



Бахолдина В.Ю.

*МГУ им. М.В. Ломоносова, биологический факультет, кафедра антропологии,
Ленинские горы, 1, стр. 12, 119234, Москва, Россия*

ВЛИЯНИЕ НЕКОТОРЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ И САМООЦЕНКУ СТУДЕНТОВ ИЗ КОРЕИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ МОСКВЫ

Введение. В статье представлены результаты комплексного исследования выборки студентов из Республики Корея, обучающихся в Москве. В условиях интенсивных международных студенческих обменов проблемы адаптации молодых людей к жизни и учёбе в другой стране становятся актуальным предметом научных исследований, в том числе и современной биологической антропологии. Уровень адаптации иностранных студентов находит отражение в их физическом состоянии и в некоторых психологических показателях, на что могут влиять и факторы социального характера.

Материал и методы. В исследовании применялись традиционные методы антропометрии, а также данные анкет и шкала самооценки Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн. Сбор данных проводился с соблюдением правил биоэтики с дальнейшей деперсонификацией собранных материалов. Статистические методы включали описательную статистику, корреляционный и факторный анализы.

Результаты. По данным антропометрии был произведён расчёт индекса массы тела и построены графики его распределения, которые соответствуют критериям нормальности. У юношей индекс массы тела находится, в основном, в пределах нормы, в то время как в выборке девушек наблюдается заметный процент участниц с пониженной массой тела по стандартам Всемирной организации здравоохранения.

В выборке юношей индекс массы тела обнаруживает отрицательную связь с удовлетворённостью питанием, физическим самочувствием и занятиями спортом, что согласуется с итогами нашего исследования российских студентов. Индекс массы тела у девушек обнаруживает положительную связь с самооценкой.

Полученные в исследовании результаты позволили оценить ассоциации между физическими и психологическими характеристиками студентов и некоторыми факторами социального характера.

Заключение. Итоги проведённого исследования указывают на значительное влияние социальных факторов, и прежде всего, самосоциализации, на физическое и психологическое состояние молодых людей, что необходимо учитывать в работе с иностранными студентами.

Ключевые слова: индекс массы тела; удовлетворённость питанием; место приёма пищи; социализация

DOI: 10.55959/MSU2074-8132-24-1-8

Введение

Студенты, обучающиеся в других странах, представляют сегодня значимую социальную категорию. Несмотря на все проблемы современного мира, уровень международных студенческих обменов остаётся высоким, и количество иностранных студентов в разных странах продолжает увеличиваться. При этом многие из них испытывают сложности в процессе приспособления к новым условиям жизни, что сказывается и на их успехах в учёбе. Адаптация студентов к новой среде включает целый ряд аспектов, изучение которых представляет собой одно из актуальных направлений исследований социологов, психологов и антропологов.

Важнейшим показателем уровня адаптации студентов к другой социальной и культурной среде является их физический и психологический статус [Бахолдина, Титова, 2018; Rabeeah et al., 2021; Slaughter et al., 2023; Zheng et al., 2023], который исследуется и в настоящей работе.

Значимым фактором для иностранных студентов является выстраивание новой для них системы питания. В статьях, посвящённых исследованиям в этой области, обычным становится такое словосочетание как «продовольственная безопасность», что подчёркивает высокий уровень напряжённости, создаваемый проблемой доступа студентов к необходимым и привычным для них продуктам [Shi et al., 2021; Shi, Allman-Farinelli, 2023].

Отдельной проблемой является психологическая адаптация, в том числе – преодоление ощущения одиночества и изолированности от социума. Подобные психологические сложности возникают даже у российских студентов – представителей национальных меньшинств, которые приезжают для учёбы в большие города [Козлова с соавт., 2022], тем более сложно избежать их иностранным студентам [Zheng et al., 2023]. Психологическое благополучие молодых людей может отражаться в уровне их самооценки. Исследования показывают, что для успешной социализации иностранных студентов самооценка играет важнейшую роль [Quinton, 2020].

Необходимость разработки специальных стратегий помощи иностранным студентам в адаптации к жизни и учёбе в другой стране определяет актуальность развития междисциплинарных исследований в этой области.

Материалы и методы

Материалом для исследования послужили данные по выборке корейских студентов, обучающихся в Москве, собранные бакалавром кафедры антропологии Мидженг Ли в 2019 году под руководством автора. Были обследованы 20 юношей и молодых мужчин в возрасте от 21 до 37 лет (средний возраст 27 лет, далее «юноши») и 20 девушек в возрасте от 17 до 27 лет (средний возраст 23 лет, далее «девушки»). В процессе исследования были измерены длина и масса тела с последующим расчётом индекса массы тела (BMI, body mass index), а также заполнены анкеты и опросники по шкале самооценки Т. Дембо – С. Рубинштейн. В анкетах студенты отвечали на вопросы о своём физическом самочувствии, о занятиях спортом, об удовлетворённости или о неудовлетворённости питанием, о месте приёмов пищи, о продуктах, которые им подходят, и которых недостаёт в их рационе. Шкала Дембо–Рубинштейн применялась нами в нескольких предыдущих исследованиях [Бахолдина с соавт., 2017; Бахолдина, Титова, 2018; Бахолдина, Благова, 2020, а, б]. Методика предполагает определение уровня нескольких частных самооценок. Уровень каждой частной самооценки в баллах считается эквивалентным расстоянию в миллиметрах от нижней, нулевой точки вертикального отрезка в 100 мм, до отметки, сделанной участником исследования. Шкала удобна своей простотой и доступностью для работы с респондентами широкого возрастного диапазона, а также тем, что позволяет оперировать с разными характеристиками. В настоящей работе участникам предлагалось оценить по шкале самооценки такие индивидуальные особенности (частные самооценки) как здоровье, благополучие, уверенность в себе, отношение близких людей, отношение знакомых, интеллект, внешность, характер и ощущение себя счастливым.

Сбор данных проводился с соблюдением правил биоэтики, при информированности и согласии участников, с санкции Комитета по биоэтике МГУ. В соответствии с законом о защите персональных данных, все собранные материалы в процессе дальнейшей обработки были деперсонифицированы.

Статистическая обработка данных включала описательную статистику, а также методы корреляционного и факторного анализа в программе STATISTICA 10.

Результаты

Морфологические особенности изученной выборки студентов из Кореи

Антропометрическое исследование студентов из Кореи включало измерение длины и массы тела с последующим расчётом индекса массы тела (BMI) (таблица 1).

В таблице 2 приводится распределение юношей и девушек по индексу массы тела согласно градациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

В женской части выборки встречается несколько случаев недостаточной и повышенной массы тела. Среди юношей недостаточная масса тела не встречается, присутствуют только норма, избыточная масса тела и ожирение, представленное в выборке единичным случаем. Данные таблицы свидетельствуют о большем неблагополучии в физическом статусе девушек,

для которых в 25 % случаев отмечается недостаточная масса тела.

Ниже приводятся графики распределения индекса массы тела для юношей и девушек (рис. 1, 2).

Согласно критерию Колмогорова-Смирнова, распределение значений индекса массы тела для юношей соответствует нормальному ($d = 0,09936$, $p > 0,20$). Коэффициент

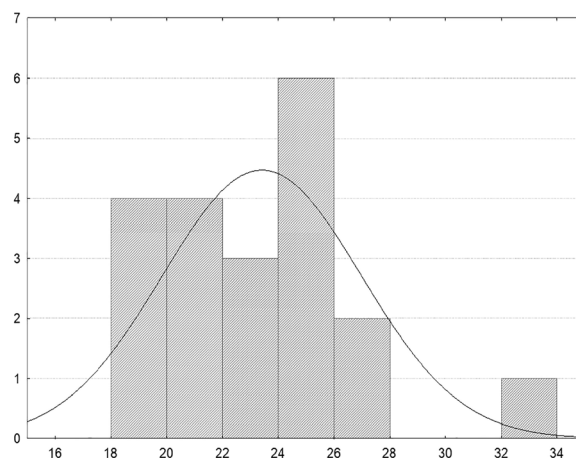


Рисунок 1. Распределение значений индекса массы тела (BMI) в выборке юношей
Figure 1. Distribution of body mass index (BMI) values in the male sample

Таблица 1. Возраст, длина тела, масса тела и BMI в изученной выборке
Table 1. Age, body length, body weight and BMI in the sample

	Юноши, N=20				Девушки, N=20				
	M	Min	Max	SD	M	Min	Max	SD	
Возраст	26,60	21,00	37,00	4,47	Возраст	22,80	17,00	27,00	2,76
Длина тела	174,80	165,00	185,00	4,97	Длина тела	163,15	155,00	169,00	3,80
Масса тела	71,65	55,00	105,00	12,34	Масса тела	55,35	47,00	70,00	6,71
BMI	23,41	18,62	32,77	3,57	BMI	20,84	16,46	25,59	2,77

Примечания. M – средняя; Min – минимум, Max – максимум, SD – среднее квадратическое отклонение.
Notes. M – average; Min – minimum, Max – maximum, SD – standard deviation.

Таблица 2. Распределение выборки по BMI согласно критериям ВОЗ
Table 2. Sample distribution by BMI according to WHO criteria

BMI, кг/м ²	Градация BMI по критериям ВОЗ	% (число)	
		Юноши, N=20	Девушки, N=20
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела	–	–
16–18,5	Недостаточная масса тела	–	25% (5)
18,5–24,99	Норма	70% (14)	60% (12)
25–29,99	Избыточная масса тела	25% (5)	15% (3)
30–34,99	Ожирение	5% (1)	–
35–39,99	Сильное ожирение	–	–
40 и более	Очень сильное ожирение	–	–

асимметрии равен 0,769, что свидетельствует о значительном смещении распределения в область более низких значений, которые в данном случае, в соответствии с данными таблицы 2, являются нормой для индекса массы тела по критериям ВОЗ.

Распределение индекса массы тела у девушек (рис. 2) также соответствует нормальному ($d = 0,13236$, $p > 0,20$). Коэффициент асимметрии в выборке девушек равен 0,377, что также говорит о смещении распределения в область низких значений. В выборке девушек низкие значения соответствуют недостаточной массе тела по критериям ВОЗ.

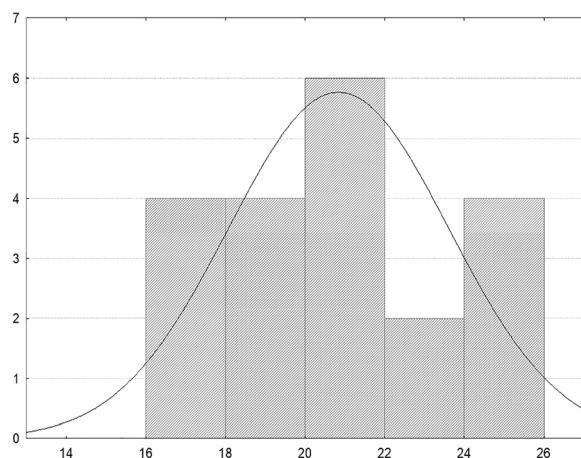


Рисунок 2. Распределение значений индекса массы тела (BMI) в выборке девушек
Figure 2. Distribution of body mass index (BMI) values in female sample

Самооценка и данные опросов студентов из Кореи

В таблице 3 приводятся средние значения и размах изменчивости для частных самооценок шкалы Дембо–Рубинштейн в женской и мужской части изученной выборки.

Статистически достоверных различий между юношами и девушками по признакам шкалы Дембо–Рубинштейн не обнаружено; средние баллы самооценки для девушек и юношей примерно равны. Для иллюстрации различий по частным самооценками полученные результаты представлены в графическом виде (рис. 3).

У юношей и девушек уровень самооценки совпадает для показателей «здоровье» и «внешность». Самооценка уверенности в себе, отношения знакомых и характера несколько выше у юношей; самооценка благополучия, отношения близких, интеллекта и счастья выше у девушек. В целом конфигурации кривых самооценки для обоих полов сходны между собой.

Проведённые нами ранее исследования [Бахолдина, Титова, 2018; Бахолдина, Благова, 2020, а, б] позволяют сравнить уровень самооценки в трёх выборках – студентов из Кореи, иностранных студентов из РУДН и российских студентов Московского университета (табл. 4).

Таблица 3. Описательные статистики для показателей шкалы самооценки Дембо –Рубинштейн

Table 3. Descriptive statistics for indicators of the Dembo–Rubinshtein self-esteem scale

	Юноши, N=20				Девушки, N=20			
	М	Min	Max	SD	М	Min	Max	SD
Здоровье	68,90	30	100	19,26	68,50	10,00	100,00	22,77
Благополучие	62,75	10	100	22,21	70,00	40,00	90,00	17,17
Уверенность в себе	75,20	10	100	24,15	71,50	30,00	100,00	18,72
Отношение близких	80,60	40	100	19,40	84,75	60,00	100,00	13,71
Отношение знакомых	79,50	50	100	14,95	77,00	20,00	100,00	22,03
Интеллект	71,40	30	100	19,06	73,25	40,00	100,00	13,98
Внешность	69,85	20	90	19,86	70,00	40,00	100,00	16,22
Характер	79,85	50	100	14,27	72,50	40,00	100,00	14,37
Счастье	76,50	20	100	23,29	81,75	50,00	100,00	15,83
Средний балл самооценки	73,84				74,36			

Примечания. М – средняя; Min – минимум, Max – максимум, SD – среднее квадратическое отклонение.
Notes. M – average; Min – minimum, Max – maximum, SD – standard deviation.

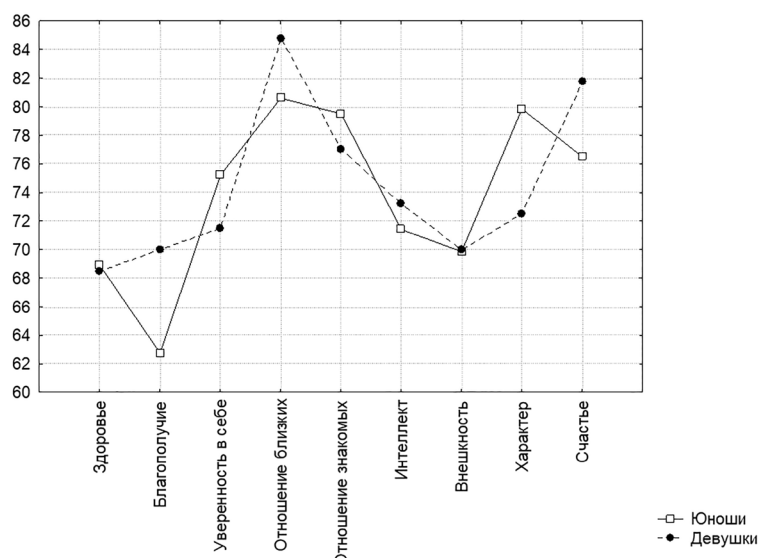


Рис. 3. Графическое сравнение уровня самооценки для юношей и девушек по отдельным показателям шкалы Дембо–Рубинштейн
 Figure 3. Graphic comparison of the self-esteem level for males and females according to separate indicators of the Dembo–Rubinstein scale

Таблица 4. Сравнение среднего балла самооценки для юношей и девушек в трёх выборках студенческой молодёжи
 Table 4. Comparison of average self-esteem score for males and females in three student samples

Студенты из	Юноши		Девушки		
	Иностранные студенты, РУДН, N=118	Российские студенты, МГУ, N=80	Студенты из Кореи, N=20	Иностранные студенты, РУДН, N=60	Российские студенты, МГУ, N=146
Кореи, N=20	73,84	75,48	74,36	80,37	70,48

Общий уровень самооценки оказывается достаточно высок и сходен во всех трёх выборках. Однако можно отметить некоторые различия в гендерной дифференциации по этому признаку. Разница между мужской и женской частями выборки российских студентов статистически достоверна, в то время как уровень самооценки юношей и девушек в обеих выборках иностранных студентов находится на одном уровне.

В анкетах, которые были предложены участникам исследования, содержались также вопросы об их физическом самочувствии, пищевых предпочтениях, удовлетворённости питанием и занятиях спортом.

Анализ анкет показал, что в выборке юношей питанием не удовлетворены 11 человек из 20, то есть 55%. В выборке девушек этот процент ниже – 44,4%.

Среди продуктов, недостаток которых особенно остро ощущают студенты из Кореи – мо-

репродукты, некоторые овощи, например, батат, а также фрукты. В то же время морепродукты, рыба и овощи называются студентами среди тех продуктов, которые им в России не нравятся. Еда, которая устраивает студентов из Кореи – мясные блюда, супы, блины, макароны, плов.

Одним из вопросов анкеты был вопрос об основном месте приёма пищи – дом (общежитие), или столовая, кафе, ресторан. Согласно результатам опросов, питание вне дома практикуют 70% юношей и 66,7% девушек.

Спортом в той или иной степени занимаются 33% юношей и 68% девушек.

Связь признаков самооценки, некоторых социальных факторов и BMI в изученной выборке

В качестве многомерного метода исследования связей между разными признаками в изученной выборке студентов из Кореи был применён факторный анализ.

Выбор признаков для проведения факторного анализа представляет собой отдельную задачу, особенно в случае небольшой численности группы. Согласно условиям применения метода, количество переменных должно быть не менее чем в два раза меньше, чем общая численность выборки. Ещё одним условием является наличие корреляций между признаками, включёнными в анализ. С целью приведения процесса статистической обработки данных в соответствие с этими правилами, вначале был проведён корреляционный анализ и рассчитаны средние значения коэффициентов корреляции между признаками шкалы самооценки Дембо–Рубинштейн и остальными признаками, вклю-

чёнными в исследование. Для проведения факторного анализа были выбраны 4 признака шкалы самооценки, показавшие наиболее высокий уровень корреляционных связей, а также BMI и данные анкет. Итоги факторного анализа представлены в таблицах 5 и 6.

В выборке юношей первый фактор, на который приходится 0,30 тотальной изменчивости, выделяет однонаправленную изменчивость всех включённых в анализ показателей шкалы Дембо–Рубинштейн.

Второй фактор демонстрирует высокие факторные нагрузки одного знака между физическим самочувствием, удовлетворённостью собственным питанием, занятиями спортом и пред-

Таблица 5. Итоги факторного анализа. Юноши
Table 5. Results of factor analysis. Males

	Factor – 1	Factor – 2	Factor – 3
Здоровье	0,6690	0,1618	0,3362
Отношение близких	0,7192	–0,3452	0,4574
Отношение знакомых	0,8727	0,0192	–0,1771
Характер	0,8760	0,0021	–0,1922
Удовлетворённость питанием	–0,0137	–0,6300	0,0365
Физическое самочувствие	0,2992	–0,6551	–0,4679
Спорт	0,1133	–0,6045	0,2852
Питание вне дома	–0,0235	–0,0326	0,8315
BMI	0,2440	0,6594	0,1156
Expl.Var	2,6564	1,7731	1,3970
Prp.Totl	0,2952	0,1970	0,1552

Таблица 6. Итоги факторного анализа. Девушки
Table 6. Results of factor analysis. Females

	Factor – 1	Factor – 2	Factor – 3
Здоровье	0,4458	–0,0396	0,6900
Отношение близких	0,1393	–0,1281	0,8296
Отношение знакомых	0,7987	–0,1965	0,3457
Характер	0,8261	–0,0433	0,0892
Удовлетворённость питанием	0,1874	0,8292	–0,1467
Физическое самочувствие	–0,1978	0,7115	0,4740
Спорт	0,0894	0,6681	–0,1736
Питание вне дома	0,7042	0,2851	0,1861
BMI	0,5681	0,3138	–0,0003
Expl.Var	2,439481	1,878483	1,602801
Prp.Totl	0,271053	0,20872	0,178089

Примечания к таблицам 5 и 6. Полужирным шрифтом выделены факторные нагрузки, превышающие 0,3.
Notes for tables 5 and 6. Factor loads exceeding 0,3 are shown in bold.

ставлениями об отношении к индивиду других людей. При этом высокая факторная нагрузка на индекс массы тела имеет противоположный знак.

Третьим фактором выявляется односторонняя связь средней интенсивности между питанием вне дома, самооценкой здоровья и отношениями близких. Противоположный знак имеет здесь факторная нагрузка на признак «физическое самочувствие».

В выборке девушек первый фактор, на который приходится 0,27 тотальной изменчивости, обнаруживает высокий уровень связи между отдельными показателями шкалы Дембо-Рубинштейн. Для всех признаков самооценки высокая положительная связь выявляется также с питанием вне дома и с индексом массы тела. Эти результаты частично совпадают с результатами по третьему фактору для юношей. Второй фактор, как и в выборке юношей, обозначает положительную связь между физическим самочувствием, удовлетворённостью собственным питанием, занятиями спортом и индексом массы тела. Третьим фактором выявляется односторонняя изменчивость таких показателей как самооценка здоровья, отношения близких и физического самочувствия.

Обсуждение

Оценка физического состояния студентов изученной выборки по значениям BMI обнаруживает некоторые различия между юношами и девушками. У юношей индекс массы тела находится, в основном, в пределах нормы, в то время как у девушек BMI ниже нормы отмечен в 25% случаев. Распределение значений массы тела и у юношей, и у девушек, соответствует критериям нормальности.

Анализ данных по уровню самооценки студентов из Кореи показал сходство по этому показателю мужской и женской выборки. Подобная ситуация в целом не характерна для гендерных различий в самооценке. Результаты большинства исследований свидетельствуют о том, что самооценка женщин в целом ниже, чем мужчин [Zuckerman et al., 2016], что соотносится и с нашими данными для российских студентов и аспирантов Московского университета [Бахолдина, Благова, 2020].

Проведённые ранее исследования позволили сравнить уровень самооценки в трёх выборках – студентов из Кореи (настоящая работа), иностранных студентов РУДН [Бахолдина, Титова, 2018], и российских студентов МГУ [Бахолдина, Благова, 2020]. Достаточно высокий уровень самооценки во всех трёх выборках может рассматриваться как свидетельство общего психологического благополучия данной возрастной и социальной категории. При этом, в отличие от российской выборки, в обеих выборках иностранных студентов – студентов из Кореи и студентов РУДН, – обнаруживается примерно одинаковый уровень самооценки у девушек и юношей. Возможно, подобные результаты могут отражать сходство тех социальных факторов, которые влияют на женскую и мужскую части каждой из выборок: обучение в одном и том же высшем учебном заведении, общие сложности в освоении русского языка, сходные проблемы в пищевой адаптации в стране обучения. Последнее предположение в отношении студентов из Кореи подтверждается изучением ответов девушек и юношей на вопросы относительно их питания. И те, и другие отмечают примерно одинаковый набор продуктов, которые подходят для них в России, и которых им недостаёт.

В анкетах студентов из Кореи список недостающих в питании продуктов совпадает с тем, качество которых респондентов не устраивает. Очевидно, это связано с различиями в способах приготовления, а также с тем, что в Корею блюда из морепродуктов и рыбы готовятся из свежего, а не из мороженого сырья.

Обращает на себя внимание примерно одинаковый процент респондентов среди юношей и девушек, которые предпочитают питание вне дома. Процент тех, кто удовлетворён своим питанием, и тех, кто постоянно занимается спортом, выше среди девушек. В связи с этим можно вновь обратиться к данным по самооценке студентов (см. табл. 3), согласно которой, несмотря на отсутствие статистически значимых различий, балл самооценки для девушек всё же несколько выше, чем для юношей. Исходя из всех полученных результатов, можно сделать предположение о несколько более высоком уровне психологического благополучия и социальной активности девушек из Кореи по сравнению с юношами.

Как и в наших предыдущих работах, в данном исследовании было предпринято изучение структуры психосоматических связей – ассоциаций между морфологическими особенностями студентов и уровнем их самооценки. Кроме того, полученный в результате анализа анкет материал позволил оценить ассоциации между физическими и психологическими характеристиками студентов и некоторыми факторами социального характера.

В выборке юношей индекс массы тела обнаруживает отрицательную связь с удовлетворённостью питанием, физическим самочувствием и занятиями спортом. Можно отметить согласованность этих результатов с данными по московским студентам, где у юношей масса тела оказалась связанной отрицательными корреляциями с некоторыми показателями самооценки.

В отличие от студенток Московского университета, индекс массы тела у девушек из Кореи обнаруживает положительную связь с самооценкой. Возможно, это обусловлено общим невысоким уровнем индекса массы тела корейских девушек, для которого даже максимальные значения лишь ненамного выходят за границы нормы согласно критериям ВОЗ (см. табл. 2).

Факторный анализ, проведённый для выборки девушек, выявил однонаправленную изменчивость всех вошедших в него признаков: четырёх показателей самооценки, удовлетворённости питанием, физического самочувствия, спортивной активности, питания вне дома и индекса массы тела. Отметим, что в факторном анализе знак факторных нагрузок не имеет значения, важно совпадение этих знаков для отдельных признаков внутри одного фактора, что означает общее направление их изменчивости. То есть по итогам факторного анализа можно сказать, что равнозначными оказываются оба заключения – как о связи высокой самооценки и хорошего физического самочувствия с удовлетворённостью питанием, занятиями спортом и питанием в столовой, кафе или ресторане, так и о связи низкой самооценки и плохого физического самочувствия с отсутствием удовлетворённостью питанием, занятий спортом и посещения столовой, кафе или ресторана.

По данным опросов, многих студентов из Кореи не удовлетворяют доступные им продукты

питания. Корейская кухня имеет свою специфику и предполагает использование целого ряда ингредиентов, недостаток которых студенты отмечают в анкетах. Возможность следовать своим пищевым предпочтениям и привычкам является важным условием физического и психологического благополучия человека. Как показывают исследования, традиционные типы питания обусловлены не только культурой народа, но и особенностями генетики, будучи связаны с наследственно детерминированными вариантами обмена веществ [Козлов с соавт., 2009; Козлов, 2020]. Это подтверждается и итогами проведённого в нашей работе анализа, согласно которым уровень удовлетворённости питанием может оказывать существенное воздействие на общее физическое самочувствие студентов и их самооценку.

Особый интерес представляют результаты, выявляющие влияние на самооценку и физическое самочувствие студентов такого фактора как место приёма пищи, который отражает определённую социальную активность студентов. Проведённое исследование показало, что место приёма пищи влияет на один из важнейших показателей самооценки – представление об отношении к индивиду других людей. Необходимо иметь в виду, что возможность питания части студентов в кафе и, тем более, в ресторане, в противоположность тем, кто питается только дома (в общежитии), может отражать лучшее финансовое положение первых по сравнению с последними, что также служит существенным фактором повышения самооценки. Тем не менее, автор склоняется к признанию большего значения социальной активности студентов, что косвенно подтверждается в ходе подробного анализа анкет. Так, в качестве завтрака или обеда в столовой могут фигурировать салат и кола, или даже только сэндвич, который студент мог бы легко приготовить и дома, но предпочитает отправиться за ним в заведение общепита.

В полученных результатах может отражаться и ещё один аспект жизни иностранных студентов, который сегодня также становится предметом особого внимания специалистов. Это проблема одиночества, ощущение которого негативно сказывается и на учёбе, и на общем состоянии молодых людей [Zheng et al., 2023]. Возможно, питание вне дома может служить од-

ним из способов преодоления одиночества, хотя подобная трактовка, безусловно, требует специального исследования и в данном случае представляет собой лишь гипотетическое допущение.

Занятия спортом также являются одним из путей повышения социальной активности студентов. И питание вне дома, и занятия спортом можно рассматривать как элементы самосоциализации – процесса индивидуального конструирования социальных ролей и связей [Фолиева, 2013], необходимого для адаптации иностранных студентов к новой социальной среде.

Заключение

В изученной выборке студентов из Республики Корея удовлетворённость едой и занятия спортом ассоциированы с общим физическим самочувствием как юношей, так и девушек. Степень доступности привычных продуктов питания также может играть большую роль в процессе адаптации молодых людей к жизни и учёбе в другой стране.

Проведённое исследование позволило выявить влияние на самооценку и физическое самочувствие студентов такого фактора как место приёма пищи, что может отражать значимость социальной активности студентов для успешности их адаптации, хотя в этом случае нельзя исключать и влияния на самооценку и самочувствие респондентов уровня их благосостояния.

Общие итоги исследования позволяют сделать вывод о значительном вкладе социальной адаптации в формирование психологического и физического благополучия студентов из Кореи. При этом структура проблем социального характера, с которыми сталкиваются студенты, неоднородна и заслуживает отдельного анализа. Если недостаток тех или иных привычных продуктов можно отнести и к социальным, и к биологическим факторам, то место приёма пищи относится к факторам социальным, и индивидуальный выбор в этом случае в значительной степени отражает процесс самосоциализации молодых людей. Полученные результаты могут представлять интерес для представителей педагогического состава и администрации высших учебных заведений, работающих с иностранными студентами.

Благодарности

Работа выполнена при поддержке РФ: грант 23-18-00086 «Региональные особенности влияния социально – экономических и социокультурных факторов на секулярный тренд размеров тела современной молодёжи на рубеже XX–XXI веков».

Библиография

Бахолдина В.Ю., Благова К.Н. Возрастная динамика морфологического статуса и психосоматических связей в двух выборках студентов Московского университета // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология, 2020а. №1. С. 47-57. DOI: 10.32521/2074-8132.2020.1.047-057.

Бахолдина В.Ю., Благова К.Н. Изучение системы взаимосвязей между питанием, физической активностью, морфологией и самооценкой в двух выборках студентов Московского университета // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология, 2020б. №2. С. 41-54. DOI: 10.32521/2074-8132.2020.2.041-054.

Бахолдина В.Ю., Благова К.Н., Самородова М.А. Возрастные и гендерные аспекты психосоматических связей (по данным трёх московских выборок подростков и студентов) // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология, 2017. №1. С. 57–65.

Бахолдина В.Ю., Титова Е.П. Структура психосоматических связей в связи с оценкой адаптационного напряжения в выборках студентов МГУ и РУДН // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология, 2018. №1. С. 50–58. DOI: 10.32521/2074-8132.2018.1.050-058.

Козлов А.И. Экология человека. Питание. М.: Юрайт. 2020. 187 с. (In Russ.).

Козлов А.И., Вершубская Г.Г., Лисицын Д.В., Санина Е.Д. Пермские и волжские финны: медицинская антропология и экологическая перспектива. Пермь: ПГПУ, 2009. 160 с.

Козлова М.А., Козлов А.И., Корниенко Д.С. Инклюзия против стресса: высшее образование для представителей коренных народов России // Вестник Томского государственного университета, 2022. 474. С. 144–152. DOI: 10.17223/15617793/474/16.

Фолиева Т.А. Самосоциализация в мультикультурном обществе // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. Серия Педагогические науки, 2013. № 8 (83). С. 11–15.

Информация об авторе

Бахолдина Варвара Юрьевна, д.б.н.; ORCID ID 0000-0002-3320-1445; vbaholdina@mail.ru

*Поступила в редакцию 30.09.2023,
принята к публикации 27.10.2023.*

THE IMPACT OF SOME SOCIAL FACTORS ON THE PHYSICAL WELL-BEING AND SELF-ESTEEM OF KOREAN STUDENTS STUDYING AT MOSCOW COLLEGES

Introduction. *The article presents the results of a comprehensive study of a sample of students from the Republic of Korea studying in Moscow. In the context of intensive international student exchanges, the problems of young people's adaptation to life and study in another country are becoming a relevant subject of scientific research, including modern biological anthropology.*

Material and methods. *We applied traditional anthropometric methods, as well as questionnaire and self-esteem scale by T. Dembo, S. Rubinstein. Data collection was carried out in compliance with the rules of bioethics and with further depersonalization of the collected materials. Statistical methods included descriptive statistics, correlation and factor analyses.*

Results and discussion. *Based on anthropometry data, body mass index was calculated and graphs of its distribution meet the criteria of normality. In males, the body mass index is mainly within the normal range, while in the female sample there is a noticeable percentage of participants with low body weight according to the standards of the World Health Organization.*

In male sample, body mass index shows a negative relationship with satisfaction with nutrition, physical well-being and sports activities, which is consistent with the results of our study of Russian students. Body mass index in females shows a positive relationship with self-esteem. The results made it possible to evaluate the associations between physical and psychological characteristics and some social factors.

Conclusion. *The results of the study indicate a significant influence of social factors, and above all, self-socialization, on the physical and psychological state of young people, which must be taken into account in interactions with international students.*

Keywords: body mass index; self-esteem; satisfaction with nutrition; place of eating; socialization

DOI: 10.55959/MSU2074-8132-24-1-8

References

Bakholdina V.Yu., Blagova K.N. *Vozrastnaya dinamika morfologicheskogo statusa i psyhosomaticheskikh svyazei v dvuh viborkah studentov Moskovskogo universiteta* [Age dynamics of morphological status and psychosomatic relations in two samples of Moscow University students]. *Moscow University Anthropology Bulletin* [Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya XXIII. Antropologiya], 2020a, 1, pp. 51-64. (In Russ.). DOI: 10.32521/2074-8132.2020.1.047-057.

Bakholdina V.Yu., Blagova K.N. *Izuchenie sistemy vzaimosvyazei mezhdu pitaniem, fizicheskoi aktivnostyu, morfologiei i samoootsenkoi v dvuh viborkah studentov Moskovskogo universiteta* [Study of the system of interrelations between nutrition, physical activity, morphology and self-esteem in two samples of Moscow University students]. *Moscow University Anthropology Bulletin* [Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya XXIII. Antropologiya], 2020b, 2, pp. 41-54. (In Russ.). DOI: 10.32521/2074-8132.2020.2.041-054.

Bakholdina V.Yu., Blagova K.N., Samorodova M.A. *Vozrastniye i genderniye aspekti psyhosomaticheskikh svyazei (po dannim triokh moskovskikh viorokh podrostkov i studentov)* [Age and gender aspects of psychosomatic relations (from data of the three Moscow samples of adolescents

and students)]. *Moscow University Anthropology Bulletin* [Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya XXIII. Antropologiya], 2017, 1, pp. 57-65. (In Russ.).

Bakholdina V.Yu., Titova E.P. *Struktura psyhosomaticheskikh svyazei v svyazi s ocenкой adaptacionnogo napriazheniya v viborkah studentov MGU i RUDN* [The structure of psychosomatic relations as regards the adaptation stress estimation in the samples of MSU and RUDN students]. *Moscow University Anthropology Bulletin* [Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya XXIII. Antropologiya], 2018, 1, pp. 50-58. (In Russ.). DOI: 10.32521/2074-8132.2018.1.050-058.

Kozlov A.I. *Ekologiya cheloveka. Pitaniye* [Human ecology. Nutrition]. Moscow, Urait Publ., 2020. 187 p.

Kozlov A.I., Vershubsckaya G.G., Lisitsin D.V., Sanina E.D. *Permskiye i volzhskie finni: meditsinskaya antropologiya i ekologicheskaya perspektiva* [Perm and Volga Finns: medical anthropology and ecological perspective]. Perm, PSPU Publ., 2009. 160 p. (In Russ.).

Kozlova M.A., Kozlov A.I., Kornienko D.S. *Inkluziya protiv stressa: vissheye obrazovaniye dla predstavitelei korennykh narodov Rossii* [Inclusion against stress: higher education for representatives of indigenous peoples of Russia]. *Vestnik Tomskogo universiteta* [Tomsk State University

Journal], 2022, pp. 144–152. (In Russ.). DOI: 10.17223/15617793/474/16.

Folieva T.A. Samosotsializatsiya v multikulturnom obschestve [Self-socialization in a multicultural society]. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya Pedagogicheskiye nauki* [Izvestia of the Volgograd State Pedagogical University. Series Pedagogical sciences], 2013, 8 (83), pp. 11-15. (In Russ.).

Quinton W.J. So close and yet so far? Predictors of international students' socialization with host nationals. *International Journal of Intercultural Relations*, 2020, 74, pp. 7-16. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2019.10.003.

Rabeeah Z., Shaikh N., Cunningham S. Changes in International Students' Dietary Habits, Physical Activity and BMI During Their First Year After Relocating to the U.S. *Current Developments in Nutrition*, 2021, 5 (2), p. 680. DOI: 10.1093/cdn/nzab045_062.

Shi Y., Allman-Farinelli M. Food insecurity in international and domestic students at an Australian university 2 years into the global COVID-19 pandemic. *Nutrition*, 2023, 116, 12196. DOI: 10.1016/j.nut.2023.112196.

Shi Y., Lukomskiy N., Allman-Farinelli M. Food access, dietary acculturation, and food insecurity among international

tertiary education students: A scoping review. *Nutrition*, 2021, 85, 11100. DOI: 10.1016/j.nut.2020.111100.

Slaughter L., Sie L., Breakey N., Macionis N., Zhang J. Can we buffer them? Supporting healthy levels of stress and anxiety in first year international students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 2023, 32, 100438. DOI: 10.1016/j.jhlste.2023.100438.

Zheng K., Johnson S., Jarvis R., Victor C., Barreto M. et al. The experience of loneliness among international students participating in the BBC Loneliness Experiment: Thematic analysis of qualitative survey data. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2023, 4, 100113. DOI: 10.1016/j.crbeha.2023.100113.

Zuckerman M., Li C., Hall J.A. When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 2016, pp. 34-51. DOI: 10.1016/j.jrp.2016.07.007.

Information about the author

Bakholdina Varvara Yu., DSc.; ORCID ID
0000-0002-3320-1445; vbaholdina@mail.ru

© 2024. This work is licensed under a CC BY 4.0 license