УДК 613.21-057.87:37.018.47
DOI 10.11603/1681-2786.2022.3.13428

А. О. ЛЕПКАНИЧ, І. С. МИРОНЮК

ЗМІНИ РЕЖИМІВ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАЛЕЖНО ВІД ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Мета: визначити вплив різних форм організації освітнього процесу на режим харчування студентської молоді, зокрема споживання їжі швидкого приготування та фаст-фуду.

Матеріали і методи. В основі метод спеціального соціологічного дослідження. Ключові питання дослідження були направлені на визначення кількості щоденних прийомів їжі, обсягів споживання продуктів на добу та практики вживання фаст-фуду. Розсилання анкет проводилося за допомогою Google-форми під час суворих карантинних обмежень, спричинених пандемією COVID-2019. Цільова група соціологічного дослідження – студентська молодь ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Результати. В результаті отримано 163 анкети респондентів, серед яких переважна більшість осіб жіночої статі – 121 (74,2 %). Вікова категорія респондентів – 18–21 рік. Більшість, 111 респондентів (68 % опитаних), відчувають зміни в режимі харчування при переході на дистанційну форму навчання. 41 % опитаних (67 респондентів) відмічають збільшення добових обсягів спожитої їжі, респонденти, які не відчувають змін, складають 46 % опитаних (75 респондентів). Результати вказують на формування зміни в режимах харчування у більшості респондентів при змінах форм організації освітнього процесу. Аналіз відповідних питань показав, що 59 осіб (36 %) опитаних відмітили збільшення частоти перекусів під час дистанційного навчання. Вивчено питання частоти вживання фаст-фуду, снеків та солодких газованих напоїв у раціоні, результати вказують на незначне збільшення частоти вживання їжі фаст-фуд під час дистанційного навчання – 18 осіб (11 % респондентів), проте є збільшення прийомів їжі фаст-фуд під час саме очного навчання, це відмітили 54 особи (33,1 % опитаних). Загалом серед усіх здобувачів освіти, що взяли участь в опитуванні, рівень вживання їжі фаст-фуд під час дистанційного навчання зменшився.

Висновки. Частина опитаних респондентів, яка складає 68 %, відмічає зміни в режимі харчування. Відмічено зростання частих перекусів (36 % опитаних) під час дистанційного навчання, що слугує причиною до збільшення кількості прийомів їжі та її обсягу. Періоди дистанційного навчання в умовах високого рівня цифрового навантаження можуть призводити до формування стійких змін моделі харчування молоді, що в майбутньому може негативно відобразитися на стані їх здоров'я.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: **студентська молодь; фаст-фуд; модель харчування; дистанційне навчання.**

У сучасному студентському молодіжному середовищі значною мірою поширені фактори, які несприятливо впливають на здоров'я молоді: постійна перевтома, пов'язана з високою інтенсивністю навчального навантаження та необхідністю працювати паралельно з навчанням, незбалансоване харчування, недостатня тривалість сну, низька рухова активність та пристрасть до шкідливих звичок. Усе це, у свою чергу, призводить до зниження рівня відповідальності молодих людей за збереження власного здоров'я та формування навичок здорового способу життя [5].

Їжа швидкого приготування чи фаст-фуд давно вже стала невід'ємною частиною побуту сучасної людини. Протягом останніх десятиліть і в Україні поширюються практики широкого вживання чипсів, фаст-фуду, солодких газованих напоїв, продуктів промислового перероблення м'яса – сосисок, ковбаси, магазинного паштету. Суспільство вже й не уявляє собі життя без їжі швидкого приготування чи фаст-фуду. Водночас саме порушення харчування і вживання «нездорової їжі» є однією із причин надвисоких показників смертності від хронічних неінфекційних захворювань у світі [1]. Нещодавно Україна зайняла лідируюче місце в рейтингу смертності від серцево-судинних захворювань через неправильне харчування, який оприлюднив Єнський університет імені Шиллера у Німеччині [6]. У сучасному життєвому ритмі брак вільного часу накладає свій відбиток на раціон людини, що відображається у зміні режиму харчування з переважанням частих перекусів та вживання їжі швидкого приготування. Особливо небезпечні такі тенденції в середовищі молоді, яка лише формує свої практики харчової поведінки.

Мета роботи: визначити вплив різних форм організації освітнього процесу на режим харчування студентської молоді, зокрема споживання їжі швидкого приготування та фаст-фуду.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети було використано метод спеціального соціологічного дослідження у два послідовні етапи, методологічною основою стало індивідуальне анкетування з використанням закритих питань із вибірковою відповіддю. У спеціальному соціологічному дослідженні було використано два онлайн-опитувальники. Зокрема, опитувальник «Інтернет-залученість» містив 15 запитань для визначення рівня щоденних витрат часу студентської молоді на роботу у мережі «Інтернет» у період очного та дистанційного навчання. Дане опитування проводилося в другій половині 2021 р. у

© А. О. Лепканич, І. С. Миронюк, 2022

період суворих карантинних обмежень, спричинених COVID-19. Опитувальник «Модель харчування» містив 10 закритих запитань, проводився в першій половині 2022 р. серед учасників першого етапу соціологічного дослідження. Обидва опитувальники проводилися з використанням сервісу Google-форми. Цільова група дослідження – студенти Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет». Розсилання анкет проводилося всім здобувачам освіти всіх курсів навчання п'яти факультетів через корпоративні електронні адреси. Обробка результатів дослідження проводилася з використанням пакета прикладних програм MS Office 2010. Загальні результати першого етапу соціологічного дослідження представлено в наших попередніх роботах [2, 3].

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведеного другого етапу соціологічного дослідження отримано 187 заповнених опитувальників від респондентів, що брали участь у першому етапі, що склало 35,8 % від загальної кількості розісланих анкет (523 респонденти, які взяли участь у першому етапі). Після обробки отриманих анкет за формальними ознаками ми провели об'єднання анкетних даних респондентів, в результаті чого отримали загалом 163 анкетних одиниці, з якими у подальшому провели аналіз. В даному дослідженні було аналізовано особливості харчування студентської молоді під час навчального процесу під час різних форм його організації (очний і дистанційний).

Найбільше анкет отримано від здобувачів освіти денної форми навчання факультету здоров'я та фізичного виховання і факультету історії та міжнародних відносин – 71 (43,6 %) та 44 (27 %). Аналіз соціально-демографічних характеристик показав, що серед опитаних представників більшість особи жіночої статі – 121 (74,2 %), чоловіків, які взяли участь у даному опитуванні, – 42 особи (25,7 %). Вікова категорія респондентів – 18–21 рік. Основна частка студентської молоді – це студенти молодших курсів (1–2 курси навчання) і складає 120 осіб (73,6 % респондентів), 3–4 курси навчання – 41 особа (25,1 %), відповідно, здобувачі освіти магістратури – 2 особи (1,2 %). Дані представлено в таблиці 1.

Таблиця 1. **Розподіл респондентів за факультетами навчання, курсами та статтю**

Структурний підрозділ	1–2 курси		3–4 курси		1–2 (магістр)		Разом	
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	осіб	%
Географічний факультет	6	4	2	2	0	0	14	8,6
Факультет здоров'я та фізичного виховання	43	14	13	1	0	0	71	43,5
Факультет історії та міжнародних відносин	22	5	8	7	0	2	44	27,0
Факультет математики та цифрових технологій	15	4	6	1	0	0	26	16,0
Факультет суспільних наук	6	1	0	1	0	0	8	4,9
Всього	92	28	29	12	0	2	163	100

Ключові питання даного дослідження були направлені на визначення кількості щоденних прийомів їжі, обсягів споживання продуктів на добу та практики вживання фаст-фуду. Зокрема, було проведено аналіз, чи відчувають респонденти зміни у режимах харчування при різних формах організації навчального процесу, а саме: при очному навчанні та під час дистанційного навчання, яке було зумовлено суворими обмеженнями, спричиненими пандемією COVID-2019. А саме: чи відбулися зміни в режимі, кількості, частоті та виді спожитої їжі. Ці питання в анкеті було сформульовано доволі формалізовано, втім, аналіз отриманих результатів вказав на помітні зміни в практиках харчування. Так, 111 респондентів (68 % опитаних) відчувають зміни в режимі харчування при переході на дистанційну форму навчання (рис. 1).

Наступним етапом нами проведено аналіз відповідей респондентів на питання, які дозволили визначити, які саме зміни відчула студентська молодь у харчуванні в період суворих карантинних обмежень порівняно з періодами очного навчання. Зокрема, визначалось, чи відмічають опитані збільшення в об'ємі спожитої їжі під час змін форм організації освітнього процесу (рис. 2).

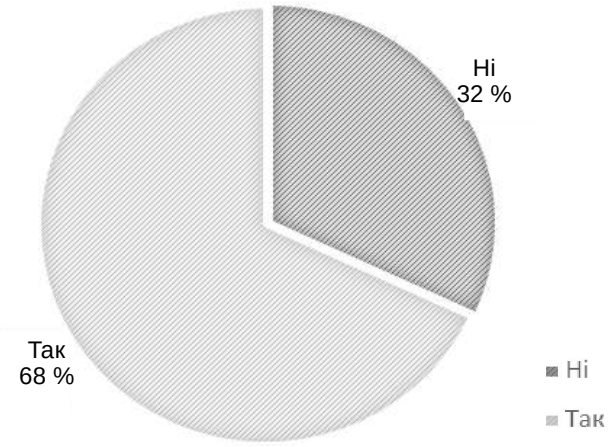

Рис. 1. **Розподіл відповідей на питання «Чи відрізняється Ваше харчування (режим, вид, кількість, частота) під час дистанційного навчання та очного?»**

Значна частина респондентів відмічає збільшення добових обсягів спожитої їжі, кількість таких респондентів складає 41 % опитаних (67 респондентів). Ми звернули увагу на те, що 13 % опитаних (21 особа) споживають меншу кількість їжі під час дистанційного навчання. Респонденти, які не відчувають змін, складають 46 % опи-

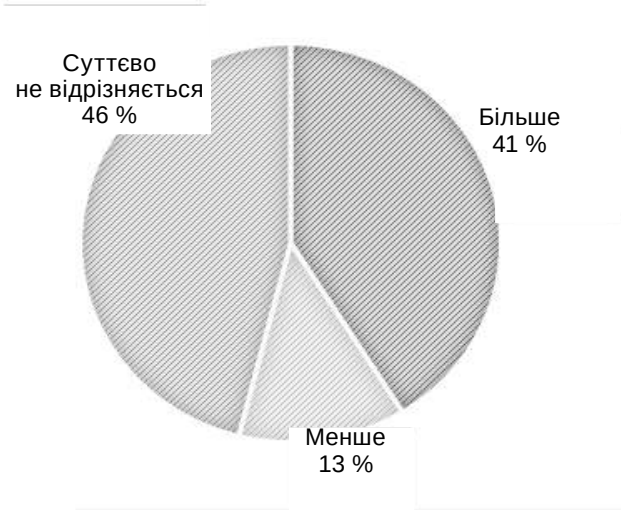

Рис. 2. **Розподіл відповідей на питання «За Вашою оцінкою: під час дистанційного навчання загалом Ви їсте порівняно з традиційним (очним) навчанням?»**

таних (75 респондентів). Результати вказують на формування зміни в режимах харчування у більшості респондентів при змінах форм організації освітнього процесу. Отже, тривалі періоди дистанційного навчання студентської молоді можуть формувати нові харчові практики в даної групи населення. Однією з важливих ознак сучасних харчових моделей, поширених серед молоді, є швидкі перекуси між традиційними прийомами їжі [4]. Аналіз відповідних питань показав, що 59 осіб (36 %) опитаних відмітили збільшення частоти перекусів під час дистанційного навчання, отже, і частота прийомів їжі в даної групи опитаних також зростає. Окремо вивчено питання частоти вживання фаст-фуду, снеків та солодких газованих напоїв у раціоні респондентів у періоди очного і дистанційного навчання. В результаті лише незначна кількість опитаних вказує на збільшення частоти вживання їжі фаст-фуд під час дистанційного навчання – 18 осіб (11 % респондентів). Водночас опитана студентська молодь відмічає збільшення прийомів їжі фаст-фуд під час саме очного навчання, це відмітили 54 особи (33,1 % опитаних). Загалом серед усіх здобувачів освіти, що взяли участь в опитуванні, рівень вживання їжі фаст-фуд під час дистанційного навчання зменшився.

Висновки

Загалом аналіз особливостей режимів харчування опитаних здобувачів освіти вказав на їх суттєві відмінності під час різних форм організації навчального процесу, а саме – дистанційного та очного навчання. Значна частина опитаних респондентів, яка складає 68 % опитаних, відмічає зміни в режимі харчування. Констатується збільшення обсягів спожитої їжі та зменшення вживання їжі фаст-фуд під час дистанційного навчання. Водночас це питання залишається відкритим, оскільки даний показник може різнитися залежно від інших факторів, одним із яких може бути зміна їх місця проживання при очній та дистанційній формах навчання. Також відмічено зростання практик частих перекусів, так, 36 % опитаних респондентів відмічають часті перекуси під час дистанційного навчання, що є причиною збільшення кількості прийомів їжі та її обсягу. Тривалі періоди дистанційного навчання в умовах високого рівня цифрового навантаження можуть призводити до формування стійких змін моделі харчування молоді, що в майбутньому може негативно відобразитися на стані їх здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у детальному вивченні моделей харчування студентської молоді і впливу цих явищ на формування окремих стійких поведінкових моделей, зокрема харчових, та впливу їх на стан здоров'я.

Список літератури

1. *Глобальные* оценки состояния здоровья: ожидаемая продолжительность жизни и основные причины смерти и инвалидности // Сайт ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates.

2. *Лепканич А. О.* Особливості та структура залученості до мережі Інтернет студентської молоді різних курсів навчання в умовах карантинних обмежень / А. О. Лепканич, І. С. Миронюк // Україна. Здоров'я нації. – 2022. – № 2 (68). – С. 12–16.

3. *Лепканич А. О.* Оцінка рівня залученості до інтернету студентської молоді в період карантинних обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19 / А. О. Лепканич, І. С. Миронюк // Україна. Здоров'я нації. – 2022. – № 1 (67). – С. 22–26.

4. *Олійник Н. А.* Вплив харчування на здоров'я студентської молоді / Н. А. Олійник, Ю. В. Віннік // Зб. наук. праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки. – 2018. – Вип. 81 (1). – С. 194–197.

5. *Ярецька В. В.* Методи діагностики мотивації до здорового способу життя у студентської молоді / В. В. Ярецька // Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. проф. О. В. Бацилєвої. – Вінниця, 2019. – С. 247–250.

6. *Cardiovascular* mortality attributable to dietary risk factors in 51 countries in the WHO European Region from 1990 to 2016: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study / Toni Meier, Kira Grafe, Franziska Senn [et al.] // European Journal of Epidemiology. – 2019. – Vol. 34. – P. 37–55. – Access mode : https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10654-018-0473-x.pdf.

References

1. Globalnye otsenki sostoianiya zdorovia: ozhydaemaia prodolzhytelnost zhyzni y osnovnie prychiny smerti i invalydnosti [Global health assessments: life expectancy and leading causes of death and disability]. Sait VOZ – WHO website. Retrieved from: https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates.
2. Lepkanych, A.O., & Myroniuk, I.S. (2022). Osoblyvosti ta struktura zaluchenosti do merezhi Internet studentskoi molodi riznykh kursiv navchannia v umovakh karantynnykh obmezhen [Peculiarities and structure of involvement in the Internet network of student youth of various courses of study in conditions of quarantine restrictions]. *Ukraina. Zdorovia natsii – Ukraine. Health of the Nation, 2(68),* 12-16 [in Ukrainian].
3. Lepkanych, A.O., & Myroniuk, I.S. (2022). Otsinka rivnia zaluchenosti do internetu studentskoi molodi v period karantynnykh obmezhen, poviazanykh z pandemiieiu COVID-19 [Assessment of the level of involvement in the Internet of student youth during the period of quarantine restrictions associated with the COVID-19 pandemic]. *Ukraina. Zdorovia natsii – Ukraine. Health of the Nation, 1(67),* 22-26 [in Ukrainian].
4. Oliinyk, N.A., & Vinnik, Yu.V. (2018). Vplyv kharchuvannia na zdorovia studentskoi molodi [The influence of nutrition on the health of student youth]. *Zbirnyk naukovykh prats Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Pedahohichni nauky – Collection of Scientific Works of Kherson State University. Pedagogical Sciences, 81(1),* 194-197 [in Ukrainian].
5. Yaretska, V.V. (2019). Metody diahnostyky motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia u studentskoi molodi [Methods of diagnosing motivation for a healthy lifestyle among student youth]. O.V. Batsylieva (Ed.). *Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia – Personal and situational determinants of health: Proceedings of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference.* (pp. 247–250). Vinnytsia [in Ukrainian].
6. Meier, T., Grafe, K., Senn, F., Sur, P., Stangl, G.I., Dawczynski, Ch., ... Lorkowski, S. (2019). Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 51 countries in the WHO European Region from 1990 to 2016: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study. *European Journal of Epidemiology, 34,* 37-55. Retrieved from: https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10654-018-0473-x.pdf.

CHANGES IN THE EATING HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS DEPENDING ON THE FORMS OF THE EDUCATIONAL PROCESS ORGANIZATION

A. O. Lepkanych, I. S. Myronyuk
Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

Purpose: to determine the influence of various forms of organization of the educational process on the diet of university students, in particular, the consumption of fast food.

Materials and Methods. It is based on the method of special sociological research. The key questions of the study were aimed at determining the number of daily meals, the ammount of food consumption per day as well as the fast food consumption. Questionnaires were sent using a Google form during the strict quarantine restrictions caused by the COVID-2019 pandemic. The target group of the sociological research was the student youth of Uzhhorod National University.

Results. As a result, 163 respondents' questionnaires were received, among which the overwhelming majority of 121 (74.2 %) were female. The age category of the respondents was 18–21 years. The majority, 111 respondents (68 % of those surveyed) experienced some changes in their daily diet after switching to distance education. 41 % of respondents (67 students) noted an increase in the daily amount of food consumed, 46 % of respondents (75 respondents) did not feel any changes at all. The results indicated the formation of changes in the eating habits of the majority of respondents as a result of changes in the form of organization of the educational process. The analysis of the above mentioned questions showed that 59 people (36 %) of the respondents indicated an increase in the frequency of snacks during distance learning. The question of the frequency of consumption of fast food, snacks and fizzy drinks in the diet was studied, the results indicated a slight increase in the frequency of consumption of fast-food during distance learning – 18 people (11 % of respondents), however, there was also an increase in the consumption of fast food during full time learning which was admitted by 54 people (33.1 % of the respondents). In general, the level of eating fast food during distance learning among all students who took part in the survey decreased.

Conclusions. Part of the surveyed respondents, which is 68 %, noted some changes in their diet. An increase in frequent snacks (36 % of respondents) during distance learning was noted as well, which is the reason for an increase in the number of meals and their ammount. Periods of distance learning in conditions of a high level of digital load can lead to the formation of sustainable changes in the eating habits of young people, which in the future may negatively affect their health.

KEY WORDS: **student youth; fast food; food model; distance learning.**

Рукопис надійшов до редакції 15.09.2022 р.

Відомості про авторів:
Лепканич Анна Олександрівна – аспірантка кафедри наук про здоров'я Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет».
Миронюк Іван Святославович – доктор медичних наук, професор, професор кафедри наук про здоров'я Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет».