

ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ДОТРИМУЮТЬСЯ РІЗНИХ СИСТЕМ ХАРЧУВАННЯ

Самойлова Н. В., Мироненко О. М., Перський Є. Є.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

В роботі було вперше визначено поняття «валеологічний портрет», охарактеризовано зв'язок між вибором системи харчування та показниками фізичного, психологічного та духовного здоров'я. В результаті дослідження виявлено відмінності валеологічного портрету молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування та вегетаріанства. Отримані дані можуть бути використані для розробки індивідуальних рекомендацій щодо вибору системи здорового харчування з урахуванням психологічних та духовних особливостей людини.

Ключові слова: валеологічний портрет, складові здоров'я, система харчування, раціональне харчування, вегетаріанство.

В работе впервые определено понятие «валеологический портрет», охарактеризовано связь между выбором системы питания и показателями физического, психологического и духовного здоровья. В результате исследования обнаружены отличия в валеологическом портрете молодых людей, которые придерживаются рациональной системы питания и вегетарианства. Полученные данные могут быть использованы для разработки индивидуальных рекомендаций по выбору системы здорового питания с учетом психологических и духовных особенностей человека.

Ключевые слова: валеологический портрет, составляющие здоровья, система питания, рациональное питание, вегетарианство.

In the work was first is defined the concept of «valeological portrait», describes the link between choice of diet and indicators of physical, psychological and mental health. The result of research revealed differences valeological portrait of young people who have a rational system of nutrition and vegetarianism. The data obtained can be used to develop individual recommendations for choosing healthy system of nutrition based on psychological and spiritual individual.

Key words: valeological portrait, components of health, diet, rational system of nutrition, vegetarianism.

Постановка проблеми

З появою інтернету та все швидшим розповсюдженням інформації за допомогою різноманітних носіїв, тема вибору системи харчування стає все більш популярною. Дуже легко знайти інформацію про різні дієти, лікувальне голодування, роздільне харчування, вегетаріанство та ін. Великим попитом користується література про правильне харчування, ці питання активно обговорюються в інтернеті. У той же час недостатньо наукових досліджень, які б підтверджували ефективність тих чи інших методів та систем харчування.

Аналіз основних досліджень і публікацій

Відомо, що в історії людства проблемі харчування завжди приділялась особлива увага. В кожній етнічній, культурній, релігійній спільноті людей існували свої уявлення щодо необхідного харчування, які були частиною існуючого в певний час світогляду та культури. У деяких країнах вплив релігії і у наш час є досить сильним, І. Мечніков у книжці «Етюди про природу людини» (1915) писав: «Відомо сильний вплив релігії на вибір і приготування їжі. Багато народів зберегли кулінарні традиції, запропоновані приписами релігії» [9]. В пошуках здорового харчування сьогодні більшість населення не задовольняється лише офіційною або традиційною точкою зору, а постійно шукає свої шляхи. Це призвело до появи великої кількості альтернативних систем харчування та приваблюючих своїми назвами дієт.

Однією з найрозповсюдженіших альтернативних систем харчування є вегетаріанство, що стає все більш популярним, особливо серед молоді. Між вченими все ще йдуть дискусії про користь та шкоду відмови від тваринної їжі. Але незважаючи на це, багато людей приймають цю систему харчування — хтось, як філософію життя, а хтось, як просто дієту[10].

Існує багато досліджень щодо психологічних причин порушень харчової поведінки. Активно вивчається тема нервової анорексії та булімії, особливо у дітей та підлітків. Розробляються психологічні методики для боротьби із переїданням, що призводить до ожиріння [1]. Але майже немає досліджень щодо психологічних аспектів вибору системи харчування здоровими людьми, взаємозв'язків між особистісними особливостями людей та вибором ними системи харчування. Майже відсутній індивідуальний психологічний підхід у розробках рекомендацій здорового харчування.

Актуальність дослідження

Рівень здоров'я обумовлюють духовна, психічна та фізична складові [4]. Вивчивши особливості кожної з цих складових можна скласти комплекс характеристик людини, що стосуються її здоров'я, таким чином визначивши її валеологічний портрет.

Отже, враховуючи вищезазначене, валеологічний портрет — це сукупність характеристик духовної, психологічної та фізичної складових здоров'я, що пов'язані між собою.

Дослідження валеологічного портрету людей, що дотримуються різних систем харчування має практичну цінність для розробки індивідуальних рекомендацій здорового харчування з урахуванням психологічних та духовних особливостей людини.

Формування цілей статті

Вивчити та порівняти валеологічний портрет молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування та вегетаріанства.

Виклад основного матеріалу дослідження

У даній роботі об'єктом дослідження були молоді люди у віці 17–25 років, що дотримуються або раціональної системи харчування, або вегетаріанства. Дослідження було проведено в двох групах по 20 осіб у кожній.

Аналіз показників адаптаційних можливостей молодих людей показав, що більше половини досліджених (60% вегетаріанців та 55% молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування) мають напругу механізмів адаптації. Це свідчить про те, що адаптаційні можливості більш ніж половини обстежених знижені і достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації функціональних резервів.

Визначення адаптаційного потенціалу (АП), базується на положенні про стан системи кровообігу, як індикатору стану здоров'я всього організму. Показники АП у двох досліджуваних групах показали, що стан здоров'я молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування та вегетаріанства мало відрізняється.

Аналіз особистісних рис за 16-ти факторним опитувальником Р. Кеттела показав, що вираженість деяких факторів майже не відрізняється, але показники ряду інших факторів дають змогу охарактеризувати відмінності індивідуально-психологічних особливостей молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування (надалі — 1 група) та вегетаріанства (надалі — 2 група).

Розглянемо ті з факторів, що характеризують відмінності між досліджуваними групами.

Фактор Е «підпорядкованість-домінантність» не дуже істотно корелює з досягненнями лідерства, однак пов'язаний з соціальним статусом і вище у лідерів, ніж у послідовників.

Ми бачимо, що дані за цим фактором суттєво відрізняються в обох групах. В 1 групі немає досліджених з низькою вираженістю цього фактору, 35% мають середню вираженість фактору і 65% високу. У другій групі низьку вираженість фактору мають 15% досліджених і середню вираженість — 85% досліджених. З цього можна зробити висновок, що молодим людям, які притримуються раціональної системи харчування, більш властиве прагнення до лідерства, ніж вегетаріанцям (рис. 1).

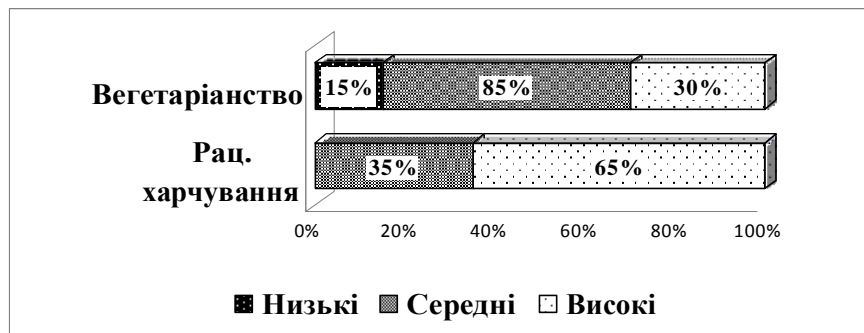


Рис. 1. Фактор Е: «підпорядкованість–домінантність»

У цілому фактор F «стриманість–експресивність» орієнтований на вимірювання емоційної забарвленості і динамічності в процесах спілкування.

Результати дослідження показують, що цей фактор більше виражений у представників 1 групи: низький показник мають 15% 1 групи та 30% 2 групи, середній показник – 50% 1 групи та 60% 2 групи і високий показник – 35% 1 групи та 10% 2 групи (рис. 2).

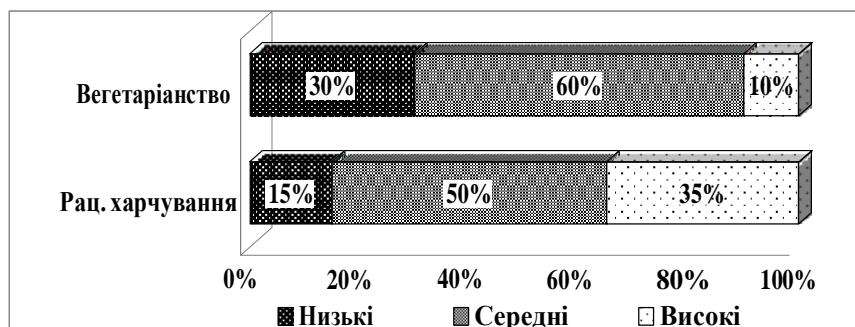


Рис. 2. Фактор F: «стриманість–експресивність»

Фактор G «низька нормативність поведінки — висока нормативність поведінки» характеризує особливості емоційно-вольової сфери (наполегливість, організованість — безвідповідальність, неорганізованість) та особливості регулювання соціальної поведінки (прийняття або ігнорування загальноприйнятих моральних правил і норм).

Результати дослідження показують, що низьку вираженість фактору в 1 групі мають 10% досліджених, а в другій – 40%, середню вираженість фактору в 1 групі мають 20% і 30% – в 2 групі. Високу вираженість фактору мають 70% досліджених 1 групи та тільки 30% досліджених 2 групи. Отже, можна зробити висновок, що молоді люди, що дотримуються раціональної системи харчування мають більш розвинене відчуття обов'язку і відповідальності, вегетаріанці більш схильні до впливу емоцій (рис. 3).

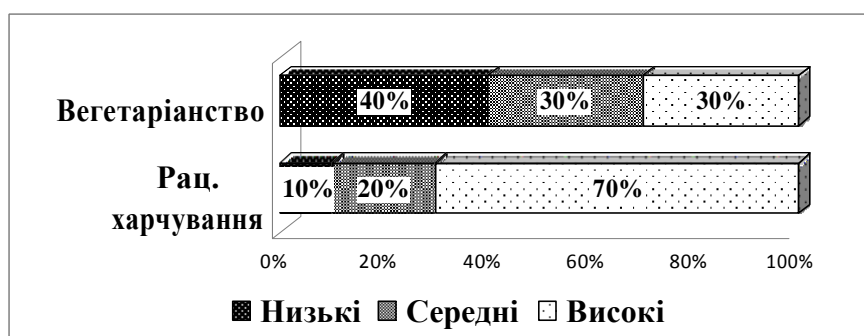


Рис. 3. Фактор G: «низька нормативність поведінки — висока нормативність поведінки»

У цілому фактор L: «довірливість—підозрілість» відображає емоційне ставлення до людей. Дуже високі показники цього фактору говорять про зайву підозрілість та емоційну напруженість, фрустрованість особистості. Низький полюс характеризує особистість добродушну, але схильну до конформізму.

За результатами дослідження низьку вираженість фактору в 1 групі мають 5% досліджених, а в другій – 20%, середню вираженість фактору в 1 групі мають 25% і 5% – в 2 групі. Високу вираженість фактору мають 70% досліджених 1-ї групи та 75% досліджених 2-ї групи (рис. 4).

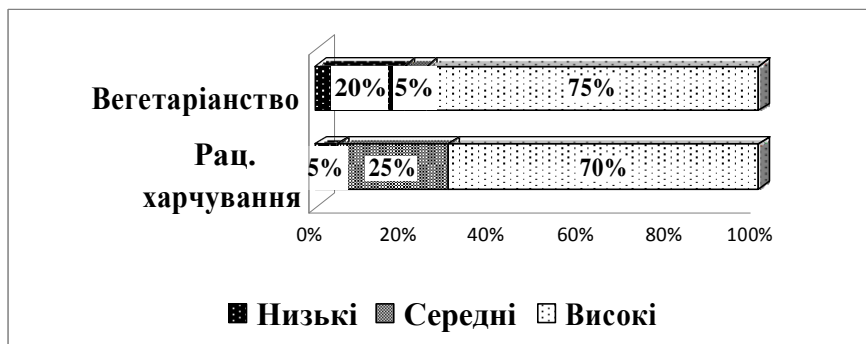


Рис.4. Фактор L: «довірливість—підозрілість»

Фактор N «прямолінійність—дипломатичність» орієнтований на оцінку ставлення особистості до людей і навколишньої дійсності. Поки цей чинник недостатньо досліджений. Проте можна говорити про те, що фактор характеризує деяку форму тактичної майстерності особистості (фактор позитивно корелює з розумовими здібностями).

Отже, низька вираженість цього фактору у 10% досліджених 1 групи та у 50% досліджених 2 групи, середня вираженість фактору у 75% в 1 групі та у 15% в 2 групі та висока вираженість фактору у 15% в 1 групі та у 35% в 2 групі. З цього можна зробити висновок, що досліджені другої групи мають більшу схильність до дипломатії, а представники першої групи більш прямолінійні (рис. 5)

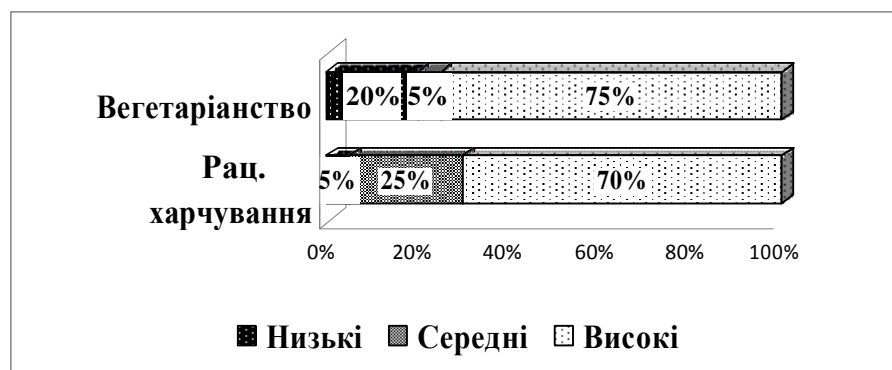


Рис. 5. Фактор N: «прямолінійність—дипломатичність»

Фактор Q₁ «консерватизм – радикалізм» характеризує інтелектуальні, політичні та релігійні погляди. Високі показники з цього фактору у керівників, адміністраторів, науковців, викладачів університетів, особливо у дослідників та теоретиків. Низькі – у малокваліфікованих фахівців та обслуговуючого персоналу (няні, санітарки і т. д).

За результатами дослідження низьку вираженість фактору в 1 групі мають 40% досліджених, а в другій – 60%, середню вираженість фактору в 1 групі мають 25% і 20% – в 2 групі. Високу вираженість фактору мають 40% досліджених 1-ї групи та 15% досліджених 2-ї групи (рис. 4.15). Отже, можна зробити висновок, що серед вегетаріанців переважають консервативні люди, у групі молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування виявилось рівне співвідношення консервативних та більш радикальних людей(рис.6).

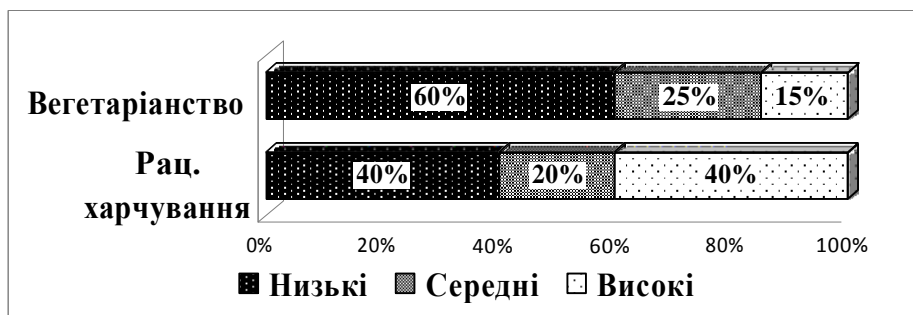


Рис. 6. Фактор Q1: «консерватизм–радикалізм»

Фактор Q4: «розслабленість – напруженість» характеризує дві крайності. Особи зі значеннями цього фактору від 5 до 8 балів характеризуються оптимальним емоційним тонусом і стресостійкістю.

За результатами дослідження що низьку вираженість фактору в 1 групі мають 25% досліджених, а в другій – 60%, середню вираженість фактору в 1 групі мають 50% досліджених, в 2-й групі – 25%. Високу вираженість фактору мають 25% досліджених 1 групи та 15% досліджених 2 групи (рис. 7).

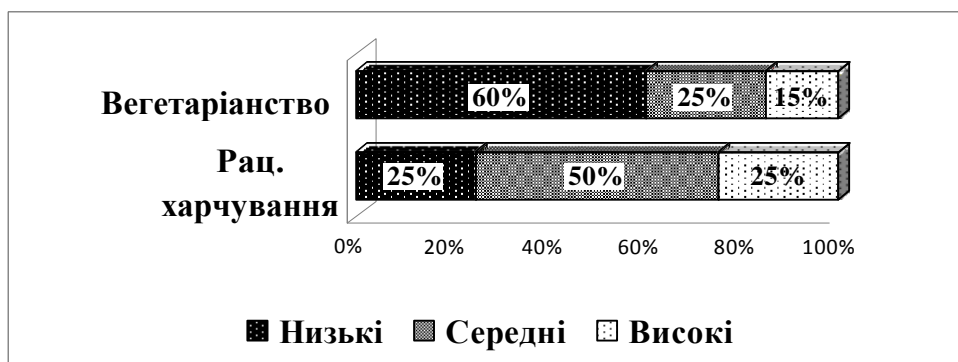


Рис. 7. Фактор Q4: «розслабленість–напруженість»

Дослідження рівня самоактуалізації особистості молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування та вегетаріанства за опитувальником Е. Шостром не показало суттєвих відмінностей за жодною шкалою (рис. 8).

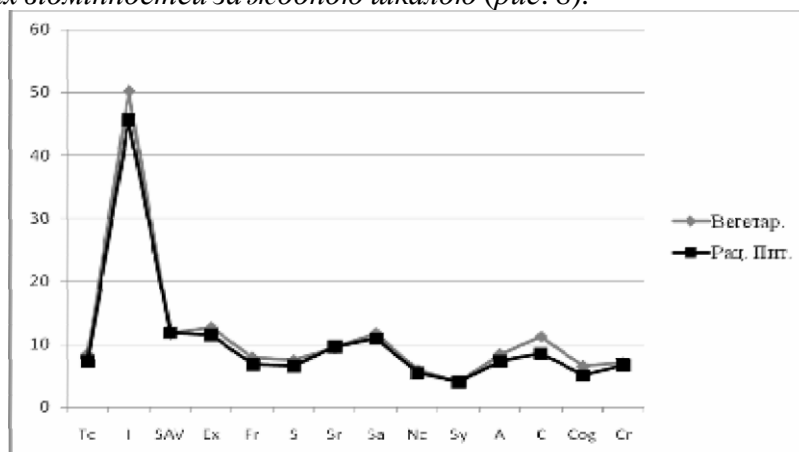


Рис. 8. Середні бали, набрані за опитувальником Е. Шостром

Отже, можна зробити висновок, що духовна складова здоров'я молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування та вегетаріанців майже не відрізняється.

Висновки:

1. визначення адаптаційних можливостей молодих людей, що дотримуються різних систем харчування, показало, що адаптаційні механізми більшої половини обстежених знаходяться в напруженні;

2. вивчення особистісних особливостей молодих людей, що дотримуються різних систем харчування, показало певні відмінності між двома групами, зокрема, у групі обстежених вегетаріанців більш вираженими є такі риси: м'якість, тактовність, скромність, розсудливість, гнучкість по відношенню до соціальних норм, відкритість, розслабленість. У групі молодих людей, що дотримуються раціональної системи харчування більш вираженими є самостійність, незалежність, наполегливість, схильність до авторитарної поведінки, обережність, зібраність;

3. дослідження рівня самоактуалізації особистості молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування та вегетаріанства за опитувальником Е. Шостром не показало суттєвих відмінностей в духовній складовій здоров'я.

Подальші перспективи розвитку

В подальшому планується більш детально дослідити фізичну складову валеологічного портрету молодих людей, які дотримуються раціональної системи харчування або вегетаріанства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андриасова А. Н. Питание и высшая нервная деятельность / А. Н. Андриасова, Т. А. Бракиш. — Ленинград: «Медицина» 1966. — 207 с.
2. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. — М.: Медицина, 1979. — 298 с.
3. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник для вузів / В. П. П'шак, М. М. Радько, А. В. Бабюк, О. О. Воробйов. — Чернівці: Книги-XXI, 2006. — 500 с.
4. Гончаренко М. С. Валеопедагогические основы духовности: учебное пособие для вузов / М. С. Гончаренко; Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина. — Х.: Издательство ХНУ им. В. Н. Каразина, 2007. — 398 с.: ил., схем., табл.
5. Гончаренко М. С. Основы валеологического питания: Учебное пособие / М. С. Гончаренко; Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина. — Х.: Бурун Книга, 2006. — 367 с.: ил.
6. Грекова Т. И. Библийская медицина / Т. И. Грекова, А. Ф. Мефодовский. — СПб.: Атон, 1998. — 320 с.
7. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2007. — 950 с.
8. Карпенко П. О. Сучасні погляди на теорії харчування та дієти / П. О. Карпенко // Оригінальні дослідження. — К., 2011. — С.36–39.
9. Мечников И. И. Этюды о природе человека / И. И. Мечников. — М.: Издательство АН СССР, 1961. — 290 с.: ил.
10. V. Lanouvet tendance végétarienne // Virginie Péan — Anagramme éditions, 19 juin 2008 — 128 pages