

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У ХАРЧУВАННІ

Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми прояву самозбережувальної поведінки студентів у харчуванні. Показано, що більшість студентів харчуються не натуральними продуктами. Таке харчування призводить до розвитку дефіциту нутрієнтів в їхньому організмі, що сприяє тенденції поширення хронічних неінфекційних хвороб. Встановлено, що у харчуванні студентської молоді переважає негативний тип самозбережувальної поведінки, яка поглиблює неадекватне і переважно неусвідомлене ставлення до стану свого здоров'я. Доведено важливість підвищення рівня освіти студентів з питань збалансованого харчування у практиці здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, самозбережувальна поведінка, здоров'я, харчування.

Постановка проблеми. Останнім часом все більшу увагу привертає до себе стан здоров'я студентської молоді. Тенденції в цій сфері свідчать про системне погіршення, яке пов'язане як з організацією охорони здоров'я студентів, так і зі змінами в їх способі життя. При цьому одним з головних чинників розвитку хронічних неінфекційних захворювань серед молоді є нераціональне харчування [2, 4].

Іжа при раціональній нутрієнтній поведінці молоді людини найбільш потужно впливає на розумовий і фізичний розвиток, зберігає і зміцнює здоров'я, підвищує працездатність, закладає фундамент для тривалого життя [6]. Проте, з одного боку, заклади освіти поширюють знання щодо зміцнення здоров'я серед студентів у рамках навчальних програм. Але з іншого боку, сучасні соціально-економічні умови, ритм життя, розумові та психічні навантаження, дефіцит часу провокують порушення режиму дня і харчування та вироблення таких форм поведінки, які більше орієнтовані на інші цінності, ніж турбота про власне здоров'я. Тому зазначене протиріччя негативним чином відображається на характері харчування та стані здоров'я студентів [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що поведінковий фактор здоров'я найбільш затребуваний за ситуації домінування хронічних неінфекційних захворювань. І один з найбільш розроблених сьогодні напрямків дослідження поведінки у сфері здоров'я пов'язаний з концепцією факторів ризику, які негативно позначаються на здоров'ї молоді. До них у першу чергу відносяться порушення в харчуванні, гіподинамія, паління, алкоголізм, надлишкова маса тіла та ін. Тенденціям погіршення стану здоров'я сприяє також помітне ослаблення самозбережувальної поведінки (СЗП) серед студентів [3, 7, 10].

СЗП означає доцільні дії і установки людини, які спрямовані на збереження здоров'я у фізичному, психологічному та соціальному аспектах протягом повного життєвого циклу. Але однією з центральних проблем СЗП молоді є невідповідність, а часто і різко виражене протиріччя між свідомістю та поведінкою, тому характер СЗП може бути як позитивним, так і негативним. Позитивна спрямованість має на меті збереження і зміцнення здоров'я, а негативна – характеризує тенденцію до його руйнування. При цьому негативна спрямованість поведінки і дій людини може проявлятися як у свідомих діях, так і неусвідомлюваних. Так, для позитивного типу поведінки в сфері здоров'я характерно: наявність мети і установок щодо збереження здоров'я, реалізація конкретних заходів і дій, в результаті яких поліпшується стан здоров'я [8].

На підставі проведених досліджень встановлено, що самооцінка здоров'я певною мірою пов'язана з низкою поведінкових актів у сфері, що відноситься до здоров'я. А самооцінка здоров'я є важливим чинником, що впливає на поведінку у сфері харчування. Юнаки, мабуть в силу вікових особливостей, мало замислюються про проблеми харчування. Не дотримуються ніяких обмежень в харчуванні майже половина юнаків і трохи більше чверті дівчат. З наведених даних можна зробити висновок про відсутність у більшості респондентів якоїсь свідомо виробленої лінії поведінки щодо раціону харчування. Так, юнаки з поганим, на їхню думку, здоров'ям дещо рідше відзначали, що ні в чому себе не обмежують. Дівчата, які оцінили своє здоров'я як погане, частіше дотримуються дієт. З тих, що вважають своє здоров'я добрим або задовільним – у три рази більша частка, які уникають солодкого, у два рази – мучного, у півтора – гострого. У той же час студентки, які оцінили своє здоров'я як погане, діляться на дві категорії. Одні дуже уважні до нього, а інші нехтують здоров'ям. Поведінка останніх може посилювати їх погане самопочуття і навіть бути його причиною. Як дівчата, так і юнаки з поганою самооцінкою здоров'я рідше відзначали, що займаються ним, ніж ті, хто вважають його добрим або задовільним. Тому в моделі самозбережувальної поведінки студентів перші за значимістю причини щодо уваги до свого здоров'я – погіршення здоров'я і страх перед захворюванням, тобто мотивація має лікувальну, а не профілактичну спрямованість [4].

Відзначимо, що поряд з терміном "самозбережувальна поведінка" в науковій літературі також використовується поняття "саморуїнлива поведінка", яка характеризується небажанням рахуватися з нормами здорового способу життя, харчування, режиму роботи і відпочинку, приписами медицини, санітарії і гігієни. Для негативного типу поведінки у сфері здоров'я характерною ознакою є деструктивна експлуатація здоров'я та девіантні стратегії поведінки стосовно здоров'я [8].

Мета дослідження – проаналізувати та вивчити стан і найважливіші складові впливу самозбережувальної поведінки студентів у харчуванні на стан їхнього здоров'я.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; опитування студентів.

Результати дослідження. Наше опитування студентів 1–4 курсів різних спеціальностей Чернігівського національного технологічного університету виявило, що із 1067 респондентів споживають натуральні продукти тільки 15,7 %, а харчуються ситуативно, тобто без дотримання визначеного режиму – 55,4 %. Це підтверджує актуальність проблеми самозбережувальної поведінки щодо харчування серед студентської молоді.

Організація здорового харчування студентів є поки що невикористаним резервом поліпшення здоров'я, хоча від цього значною мірою залежить майбутнє будь-якої нації: за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 40 % усіх захворювань пов'язані саме з неправильним харчуванням, яке у вищих навчальних закладах вносить свою частку в зростання захворюваності молодих людей. Асортимент продуктів у студентських їдальнях, кафе і буфетах не відноситься до категорії здорового харчування [4].

Сучасний характер харчування більшості студентів характерний порушенням режимом харчування, у складі меню якого майже відсутні перші страви, переважають субпродукти та сухі концентрати швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава. У стравах студентської молоді переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів [2]. Це призводить до розвитку так званого "прихованого голоду", дефіциту нутрієнтів, у першу чергу мінеральних речовин і вітамінів, акумулює зростання хвороб обміну речовин організму [1].

Крім того, сучасні штучні і рафіновані продукти, які містять цукор, транс-жири, підсилювачі смаку, барвники, ароматизатори стимулюють значний викид гормонів (дофаміну, серотоніну, ендорфіну), які викликають приємні відчуття в мозковому центрі задоволення і здатні затьмарити будь-який природний смак. Такі понаднормальні харчові стимули створюють міцні зв'язки у людському мозку, а їжа з порожніми калоріями маніпулює людиною, будучи їжею без гальм [9].

І хоча людина розуміє, як це негативно відіб'ється на її здоров'ї, вона вже не може припинити споживання такої їжі, хоча її з'їдено вже достатньо. Тут включається в дію механізм харчової залежності через ті ж структури мозку, що і при наркотичній залежності. Тоді мозок, попереджаючи депресію, вимагає наступної порції стимуляторів, від яких людина стає залежною. А організм стає схильним до споживання більш сильнодіючих замінників стимуляції [5].

Спираючись саме на емоційні пристрасті, студенти схильні купувати ті продукти, які визнаються ними як шкідливі для здоров'я. У таких випадках вони керуються швидше смаковими пристрастями, ступенем розрекламованості товару, його зовнішньою привабливістю, зручністю у придбанні і споживанні або іншими мотивами та цінностями [7].

Результати дослідження показують, що реальне ставлення студентської молоді до свого здоров'я має суперечливий характер. Часто небажання себе обмежувати і шкідливі звички студентів можна розглянути як результат впливу молодіжних стереотипів поведінки. Адже багато рис позитивної самозбережувальної поведінки (відмова від куріння або спиртних напоїв, дотримання режиму харчування тощо) перешкоджають успішній соціалізації в молодіжному середовищі, молода людина змушена вибудовувати своє життя з допомогою актуальних моделей поведінки, часто не самозбережувальних. При цьому абсолютизація якого-небудь компонента позитивної самозбережувальної поведінки тягне за собою ігнорування інших. Наприклад, регулярні фізичні вправи співіснують з вживанням алкогольних напоїв, або прагнення харчуватися правильно з недотриманням рекомендацій лікарів [10].

Правильне харчування забезпечує профілактику захворювань і є найважливішою умовою суспільного та індивідуального здоров'я. Раціональне харчування включає збалансований раціон, що покриває енергетичні витрати і задовольняє фізіологічні потреби організму в білках, жирах, вуглеводах, макро- і мікроелементах, вітамінах та інших корисних речовинах. Воно передбачає регулярність і правильний режим прийому їжі, безпеку і хорошу якість вживаних продовольчих продуктів [2, 4].

Слід відзначити, що головна відмінна риса самозбережувальної поведінки студентської молоді – це існування в режимі очікування. Але представлена логіка ціннісних орієнтацій студентської молоді при опитуваннях, знання про можливості і правила ведення здорового способу життя, потреба у певних життєвих якостях говорить про те, що у сучасних студентів починає формуватися позитивний тип відкладеної самозбережувальної поведінки, поки що збудований як ідеальна модель, яка чекає своєї реалізації [10].

Самозбережувальна поведінка (як і будь-яка інша) управляється, регулюється і контролюється свідомістю, що функціонує на базі сенсорних, емоційних, інтелектуальних і вольових процесів. При цьому необхідно відзначити, що для повноцінного розгортання механізму самозбережувальної поведінки необхідно задіяти так звані персональні ресурси здоров'я, які являють собою особистісні сили, що сприяють подоланню впливу негативних для здоров'я факторів [8].

Самозбережувальна поведінка більшості опитаних студентів має пасивний характер, так як в їхній свідомості основними факторами, що визначають стан їх здоров'я, є зовнішні, тобто об'єктивні чинники –

умови життя, спадковість. Згубна ж роль у погіршенні здоров'я людини суб'єктивних чинників, таких як незбалансоване харчування, студентською молоддю ВНЗ недооцінюється.

Висновки. Показник інформованості та грамотності в сфері здоров'я є важливим і невід'ємним компонентом культури самозбереження студентів. Формування знань про вплив факторів ризику при споживанні ненатуральних продуктів і про користь збалансованого харчування є важливою умовою для повноцінного розгортання механізму самозбережувальної поведінки, яка здатна забезпечити свідому орієнтацію на здоровий спосіб життя студентів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого вивчення впливу самозбережувальної поведінки студентів у харчуванні на стан їхнього здоров'я.

Використані джерела

1. Горобей М. П. Особливості впливу харчування на стан здоров'я і поведінку студентів / М. П. Горобей // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. III. / Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 94–96.
2. Горобей М. П. Проблеми збалансованого харчування студентів / М. П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 10. – С. 20–22.
3. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева ; Институт социологии РАН. – М. : Наука, 2006. – 238 с.
4. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И. В. Журавлева ; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.
5. Кенни П. Пищезависимость / П. Кенни // В мире науки. – 2013. – №11. – С. 28–34.
6. Козырева Н. О влиянии еды на зависимости [Электронный ресурс] / Н. О. Козырева. – Режим доступа : <http://modernpolitics.ru/articles/author/141/>.
7. Колбасина К. Ю. Установка студентов вуза на самосохранительное поведение в отношении питания: опыт эмпирического исследования / К. Ю. Колбасина, А. В. Алимпиева // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2012. – № 11. – С. 69–73.
8. Самыгин С. И. Молодежь и здоровье: психологические барьеры самосохранительного поведения / С. И. Самыгин, П. С. Самыгин, А. А. Осипова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 6. Ч. 2. – С. 72–77.
9. Хартвиг Д. Здоровье начинается с правильной еды / Д. Хартвиг, М. Хартвиг. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 384 с.
10. Шушунова Т. Н. Самосохранительное поведение студенческой молодежи: социологический анализ (на примере минских вузов) / Т. Н. Шушунова. – Минск : Право и экономика, 2010. – 114 с.

Gorobey M. P.

PECULIARITIES OF SELF-PRESERVATION BEHAVIOR OF STUDENTS IN NUTRITION

The analysis of modern scientific literature on the issue of existence of self-preservation behaviour of students in the diet is revealed in the article. It is shown that the majority of students do not eat organic food. The student's dishes dominated by cheap products with low biological value, insufficient consumption of meat, dairy and fish products, vegetables and fruits. Such a diet leads to the development of so-called "hidden hunger", nutrient deficiency, especially minerals and vitamins, accumulates growth of the body's metabolic diseases, contributes to the spread of the trend of chronic noncommunicable diseases. Modern artificial and refined products containing sugar, trans fats, flavor enhancers, colorings, flavorings stimulate significant release of hormones (dopamine, serotonin, endorphins), which cause a pleasant feeling in the brain centre of fun and can overshadow any natural taste. There is included in the mechanism depending on the food through the same brain structure, and that for drug dependence. Then the brain, preventing depression, requires the following portions of stimulants, by which a person becomes dependent. And the body becomes prone to the use of more potent stimulation of substitutes. This trend contributes to ill health and the marked weakening of self-preservation behaviour among students. Self-preservation behaviour is reasonable steps and setup man aimed at preserving health throughout life. Self-preservation behaviour can be either positive or negative. The positive direction is aimed at the preservation and promotion of health and the negative – describes the tendency to its destruction. It was found that the negative type of self-preservation behaviour, deepens the inadequate and mostly unconscious attitude to the state of his health prevails in students' nutrition. This negative trend of behaviour and human action can manifest in conscious action and unconscious. It proved the importance of raising the level of education of students on a balanced diet for the full deployment of self-preservation behaviour mechanism in practice a healthy lifestyle.

Key words: students, self-preservation behaviour, health, nutrition.

Стаття надійшла до редакції 01.04.2016 р.