

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.92.37.003

**Психологические особенности здорового образа жизни и культуры питания обучающихся в образовательных организациях высшего образования**

**Лахтин Артем Юрьевич**

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания и допризывной подготовки,  
Московский государственный университет технологий и управления,  
109004, Российская Федерация, Москва, ул. Земляной Вал, 73;  
e-mail: skbpgu@mail.ru

**Селиверстов Александр Александрович**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
и допризывной подготовки,  
Московский государственный университет технологий и управления,  
109004, Российская Федерация, Москва, ул. Земляной Вал, 73;  
e-mail: a.seliverstov@mgutm.ru

**Рабданов Заур Рабданович**

Ассистент кафедры педагогики и психологии  
профессионального образования,  
Московский государственный университет технологий и управления,  
109004, Российская Федерация, Москва, ул. Земляной Вал, 73;  
e-mail: rabadanovzr@gmail.com

**Новиков Алексей Валерьевич**

Доктор педагогических наук, кандидат юридических наук, профессор;  
главный научный сотрудник,  
Научно-исследовательский институт ФСИН России,  
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15а;  
профессор кафедры уголовного права,  
Астраханский государственный университет,  
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 20а;  
профессор кафедры частного права,  
Пермский институт ФСИН России,  
614012, Российская Федерация, Пермь, ул. Карпинского, 125;  
e-mail: novikov.pravo@mail.ru

**Слабкая Диана Николаевна**

Старший научный сотрудник,  
Научно-исследовательский институт ФСИН,  
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15А;  
e-mail: sdn10.70@mail.ru

**Аннотация**

Предмет исследования – культура питания студенческой молодежи. Цель работы – проанализировать психологические особенности здорового образа жизни и культуры питания обучающихся в образовательных организациях высшего образования. Методология проведения исследования – комплексное исследование психологических особенностей здорового образа жизни и культуры питания обучающихся в образовательных организациях высшего образования осуществлялось с использованием таких общенаучных методов как анализ, синтез, сравнение, обобщение при изучении источников информации по тематике исследования, в которых содержались сведения, касающиеся современного состояния культуры питания студенческой молодежи, а также факторов, влияющих на культуру питания. Результаты исследования могут быть использованы при внедрении тем и предметов валеологического направления, а также здоровьесберегающих технологий в образовательную среду ОО высшей школы. Вывод исследования – повышение уровня культуры питания студенческой молодежи является одной из приоритетных задач в мотивации к здоровому образу жизни, при этом при формировании культуры питания необходимо выделять такие факторы, влияющие на пищевое поведение студенческой молодежи, как культурные факторы, особенности убеждений и установок в отношении продуктов питания, социальные влияния, реклама в СМИ и социальных медиа.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Лахтин А.Ю., Селиверстов А.А., Рабаданов З.Р., Новиков А.В., Слабкая Д.Н. Психологические особенности здорового образа жизни и культуры питания обучающихся в образовательных организациях высшего образования // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 6А. С. 20-32. DOI: 10.34670/AR.2023.92.37.003

**Ключевые слова**

Здоровый образ жизни, культура питания, обучающиеся высшей школы, студенческая молодежь, режим питания, образовательная организация высшего образования.

**Введение**

Поддержание высокого уровня работоспособности, успешная адаптация к условиям обучения в образовательной организации высшего образования (далее – ОО ВО) зависят от общего состояния здоровья человека. Самый главный путь – это формирование здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), который подразумевает соблюдение определенных правил, направленных на поддержание и развитие высокого уровня жизнедеятельности и основывается

на оптимальном сочетании труда и отдыха, рациональном питании, воздержании от вредных привычек, двигательной активности и умении применять средства восстановления.

В связи с многочисленными исследованиями, проведенными в различных странах, распределение отдельных факторов образа жизни и некоторых других причин по степени влияния на заболеваемость и продолжительность жизни населения является примерно таким: питание – 25%, курения – 25%, двигательная активность – 22%, чрезмерное употребление алкоголя – 10%, инфекционные заболевания – 7%, влияние токсичных веществ, необоснованное и чрезмерное употребление медикаментов – 6%, венерические заболевания – 2,5%, дорожный травматизм – 1,5%, огнестрельное оружие – 1% [Неумывакин, 2005]. Таким образом, питание можно отнести к ведущим из перечисленных выше факторов.

Отметим, что современный образ жизни с характерным для него избытком в рационе калорийной пищи, недостаточным употреблением фруктов, овощей, пищевых волокон, гиподинамией и стрессами привел к появлению новых и резкому росту известных заболеваний. Появился термин «болезни цивилизации»: синдром хронической усталости, атеросклероз, набор лишней массы тела и ожирение, сердечно-сосудистые, эндокринные, онкологические и другие заболевания.

В связи с вышеприведенным, можно утверждать, что одним из основных в ЗОЖ является рациональное и сбалансированное питание.

Современный темп жизни и ритм обучения препятствуют реализации нормального ежесуточного рациона обучающегося в ОО ВО. Студенческая молодежь является специфическим слоем молодого населения страны, особенности образа жизни которого нужно учитывать и контролировать. Здоровое питание студенческой молодежи является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни, определяющим фактором, который обеспечивает нормальный рост и развитие молодого организма, определяет умственное и физическое развитие, оптимальное функционирование всех органов и систем, формирование иммунитета и адаптационных резервов организма. Согласно результатам опроса обучающихся [Дугнист и др., 2017], среди факторов, которые могли повлиять на ухудшение здоровья в наибольшей степени, 67,2% респондентов отметили «недосыпание», 65,6% нерегулярное питание, 60,3% наличие психоэмоционального напряжения (стресса).

Следовательно, именно от культуры ЗОЖ, в общем, и культуры питания, в частности, в значительной степени зависит здоровье организма человека. Культуру ЗОЖ мы определяем как динамический стереотип мышления, поведения и деятельности, который способствует сохранению и укреплению здоровья человека и определяет бережное отношение к здоровью окружающих [Власова, Жукова, 2013].

Культуру питания можно определить как систему знаний и практического опыта, направленных на оздоровление организма человека через потребление продуктов питания. Культура питания предусматривает наличие знаний по физиологии пищеварения, режима и рациона питания, количества и качества пищи, питьевого режима, способов приготовления, потребления, условий хранения, правил сочетания, особенностей влияния различных продуктов на психофизиологическое состояние человека и тому подобное [Балькова и др., 2012].

К сожалению, следует констатировать, что студенческая молодежь всегда отличалась низкой культурой питания. Это проявляется в несоблюдении режима питания, чрезмерном потреблении сладостей и напитков, содержащих сахар и обладающих психостимулирующими свойствами (кофе, энергетические напитки). Молодые люди не имеют правильного

представления о влиянии питания на физическое здоровья, не умеют организовать питание в зависимости от нагрузки. Данный образ жизни считается нездоровым и способствует не только возникновению нарушений работы пищеварительной системы, но и появлению заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, и иммунной систем, а также возникновению избыточного или недостаточного веса. Все это в совокупности ухудшает работоспособность и здоровье обучающихся ОО ВО [Подригало и др., 2019].

В связи с вышеизложенным тема исследования имеет актуальное значение.

### **Современное состояние культуры питания молодежи**

Согласно проведенным исследованиям, попытки производителей удешевить свою продукцию за счет ингредиентов (пищевых добавок) приводят к существенным изменениям в качестве питания всех слоев населения. Все чаще люди питаются продуктами и напитками, которые являются высококалорийными, но малопитательными, получившими название «едамусор» («джанк-фуд»), что негативно влияет на пищевой статус и здоровье населения, особенно молодежи, приводит к развитию так называемого «скрытого голода», дефицита нутриентов, в первую очередь минеральных веществ и витаминов [Савельев, Федорова, 2012].

Сегодня трудно найти тех, кто, заботясь о своем здоровье, старается принимать только здоровую пищу. Эта тенденция особенно имеет место среди учащейся молодежи, чей рацион в основном состоит из того, что можно дешевле купить и быстрее приготовить. Последнее время многими учеными отмечен рост заболеваемости среди студентов, наблюдается тенденция к прогрессии хронических заболеваний, среди которых первое место занимают желудочно-кишечные расстройства. Согласно статистическим данным число студентов по отношению к общему количеству молодежи в возрасте от 18 до 30 лет составляет более 40% [Роднаева, Тыхеева, Етобаева, 2021], поэтому анализ состояния их питания в определенной степени отражает состояние питания молодежи в целом.

Так, в исследовании [Денисова, Березуцкая, 2017] при оценке качества состава пищи обучающихся ОО ВО выявлена несбалансированность питания по ряду основных компонентов – низкое содержание белков животного происхождения (которые являются незаменимыми), жиров растительного происхождения, кальция, заменимых и незаменимых аминокислот.

В исследовании [Сухова, 2014] установлено, что 45% обучающихся ОО ВО не соблюдают режим питания, а именно: 37,5% опрошенных едят 2 раза в день, а 7,5% всего 1 раз в день, что явно не достаточно для развивающегося организма с повышенной умственной нагрузкой. При этом 41% молодых людей не завтракают, 22% не обедают или обедают нерегулярно и 28% не ужинают или ужинают нерегулярно. Отмечено редкое употребление горячих блюд, первого блюда и поздний по времени приема ужин. В то же самое время более 50% опрошенных не беспокоятся по этому поводу.

Большинство опрошенных в исследовании [Иванченко, Сеферова, Насруллаева, 2017] обучающихся ОО ВО (60%) готовят пищу самостоятельно, и лишь незначительное количество (12,5%) питаются в заведениях общественного питания. Что касается вкусовых предпочтений, то 36,1% употребляют мясные продукты, 25% овощи и фрукты, по 12,5% крупы и молочные продукты, и только 2,7% предпочитают рыбу и рыбные продукты.

Таким образом, наблюдается значительный сдвиг в сторону употребления мяса и мясопродуктов, и практически полное отсутствие рыбы в рационе питания. Но рыба – это не

только источник белка, но и источник ценнейших жирных кислот (Омега 3/6/9), входящих в состав клеток головного мозга и являющихся строительным материалом для клеточных мембран. В исследовании установлено, что 50,8% обучающихся ОО ВО употребляют жареную пищу, и лишь 6,7% пищу, приготовленную на пару. Таким образом, в рационе преобладает жареная пища, но именно при жарке разрушается больше всего полезных веществ, и ценность такой пищи для организма заметно снижается [Замбрицкий, Бацукова, 2012].

Кроме еды, в правильном питании большое внимание уделяется и различным напиткам, которые употребляет молодежь. Так, 48,1% предпочитают употреблять чай или кофе, 20,3% соки, 14,8% молочные продукты, 11% отдают предпочтение газированным напиткам [Подригало, Ермаков, Ровная, 2019].

Диетологов беспокоит рост популярности продуктов питания быстрого приготовления, которые содержат ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, в т.ч. сэндвичи, чипсы, газированные, сладкие и энергетические напитки. Большинство обучающихся (77%) оценивают свое питание как неполноценное и недостаточно питательное, что отражается на их здоровье. На вопрос о причинах неправильного питания 64,5% респондентов сослались на отсутствие свободного времени, 18,7% основной причиной указали нехватку средств, 5% признались, что просто не умеют готовить [Сухова, 2014].

Вместе с тем, по характеру деятельности обучающиеся ОО ВО относятся к категории индивидов умственного труда средней интенсивности. Гигиенические рекомендации для организации питания этой группы, следующие: энергетическая ценность рациона должна составлять для юношей 2100-2450 ккал, для девушек - 1800-2000 ккал. При выполнении тяжелого умственного труда в период сессии энергетическая ценность может возрастать для девушек до 2400 ккал, а для юношей до 2600 ккал. Кратность приема пищи 4-5 раз в сутки. Для здорового рациона оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов близкое к 1:1:4. Оно будет способствовать удовлетворению энергетических и физических потребностей организма. В случае увеличения энергозатрат следует аналогично увеличить количество жиров и углеводов. Соотношение между белком, жирами и углеводами должно быть 0,8:1,4:2 [Ульянова и др., 2018].

При этом большинство научных и исследовательских работ по проблематике культуры питания и пищевого поведения сосредотачиваются на физиологических детерминантах, обращая меньшее внимание на психологические, культурные и социальные аспекты. Поэтому дальнейшее исследование будет сосредоточено на психологическом анализе факторов, влияющих на культуру питания студентов.

### **Психологический анализ факторов, влияющих на культуру питания студенческой молодежи**

В ходе психофизиологического анализа будем учитывать следующие факторы влияния на культуру питания обучающихся ОО ВО:

- культурные ценности;
- восприятие, убеждения, установки;
- социальное воздействие;
- реклама в СМИ;
- социальные медиа;

– уровень знаний.

*Культурные ценности.* Следует понимать, что культура в широком смысле этого термина является основой всех пищевых выборов. Люди используют категории и правила своих собственных культур, субкультур, этнических и профессиональных групп для определения того, что именно они считают приемлемой и/или наиболее удачной едой, объемы и возможные сочетания выбранных пищевых продуктов, и виды продуктов, традиционно обозначаемые как лучшие или наоборот, запрещены для употребления.

В процессе того, как обучающиеся в Российской Федерации приобщаются к пищевой системе и усваивают пищевые паттерны иных обществ (например, Кавказ – Азия – Европа – Америка), они сталкиваются с явлением «пищевого перехода», обычно благосклонно воспринимая и воспроизводя пищевые модели с более высоким содержанием жиров по сравнению с нашей традиционной культурой. Главной чертой указанного перехода является постепенный сдвиг в направлении высокоэнергетических жиров, насыщенных жиров и сахара [Замбжицкий, Бацукова, 2012].

Явление «пищевого перехода» также связывают с интенсивной урбанизацией и все большей доступностью предварительно обработанных продуктов, многие из которых имеют повышенное содержание жиров, сахара и соли.

К тому же «модные» среди студенческой молодежи ненатуральные продукты быстрого приготовления с химическими добавками, консервантами, красителями, сахар и его искусственные заменители, рафинированные продукты, супы быстрого приготовления, чипсы, кофеин, и т.д. и т.п. являются вредными стимуляторами, которые из-за высокого подъема уровня инсулина приводят к значительному выбросу серотонина (гормона настроения). Но улучшение самочувствия длится недолго, и вскоре, чтобы не было депрессии от недостатка серотонина, мозг начинает требовать «допинга» – следующей порции стимуляторов. Так у молодого человека возникает зависимость от стимуляторов, которые имеют кумулятивное действие в отношении нарушения обмена веществ и наносят огромный вред организму, вызывая серьезные заболевания.

Также следует отметить вредное влияние на здоровье обучающихся широкого потребления рафинированного сахара, который в виде добавок присутствует во множестве продуктов (конфеты, пирожные, печенье, торты, сладкие напитки и др.). На его усвоение тратится большое количество кальция, что в свою очередь как бы вымывает кальций из костной ткани и способствует остеопорозу. Кроме того, для усвоения белого сахара витамины группы В компенсируются (извлекаются) из различных органов, что приводит к возникновению их дефицита, а молодые люди страдают от нервной возбудимости, расстройств пищеварения, усталости, ухудшения зрения, анемии, сердечных приступов, мышечных и кожных заболеваний и т.д. [Савельев, Федорова, 2012].

*Восприятие, убеждения, установки.* Люди выстраивают собственные восприятия, убеждения и установки в отношении пищи на основе культурных ценностей и психосоциальных факторов, которые формируют их пищевые выборы. Такие культурные конструкции могут не всегда совпадать со строгими научными взглядами на безопасность или пищевую питательность тех или иных продуктов. Так, в течение нескольких последних десятилетий продвижение идеи о повышенном потреблении жиров как об одной из общественных проблем оказалось довольно успешным, вплоть до появления «жирофобии». Подобная социальная динамика отражает важную роль пищевых выборов как вопросов повестки дня в современном обществе.

Вместе с тем, это порой приводит к нарушениям пищевого поведения, особенно среди молодых людей. Так, девушкам студенческого возраста необходимо быть привлекательными, что важно для социального успеха. Это особенно ощущается данной гендерной группой в университете, где происходит оценка друг друга, как правило в первую очередь по внешнему виду. «Идеализированный» стандарт женской красоты требует, чтобы женщины были худыми, однако мужчины, как правило, освобождены от этого стандарта. В настоящее время культурное давление на мужчин в аспекте их соответствия стройному и мышечному идеалу усиливается, и мужчины все больше недовольны своим телом и хотят похудеть или повысить мышечный тонус.

Недовольство своим телом в современном мире стало «нормативным недовольством» и тесно связано со стремлением к похудению. Невозможность сбросить лишние килограммы может драматически повлиять на общее настроение и уверенность в себе. Так, исследователями [Пашкевич, Подригало, Прусик, 2012] были изучены стратегии саморегуляции и субъективное самочувствие обучающихся ОО ВО, у которых недавно диагностировали расстройства пищевого поведения и студентов с риском возникновения отклонений в пищевом поведении. Студенты с нарушениями питания и студенты, которые только находятся на грани между адекватной и болезненной пищевым поведением, сообщали о большом количестве стратегий для управления своим весом, при этом им был присущ низкий уровень удовлетворенности жизнью. Кроме того, опрашиваемые с нарушениями питания показали большое количество стратегий саморегуляции: постоянный поиск информации в Интернете об уменьшении веса, самоконтроль, ведение дневников питания и т.п.

Лица юношеского возраста имеют высокую тенденцию стесняться своего тела, страх набрать лишний вес, боятся быть слишком худыми или слишком толстыми. Они не просто боятся, что не смогут достичь идеальной массы тела, они боятся неудачи в социальных ситуациях, отношениях, в ОО ВО, а в последующем и на работе. Этот страх может быть настолько сильным, что приводит к социальной изоляции. Страх неудачи держит их подальше от социума, новых вызовов, перспективных планов. В тоже самое время строгий контроль и пребывание в своей зоне комфорта дает ощущение покоя, защищенности, правильности и совершенства.

*Социальные воздействия.* Человек потребляет пищу в присутствии других лиц. Исследования показывают, что эффект социальной фасилитации приводит к более низкому уровню потребления пищи наедине и соответственно более высокому в обстановке группового потребления, особенно когда такие группы состоят из знакомых между собой людей. В юношеском возрасте семья и, в особенности, друзья составляют главный источник образцов для подражания, и так же являются основными факторами группового давления в деле потребления тех или иных продуктов питания (включая продукты с повышенным или пониженным содержанием жиров) или пробование новых продуктов [Денисова, Березуцкая, 2017].

Групповая вовлеченность важна для формирования и дальнейшей поддержки пищевых поведенческих изменений, как это показано в исследованиях по снижению рисков сердечно-сосудистых заболеваний и по лечению избыточного веса и связанных с ним пищевых расстройств [Ульянова и др., 2018]. Следует отметить, что недостаток социальной поддержки способен разрушить индивидуальные попытки пищевых изменений полностью или по крайней мере критически уменьшить успешность таких попыток.

*Реклама в СМИ.* Средства массовой информации являются одним из ключевых источников

информации о еде и питании для многих людей. Большинство рекламных бюджетов тратят компании, которые производят упакованные сладкие и жиросодержащие продукты с высоким уровнем термической и газовой обработки. Поскольку точные данные относительно объемов продаж и соответствующих рекламных затрат часто являются закрытой коммерческой информацией, довольно проблематично установить прямую связь между рекламой и продажей. Однако многочисленные свидетельства подтверждают эффективность рекламных сообщений в увеличении продаж пищевых продуктов.

Отдельной проблемой специалисты-диетологи считают рекламу, направленную на молодежь. Эффективность маркетинговых кампаний, направленных на молодежь, давно и хорошо известна производителям алкогольных напитков и табачных изделий. Следует обратить внимание, что отсутствие (запрет) в последние несколько лет рекламы табачных изделий значительно снизила на наших улицах количество молодежи, употребляющих традиционные табачные изделия. Реклама пищевых продуктов имеет целью увеличить узнаваемость бренда среди молодежной, в т.ч. студенческой, аудитории, сформировать более позитивное отношение к потреблению рекламируемых пищевых продуктов, создать у молодых людей мотивацию на приобретение продукта и так далее.

Рекламные сообщения, апеллирующие к «здоровым» продуктам, обычно увеличивают объемы продаж. Использование таких маркетинговых технологий, направленных на увеличение продаж пищевых продуктов, обозначенных как «здоровые», однако может вызвать сомнения относительно соответствия таких методов. Продукт, заявленный как «здоровый», в определенном своем аспекте (например, с низким содержанием жиров), вполне может быть достаточно «нездоровым» конкретно в другом (как вариант, содержать много соли или сахара).

Многие исследования рассматривали вопрос о том, являются ли угрозы или возбуждение страха в рекламных сообщениях эффективным средством стимуляции потребителей к желаемым изменениям в культуре питания. Общий вывод этих работ может быть сформулирован так, что как позитивные, так и негативные сообщения имеют значительное влияние на формирование и изменение культуры питания и пищевого поведения в краткосрочной перспективе, однако ни одно сообщение относительно питания или пищевого поведения не является однозначно эффективным, чтобы сформировать и поддерживать постоянные изменения в культуре питания и пищевом поведении человека [Роднаева, Тыхеева, Етобаева, 2021].

Социальные медиагруппы, использующие технику медиафрейминга. Медиафрейминг освещает определенные аспекты проблемы и акцентирует большое внимание на том, что является выгодным авторам публикаций. Они обрамляют события, ограничивая аудиторию в интерпретации событий. Это может происходить с помощью различных текстовых особенностей заголовков, аудиовизуальных компонентов, используемых метафор и/или способа подачи информационного контента, где называются лишь выбранные компоненты истории и опускаются другие.

Интернет и социальные медиа на своих площадках представляют постоянный поток изображений идеальных тел, часто фото цифровой модификации (всем известный фотешоп), чтобы создать недостижимый образ физического совершенства. Поиск данного вида информационного контента приводит к тому, что молодежь ориентируется на совершенствование физической формы. Таким образом, глобальная сеть Интернет является основным источником информации, на основе которой обучающиеся ОО ВО ориентируются в

оценке своей внешности и оценивают внешний вид индивида в социуме.

Интернет и социальные медиагруппы предоставляют практически неограниченные возможности для социального сравнения. Массив информации на веб-сайтах посвящен «идеалам» внешности. Сайты социальных сетей проводят данные события, как «трансформационный день», которые поощряют пользователей публиковать фотографии «до и после похудения», часто сосредоточены на теме потери и уменьшения веса. Социальное сравнение, стимулируемое в пространстве социальных сетей, обуславливает психофизиологическое недовольство собственным телом и возникновение пищевых расстройств.

В исследовании гендерно отмечено, что девушки чаще, чем парни, публикуют фотографии в Instagram [принадлежит корпорации Meta, признанной в РФ экстремистской организацией], а также в два раза чаще размещают изображения продуктов питания и кулинарных блюд перед употреблением. Это говорит о том, что девушки уделяют больше внимания внешнему виду и еде, чем юноши. Исследования также показывают, что повышенная активность, ориентированная на внешний вид в социальных медиагруппах (например, комментирование и размещение фотографий), была связана с более высоким уровнем интернализации идеала, стремлением к утонченности и недовольством собственным весом. У девушек с учетными записями Instagram и Facebook [принадлежит корпорации Meta, признанной в РФ экстремистской организацией] значительно повышены уровни показателей по пропуску приемов пищи [Wilksch et al., 2019].

За последние годы социальная сеть Instagram приняла во внимание все жалобы психологов, активных пользователей и создала отдельный раздел о расстройствах пищевого поведения в справочном центре сети, где описано, что это такое, как понять данное конкретное расстройство, и представлено пояснение, что Instagram будет удалять и блокировать любые изображения или публикации, которые так или иначе негативно влияют на психику других пользователей.

Конечно, расстройства пищевого поведения стали распространяться еще до того, как появились социальные медиа, но социальные медиа способствуют остроте восприятия проблемы с помощью «заточенной» рекламы и соответствующих веб-сайтов, рекламирующих нереалистичные идеалы тела и образа жизни.

*Знания.* Обучающиеся ОО ВО могут использовать собственные знания для формирования когнитивных связей между питанием и здоровьем, изменяя таким образом собственное поведение, но само по себе знание не всегда является доминантом в ЗОЖ. В современном мире информация о ЗОЖ и культуре питания является свободной и доступной широким слоям населения, однако многие либо не знают, как применять эту информацию в повседневной жизни, либо недостаточно мотивированы к реальным изменениям собственного пищевого поведения. Таким образом, в аспекте информационного влияния на распространение «здоровых» моделей питания следует признать, что осведомленность далеко не всегда является залогом значительного влияния на реальное пищевое поведение человека.

## Заключение

Повышение уровня образования студенческой молодежи по вопросам здорового питания является одной из приоритетных задач в мотивации к здоровому образу жизни. Существующие

учебные программы дисциплин медико-биологического цикла не дают возможности усовершенствовать эти знания и выработать навыки. Учитывая тенденции развития высшего образования, следует принять во внимание насущные потребности повышения уровня валеологического направления и внедрения соответствующих тем, предметов и здоровьесберегающих технологий в образовательную среду высшей школы.

### Библиография

1. Балыкова О.П. и др. Исследование культуры питания студентов вузов – одного из факторов формирования здоровья // Интеграция образования. 2012. № 2. С. 56-59.
2. Власова Ж.Н., Жукова Т.А. Формирование здорового образа жизни студентов // Вестник БГУ. 2013. № 13. С. 39-41.
3. Денисова Г.С., Березуцкая Л.А. Пути совершенствования организации рационального питания студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 73-84.
4. Дрожжина Н.А., Максименко Л.В., Кича Д.И. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов // Вопросы питания. 2012. № 1. С. 76-78.
5. Дугнист П.Я. и др. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4 (7). С. 3-25.
6. Замбрицкий О.Н., Бацукова Н.Л. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания. Минск, 2012. 44 с.
7. Иванченко М.Н., Сеферова А.С., Насруллаева С.Ш. Проблемы питания студентов медицинского вуза // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2017. № 7 (1). С. 292-294.
8. Неумывакин И.П. Эндозкология здоровья. СПб.: ДИЛЯ, 2005. 544 с.
9. Пашкевич С.А., Подригало Л.В., Прусик К. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья // Физическое воспитание студентов. 2012. № 6. С. 58-62.
10. Подригало Л.В., Ермаков С.С., Ровная О.А. Особенности питания учащихся молодежи как фактор, влияющий на здоровье // Человек. Спорт. Медицина. 2019. № 19 (4). С. 103-110.
11. Роднаева О.А., Тыхеева Н.А., Етобаева И.Г. К вопросу формирования культуры здорового образа жизни студентов, как неотъемлемой части процессов воспитания и обучения // Педагогика и просвещение. 2021. № 1. С. 50-57.
12. Савельев П.Г., Федорова Л.С. Рациональное питание. М.: Просвещение, 2012. 143 с.
13. Сухова Е.В. Характеристика питания современных студентов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. № 12-2. С. 289-296.
14. Ульянова Н.А. и др. Правила приема пищи в системе правильного питания студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1 (8). С. 83-93.
15. Novikov A.V. et al. The Ways to Improve the Technical and Physical Training of 17-18-Year-Old Volleyball Players by Means of Weight Training Exercises // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. 2018. Vol. 10. No 10. P. 2551-2554.
16. Wilksch S.M. et al. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents // International Journal of Eating Disorders. 2019. Vol. 53. Is. 1. P. 96-106. doi:10.1002/eat.23198

### Psychological features of healthy lifestyle and nutrition culture of students

**Artem Yu. Lakhtin**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of Physical Education  
and Pre-Conscription Training,  
Moscow State University of Technologies and Management,  
109004, 73, Zemlyanoi Val str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: skbpgu@mail.ru

**Aleksandr A. Seliverstov**

Senior Lecturer of the Department of Physical Education  
and Pre-Conscription Training,  
Moscow State University of Technologies and Management,  
109004, 73, Zemlyanoi Val str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: a.seliverstov@mgutm.ru

**Zaur R. Rabadanov**

Assistant of the Department of Pedagogy and Psychology  
of Vocational Education,  
Moscow State University of Technologies and Management,  
109004, 73, Zemlyanoi Val str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: rabadanovzr@gmail.com

**Aleksei V. Novikov**

Doctor of Pedagogy, PhD in Law,  
Professor of Law, Chief Scientific Officer,  
Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,  
125130, 15a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;  
Professor of Criminal Law Department,  
Astrakhan State University,  
4140546, 20a, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;  
Professor of the Department of Private Law,  
Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,  
614012, 125, Karpinskogo str., Perm, Russian Federation;  
e-mail: novikov.pravo@mail.ru

**Diana N. Slabkaya**

Senior Scientific Officer,  
Scientific-Research Institute of Federal Penitentiary Service of Russia,  
125130, 15a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: sdn10.70@mail.ru

**Abstract**

The subject of the study is the nutrition culture of students. The research topic is the psychological features of a healthy lifestyle and nutrition culture of students. The purpose of the work is to analyze the psychological features of a healthy lifestyle and nutrition culture of students. The methodology of the research is a qualitative study of the psychological characteristics of a healthy lifestyle and nutrition culture of students was carried out using such general scientific methods as analysis, synthesis, comparison, generalization when studying information sources on the research problem, which contained information concerning the current state of the nutrition culture of students, as well as factors affecting the nutrition culture of students. Scope of application

of the results: the results of the study can be used in the introduction of topics and subjects of the valeological direction, as well as health-saving technologies in the educational process of higher educational institutions. The conclusion of the study is that improving the level of nutrition culture of students is one of the priorities in motivating them to a healthy lifestyle, while when forming a nutrition culture, it is necessary to identify such factors that affect the eating behavior of students as cultural factors, peculiarities of beliefs and attitudes towards food, social influences, advertising in the media and social media.

### For citation

Lakhtin A.Yu., Seliverstov A.A., Rabadanov Z.R., Novikov A.V., Slabkaya D.N. (2022) Psikhologicheskie osobennosti zdorovogo obraza zhizni i kul'tury pitaniya obuchayushchikhsya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh vysshego obrazovaniya [Psychological features of healthy lifestyle and nutrition culture of students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (6A), pp. 20-32. DOI: 10.34670/AR.2023.92.37.003

### Keywords

healthy lifestyle, healthy lifestyle culture, nutrition culture, student youth, nutrition regime.

### References

1. Balykova O.P. et al. (2012) Issledovanie kul'tury pitaniya studentov vuzov – odnogo iz faktorov formirovaniya zdorov'ya [Study of the nutrition culture of university students as one of the factors in the formation of health]. *Integratsiya obrazovaniya* [Integration of education], 2, pp. 56-59.
2. Denisova G.S., Berezutskaya L.A. (2017) Puti sovershenstvovaniya organizatsii ratsional'nogo pitaniya studentov [Ways to improve the organization of rational nutrition of students]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 1 (4), pp. 73-84.
3. Drozhzhina N.A., Maksimenko L.V., Kicha D.I. (2012) Osobennosti pishchevogo povedeniya studentov Rossiiskogo universiteta druzhby narodov [Peculiarities of eating behavior of students of the Peoples' Friendship University of Russia]. *Voprosy pitaniya* [Problems of nutrition], 1, pp. 76-78.
4. Dugnist P.Ya. et al. (2017) Zdorovyi obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsii molodezhi [Healthy lifestyle in the system of value orientations of youth]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 4 (7), pp. 3-25.
5. Ivanchenko M.N., Seferova A.S., Nasrullaeva S.Sh. (2017) Problemy pitaniya studentov meditsinskogo vuza [Problems of nutrition of students of a medical university]. *Byulleten' meditsinskikh Internet-konferentsii* [Bulletin of medical Internet conferences], 7 (1), pp. 292-294.
6. Neumyvakin I.P. (2005) *Endoekologiya zdorov'ya* [Endoecology of health]. St. Petersburg: DILYa Publ.
7. Novikov A.V. et al. (2018) The Ways to Improve the Technical and Physical Training of 17-18-Year-Old Volleyball Players by Means of Weight Training Exercises. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 10, 10, pp. 2551-2554.
8. Pashkevich S.A., Podrigalo L.V., Prusik K. (2012) Analiz pitaniya studencheskoi molodezhi vo vzaimosvyazi s osobennostyami zdorov'ya [Analysis of student youth nutrition in relation to health characteristics]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 6, pp. 58-62.
9. Podrigalo L.V., Ermakov S.S., Rovnaya O.A. (2019) Osobennosti pitaniya uchashchikhsya molodezhi kak faktor, vliyayushchii na zdorov'e [Peculiarities of nutrition of young students as a factor influencing health]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [Man. Sport. Medicine], 19 (4), pp. 103-110.
10. Rodnaeva O.A., Tykheeva N.A., Etobaeva I.G. (2021) K voprosu formirovaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni studentov, kak neot'emlemoi chasti protsessov vospitaniya i obucheniya [To the question of forming a culture of a healthy lifestyle of students, as an integral part of the processes of education and training]. *Pedagogika i prosveshchenie* [Pedagogy and education], 1, pp. 50-57.
11. Savel'ev P.G., Fedorova L.S. (2012) *Ratsional'noe pitanie* [Balanced diet]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
12. Sukhova E.V. (2014) Kharakteristika pitaniya sovremennykh studentov [Characteristics of the nutrition of modern students]. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [Actual problems of the humanities and natural

- sciences], 12-2, pp. 289-296.
13. Ul'yanova N.A. et al. (2018) Pravila priema pishchi v sisteme pravil'nogo pitaniya studentov [Rules of food intake in the system of proper nutrition of students]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 1 (8), pp. 83-93.
  14. Vlasova Zh.N., Zhukova T.A. (2013) Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov [Formation of a healthy lifestyle of students]. *Vestnik BGU* [BSU Herald], 13, pp. 39-41.
  15. Wilksch S.M. et al. (2019) The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53, 1, pp. 96-106. doi:10.1002/eat.23198
  16. Zambrzhitskii O.N., Batsukova N.L. (2012) *Gigienicheskie osnovy ratsional'nogo pitaniya. Otsenka adekvatnosti fakticheskogo pitaniya* [Hygienic bases of rational nutrition. Assessment of the adequacy of actual nutrition]. Minsk.