить постійну заклопотаність їжею і непереборний потяг до харчів, навіть при відчутті ситості; спроби протидіяти ефекту ожиріння (викликання блювоти, зловживання послаблюючими засобами, голодування, використання пригнічуючих апетит препаратів); нав'язливий страх ожиріння [22].

Дослідниця Л. Абсалямова виділяє такі характерні ознаки нервової булімії, як «переїдання (безконтрольне вживання їжі у великій кількості), регулярне застосування методів очищення шлунково-кишкового тракту, строга дієта, виснажливі фізичні вправи, а також надмірна залежність самооцінки від фігури та маси тіла. Іноді булімія є результатом зниження почуття насичення (акорія), при цьому спостерігається поліфагія – приймання надмірно великої кількості їжі» [3, с. 26].

Науковці Н. Виничук, З. Городенчук, Н. Корильчук виділяють наступні аспекти надання допомоги при нервовій булімії: позбавлення оманливої схеми «обжерливість – очищення шлунку» та встановлення правильного режиму харчування [15]; виявлення та вирішення проблем, які лежать в основі неправильної схеми харчування; налагодження здорового способу життя, активного дозвілля, посильного фізичного навантаження; залучення сім'ї та найближчого оточення до відновлення людини у реабілітаційний період [5; 10].

До адиктивних порушень харчової поведінки А. Котляров відносить *смакову залежність*. Ця залежність може наступати від смаку конкретного продукту (морозива, шоколаду, кави, вершків, піци, суші, газованих напоїв типу «Кока-кола» тощо). За допомогою фіксації на приємних смакових відчуттях під час фрустрації людина витісняє неприємні переживання. Такі продукти стають «носіями особливої насолоди» відповідно до особистих переваг [16].

Іншими порушеннями харчової поведінки, які визначає Н. Виничук, є «*парорексія* – нав'язливе прагнення поїдати неїстівні предмети (хворі поїдають пісок, папір, п'ють клей, чорнило); *харчові примхи* – схильність лише до обмеженого переліку продуктів» [5, с. 118]. «Піка вагітних» є зміна харчового інстинкту під впливом обміну речовин в організмі майбутньої матері, коли жінка їсть крейду, яєчну шкарлупу, клей, вугілля, нюхає бензин тощо. Але ці відхилення після народження дитини зникають і не потребують окремих зусиль щодо їх подолання.

Досліджуючи відхилення у харчовій поведінці, науковець Л. Абсалямова виділила такі її адиктивні порушення: *геофагія* – «специфічний розлад або практика вживання у їжу глини, землі, крейди або інших нехарактерних для нормального харчування речовин» [8]; *бігорексія* – «психічне захворювання, яким страждають в основному чоловіки, які неадекватно оцінюють власну фігуру й оцінюють інших, виходячи з того, наскільки ті добре складені. Таким аналогом чоловічої булімії страждають переважно культуристи» [3, с. 26]; *сітофобія* (sitophobia; від грецького sitos – їжа) – це боязнь вживання їжі, повна або часткова відмова від харчування, що спостерігається переважно при неврозах та психопатіях; *орторексія* (від грецького «ortho» – правильний) – це комплекс правильного харчування. Люди стають одержимі здоровим харчуванням, постійно коректуючи свою дієту залежно від власного уявлення про те, які продукти шкідливі, а які – ні

(наприклад, їдять тільки сирі фрукти й овочі, або є веганами, фрутаріанами; їдять тільки продукти визначеного кольору) [3, с. 26-27].

Таким чином, порушення харчової поведінки – це комплекси симптомів, зумовлених тривалим впливом емоційних, поведінкових, психологічних і соціальних факторів.

## **1.2. Детермінанти порушень харчової поведінки**

На формування адиктивних порушень харчової поведінки людини впливають різні чинники, зокрема, якісні і кількісні характеристики харчування, місце процесу харчування у ієрархії цінностей конкретної людини, етнокультурні стереотипи та сімейні традиції щодо харчової поведінки, релігійні та соціокультурні уявлення стосовно харчування, поради лікарів, особистісні причини тощо [2, с. 8-9]. На думку І. Мартинюк, для людей із харчовими девіаціями в поведінці притаманні надмірна заклопотаність контролем за власною вагою, негативне сприйняття себе та образу власного тіла, переосмислення життєвих цінностей та піднесення їжі на перше місце в ієрархії цінностей [20].

Психологиня І. Малкіна-Пих, вивчаючи особливості харчової поведінки, відмічає, що за допомогою свого ставлення до їжі людина задовольняє не лише біологічні та фізіологічні потреби, але й психологічні та соціальні [19]. Згідно з цим дослідники визначають наступні причини адиктивних порушень харчової поведінки людини: біологічні, психологічні та соціальні.

До біологічних причин порушення харчової поведінки належать малорухливий спосіб життя, спадковість, стан енергетичного обміну тощо. Варто наголосити, що біологічні причини у певній мірі залежать від психологічного стану особистості.

Психологічні причини відхилень харчової поведінки характеризуються певними моментами:

1) Психологічна залежність від їжі. Харчі використовуються для корекції настрою, ніби наркотичні чи алкогольні речовини. Жінки можуть «зняти стрес» найбільш соціально прийнятним способом – з'ївши торт, тістечко чи цукерку. Така поведінка не викликає осуду суспільства, на відміну від вживання чоловіками алкоголю з метою «залити» горе.

2) Гіперфагічна (з грецької *hyperphagia*, гіпер+*phagein* – їсти, поїдати, пожирати) реакція на стресові ситуації, коли їжа використовується під час і після стресу. Людина у даному випадку бажає відгородитися від стресу, від негативної реальності. Проте такий антистресовий ефект є оманливим, адже створюється лише показовість душевного благополуччя. Насправді проблема «заїдається», «заганяється у глибину» і пізніше нагадує про себе.

Психологічними факторами найчастіше є низька самооцінка, депресія, страх, тривога, гнів, самотність, конфлікти у родині, насмішки стосовно зовнішності, незадоволеність життям, складнощі у вираженні емоцій та почуттів тощо.

Соціальними детермінантами порушень харчової поведінки є переїдання задля покращення спілкування із близькими, друзями, колегами; виховання у сім'ї з негативними харчовими традиціями; звичка розслаблятися і відпочивати за «накритим» столом, етнокультурні чинники тощо [19]. Таким чином, вибір життєвого стилю харчової поведінки залежить від прийнятих у суспільстві традицій, звичаїв, ритуалів, правил поведінки, моди та виховання. Незадоволеність власним тілом відбивається на всіх рівнях функціонування людини.

Якщо детально розглядати причини вищеописаних адиктивних порушень харчової поведінки, то варто відмітити, що нервова анорексія

є надзвичайно поширеною серед дівчат-підлітків і проявляється у 14-19 років. Неповнолітні за допомогою анорексії хочуть вирішити «проблеми» зовнішності, адже більшість з них переконані у власній «гидкій» зовнішності, неповноцінності чи потворності. Стереотип «ляльки Барбі» нав'язується дівчаткам із дошкільного віку; засоби масової інформації також ідеалізують та популяризують образ худорлявої красуні [13].

Вчений А. Котляров пов'язує дане порушення із залежністю людини від зовнішності (унаслідок відмови від їжі змінюється зовнішність та контролюється вага тіла) або від їжі, від якої можна змінити свою внутрішню реальність [16]. Наразі все більше дівчаток молодшого шкільного віку, потрапляючи до закладів охорони здоров'я, мають діагноз анорексії. До груп ризику щодо розвитку нервової анорексії З. Городенчук відносить танцюристів, борців, бігунів на довгі дистанції, ковзанярів, моделей, акторів, гімнастів та представників інших груп, де заохочується струнка будова тіла [9].

А така поведінкова адикція, як булімія, найчастіше проявляється у жінок у віці 15-21 років внаслідок дотримання жорсткої дієти, особливо у тих, кого хвалять за хороші результати дієти. Тому інтенсивне дотримання дієти може спричинити порушення харчового режиму та призвести до булімії. Також на виникнення цього розладу харчової поведінки значний вплив має сім'я. Дитина ніби «накопичує» все погане, що є в родині між батьками; захищається від самотності та переключує увагу батьків на себе [6, с. 147]. Дуже часто булімія виникає у молоді після того, як вони дізнаються про таку поведінку із засобів масової інформації чи від своїх друзів [14].

На думку З. Городенчук, «особи, які мають більшу вагу, відчувають себе більш віддаленими від сучасних ідеалів стрункості та худорлявості, більш негативно ставляться до свого тіла (фізичного образу «Я»))» [10]. Тобто зайва вага є тим фактором, який не дозволяє у

повній мірі насолоджуватися життям. А незадоволеність життям, у свою чергу, призводить до переїдання та зайвої ваги. І виникає замкнутий круг.

Обжерливість починається з відчуття напруги і є реакцією на стрес. Людина стає роздратованою, виокремленою із реального життя та безсилою перед бажанням наїстися. У процесі об'їдання приходить розуміння того, що не можна зупинитися. Людина спочатку відчуває спад напруги, але потім приходить почуття вини, самозвинувачення і депресія, страх поправитися і бути впійманою під час об'їдання. Інколи переїдання є елементом гіпертрофованої турботи батьків про дитину, що в майбутньому може перетворитися і для неї у певний ритуал, особливо тоді, коли є підтримка коханої людини.

Вивченням харчової поведінки людини займалася вчена Л. Абсалямова, яка розробила власну класифікацію факторів, що впливають на харчову поведінку особистості. Розглянемо ці фактори більш детально.

1. Культурні цінності. На харчовий вибір людини значно впливають «категорії та правила своїх власних культур, субкультур, етнічних та професійних груп для окреслення того, що саме вони вважають прийнятною та/або найбільш вдалою їжею, обсяги та можливі поєднання обраних харчових продуктів, та види продуктів, традиційно позначувані як найкращі чи, навпаки, заборонені» [1, с. 12].

2. Сприйняття, переконання, установки та цінності харчової поведінки кожної людини формуються відповідно до культурних цінностей і психосоціальних факторів соціуму, у якому перебуває особистість.

3. Соціальні впливи. Людина, споживаючи їжу у присутності інших, наслідує поведінку оточуючих (здебільшого це родичі та друзі) та зазнає групового тиску стосовно споживання тих чи інших продуктів.

Підтримка близьких є важливою у формуванні харчових поведінкових змін.

4. Засоби масової інформації та реклама для багатьох людей є одним із головних джерел інформації про харчування та їжу. Завдяки рекламі харчових продуктів у дитячої аудиторії формується позитивне ставлення до багатьох продуктів, які не є здоровим харчуванням.

5. Доступність продуктів харчування є «всезагальною» (можна придбати різні варіанти улюбленої їжі за ціну, яка задовольняє кожного покупця) та «моментальною» (продукти зберігаються тривалий час і не псуються, розфасовані у індивідуальні упаковки і їх можна придбати і спожити будь-де).

6. Різноманіття харчових продуктів може вплинути на вибір людини споживати корисну чи шкідливу їжу.

7. Харчові вподобання людей здійснюються відповідно до їх смаків, без врахування поживності чи корисності.

8. Соціальне навчіння найбільш вагомим є в перші п'ять років життя людини. Тому «батьки заздалегідь можуть навчити власних дітей обережному та виваженому ставленню до таких продуктів, які слід споживати у обмежених обсягах» [1, с. 18].

9. Знання людей щодо здорового способу життя чи правильної харчової поведінки можуть як впливати на зміну харчової поведінки, так і ні, через відсутність мотивації до реальних змін власного харчування.

Отже, детермінантами порушень харчової поведінки є поєднання біологічних, психологічних і соціальних чинників та існує низка факторів, які слід враховувати у профілактичній роботі з особами, які мають адиктивні порушення харчової поведінки.

## РОЗДІЛ 2

### ТЕХНОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНИХ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

#### **2.1. Технологія профілактики адиктивних порушень харчової поведінки**

Профілактику адиктивних порушень харчової поведінки варто починати з дитячого віку. Головну роль у профілактичній роботі відіграють батьки, вихователі, учителі, соціальні педагоги, психологи, соціальні працівники.

На думку низки дослідників, зокрема С. Архипової, Г. Майбороди і О. Тютюнник, профілактична робота соціального працівника є попереджувально-профілактичною діяльністю щодо «виявлення, запобігання та обмеження асоціальних явищ у дитячому та молодіжному середовищі; причин соціальної дезадаптації різних соціальних груп та окремих осіб; забезпечення умов для формування соціально-позитивної спрямованості особистості» [4, с. 134]. Профілактика може бути трьох видів: первинна, вторинна, третинна. Первинна профілактика є просвітницькою діяльністю та носить інформаційний характер. Вторинна профілактика (корекція) допомагає соціальному працівнику за допомогою діагностичних методів виявити негативні зміни у поведінці підлітків та обмежити поширення негативних явищ у суспільстві. Третинна профілактика (реабілітація) носить комплексний характер, адже поєднує соціальні, просвітницькі і медико-психологічні заходи задля відновлення особистісного і соціального статусу людини та повернення її до нормального життя [4, с. 137-138].

Первинна профілактика адиктивних порушень харчової поведінки передбачає, насамперед, те, що дитині необхідно навчитися адекватно



сприймати саму себе і створити позитивний образ своєї особистості. Це допоможе не акцентувати свою увагу на окремих недоліках власної зовнішності чи наявних зайвих кілограмах. Дорослі повинні допомогти дівчатам розширити їх уявлення про жіночність та привабливість. Цього можна досягти в рамках проблемної дискусії, обговорюючи співвідношення зовнішньої та внутрішньої краси людини. Адже «зовнішня краса – це не тільки фізичні особливості організму і тіла, ті, що дані нам природою – зріст, гарна статура, правильні риси обличчя, але й доглянутий вигляд, стиль одягу, макіяж, манери, все це теж зовнішнє, але саме внутрішнє наповнює це зовнішнє індивідуальністю» [25, с. 158].

Профілактикою формування адиктивних порушень харчової поведінки є, перш за все, формування здорового способу життя та адекватної самооцінки. Батьки мають не лише говорити дітям про раціональну харчову поведінку та користь від фізичних навантажень, але й самі виконувати ці правила, власним прикладом заохочуючи дітей до здорового способу життя.

Фахівцям соціально-психологічної служби закладів освіти необхідно проводити профілактичні бесіди з неповнолітніми про небезпеку та недоліки інтенсивного голодування, про оздоровлення раціону харчування тощо. Також варто обмежити потік інформації, яка регламентує та популяризує анорексичний образ сучасного підлітка.

Корекційно-профілактична соціальна робота (вторинна профілактика) повинна «спрямовувати енергію підлітків у творче русло та творчу діяльність. Необхідне залучення всього арсеналу психолого-педагогічних засобів (ігрові, арт-терапія, музикотерапія, кінезіотерапія, бібліотерапія і т. д.) в рамках традиційних та додаткових форм організації навчального процесу (конкурси, вікторини, свята, гуртки, факультативи, театральні студії і т. д.)» [25, с. 158]. Використання таких форм і методів соціальної роботи з підлітками дозволяє розвивати у

неповнолітніх впевненість у собі, підвищити їх самооцінку, опанувати навичками самоконтролю та управління власними емоціями.

Варто наголосити, що організовуючи профілактичну соціальну роботу слід дотримуватися етапів діагностики харчових девіацій неповнолітніх [24].

1. Етап інформованості про проблеми підлітка. Для цього фахівці соціально-психологічної служби закладу освіти вивчають особові справи школярів та іншу шкільну документацію, проводять бесіди та експертне оцінювання. Остаточним результатом цього етапу є виокремлення контингенту неповнолітніх, які проявляють адиктивні порушення харчової поведінки [23].

2. Етап розуміння проблем підлітка. Соціальний працівник має встановити фактори негативного впливу на дитину, джерела і ступінь цього впливу; зрозуміти проблеми життєдіяльності підлітків та зібрати дані про них. Для цього до творчої групи варто залучити як соціального педагога, психолога, так і класних керівників неповнолітніх, медсестру, лікаря [19].

Отримані результати діагностичної роботи варто відобразити у зведених таблицях, спеціальних журналах спостереження та звітах. На їх основі складаються соціально-педагогічні характеристики дітей, що включають перелік ознак, які найчастіше зустрічалися [18].

Фахівцю соціально-психологічної служби важливо встановити позитивні стосунки та емоційний контакт з підлітком. У результаті довірливих взаємин із дорослим неповнолітній зможе сформувати позитивне ставлення до себе і усвідомить свою важливу роль у вирішенні проблеми.

Завдання діагностичної роботи з виявлення проблем підлітків подані у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Діагностична робота творчої групи спеціалістів з визначення  
проблем підлітків**

<b>№</b>	<b>Завдання щодо діагностики</b>	<b>Виконавці</b>
1	Вивчення житлово-побутових умов учнів	класні керівники
2	Вивчення оточення учнів за місцем проживання	класні керівники, соціальний педагог
3	Вивчення інтересів учнів, їх зайнятості в позаурочний час	класні керівники, соціальний педагог
4	Аналіз соціальних зв'язків учнів	класні керівники, соціальний педагог
5	Діагностика характерологічних особливостей учнів, складання психологічної характеристики	психолог
6	Дослідження соціально-психологічної атмосфери у класі	психолог
7	Діагностика соціально-ціннісних якостей особистості	соціальний педагог
8	Діагностика соціально-психологічного клімату сім'ї	психолог, соціальний педагог
9	Вивчення стану здоров'я учнів «групи ризику», схильності до шкідливих звичок	медсестра, лікар

3. Пошуково-формульвальний етап. Творча група моделює перспективність життєдіяльності та діяльність підлітків з адиктивними порушеннями харчової поведінки. Це передбачає групування таких учнів у межах шкільного колективу та в межах робочої групи; осмислення ролі соціально-педагогічної діяльності у вирішенні проблем харчової поведінки [17].

Третинна профілактика застосовується у тому випадку, якщо уже виникла у цьому необхідність. Якщо батьки починають підозрювати дітей у зміні харчування або підлітки проявляють бажання дотримуватися суворої дієти, відмовляються від прийому їжі спільно з

сім'єю, зменшують свою порцію, зосереджуються на окремих продуктах харчування, виявляють надмірне бажання нагодувати молодших братів і сестер, ухиляються від обговорення харчування та ваги, дуже заклопотані своєю фігурою, калоріями, дієтами і при цьому у підлітків спостерігається різке зниження ваги, яка стає меншою 85% від вікової норми, тоді батькам необхідно звернутися за допомогою до лікаря [25, с. 158].

Медико-психологічні заходи з лікування адиктивних порушень харчової поведінки на початкових етапах (обмеження та контроль за харчуванням) є комплексними. До пацієнтів застосовується спеціальне лікувальне харчування, прийоми їжі часті, але з малими порціями. Також проводиться розрахунок корисних фізичних навантажень для дитини.

Психотерапевт проводить індивідуальні консультації як з дітьми, так і з батьками, та групові сімейні консультації. Ці консультації повинні проводитися регулярно. Психотерапевт формує у підлітка відсутність боязні повноти.

Пізніше, коли підвищення маси тіла не викликає тривогу, до лікування долучається лікар-дієтолог. Разом вони формують уявлення у неповнолітнього про здоровий спосіб життя, збалансований раціон харчування, який допоможе нормалізувати і підтримати вагу тіла. Чим раніше проблему було виявлено, тим успішнішою буде робота з її усунення.

Вибираючи профілактичні технології роботи з неповнолітніми, соціальні працівники повинні використовувати наступні підходи: інформаційний, соціально-профілактичний, соціально-педагогічний.

За інформаційним підходом, основним напрямом соціальної роботи з неповнолітніми, є ознайомлення їх із правами і обов'язками щодо виконання відповідних віку соціальних норм; клініко-

біологічними наслідками аномальних звичок; шляхами і способами формування здорового способу життя.

Соціально-профілактичний підхід має на меті виявлення, усунення та нейтралізацію причин і умов, які спричиняють різні негативні явища, розповсюджені у суспільстві. Відповідно до цього підходу, фахівцям соціально-психологічної служби закладів освіти, соціальним працівникам слід навчати дітей правил і норм гігієни; вивчати особливості фізичного і психічного розвитку дітей; аналізувати соціально-культурні умови виховання дітей у конкретному сімейному мікросоціумі, у колі однолітків тощо.

Соціально-педагогічний підхід передбачає корекцію і відновлення якостей особистості неповнолітнього з порушеннями харчової поведінки [7; 26].

Досліджуючи харчові девіації неповнолітніх, В. Деркач виділяє наступні методи впливу, які застосовуються соціальними педагогами і соціальними працівниками у роботі з підлітками: «методи стимулювання мотивації зміни поведінки, методи корекції емоційних станів, метод систематичної десенсибілізації, методи саморегуляції, когнітивне переструктурування, методи придушення небажаної поведінки, методи формування позитивної поведінки» [11]. Варто більш детально розглянути ці методи.

Методи стимулювання мотивації зміни поведінки. Уже з перших хвилин консультування проводиться робота з мотивацією. Дуже важливим питанням є те, чому підліток звернувся по допомогу.

Методи корекції емоційних станів: зменшення їх сили (за методикою систематичної десенсибілізації) та вироблення альтернативних реакцій (за допомогою тренінгу релаксації або упевненості).

Метод систематичної десенсибілізації ґрунтується на систематичному поступовому зменшенні сензитивності (чутливості)

особистості чинників тривожності. Варіантом методики є емотивна уява, коли застосовується образ улюбленого героя дитини чи кумира тощо. Дитина, перебуваючи в цьому образі, «поступово стикається з ситуаціями і долає їх. Можуть поєднуватися з ігровою терапією, творчим самовираженням (малювання, театралізація), тілесною терапією» [6, с. 159].

Методи саморегуляції включають ментальну релаксацію і метод формування стратегії самоконтролю. Підліток спочатку навчається самоспостереженню за власною поведінкою, використовуючи щоденник.

До когнітивного переструктурування належать звернення уваги на суперечності в думках або розповіді неповнолітнього та ідентифікація і корекція дисфункціональних думок.

Методи придушення небажаної поведінки: методика негативних наслідків; метод негативних реакцій; демонстрація аверсивної (дуже неприємної) події [6].

Методи формування позитивної поведінки: безпосередні (реальні стимули), побічні (символи, жести), опосередковані (спостереження за людьми, які завдяки власній поведінці змогли перебороти труднощі і досягли успіхів) та активне соціальне навчання адаптивним поведінковим реакціям [21].

Наразі у соціальній роботі з профілактики адиктивних порушень харчової поведінки широко використовуються інтерактивні форми профілактичної роботи [27; 29]: робота з афоризмами, соціально-педагогічні і психологічні ігри, створення колажів, робота над соціально-значущими проектами, соціально-педагогічний і психологічний тренінг, соціально-педагогічний інтерактивний театр («форум-театр») тощо [6, с. 160-163].

## 2.2. Характеристика профілактичного тренінгового заняття «Пізнай себе сам»

У організації соціальної роботи з первинної профілактики адиктивних порушень харчової поведінки важливе місце займає тренінгова робота з підлітками. Тренінгові заняття допомагають неповнолітнім пізнати себе, розібратися у своїх переживаннях, навчають сприймати і любити себе таким, яким ти є.

Необхідною умовою досягнення успіху у профілактичній роботі є обмін соціальними педагогами і соціальними працівниками позитивним досвідом. Наразі це зробити досить просто, адже завдяки освітньому проекту «На Урок» фахівці мають змогу надати і поділитися інформацією в освітньому просторі Інтернету.

Нас зацікавила робота, представлена Рекліозон Антоніною Миколаївною, заступником директора з НВР Яковлівської ЗОШ I-III ступенів Роздільнянського району Одеської області – тренінгове заняття «Пізнай себе сам» [28].

Представлений тренінг передбачає залучення учнів 12-15 років, на думку автора, заняття можна проводити зі школярами 7 класу.

Тренінгове заняття має на меті психологічне та внутрішнє усвідомлення учнем самого себе; розкриття неусвідомлених потягів та прагнень особистості; формування навичок самоаналізу та самоконтролю, позитивного ставлення до себе і до оточуючих.

**Завданнями** тренінгового заняття:

- створити оптимальний соціально-психологічний мікроклімат у колективі задля повного духовного і творчого саморозкриття учасників;
- допомогти підліткам усвідомити і зрозуміти свої позитивні та негативні риси;
- сприяти розвитку навичок самоаналізу та самоконтролю;

- формувати до самого себе позитивне ставлення, адекватну самооцінку;
- відпрацювати навички співпраці та толерантного ставлення до інших [28].

Авторка профілактичного тренінгового заняття пропонує впроваджувати у роботу з підлітками такі форми і методи роботи, як робота з афоризмами, інформаційні повідомлення, дискусії, групова робота, обговорення проблемних питань, виконання творчих завдань, психологічні та інтерактивні ігри, анкетування, соціально-психологічні вправи, вправи для зняття емоційної напруги, арт-терапія, робота в парах, візуалізація, аутотренінг, презентація, рефлексія.

Для проведення тренінгового заняття необхідні такі оформлення і матеріали, як мультимедійна презентація, плакат «Правила роботи в групі», фліпчарт із зображенням дерева на ньому, аудіозапис «Звуки природи», візитки, маркери, стікери, фломастери.

Тренінгове заняття «Пізнай себе сам» складається із вступної та основної частин та підсумок тренінгового заняття. Усі частини поєднують у собі тренінгові вправи. На початку тренінгового заняття проводяться вправи на ознайомлення з темою тренінгу та знайомство, учасниками тренінгу приймаються правила роботи в групі; в основній частині зібрані вправи, які спрямовані на саморозкриття і саморозвиток учасників, на формування навичок самоаналізу та самоконтролю; у кінці заняття проводяться вправи на рефлексію та саморефлексію.

**Вступна частина спрямована:**

- на знайомство підлітків один з одним;
- створення комфортної атмосфери для позитивних змін у поведінці учасників;
- на розвиток вміння приймати спільні рішення та діяти в колективі;



- на розвиток вміння висловлювати свою думку і не боятися це робити;
- на позитивне сприйняття однолітків;
- на розвиток вміння бути толерантними до інших [28].

Вступна частина містить вступне слово тренера і 3 вправи, кожна з яких має свою назву та мету, об'єднану загальною метою тренінгу. Охарактеризуємо вступну частину більш детально.

1. Вступне слово тренера – робота з афоризмами та формування у підлітків розуміння явища «самопізнання».
2. Вправа «Знайомство» – знайомство учасників групи між собою.
3. Вправа «Правила роботи» – відбувається прийняття та обговорення спільних для всіх учасників групи правил.
4. Вправа «Наші очікування» – дає можливість підліткам висловити свої сподівання і очікування щодо тренінгового заняття.

Як бачимо, вступна частина включає в себе групові форми і методи роботи, які допомагають учасникам налагодити взаємодію один з одним та налаштовують на подальшу роботу.

**Основна частина** тренінгового заняття об'єднує 8 вправ. Тренер має змогу провести окремі вправи чи всі, залежно від часу, запланованого на тренінг, стосунків між учасниками тренінгової групи та складу учасників тренінгу.

1. Вправа «Дерево життя» – дозволяє учням усвідомити цінність власного життя та відповідальність за свої вчинки.
2. Вправа «Без маски» – сприяє саморозкриттю і самоусвідомленню себе як особистості. Ця вправа проводиться за допомогою анкетування.
3. Вправа «Я хочу! Я можу! Я буду!» – дає можливість підліткам усвідомити наявність взаємозв'язку між власними бажаннями і можливостями людини.

4. Вправа «Креативний директор» – дає можливість визначити наявність чи відсутність в учасників вмінь і якостей, які необхідні для ефективного спілкування.

5. Вправа-руханка «Свічка» – заснована на фізичній активності учасників тренінгової групи та дає змогу зняти емоційну напругу, втому, покращити настрій.

6. Вправа «Дорога в майбутнє» – активізує творче мислення.

7. Вправа «Цивілізація» – сприяє формуванню толерантного ставлення до інших людей та їх поглядів. Застосовується арт-терапія.

8. Вправа «Магазин» – забезпечується психологічне розвантаження учасників тренінгового заняття, використовуються елементи аутотренінгу.

**Підсумок тренінгу** включає в себе 2 вправи, спрямовані на рефлексію.

1. Вправа «Автопортрет» – допомагає усвідомити унікальність та значення і цінність кожної людини.

2. Вправа-підсумок «Все залежить від тебе!» – спонукає учасників брати відповідальність за свої вчинки, фізичне, емоційне, психологічне здоров'я і життя [28].

Схарактеризоване тренінгове заняття позитивно впливає на підвищення самооцінки підлітків, розкриває сильні і слабкі сторони особистості, формує позитивне ставлення до себе і оточуючих, розвиває самопізнання і особистісно значущі якості учасників тренінгової групи.

## ВИСНОВКИ

Харчова поведінка кожної людини є індивідуальною, адже відображає її особистісне ціннісне ставлення до їжі, сформовані стереотипи харчування у будь-яких умовах життя та її орієнтацію на образ власного тіла та діяльність з його формування. Порушення харчової поведінки характеризуються заклопотаністю контролем за масою власного тіла, спотворенням його образу, зміною місця їжі в ієрархії цінностей. Варіантами харчової адикції є смакова залежність, нервова анорексія, нервова булімія, обжерливість, бігорексія, орторексія, парорексія, сітофобія, харчові примхи тощо. Адиктивні порушення харчової поведінки є сукупністю симптомів, які зумовлюються емоційними, психологічними, поведінковими і соціальними факторами.

Детермінанти порушень харчової поведінки є біологічні, психологічні та соціальні. Біологічні причини – це генетика людини, малорухливий спосіб життя, стан енергетичного обміну тощо. До психологічних факторів належать депресії, страхи, конфліктні відносини в родині, низька самооцінка, гнів, напруга, самотність, почуття відсутності або недостатності контролю над власним життям, труднощі у вираженні емоцій та почуттів, насмішки з приводу форм або ваги, незадоволеність життям, залежність від зовнішності та інші. Соціальними детермінантами адиктивних порушень харчової поведінки є етнокультурні чинники, сімейні традиції, розповсюджені харчові звички, притаманні певному оточенню людини, популяризація ідеальних образів людей засобами масової інформації тощо. Також факторами формування харчової поведінки є культурні цінності, сприйняття, переконання та установки, соціальні впливи, реклама та засоби масової інформації, доступність та різноманіття харчів, смаки, соціальне навчіння та знання.

Профілактика адиктивних порушень харчової поведінки підлітків здійснюється комплексно і має такі види, як первинна (просвітницько-інформаційна діяльність), вторинна профілактика (діагностика і корекція) і третинна (залучення лікарів). Науковці виділяють такі етапи діагностики харчових девіацій неповнолітніх, як етап інформованості про проблеми підлітка, етап розуміння проблем підлітка, пошуково-формульвальний етап. Технології профілактики харчових порушень неповнолітніх мають інформаційний, соціально-профілактичний, соціально-педагогічний підходи. До методів впливу на харчові девіації неповнолітніх, які застосовуються соціальними педагогами і працівниками належать методи стимулювання мотивації зміни поведінки, методи корекції емоційних станів, метод систематичної десенсибілізації, методи саморегуляції, когнітивне переструктурування, методи придушення небажаної поведінки, методи формування позитивної поведінки тощо. Також у соціальній роботі з підлітками використовуються інтерактивні форми профілактичної роботи (арт-терапія, робота з афоризмами, створення колажів, соціально-педагогічні і психологічні ігри, тренінг, проектна робота, інтерактивний театр («форум-театр») тощо).

Тренінгове заняття «Пізнай себе сам» розроблене Рекліозон Антоніною Миколаївною і проводилося з учнями 7 класу Яковлівської ЗОШ I-III ступенів Роздільнянського району Одеської області. Його метою є психологічне та внутрішнє усвідомлення учнем самого себе; розкриття неусвідомлених потягів та прагнень особистості; формування навичок самоаналізу та самоконтролю, позитивного ставлення до себе і до оточуючих. Тренінгове заняття включає різноманітні форми роботи з підлітками: інформаційні повідомлення, дискусії, роботу з афоризмами, обговорення проблемних питань, анкетування, виконання творчих завдань, вправи для зняття емоційної напруги, психологічні та інтерактивні ігри, аутотренінг тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз факторів, які впливають на харчову поведінку людини. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2018. № 6. С. 9-23. DOI : [10.31108/1.2018.6.16.1](https://doi.org/10.31108/1.2018.6.16.1)
2. Абсалямова Л. М. Психологічні механізми адиктивних порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2017. Вип. 1. Том 1. С. 8-12.
3. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 19-33. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pspl\\_2014\\_25\\_4.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pspl_2014_25_4.pdf)
4. Архипова С. П., Майборода Г. Я., Тютюнник С. П. *Методи та технології роботи соціального педагога : навч. посіб.* Київ : Слово, 2011. 496 с.
5. Виничук Н. В. *Психологія аномального поведіння : учебн. пособие.* Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2004. 198 с. URL: <http://studentam.net/content/view/989/27/>.
6. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 188 с.
7. Воспитание трудного ребенка: Дети с девиантным поведением : учеб.-метод, пособие / под ред. М. И. Рожкова. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 240 с.
8. Геофагія. URL: <https://termin.in.ua/heofahija/>
9. Городенчук З. Розлади харчування. Нервова анорексія. *Медицина світу. Журнал*. 2004а, червень. Том XVI Число 6. URL: <http://msvitu.com/archive/2004/june/article-1.php?print=1>

10. Городенчук З. Розлади харчування. Нервова булімія. *Медицина світу*. Журнал. 2004б, липень. Том XVII Число 1. URL: <http://msvitu.com/archive/2004/july/article-2.php>
11. Деркач В. Г. Психічні розлади дитячого та підліткового віку: навч.-метод. посіб. Буков. держ. мед. ун-т. Чернівці, 2008. 233 с.
12. Клиническое руководство по психическим расстройствам / под ред. Дэвида Барлоу. [3-е изд.]. СПб.: Питер, 2008. 912 с.
13. Ковальчук А. А. Формування смакових переваг, харчової поведінки і порушення апетиту у дітей. *Перинатология и педиатрия*. 2013. № 1. С. 47-48. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/perynatology\\_2013\\_1\\_12.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/perynatology_2013_1_12.pdf)
14. Комер Р. Патопсихология поведения: нарушения и патология психики : пер. с англ. 4-е изд., междунар. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК ; М.: ОЛМА-пресс, 2005. 638 с.
15. Корильчук Н. І. Вивчення типологічних порушень харчової поведінки у пацієнтів з ознаками надмірної маси та ожиріння. *Вісник наукових досліджень*. 2009. № 4(57). С. 42-44. URL: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/vndt\\_2009\\_4\(57\)\\_18.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/vndt_2009_4(57)_18.pdf)
16. Котляров А. В. Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый. М. : ООО «Психотерапия», 2006. 480 с.
17. Линник Л. М. Соціально-педагогічна діагностика як умова успішної профілактики негативних проявів у поведінці неповнолітніх. *Розвиток освіти в умовах поліетнічного регіону* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, (Ялта, 5-7 квітня 2007 р). [Зб. статей]. Вип. 3. Ч 1. Ялта: РВВ КГУ, 2007. С.195-201. URL: [http://volnova2012.blogspot.com/2012/11/blog-post\\_5071.html](http://volnova2012.blogspot.com/2012/11/blog-post_5071.html)
18. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. К. : Либідь, 2011. 520 с.

19. Малкина-Пых И. Г. Лишний вес. Освободиться и забыть. Навсегда. Москва : Эксмо, 2012. URL: <https://www.you-books.com/book/I-G-Malkina-Pyh/Lishnij-ves-Osvoboditsya-i-zabyt-Navsegda>
20. Мартинюк І. А. Патопсихологія : навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 208 с.
21. Материалы по семинару «Профилактика девиантных форм поведения несовершеннолетних в образовательной среде» от 19.04 и 17.05.2013 г. Центр психол.-пед. реабилит. и коррекции «Ладос». URL: [http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/seminary/Profilaktika\\_deviantnykh\\_form\\_povedeniya.pdf](http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/seminary/Profilaktika_deviantnykh_form_povedeniya.pdf)
22. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособ. М.: МЕДпресс, 2001. 241 с.
23. Методика та технологія профілактичної роботи з учнями з девіантною поведінкою. Матеріали роботи творчої групи / Авт. колектив: Т. І. Вишинська, Н. О. Голишкіна, С.Л. Кузнякова та [ін.] Кременчук, 2010. 38 с. URL: [http://static.klasnaocinka.com.ua/uploads/editor/3361/174318/sitepage\\_216/metodika\\_tehnolog\\_ia\\_prof\\_laktichno\\_roboti\\_z\\_uchnyami\\_z\\_dev\\_antnoyu\\_poved\\_nkoju\\_.doc](http://static.klasnaocinka.com.ua/uploads/editor/3361/174318/sitepage_216/metodika_tehnolog_ia_prof_laktichno_roboti_z_uchnyami_z_dev_antnoyu_poved_nkoju_.doc)
24. Нервова анорексія та булімія у дівчат-підлітків та молодих жінок репродуктивного віку: клініка, проблеми лікування, фізична та психологічна реабілітація / В. О. Мітюков, О. П. Закревський, О.В. Самсонов та ін. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2011. 16, вип. 11, ч. 1. С. 281-289.
25. Профілактична педіатрія : навч. посібник / С. О. Мокія-Сербіна, Т. К. Мавропуло, Т. В. Литвинова, М. К. Золотарьова, В.В. Чечель, Н. І. Заболотня, В. А. Шелевицька, С. В. Юркова ; за ред. проф. С. О. Мокія-Сербіної. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2018. 212 с.
26. Социальная педагогика: Курс лекций / под общей ред. М.А. Галагузовой. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 416 с.

27. Терпелюк В. В. Соціально-педагогічний інтерактивний театр у роботі з віктимними підлітками. Методичні рекомендації; за ред. П.М. Гусака. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 72 с.

28. Тренінг «Пізнай себе сам». URL: <https://naurok.com.ua/trening-piznay-sebe-sam-132854.html>

29. Фурманов И. А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования / И.А.Фурманов, А.Н.Сизанов, В.А.Хриптович. Минск : РИВШ, 2011. 250 с.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

Додаток 1

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Синица Катерина Романівна  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг збо здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залучувати й не прохувати агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

04.03.2020  
(дата)

[Підпис]  
(підпис)

Синица Катерина  
(ім'я, прізвище)

## Додаток Б

### Шкала оцінки харчової поведінки

(Д.М. Гарднер, М.П. Олмстед, Ж.П. Поліві)

**Источник:** Ильчик, О. А. Русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» / Ильчик О. А., Сивуха С. В., Скугаревский О. А., Суихи С. — Психотерапия и клиническая психология. 2010 – №3 – С. 4–7.

#### Описание методики

Шкала оценки пищевого поведения (англ. Eating Disorder Inventory, сокр. EDI) – клинический диагностический инструмент, выполненный в форме опросника, предназначенный для выявления расстройств приёма пищи, в первую очередь нервной анорексии и нервной булимии. Первая версия опросника была разработана в 1983 году D.M.Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy.

#### Внутренняя структура

Адаптированная шкала оценки пищевого поведения состоит из 51 утверждения, разделенного на 7 субшкал. Утверждения сформулированы от первого лица. Респонденты должны оценить по 6-балльной шкале частоту определенных действий, мыслей или чувств.

При подсчете суммарного показателя за ответы «всегда», «обычно» и «часто» начисляются соответственно 3, 2 и 1 балл; за ответы «иногда», «редко» и «никогда» баллы не начисляются. Ряд утверждений имеют обратное направление оценки (см. интерпретацию).

Пункты группируются в 7 шкал, выделенных при статистическом анализе:

- стремление к худобе: чрезмерное беспокойство о весе и систематические попытки похудеть.
- булимия: побуждение к наличию эпизодов переедания и очищения.
- неудовлетворенность телом: определенные части тела (бедра, грудь и ягодицы) воспринимаются как чрезмерно толстые.

- неэффективность: ощущение общей неадекватности (имеется в виду чувство одиночества, отсутствие ощущения безопасности) и неспособности контролировать собственную жизнь.
- перфекционизм: неадекватно завышенные ожидания в отношении высоких достижений; неспособность прощать себе недостатки.
- недоверие в межличностных отношениях: чувство отстраненности от контактов с окружающими.
- интероцептивная некомпетентность: дефицит уверенности в отношении распознавания чувства голода и насыщения.

### **Инструкция**

Эта шкала измеряет различные предпочтения, ощущения и поведение. Некоторые пункты имеют отношение к еде и продуктам питания. Другие касаются ваших личных ощущений в отношении себя. Не существует правильных или неправильных ответов.

Постарайтесь быть полностью искренними в своих ответах. Результаты строго конфиденциальны.

Прочтите каждый вопрос и поставьте (х) в колонке (всегда, обычно, часто, иногда, редко, никогда), который наиболее соответствует вашему суждению. Пожалуйста, читайте каждый вопрос внимательно.

### **Опросник**

1. Я ем конфеты и углеводы, не испытывая напряжения.
2. Я считаю, что мой живот слишком толстый.
3. Я ем, когда взволнован (растерян).
4. Я объедаюсь.
5. Я боюсь испытывать сильные эмоции.
6. Я считаю, что мои бедра слишком толстые.
7. Я чувствую себя бесполезным.
8. Я чувствую себя чрезмерно виноватым после того, как слишком много съел.
9. Я полагаю, что размер моего желудка в пределах нормы.

10. В моей семье учитываются только огромные достижения.
11. Я выражаю мои эмоции открыто.
12. Я испытываю ужас от возможности растолстеть.
13. Я доверяю другим людям.
14. Я удовлетворен моей внешностью.
15. В целом, я чувствую, что контролирую мою жизнь.
16. При столкновении с собственными эмоциями, я испытываю замешательство.
17. Я легко общаюсь с другими.
18. Я преувеличиваю важность веса.
19. Я могу четко определять эмоции, которые чувствую.
20. Я не чувствую себя на высоте.
21. У меня были такие приемы пищи, при которых я чувствовал, что не могу остановиться.
22. Когда я был маленьким, то делал все, чтобы не разочаровать своих родителей и учителей.
23. У меня близкие отношения с людьми.
24. Мне нравится форма моих ягодиц.
25. Я все время думаю о похудении.
26. Я не знаю, что со мной происходит.
27. Я беспокоюсь, выражая мои эмоции другим.
28. Когда я что-либо делаю, то хочу быть лучше других.
29. Я уверен в себе.
30. Я думаю о переедании.
31. Я не могу точно понять, голоден я или нет.
32. Я низко себя оцениваю.
33. Я чувствую, что я могу достигать мои цели.
34. Мои родители всегда ожидают, что я буду лучшим.
35. Я беспокоюсь, что мои чувства выйдут из-под моего контроля.
36. Я нахожу, что мои бока слишком толстые.

37. Я ем нормально в присутствии других людей и набиваю живот, когда они уходят.
38. Я чувствую вздутие живота после небольшого перекуса.
39. Когда я сильно взволнован, то не знаю: то ли мне грустно, то ли мне страшно, то ли я злюсь.
40. Я думаю, что я должен что-то либо делать идеально, либо вообще не делать.
41. Я думаю вызывать рвоту, чтобы снижать вес.
42. Мне нужно держать людей на определенной дистанции (мне неприятно, если кто-то пытается ко мне приблизиться).
43. Я считаю, что мои бедра нормального размера.
44. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
45. Я могу говорить о своих мыслях и чувствах.
46. Я нахожу, что мои ягодицы слишком толстые.
47. У меня есть чувства, которые я не могу точно определить.
48. Я ем или пью тайком.
49. Я считаю, что мои бока нормального размера.
50. У меня чрезвычайно высокие (амбициозные) цели.
- 51. Когда я взволнован, то боюсь, что начну есть.**

### **Интерпретация**

#### **Подсчёт сырых баллов**

##### *1. Стремление к худобе:*

В прямых значениях: 8, 12, 18, 25.

В обратных значениях: 1.

##### *2. Булимия:*

В прямых значениях: 3, 4, 21, 30, 37, 41, 48, 51.

##### *3. Неудовлетворенность телом:*

В прямых значениях: 2, 6, 36, 46, 49.

В обратных значениях: 9, 14, 24, 43.

##### *4. Неэффективность:*

В прямых значениях: 7, 20, 32, 44.

В обратных значениях: 15, 29, 33.

*5. Перфекционизм:*

В прямых значениях: 10, 22, 28, 34, 40, 50.

*6. Недоверие в межличностных отношениях:*

В прямых значениях: 27, 42, 45.

В обратных значениях: 11, 13, 17, 23,

*7. Интероцептивная некомпетентность:*

В прямых значениях: 5, 16, 26, 31, 35, 38, 39, 47

В обратных значениях: 19 –

**Перевод в стеноны**

<b>Стеноны</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>1</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>2</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>3</b>	–	–	–	–	1-2	–	–
<b>4</b>	–	–	1	–	3	1	–
<b>5</b>	1-2	–	2-4	1-2	4-5	2	1
<b>6</b>	3-5	1-2	5-7	3-4	6-8	3-4	2-4
<b>7</b>	6-8	3-6	8-12	5-7	9-10	5-7	5-8
<b>8</b>	9-11	7-13	13-18	8-9	11-12	8-10	9-11
<b>9</b>	12+	14+	19+	10+	13+	11+	12+
<b>М</b>	3,0	2,0	4,7	2,6	5,3	2,8	2,6
<b>σ</b>	3,67	3,92	5,60	3,36	3,83	3,11	3,69

## Додаток В

### Тренінг «Пізнай себе сам»

(тренингове заняття для учнів 7-го класу)

**Мета тренінгу:** психологічне, внутрішнє усвідомлення самого себе; визначення неусвідомлених потягів та прагнень власної особистості; формування навичок самоаналізу та самоконтролю, позитивного ставлення до себе і до інших.

#### **Завдання:**

- Створювати оптимальний соціально-психологічний мікроклімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників;
- Допомогати дітям усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси;
- Сприяти розвитку навичок самоаналізу та самоконтролю;
- Формувати позитивне ставлення до себе, адекватну самооцінку;
- Відпрацювання навичок співпраці, толерантного ставлення до інших.

**Оформлення :** мультимедійна презентація із висловів філософів, («Пізнай себе, пізнай свою природу – і ти пізнаєш істину», «Не бійся виправляти свої помилки» Конфуцій), плакат із «Правилами роботи групи» , плакат із зображенням дерева, аудіо запис «Звуки природи», картки-візитки, стікери, маркери, фломастери.

**Форма проведення:** тренінгове заняття

### Хід тренінгу

#### **Вступне слово тренера.**

«Пізнати себе» Напевно, цю фразу чув кожен. Але тільки поняття в неї ми вкладаємо різні. Як казали древні філософи : «Пізнати себе означає - пізнати Бога».

Є такий знаменитий вислів "Пізнай себе, пізнай свою природу – і ти пізнаєш істину!»

Сьогодні на тренінгу ми будемо ставити собі питання «Хто Я!?!», щоб краще розуміти та пізнавати себе.

Оскільки шлях до самопізнання в кожного свій, але розпочинається він у всіх однаково: з аналізу своїх вчинків і поведінки й оцінки їх, спостереження за собою.

#### **Вправа «Знайомство»**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, ближче познайомитися з кожним, створити комфортну атмосферу, хорошиї настрої.

Учасники групи сідають у коло, їм пропонується написати на картці-візитці ім'я так, як вони хотіли, щоб до них зверталися. Потім відповісти коротко на декілька запитань:

- Чи подобається вам ваше ім'я?
- Хто вас назвав в сім'ї?
- Чи знаєте ви, що воно означає?

### **Вправа «Правила роботи».**

*Мета: прийняття правил роботи групи.*

Для спільної роботи нам необхідно укласти угоду, опираючись на деякі правила. Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи групи.

### ***Правила роботи групи:***

1. Бути активним.
3. Не критикувати інших.
4. Повага до того, хто говорить.
5. Говорити коротко, конкретно й тільки про те, що сам відчуваєш.
6. Бути щирим.
7. Не оцінювати одне одного, а самого себе.
8. Принцип «тут і тепер».
9. Принцип «конфіденційності».

Учасники обговорюють необхідність і корисність кожного правила.

Приймаючи їх, ставлять свої підписи під ними.

### **Вправа «Наші очікування»**

*Мета: визначити сподівання й очікування щодо тренінгу.*

Тренер пропонує учасникам групи по колу відповісти на запитання: «Чого ви очікуєте від тренінгу?» ( відповіді можна записати на плакаті «Наші очікування»)

### **Основна частина**

*Тренеру пропонуються вправи ( 1 – 7) в основній частині на вибір, оскільки ефективно проведення тренінгу залежить від:*

- складу групи ( вік, стать, кількість учасників)
- взаємовідносини в групі;
- часу проведення.

### **1. Вправа «Дерево життя»**

*Мета: визначити, що власна поведінка і спосіб життя є найважливішим фактором людини, сприяти чіткому усвідомленню учасниками набутих знань і навичок.*

*(потребується попередньої підготовки вдома)*



**Тренер:** Намалюйте дерево: на корінні напишіть ті основні принципи, які ви взяли від батьків, на що ви спиратиметеся все життя. На стовбурі напишіть власне життєве кредо. На світлих гілках — ті вчинки, якими ви пишаєтеся, на темних — ті, про які хотіли б забути. На листочках — ваші якості: на зелених — позитивні, а на жовтих — негативні; на тих, що падають на землю — вади, із якими збираєтеся боротися; на опалому листі — ті, які ви вже подолали.

Презентація свого «Дерева життя» (кожен за бажанням презентує своє дерево).

**Висновок тренера:** Ми уважно почули все: ваші якості позитивні і негативні, а саме головне, що ви їх написали і проговорили, ті з якими вам треба боротися.

## 2. Вправа «Без маски»

### Анкета

*(Учасникам пропонується усно доповнити речення)*

Я люблю, коли мене називають....

Особливо мені подобається, коли люди, які мене оточують.....

Мені важко це забути, але я .....

Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це....

Мені буває соромно, коли я .....

Особливо мене дратує те, що я....

Мені особливо приємно, коли мене ....

Знаю, що це дуже важко, але я ...

Іноді люди не розуміють мене, тому що я ....

Вірю, що ....

Думаю, що найважливіше для мене .....

## 3. Вправа «Я хочу! Я можу! Я буду!»

**Мета:** усвідомленні учасниками тренінгу наявності взаємозв'язку між своїми бажаннями і своїми можливостями.

Учасникам пропонується написати :

Я хочу – .... ( продовжити)

Я хочу – ...

Так 10 разів.

Я можу - ...

Так 10 разів.

Я буду - .....

Так 10 разів.

Учасники роблять висновок.

#### **4. Вправа « Креативний директор»**

**Мета:** з'ясувати уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості для ефективного спілкування.

Учасникам пропонується ввійти в роль «директора».

Подумати, які якості та вміння притаманні директору.

Написати список складений на плакаті. А потім

написати якості та вміння (які потрібні в роботі директора), яких не вистачає в собі, яких ще потрібно набути. Скласти рекомендації собі.

**Висновок:** обговорити наскільки список, складений кожним, відрізняється від загального.

#### **Вправа - руханка «Свічка»**

**Мета:** створити хороший настрій, зняти втому, активізувати мислення.

Учасникам надається змога рухатися по приміщенню, тренер говорить фразу «Свічка палає», учасники промовляють і доповнюють фрази (записані на плакаті) :

Я – це Я!

Я живу для того, щоб ...

Я не робитиму те ,....

Мені належить все, що є в мені!

Я вирішив .....

Я належу собі, а значить, я можу будувати себе!.

Тренер промовляє: « Свічка не горить», всі зупиняються. І так декілька разів.

#### **5. Вправа «Дорога в майбутнє»**

**Мета:** визначити коло інтересів, активізувати творче мислення.

Учасникам пропонується діалог, але сам з собою. Відповісти собі на питання: - Ким я бачу себе в майбутньому?

- Що мені потрібно для цього зробити?

**Висновок:** Для повноцінного життя потрібно сформувати бачення та усвідомлення власних пріоритетних цінностей.

#### **6. Вправа «Цивілізація»( робота в групах)**

**Мета:** формувати навички, необхідні для успішної взаємодії між людьми, що мають розбіжності у думках та поглядах.

Завдання

1. Представити свою прогресивну цивілізацію, вигадавши її назву, населення, географічне положення, природні ресурси, систему правління й оборони, закони, за якими живе цивілізація, її культурні особливості, обов'язки, які мають

представники цивілізації, а також якими рисами характеру вони наділені.

2. **Обов'язково** все записати, або намалювати. Час обговорюється. Презентація цивілізації.

Для тренера : **Обов'язково** уважно почути закони цивілізації та обов'язки представників, риси характеру , які їм притаманні, а також звернути увагу на взаємодію між учасниками груп.

**Зробити висновки:** Гра дає можливість створити справжню команду, яка спільними зусиллями може вирішити багато проблем.

### **7. Вправа «Магазин»( з елементами аутотренінгу)**

**Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.**

Звучить спокійна, релаксаційна музика. Учасникам пропонується закрити очі, і уявити, що вони в казковому магазині, де продаються позитивні якості, риси характеру, звички. В магазині казковому можна придбати для себе позитивне, але потрібно залишити взамін.

Тренер задає питання:

Що ви бажаєте придбати?

А що можете зі свого характеру, звичок негативне тут залишити ( відбувається обмін).

**Тренер: Висновок.** В житті не все так легко можна продати,обміняти або купити, тому варто задуматись над цим вже тепер.

### **Підсумок тренінгу**

#### **Вправа «Автопортрет»**

**Мета:** сприяти усвідомленню унікальності особистості кожної людини, зняти психологічне напруження.

Тренер пропонує всім намалювати свій автопортрет (символічний, за бажанням - кумедний) і якомога найкраще себе в ньому відобразити. Портрети за бажанням учасників вивішуються на дошку. Потім аналізують настрій, емоції, відчуття на малюнку і вгадують, кому він належить.

**Висновок:** кожна людина унікальна, не схожа на інших.

#### **Вправа - підсумок «Все залежить від тебе!»**

**Мета:** спонукає учасників взяти на себе відповідальність за фізичне, психологічне, емоційне здоров'я, і найголовніше - за власне життя.

### **Легенда про пихатого мандарина**

Колись давно у стародавньому Китаї жив розумний, але надзвичайно пихатий мандарин. Цілий день він тільки те й робив, що приміряв багате вбрання і вихвалявся перед підданими своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік

оселився чернець, розумніший за мандарина. Мандарин страшенно розлютився, але не виказав цього ні жестом, ні словом. Задумав він оголосити поєдинок і відстояти славу наймудрішого нечесним способом: «Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках — живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертве — я випущу його». І ось настав день поєдинку. У пишній залі зібралось багато людей, усім кортіло побачити змагання найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді пихатий мандарин сказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве? ».

Мудрець усміхнувся і відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи яскравими крильцями.

**Висновок тренера:** Далеко не кожна людина знає сильні та слабкі сторони своєї вдачі, справедливо судить власні вчинки. Однак вміння об'єктивно себе оцінювати допомагає правильно вибрати свій життєвий - професійний та особистий – шлях.

Отже, **ВСЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ВАС САМИХ!**

**Я БАЖАЮ ВАМ: ТВОРІТЬ СЕБЕ! САМОВДОСКОНАЛЮЙТЕСЬ!**