

## АНОТАЦІЯ

дисертаційного дослідження за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я»  
аспіранта Лепканич А.О.

**Науковий керівник:** доктор медичних наук, професор Миронюк І.С.

### **Обґрунтування комплексної програми формування здорових моделей харчування молоді, що навчається, в умовах високого рівня цифрового навантаження**

#### **Актуальність дослідження**

Однією з основних ознак сучасного суспільства є стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій, який дає змогу сучасній людині як працювати, так і навчатися. На сьогодні інтернет став невід'ємною частиною нашого життя. Проте, слід зазначити, що інтернет містить у собі реальні загрози для здоров'я як окремої особи, так і населення загалом. Соціальні мережі міцно вкоринилися в життя сучасної людини, впливаючи на її особисте та соціальне життя. Окрім цього вони непомітно здатні впливати на наші стосунки з їжею, яка в свою чергу тісно пов'язана з станом здоров'я людини.

Прокручуючи стрічку соціальних мереж чи навчаючись онлайн ми не помічаємо, як додаємо на свою тарілку більше продуктів чи перекушуємо. Від цього тривалого і неконтрольованого процесу поступово розвиваються патологічні зміни, що призводять до підвищення маси тіла. Яке, в свою чергу, призводить до розвитку низки хронічних неінфекційних хвороб, серед яких найбільш розповсюдженими є ожиріння та цукровий діабет. Доведено, що коли люди не звертають уваги на своє харчування, вони здатні з'їсти значно більше.

Соціальні медіа скорочують час сну і фізичної активності та можуть бути шкідливими для харчових звичок, особливо серед молоді. Незважаючи на те, що Україна за рівнем розвитку інформаційних технологій відстає від деяких країн світу, проте займає досить високу позицію за показниками захворюваності, інвалідності та смертності від хронічних неінфекційних захворювань (Ю.В. Вороненко 2002). Це глобальна й комплексна проблема громадського здоров'я, яка може призводити до скорочення тривалості життя. У світі від наслідків надмірної ваги й ожиріння помирає більше людей, ніж від аномально низької маси тіла. А кількість людей з ожирінням перевищує кількість людей із низькою масою тіла. Дані дослідження STEPS: поширеність факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні у 2019 році виявили, що тільки дві п'ятих (39,6%) населення в Україні мали нормальну вагу, а майже три п'ятих (59,1) мали надмірну й ожиріння. (МОЗ України, 2019) Серед жінок ожиріння було більш поширеним. Однією з причин надмірної ваги є енергетичний дисбаланс, при чому калорійність раціону перевищує енергетичні потреби організму. В свою чергу це зумовлено малорухливим способом життя, який супроводжується високим поширенням цифрової залежності.

Розвиток надмірної ваги часто призводить до депресії, а депресивний чи тривожний стан призводить до переїдання та ожиріння. (МОЗ України, 2019). Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі не менше шістьох годин на день. Ще в «докоронавірусному» світі половина населення вела малорухливий спосіб життя через постійну роботу за комп'ютером. (Вікіпедія) Пандемія ж пришвидшила процес масової діджиталізації..

Харчова поведінка є значною проблемою молоді, яка активно проводить час в інтернеті. Модель харчування це: «...ціннісне відношення до їжі, стереотип харчування в повсякденних умовах...» (В.Д. Менделевич 2001). Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя.

На сьогоднішній день високий темп життя, інтенсифікація навчального процесу, інформаційне перенавантаження, сприяють виникненню функціональних розладів, які з часом призводять до формування стійкої патології (С.Л. Няньковський 2020)

**Мета дослідження** – провести вивчення та оцінку взаємозв'язків між цифровою залежністю та надмірною вагою у молоді віком 18-23 років. Розробити та обґрунтувати уніфіковані заходи комплексної програми формування здорових моделей харчування молоді, що навчається, в умовах високого рівня цифрового навантаження

#### **Завдання дослідження:**

1. Дослідити міжнародний та національний досвід розробки і впровадження програм формування здорових моделей харчування молоді в умовах широкого поширення інформаційних технологій.
2. Вивчити та проаналізувати поведінкові моделі харчування молоді віком 18-23 років, що навчається в залежності від рівня їх щоденної залученості до віртуального цифрового світу
3. Виявити та визначити рівень взаємозв'язків між рівнем її маси тіла молоді, що навчається та рівнем їх інтернет залученості.
4. Розробити та обґрунтувати уніфіковані заходи комплексної програми формування здорових моделей харчування молоді, що навчається, в умовах високого рівня цифрового навантаження.
5. Провести попередню експертну оцінку прийнятності і ефективності запропонованих уніфікованих заходів програм в пілотному режимі.
6. Розробити методичні та практичні рекомендації щодо формування здорових моделей харчування на рівні сім'ї та навчального закладу

#### **Заплановані методи дослідження**

1. Бібліосемантичний – для з'ясування та вивчення стану харчування молоді в умовах широкої розповсюдженості цифрових технологій; світового досвіду формування практик здорового харчування сучасної молоді.

2. Епідеміологічний – для методичних прийомів виявлення проблеми надлишкової маси тіла молоді та встановлення причинно-наслідкових зв'язків рівнів інтернет залученості і формування негативних харчових практик ;
3. Статистичний – для встановлення та перевірки основної гіпотези та поширеності рівнів інтернет залученості і надлишкової маси тіла в цільовій групі дослідження ;
4. Структурно-логічного аналізу і контент-аналізу - для проведення аналізу нормативно-правових, регламентуючих документів та інформаційних джерел, що регулюють питання розробки та впровадження програм громадського здоров'я на усіх рівнях;
5. Соціологічний – для визначення рівня щоденної залученості до віртуального цифрового світу та поведінкові харчові практики представників цільової групи дослідження;
6. Описового моделювання – для розробки уніфіковані заходи комплексної програми формування здорових моделей харчування молоді, що навчається, в умовах високого рівня цифрового навантаження.
7. Експертних оцінок – попередню експертну оцінку прийнятності і ефективності запропонованих уніфікованих заходів програм.

#### **Запланована наукова новизна дослідження:**

Вперше в Україні буде розроблено методичні та практичні рекомендації щодо покращення здоров'я молоді, що навчається шляхом впровадження заходів формування моделей здорового харчування під час віддаленої роботи чи навчання та ефективного функціонування в системі інтернет без шкоди для здоров'я.

#### **Очікуване практичне значення результатів дослідження:**

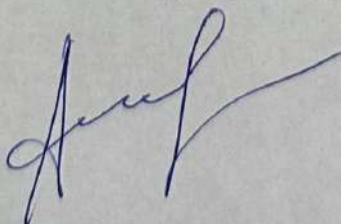
Відповідні уніфіковані заходи програм формування здорових моделей харчової поведінки молоді мають бути розроблені для загального користування бути достатньо уніфікованою для послідууючої адаптації в різних умовах. Вони в повній мірі повинна враховувати всі деталі особистості та харчування, а саме: вік, стать, фізичну активність, базовий набір продуктів для ефективного та продуктивного функціонування організму без шкоди на організм людини.

Впровадження даних розробок забезпечить не тільки допомогу молоді у підтримці себе в здоровій формі, але й мінімізує ризик розвитку в майбутньому неінфекційних захворювань, які є найчастішими причинами передчасної смерті і інвалідизації у світі, а саме: ожиріння, діабет, серцевосудинні захворювання та інші.

#### **Публікації за напрямом наукового дослідження:**

Лепканич А.О. Сучасні харчові моделі населення як глобальний виклик системі громадського здоров'я. Матеріали II науково-практичної конференції з міжнародною участю «Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи». Ужгород, 21-22 жовтня 2021 року – у друці

Аспірант  
11.10.2021



Лепканич А.О.