

Лепканич А.О., Миронюк І.С.

Визначення потенційних джерел впливу на формування здорових харчових моделей поведінки студентської молоді в сучасних умовах навчання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна

Lepkanych A.O., Myronyuk I.S.

The identification of potential sources of influence on the formation of healthy food behavior patterns of university students in modern educational conditions

Uzhhorod National University,
Uzhhorod, Ukraineanna.lepkanych@uzhnu.edu.ua

Вступ

В умовах модернізації функціонування освітньо-виховних систем вищих навчальних закладів, активізації діяльності щодо посилення мотивації молоді до навчання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись актуальними стають питання необхідності розробки нових підходів до формування усвідомленого та відповідального ставлення до стану власного здоров'я здобувачів освіти [1]. Формування здорової харчової поведінки молоді є важливим компонентом підготовки здорового, працездатного і ефективного спеціаліста в закладах освіти на усіх її рівнях [2]. В той же час, зміни харчової поведінки людини є проблемою психологічної готовності особи до цього, що в значній мірі залежить від її індивідуальних особливостей [3] та оточуючого середовища, зокрема поведінки однолітків [4]. Окремим важливим чинником у формуванні харчової поведінки є зміни умов зовнішнього середовища і стилю життя: вимушена соціальна ізоляція, соціально-економічні кризи і потрясіння кризи та інші [5; 6]. Роль закладів вищої освіти у формуванні поведінкових практик здоров'язбереження у здобувачів освіти не викликає сумніву [7] і є важливою складовою системи санітарної освіти молоді [8].

Метою дослідження є визначення основних потенційних джерел впливу на здобувачів освіти для формування мотивації застосування здорових харчових моделей поведінки студентської молоді в сучасних умовах набуття вищої освіти.

Матеріали і методи дослідження

Матеріалами дослідження виступили опубліковані результати робіт вчених за даною тематикою та результати наших попередніх досліджень щодо рівнів залученості сучасної студентської молоді до мережі

Інтернет, особливості практик харчової поведінки при різних формах організації освітнього процесу [6; 9]. Дослідження проведено на засадах системного підходу і на різних етапах використано бібліосемантичний метод, метод структурно-логічного аналізу та описового моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення

В результаті попередніх досліджень нами було сформовано ключові аспекти заохочення студентської молоді до формування власних практик здорової харчової поведінки [10]. Зокрема, визначено чотири ключових аспекти мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування, а саме: 1. Створення умов здорового харчування; 2. Формування зацікавленості; 3. Оволодіння знаннями щодо правил здорового харчування; 4. Підтримка в прагненні саморозвитку. Для досягнення мети нашого дослідження ми формували потенційні джерела впливу на представників цільової групи дослідження (студентська молодь) у забезпеченні реалізації цих ключових аспектів в процесі здобуття освіти в закладі вищої освіти. Кожен з чотирьох запропонованих ключових аспектів з однієї сторони може виступати етапом (етап 1 > етап 2 > і т.д., які впроваджуються послідовно) створення умов ефективної мотивації студентської молоді до формування власної здорової харчової поведінки, з іншої сторони – може самостійно безпосередньо впливати на цільову групу (об'єкт впливу) як самостійний модифікуючий фактор. Тому, важливим є залучення ефективних джерел впливу та каналів впливу для кожного аспекту (етапу), адже в окремих випадках цей аспект може бути не просто пріоритетним, а, можливо, і єдиним в конкретних умовах, до прикладу: дистанційне навчання.

Ключовий аспект «Створення умов здорового харчування» або перший етап створення умов ефективної

мотивації студентської молоді до формування власної здорової харчової поведінки є у більшій мірі фактором матеріально-технічного забезпечення можливостей здорового харчування безпосередньо у закладі освіти під час навчального процесу. Зокрема це наявність облаштованої столової з меню здорового харчування, фінансова доступність для здобувачів освіти такого меню, обмеження розміщення на території закладу вищої освіти закладів швидкого харчування, продажу солодких газованих напоїв і т.д. Джерелом впливу для даного аспекту є керівництво закладу вищої освіти.

Аспект «Формування зацікавленості» (другий етап) реалізується у вигляді інформаційного впливу на базі позитивних прикладів. Найбільш ефективним впливом на даному етапі можна вважати вплив за принципом «рівний-рівному» представників однолітків (сокурсників), які дотримуються практик «здорового харчування». Особливо ефективний такий вплив, коли його провайдером виступають формальні та неформальні лідери студентського колективу. Важливим джерелом впливу також можуть виступати науково-педагогічні працівники та академнасти групи студентів. Ці ж провайдери мотиваційного впливу відіграють ключову роль в ефективній реалізації ключового аспекту «Оволодіння знаннями щодо правил здорового харчування» (третій етап). На даному етапі дещо розширюються канали інформаційного впливу через реалізацію суто освітніх компонент (включення відповідних тем у вивчення окремих предметів; спеціалізовані факультативи; наукові гуртки; відкриті лекції з запрошеними авторитетними спікерами; наочна інформація у вигляді стендів, інформаційних бюлетенів, плакатів та іншого). Важливою є підтримка реалізації даного ключового аспекту і впливами за межами закладу вищої освіти (сім'я, однолітки, соціальні мережі і т.д.).

У випадку коли попередні мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування реалізовано ефективно і представники цільової групи впливу приймає мотивоване і усвідомлене рішення дотримуватися практик здорового харчування важливим є ефективна реалізація четвертого етапу – ключового аспекту «Підтримка в прагненні саморозвитку». Для реалізації даного етапу необхідно комплексний багатовекторний вплив багатьох провайдерів впливу як безпосередньо в закладі вищої освіти, так і близького оточення. На цьому етапі основними джерелами впливу під час освітнього процесу виступають представники однолітків (сокурсники), лідери

з середовища студентської молоді, академнасти. На цьому етапі розширюються і канали інформаційного впливу через різноманітні міроприємства виховного характеру та дозвілля студентів (дискусійні клуби, тематичні вечори, конкурси та інше).

Важливим фактором є те, що можливості ефективної реалізації даних аспектів мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування в значній мірі залежить від форми організації освітнього процесу (очне, дистанційне, змішане), форми навчання (очна, заочна), курсу навчання, спеціальності та іншого. У випадках вимушеного дистанційного навчання студентів реалізація усіх етапів (аспектів) мотиваційного впливу і використання повного обсягу каналів інформаційного впливу є обмеженим і необхідно підвищувати ефективність тих аспектів, які залишаються доступними. Тому визначений нами перелік потенційних джерел впливу на здобувачів освіти для формування мотивації застосування здорових харчових моделей поведінки не є сталим і повним. В конкретних умовах значення окремих джерел може зростати, а інших – нівелюватися.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці моделей формування мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування в умовах високого рівня цифрового навантаження, залученості до мережі Інтернет та низького рівня фізичної активності в періоди вимушеного дистанційного навчання і соціальної ізоляції.

Висновки

Запропонований перелік потенційних джерел впливу на здобувачів освіти для формування мотивації застосування здорових харчових моделей поведінки студентської молоді в розрізі ключових аспектів мотивації до формування власного здорового режиму харчування не є сталим і вичерпним. Окремі джерела і канали інформаційного впливу на рівні закладу вищої освіти можуть бути адаптовані до умов освітнього процесу і використовуватися у різних комбінаціях з провайдерів мотиваційного впливу за його. В кожних конкретних умовах значення та питома вага впливу кожного із джерел може змінюватися, але їх комплексне застосування на усіх етапах є важливим для досягнення мети: створення умов в закладі вищої освіти, коли здобувачі освіти можуть і хочуть практикувати здорове харчування.

Література

1. Долгова НО. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз: *монографія*. Суми: Сумський державний університет, 2017:238.
2. Башавець НА. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. доктора пед. наук: 13.00.04: Теорія і методика професійної освіти. Одеса: Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, 2012: 555.
3. Абсаямова ЛМ. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. *Психологічний часопис*. 2018; 4(7), 108–120.
4. Воропаєва ВГ. Теоретико-методологічні засади розвитку ціннісних орієнтацій сучасної молоді в умовах трансформації сучасного суспільства. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2013; 55: 257–267.

5. Мазур Т, Димань Т, Богатко Н. та ін. Зміни харчової поведінки людини під час війни та стратегія подолання нутрієнтних дефіцитів. *Європейські виміри сталого розвитку: збірник наукових статей за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної конференції*. НУХТ, 20-21 жовтня 2022 р. К., 2022: 36–45.
6. Лепканич АО, Миронюк ІС. Зміни режимів харчування студентської молоді в залежності від форм організації освітнього процесу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022; 3 (93): 4–7.
7. Бобрицька ВІ. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти: монографія. Полтава: *ОП Рибалка Д. Л.*, 2010: 200.
8. Лінніков СВ, Миронюк ІС. Сучасна система санітарної освіти в Україні як складова програм у сфері громадського здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023;3 (97):5–12.
9. Лепканич АО., Миронюк ІС. Особливості та структура залученості до мережі Інтернет студентської молоді різних курсів навчання в умовах карантинних обмежень. *Україна. Здоров'я нації*. 2022; 2 (68): 12–16.
10. Myronyuk I, Lepkanich A. Key aspects of university students motivation in formation of healthy eating habits. *Zbornik z X. Medzinárodnej vedeckej konferencie, Aktuálne trendy a výzvy, problémy a dilemy v profesijnej praxi pracovníkov pomáhajúcich profesií*, Michalovce; 10 november 2023. Warszawa 2024: 138–143.

References

1. Dolhova NO. Modernizatsiia fizychnoho vykhovannia ta sportu v universytetskii osviti Polshchi ta Ukrainy: komparatyvnyi analiz [The modernization of physical education and sports in university education in Poland and Ukraine: a comparative analysis]: monohrafiia. Sumy: Sumskiy derzhavnyi universytet, 2017: 238 .
2. Bashavets NA. Teoretyko-metodychni zasady formuvannia kultury zdoroviazberezhennia yak svitohliadnoi oriiantatsii studentiv vyshchyykh ekonomichnykh navchalnykh zakladiv [Theoretical and methodological foundations of the formation of a culture of health care as a worldview orientation of students of higher economic educational institutions]: dys. doktora ped. nauk: 13.00.04: Teoriia i metodyka profesiinoi osvity. Odesa: Pivdenoukr. nats. ped. un-t im. K.D. Ushynskoho, 2012: 555.
3. Absaliamova LM. Psykholohichni osnovy hotovnosti do zmin v kharchovii povedintsi [Psychological foundations of eagerness for changes in eating habits]. *Psykholohichni chasopys*. 2018; 4(7), 108–120.
4. Voropaieva VH. Teoretyko-metodolohichni zasady rozvytku tsinnisnykh oriiantatsii suchasnoi molodi v umovakh transformatsii suchasnoho suspilstva [Theoretical and methodological foundations of the development of value orientations of modern youth in the conditions of transformation of modern society]. *Humanitarnyi visnyk ZDIA*. 2013; 55: 257–267.
5. Mazur T, Dyman T, Bohatko N. ta in. Zminy kharchovoi povedinky liudyny pid chas viiny ta stratehiiia podolannia nutriientnykh defitsytiv [Changes in human eating habits during the war and a strategy for overcoming nutritional lack]. *Yevropeiski vymiry staloho rozvytku: zbirnyk naukovykh statei za materialamy IV Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii*. NUKhT, 20-21 zhovtnia 2022 r. K., 2022: 36–45.
6. Lepkanych AO, Myroniuk IS. Zminy rezhymiv kharchuvannia studentskoi molodi v zalezhnosti vid form orhanizatsii osvitnoho protsesu [The changes in eating habits of university students depending on educational process]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. 2022; 3 (93): 4–7.
7. Bobrytska VI. Formuvannia zdorovia molodi: aktualizatsiia svitovoho retrodosvidu v umovakh suchasnoi universytetskoi osvity [The formation of youth health: actualization of world retro experience in the conditions of modern university education]: monohrafiia. Poltava: OP Rybalka D. L., 2010: 200.
8. Linnikov SV, Myroniuk IS. Suchasna sistema sanitarnoi osvity v Ukraini yak skladova prohram u sferi hromadskoho zdorovia [The modern system of sanitary education in Ukraine as a component of programs in the field of public health]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. 2023;3 (97):5–12.
9. Lepkanych AO, Myroniuk IS. Osoblyvosti ta struktura zaluchenosti do merezhi Internet studentskoi molodi riznykh kursiv navchannia v umovakh karantynnykh . [Peculiarities and structure of involvement of university students of different ages in the Internet network of in the conditions of quarantine restrictions]. *Ukraina. Zdorovia natsii*. 2022; 2 (68): 12–16.
10. Myronyuk I, Lepkanich A. Key aspects of university students motivation in formation of healthy eating habits. *Zbornik z X. Medzinárodnej vedeckej konferencie, Aktuálne trendy a výzvy, problémy a dilemy v profesijnej praxi pracovníkov pomáhajúcich profesií*, Michalovce; 10 november 2023. Warszawa 2024: 138–143.

Мета: визначити основні потенційні джерела впливу на здобувачів освіти для формування мотивації застосування здорових харчових моделей поведінки студентської молоді в сучасних умовах набуття вищої освіти.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження виступили опубліковані результати робіт вчених та результати наших попередніх досліджень. На різних етапах використано бібліосемантичний метод, метод структурно-логічного аналізу та описового моделювання.

Результати. Визначено потенційні джерела впливу на представників цільової групи дослідження (студентська молодь) у забезпеченні реалізації ключових аспектів мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування в процесі здобуття освіти в закладі вищої освіти. На різних етапах формування мотивації як основними джерелами впливу було визначено і обґрунтовано: керівництво закладів освіти, представників однолітків, формальні та неформальні лідери студентського колективу, науково-педагогічні працівники та академнаставники груп студентів.

Висновки. Запропонований перелік потенційних джерел впливу на здобувачів освіти для формування мотивації застосування здорових харчових моделей поведінки не є сталим і вичерпним. В кожних конкретних умовах значення та питома вага впливу кожного із джерел може змінюватися, але їх комплексне застосування на усіх етапах є важливим для досягнення мети: створення умов в закладі вищої освіти, коли здобувачі освіти можуть і хочуть практикувати здорове харчування.

Ключові слова: здорові моделі харчування, мотивація, студентська молодь.

The aim: to determine the main potential sources of influence on education seekers for the formation of motivation for the use of healthy eating habits of university students in the modern conditions of acquiring higher education.

The materials and methods. The research materials were the earlier published results of scientists' work and the results of our previous research. At different stages, the bibliosemantic method, the method of structural-logical analysis and descriptive modeling were used.

The results. There have been defined the potential sources of influence on representatives of the target group of the study (university students) in ensuring the implementation of key aspects of the motivation of students to form their own healthy diet in the process of obtaining education at a higher education institution. At various stages of formation of motivation, the main sources of influence were defined and substantiated: the management of educational institutions, the representatives of peers, the formal and informal leaders of the students' staff, the scientific and pedagogical workers and academic mentors or student groups.

The conclusion. The suggested list of potential sources of influence on education seekers for the formation of motivation to use healthy food patterns of behavior is not permanent and exhaustive. In each specific situation, the importance and significance of the influence of each of the sources may change, but their integrated application at all stages is important for achieving the goal: creating conditions in a higher education institution when students are able and willing to practice healthy nutrition.

Key words: healthy eating habits, motivation, student youth.

Конфлікт інтересів: відсутній.

Conflict of interest: absent.

Відомості про авторів

Лепканич Анна Олександрівна – аспірант кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.

anna.lepkanych@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0002-1658-3197.

Миронюк Іван Святославович – доктор медичних наук, професор, проректор із наукової роботи ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.

ivan.myronyuk@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0003-4203-4447.

Стаття надійшла до редакції 05.04.2024

Дата першого рішення 09.04.2024

Стаття подана до друку 20.05.2024