

УДК [316.6:613.1]-057.875(571.52)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТУВА

© 2016 г. Л. К. Будук-оол, А. М. Ховалыг, С. К. Сарыг

Тувинский государственный университет, г. Кызыл

В статье представлены данные исследования психологических особенностей студентов-первокурсников тувинской национальности, проживающих в условиях климатогеографического и социального напряжения Республики Тува. Особенностью республики является не только суровый климат, национальный уклад и образ жизни, но и низкий социально-экономический уровень жизни. Исследование проводилось в рамках мониторинга в Центре здоровья университета по компьютерной программе «Методика комплексной оценки физического и психического здоровья студентов высших и средних профессиональных учебных заведений» Р. И. Айзмана. Тувинские студенты характеризуются оптимальными показателями тревожности, стрессоустойчивости, агрессивности и враждебности, невротизации и психопатизации, соответствующими средневозрастным нормам. Достаточно высокий уровень мотивации на успех. Среди параметров социально-психологической адаптации преобладает направленность на дизадаптацию. Нейродинамические показатели нервной системы свидетельствуют о среднеслабом типе нервной системы тувинцев. Выявлены гендерные особенности девушек в более высокой тревожности, враждебности и мотивации на успех. Юноши более эмоционально устойчивы, спокойны, оптимистичны, поскольку среди них отсутствуют лица с «высоким» уровнем невротизации. Девушки характеризуются более низкой психологической адаптацией, однако имеют более высокий уровень физиологической адаптации в сравнении с юношами.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, тревожность, социально-психологическая адаптация, стрессоустойчивость, агрессивность и враждебность, мотивация к успеху, теппинг-тест

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FIRST-YEAR STUDENTS LIVING IN CONDITIONS OF CLIMATIC AND GEOGRAPHIC SOCIAL TENSIONS OF THE REPUBLIC OF TUVA

L. K. Buduk-ool, A. M. Khovalyg, S. K. Saryg

Tuva State University, Kyzyl, Russia

The article presents results of a study of psychological characteristics of Tuvan first-year students living in conditions of climatic and geographic social tensions of the Republic of Tuva.

The peculiarity of the Republic of Tuva is not only harsh climate, national way of life and lifestyle, but also low socio-economic standards of living. The study was conducted in the framework of the monitoring in the University Health Centre with the computer program «Methodology for integrated assessment of physical and mental health of students in higher and secondary professional educational institutions» by R. I. Aisman. The Tuvan students were characterized by optimal parameters of anxiety, stress resistance, aggression and hostility, neurotization and psychopathology corresponding to the middle-age norms. They had quite a high level of motivation to succeed. Among the parameters of social and psychological adaptation, orientation to dysadaptation prevailed. The nervous system's neurodynamic indicators indicated the medium-weak type of the nervous systems of Tuvians. There have been identified gender characteristics of the girls, they had higher anxiety, hostility and motivation to succeed. The young men were more emotionally stable, calm, optimistic, because there were no persons with the high neurotization level among them. The girls were characterized by lower psychological adaptation, however, they had a higher level of physiological adaptation in comparison with the young men.

Keywords: first-year students, anxiety, social and psychological adaptation, stress resistance, aggression and hostility, motivation for success, tapping test

Библиографическая ссылка:

Будук-оол Л. К., Ховалыг А. М., Сарыг С. К. Психологические особенности студентов-первокурсников, проживающих в условиях климатогеографического и социального напряжения Республики Тува // Экология человека. 2016. № 3. С. 37–42.

Buduk-ool L. K., Khovalyg A. M., Saryg S. K. Psychological Characteristics of First-Year Students Living in Conditions of Climatic and Geographic Social Tensions of the Republic of Tuva. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2016, 3, pp. 37–42.

Проживание человека в дискомфортных или экстремальных климатогеографических условиях, сочетающихся с экологическими проблемами региона, приводит к более быстрому истощению функциональных его резервов [1, 11, 23]. Это проявляется в ускоренном развитии заболеваний, осложненном течении хронических болезней, омоложении показателей смертности населения [12, 19]. В то же время

социальная среда как один из важных экологических элементов жизнеобитания человека также усугубляет формирование адаптивной устойчивости человека к экологически неблагоприятным условиям проживания, приводит к дисгармоничности физического развития, напряжению механизмов регуляции и снижению адаптационных возможностей организма [1, 14, 22]. Однако проблемы адаптации к сочетанному влиянию

климатогеографических факторов и негативных социальных условий изучены еще недостаточно, более того, имеющиеся исследования в основном касаются физиологических механизмов, работы по психосоциальной адаптации практически отсутствуют.

Проблема охраны здоровья молодого поколения может рассматриваться с позиции адаптированности к условиям обучения. Известно, что на уровень адаптации студентов влияют не только экологические, климатогеографические и социальные условия региона проживания, но и особенности психофизиологического и психоэмоционального состояния человека [2, 16].

Студенты испытывают значительное воздействие нестабильности окружающей жизни, неустойчивости экономики, низкого уровня социальной защиты. Действие этих факторов накладывается на индивидуально-психические качества личности и с течением времени приводит к повышению тревожности, которая сопровождается нервно-психическим напряжением, неадекватностью самооценки, низкой работоспособностью, эмоциональной неустойчивостью и дизадаптацией студентов вуза. Как показывают результаты исследований, наиболее напряженными сферами жизнедеятельности студентов разных национальностей Сибири являются высокий уровень личных переживаний, обязательность в исполнении, трудности с распределением времени [18].

Особенностью Республики Тыва является не только суровый климат, национальный уклад и образ жизни, но и низкий социально-экономический уровень жизни: по уровню безработицы Тува находится на третьем месте по Российской Федерации [10], самый высокий показатель смертности в трудоспособном возрасте 16–59 лет (на 1 000 населения) показан в Туве (10,8) после Эвенкии (12,5) [21], показатель общей заболеваемости алкоголизмом на 11,8 % превышает показатель Российской Федерации [17].

В республике достаточно низкий уровень жизни. Наложение неблагоприятных социальных условий на климатогеографические особенности региона проживания еще больше усугубляют ситуацию со здоровьем и функциональным состоянием организма студентов [8].

Наличие экологически и социально обусловленного стресса в сочетании с индивидуально-психическими особенностями личности проявляется в повышении концентрации стресс-гормона кортизола в крови и уровня психоэмоционального напряжения, что характерно для студентов региона Тувы [20].

Целью исследования явился мониторинг психофизиологического состояния студентов-первокурсников, проживающих в условиях климатогеографического и социального напряжения региона Тувы.

Методика

Объектом исследования служили студенты первого курса Тувинского государственного университета тувинской национальности. Всего обследовано 87 юно-

шей и 149 девушек, средний возраст ($19,1 \pm 1,2$) года, добровольно согласившихся участвовать в эксперименте. Исследование прикладного характера проводилось в рамках мониторинга в Центре здоровья университета по компьютерной программе «Методика комплексной оценки физического и психического здоровья студентов высших и средних профессиональных учебных заведений» Р. И. Айзмана с соавт. [3], которая включает тесты: Спилбергера – Ханина на определение уровня реактивной и личностной тревожности; Роджерса – Даймонда на определение социально-психологической адаптированности; Басса – Дарки – агрессии; Элерса – мотивации к успеху, теппинг-тест, опросник определения уровня невротизации и психопатизации, стрессоустойчивости. Адаптационный потенциал рассчитывали по Р. М. Баевскому [4].

Статистическая обработка проведена с помощью Statistica 6.0. Проверка на нормальность распределения измеренных переменных осуществлялась по критерию Shapiro-Wilk. Для сравнения средних значений в случаях, когда данные не подчинялись нормальному распределению, рассчитывали медиану (Me) и процентильный интервал (Q1; Q3), для сравнения применяли непараметрический метод U-тест Манна – Уитни. При нормальном распределении рассчитывали среднее (M) и стандартное отклонение (SD), значимость различий проверялась с использованием парного t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок. Для сравнения качественных переменных использовался тест χ^2 Пирсона. Пороговый уровень статистической значимости принимался при значении критерия $p < 0,05$.

Результаты

Изучение уровня тревожности студентов показало, что реактивная тревожность как у юношей, так и у девушек низкая (до 30 баллов), а личностная тревожность выше и соответствует умеренному уровню (31–45 баллов) (табл. 1). Гендерный анализ свидетельствует, что девушки более тревожны, чем юноши. Оценка индивидуальных показателей тревожности указывает на то, что основная доля лиц имеет низкую реактивную тревожность, при этом среди девушек на 10,2 % больше лиц с умеренной реактивной тревожностью ($\chi^2 = 3,35$; $p \leq 0,047$), более того, 1,3 % девушек имеют высокий уровень реактивной тревожности. Личностная тревожность у большей части студентов характеризуется как уме-

Таблица 1
Показатели реактивной и личностной тревожности у студентов (балл)

	Реактивная тревожность M $\pm$ SD	Личностная тревожность M $\pm$ SD
Юноши	24,9 $\pm$ 0,7*	39,6 $\pm$ 0,7*
Девушки	27,2 $\pm$ 0,6	45,0 $\pm$ 0,6
	$p < 0,013$	$p < 0,000$

Примечание. * – значимые различия по полу.

ренная, однако среди девушек на 25,5 % больше лиц с высоким уровнем тревожности и на 2,1 % меньше — с низким ($\chi^2 = 4,44$; $p \leq 0,041$).

Уровень стрессоустойчивости у тувинских студентов, находящийся в пределах возрастной нормы, у юношей составляет 37 (31; 43), у девушек — 40 (35; 46) и статистически не различается по полу.

Диагностика состояния агрессии (по опроснику Басса — Дарки) показала, что индекс агрессивности у юношей ниже нормы и составляет 16 (13; 18), у девушек — 16 (13; 20), индекс враждебности — 10 (7; 12) и 12 (10; 14) соответственно, при этом у девушек индекс враждебности выше нормы, однако различия по полу незначимы.

Результаты исследования социально-психологической адаптации первокурсников свидетельствуют, что более половины студентов-тувинцев (53,1 %) имеют средний и лишь 4,0 % — низкий уровень адаптации. Значения шкал социально-психологической адаптации находятся в пределах нормы, кроме шкалы «принятие себя» у девушек (выше нормы). У них преобладают параметры низкой адаптации — это «дезадаптивность», «непринятие других», «эмоциональный дискомфорт», «внешний контроль» и «ведомость» (рис. 1). Среди девушек низкий уровень адаптации встречался у 1,3 % лиц, среди юношей — у 6,7 % ($\chi^2 = 4,89$; $p \leq 0,029$).

Девушки характеризуются низкой психологической адаптацией, однако имеют более высокий уровень физиологической адаптации. В качестве физиологического показателя адаптации был рассчитан

адаптационный потенциал (по Баевскому). Среди юношей оказалось больше лиц с напряжением, среди девушек — с удовлетворительной адаптацией ($\chi^2 = 3,66$; $p \leq 0,047$).

Определение уровня невротизации свидетельствует, что лиц мужского пола на 10,1 % больше с уровнем «выше среднего» и на 5,7 % больше с «низким» уровнем невротизации в сравнении с девушками ($\chi^2 = 7,48$; $p \leq 0,010$). Юноши более эмоционально устойчивы, спокойны, оптимистичны, поскольку среди них отсутствуют лица с «высоким» уровнем невротизации.

Независимо от половой принадлежности у студентов преобладает «средний» (до 30 баллов) уровень психопатизации. При этом доля лиц мужского пола выше со «средним» и «ниже среднего» уровнями психопатизации ($\chi^2 = 17,01$; $p < 0,001$) (табл. 2).

Анализ теста Т. Элерса «Мотивация к успеху» показал, что девушки имеют более высокий уровень мотивированности в сравнении с юношами ($p \leq 0,05$) (рис. 2). У них больше лиц со слишком высоким уровнем мотивации и меньше — со средним ($\chi^2 = 3,60$; $p \leq 0,043$).

Анализ нейродинамических свойств у студентов-тувинцев, проведенный по теппинг-тесту, свидетельствует о том, что преобладающим типом работоспособности является промежуточный, соответствующий среднеслабому типу нервной системы. Среди девушек преобладают лица со среднеслабой нервной системой, среди юношей — со слабой ($\chi^2 = 3,59$; $p \leq 0,040$) (см. табл. 2).

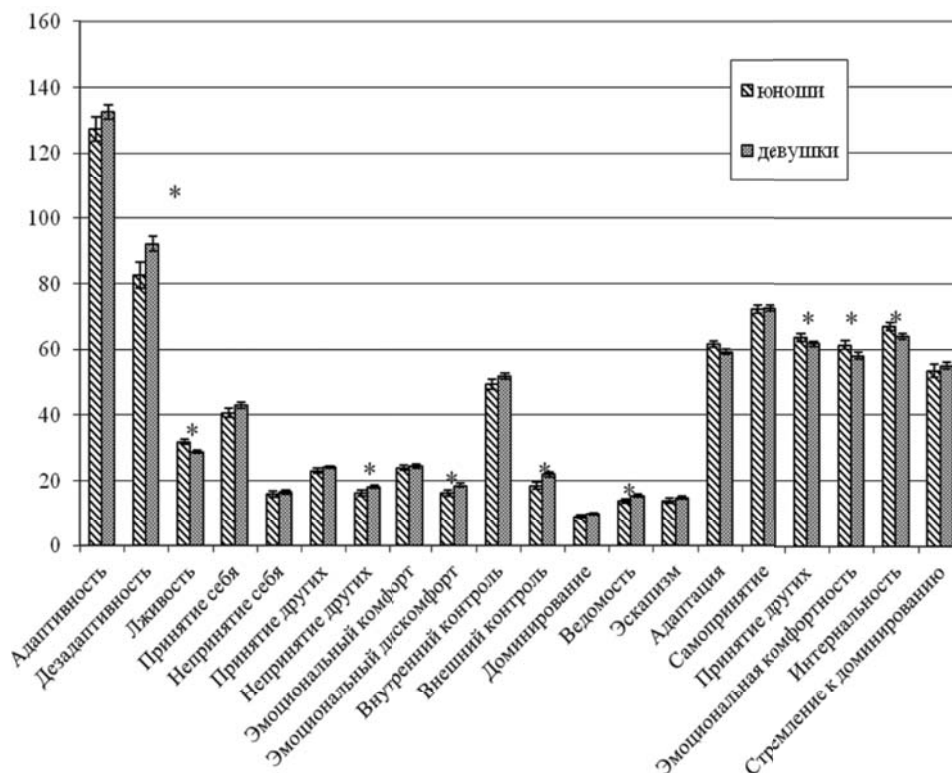


Рис. 1. Показатели социально-психологической адаптации у студентов в зависимости от пола (балл)

Примечание. * — значимые различия по полу.

Таблица 2

Психологические и физиологические показатели студентов-тувинцев (%)

Показатель	Юноши	Девушки	p
<i>Адаптационный потенциал</i>			
Удовлетворительная адаптация	44,8	52,9	< 1,000
Напряжение	55,2	44,2	< 0,998
Срыв адаптации	0,0	2,9	
<i>Невротизация</i>			
Высокий	0	0,7	
Выше среднего	6,4	16,5	< 1,000
Средний	39,5	49	< 0,000
Ниже среднего	47,7	33,1	< 0,000
Низкий	6,4	0,7	< 0,442
<i>Психопатизация</i>			
Средний	99,1	81,4	< 0,000
Ниже среднего	0,9	18,6	< 0,484
<i>Типы нервной системы по тесту</i>			
Сильная	10,3	6,2	< 1,000
Средняя	3,5	0	
Среднеслабая	41,4	58,4	< 1,000
Слабая	44,8	35,4	< 1,000
<i>Мотивация к успеху</i>			
Слишком высокая	33,3	40,1	< 0,999
Умеренно высокая	35,9	41,6	< 0,98
Средняя	29,5	17,5	< 0,796
Низкая	1,3	0,7	< 0,642

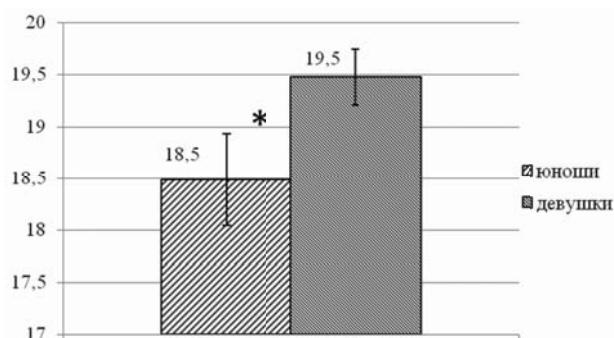


Рис. 2. Показатели мотивации к успеху (балл)

Примечание. * — значимые различия по полу.

Обсуждение результатов

Проведенный комплексный анализ психологического состояния студентов выявил наличие некоторых особенностей тувинских студентов.

Известно что, высокий уровень тревожности снижает адаптацию студентов к обучению, что также может свидетельствовать о дезадаптации их в социальной сфере [9, 24].

Наши исследования показали, что у студентов Тувинского университета уровни как реактивной, так и личностной тревожности ниже, чем у студентов Северо-Восточного федерального университета [13].

Низкий уровень личностной тревожности показан у 9,0 % студентов этого вуза (5,5 % у студентов Тувинского университета), умеренный — у 33,0 % (62,3 %) и высокий — у 5,0 % (32,3 %).

Повышение уровня тревожности, как показано в литературе, связано с влиянием климатогеографических условий проживания, в этой связи В. И. Хаснулиным был предложен термин «северный адаптивный стресс» [19].

Успешность и эффективность адаптации к учебной деятельности студента, способность противостоять многочисленным жизненным стрессовым ситуациям, уровень его здоровья определяются такой интегральной характеристикой личности, как стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость — это индивидуальная психологическая особенность, ведущая к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности [6]. Стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности во многом определяется личностными свойствами [15]. Достаточно высокий уровень стрессоустойчивости у тувинских студентов, вероятно, может указывать на долговременную адаптацию к своим климатогеографическим условиям проживания, сформировавшим особенности адаптивного портрета тувинцев.

Социально-психологическая адаптация определяет успешность социализации личности, является одним из индикаторов благополучия региона. Наиболее важной, необходимо требующей решения проблема социальной адаптации становится в период начала обучения в вузе, характеризующийся изменением статуса личности и приобретением новой социальной роли. Вероятно, эти факторы повлияли на отсутствие в группе студентов-первокурсников Тувинского университета лиц с высоким уровнем социально-психологической адаптации и преимущественное доминирование лиц со средним ее уровнем.

Гендерный анализ социально-психологической адаптации свидетельствует о статистически значимых более высоких величинах параметров «принятие других (интегральный)», «эмоциональная комфортность» и «интернальность», то есть преобладании направленности параметров на более высокую адаптацию и более зрелого взгляда на жизнь у юношей, но при этом у них низкая физиологическая адаптация.

В экстремальных социально-экономических и климатогеографических условиях, которыми характеризуется Республика Тыва, проявляются и обостряются психопатологические особенности личности [1, 14, 21], что провоцирует социально-психологическую дезадаптацию [7]. Особенности личностных качеств, способствующих более высокой социально-психологической адаптации, зависят от уровня невро- и психопатизации личности. Интересно отметить, что лиц с высоким уровнем среди всех обследуемых студентов выявлено не было. Можно предположить, что причиной данного факта является то, что обследование проводилось в сентябре, то есть в начале учебного года.

Полученные результаты показали, что особенно тувинских студентов-первокурсников является достаточно высокий уровень мотивации к успеху, особенно у девушек, что может свидетельствовать о желании студентов достичь высоких результатов в своей жизни (получить образование и высокий социальный статус в обществе). У тувинских студентов-первокурсников уровень мотивации к успеху выше, чем у студентов, например, Саратовского университета, у которых 18,0 % имеют низкий уровень мотивации достижения успеха [5], в то время как у тувинских юношей — 1,3 %, а у девушек — 0,7 %. Высокая мотивация студентов демонстрирует активность, способность мобилизоваться, готовность к коллективной деятельности. Однако в то же время высокая мотивация на достижение успеха может свидетельствовать об инфантильности первокурсников-тувинцев, которые неадекватно оценивают свои возможности в достижении успеха.

Таким образом, оценка психологического состояния студентов-первокурсников, проживающих в условиях климатогеографического и социального напряжения Республики Тува, показал, что тувинские студенты характеризуются оптимальными показателями тревожности, стрессоустойчивости, агрессивности, враждебности, невротизации и психопатизации, соответствующими средневозрастным нормам, у них достаточно высокий уровень мотивации на успех.

Нейродинамические показатели нервной системы свидетельствуют о среднеслабом типе нервной системы тувинцев.

Выявлены гендерные особенности девушек в более высокой тревожности, невротизированности и мотивации на успех, а юношей — в социально-психологической адаптации, преобладании лиц со слабой нервной системой.

Список литературы

1. Агаджанян Н. А. Стресс и теория адаптации. Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2005. 190 с.
2. Агаджанян Н. А., Батоцurenova Т. Е., Семёнов Ю. П. Эколого-физиологические особенности адаптации человека к различным условиям среды обитания : монография. Владимир : Изд-во Владимирского гос. ун-та, 2009. 168 с.
3. Айзман Р. И., Айзман Н. И., Лебедев А. В., Рубанович В. Б. Методика комплексной оценки физического и психического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. Новосибирск, 2009. 100 с.
4. Баевский Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения адаптации // Вестник АМН СССР. 1989. № 8. С. 73–79.
5. Бочарова Е. Е. Социально-психологические детерминанты мотивации достижения в учебной деятельности // Известия Саратовского университета. 2009. Т. 9. С. 60–65.
6. Бендас Т. В. Гендерная психология. СПб. : Питер, 2006. 431 с.
7. Будук-оол Л. К., Айзман Р. И. Индивидуально-типологические особенности адаптации студентов тувинской и русской национальности к обучению в вузе // Экология человека. 2009. № 2. С. 32–38.
8. Будук-оол Л. К., Айзман Р. И. Физическое развитие и здоровье студентов в дискомфортных климатогеографических условиях проживания // Казанский медицинский журнал. 2009. № 4. С. 567–569.
9. Власенко В. И. Опыт изучения личностной тревожности у студентов // Военная медицина. 2012. № 4. С. 65–68.
10. Занятость и безработица в Российской Федерации в апреле 2014 года (по итогам обследований населения по проблемам занятости) URL: http://www.gks.ru/bgd/iree/b04_03/IssWWW.exe/Stg/d03/103.htm (дата обращения: 15.07.2014).
11. Казначеев В. П., Поляков Я. В., Акулов А. И., Мингазов И. Ф. Проблемы «Сфинкса XXI века». Выживание населения России. Новосибирск : Наука, 2000. 232 с.
12. Карпин В. А., Гудков А. Б., Катюхин В. Н. Мониторинг заболеваемости коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа // Экология человека. 2003. № 3. С. 3–8.
13. Катильская О. Ю., Ефимова Н. В., Прохоренко Е. А. Динамическая оценка функциональных возможностей студентов ВУЗов, проживающих в промышленных центрах Восточной Сибири // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра СО РАМН. 2011. № 3–2. С. 97–101.
14. Куликов Л. В. Психология настроения. СПб. : СПбГУ, 1997.
15. Кошко Н. Н., Блинова Н. Г., Казин Э. М. Роль социально-экономических и экологических факторов в формировании физического здоровья семилетних детей разных поколений // Валеология. 2012. № 1. С. 76–82.
16. Палкина О. А., Гудков А. Б., Шаренкова Л. А. Динамика показателей деятельности сердечно-сосудистой системы студенток в течение пятилетнего обучения в ВУЗе // Экология человека. 2007. № 2. С. 22–25.
17. Постановление правительства Республики Тыва от 20 ноября 2013 года № 690 «Об утверждении Государственной антиалкогольной программы Республики Тыва на 2014–2020 годы». <http://www.rg.ru/2013/12/24/tiva-post690-reg-dok.html>. (дата обращения 21.07.2014).
18. Семке В. Я., Богомаз С. А., Бохан Т. Г. Качество жизни молодежи народов Сибири как системный показатель уровня стрессоустойчивости // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2012. № 2 (71). С. 94–98.
19. Хаснулин В. И. Введение в полярную медицину. Новосибирск : СО РАМН, 1998. 337 с.
20. Хаснулин В. И., Красильникова В. А., Дороганов А. О., Будук-оол Л. К. Эндокринные и психофизиологические характеристики формирования дизадаптации у студентов Республики Тыва и Ханты-Мансийского автономного округа // Экология человека. 2009. № 7. С. 3–6.
21. Хаснулин В. И., Собакин А. К., Хаснулин П. В., Бойко Е. Р. Подходы к районированию территорий России по условиям дискомфорта окружающей среды для жизнедеятельности населения // Бюллетень СО РАМН. 2005. № 3 (117). С. 106–111.
22. Хаснулин В. И., Хаснулина А. В. Значение психосоциальных факторов в формировании адаптивной устойчивости человека к экологически обусловленному северному стрессу // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 5(30). С. 235–240.
23. Чашин В. П., Гудков А. Б., Попова О. Н., Одланд Ю. О., Ковшов А. А. Характеристика основных факторов риска нарушений здоровья населения, проживающего на территориях активного природопользования в Арктике // Экология человека. 2014. № 1. С. 3–12.

24. Якимова О. В. Создание условий для адаптации первокурсников к учебному процессу в техникуме // Современные научные исследования. 2014. Вып. 2. С. 145–148.

References

1. Agadzhanian N. A. *Stress i teoriya adaptatsii* [Stress and adaptation theory]. Orenburg, 2005, 190 p.
2. Agadzhanian N. A., Batotsyrenova T. E., Semenov Yu. P. *Ekologo-fiziologicheskie osobennosti adaptatsii cheloveka k razlichnym usloviyam sredy obitaniya* [Ekologo-physiological features of adaptation of man to different conditions of habitat]. Vladimir, 2009, 168 p.
3. Aizman R. I., Aizman N. I., Lebedev A. V., Rubanovich V. B. *Metodika kompleksnoi otsenki fizicheskogo i psikhicheskogo zdorov'ya, fizicheskoi podgotovlennosti studentov vysshikh i srednikh professional'nykh uchebnykh zavedenii* [Methodology of integrated assessment of physical and mental health, physical preparedness of students of higher and secondary professional educational institutions]. Novosibirsk, 2009, 100 p.
4. Baevskii R. M. Assessment and classification of health levels from the point of view of adaptation. *Vestnik AMN SSSR* [Newsletter of Academy of Medical Sciences of USSR]. 1989, 8, pp. 73-79. [in Russian]
5. Bocharova E. E. Socio-psychological determinants of motivation of achievement in learning activities. *Izvestiya Saratovskogo universiteta* [Izvestiya of Saratov University]. 2009, 9, pp. 60-65. [in Russian]
6. Bendas T. V. *Gendernaya psikhologiya* [Gender psychology]. Saint Petersburg, 2006, 431 p.
7. Buduk-ool L. K., Aizman R. I. Individual-typological characteristics of Tuva and Russian students' adaptation to education in high school. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2009, 2, pp. 32-38. [in Russian]
8. Buduk-ool L. K., Aizman R. I. Physical development and health of students in uncomfortable climatic conditions. *Kazanskii meditsinskii zhurnal* [Kazan medical journal]. 2009, 4, pp. 567-569. [in Russian]
9. Vlasenko V. I. Experience of studying of personal anxiety in students. *Voennaya meditsina* [Military medicine]. 2012, 4, pp. 65-68. [in Russian]
10. *Zanyatost' i bezrabotitsa v Rossiiskoi Federatsii v aprele 2014 goda (po itogam obsledovaniya naseleniya po problemam zanyatosti)* [Employment and unemployment in the Russian Federation in April 2014 (survey of population on problems of employment)]. URL: http://www.gks.ru/bgd/iree/b04_03/IssWWW.exe/Stg/d03/103.htm (accessed 15.07.2014).
11. Kaznacheev V. P., Polyakov Ya. V., Akulov A. I., Mingazov I. F. *Problemy «Sfinksа XXI veka»*. *Vyzhivanie naseleniya Rossii* [The problem of "the Sphinx of the XXI century". The survival of the Russian population]. Novosibirsk, 2000, 232 p.
12. Karpin V. A., Gudkov A. B., Katyukhin V. N. Monitoring the incidence of the indigenous population of the Khanty-Mansi Autonomous Okrug. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2003, 3, pp. 3-8. [in Russian]
13. Katul'skaya O. Yu., Efimova N. V., Prokhorenko E. A. Dynamic functional capacity evaluation students living in the industrial centers of Eastern Siberia. *Byulleten' Vostochno-Sibirskogo nauchnogo tsentra SO RAMN* [Bulletin East-

Siberian scientific center SB RAMS]. 2011, 3-2, pp. 97-101. [in Russian]

14. Kulikov L. V. *Psikhologiya nastroyeniya* [The psychology of mood]. Saint Petersburg, 1997.

15. Koshko N. N., Blinova N. G., Kazin E. M. The role of socio-economic and environmental factors in shaping physical health of seven children of different generations. *Valeologiya* [Valeology]. 2012, 1, pp. 76-82. [in Russian]

16. Palkina O. A., Gudkov A. B., Sharenkova L. A. Dynamics of indices of cardio-vascular system activity in girls-students during 5-year studies at higher educational institution. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2007, 2, pp. 22-25. [in Russian]

17. *Postanovlenie pravitel'stva Respubliki Tyva ot 20 noyabrya 2013 goda № 690 «Ob utverzhdenii Gosudarstvennoi antialkogol'noi programmy Respubliki Tyva na 2014–2020 gody»* [«The decree of the government of Tyva Republic of 20 November 2013 No. 690 "On approval of the State anti-alcohol program of Tyva Republic for the period 2014-2020»] <http://www.rg.ru/2013/12/24/tiva-post690-reg-dok.html>. (accessed 21.07.2014).

18. Semke V. Ya., Bogomaz S. A., Bokhan T. G. The quality of life of youth peoples of Siberia as a systemic indicator of the level of stress tolerance. *Sibirskii vestnik psikiatrii i narkologii* [Siberian Bulletin of psychiatry and narcology]. 2012, 2 (71), pp. 94-98. [in Russian]

19. Khasnulin V. I. *Vvedenie v polyarnuyu meditsinu* [Introduction to polar medicine]. Novosibirsk, 1998, 337 p.

20. Khasnulin V. I., Krasil'nikova V. A., Doroganov A. O., Buduk-ool L. K. Endocrine and psychophysiological characteristics of the student's disadaptation in Tuva Republic and Khanty-Mansi autonomous area. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2009, 7, pp. 3-6. [in Russian]

21. Khasnulin V. I., Sobakin A. K., Khasnulin P. V., Boiko E. R. Approaches to zoning of Russian territory under the terms of the unease of the environment for life. *Byulleten' SO RAMN* [Bulletin of Siberian Branch of Russian Academy of Medical Sciences]. 2005, 3 (117), pp. 106-111. [in Russian]

22. Khasnulin V. I., Khasnulina A. V. The importance of psychosocial factors in the formation of adaptive stability of the person to ecologically caused Northern stress. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of Science, Culture, Education]. 2011, 5(30), pp. 235-240. [in Russian]

23. Chashchin V. P., Gudkov A. B., Popova O. N., Odland Yu. O., Kovshov A. A. Description of Main Health Deterioration Risk Factors for Population Living on Territories of Active Natural Management in the Arctic. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2014, 1, pp. 3-12. [in Russian]

24. Yakimova O. V. Creation of conditions for adaptation of freshmen to the educational process in College. *Sovremennye nauchnye issledovaniya* [Modern scientific studies]. 2014, 2, pp. 145-148. [in Russian]

Контактная информация:

Будук-оол Лариса Кара-Саловна — доктор биологических наук, проректор по учебной работе ФГБОУ ВПО «Тувинский государственный университет» Министерства образования и науки Российской Федерации

Адрес: 667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Ленина, 36
E-mail: buduk-ool@mail.ru