

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ РОСТУ РІВНЯ ЦИФРОВОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Анна ЛЕПКАНИЧ

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. Через складну епідеміологічну ситуацію, зумовленою епідемією COVID-19 та військовим станом значна частка працездатного населення та молоді вимушено перейшло в режим дистанційної роботи і навчання з використанням сервісів мережі Інтернет. Це в свою чергу зумовило зміну ustalених раніше традицій харчування, рівнів фізичної активності та інших аспектів режиму щоденного життя. Відомо, що зміна характеру харчування, порушення режиму харчування, малорухомий спосіб життя (гіпокінезія, гіподинамія) спричиняє низку проблем зі здоров'ям і

є одним з ключових факторів розвитку низки хронічних неінфекційних захворювань [1]. Значна частка молодих людей є здобувачами вищої освіти, під час якого студенти можуть вести такий спосіб життя, що містить у собі фактори негативного впливу на здоров'я, а постійний дисбаланс у харчуванні є причиною розвитку цілої низки хвороб [2].

Одним з найбільш складних, комплексних та малодосліджених феноменів XXI століття з яким ми стикаємося сьогодні, є діджиталізація сучасного суспільства або активне використання цифрових технологій в повсякденності [3]. Сьогодні вже неможливо закладам вищої освіти залишатися осторонь змін цифрової трансформації, ріст цифрового інформаційного навантаження є невід'ємною частиною сучасного життя. Однак, швидкий темп життя часто змушує студентську молодь нехтувати усталеними правилами здорового способу життя. Результати наших досліджень показали, що більшість студентської молоді відмовляються від сніданку або замінюють повноцінний прийом їжі швидким перекусом [4]. Усі ці негативні впливи змін ритму повсякденного життя зумовлюють актуальність розробки нових підходів до формування харчових поведінкових моделей сучасної молоді, що навчається.

Мета дослідження. Визначити основні структурні елементи і алгоритм роботи уніфікованої моделі формування здорової харчової поведінки молоді в умовах росту рівня цифрового інформаційного навантаження.

Матеріали та методи. В основі дослідження використано результати наших попередніх досліджень, які опрацьовувалися методами концептуального та описового моделювання, дослідження базувалося на засадах системного підходу.

Результати дослідження.

В наших попередніх дослідженнях було сформовано і обґрунтовано базові критерії для формування сучасних підходів здорових моделей харчування молоді, що навчається [5].

1. Рівень щоденної зайнятості студента в процесі навчання та рівень інтернет-залученості.

2. Особливості фінансової спроможності студента.

3. Організація процесу навчання (очне, дистанційне, змішане).

4. Місце і умови проживання студента в період навчання (вдома, в гуртожитку, наймана квартира).

5. Стать.

6. Курс навчання.

7. Рівень щоденної фізичної активності.

Дані критерії умовно можна розділити на дві групи: незмінні (константні) критерії та змінні (варіативні) критерії. Так, серед семи запропонованих критеріїв до групи константних ми відносимо:

1. Стать.

2. Курс навчання

Група варіативних критеріїв, ключові показники яких можуть змінюватися у часі складається із:

1. Особливості фінансової спроможності студента.

2. Організація процесу навчання (очне, дистанційне, змішане).

3. Місце і умови проживання студента в період навчання (вдома, в гуртожитку, наймана квартира).

4. Рівень щоденної фізичної активності.

Один із базових критеріїв для практичного використання запропонованої моделі ми розглядаємо як модифікуючий фактор, який визначає власне наповнення запропонованої для визначеної цільової групи рекомендовану модель харчової поведінки – режим харчування, калорійність, обсяг харчових продуктів і споживання води та інше. Цей модифікуючий фактор - Рівень щоденної зайнятості студента в процесі навчання та рівень інтернет-залученості – також є варіативним і може динамічно змінюватися навіть при збереженні стабільності усіх інших варіативних критеріїв.

Висновок.

Запропонована концептуальна модель формування здорової харчової поведінки молоді в умовах росту рівня цифрового

інформаційного навантаження створить умови для визначення ключових складових рекомендованих здорових практик харчування для різних груп молоді, що навчається. Однак, не вирішеною задачею залишається проблема вироблення мотивації студентської молоді дбати про своє здоров'я і дотримуватись рекомендацій спеціалістів щодо ведення здорового способу життя.

Література

1. Лашкул З. В., Курочка В. Л. Соціально-гігієнічне дослідження факторів ризику серцево-судинних захворювань серед лікарів різних фахових груп, з'ясування ставлення лікарів до проблем профілактики. Запорізький медичний журнал. 2014. №3 (84). С. 23–25.

2. Бойко, Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р. Режим сну та харчування, як обов'язкові компоненти здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3 (148). С. 34-37.

3. Castells, Manuel (2000a). The Information Age: Economy, Society and Culture vol. 1: The Rise of the Network Society. 2nd edn. Oxford:Blackwell.

4. Лепканич А. О., Миронюк І. С. Особливості харчової поведінки студентської молоді в залежності від форми освітнього процесу. Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення: матеріали V науково-практичної конференції з міжнародною участю на вшанування пам'яті М.Г. Гуревича (1891–1937), засновника та керівника першої в Україні кафедри соціальної гігієни при Харківському медичному інституті, Харків, 28 жовтня 2022 р. / ред. кол. В.В. М'ясоєдов, В.А. Огнев, Т.В. Пересипкіна та ін. Харків, 2022. С. 193-194.

5. Лепканич Анна, МIRONЮК Іван. Сучасні підходи до формування здорових моделей харчування молоді, яка навчається (Modern Approaches to the Formation of Healthy Eating Habits of Young People that are Studying). Ružomerské zdravotnícke dni 2022 – XVI. Ročník: Zborník z medzinárodnej konferencie. Ružomberok, 2022. С. 424-429.