

1. Загальна психологія; психологія особистості

**АКТУАЛЬНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ ЩОДО ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Шебанова В.І., к.психол.н., доцент, докторант кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті продовжено обґрунтування необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки. Проведена операціоналізація понять «культура харчової поведінки», «здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки». Визначені зміст, функції, аспекти та компетенції здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки.

Ключові слова: харчова поведінка, культура харчової поведінки, здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки.

В статье продолжено обоснование необходимости формирования здоровьесберегающей компетентности относительно пищевого поведения. Проведена операционализация понятий «культура пищевого поведения», «здоровьесберегающая компетентность относительно пищевого поведения». Определены содержание, функции, аспекты и компетенции здоровьесберегающей компетентности относительно пищевого поведения.

Ключевые слова: пищевое поведение, культура пищевого поведения, здоровьесберегающая компетентность относительно пищевого поведения.

Shebanova V. I TOPICALITY OF THE FORMATION OF HEALTH
SAVING COMPETENCE WITH RESPECT TO EATING BEHAVIOR

In the article extended by a substantiation of necessity the formation of health saving competence with respect to eating behavior. Conducted, operationalization of concepts «culture of eating behavior», «health saving competence with respect to

eating behavior». Defining of the content, functions, aspects and competence of health saving competence with respect to eating behavior.

Key words: eating behavior, culture of eating behavior, health saving competence with respect to eating behavior.

Постановка проблеми. Проблема поширення порушених патернів харчової поведінки (ХП) як тривожної тенденції сьогодення, як драми і трагедії не тільки окремої особистості, але й і сучасного українського суспільства у сфері здоров'я має такі перспективи вирішення, що відкриваються через формування культури ХП. Зокрема, ми вбачаємо розв'язання означеної проблеми через формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки (ЗЗК щодо ХП).

Мета статті – визначити поняття «культура харчової поведінки», «здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки»; зміст, функції, аспекти та компетенції здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Від часу оприлюднення та впровадження в науковий обіг дефініції «здоров'я», як стану повного *фізичного, душевного та соціального благополуччя* (що було визначено у Преамбули Статуту ВООЗ, 1958), вона була у центрі уваги багатьох дослідників, що зумовило виникнення нових підходів у трактуванні означеної дефініції. Зокрема, згідно до визначення В.П. Казначеева, «здоров'я – це процес збереження та розвитку біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя людини» [2].

Водночас, Н.Н. Мухамед'яров зауважує, що незважаючи на певні уточнення, які знайшли відображення у понад сотні відомих на сьогодні визначеннях поняття «здоров'я», основний його зміст дотепер залишається незмінною константою [3]. Зокрема, у якості константи виступає оптимальне функціонування або відчуття благополуччя, тобто показники, які здебільшого

визначаються самим суб'єктом та багато в чому залежать від обраного ним самим способу, стилю та варіанту життя¹. Але також зрозуміло, що і протилежний варіант життя, який супроводжується відчуттям неблагополуччя, незадоволення собою (вагою, зовнішністю, тілом тощо) та життям в цілому, неконструктивним (неадаптивним) реагуванням на стресогенні ситуації повсякденного життя, також залежить від самого суб'єкта. При цьому неконструктивне реагування може проявлятися різноманітними специфічними формами поведінки, зокрема, *перекрученими (хворобливими) патернами харчової поведінки у континуумі «переїдання – обмеження в їжі»*. Серед різноманітних причин, що зумовлюють перекручені патерни ХП (або стилі ХП) можуть бути як зовнішні, так і внутрішні чинники, зокрема, конфліктні ситуації (у сім'ї, побуті та на роботі), гостре відчуття незадоволеності, відчуття самотності, відсутність бажання до реальних дій задля оптимізації свого життя, зловживання їжею (переїдання) та різноманітними психоактивними речовинами (алкоголем, медикаментами, нікотинном тощо) саме для того, щоб підвищити відчуття суб'єктивного задоволення.

Водночас шеренг сучасних дослідників (О.М.Матвієнко, М.П.Пересадін, Є.В. Андросов та ін.) зазначають, що «відчуття благополуччя» це складова, яка окрім суб'єктивних чинників, багато в чому визначається станом макро- та мікросередовища в якому проживає та функціонує певний індивід [3]. Подібні думки зустрічаємо також в інших джерелах, зокрема на сайті ВООЗ зазначається: «Відмінності щодо здоров'я між країнами і всередині однієї країни є результатом соціально-економічної політики, яка визначає середовище, в якому люди народжуються, ростуть, живуть і працюють»².

¹ Спосіб життя (соціологічна категорія) – це система сталих типових для даного суспільства способів, форм та видів життєдіяльності взятих у сукупності видів діяльності, які являють собою сутнісний вияв і відтворення життя як способу людського буття. За оцінкою експертів ВООЗ, здоров'я населення на 70% зумовлюється здоровим способом життя, основу якого складає здорове харчування.

Стиль життя (соціально-психологічна категорія) – характеристика життєдіяльності та соціальної поведінки особистості, які є наслідком вибору в межах даного способу життя. Вибір певних форм поведінки здійснюється або як свідомий вольовий процес, або має опосередкований характер, що є не стільки вибором, скільки тиском традицій, звичаїв, зразків поведінки прийнятих у референтній групі.

Варіанти життя (психологічна категорія) – це спосіб, манера повсякденної поведінки людини, які вона свідомо чи підсвідомо обирає з усього арсеналу можливих життєвих технік і яких вона дотримується в своєму індивідуальному повсякденному існуванні [7].

² Press release <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr29/en/index.html>

Ми також приєднуємося до висловлювань, які вважаємо апіорними, компліментарними синтетичними твердженнями³: «у сприятливих умовах, навіть не дуже здорова людина може почуватися цілком благополучно»; «у стресогенних умовах навіть вельми міцний і здоровий індивід відчуває неблагополуччя» [7, с. 13-14].

Отже «здоров'я» – це не лише медико-біологічна дефініція, але й соціально-психологічна категорія, що обумовлена багатьма соціальними та психологічними факторами, зокрема, характером життєвих технік яких дотримується суб'єкт в своєму індивідуальному повсякденному побуті, сталих типових способів, форм і видів життєдіяльності соціуму, суспільних відносин тощо. Серед найвпливовіших соціально-психологічних чинників, що зумовлюють особливості поведінки особистості щодо найрізноманітніших аспектів повсякденної діяльності, науковці виокремлюють культурні еталони, як домінуючі соціальні стереотипи, що мають місце в даній культурній та соціальній системі. До культурних еталонів, що прямо та непрямо впливають на стратегії поведінки щодо здоров'я, фахівці відносять певні стандарти зовнішнього вигляду тіла чоловіка та жінки, стереотипи гендерних ролей тощо [8]. Але засвоєння культурних еталонів детермінується особливостями культурної орієнтації індивіда – системою ідей, вірувань, ціннісних орієнтацій, експресивних символів, норм що спрямовують індивіда на засвоєння певного культурного змісту (за Н. М. Слюсаревським) [6, с. 190]. Так, Н.М.Слюсаревський зазначає, що саме культурні орієнтації надають змогу «відстежити, що саме засвоюється людьми з культурного потоку..., і дають змогу визначити до якої само культури реально належить індивід, а також межі культурного простору тих чи інших культур. Адже протяжність певної культури закінчується там, де немає тих, хто живе за її принципами, тобто її носіїв» [5, с.191]. З цього випливає, що культурна орієнтація, за умови

³ Апіорі (лат. - a priori) – означає знання, що приймається без доказів. Серед апіорних суджень Кант виокремлював аналітичні твердження, що не повідомляють нічого нового та лише явно формулюють те, що і так відомо (наприклад, «троянда - рослина»), та синтетичні судження, що ґрунтуються на здібності розуму до синтезу, тобто до синтетичного (умоглядного) зв'язування різноманітних спостережень (наприклад, «все, що відбувається, має свою причину») [Апіорне знання великого німецького філософа І. Канта // <http://ukrbukva.net/page.2.106121-Apriornoie-znanie-velikogo-nemeckogo-filosofa-I-Kanta.html>].

інтеріоризації певних інформаційно-ідеальних соціальних установок, що несуть культурні тексти, виступає, з одного боку, призмою крізь яку суб'єкт сприймає культуру, а з іншого – регулятором його поведінки (діяльності).

Виходячи з означеного, ми наголошуємо на необхідності формування **здоров'язбережувальної компетентності щодо ХП** (у складі загальної здоров'язбережувальної компетентності особистості) як культурної спрямованості на здорову (адекватну, раціональну, гармонійну) харчову поведінку, що інтегрує процесуальні та результативні компоненти функціонування індивідуального досвіду та надає можливість суб'єкту самостійно застосовувати відповідні компетенції⁴ в умовах конкретної життєвої ситуації на користь збереження і відновлення адекватної ХП.

Вважаємо, що це дозволить сформувати ціннісне ставлення та вмотивованість на здорове харчування (*ціннісний та емоційно-мотиваційний аспект ЗЗК*), активну цілеспрямовану діяльність щодо закріплення відповідних навичок та самостійного свідомого вибору адекватної ХП як варіанту життя (*поведінковий аспект ЗЗК*).

На нашу думку, формування ЗЗК щодо ХП за сутністю процесу є формуванням суб'єктної орієнтації, що спрямовує на засвоєння (інтеріоризацію) культурних еталонів щодо здорового харчування і адекватної харчової поведінки та уможлиблює розв'язання низки проблем:

- а) збереження, зміцнення та відновлення здоров'я кожного окремого індивіда, а отже всього населення України у просторі всіх складових здоров'я (соматичного, психічного, соціального і духовного);
- б) запобігання поширенню перекручених, неадекватних, патологічних стратегій ХП, що є головною ознакою маніфестації різноманітних розладів харчової поведінки у континуумі «переїдання – обмеження в їжі» (про

⁴ За М.М.Головань «компетенція – це деяка відчужена, наперед задана вимога до підготовки особи (властивості або якості, потенційні здатності особи), наперед задана вимога щодо знань та досвіду діяльності у певній сфері» Водночас автор характеризує поняття «компетентність», як «володіння компетенцією, що проявляється в ефективній діяльності і включає особисте ставлення до предмету і продукту діяльності», а також як «утворення особистості, що інтегрує в собі знання, уміння, навички, досвід і особистісні властивості, які обумовлюють прагнення, здатність і готовність розв'язувати проблеми і завдання, що виникають в реальних життєвих ситуаціях, усвідомлюючи при цьому значущість предмету і результату діяльності» [1, с. 30].

актуальність означеної проблеми ми наголошували у наших попередніх статтях).

У цьому контексті особливої актуальності набуває *профілактика різноманітних порушень тілесності* – перекручених патернів харчової поведінки (субклінічних порушень ХП), клінічних розладів ХП (анорексії, булімії, компульсивного переїдання), надлишкової ваги та ожиріння як негативних наслідків незбалансованого харчування та неадекватних патернів ХП.

Базовою основою профілактики ми вважаємо *формування суб'єктної зорієнтованості на здорову ХП*, тому що саме адекватна харчова поведінка стає вагомим фактором оптимального функціонування людини, а отже індивідуального та соціального здоров'я. Мова йде про *формування культури харчової поведінки*, у певному сенсі «моди на здорове харчування», яку можна розглядати складником загальної культури здоров'я та загальної здоров'язбережувальної компетентності, а отже індивідуального ресурсу особистості та суцільної системи управління людськими (стратегічними) ресурсами України. На актуальність формування культури ХП як протистояння модним тенденціям на «параноїдальне» схуднення та харчування у сучасних закладах типу фаст-фуд, що провокує стрімке зростання надлишкової ваги, також звертає увагу К. Шкарлатюк [8, с. 325].

На актуальність формування гармонійної харчової поведінки у якості складової здорового способу життя також наголошують сучасні дослідники різних наукових галузей (О.В. Бацилева, М. В. Гриньова, Н. О. Коновал, Л.В. Дудар, М.О. Овдій, А. Є. Нижник, О.В.Кузьмінська, Л.П. Товкун, М.С.Червона, Я.І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна та ін.).

Виходячи із вищезазначеного, перед нами постає завдання створення та обґрунтування теоретичного конструкту / концепту⁵ здоров'язбережувальної компетентності щодо ХП, як культурної та суб'єктної орієнтації (інструмента,

⁵ Термін концепт уживається коли абстрагуються від культурного змісту, і говорять тільки про структуру (подібно до математичної логіки) [5, с. 42].

фільтра, призми) засвоєння культури харчової поведінки та рефлексивної культури (як особистісної культури, що пов'язана з поняттям рефлексивної здібності).

Для того, щоб побудувати концепт здоров'язбережувальної компетентності щодо ХП потрібно визначитись з наступними моментами: 1) що ми маємо на увазі під поняттям «культура ХП», 2) що ми маємо на увазі під поняттям «здоров'язбережувальна компетентність ХП», 3) умови формування та розвитку здоров'язбережувальної компетентності щодо ХП.

Розроблюючи поняття «культура ХП», ми спиралися на розуміння культури з позицій інформаційно-семіотичного підходу. Виходячи з позицій означеного підходу ми розглядаємо *культуру харчової поведінки* як надбіологічну програму колективної людської діяльності/життєдіяльності, що має ціннісно-смісловий, знаково-символічний та нормативно-регулятивний зміст щодо організації харчування, стратегій харчової поведінки, які зумовлені свідомими та підсвідомими ставленнями суб'єктів до їжі, до себе (зокрема, до образу власної тілесності) та до значущих інших. Зауважимо, що на нашу думку такий підхід вимагає розглядати різноманітні культурні тексти щодо організації харчування, особливостей прийому їжі та індивідуальних стратегій харчової поведінки з урахуванням сукупності соціально-психологічних настанов, цінностей і зразків поведінки як окремих індивідів, так і референтних груп щодо їх відносин з їжею.

Зважаючи на вищевикладене, ми розглядаємо *культуру здорової харчової поведінки* у якості системоутворюючого чинника, що визначається сукупністю суспільно визнаних культурних текстів щодо раціонального харчування та адекватної харчової поведінки, як сукупності здоров'язбережувальних компетенцій, які дозволять зберегти, зміцнити та відновити здоров'я.

Теоретичний конструкт «*здоров'язбережувальна компетентність щодо ХП*» ми розглядаємо у якості інтегративного утворення особистості, що спрямовує її на здорову (адекватну, раціональну, гармонійну) харчову поведінку. ЗЗК щодо ХП включає у свою структуру не тільки відповідну

систему знань з організації здорового харчування і адекватної харчової поведінки, але й *систему вмінь* (що включає вміння визначати психологічні смисли їжі у власних стратегіях поведінки; вміння розбиратися в розмаїтті інформації щодо систем та стилів харчування) та *систему ставлення* (ціннісний та емоційно-мотиваційний аспект щодо оптимальної ХП та здоров'я в цілому), що детермінує готовність здійснювати певні дії (*поведінковий аспект*), які спрямовані на вирішення різноманітних проблемних ситуацій, які провокують викривлення харчових патернів (наприклад, у ситуаціях харчового насилля, стресу, хвороби тощо).

Інакше кажучи, здоров'язбережувальна компетентність щодо ХП представляється нам складним утворенням, що одночасно надає чіткі зорієнтованість з питань ХП та є індивідуальним ресурсом особистості, що дозволяє їй орієнтуватися у колі визначених питань при вирішенні різноманітних життєвих завдань повсякденності. При цьому відмітимо, що культурні орієнтації щодо ХП та щодо еталонів зовнішнього вигляду тіла є результатом взаємодії суб'єкта та культури. З цього випливає, що вони формуються та змінюються протягом усього життя, що відбувається під впливом процесів соціалізації та інтеріоризації, навчання та виховання, самонавчання та самовиховання, а отже, як стихійно (безпосередньо в процесі повсякденних життєвих практик), так і організовано через різноманітні засоби або канали трансляції культури – освіту, виховання, ЗМІ.

Сутність та структура ЗЗК щодо ХП обумовлюють її різноманітні *функції* – інтеграційну, орієнтаційну, регулятивну, оздоровчо-реабілітаційну, гедоністичну та інші. Найголовнішою, серед них, ми вважаємо інтеграційну функцію, яка полягає у створенні чіткої внутрішньої суб'єктивної «системи координат» щодо харчування. В просторі цієї «системи координат» суб'єкт здатний не тільки сприймати та оцінювати зміст певних культурних текстів з питань харчування, але й діяти у напрямі відтворення адекватних харчових стратегій під час прийому їжі. Окрім цього, інтеграційна функція (через поширення мережі смислових зв'язків) також дозволяє звести в єдину

інтегративну систему власний досвід особистості, його індивідуальні властивості, внутрішню суб'єктивну «систему координат» та зовнішні культурні тексти щодо харчування, харчової поведінки та здоров'я в цілому. Інакше кажучи, інтеграційна функція забезпечує гармонічну єдність елементів свідомості через сприймання і розуміння харчування та ХП не в координатах фізичного простору й часу, а у біо-психо-соціо-духовному вимірі.

ЗЗК щодо ХП у якості культурної орієнтації задає змістові орієнтири на здорове харчування та гармонійну харчову поведінку через певні культурні тексти, які спрямовують індивіда на засвоєння відповідних цінностей, смислів, символів та норм. Серед багатьох аспектів, що пов'язані з харчуванням та стильовими особливостями ХП, найважливішими ми вважаємо обізнаність з наступних питань:

а) корисність - шкідливість тих чи інших харчових продуктів, полуфабрикатів, готових кулінарних виробів тощо; способи обробки продуктів та технології приготування їжі, що сприяють збереженню корисності харчових продуктів, кращому засвоєнню їжі та забезпечують профілактику щодо певних захворювань;

б) вплив національних і родинних харчових традицій, правил подачі страв та інших приписів щодо організації харчування; культурно-гігієнічних навичок та правил поведінки в ситуації приготування та вживання їжі;

в) вплив суб'єктивного ставлення до їжі та врахування: психологічних смислів їжі, розмаїття спонукальних причин щодо початку та закінчення прийому їжі, зосередженості на процесі вживання їжі задля можливості відчувати задоволення від їжі; вплив суб'єктивного ставлення до харчування як сукупності дій, що власно складають адекватну ХП та зумовлюють оптимальний режим харчування (кількість прийомів їжі, об'єм, темп вживання їжі);

г) здорового (збалансованого) раціону харчування та питного режиму задля оптимального функціонування тілесності; властивості різних продуктів та

їх вплив на організм; параметри вибору харчових продуктів та умови їх збереження;

е) особливості харчування задля підтримки здоров'я в період кризи, хвороби та інших стресових ситуацій; профілактики захворювань та відновлення після хвороби (профілактичний та оздоровчо-реабілітаційний аспект харчування);

ф) особливості харчування дітей різного віку, вагітних, людей похилого віку та інших специфічних категорій;

г) чинників виникнення аліментарних хвороб внаслідок тривалої нестачі певних нутрієнтів і мікроелементів та негативних наслідків незбалансованого харчування (експрес- та монодієт, регулярного або циклічного застосування стратегій поведінки, що спрямовані на обмеження в їжі або на переїдання).

Вважаємо, що обізнаність з означених орієнтирів надасть можливість підвищити толерантність особистості до небезпечних культурних текстів щодо ХП та деструктивного впливу мікро- та макросередовища.

Вочевидь, що формування здоров'язбережувальної компетентності щодо ХП це організована діяльність, яка має на меті інтеграцію зовнішнього та внутрішнього та може надати особистості можливість не тільки вільного, але й відповідального вибору щодо організації власної ХП у будь-яких ситуаціях повсякденної життєдіяльності.

Підсумовуючи викладене вище, доходимо висновку, що *«здоров'язбережувальна компетентність щодо ХП»* зумовлена змістом і функціями раціонального харчування та гармонійної ХП, що забезпечують оптимальну життєдіяльність людини (що було розглянуто нами у статті *«Різновиди та функції харчування у процесі життєдіяльності людини»⁶*) та передбачає низку компетенцій щодо ХП – *ставлення, знання та готовність діяти певним чином стосовно об'єкту спрямування.*

⁶ «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД»: матер. XVIII міжнародної науково-практичної інтернет- конференції (29-30 грудня, 2013) / [Електронний ресурс] // Зб. наук. праць / гол. ред. В.П.Коцур. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – С. 191-194. – Режим доступу: http://neasmo.org.ua/zbirnuk_final_12_2013.pdf

Люди як носії культури, маючи потребу в упорядкуванні таких важливих сфер свого повсякденного життя як «харчування», «харчова поведінка», «здоровий спосіб життя», «здоров'я» тощо, зберігають, відтворюють, транслюють та навіть створюють нові норми, принципи та правила. При цьому цілком зрозуміло, що *культурні тексти засвоюється індивідом не в повному обсязі, а вибірково*. На нашу думку, такою призмою або фільтром, що зумовлює вибіркковість сприймання змісту різноманітних культурних текстів щодо харчування, стильових особливостей харчової поведінки, варіанту життя та здоров'я, є культурна орієнтація, що спрямовує особистість на ті чи інші культурні еталони (у певному розумінні, на субкультуру). Спрямування на ту чи іншу субкультуру щодо ХП одночасно передбачає *знання та ставлення до неї* (відповідає когнітивному, ціннісному, емоційно-мотиваційному компонентам індивідуального досвіду). Саме ставлення зумовлює особливості діяльності (*поведінкових стратегій*), що спрямовані на засвоєння та відтворення субкультури до якої тяжіє суб'єкт. Сьогодення нашої культури щодо харчування характеризується розмаїттям культурних текстів, що регулюють життя індивідів у сфері здоров'я тілесності, здорового способу життя, харчування та стильових особливостей харчової поведінки, зокрема: «вегани», «качки», «сумоїсти» «товстуні», «солнцеїди», «праноїди», «орторексики», «аскети», «анорексики», «сироїди» тощо. Виходячи з певних норм обраної субкультури щодо харчування та ХП суб'єкти будують взаємодію між «собою та їжею», а також між собою та Іншими.

Отже, при дослідженні особливостей засвоєння культурних текстів щодо харчової поведінки мова має йти про особливості суб'єктної зорієнтованості або спрямованості суб'єкта на засвоєння певного змісту культурних текстів. З цього боку значущими та доречними стають питання: Чому серед розмаїття текстів щодо систем харчування та стратегій харчової поведінки перевага надається саме певному культурному змісту, і часто, навіть шкідливому, з точки зору, здоров'я? Чому засвоюється саме «це», а не щось інше? Чому один й той же зміст (інформація) породжує різні ефекти – різні стратегії поведінки?

Чому хтось може докорінно змінити свої попередні життєві погляди лише під впливом поодинокого життєвого прикладу або окремих висловлювань з боку оточуючих (у якості прикладу можна нагадати ініціацію анорексичної поведінки), а інші – до цього толерантні? І, нарешті, чому, незважаючи на розмаїття наукової і публіцистичної літератури та TV-передач, які пропагують цінності, принципи, норми здорового харчування та адекватної ХП, вони залишаються «чужими», тобто не інтеріоризуються та не стають внутрішніми переконаннями для значущої частини населення?

В свою чергу, саме внаслідок індивідуальної спрямованості суб'єкта на засвоєння певного культурного змісту та суб'єктивної інтерпретації індивіда одні системи харчування або «норми харчування» сприймаються і визнаються суб'єктом, а інші – ні; одні стилі харчування визнаються як «найправильніші» – інші ні; більш того, частка осіб як окремих індивідів не тільки не поділяють загальноновизнані цінності (сім'ї, референтної групи, суспільства), наприклад, щодо здорового харчування, але й явно ігнорують їх. Але, безумовно, що існування субкультури не можливе без людей. Інакше кажучи, жодної культури чи субкультури поза людською свідомістю не існує. Отже необхідною умовою існування тієї чи іншої субкультури («анорексиків», «веганів», «праноїдів» тощо) є засвоєння індивідом її цінностей, смислів, норм тощо. На нашу думку, процес такого засвоєння субкультури індивідами відбувається саме через систему притаманних індивіду культурних орієнтацій. Такі культурні орієнтації, з одного боку, є необхідною передумовою засвоєння субкультури, а з іншого – результатом такого засвоєння. Це може здаватися парадоксальним. Але якщо аналізувати особистість в контексті процесів формування та розвитку, тобто в динаміці її життєвого шляху, то цей парадокс нівелюється. Зокрема, у процесі засвоєння особистістю культурних текстів можна виокремити кілька етапів: а) етап стихійного засвоєння (в процесі безпосередньої життєдіяльності, виховання та соціальної взаємодії); б) етап формування певних уподобань щодо тих чи інших культурних орієнтацій на

основі вже сформованих смаків та інтересів (тяжіння до певної субкультури); в) подальше засвоєння культурних текстів через сформовані уподобання.

При визначенні специфіки ЗЗК щодо ХП, зважаючи на інформаційно-семіотичну природу культурної орієнтації як надбіологічної програми поведінки, окрім орієнтації на *зміст* необхідно також враховувати *канали*, через які транслюється зміст та *способи* засвоєння змісту (види і форми культурної практики).

Висновок: з огляду на вищезазначене, формування ЗЗК щодо ХП ми розглядаємо як ефективну систему профілактичних заходів з метою попередження різноманітних порушень ХП (субклінічного та клінічного рівня), негативних наслідків перекручених патернів ХП на тілесному рівні (порушень ваги та ожиріння). Безумовно, що така робота потребує систематичної та наполегливої роботи, мета якої спрямована: а) на допомогу особистості зорієнтуватися в розмаїтті сучасних культурних текстів щодо систем харчування, «адекватності – неадекватності» харчової поведінки тощо; б) на надання ефективної допомоги тим, хто має намір відмовитися від перекручених патернів харчової поведінки (як шкідливих, хворобливих харчових звичок) та дотримуватися принципів здорового харчування (як основи здорового способу, стилю та варіанту життя), але має певні труднощі на цьому шляху відновлення та реабілітації ХП. Це дасть змогу суттєво збільшити кількість дітей, підлітків, молоді та інших категорій населення, які здатні, з одного боку, свідомо дотримуватися принципів адекватної харчової поведінки та здорового харчування, а з іншого – втілювати різноманітні способи саморегуляції (основи гармонійної тілесності) задля суттєвого підвищення відчуття задоволення від себе та життя в цілому⁷.

Література:

1. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду / М. С. Головань // Вища освіта України. – 2008. – №3. – С. 23-30.

⁷ Ми приєднуємося до думки шеренгу авторів, які розглядають відчуття життєвого комфорту як інтегральний показник відчуття задоволення від свого життя або міру задоволеності людини своїм життям [6].

2. Казначеев В.П. Здоровье нации, культура, футурология XXI века. Сборник статей и докладов В.П. Казначеева (2007-2012 гг.). / Под общей редакцией д.м.н. А.В. Трофимова. Составители Ромм В.В., Чиркова С.В. – Новосибирск: ЗСО МСА, 2012 г. – 386 с.
3. Матвієнко О. М. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / О. М. Матвієнко, М. П. Пересадін, Є. В. Андросов // Персонал. – 2007. – № 1. – С. 13–16.
4. Мухамед'яров Н.Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект [Електронний ресурс] / Н. Н. Мухамед'яров // Вісник Харківської державної академії культури. – 2013. – Вип. 39. – С. 249-256. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/hak_2013_39_33.pdf
5. Степанов Ю.С. Константы: Опыт исследования / Ю.С. Степанов. – М.: Школа, 1997. – 824 с.
6. Слюсаревський Н. М. Культурні орієнтації як об'єкт дослідження / Н. М. Слюсаревський // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць. – Харків: Видавничий центр ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2005. – С.187 – 192.
7. Стили життя: панорама змін / За ред. М.О. Шульги. – К.: Інститут соціології НАН України, 2008. – 416 с.
8. Шкарлатюк К. І. Психологічні детермінанти харчової поведінки студентської молоді / К. І. Шкарлатюк // Освіта регіону: політологія психологія комунікації. – 2011. – №3. – С. 322 – 326.