

УДК 159.9:61

## 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. Проведено операціоналізацію понять «харчова поведінка» та «формування культури харчової поведінки з позицій компетентнісного підходу».

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

В статті обоснована необхідність формування здоров'єсберегаючої компетентності относительно пищевого поведения. Проведена операціоналізація понять «пищевое поведение» и «формирование культуры пищевого поведения с позиций компетентностного подхода».

**Ключевые слова:** пищевое поведение, формирование, компетентность, компетентностный подход, здоров'єсберегающая 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" and "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 (далі – ХП) як тривожної тенденції сьогодення, як драми та трагедії не лише окремої особистості, а й сучасного українського суспільства у сфері здоров'я має такі перспективи вирішення, що відкриваються через формування культури ХП. Зокрема, ми вбачаємо її розв'язання у формуванні здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки.

**Постановка завдання. Мета статті** – визначити поняття «харчова поведінка», «формування культури харчової поведінки з позицій компетентнісного підходу» та «здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Кожна людина протягом свого життя перебуває в універсумі культури, яка існує не лише в людській пам'яті, а й у певних культурних текстах, що мають знаковий характер (ми базувались 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 А. Кребера й К. Клакхона; С. Оссовський визначав культуру як сукупність психічних установа, що передаються в межах

цієї спільноти через суспільні контакти та залежать від системи міжлюдських стосунків). До культурних текстів як сукупності артефактів належать не лише штучно створені людиною предмети, а й народжені нею думки, винайдені та використані людиною засоби й способи дії тощо. Так, українські дослідники Є.А. Подольська, В.Д. Лихвар та К.А. Іванова зазначають: «Культура включає не тільки те, що знаходиться поза людиною, але й зміни, які вона здійснює в самій собі, у своєму тілі, у своїй душі, у власній фізичній та духовній зовнішності» (курсив наш – В. Ш.) [7, с. 6].

Близьку думку висловлює Т.Д. Суходуб, яка зазначає: «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].

Із цього постають два важливі моменти: 1) особистість (у позабіологічному розумінні) поза культурою не існує; 2) культурні тексти поза особистістю (як носієм смислового контексту текстів) також втрачають притаманний для них сенс і значущість. Отже, культура, з одного боку, є тим фактором, що формує (зумовлює) перетворення людської істоти на особистість, а з іншого – не існує поза межами людського сприйняття й усвідомлення. При цьому індивід завжди спрямовується



на ту субкультуру (як частку культури), яку він оцінює для себе як найкориснішу у своєму повсякденному житті (задля 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* ми розуміємо сукупність різноманітних видів діяльності: діяльності, що безпосередньо пов'язана з прийомом їжі; діяльності щодо позбавлення негативних наслідків пережираних патернів ХП – уявних і реальних порушень тілесності, зокрема надмірно низької чи надлишкової ваги й ожиріння; діяльності щодо організації харчування.

Визнаючи культуру харчової поведінки як частину загальної культури (на перетині культури здоров'я, поведінки, здорового способу життя та харчування), ми погоджуємось із думкою А.Я. Флієр, що індивід щодо культури виступає водночас у чотирьох реаліях: 1) як продукт культури; 2) як споживач культури; 3) як творець культури; 4) як транслятор культури [13, с. 127–131]. Із цього постає, що під час опанування будь-якої частини культури (наприклад, культури поведінки, здоров'я, харчування тощо) у центрі уваги суб'єкта опиняються не лише матеріальні та духовні надбання людства (певні цінності, смисли, символи, еталони, зразки поведінки, що притаманні референтній групі, які складають зовнішню форму існування культури), а й внутрішня діяльність, спрямована на перетворення власної тілесності – вроджених і надбаних особливостей та форм поведінки згідно з особистісною індивідуальною метою та значущими для людини цінностями. Ми приєднуємось до думки О.Ф. Гук, яка зазначає: «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, близькі до поняття «культура харчової поведінки» (культура здоров'я, культура здорового способу життя, культура харчування, культура поведінки, культура рефлексивної поведінки), ми вважаємо, що їх об'єднують такі спільні параметри, як ставлення, знання й готовність до дії щодо таких «об'єктів»,

як здоров'я, здорове (раціональне) харчування, норма, зразки поведінки.

Однак, незважаючи на безліч рекомендацій і правил культури щодо харчування, кількість людей із різноманітними варіантами пережираних патернів харчової поведінки (субклінічного й клінічного рівня) та їх негативних наслідків на рівні тіла у формі порушень ваги й ожиріння останнім часом значно збільшилась [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 з вживанням висококалорійних продуктів швидкого приготування. Обидві проблеми є результатом масової культури, що впливає на психічне здоров'я» [16].

Аргументованим підтвердженням цього є також Концепція вдосконалення психіатричної допомоги дітям в Україні [17], у якій зазначено, що серйозною проблемою сучасності є «розлади харчової поведінки, які можуть стати передумовою тяжких порушень репродуктивного здоров'я, порушень загального фізичного розвитку, хронічних захворювань органів, інвалідизації та навіть причиною смерті дитини». Не менш значущою проблемою сучасності є проблема зростання кількості людей із надлишковою вагою й ожирінням (за даними Міністерства охорони здоров'я України щорічно фіксується 18–20 тисяч нових випадків ожиріння серед дітей і підлітків). Саме тому в офіційних державних документах останнього часу [18] наголошується на нагальному вирішенні окреслених проблем.

Збільшення кількості зареєстрованих випадків надлишкової ваги й ожиріння (як негативних наслідків незбалансованого харчування та харчової поведінки), клінічних розладів ХП (анорексії, булімії, компульсивного переїдання) ми пов'язуємо з такими факторами: а) 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) низьким рівнем сформованості здоров'язбережувальної компетентності з питань харчування та харчової поведінки. Здоров'язбережувальну компетентність О.Я. Савченко, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль, Т.Є. Федорченко та інші вчені розглядають як інтегральну якість особистості, що визначає здатність суб'єкта самостійно застосовувати здоров'язбережувальні компетенції (ставлення, знання,

уміння й навички) в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження та зміцнення здоров'я [9; 12].

Таке негативне становище викликає закономірне занепокоєння в провідних фахівців і фахової громадськості України, таких як В.М. Коваленко, Т.В. Талаєва, А.С. Козлюк, К.Г. Манська, Е.В. Безвушко, В.Л. Костура, М.О. Овдій та інші. Так, удослідженні Л.П. Товкун наголошується, що харчування української студентської молоді не відповідає принципам раціонального харчування. На думку вченого, сучасна молодь не усвідомлює, що саме правильне харчування може допомогти їм у досягненні омріяної стрункості й спортивної форми. Автор підкреслює: «Саме через це кожен студент повинен володіти необхідними відомостями про раціональне харчування, складові їжі та їх роль у життєдіяльності здорового й хворого організму» (курсів наш – В. Ш.) [11, с. 273]. Привертаючи увагу науковців до проблеми харчування студентської молоді в сучасних умовах українського суспільства, дослідник наголошує: «Задоволення собою, гармонія зі своїм тілом, уміння прислухатись до свого організму та його потреб, чудове самопочуття – ось цінності, які неможливо мати без здорового харчування, ось на що варто постійно орієнтувати молодь» [11, с. 273].

З огляду на те, що пріоритетним напрямом нової державної політики є спрямованість на збереження, зміцнення й відновлення здоров'я населення в масштабах країни, аналіз процесу 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 науковці визначають харчову поведінку людини як «культуру вживання їжі» (що включає режим вживання їжі, смакові переваги, стиль харчування), яка залежить від культурних, соціальних, сімейних, біологічних і 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 й знань із фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання й правил поєднання харчових продуктів, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини [5]. Визнаючи важливість цих аспектів, ми вважаємо їх лише складовою культури харчової поведінки, яку трактуємо значно ширше (що наведено нижче).

Віддаючи належне всім дослідникам, які розглядали проблему харчування й 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 як *детермінуючі параметри поведінки* через формування розмаїття культурної зорієнтованості (соціальних установок щодо ХП). Однак у разі засвоєння культурних текстів певного змісту щодо харчування та ХП вони вже набувають характеру *суб'єктної орієнтації*, що регулює поведінку на основі внутрішнього ставлення, набутих знань та сформованих вмінь і навичок. Це знаходить відображення в 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 експрес-дієти та системи харчування, які непоправно шкодять здоров'ю своїх adeptів.

Окрім цього, сучасні культурні тексти явно чи неявно формують соціальні установки щодо зовнішніх еталонів тіла, які, за визначенням Всесвітньої організації з охорони здоров'я, також виступають факторами ризику, що спричиняють розвиток розладів харчової поведінки (таких як анорексія, булімія) і порушень ваги [19]. Зокрема, до факторів ризику відносять, з одного боку, гламуризацію худорлявості, що активно культивується в суспільстві через засоби масової інформації як символ досконалого тіла та соціального статусу (фінансового успіху, популярності, влади, престижу), а з іншого – соціальну дискримінацію щодо дітей і підлітків, які мають надлишкову вагу й ожиріння (через величезний соціальний тиск щодо еталонів зовнішності, образливу критику, знущання, залякування тощо, які можуть виступати як причиною, так і наслідками порушення ваги та ожиріння).

На нашу думку, суттєво змінити негативну ситуацію, що склалася, дозволить формування культури харчової поведінки з позицій компетентнісного підходу. Під поняттям «компетентнісний підхід» більшість науковців (наприклад, Н.М. Бібік, Л.С. Ващенко, О.І. Локшина, О.В. Овчарук, Л.І. Парашенко, О.І. Пометун, О.Я. Савченко, С.Е. Трубочева та інші) розуміють формування й розвиток базових (провідних, основних, ключових) компетенцій особистості, ре-



зультатом якого є сформована загальна компетентність, що є сукупністю всіх ключових компетенцій [3].

Компетентність (з лат. *competentia*) тлумачиться по-різному: 1) коло питань, у яких людина добре обізнана, має знання й досвід; 2) дефініція, яка дозволяє поєднати результативні та процесуальні компоненти функціонування індивідуального досвіду як багаторівневої динамічної системи, що дає можливість суб'єкту розгортати простір психологічних ресурсів, необхідних для вирішення проблемних ситуацій; 3) «індивідуальний досвід особистості», складне інтегративне утворення психіки, що відображає потенційні форми досвіду, тобто ті новоутворення, які формуються в ході актуалізації структур досвіду (О.В. Савченко [8, с. 415–416]); 4) полісемантичне, багатозначне поняття, квінтесенція цільових, змістовних, смислових, творчих та емоційно-ціннісних характеристик особистості (А.В. Хуторський [14]).

Отже, з огляду на специфіку тематики нашого дослідження вважаємо, що формування культури харчової поведінки можна здійснити через формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки. На нашу думку, означена компетентність являє собою водночас культурну зорієнтованість особистості з питань ХП та індивідуальний ресурс особистості щодо вибору варіанту життя. Таке поєднання уможливорює реальне підвищення особистісної відповідальності за власне здоров'я (на що спрямовують державні документи останнього часу [20]), реальну оптимізацію стану здоров'я населення в цілому як соціального ресурсу, соціальної цінності та капіталу держави.

Ми керувалися сучасним інформаційно-семіотичним розумінням культури як сукупності інформаційних процесів у межах соціокультурної комунікації, які здійснюються в знаково-символічній формі (на переконання Є.А. Подольської та співавторів) [7].

Водночас ми підтримуємо погляди Т. Парсонса, який, спираючись на теорію загальних властивостей живих і неживих систем, розглядав культурну систему як сукупність взаємопов'язаних компонентів (цінностей, смислів, символів, норм) як складової цілісної системи людської дії (проте ми, на відміну від ученого, надаємо перевагу терміну «поведінка», оскільки в центрі нашої уваги, крім смислосмістового й смислоутворюючого порядку продуктів людської дії, перебуває саме фізичний і психологічний аспект харчової поведінки суб'єкта). Специфіку людської дії (на від-

міну від системи фізичної чи біологічної дії) автор вбачав у наявності символічності, нормативності, ірраціональності та певної незалежності від умов середовища. На його думку, будь-яка людська дія є «культурною», оскільки смисли та наміри дій виражаються в термінах символічних систем (ціннісно-нормативних приписів як умов дії, у тому числі кодів, за допомогою яких вони реалізуються у відповідних зразках) [6, с. 462].

З огляду на це ми приєднуємось до розуміння культурної орієнтації в широкому аспекті, у межах якого поведінка особистості зумовлюється, крім внутрішніх механізмів саморегуляції, 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 розуміння узгоджується з основними положеннями, які надано в роботах сучасних дослідників (В.Т. Циби, Н.М. Слюсаревського та інших). Однак у разі засвоєння (інтеріоризації) таких субкультурних орієнтацій щодо ХП вони набувають характеру 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 окреслену позицію щодо особистості у зв'язку з особливостями ХП, вважаємо, що саме актуалізація соціальних настанов і психологічних установок щодо ХП зумовлює свідомий чи несвідомий вибір стратегій харчової поведінки під час прийому їжі. Цінності та смисли щодо їжі й зовнішнього вигляду власної тілесності зумовлюють вибір тієї або іншої системи харчування. Отже, перетин означених ціннісно-смислових орієнтирів щодо їжі, ХП та зовнішнього вигляду власної тілесності в їх нерозривному зв'язку детермінує спрямованість суб'єкта на певні норми (правила, стандарти, зразки поведінки) і критерії оцінювання, якими він керується, коли опиняється в ситуаціях повсякденної життєдіяльності щодо вибору й споживання їжі (зокрема, вибору продуктів, способів обробки та приготування страв, режиму харчування, стильових особливостей харчової поведінки тощо).

До небезпечних культурних текстів у вигляді сумнівної й недостовірної інформації

щодо харчування та ХП ми відносимо різноманітні експрес-дієти й монодієти, артефакти під виглядом «чудотворних» пристроїв, біодобавок та інших засобів, які начебто дозволяють регулювати вагу й худнути за короткий термін і без напруження. До подібної інформації ми відносимо також такі системи харчування й такі варіанти життя, які часто призводять до фіксації руйнуючих здоров'я стратегій ХП (неадекватних, патологічних патернів ХП), знесення та різноманітних порушень здоров'я на тлі незбалансованого харчування. Прикладом особливо небезпечних варіантів життя вважаємо дотримання й 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 (таких авторів, як К.В. Лобін, О.О. Марков, Н.О. Ніколаєва, О.І. Салміна-Хвостова та інші), у яких наголошується, що *порушення ХП починаються із 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 форми адиктивної залежності. Однак усе це, на жаль, є часткою сучасних культурних текстів, які знаходять свої адептів. З огляду на зростання кількості таких адептів і значущості адекватної харчової поведінки як складової загального здоров'я особистості перед фахівцями постає необхідність у таких діях:*

1) розроблення концептуальних засад із формування культури ХП та їх упровадження через створення міжгалузевих програм (на основі мультидисциплінарного підходу), завдання яких спрямовуються на формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки як суб'єктивної 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 й готовність діяти певним чином;

2) удосконалення існуючих профілактичних і реабілітаційних заходів, спрямованих на оформлення життєвого простору особистості, зокрема оптимізацію моделі формування компетентності з питань харчування й харчової поведінки;

3) упровадження заходів для своєчасного виявлення переключених патернів ХП з метою запобігання інвалідизації дитячого населення внаслідок розладів ХП, порушень ваги та ожиріння;

4) створення мультидисциплінарних бригад, які повинні включати фахівців із різних галузей наукового знання (як у галузі психічного здоров'я, так і з інших галузей: медиків різних спеціалізацій, соціологів, педагогів, духовництва), з метою надання системної допомоги родинам, які виховують дітей із порушеннями ХП у континуумі «переїдання – відмова від їжі» та їх негативних наслідків на рівні тіла (порушень ваги й ожиріння) [21].

Системна допомога може охоплювати як надання інформаційно-консультативних послуг (психолого-медико-педагогічних консультацій), так і корекційну допомогу на базі закладів освіти, навчально-реабілітаційних центрів, медичних закладів тощо. Вирішення окреслених проблем передбачає не лише залучення фахівців різного профілю, а й проведення певних превентивних заходів із боку держави [22].

Особливе занепокоєння серед спеціалістів різного профілю викликає зростання кількості порушень харчової поведінки та порушень ваги серед дитячого населення. Аналізуючи показники офіційної статистики [17], які відображають рівень захворюваності в Україні на клінічні розлади ХП та коморбідні з ними порушення, ми вважаємо, що вони не відповідають реальному стану. На нашу думку, це пов'язано з тим, що часто батьки звертаються або в приватні (анонімні) медичні установи, або за альтернативною немедичною допомогою. Щонайкраще батьки звертаються до психологічних центрів і кабінетів, а щонайгірше – до «фахівців» езотеричного напрямку, які «допомагають» зняти порчу, залатати енергетичну дірку, вигнати потойбічну сутність, позбутися прокляття тощо. Подібні магичні й містичні вірування дуже дивно звучать із вуст «людини ХХІ століття», проте вони є відображенням певних культурних орієнтацій, що існують у сучасному українському суспільстві.

Аргументованим підтвердженням цього є вислів голови Комітету Верховної Ради України з питань охорони здоров'я Т.Д. Бахтеєвої: «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 (булімії та анорексії). Сучасні діти й підлітки постійно перебувають під деструктивним впливом засобів масової інформації <...> що не може не позначитись на світогляді та



психологічному благополуччі підлітків, порушує їх психосоціальну адаптацію. Усе це свідчить про те, що ситуація у сфері психічного здоров'я українських дітей і підлітків сьогодні є досить серйозною» [16].

У цьому аспекті постає ще одне важливе питання юридико-правового характеру: чому шкільні психологи не мають права без письмової згоди батьків проводити психодіагностичне обстеження на виявлення переключених патернів ХП за аналогією з обстеженням щодо адаптації до шкільного навчання? Чому ми уможливуємо ризик розвитку переключених (хворобливих) патернів ХП, хоча відомо, що клінічні ознаки хворих на анорексію й 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, у тому числі щодо харчової поведінки, є перекладанням відповідальності (зокрема, на батьків і лікарів). Це є неприпустимим не лише щодо особистості, яка втрачає свій ресурсний потенціал – здоров'я, а й щодо потреб суспільства, яке має спрямовуватись на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я населення в масштабах країни.

Сучасні ж реалії є такими, що в Україні розлади ХП та ожиріння досі вважаються переважно медичною проблемою. Це обумовлює фактичну відстороненість психологів і педагогів від проблеми харчових порушень; вони практично не залучаються до участі в проведенні активних профілактичних заходів. Не береться до уваги той факт, що в більшості розвинених країн (наприклад, США, Швеції, Данії, Німеччині, Фінляндії тощо) боротьба з порушеннями ХП та ваги проводиться саме на рівні державних програм, що починає приносити позитивні результати; зокрема, у цих країнах спостерігається суттєве зниження захворюваності, підвищення працездатності, сексуальної й рухової активності, збільшення тривалості життя [23].

Отже, на нашу думку, розгляд питань розладів ХП та ожиріння лише з медичних позицій значно обмежує шляхи вирішення означеної проблематики та в певному розумінні є помилкою пізнання природничих і гуманітарних дисциплін. Така позиція узгоджується з визначенням дефініції помилки, яку формулює О.О. Фільц: «Несвідомо хибна, яка не відповідає реальній ситуації або логічно істинному твердженню думка чи дія, яка мала б спрямовуватись на досягнення конкретного результату» [24].

Таким чином, задля припинення розповсюдження псевдокультури у вигляді

ді небезпечних культурних текстів щодо ХП, які спрямовують на незбалансоване, неповноцінне харчування та неадекватні стратегії харчової поведінки [25], необхідно сформувані такі внутрішні настанови (суб'єктні цінності, смисли та норми), які здатні не лише зорієнтувати особистість у розмаїтті культурних текстів щодо ХП, а й *сформувані здоров'язбережувальну компетентність як індивідуальний ресурс особистості.*

**Висновки.** Формування здоров'язбережувальної компетентності щодо ХП – це в певному розумінні формування «захисного бар'єра» особистості, підвищення її «стійкості» до тих провокуючих чинників, які можуть детермінувати ініціацію розладів ХП як хвороби. Як захисний бар'єр ми розглядаємо, по-перше, компетентність як індивідуальну якість особистості, що 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 й 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 : зб. наук. 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. – 2013. – № 4(72). – С. 31–34.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О.В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.
4. Михайлова Е.Л. Статистические данные об анорексии и булимии, основанные на научных исследованиях / Е.Л. Михайлова // Новый путь без булимии [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <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. 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. – С. 5–15.



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 / О.Я. Савченко, Т.С. Бойченко, Н.С. Коваль // Новини педагогічної науки: проблеми сучасного підручника : зб. наук. праць. – 2012. – Вип. 12. – Ч. 2. – С. 669–676. – [Електронний ресурс]. – 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 // Ученые записки Таврического национального университета имени В.И. Вернадского. Серия «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-Хмельницький : Лукашевич О.М., 2013. – Вип. 30 : Педагогіка. Психологія. Філософія. – С. 273–276.
12. Федорченко Т.С. Соціально-педагогічні засади профілактики девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища : [монографія] / Т.С. Федорченко. – Черкаси : Ін-т проблем вих. Академії пед. наук України, 2009. – 357 с.
13. Флиер А.Я. Культурология для культурологов / А.Я. Флиер. – М. : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2002. – 492 с.
14. Хуторской А.В. Тезаурус человекообразного образования / А.В. Хуторской. – М. : Эйдос ; Институт образования человека, 2015. – 51 с.
15. Шкарлатюк К.І. Психологічні детермінанти харчової поведінки студентської молоді / К.І. Шкарлатюк // Освіта регіону: політологія психологія комунікації. – 2011. – № 3. – С. 322–326.
16. Охорона психічного здоров'я дітей і підлітків в Україні: час порозуміння та об'єднання зусиль // Здоров'я України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://health-ua.com/article/3055.html>.
17. Про проект Концепції вдосконалення психіатричної допомоги дітям в Україні : Постанова Кабінету Міністрів України від 3 листопада 2010 р. № 996 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.apteka.ua/article/137173>.
18. Про затвердження Національного плану 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 р. : Постанова Кабінету Міністрів України від 11 березня 2015 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.apteka.ua/article/326703> ; Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» : Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2006 р. № 1849 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1849-2006-p> ; Про Загальнодержавну програму «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2016 р. : Закон України від 5 березня 2009 р. № 1065-VI [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1065-17>.
19. WHO (2007) The challenge of obesity in the WHO Europe region and the strategies for the response ; WHO (2004) Prevention of mental disorders: effective intervention and policy options ; WHO (2010) Mental Health Promotion in Young People – an Investment for the Future [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.who.int/en>.
20. Проект Концепції переходу України до стало-го розвитку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mns.gov.ua/laws/laws/nuclear/92.htm> ; Національна доктрина розвитку освіти України на 2012–2021 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.meduniv.lviv.ua/files/info/nats\\_strategia.pdf](http://www.meduniv.lviv.ua/files/info/nats_strategia.pdf).
21. Шебанова В.І. Синергетична модель розвитку розладів харчової поведінки / В.І. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 12. – С. 1–18 ; Шебанова В.І. Розлади харчової поведінки як криза життєдіяльності особистості (з позиції синергетичного підходу) / В.І. Шебанова // Психологія переживання кризових подій : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Ніжин, 20 листопада 2014 р.). – Ніжин : Ніжинський держ. ун-т ім. М. Гоголя, 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ndu.edu.ua>.
22. Про Рекомендації парламентських слухань на тему «Освіта, охорона здоров'я та соціальне забезпечення дітей з порушеннями психофізичного розвитку: проблеми та шляхи їх вирішення» : Постанова Верховної Ради України // Відомості Верховної Ради України. – 2015. – № 10. – Ст. 67.
23. Школьное питание в США // СанЭпидемКонтроль. – 2012. – № 5. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [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 // Региональные публикации ВОЗ. – 2005. – № 96. – С. 300–340.
24. Помилки у пізнанні (на прикладах з психоаналізу) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://social-anthropology.org.ua/seminars/pomylka-u-psykhoanalizi-ta-humanitarnykh-dystsyplinakh>.
25. Шебанова В.І. «Турбота про тіло» у дзеркалі іпохондричного дискурсу сучасності / В.І. Шебанова // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Додаток 4 до вип. 31 : Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання / відп. ред. І.П. Маноха. – К. : Гнозис, 2014. – Т. 3(11). – С. 259–266 ; Шебанова В.І. Іпохондричний дискурс сучасності як базова основа викривленої турботи про себе (нав'язливе прагнення зниження ваги) / В.І. Шебанова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені 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 / В.І. Шебанова // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля / за ред. Н.С. Завадської. – Луганськ : Східноукраїнський ун-т ім. В. Даля, 2014. – № 2(34). – С. 366–376 ; Шебанова В.І. Можливості психологічної допомоги анорексикам в інтернет-мережі / В.І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. – Т. 10 : Психологія навчання, генетична психологія, медична психологія. – Вип. 26. – С. 901–918.