

# КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ФОРМУВАННІ ЗВИЧОК ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

## KEY ASPECTS OF UNIVERSITY STUDENTS MOTIVATION IN FORMATION OF HEALTHY EATING HABITS

Myronyuk I.<sup>1</sup>, Lepkanich A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine*

### Abstrakt

The health of citizens of any country is considered as an indicator of the states civilization, which reflects the socio-economic situation of the society. In this sense, the attitude towards the health of young people is particularly important, because according to experts, about 75% of diseases in adulthood are the result of lifestyle in adolescence. Young people generally recognize their own health as a value but only a third believe that they take good care of it and consider physical activities, optimal work mode and leisure to be the most important means for maintaining a healthy lifestyle. There are no clear, universal methods or guidelines for motivating student youth to form healthy eating practices. Although, in recent years there have appeared a widely spread point of view which suggests that not only the influence of objective factors on the formation of the students' eating habits is important, but also self-esteem and the subjective perception of their own diet.

**Kľúčové slová/ Keywords:** university students; healthy diet, motivation.

### Резюме

Здоров'я громадян будь-якої країни розглядається, як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. В цьому контексті ставлення до здоров'я молоді є особливо важливим, тому що за оцінками фахівців близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком способу життя у молоді роки. Молодь загалом визнає власне здоров'я цінністю, проте тільки третина вважає, що вона добре піклується про своє здоров'я і до найбільш значимих заходів для підтримання здорового способу життя відносить фізичну активність і оптимальний режим праці та відпочинку. Не існує чітких, універсальних методів чи вказівок щодо мотивації студентської молоді до формування практик здорового харчування. Останнім часом все більшого поширення набуває точка зору, згідно з якою значення має не лише вплив об'єктивних чинників на формування моделі харчування студентів, а й самооцінка та суб'єктивне сприйняття ними власного режиму харчування.

**Kľúčové slová/ Keywords:** студентська молодь; здорове харчування; мотивація

### Úvod

В останні роки проблема погіршення стану здоров'я населення в Україні, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості здорового життя, набуває все більшої актуальності. Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою формування здоров'я нації (Лобань Г.А., Зачепило С.В., Коваленко Н.П., Ганчо О.В., Комишан І.В., 2015, С.30-32). Негативні тенденції щодо погіршення

стану здоров'я фіксуються не лише серед старших вікових категорій, а й серед молоді (Семигіна Т., Белишев О. 2010 С139-149).

Одним із ключових способів розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини та наслідки стану «нездоров'я». Досягнення зміни стану усвідомлення населенням власної ключової ролі у формуванні стану свого здоров'я можливо лише шляхом перебудови системи освіти та виховання особи, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати власний гармонійний розвиток згідно з вимогами сучасного розвитку цивілізації і умов життя (Науменко Н. В., Козлов А. В., Дрожик Л.В. 2020 С.103-105).

Поведінкова концепція, яка наразі визначається як «здоровий спосіб життя» далеко не завжди позитивно оцінюється в молодіжному середовищі. Піклуватися про власне здоров'я, як вважає велика частка молоді, це справа людей похилого віку, а молодь має великий ресурс, який дає їй змогу хронічно перевантажуватися та не помічати власних шкідливих звичок (Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я., 2006, С. 124). В той же час, медико-демографічні показники стану здоров'я свідчать про тенденцію до погіршення стану як соматичного, так і ментального здоров'я молоді та підлітків в Україні (Карпінська Т.Г. , Грабовська Т.В. , Середа С.В. , Короткий В.В., 2021, С. 85).

### **Ciel'**

Сформувані ключові аспекти підходів заохочення студентської молоді до формування власних практик здорової харчової поведінки.

### **Metódy**

В дослідженні використано результати наших попередніх досліджень, які проводилося протягом 2021-2022 навчального року у вигляді соціологічного опитування студентів з використанням двох оригінальних он-лайн опитувальників. Отримані матеріали були взяті за основу для розробки концептуальних підходів до формування сучасних моделей здорового харчування молоді, яка навчається (Лепканич А.О., Миронюк І.С. Ужгород. 2022. С.66-68). У дослідженні взяли участь більш ніж 500 респондентів ДВНЗ «Ужгородського національного університету». Обробка результатів проводилася за допомогою методів математичної статистики. Дане дослідження проведено на засадах системного підходу і на різних етапах використано методи структурно-логічного аналізу та описового моделювання.

### **Výsledky**

Здоров'я громадян будь-якої країни розглядається в наш час, як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. В цьому контексті ставлення до здоров'я молоді є особливо важливим, тому що за оцінками фахівців близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком способу життя у молоді роки (Бобрицька В.І. 2010, С. 200).

Молодь називає здоров'я своєю цінністю, проте тільки третина молоді вважає, що вона добре піклується про своє здоров'я і до найефективніших заходів для підтримання здорового способу життя відносить: активний відпочинок на природі, оптимальний режим праці та відпочинку. (Мельничук, М. І. С,2014, с 34-37)

Не існує чітких, універсальних методів чи вказівок щодо спонукання студентської молоді до зміни режиму харчування. Як мотивувати студентську молодь до змін режиму харчування чи укорінених застарілих звичок - на сьогоднішній день питання якому приділяється багато часу, однак цього не достатньо.

Все більшого поширення набуває точка зору, згідно з якою значення має не лише вплив об'єктивних чинників на формування моделі харчування студентів, а й самооцінка та суб'єктивне сприйняття ними власного режиму харчування

Нами запропоновано декілька ключових аспектів мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування, які сформовано у функціональну модель (рис):

- Створення умов
- Зацікавленість
- Оволодіння знаннями (базові ключові аспекти)
- Підтримка в прагненні саморозвитку



**Рисунок.** Функціональна модель ключових аспектів мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування

Функціональна модель, яка представлена на рисунку є варіативною і відкритою, що допускає включення додаткових елементів. Ці додаткові елементи можуть бути як константними, так і етапними змінними. 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.

Важливим є змістовне наповнення кожного окремого аспекту і його ефективне впровадження, адже неефективність одного з етапів може призвести до втрати ефекту функціонування усіх.

**Створення умов** – насамперед в цій моделі це інформаційні процеси. Створення, обробка, відображення, передавання, розповсюдження інформації здорового харчування. Схема передачі інформації має наступний вид: джерело інформації — канал передачі — приймач інформації. Таким чином, джерелом інформації можуть бути публікації (популярні та наукові), результати експериментів, підручники, розробки, тощо. Канал передачі інформації включає в себе процес обміну інформацією (фактами, ідеями, поглядами, емоціями тощо) між двома або більше особами. Споживачами інформації в нашому дослідженні виступає студентська молодь як об'єкт інформаційного впливу. Створення сприятливих умов забезпечують як соціальну гармонію особи, так і відношення її до самого процесу, кінцевий результат якого є задоволення споживача. Створення сприятливих умов є важливою складовою та має бути одним із ключових завдань.

**Зацікавленість студента** — шляхом інтересу, як на соціальному, так і на особистісному рівні. Мова не про примітивну зовнішню цікавість, а про те, щоб «зачепити» щось суттєве та суб'єктивно важливе саме для цих конкретних слухачів. Тут, як критерій продуктивності, виступає якісна сторона повідомлення, що сприяє продуктивному сприйняттю переданої інформації.

Основне завдання – не примушувати, а заохочувати, мотивувати, власними прикладами та порадами. Якщо не цікаво навчатися, процес опанування нових знань стає втомлюючим обов'язком, який демотивує студентів. Фактично це стає марною тратою часу для обох сторін (джерело інформації, приймач інформації) У цьому підході великого значення набувають позиції, установки й інші особливості суб'єкта безпосереднього впливу.

Оволодіння студентом **знаннями щодо базових аспектів здорового харчування** — мова йде про виховання суб'єктивного ставлення молоді до власного здоров'я, шляхом передачі знань, формування умінь та навичок збереження здоров'я. Включення усіх учасників навчально-виховного процесу в систему активних дій, де навчання у закладах вищої освіти - це основний етап формування та підготовки студентської молоді до трудової діяльності. Вся справа у сприйнятті. Кожній людині властиві мінімум чотири типи мислення, що визначають її манеру спілкування з її оточенням, впливають на отримання та передання інформації, а також на людське сприйняття і розуміння. Основні принципи сприймання, які потрібно враховувати під час засвоєння нового матеріалу, є предметність, цілісність, структурність, константність та усвідомлення.

**Підтримка в прагненні студента до саморозвитку** - у сучасному світі, саморозвиток необхідний елемент в будь-якій сфері. Збереження, покращення власного стану здоров'я вказує на те, що саморозвиток - це активний процес стимулювання свого особистого росту, розширення знань, вмінь, навичок і покращення якості життя. Це процес, що вимагає активної участі і самосвідомості. Головне, що потрібно зрозуміти про молодь, це те, що нею багато дій вчиняється несвідомо, на емоційному рівні. Як тільки молода людина, особистість починає усвідомлювати шаблонність, тоді починається шлях до саморозвитку. Для безперервного процесу саморозвитку необхідною складовою є комунікативна підтримка, що в свою чергу має вплив та авторитетність на того, хто її отримує (слухач).

## Záver

Запропоновані ключові аспекти мотивації студентської молоді у формі функціональної моделі формують підходи до роботи з студентською молоддю для покращення, збереження та зміни застарілих та укорінених догм щодо харчової поведінки, які набуті протягом останніх років. Із збільшенням потоків інформації способи просування певного продукту змінилися, а саме стосовно мотивації до змін у режимі харчування. Власне, більше інформаційних ресурсів — не означає більше реклами, це означає певний послідовний системний підхід, який при довготривалому використанні дасть позитивні результати.

Представлена функціональна модель ключових аспектів мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування може бути використана у варіативних системах формування здорових моделей харчової поведінки молоді, де, додатково до визначеного об'єкту впливу і методів впливу, у конкретному середовищі визначаються суб'єкти впливу та джерела інформаційно-методичного забезпечення функціонування системи.

## BIBLIOGRAFIA

ТИТАРЕНКО, Т.М., ЛЄПІХОВА, Л.А., КЛЯПЕЦЬ, О.Я. 2006. Формування в молоді настав на здоровий спосіб життя: *Методичні рекомендації*. К.:Міленіум, 2006. 124 с.

НАУМЕНКО, Н. В., КОЗЛОВ, А. В., ДРОЖИК, Л.В. 2020. Шляхи збереження та зміцнення здоров'я студентської, м. Харків, Україна, 2020. с.103-105.

ЛОБАНЬ, Г.А., ЗАЧЕПИЛО, С.В., КОВАЛЕНКО, Н.П., ГАНЧО, О.В., КОМИШАН, І.В. 2015. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави. Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава. 2015. С. 30-32.

БОБРИЦЬКА, В.І. 2010. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти. *Монографія*, 2010. Київ. с.200.

МЕЛЬНИЧУК, М. М., САПЖАК, М. І. 2014. Мотивація формування здорового способу життя серед різних категорій населення. *Медсестринство*, 2, 2014. С. 34-37.

ЛЕПКАНИЧ, А.О., МИРОНЮК, І.С. 2022. Моделі харчування студентської молоді в періоди дистанційного навчання в умовах тривалих карантинних обмежень. *Матеріали підсумкової наукової студентської конференції УжНУ* (18 травня 2022 року). Ужгород. 2022. С.66-68.

СЕМИГІНА, Т. В., БЄЛИШЕВ, О. 2010. Самооцінка молоді щодо здоров'я та способу життя. *Вісник Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту*. 2010. 3. с. 139-149.

КАРПІНСЬКА, Т.Г., ГРАБОВСЬКА, Т.В., СЕРЕДА, С.В., КОРОТКИЙ, В.В. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. *УКР. МЕД. ЧАСОПИС*, 3 (143): 84-86.

## REFERENCES

- TYTARENKO, T.M., LIEPIKHOVA, L.A., KLIAPETS, O.Ia. 2006. Formuvannia v molodi nastav na zdorovy sposib zhyttia: Metodychni rekomendatsii. K.:Milenium, 2006. 124 s.
- NAUMENKO, N. V., KOZLOV, A. V., DROZHNYK, L.V. 2020. Shliakhy zberezhennia ta zmitsnennia zdorovia studentskoi, m. Kharkiv, Ukraina, 2020. s.103-105.
- LOBAN, H.A., ZACHEPYLO, S.V., KOVALENKO, N.P., HANCHO, O.V., KOMYSHAN, I.V. 2015. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv yak zaporuka suspilnoho ta ekonomichnoho rozvytku derzhavy. Ukrainska medychna stomatolohichna akademiia, m. Poltava. 2015. S. 30-32.
- BOBRYTSKA, V.I. 2010. Formuvannia zdorovia molodi: aktualizatsiia svitovoho retrodosvidu v umovakh suchasnoi universytetskoi osvity. Monohrafiia, 2010. Kyiv. s.200.
- MELNYCHUK, M. M., SAPIZHAK, M. I. 2014. Motyvatsiia formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia sered riznykh katehori naselennia. Medsestrynsvo, 2, 2014. S. 34-37.
- LEPKANYCH, A.O., MYRONIUK, I.S. 2022. Modeli kharchuvannia studentskoi molodi v periody dystantsiinoho navchannia v umovakh tryvalykh karantynnykh obmezhen. Materialy pidsumkovoï naukovoi studentskoi konferentsii UzhNU (18 travnia 2022 roku). Uzhhorod. 2022. S.66-68.
- SEMYHINA, T. V., BIELYSHEV, O. 2010. Samootsinka molodi shchodo zdorovia ta sposobu zhyttia. Visnyk Ministerstva Ukrainy u spravakh simi, molodi ta sportu. 2010. 3. s. 139-149.
- KARPINSKA, T.H., HRABOVSKA, T.V., SEREDA, S.V., KOROTKYI, V.V. Pokaznyky stanu zdorovia suchasnykh pidlitkiv, yak odna iz skladovykh zdorovia naselennia derzhavy. UKR. MED. CHASOPYS, 3 (143): 84-86.

### **Kontakt na autorov:**

Prof. Myronyuk Ivan, MD, DSc.

Faculty of Health and Physical Education of Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

E-mail: ivan.myronyuk@uzhnu.edu.ua

Lepkanich Anna, Mgr

Faculty of Health and Physical Education of Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

E-mail: anna.lepkanych@uzhnu.edu.ua