

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПРАКТИКИ ЗДОРОВИХ МОДЕЛЕЙ
ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВИСОКОГО
РІВНЯ ЦИФРОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ**

Методичні рекомендації

Ужгород, 2025

Формування мотивації до практики здорових моделей харчування студентської молоді в умовах високого рівня цифрового навантаження: методичні рекомендації / Миронюк І.С., Лепканич А.О. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 18 с.

Автори:

Миронюк Іван Святославович – проректор з наукової роботи ДВНЗ «Ужгородський національний університет», професор кафедри наук про здоров'я, доктор медичних наук, професор;

Лепканич Анна Олександрівна – аспірантка кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Рецензенти:

Брич Валерія Володимирівна – доктор медичних наук, професор кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Любінець Олег Володимирович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри громадського здоров'я ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Методичні рекомендації розроблено на основі власних досліджень авторів та представляють розроблену ними функціонально-організаційну модель програм формування мотивації студентської молоді до впровадження власного здорового режиму харчування та підходи до системи моніторингу і оцінки таких програм на рівні закладу вищої освіти. Видання буде корисним керівництву закладів вищої освіти та їх окремих структурних підрозділів, науково-педагогічним працівникам, академічним наставникам груп здобувачів освіти, студентам та фахівцям системи громадського здоров'я.

Дані методичні рекомендації можуть бути впровадженні також в освітній процес в закладах вищої освіти при вивченні дисциплін «Основи раціонального харчування», «Основи здорового способу життя» та інших для здобувачів освіти спеціальностей галузі знань 22. Охорона здоров'я.

Розглянуто та рекомендовано до використання на засіданні кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (протокол № 8 від 27 грудня 2024 року).

Розглянуто та схвалено до друку науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (протокол № 6 від 24 січня 2025 року).

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП.....	4
Розділ 1. Функціонально-організаційна модель мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування.....	6
Розділ 2. Потенційні джерела впливу на представників цільової групи функціонально-організаційна модель мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування.....	10
Розділ 3. Підходи до моніторингу та оцінки ефективності комплексних програм формування здорових моделей харчування молоді, що навчається.....	13
Література.....	17

ВСТУП

У системі освіти України важливим компонентом є формування соціально активної, фізично і психічно здорової і духовно багатой особистості через залучення молодого покоління до ведення здорового способу життя, діяльності напрямку збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я.

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді визначено в законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Державній національній програмі «Діти України», «Національній стратегії розвитку освіти в Україні» та інших нормативно-правових документах держави.

Культура здоров'я студента – поняття багатопланове, що охоплює принципи здорового способу життя, екологічну грамотність, знання й раціональне використання можливостей свого організму, вміле застосування методів оздоровлення, пропаганду медико-валеологічних знань і свідчить про прагнення студента до самовдосконалення [1]. Здоров'я кожного студента, як і будь-якої людини, слід розглядати і формувати, враховуючи їхню реальну поведінку [2]. Спосіб життя, зокрема і порушення харчової поведінки, часто формується і проявляються з шкільного віку [3], що потребує модифікації в майбутньому. Значна кількість науковців та практиків досліджують різноманітні підходи та методи формування компетенцій збереження здоров'я у здобувачів освіти. Це і розробка організаційно-педагогічних прийомів та методів, що базуються на здоров'язбережувальних технологіях [4]; моделей формування здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти [4]; підходів до організації програм формування здорових моделей харчування молоді, яка навчається в сучасних умовах [6];

використання сучасних інформаційно-комунікаційних засобів для промоції здорового способу життя [7] та інших важливих складових.

Формування здорової харчової поведінки молоді є важливим компонентом підготовки здорового, працездатного і ефективного спеціаліста в закладах освіти на усіх її рівнях [8]. Водночас зміни харчової поведінки людини є проблемою психологічної готовності особи до цього [9].

Отже, розробка навіть ідеальних моделей здорового харчування з урахуванням усіх технологій і підходів не призведе до очікуваних результатів без їх широкого і ефективного впровадження. Таке впровадження можливе лише при наявності бажання та мотивації представників цільової групи впливу до зміни власної харчової поведінки. Проте не існує чітких, універсальних методів чи вказівок щодо спонукання студентської молоді до зміни режиму харчування. Все більшого поширення набуває погляд, відповідно до якого значення має не лише вплив об'єктивних чинників на формування моделі харчування студентів, а й самооцінка та суб'єктивне сприйняття ними власного режиму харчування [10].

РОЗДІЛ 1

Функціонально-організаційна модель мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування

Нами запропоновано декілька ключових аспектів мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування [11], які сформовано у функціонально-організаційну модель [12], де вони є її структурними елементами (рис.1):

- *створення умов;*
- *зацікавленість;*
- *оволодіння знаннями (базові знання);*
- *підтримка в прагненні саморозвитку.*

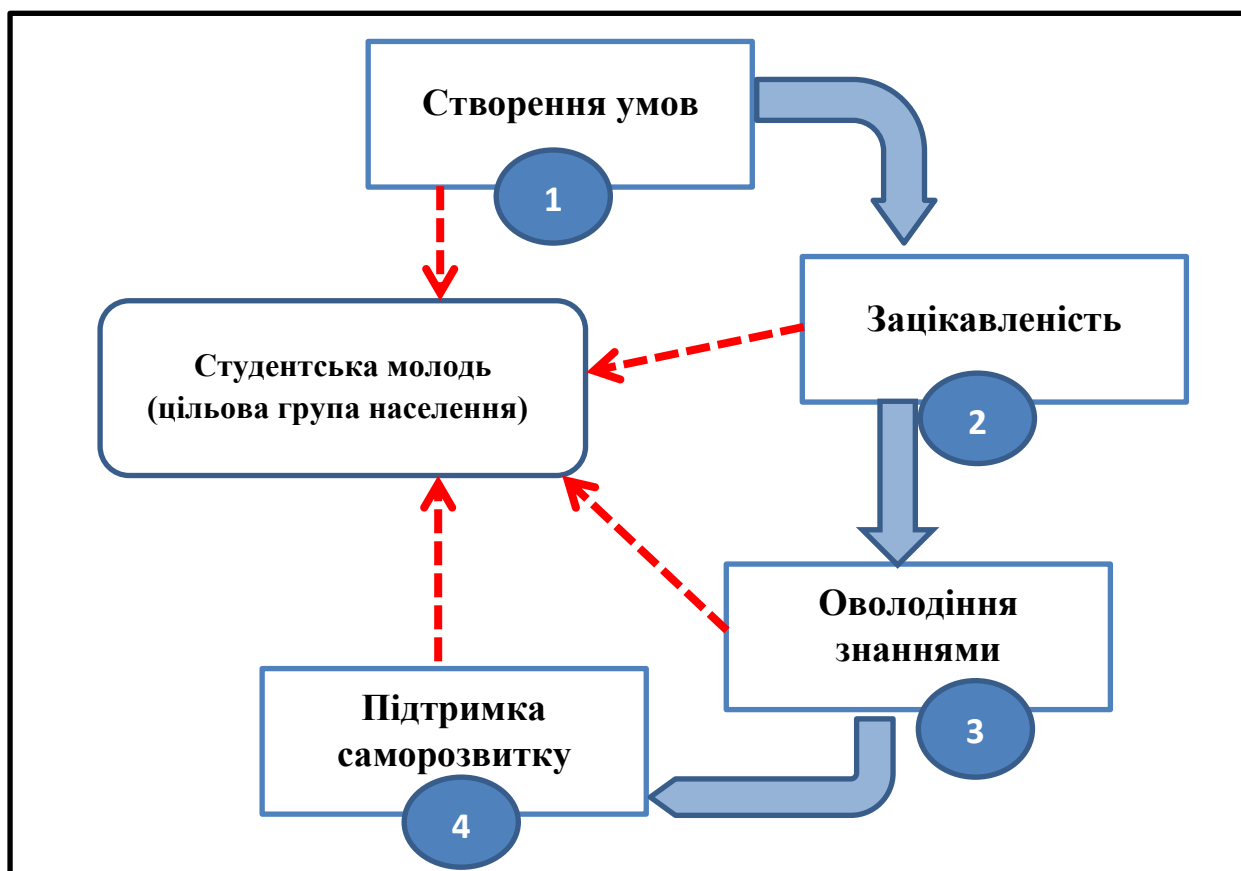


Рисунок 1. Функціонально-організаційна модель мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування

Представлена на рисунку 1 функціонально-організаційна модель є варіативною і відкритою, що допускає включення додаткових елементів. Такі елементи можуть бути як константними, так і етапними змінними.

Для кожного з чотирьох запропонованих ключових аспектів характерна можливість різних ролей з відповідними функціями. З однієї сторони аспект може виступати етапом (етап 1 – етап 2 і т.д., що 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.

Для кожного окремого аспекту (структурного компоненту) важливими є змістовне наповнення та ефективне впровадження, адже неефективність одного з етапів може призвести до втрати ефекту функціонування всіх.

Створення умов – насамперед в цій моделі це інформаційні процеси та створення матеріально технічних умов доступності меню здорового харчування в закладі вищої освіти (облаштована їдальня, доступне меню здорового харчування та інше). Інформаційна складова формується зі створення, обробки, відображення, передавання, розповсюдження інформації здорового харчування.

Схема передачі інформації має такий вигляд:

джерело інформації —> канал передачі інформації —> приймач інформації

Таким чином, джерелом інформації можуть бути публікації (популярні та наукові), унаочнення, підручники та методичні розробки, інформаційні розробки тощо.

Канал передачі інформації включає в себе процес обміну інформацією (фактами, ідеями, поглядами, емоціями тощо) між двома або більше особами.

Споживачами інформації в цьому дослідженні виступає студентська молодь як об'єкт інформаційного впливу.

Створення сприятливих умов забезпечують як соціальну гармонію особи, так і ставлення її до самого процесу, кінцевим результатом чого 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. Критерієм 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 передачу інформації, а також на людське сприйняття і розуміння. Під час засвоєння нового матеріалу слід враховувати основні принципи сприймання: предметність, цілісність, структурність, константність та усвідомлення.

Підтримка в прагненні студента до саморозвитку. У сучасному світі саморозвиток необхідний елемент в будь-якій сфері. Збереження і 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, 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 (слухає).

Власне представлена модель є суто клієнтцентричною (студентцентричною), де представники цільової групи є об'єктом мотиваційного впливу. Водночас у процесі реалізації програм мотивації на основі такої функціонально-організаційної моделі частка представників цільової групи змінює свій статус із об'єкта впливу на суб'єкт. Мова йде про таку важливу складову моделі як потенційні джерела впливу на кожному етапі (або в кожному аспекті) її практичної реалізації. Детальніше дане питання представлено у розділі 2.

РОЗДІЛ 2

Потенційні джерела впливу на представників цільової групи функціонально-організаційна модель мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування

Ми сформували потенційні джерела впливу (суб'єкти мотиваційного впливу) на представників цільової групи дослідження (студентська молодь) у забезпеченні реалізації ключових аспектів (етапів) розробленої моделі в закладі вищої освіти (рис. 2). 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, зокрема під час дистанційного навчання [13].

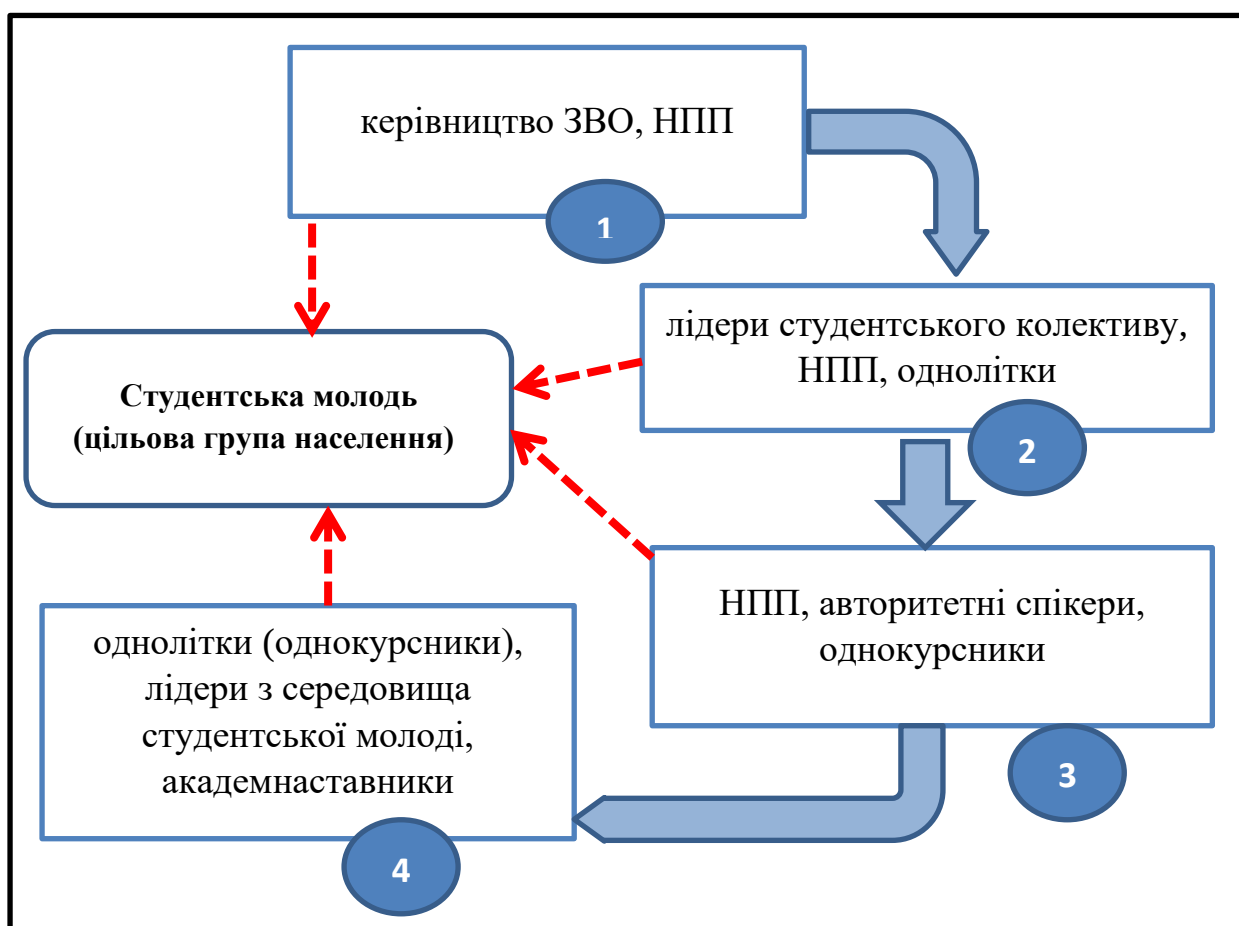


Рисунок 2. Потенційні суб'єкти впливу у моделі програм мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування

Ключовий аспект «Створення умов здорового харчування» або перший етап створення умов ефективної мотивації студентської молоді до формування власної здорової харчової поведінки є фактором матеріально-технічного забезпечення можливостей здорового харчування безпосередньо у закладі освіти під час навчального процесу. Зокрема, це наявність облаштованої їдальні 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» однолітків (однокурсників), які дотримуються практик «здорового харчування». Особливо ефективний такий вплив, коли його провайдером виступають формальні та неформальні лідери студентського колективу.

Важливим джерелом впливу також можуть стати 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, друзі, однолітки, соціальні мережі і т.д.).

У випадку, коли попередні етапи мотивації студентської молоді до формування власного здорового режиму харчування реалізовано ефективно і

представники цільової групи впливу приймають мотивоване і усвідомлене рішення дотримуватися практик здорового харчування, важливою 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 (однокурсники), лідери з середовища студентської молоді, академнаставники. Водночас розширюються і канали інформаційного впливу через різноманітні заходи виховного характеру та дозволя 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 (очна, дистанційна, змішана), 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 обмежені, що створює потребу підвищення ефективності тих аспектів, що залишаються доступними. Тому, визначений нами перелік потенційних джерел впливу на здобувачів освіти з метою формування мотивації застосування здорових харчових моделей поведінки не є сталим і повним. У конкретних умовах значення окремих джерел може зростати, а інших – нівелюватися.

РОЗДІЛ 3

Підходи до моніторингу та оцінки ефективності комплексних програм формування здорових моделей харчування молоді, що навчається

Загалом повна модель моніторингу і оцінки (MiO) програм мотивації студентської молоді до практик здорових моделей харчування повинна складатися з суб'єкта, який здійснює моніторинг та оцінку, об'єкта, який відстежується і оцінюється, цілей, оціночних параметрів (критеріїв), методологічної бази, схеми та порядку інформаційного забезпечення процесів MiO. Об'єктом моніторингу та оцінювання є діяльність суб'єктів впливу на формування здорових харчових моделей студентської молоді, що визначені у моделі системи мотивації студентської молоді до практик здорових моделей харчування (рис. 2).

Важливим є розуміння ідентифікації власне суб'єкту моніторингу та оцінки ефективності даної системи в залежності від виду системи MiO: внутрішня чи зовнішня. У представленій системі основною є внутрішня система MiO, що повинна впроваджуватися безпосередньо на рівні закладу вищої освіти визначеним керівництвом підрозділом.

Окремі компоненти системи мотивації («Підтримка саморозвитку») виходять за межі закладу освіти, але моніторинг і оцінка їх ефективності також може бути забезпечено окремими учасниками процесу із ЗВО (академнаставники, куратори академічних груп, профільні заступники деканів факультетів).

У пропонованій моделі переважна більшість провайдерів впливу (суб'єкти мотиваційного впливу) так чи інакше пов'язані безпосередньо з ЗВО, де навчаються студенти (керівництво ЗВО, науково-педагогічні працівники, академнаставники груп студентів, однолітків (однокурсники), лідери з середовища студентської молоді.

Методика проведення програми моніторингу та оцінки запропонованої системи мотивації зводиться до відслідковування обов'язкових елементів, що визначають ефективність етапів її проведення:

- залучені ресурси,
- процес реалізації,
- отримані результати,
- наслідки та вплив.

До індикаторів ресурсів у моделі системи мотивації входять матеріально-технічний, інформаційний та людський внесок. Зокрема, для етапу «створення умов» здорового харчування (рис.1) можливими індикаторами матеріально-технічного забезпечення є наявність облаштованої їдальні з пропозицією меню здорового харчування, фінансова доступність такого меню для здобувачів освіти, обмеження розміщення на території закладу вищої освіти закладів швидкого харчування, продажу солодких газованих напоїв і т.д. У програмі моніторингу цього етапу показником ефективності людського внеску є керівництво ЗВО, педагоги, які виконують контролюючу функцію дотримання умов матеріально-технічного забезпечення. Інформаційний внесок передбачає включення відповідних тем у вивчення наявних освітніх компонентів і створення нових, оскільки навчальним процесом не передбачено вивчення даної тематики і окремі питання піднімалися тільки в шкільній програмі на заняттях валеології або основ здоров'я, що містять не достатньо необхідної інформації.

Отже, можливі індикатори інформаційного внеску:

- наявність спеціалізованих факультативів, що будуть включені в програму навчання, з вимогою проходження і отримання сертифікату про оволодіння знаннями;
- наукові гуртки;
- відкриті лекції з запрошеними авторитетними спікерами;
- наочна інформація у будь-якому її прояві (стенди, інформаційні бюлетені, тематичні плакати та інше).

Формування індикаторів процесу для першого етапу реалізації програм мотивації засновано на оцінці фактичного функціонування внесків: матеріально-технічного, людського та інформаційного.

Індикатори процесу покликані відстежувати ряд питань, серед яких найбільш актуальні такі:

- чи дотримується керівництво ЗВО встановлених правил контролю реалізації першого етапу, а саме матеріально-технічних та інформаційних внесків щодо змін в моделі харчування;

- чи не порушується заборона встановлення кіосків з їжею швидкого приготування;

- наскільки контролюється процес врегулювання цін на продукти харчування для забезпечення доступності для різного рівня фінансової спроможності студентської молоді;

- наскільки студентська їдальня відповідає системі здорового харчування.

Загалом, для кожного з етапів або складових системи мотивації можна розробити відповідні індикатори внеску, процесу, результатів. Важливо, щоб ці індикатори були простими у застосуванні та інформативними. Щодо індикаторів наслідків і впливу, на нашу думку, раціональним є розробка показників для усієї системи в цілому.

Концептуально підходи до розробки і впровадження МіО програми мотивації студентської молоді до практик здорових моделей харчування представлено на рисунку 3.

Власне, очікуваний результат впровадження програми МіО системи мотивації студентської молоді до практик здорових моделей харчування передбачає відслідковування ефективності впровадження усіх пропонованих етапів реалізації системи в повному обсязі заходів. Відповідність отриманих результатів МіО передбачає досягнення мети програми та очікуваного позитивного впливу на стан здоров'я студентської молоді.

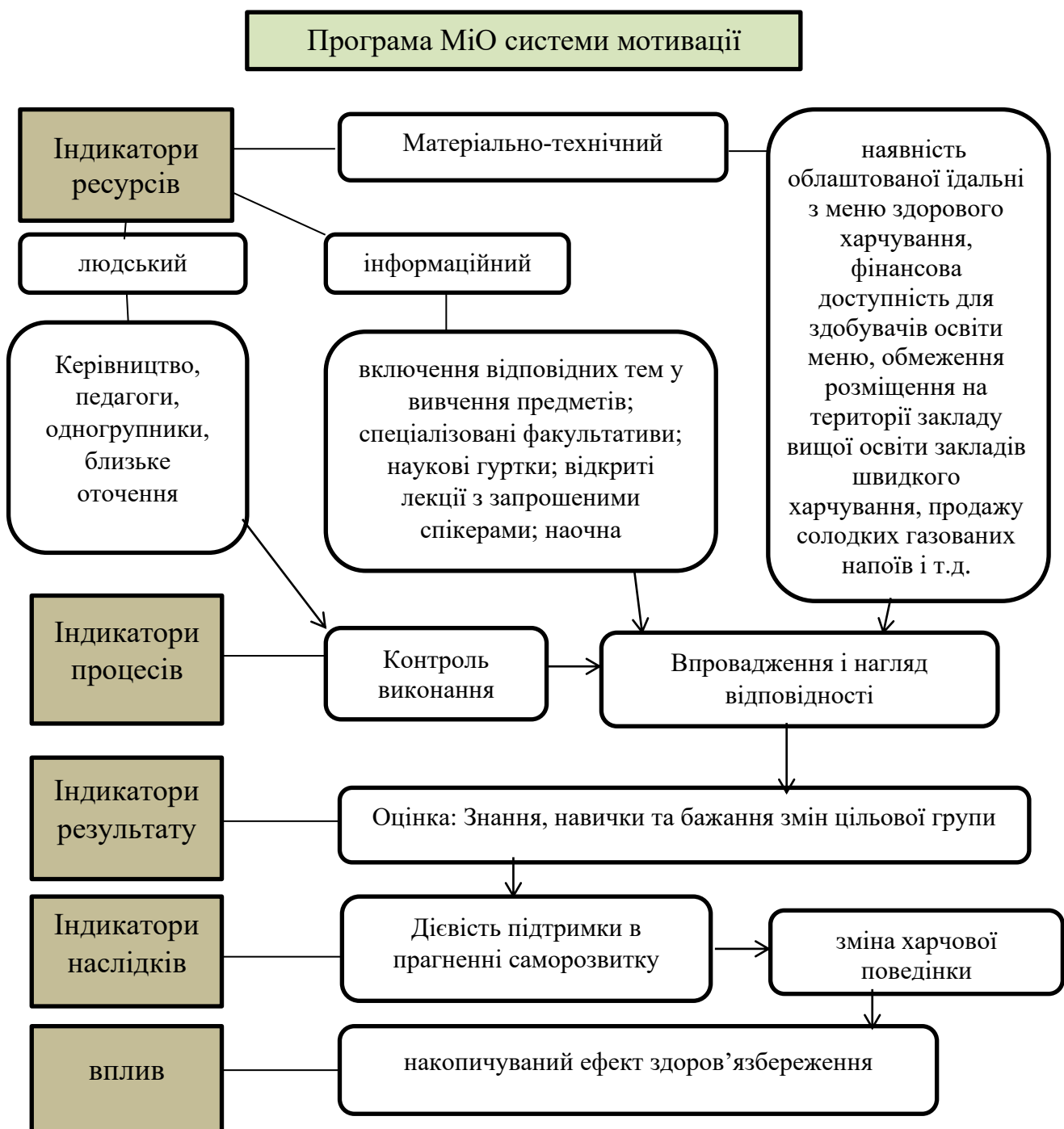


Рисунок 3. Підходи до розробки і впровадження програми МіО системи мотивації студентської молоді до практик здорових моделей харчування

ЛІТЕРАТУРА

1. Баштан С., Шапкіна Т. Проблема формування культури здоров'я студентів у педагогічній теорії. *Освітологічний дискурс*. 2019. № 3-4 (26-27) С. 61-72.
2. Качмарський Д.Р. Здоров'я людини через призму її поведінки. *Економіка і управління*. 2024. Вип.1. С. 99-106. DOI: 10.36919/2312-7872.1.2024.99.
3. Sygit K.M., Sygit M., Wojtyła-Buciora P., Lyubinets O., Stelmach W., Krakowiak J. Environmental variations of nutritional mistakes among Polish school-age adolescents from urban and rural areas. *Ann Agric Environ Med*. 2019. Vol. 26, no. 3. P. 483–488. DOI: 10.26444/aaem/105262.
4. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти: монографія. Полтава: ФОП Рибалка Д.Л., 2010; 200 с.
5. Адаменко О., Литвиненко О., Борецька Н. Шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. № 2 (65). С.11-15.
6. Лепканич А., Миронюк І. 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). *Ružomberské zdravotnícke dni 2022 – XVI. Ročník: Zborník z medzinárodnej konferencie. Ružomberok*. 2022. С. 424-429.
7. Brych V. V., Dudash G.V., Bilak-Lukyanchuk V.Y Dub M.M., Hutsol I.Y. Evaluation results of the use of modern internet sources by the students of vocational education institutions for the formation of health awareness. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Vol. 74, no. 5. P. 1061–1064.
8. Башавець Н.А. 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.

9. Абсалямова Л.М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. *Психологічний часопис*. 2018. № 4(7), 108–120.

10. Пашко Т. А. Сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку з різним типом харчової поведінки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. № 5 (336). С. 206-219.

11. Myronyuk I., Lepkanich A. Key aspects of university student's motivation in formation of healthy eating habits (Ключові аспекти мотивації студентів вищих навчальних закладів у формуванні звичок здорового харчування). Zborník z X. Medzinárodnej vedeckej konferencie, Aktuálne trendy a výzvy, problémy a dilemy v profesijnej praxi pracovníkov pomáhajúcich profesií, Michalovce 10. november 2023. Warszawa, 2024. P. 138-143.

12. Myronyuk I., Lepkanich A. A model of eating behavior for young people studying on conditions of a high level of digital load (Модель харчової поведінки для молоді, що навчається в умовах високого рівня цифрового навантаження). Obezita a metabolický syndróm: Zborník vedeckých prác 2023. Collegium Humanum Warsaw management university, Warszawa, 2023. P. 331-338.

13. Лепканич А.О., Миронюк І.С. Визначення потенційних джерел впливу на формування здорових харчових моделей поведінки студентської молоді в сучасних умовах навчання. Україна. *Здоров'я нації*. 2024. № 2 (76). С.12-15.