

Психологічні відмінності харчової поведінки серед сучасної молоді

Тетяна Логацька, Наталія Стукальська

Національний університет харчових технологій

Вступ. Харчова поведінка людини та її тілесність, їжа та прийом їжі – це феномени, які нерозривно пов'язані з повсякденною реальністю. Згідно з оцінками експертів ВООЗ, тривалість життя і стан здоров'я населення на 70% залежить від способу життя, найважливішим чинником якого є харчування. Проблема порушень харчової поведінки в сучасній медицині та психології займає особливе місце. З кожним роком в Україні повільно, але неухильно зростає кількість людей із різноманітними варіантами патології харчової поведінки, зростає також кількість звернень за медичною і психологічною допомогою.

Погіршення стану здоров'я молоді спричинене матеріальним станом, неповноцінним харчуванням та ін. В сучасних умовах як родина, так і інші соціальні інститути не повністю виконують свої функції, що спрямовані на формування навичок здорового способу життя. Саме тому означені проблеми є актуальними і потребують проведення спеціального моніторингу та дослідження.

Матеріали і методи. Харчова поведінка - сукупність звичок, пов'язаних з прийманням їжі - наші смакові переваги, режим приймання їжі, дієта. Харчова поведінка залежить від багатьох факторів - особливостей культури, виховання, матеріальних можливостей, біологічних особливостей.

Метою дослідження виступає аналіз психологічних відмінностей харчової поведінки сучасної молоді. Об'єктом дослідження є харчова поведінка сучасної молоді.

Порушення харчової поведінки найчастіше зустрічається серед осіб, які невдоволені своєю тілобудовою. Прагнення молоді бути красивими природне, але в умовах сучасного суспільства нерідко доходить до крайнощів. Істотний вплив на розвиток цієї проблеми має мода та певна суспільна модель щодо зовнішнього вигляду ідеальної людини.

До факторів ризику також відносять сучасну систему харчування «фаст-фуд», що провокує швидкий набір зайвої ваги, а потім, відповідно - швидке схуднення або навіть «параноїдалне» схуднення. До хвороб, які виникають внаслідок неправильного харчування та пов'язаної з цим поведінки, відносять не тільки ожиріння, а й іншу крайність - доведення організму до повного виснаження: анорексію та булімію.

У дослідженні особливостей харчової поведінки брали участь студенти I-IV курсів Національного університету державної податкової служби України (м.Ірпінь) віком 17-21 років. Серед діагностичних методів було використано наступні методики: тест «Чи правильно ви їсте?» та опитування студентської молоді за розробленою нами анкетой, що стосувалась особливостей харчової поведінки.

Результати. Результати дослідження показали, що в раціонах молоді знижений вміст білка і вітамінів. Більша частина молоді приймає їжу безсистемно - 64,7%, тільки 35,3% осіб вважають раціонально приймати їжу відповідно до визначеного режиму. Результати дослідження свідчать, що 52,5% молоді мають різні хронічні захворювання, проте тільки 32,5% студентів пов'язують своє нездоров'я з неправильним харчуванням. Аналізуючи отримані дані, можна прогнозувати розвиток адиктивної поведінки (аліментарна адикція, різні види хімічної адикції) та ожиріння у молоді із порушеною харчовою поведінкою.

Теоретичний аналіз проблеми демонструє залежність харчової поведінки від задоволеності власним тілом.

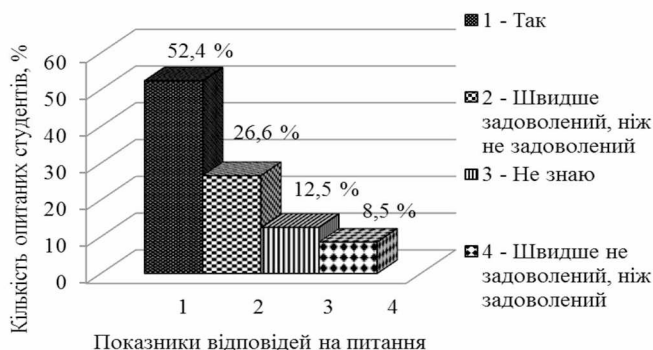


Рис. 1 – Стан задоволеності власним тілом

Як показало опитування, 52,4 % студентів задоволені власним тілом, 26,6 % опитаних швидше задоволені, ніж незадоволені власним тілом, 12,5 % респондентів вагаються з відповіддю, тобто остаточно не визначилися, і лише 8,5% опитаних швидше незадоволені, ніж задоволені власним тілом (рис. 1).

Висновки

Особливого значення набуває необхідність розроблення програм з попередження розладів харчової поведінки, проведення заходів первинної та вторинної профілактики. Варто проводити лекції для студентів, які б знайомили їх з нормами адекватної харчової поведінки, здійснювати індивідуальні консультативні бесіди щодо раціонального харчування під час процесу навчання у вищій школі.

Література

1. Кузьмінська, О. В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – Кн. 4.- К.: Державний ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2005. — С. 13-22.
2. Мойзріст, О. М. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел) / О. М. Мойзріст // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2009.–Вип. 6.–Ч. 2.–С. 85-94.