

УДК 159.9:61

1. Загальна психологія; психологія особистості

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ ЩОДО ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ  
ЯК ІНДИВІДУАЛЬНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ**

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

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

У статті обґрунтовано необхідність формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки. Проведена операціоналізація понять «харчова поведінка», «формування культури харчової поведінки з позицій компетентнісного підходу».

**Ключові слова:** харчова поведінка, формування, компетентність, компетентнісний підхід, здоров'язбережувальна компетентність.

В статье обоснована необходимость формирования здоровьесберегающей компетентности относительно пищевого поведения. Проведена операционализация понятий «пищевое поведение», «формирование культуры пищевого поведения с позиций компетентностного подхода».

**Ключевые слова:** пищевое поведение, формирование, компетентность, компетентностный подход, здоровьесберегающая компетентность.

Shebanova V. I. THE FORMATION OF HEALTH SAVING COMPETENCE WITH RESPECT TO EATING BEHAVIOR AS OF INDIVIDUAL RESOURCE OF THE PERSONALITY

*The article substantiates necessity of the formation of health-saving competence with respect to eating behavior. Implemented operationalization of the concepts «eating behavior», «formation a culture of eating behavior from the standpoint of the competence approach».*

*Key words: eating behavior, formation, competence, competence approach health-saving competence.*

**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 «харчова поведінка», «формування культури ХП з позицій компетентнісного підходу», «здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки».

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Кожна людина протягом усього свого життя перебуває в універсумі культури<sup>1</sup>, яка існує не тільки в людській пам'яті, але й у певних культурних текстах, що мають знаковий характер. До культурних текстів, як сукупності артефактів, відносять не тільки штучно створені людиною предмети, але й народжені нею думки, винайдені та використані людиною засоби та способи дії тощо. Так, українські дослідники (Є.А.Подольська, В.Д.Лихвар та ін.) зазначають, що «культура включає не тільки те, що знаходиться поза людиною, *але й зміни, які вона здійснює в самій собі, в своєму тілі, в своїй душі, у власній фізичній та духовній зовнішності* (курсів наш – В.Ш.) [7, с. 6].

Близьку думку висловлює Т.Д. Суходуб, яка зазначає, що сучасна культура «сама стає текстом, здатним формувати певний духовно-соціальний простір людського буття. Вона перестає бути освітянською «енциклопедією» та являє собою «оволодіння власною особистістю» [10, с. 224].

З цього випливає два важливих моменти: 1) особистість (у позабіологічному розумінні) поза культурою не існує; 2) культурні тексти поза особистістю (як носія смислового контексту текстів) також втрачають

---

<sup>1</sup> Ми базувалися на інформаційно-семіотичному розумінні культури, що акцентує увагу на функціонуванні інформаційних процесів, які здійснюються в знаковій формі. Серед багатьох існуючих визначень культури найбільш близькими до нашого дослідження є визначення психологічного спрямування та нормативного типу (за типологією А. Кребера та К. Клакхона). Зокрема, С. Оссовський, визначав культуру як сукупність психічних установ, що передаються у межах даної спільноти через суспільні контакти і залежать від системи міжлюдських стосунків.

притаманний для них сенс та значущість. Отже, культура, з одного боку, є тим фактором, що формує (зумовлює перетворення людської істоти в особистість), з іншого – не існує поза межами людського сприйняття та усвідомлення. При цьому індивід завжди спрямований на ту субкультуру (як частку культури), яку він оцінює для себе як найкориснішу у своєму повсякденному житті (задня подовження тривалості життя, збереження привабливості, омолодження тощо). За таких умов *культурні тексти щодо різноманітних аспектів харчування входять у свідомість суб'єкта у формі певних поведінкових настанов і починають регулювати його життя, приписуючи за якими принципами та правилами йому діяти*. Інакше кажучи, саме інтеріоризація, тобто засвоєння індивідом певних культурних цінностей, ідей, вірувань, символів, норм щодо харчування відтворює культуру харчової поведінки, а отже є необхідною умовою її існування. Під *харчовою поведінкою (ХП)* ми розуміємо сукупність різноманітних видів діяльності, а саме: діяльність, що безпосередньо пов'язана з прийомом їжі; діяльність щодо позбавлення негативних наслідків перекручених патернів ХП – уявних та реальних порушень тілесності, зокрема, надмірно низької або надлишкової ваги та ожиріння; діяльність щодо організації харчування.

Визнаючи культуру харчової поведінки (КХП) у якості частини загальної культури – на перетинанні культури здоров'я, поведінки, здорового способу життя та харчування, ми погоджуємося з думкою А.Я. Флієр, що індивід по відношенню до культури, одночасно виступає в чотирьох реаліях: 1) як продукт культури, 2) як споживач культури, 3) як творець культури, 4) як транслятор культури [13, с.127-131]. З цього випливає, що опановуючи будь-як частину культури, наприклад, культуру поведінки, здоров'я, харчування тощо, у центрі уваги суб'єкта опиняються не тільки матеріальні і духовні надбання людства (певні цінності, смисли, символи, еталони, зразки поведінки, що притаманні референтній групі, які складають зовнішню форму існування культури), але й внутрішня діяльність, що спрямована на перетворення власної тілесності – вроджених і надбаних особливостей та форм поведінки згідно з особистісною

індивідуальною метою та значущими для людини цінностями. Ми приєднуємося до думки О.Ф. Гук, яка зазначає, що «центром культурної діяльності є людина, яка робить вибір – культивувати чи ні, і якщо культивувати, то що» (курсив наш – В.Ш.) [1, с. 175].

Аналізуючи різноманітні визначення, що близькі до поняття культура харчової поведінки (культура здоров'я, культура здорового способу життя, культура харчування, культура поведінки, культура рефлексивної поведінки) ми вважаємо, що всіх їх об'єднують такі спільні параметри як ставлення, знання та готовність до дії щодо таких «об'єктів» як здоров'я, здорове (раціональне) харчування, норма, зразки поведінки.

Однак, незважаючи на безліч рекомендацій та правил культури щодо харчування, кількість людей з різноманітними варіантами перекручених патернів харчової поведінки (субклінічного та клінічного рівня) та їх негативних наслідків на рівні тіла у формі порушень ваги та ожиріння, останнім часом значно збільшилася [2; 4; 5; 11; 15]. Так, провідні фахівці у сфері з питань охорони здоров'я зазначають: «Сьогодні простежуються дві протилежні тенденції, пов'язані з культурою харчування: недостатнє харчування, обумовлене прагненням схуднути, та ожиріння, асоційоване із вживанням висококалорійних продуктів швидкого приготування. Обидві проблеми є результатом масової культури, що впливає на психічне здоров'я<sup>2</sup>».

Аргументованим підтвердженням цього є також «Концепція вдосконалення психіатричної допомоги дітям в Україні»<sup>3</sup> в якій зазначено, що серйозною проблемою сучасності є «розлади харчової поведінки, які можуть стати передумовою тяжких порушень репродуктивного здоров'я, порушень загального фізичного розвитку, хронічних органних захворювань, інвалідизації та навіть причиною смерті дитини». Не менш значущою проблемою сучасності є проблема зростання кількості людей з надлишковою вагою та ожирінням (так, за даними МОЗ України щорічно фіксують 18–20 тис. нових випадків ожиріння

---

<sup>2</sup> Охорона психічного здоров'я дітей і підлітків в Україні: час порозуміння та об'єднання зусиль // Здоров'я України. – Режим доступу: <http://health-ua.com/article/3055.html>

<sup>3</sup> КОНЦЕПЦІЯ вдосконалення психіатричної допомоги дітям в Україні: Постанова Кабінету Міністрів України від 03.11.2010 року № 996.

серед дітей та підлітків). Саме тому в офіційних державних документах<sup>4</sup> останніх років наголошується на нагальному вирішенні означених проблем.

Збільшення кількості зареєстрованих випадків надлишкової ваги і ожиріння (як негативних наслідків незбалансованого харчування та харчової поведінки), клінічних розладів ХП (анорексії, булімії, компульсивного переїдання) ми пов'язуємо: а) з розповсюдженістю серед населення недостовірної, навіть *небезпечної інформації щодо харчування та ХП*, як культурних текстів (що є часткою культури сучасного українського суспільства), які створюють певну культурну орієнтацію у вигляді соціальних установок; б) з низьким рівнем сформованості здоров'язберезувальної компетентності<sup>5</sup> з питань харчування та харчової поведінки.

Таке негативне становище викликає закономірне занепокоєння у провідних фахівців та фахової громадськості України (В. М. Коваленко, Т.В.Талаєва, А. С. Козлюк, 2013; К.Г. Манська, 2014; Е.В. Безвушко, В.Л.Костура, 2015; М.О. Овдій, 2015 та ін.). Так, у дослідженні Л.П. Товкун, наголошується, що харчування української студентської молоді не відповідає принципам раціонального харчування. На думку дослідниці, сучасна молодь не усвідомлює, що саме правильне харчування може допомогти їм досягнути омріяної стрункости та спортивної форми. Авторка підкреслює, що *«саме через це кожен студент повинен володіти необхідними відомостями про раціональне харчування, складові їжі та їх роль у життєдіяльності здорового та хворого організму»* (курсив наш – В.Ш.) [11, с. 273]. Привертаючи увагу науковців до проблеми харчування студентської молоді в сучасних умовах українського суспільства дослідниця наголошує: *«задоволення собою, гармонія зі своїм тілом, уміння прислухатися до свого організму та його потреб, чудове*

---

<sup>4</sup> Постанова Кабінету міністрів України «Національний план заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики «Здоров'я-2020: основ Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року» (від 11.03.2015).

Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації», затверджена Постановою КМУ від 27 грудня 2006 р. №1849.

Закон України Про Загальнодержавну програму «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2016 року від 05.03.2009 № 1065-VI.

<sup>5</sup> *«Здоров'язберезувальна компетентність»* розглядається як інтегральна якість особистості, яка визначає здатність суб'єкта самостійно застосовувати здоров'язберезувальні компетенції (ставлення, знання, уміння та навички) в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження і зміцнення здоров'я (за О.Я. Савченко, Т. С. Бойченко, Н. С. Коваль, Т.С.Федорченко та ін.) [9; 12].

самопочуття – ось ті цінності, які неможливо мати без здорового харчування, ось на що слід постійно орієнтувати молодь» (те саме).

Враховуючи, що пріоритетним напрямом нової державної політики є спрямованість на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я населення у масштабах країни, то дослідження з *формування культури харчової поведінки* в різних групах населення, як частини культури здоров'я та базової основи здоров'я, є актуальним завданням у межах цього глобального напрямку.

Л.В. Дудар, М.О. Овдій та інші визначають харчову поведінку людини як «культуру вживання їжі» (що включає режим вживання їжі, смакові переваги, стиль харчування), що залежить від культурних, соціальних, сімейних, біологічних та поведінкових чинників [2].

У дослідженні О.І. Міхеєнко, під поняттям «культура харчування» розуміється система знань і практичного досвіду, спрямованого на оздоровлення організму людини через споживання їжі, зокрема, знань з фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання та правил поєднання харчових продуктів, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини [5]. Визнаючи важливість даних аспектів, ми вважаємо їх лише складовою культури харчової поведінки, яку ми розглядаємо значно ширше (що розглядається нижче).

Віддаючи належне всім дослідникам, що розглядали проблему харчування та харчової поведінки з різних аспектів наукового знання, ми вважаємо, що на сучасному етапі розвитку науки є необхідність в інтеграції поглядів на означену проблему. Реальним підґрунтям для такого підходу вважаємо наявність різноманітних культурних текстів щодо харчування та ХП, які виступають у якості *детермінуючих параметрів поведінки* через формування розмаїття культурної зорієнтованості (соціальних установок щодо ХП). Але, у випадку засвоєння культурних текстів певного змісту щодо харчування та ХП вони вже набувають характер *суб'єктної орієнтації*, що регулює поведінку на основі внутрішнього ставлення, набутих знань та

*сформованих вмінь і навичок.* Це знаходить відображення у зростанні кількості прихильників руйнівних систем харчування, як певних субкультур щодо особливостей харчування, харчової вибірковості та стильових особливостей ХП. «Харчовий екстремізм» – ось як можна охарактеризувати сучасну ситуацію щодо розповсюдження моди на різноманітні експресдієти та системи харчування, що непоправно шкодять здоров'ю своїх adeptів.

Окрім цього культурні тексти сьогодення явно або неявно формують соціальні установки щодо зовнішніх еталонів тіла, які за визначенням ВООЗ також виступають факторами ризику, що спричиняють розвиток розладів харчової поведінки (таких як анорексія, булімія) та порушень ваги<sup>6</sup>. Зокрема, до факторів ризику, з одного боку, відносять гламуризацію худорлявості, що активно культивується в суспільстві через ЗМІ, як символ досконалого тіла та соціального статусу (фінансового успіху, популярності, влади, престижу), а з іншого – соціальну дискримінацію щодо дітей і підлітків, що мають надлишкову вагу та ожиріння (через величезний соціальний тиск щодо еталонів зовнішності, образливу критику, знущання, залякування тощо, які одночасно можуть виступати як причиною, так і наслідками порушення ваги та ожиріння).

На нашу думку, суттєво змінити негативне становище з означеної вище проблематики дозволить ***формування культури харчової поведінки з позицій компетентнісного підходу.*** Під поняттям «компетентнісний підхід» більшість науковців (Н. М. Бібік, Л. С. Ващенко, О. І. Локшина, О.В.Овчарук, Л. І. Паращенко, О. І. Пометун, О. Я. Савченко, С. Е. Трубачева та ін.) розуміють формування та розвиток базових (провідних, основних, ключових) компетенцій особистості, результатом якого є сформована загальна компетентність<sup>7</sup>, що є сукупністю всіх ключових компетенцій [3]. Отже,

---

<sup>6</sup> WHO (2007) The challenge of obesity in the WHO Europe region and the strategies for the response, p. 158.; WHO (2004) Prevention of mental disorders: effective intervention and policy options; WHO (2010) Mental Health Promotion in Young People – an Investment for the Future.

<sup>7</sup> Компетентність – (лат. «competentia») означає: а) коло питань, у яких людина добре обізнана, має знання та досвід; б) дефініція, що дозволяє поєднати результативні та процесуальні компоненти функціонування індивідуального досвіду як багаторівневої динамічної системи, що дає можливість суб'єкту розгорнути простір психологічних ресурсів необхідних для розв'язання проблемних ситуацій; в) К. – це «індивідуальний досвід особистості», складне інтегративне утворення психіки, що відображає потенційні форми досвіду, тобто ті новоутворення, що формуються в ході актуалізації структур досвіду (за О.В. Савченко) [8, с. 415-416]; г) К. – полісемантичне, багатозначне поняття,

виходячи зі специфіки тематики нашого дослідження, ми вважаємо, що **формування культури харчової поведінки можливо здійснити через формування здоров'язберезувальної компетентності щодо харчової поведінки (ЗЗК щодо ХП)**. На нашу думку, означена компетентність являє собою одночасно культурну зорієнтованість особистості з питань ХП та індивідуальний ресурс особистості щодо вибору варіанту життя. Таке поєднання уможливорює: а) реальне підвищення особистісної відповідальності за власне здоров'я (на що спрямовують державні документи останніх років<sup>8</sup>; б) реальну оптимізацію стану здоров'я населення в цілому, як соціального ресурсу, соціальної цінності та капіталу держави.

У нашому дослідженні ми керувалися сучасним інформаційно-семіотичним розумінням культури, як сукупності інформаційних процесів у межах соціокультурної комунікації, які здійснюються в знаково-символічній формі (за Є.А. Подольською та соавт.) [7].

Водночас, ми підтримуємо погляди Т. Парсонсона, який, спираючись на теорію загальних властивостей живих та неживих систем, розглядав культурну систему як сукупність взаємопов'язаних між собою компонентів (*цінностей, смислів, символів, норм*) у якості складової цілісної системи людської дії<sup>9</sup>. Специфіку останньої (на відміну від системи фізичної або біологічної дії) автор вбачав в наявності символічності, нормативності, ірраціональності та певної незалежності від умов середовища. На думку вченого, будь-яка людська дія є «культурною», тому що *смисли і наміри дій* виражаються в термінах *символічних систем* (ціннісно-нормативних приписів як умов дії, включаючи коди, за допомогою яких вони реалізуються у відповідних зразках) [6, с. 462].

Виходячи з цього, ми приєднуємося до розуміння культурної орієнтації в широкому аспекті, у межах якого поведінка особистості, окрім внутрішніх

---

квінтесенція цільових, змістовних, смислових, творчих та емоційно-ціннісних характеристик особистості (за А.В. Хуторським) [14].

<sup>8</sup> «Проект Концепції переходу України до сталого розвитку» (розроблений НАН України та направлений до Кабінету Міністрів України у 2012 р.); Національна доктрина розвитку освіти України на 2012-2021 роки);

<sup>9</sup> На відміну від автора, ми надаємо перевагу терміну «поведінка», тому що у центрі нашої уваги окрім смислосмістовного та смислоутворюючого порядку продуктів людської дії є саме фізичний та психологічний аспект харчової поведінки суб'єкта.



механізмів саморегуляції зумовлюється фактором зовнішнього впливу з боку суспільства або окремих субкультур через соціальні установки (що формують спрямованість індивіда на засвоєння артефактів певного культурного змісту, орієнтують на певні наміри та готовність діяти певним чином). Таке наше бачення узгоджується з основними положеннями, що розглянуто у роботах сучасних дослідників (В.Т. Циби, Н.М.Слюсаревського та ін.). Але у разі засвоєння (інтеріоризації) таких субкультурних орієнтацій щодо ХП, вони набувають характер внутрішніх смислових орієнтирів (цінностей, символів, норм), що регулюють поведінку, зокрема зумовлюють конкретні стереотипи ХП та інші поведінкові патерни щодо впливу на власну тілесність. Інакше кажучи, засвоєні субкультурні орієнтації щодо ХП, у певному розумінні, є призмою крізь яку особистість сприймає новий інформаційний матеріал щодо ХП та власної тілесності.

Розвиваючи означену позицію щодо особистості у зв'язку з особливостями ХП, вважаємо, що саме актуалізація соціальних настанов та психологічних установок щодо ХП зумовлює свідомий чи несвідомий вибір стратегій харчової поведінки під час прийому їжі; цінності та смисли щодо їжі та зовнішнього вигляду власної тілесності зумовлюють вибір тієї або іншої системи харчування. Отже перетинання означених ціннісно-смислових орієнтирів щодо їжі, ХП та зовнішнього вигляду власної тілесності в їх нерозривному взаємозв'язку детермінує спрямованість суб'єкта на певні норми (правила, стандарти, зразки поведінки) та критерії оцінювання, якими він керується коли опиняється в ситуаціях повсякденної життєдіяльності щодо вибору та споживання їжі (зокрема, вибору продуктів, способів обробки та приготування страв, режиму харчування, стильових особливостей харчової поведінки тощо).

До небезпечних культурних текстів у вигляді сумнівної та недостовірної інформації щодо харчування і ХП ми відносимо різноманітні експрес- та монодієти, артефакти під виглядом «чудотворних» пристроїв, біодобавок та інших засобів, що начебто дозволяють регулювати вагу й схуднути за короткий

термін і без напруження. До інформації того ж роду ми також відносимо такі системи харчування і такі варіанти життя, що часто призводять до фіксації здоров'яруйнуючих стратегій ХП (неадекватних, патологічних патернів ХП), знесилення та різноманітних порушень здоров'я на тлі незбалансованого харчування. Прикладом особливо небезпечних варіантів життя вважаємо дотримання та пропагування жорсткого систематичного обмеження в їжі (навіть до повної відмови від неї) у субкультурі «анорексиків», «веганів», «сироїдів», «сонцеїдів», «праноїдів» тощо. Подібні думки ми зустрічаємо в інших сучасних наукових дослідженнях (К. В. Лобін, О. О. Марков, Н. О. Ніколаєва, О.І. Салміна-Хвостова та ін.) в яких наголошується, що *порушення ХП починаються з захоплення дієтами, як спроби особистості відповідати культурально встановленим еталонам фізичної форми або як намагання контролювати ХП*, що в подальшому цілком захоплює індивіда, підкоряє все його життя та набуває форму адиктивної залежності. Але, все це, на жаль, є часткою сучасних культурних текстів, які знаходять своїх adeptів. Зважаючи на зростання кількості таких adeptів та значущості адекватної харчової поведінки у якості складової загального здоров'я особистості, перед фахівцями постає необхідність: а) розроблення концептуальних засад з формування культури ХП та їх впровадження через створення міжгалузевих програм (на основі мультидисциплінарного підходу), завдання яких спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки як суб'єктної культурної зорієнтованості з питань ХП. Остання передбачає формування спрямованості на засвоєння культурних текстів, що несуть ідею раціонального харчування та адекватної ХП, орієнтацію на відповідні наміри та готовності діяти певним чином; б) удосконалення існуючих профілактичних і реабілітаційних заходів, що спрямовані на оформлення життєвого простору особистості, зокрема, оптимізацію моделі формування компетентності з питань харчування та харчової поведінки; в) впровадження заходів для своєчасного виявлення перекручених патернів ХП з метою запобігання інвалідизації дитячого населення внаслідок розладів ХП, порушень ваги та ожиріння; г)

створення мультидисциплінарних бригад, які повинні включати фахівців з різних сфер наукового знання (як в області психічного здоров'я, так і з інших галузей – медиків різних спеціалізацій, соціологів, педагогів, духовництва) з метою надання системної допомоги родинам, які виховують дітей з порушеннями ХП у континуумі «переїдання-відмова від їжі» та їх негативних наслідків на рівні тіла – порушень ваги та ожиріння<sup>10</sup>.

Системна допомога може охоплювати як надання інформаційно-консультативних послуг (психолого-медико-педагогічні консультації), так і корекційну допомогу на базі закладів освіти, навчально-реабілітаційних центрів, медичних закладів тощо. Розв'язання означених питань передбачає не тільки залучення фахівців різного профілю, але й проведення певних превентивних заходів з боку держави<sup>11</sup>.

Особливу занепокоєність серед спеціалістів різного профілю викликає зростання кількості порушень харчової поведінки та порушень ваги серед дитячого населення. Аналізуючи показники офіційної статистики<sup>12</sup>, які відображають рівень захворюваності в Україні на клінічні розлади ХП та коморбідні з ними порушення, ми вважаємо, що вони не відповідають реальному стану<sup>13</sup>. На нашу думку, це пов'язано з тим, що часто батьки звертаються або у приватні (анонімні) медичні установи, або за альтернативною немедичною допомогою. У кращому випадку батьки звертаються до

---

<sup>10</sup> Шебанова В.І. Синергетична модель розвитку розладів харчової поведінки // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №12. – С. 1-18.; Шебанова В.І. Розлади харчової поведінки як криза життєдіяльності особистості (з позиції синергетичного підходу) // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія переживання кризових подій» 20 листопада 2014, Ніжин, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. – Режим доступу: <http://www.ndu.edu.ua/>

<sup>11</sup> Постанова Верховної Ради України: Про Рекомендації парламентських слухань на тему: «Освіта, охорона здоров'я та соціальне забезпечення дітей з порушеннями психофізичного розвитку: проблеми та шляхи їх вирішення» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 10, ст.67).

<sup>12</sup> Концепція вдосконалення психіатричної допомоги дітям в Україні: Постанова Кабінету Міністрів України від 03.11.2010 року № 996

<sup>13</sup> Аргументованим підтвердження цього є вислів голови Комітету Верховної Ради України з питань охорони здоров'я Т. Д. Бахтеевої, що зазначила: «Значна кількість психічних розладів у нашій країні не враховується статистикою. Батьки значної частки дітей... уникають стигматичних послуг неефективної служби спеціалізованої психіатричної допомоги дітям. В Україні немає епідеміологічних даних про поширеність у дитячій популяції ... поведінкових розладів, пов'язаних із харчуванням (булімія і анорексія). Сучасні діти та підлітки постійно перебувають під деструктивним впливом засобів масової інформації (ЗМІ)..., що не може не позначитися на світогляді та психологічному благополуччі підлітків, порушує їх психосоціальну адаптацію. Все це свідчить про те, що ситуація у сфері психічного здоров'я українських дітей і підлітків сьогодні є досить серйозною» [Охорона психічного здоров'я дітей і підлітків в Україні: час порозуміння та об'єднання зусиль // Здоров'я України. – Режим доступу: <http://health-ua.com/article/3055.html>].

психологічних центрів і кабінетів. У гіршому – до «фахівців» езотеричного напрямку, які «допомагають» зняти порчу, залатати енергетичну дірку, вигнати потойбічну сутність, позбутися прокляття тощо. Подібні магичні та містичні вірування дуже дивно звучать з вуст «людини ХХІ сторіччя», але вони є відображенням певних культурних орієнтацій, що існують у сучасному українському суспільстві.

У цьому аспекті постає ще одне важливе питання юридично-правового характеру. Чому шкільні психологи не мають права без письмової згоди батьків проводити психодіагностичне обстеження на виявлення перекручених патернів ХП за аналогією з обстеженням щодо адаптації до шкільного навчання? Чому ми уможливуємо ризик розвитку перекручених (хворобливих) патернів ХП, враховуючи, що клінічні ознаки хворих на анорексію та булімію починаються значно пізніше їхньої ініціації. Вважаємо, що бездіяльність фахівців (психологів, педагогів, соціальних працівників) у певній ситуації, коли вони помічають у дитини ознаки неадекватних стратегій поведінки щодо власної тілесності, в т.ч. щодо харчової поведінки, є перекладанням відповідальності (зокрема, на батьків і лікарів), та є неприпустимим не тільки щодо особистості, яка втрачає свій ресурсний потенціал – здоров'я, але й до потреб суспільства, яке спрямовано на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я населення у масштабах країни.

Реалії ж сьогодення є такими, що дотер в Україні розлади ХП та ожиріння вважаються переважно медичною проблемою. Це обумовлює фактичну відстороненість психологів і педагогів від проблеми харчових порушень; вони практично не залучаються до участі у проведенні активних профілактичних заходів. Не береться до уваги той факт, що у більшості розвинутих країн (США, Швеція, Данія, Німеччина, Фінляндія та ін.) боротьба з порушеннями ХП та ваги проводиться саме на рівні державних програм, що починає приносити позитивні результати, зокрема, суттєво знизилась захворюваність, підвищилась

працездатність, сексуальна та рухова активність, збільшилась тривалість життя<sup>14</sup>.

Отже, на наш погляд, розгляд проблеми розладів ХП та ожиріння лише з медичних позицій значно обмежує шляхи розв'язання означеної проблематики та у певному розмінні є помилкою пізнання природничих та гуманітарних дисциплін. Така наша думка узгоджується з визначенням дефініції помилки, що сформулював О. О. Фільц: «несвідомо хибна, яка не відповідає реальній ситуації або логічно істинному твердженню думка або дія, яка мала б бути спрямована на досягнення конкретного результату<sup>15</sup>».

Таким чином, задля припинення розповсюдження псевдокультури у вигляді небезпечних культурних текстів щодо ХП, що спрямовують на незбалансоване, неповноцінне харчування та неадекватні стратегії харчової поведінки<sup>16</sup>, необхідно сформувати такі внутрішні настанови (суб'єктні цінності, смисли та норми), що здатні не тільки зорієнтувати особистість у розмаїтті культурних текстів щодо ХП, але й *сформувати здоров'язбережувальну компетентність у якості індивідуального ресурсу особистості*.

**Висновок:** формування здоров'язбережувальної компетентності щодо ХП, це у певному розумінні, формування «захисного бар'єру» особистості,

---

<sup>14</sup> Школьное питание в США [Электронный ресурс] // «СанЭпидемКонтроль». – №5. – 2012. [http://www.profiz.ru/sec/5\\_2012/shkolnoe\\_pitanie/](http://www.profiz.ru/sec/5_2012/shkolnoe_pitanie/); Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий / под ред. А. Robertson, С. Tirado, Т. Lobstein [et al.]. // Региональные публикации ВОЗ, 2005. — № 96. – 505 с.

<sup>15</sup> Помилки у пізнанні (на прикладах з психоаналізу) // Інститут народознавства НАН України: соціальна антропологія. – Режим доступу: <http://social-anthropology.org.ua/seminars/pomylka-u-psykhoanalizi-ta-humanitarnykh-dystsyplinakh/>

<sup>16</sup> Що розглянуто нами у статтях: Шебанова В.І. «Турбота про тіло» у дзеркалі іпохондричного дискурсу сучасності // Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. – Додаток 4 до Вип. 31, Том III (11): Тематичний вип. «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання» / Відп. ред. І.П.Маноха. – К.: Гнозис, 2014. – Вип. 7. – С. 259 – 266.;

Шебанова В.І. Іпохондричний дискурс сучасності як базова основа викривленої турботи про себе (нав'язливе прагнення зниження ваги) // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 25. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. – С. 638-651.

Шебанова В.І. Особливості самопрезентації анорексиків на інтернет-форумі // Теоретичні і прикладні проблеми психології // Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені В.Даля / Гол.ред.кол. Н.С.Завадська. Луганськ: Східноукраїнський університет імені В.Даля, 2014. – № 2 (34). – С. 366-376

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

підвищення її «стійкості» до тих провокуючих чинників, що можуть детермінувати ініціацію розладів ХП як хвороби. У якості захисного бар'єру ми розглядаємо: по-перше, компетентність, як індивідуальну якість особистості, яка виконує функцію продуктивного захисту щодо здоров'я на рівні окремої особистості; по-друге – компетентність, як соціальну установку (культурну орієнтацію) на здорове харчування, що є ефективною системою захисту та протидією соціуму щодо популяризації культурних текстів, які під гаслами оздоровлення, зцілення та омолодження пропагують неадекватні системи харчування та патерни ХП, які непоправно шкодять здоров'ю особистості.

### **Література:**

1. Гук О.Ф. Аналіз поняття «культура поведінки» в гуманітарних науках / О.Ф. Гук // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць. – 2012. – № 17. – С. 173-178.
2. Дудар Л.В. Роль харчової поведінки та режиму харчування в розвитку надлишкової маси тіла в осіб молодого віку / Л.В. Дудар, М.О. Овдій. – Сучасна гастроентерологія. – № 4 (72). – 2013. – С.31 – 34.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. – К.: «К.І.С.», 2004. –112 с.
4. Михайлова Е. Статистические данные об анорексии и булимии, основанные на научных исследованиях /[Электронный ресурс] / Е.Михайлова // Новый путь без булимии. – Режим доступа: <http://www.bulimia-newway.com/>
5. Міхеєнко О.І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини (валеологічний аспект) / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 116-121.
6. Парсонс Т. О структуре социального действия / Т.О. Парсонс. – М.: Академический Проект, 2002. – 880 с.
7. Подольська Є.А. Культура як знаково-семіотична система: Інформаційно-семіотичне розуміння культури /Є.А. Подольська, В.Д.Лихвар, К.А. Іванова // Культурологія. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 288с

8. Савченко О. В. Компетентність особистості на когнітивному рівні / О. В. Савченко // Проблеми сучасної психології. - 2014. – Вип. 25. – С. 413-427.
9. Савченко О.Я. Структурування підручника «Основи здоров'я» для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / [Електронний ресурс] // Новини педагогічної науки : Проблеми сучасного підручника: Зб.наук. праць 2012. – Вип. 12. – Част. II. - 2.66. Особливості творення сучасної навчальної і науково-методичної літератури. – С. 669 – 676. / О.Я. Савченко, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль. – Режим доступу: [http://undip.org.ua/upload/iblock/15e/2\\_66.pdf](http://undip.org.ua/upload/iblock/15e/2_66.pdf)
10. Суходуб Т.Д. Культура как текст / Т.Д. Суходуб // Уч. зап. Таврического национального ун-та им.В.И.Вернадского: Сер. Философия. Культурология. Политология. Социология. – Т. 27 (66). – 2014. – № 1-2. С. 224–234.
11. Товкун Л.П. Харчування студентської молоді в сучасних умовах / Л.П.Товкун // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : зб. наук. праць / гол. ред. В. П. Коцур. – Переяслав-Хм. (Київ. обл.) : Лукашевич О. М. – 2013. - Вип. 30 : Педагогіка. Психологія. Філософія. - С. 273-276.
12. Федорченко Т. Є. Соціально-педагогічні засади профілактики девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища : монографія / Т. Є. Федорченко // Ін-т пробл. виховання Акад. пед. наук України. – Черкаси : Чабаненко, 2009. - 357 с.
13. Флиер А. Я. Культурология для культурологов: . – М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 492 с.
14. Хуторской А.В. Тезаурус человекосообразного образования : Научное издание. – М. : Эйдос; Институт образования человека, 2015. – 51 с. (Серия «Научная школа»).
15. Шкарлатюк К. І. Психологічні детермінанти харчової поведінки студентської молоді / К. І. Шкарлатюк // Освіта регіону: політологія психологія комунікації. – 2011. – №3. – С. 322 – 326.