

УДК 316.6

DOI: 10.34670/AR.2022.77.70.037

**Динамика социально-психологических факторов адаптации
женщин среднего возраста при занятиях танцевальным фитнесом
с применением комплексной программы психологического
сопровождения**

Тарабарова Наталья Борисовна

Аспирант,
Московский государственный областной университет,
141014, Российская Федерация, Мытищи, ул. Веры Волошиной, 24;
e-mail: tarabarova.n@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию влияния адаптационной программы социально-психологических тренингов в сочетании с танцевальным фитнесом на личностные характеристики женщин среднего возраста в отношении развития адаптационных механизмов личности и профилактики дезадаптации. Представлен сравнительный анализ входящей и выходящей диагностики с сопутствующими выводами по наиболее значимым факторам. Наиболее выраженные изменения обнаружены в плане самооценки, отдельных компонентов самоотношения, таких как принятие себя, саморуководство, самооценность, интернальность. Приведены результаты выходного анкетирования испытуемых, обозначены перспективы дальнейшего использования программы в целях психологической профилактики и коррекции дезадаптации женщин среднего возраста. Анализ полученных данных подтверждает эффективность реализованной адаптационной программы, декларируемые цели и задачи находят реализацию в процессе использования предложенных автором методик, техник, комплексов упражнений. Детальный анализ анкет, обратной связи и глубинного интервью с участницами программы показали значительные личностные результаты прохождения адаптационной программы. 100% испытуемых высказали уверенность в продолжении занятий танцевальным фитнесом (четверть испытуемых начала заниматься танцевальным фитнесом вместе с началом прохождения адаптационной программы). Также 100% испытуемых подтвердили готовность продолжить тренинговые занятия и рекомендовать прохождение программы своим знакомым. В перспективе подобного рода профилактически-коррекционные программы сопровождения фитнеса могли бы стать неотъемлемой частью услуг фитнес-клубов с одной стороны, и частью реабилитационных и превентивных программ сферы социальной помощи, центров психологической помощи и поддержки – с другой.

Для цитирования в научных исследованиях

Тарабарова Н.Б. Динамика социально-психологических факторов адаптации женщин среднего возраста при занятиях танцевальным фитнесом с применением комплексной программы психологического сопровождения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 368-377. DOI: 10.34670/AR.2022.77.70.037

Ключевые слова

Адаптивность, социально-психологический тренинг, танцевальный фитнес, самоотношение, женщины среднего возраста, социально-психологические характеристики, самооценка.

Введение

Не секрет, что современность, наряду со стремительным техническим, технологическим прогрессом, прввносит в реальность разобщенность и индивидуализм. Все большее количество людей говорят также и об одиночестве, и о снижении мотивации к развитию, общению. Людям все меньше становится зачем объединяться. Искусственно ли (например, пандемия), естественно ли это происходит (доступность любой информации, общения, покупок и так далее, не выходя не до что из дома, а и не вставая с места, не поднимая глаз от гаджета) – смысл остается тот же. Эти процессы закономерно приводят к снижению удовлетворенности жизнью, снижению ощущения ее полноты. Особенно склонны к проявлениям депрессии, связанными с этими явлениями, женщины. Их адаптивные способности, стрессоустойчивость к происходящим изменениям в обществе, в их собственной жизни и в их организме с возрастом снижается. А от удовлетворенности женщины, от субъективного ощущения ею собственной успешности, реализованности зависит и здоровье ее семьи как ячейки общества, социально-психологическое благополучие членов семьи и как глобальное следствие, психологическое здоровье нации. Так что проблему женского психологического здоровья, проблему сохранения и повышения ее социально-психологической адаптации можно считать как нельзя более актуальной.

Основная часть

В настоящее время существует многообразие социально-реабилитационных программ, направленных на коррекцию уже диагностированных нарушений социально-психологической адаптации женщин разных возрастов. С другой стороны, различные формы реабилитации с уклоном на оздоровительную составляющую реализуются в системе спорта и фитнеса [Пикурова, 2004; Речкалова, Ритцель, 2020]. Работа, исследования ведутся и в разных направлениях психотерапевтической помощи [Крюковец, 2022]. Реже встречаются превентивные программы, направленные на профилактику нарушений социально-психологической адаптации или на коррекцию ее незначительных нарушений. Как правило, они рассчитаны на большую целевую аудиторию и менее поддаются анализу и оценке эффективности изменений, что существенно снижает мотивацию исследователей.

В частности, нами разработана программа социально-психологических тренингов с элементами телесно-ориентированной терапии для женщин среднего возраста в сочетании с занятиями танцевальным фитнесом (направление ZumbaFitness).

Целью эксперимента было исследовать степень влияния социально-психологических тренингов в сочетании с танцевальным фитнесом на социально-психологические характеристики женщин, влияющих на адаптивность личности. Мы акцентировали внимание на таких характеристиках, как самоотношение (и его составляющих), самооценка личности, стиль межличностных отношений, общую психологическую адаптивность личности.

Для этого нами были использованы такие методики как: опросник социально-психологической адаптации (СПА) Роджерса-Даймонда (модификация А.Осницкого), методика исследования самооотношения (С.Р. Пантлеев), методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейна.

В качестве дополнительной методики нами был использован опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (ДТР; авторы: Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин) для доказательства того, что уровень и особенности рефлексии оказывает существенное влияние на эффективность социально-психологических тренингов и соответственно повышение адаптивности личности женщины. Высокий уровень развития рефлексии отвечает за рациональность убеждений, адаптивность эмоциональных, поведенческих схем, так как субъект достаточно полно осознает происходящее в своем внутреннем мире и может оценивать собственные психические явления отстраненно, более объективно [Чиркова, Гайдар, 2021].

Элемент осознанности, уровень сформированности системной рефлексии, с одной стороны, и склонность к интроспекции (излишнему «самокопанию») или квазирефлексия («витание в облаках», оторванность от реальности) – с другой – эти факторы оказывают существенное влияние на глубину психологического влияния на личность женщины в период активных занятий. Для нас, исследователей, важна способность к системной рефлексии (способности к объективному анализу), так как развитие этой способности не является основной задачей программы, а, скорее, опирается на эту способность.

Входная диагностика показала следующие рефлексивные способности испытуемых.

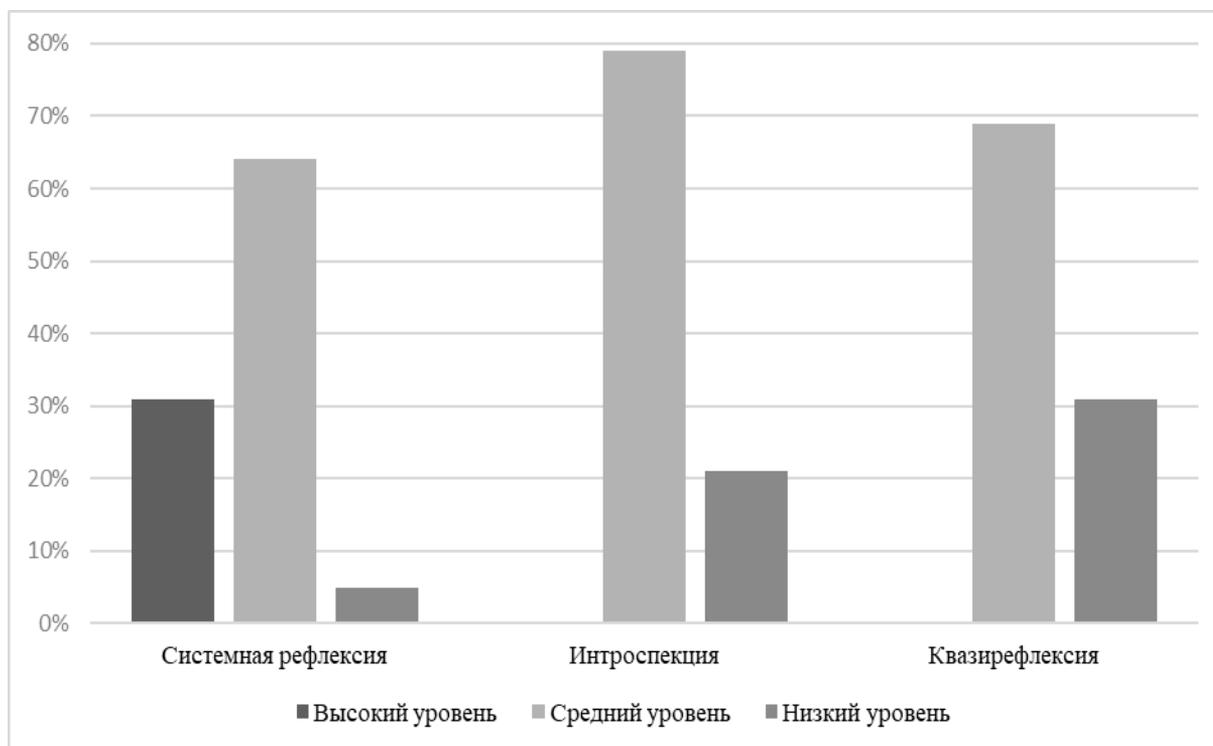


Рисунок 1 – Дифференциальный тип рефлексии

Повышение общей адаптивности женщин к происходящим изменениям в жизни, особенно в период среднего возраста должно проходить комплексно, охватывая многие жизненные сферы, в которых происходят изменения [Налчаджян, 2010]. В одних сферах – социально-

психологические тренинги, совмещенные с элементами танцевально-двигательной и телесно-ориентированной терапии, окажут коррекционное влияние (снятие мышечных зажимов, отреагирование отрицательных эмоций), в других – профилактическое (в части психосоматических проявлений), в-третьих – развивающее (например, коммуникативные навыки, личностный рост).

Целью реализованной программы социально-психологических тренингов в рамках формирующего эксперимента по повышению адаптивных способностей женщин среднего возраста в сочетании с танцевальным фитнесом является повышение адаптивных возможностей женщин 35-55 лет к социальным и возрастным изменениям в рамках профилактики социально-психологической дезадаптации в процессе социально-психологического тренинга с применением элементов танцевально-двигательной и телесно-ориентированной терапии.

Задачи адаптационной программы:

- повышение устойчивости личности к влиянию дезадаптационных факторов;
- коррекция самооценки, личностный рост;
- осознание психосоматических проявлений;
- работа над снятием мышечных зажимов, телесных блоков;
- приобретение навыков отреагирования эмоций, стресса;
- приобретения навыка использования танца как психотерапевтического метода в повседневной жизни;
- развитие системной рефлексии;
- работа над коммуникативными затруднениями.

Длительность тренинга: 180 минут, частота 1 раз в неделю (воскресенье), 12 занятий.

Каждое занятие состоит из следующих блоков:

- 1) Разминочные упражнения. Цель: настрой на активное включение в процесс тренинговой работы, снятие психоэмоционального напряжения, включение в аналитическую деятельность, поддержание активности в процессе тренинга.
- 2) Информационный блок, направленный на познание себя и закономерностей психосоциального развития человека, на пропаганду здорового образа жизни, понимание основных закономерностей психосоматики, влияния различных видов активности на организм женщины.
- 3) Психологические игры, упражнения, арт-техники направленные на развитие рефлексии, личностный рост, развитие коммуникативных навыков, познание и принятие собственного «я».
- 4) Элементы танцевально-двигательной и телесно-ориентированной терапии, направленные на принятие собственной телесности, проработку мышечных зажимов и блоков, отреагирование эмоциональных состояний.
- 5) Рефлексия. Аналитическая деятельность женщин, направленная на осознание и принятие собственных психологических особенностей, явлений, установок, аспектов жизнедеятельности, проблем, затруднений, ресурсов, потенциала. Рефлексией заканчивается каждое выполненное упражнение.

Содержание блоков может варьироваться, изменяться по времени и порядку, дополняться и заменяться упражнениями на усмотрение ведущего.

Параллельно с тренинговыми занятиями 2 раза в неделю женщины посещали занятия ZumbaFitnes, где лицензированным инструктором акцентируется внимание на аспектах,

проработанных на тренингах. Им подбираются специальные танцевальные треки и физическая нагрузка, помогающая в этом. Длительность занятия ZumbaFitnes: 60 минут.

Программа реализовывалась на базе Молодежного культурно-досугового центра г. Реутов и Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Учебно-методический центр» г. Реутов. Длительность программы: 12 недель (12 социально-психологических тренингов, 24 занятия ZumbaFitnes), декабрь-март 2021-2022 года.

Представляем анализ сравнительной диагностики по итогам завершения адаптационной программы.

Таблица 1 - Динамика самооценки женщин (методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна) до и после применения авторской адаптационной программы. (N=19)

Шкалы	Показатели самооценки в группах обследуемых		P
	Входная диагностика	Выходная диагностика	
Здоровье	70,36±3,40	76,05±4,22	<0,05
Ум, способности	70,36±3,36	74,21±4,17	<0,01
Характер	71,68±3,30	75,78±4,36	<0,05
Оптимизм	74,84±3,88	83,42±4,56	<0,01
Внешность	71,73±3,22	74,21±4,07	>0,05
Уверенность в себе	66,63±3,40	73,68±4,29	<0,01
Счастье	66,63±3,22	75±4,61	<0,01

Сравнительный анализ входной и выходной диагностики (табл.1) показал, что статистически значимые различия в экспериментальной группе в процессе исследования обнаружили по шкалам «здоровье», «ум, способности», «характер», «оптимизм», «уверенность в себе» и «счастье». Такое повышение показателей мы связываем с общим повышением эмоционального фона испытуемых в момент прохождения итоговой диагностики и активными кардионагрузками, связанными с регулярными занятиями танцевальным фитнесом. Наглядно, что наиболее действенное влияние социально-психологические тренинги с сопутствующей рефлексией оказали на мотивационную сферу личности женщин: уровень оптимизма, уверенности в себе, оценку своих способностей. Познание себя, своих возможностей, сильных и слабых сторон, на которые, в частности, направлена адаптационная программа, способствует принятию себя и поиску ресурса к развитию внутри собственной личности.

Анализ динамики показателей самоотношения испытуемых также подтверждает наше предположение о позитивном влиянии психолого-педагогического сопровождения танцевального фитнеса.

Таблица 2 - Динамика показателей самоотношения (МИС) до и после применения авторской адаптационной программы (N=19)

Шкалы	Показатели самооценки в группах обследуемых		P
	Входная диагностика	Выходная диагностика	
Самоуверенность	6,57±0,37	7,26±0,36	>0,05
Саморуководство	6,05±0,40	7,15±0,36	<0,05
Отраженное самоотношение	6,73±0,45	7,42±0,45	>0,05
Самоценность	6,79±0,32	8,26±0,36	<0,01
Самопринятие	6,63±0,45	7,68±0,35	<0,05

Шкалы	Показатели самооценки в группах обследуемых		Р
	Входная диагностика	Выходная диагностика	
Самопривязанность	5,47±0,35	5,57±0,34	>0,05
Внутренняя конфликтность	4,52±0,33	4±0,31	>0,05
Самообвинение	4,31±0,36	3,26±0,24	<0,01

Мы видим статистически значимые различия в таких показателях как саморуководство, самооценку, самопринятие и самообвинение (таблица 2).

Это говорит об эффективности влияния программы на данные характеристики.

Саморуководство – осознание женщинами ответственности за то, что происходит в их жизни, того, что именно их личность является источником результатов деятельности, общения, жизнедеятельности в целом. Осознанно в период прохождения программы делался акцент на внутренний локус контроля, мотивацию личности к самодетерминации. Упражнения были направлены на повышение активности личности в плане управления эмоциями, поведением, восприятие «Я» как внутреннего стержня.

Самый высокий уровень достоверных изменений по данной методике показала шкала самооценки. Средний возраст – период активных изменений в жизни и организме женщины и, как следствие, период колебания самооценки. Устойчивая самооценка, ощущение ценности собственной личности как в своих глазах, так и в глазах окружающих – важный критерий адаптационных возможностей личности, его психологического здоровья, субъективного ощущения благополучия и успешности. Повышение самооценки женщины, то есть позитивная эмоциональная заинтересованность в себе, ощущение богатства своего внутреннего мира, и любовь к себе, что, безусловно, является одним из самых мощных внутренних ресурсов человека.

Самопринятие «идет бок о бок» с предыдущим компонентом самоотношения и основано на симпатии к себе, принятию себя такой, какая есть, с достоинствами и недостатками, одобрению своих желаний и планов и так далее. Наряду с самооценностью, внутренним локусом контроля является важным критерием внутренней адаптации личности.

Отдельно хотелось бы остановиться на позиции «самопривязанность». Несмотря на то, что обработка данных не показала достоверных различий (наряду с самоуверенностью и отраженным самоотношением), по отдельным испытуемым наблюдается некоторое снижение высокого показателя, что может свидетельствовать о снижении ригидности в отношении самоизменений, о появлении мотивации к работе над собой и своим внутренним миром. У других испытуемых, наблюдается повышение низкого показателя, что свидетельствует о снижении неудовлетворенности с собой, некоторой гармонизации самоотношения.

В подтверждение этому мы наблюдаем значимые изменения по шкале «внутренняя конфликтность». Но здесь также наблюдаем два полюса: снижение чувства конфликтности собственного «Я», чрезмерного недовольства собой на фоне негативного эмоционального отношения к себе – с одной стороны. И, в некоторых (единичных) случаях, повышение крайне низкого значения (отрицания проблем, закрытости) в сторону здоровой рефлексии, осознания своих трудностей.

Шкала «самообвинение» показала высокую достоверность изменений. Это однополюсный фактор. Снижение чувства вины за неудачи и промахи в жизни, тенденция к уходу от гнетущего ощущения вины и «самобичевания» - положительные сдвиги в сторону повышения общей адаптивности женщин и повышению субъективного ощущения благополучия, что является

одной из задач реализации адаптационной программы. Подтверждают это утверждение полученные нами данные анализа опросника СПА.

Таблица 3 - Динамика показателей до и после применения авторской адаптационной программы (опросник социально-психологической адаптации (СПА) Роджерса-Даймонда (модификация А.Осницкого) (N=19)

Шкалы	Показатели компонентов адаптации в группах обследуемых		P
	Входная диагностика	Выходная диагностика	
Адаптивность	66,47±2,93	75,58±3,33	<0,05
Принятие себя	70,73±3,20	81,36±3,82	<0,05
Принятие других	70,58±3,24	75,37±3,38	>0,05
Эмоциональный комфорт	64,94±3,59	76,15±3,70	<0,05
Интернальность	68,57±2,99	79,05±3,59	<0,05
Доминирование	51,57±2,24	52,77±3,24	>0,05
Эскапизм	10,84±0,98	8,10±0,70	<0,05

Повышение показателей по шкале «Принятие себя» коррелируют со шкалой «самопринятие» методики исследования самоотношения, интернальность (повышение показателя внутреннего локуса контроля) и снижения уровня эскапизма (ухода от проблем) соотносится с показателями шкалы «саморуководство». Изменения в шкале «эмоциональный комфорт» находят подтверждение в методике Дембо-Рубинштейна при субъективной оценке уровня счастья.

Выявленные результаты коррелируют с результатами анкетирования испытуемых (наименьшие значения соответствуют более высокому рейтингу ответов).

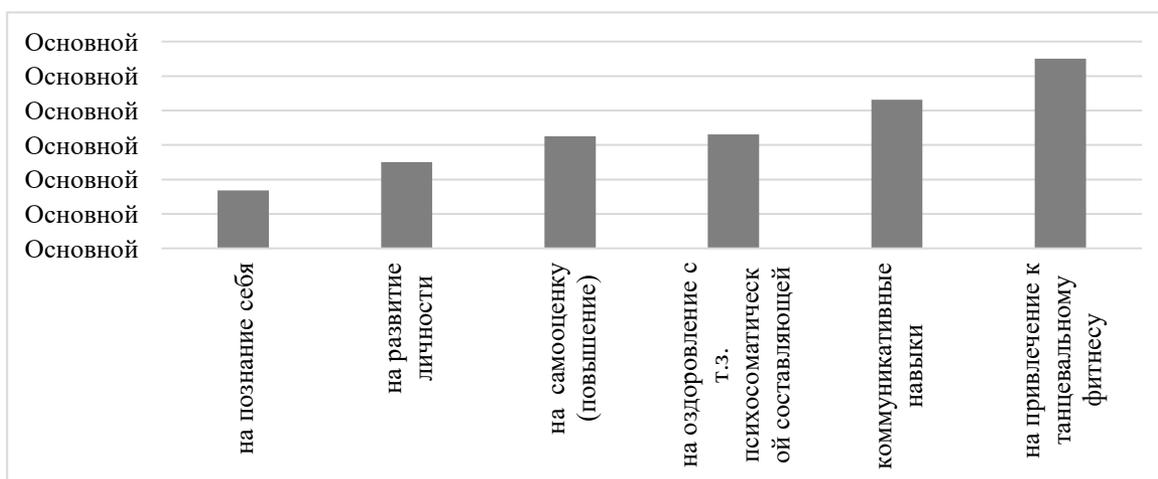


Рисунок 2 – Оказания влияния программой

Видим, что испытуемые на первостепенное место поставили познание, развитие собственной личности и позитивное изменение самооценки, что является одним из ключевых компонентов адаптивности личности и его психологического здоровья.

Танцевальный фитнес для испытуемых также несет более психологический, чем физически-оздоровительный эффект (что не снижает его значимости). Данный тезис подтверждает анализ анкет (наименьшие значения соответствуют более высокому рейтингу ответов).

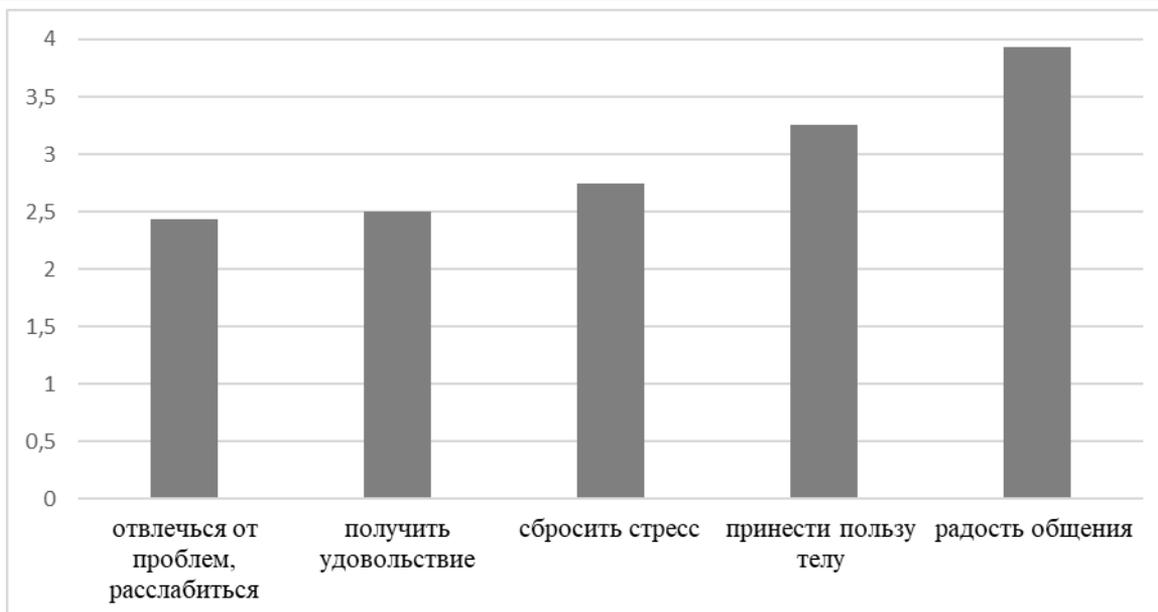


Рисунок 2 - Ответы на вопрос «С помощью танцевального фитнеса я могу:»

Заключение

В целом, анализ полученных данных подтверждает эффективность реализованной адаптационной программы, декларируемые цели и задачи находят реализацию в процессе использования предложенных автором методик, техник, комплексов упражнений. Детальный анализ анкет, обратной связи и глубинного интервью с участницами программы показали значительные личностные результаты прохождения адаптационной программы. 100% испытуемых высказали уверенность в продолжении занятий танцевальным фитнесом (четверть испытуемых начала заниматься танцевальным фитнесом вместе с началом прохождения адаптационной программы). Также 100% испытуемых подтвердили готовность продолжить тренинговые занятия и рекомендовать прохождение программы своим знакомым. В перспективе подобного рода профилактически-коррекционные программы сопровождения фитнеса могли бы стать неотъемлемой частью услуг фитнес-клубов с одной стороны, и частью реабилитационных и превентивных программ сферы социальной помощи, центров психологической помощи и поддержки – с другой.

Библиография

1. Блинов Д.В. и др. Депрессия у женщин в менопаузе: организация междисциплинарного подхода в лечении и перспективы реабилитации // *Акушерство, гинекология и репродукция*. 2021. Т. 15. № 6. С. 738-754.
2. Елецкая В.В., Романова Е.В. Взаимосвязь ранних дезадаптивных схем, суверенности психологического пространства и самоотношения взрослых людей // *Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ*. 2017. Т. 5. С. 21-28.
3. Крюковец Н.В. Психокоррекции копинг-стратегий как условия адаптации женщин в период кризиса середины жизни // *Инновации, наука, образование*. 2022. № 50. С. 200-206.
4. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. С. 368.
5. Пикурова А.Г. Комплексное использование средств двигательной реабилитации в оздоровительных занятиях с женщинами 30-45 лет: дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2004. С. 149.
6. Речкалова О.Л., Ритцель А.В. Психологическое сопровождение реабилитационных мероприятий для женщин среднего возраста с заболеваниями позвоночника // *Совершенствование системы физического воспитания*,

спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сургут, 2020. С. 722-728.

7. Смирнова С.В. Социально-психологические факторы личностно-профессиональной адаптации в условиях трансформирующегося общества: дис. ... канд. псих. наук. Ярославль, 2007. С. 173.
8. Чиркова В.С., Гайдар К.М. Иррациональные убеждения и эмоциональные схемы у лиц с разными уровнями рефлексивности: теоретический анализ // Проблемы психологического благополучия. Екатеринбург, 2021. С. 332-337.

Dynamics of socio-psychological factors of adaptation of middle-aged women during dance fitness classes using a comprehensive program of psychological support

Natal'ya B. Tarabarova

Postgraduate,
Moscow State Regional University,
141014, 24, Very Voloshinoi str., Mytishchi, Russian Federation;
e-mail: tarabarova.n@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the study of the influence of the adaptation program of socio-psychological training in combination with dance fitness on the personal characteristics of middle-aged women in relation to the development of personality adaptation mechanisms and the prevention of maladaptation. A comparative analysis of incoming and outgoing diagnostics with accompanying conclusions on the most significant factors is presented. The most pronounced changes were found in terms of self-esteem, individual components of self-attitude, such as self-acceptance, self-guidance, self-worth, internality. The results of the exit questioning of the subjects are given, the prospects for the further use of the program for the purpose of psychological prevention and correction of maladaptation in middle-aged women are outlined. The analysis of the data obtained confirms the effectiveness of the implemented adaptation program, the declared goals and objectives are realized in the process of using the methods, techniques, and sets of exercises proposed by the author. A detailed analysis of questionnaires, feedback and in-depth interviews with program participants showed significant personal results of the adaptation program. 100% of the subjects expressed confidence in the continuation of dance fitness classes (a quarter of the subjects began to do dance fitness together with the start of the adaptation program). Also, 100% of the subjects confirmed their readiness to continue training sessions and recommend the program to their friends.

For citation

Tarabarova N.B. (2022) Dinamika sotsial'no-psikhologicheskikh faktorov adaptatsii zhenshchin srednego vozrasta pri zanyatiyakh tantseval'nym fitnessom s primeneniem kompleksnoi programmy psikhologicheskogo soprovozhdeniya [Dynamics of socio-psychological factors of adaptation of middle-aged women during dance fitness classes using a comprehensive program of psychological support]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (2A), pp. 368-377. DOI: 10.34670/AR.2022.77.70.037

Keywords

Adaptability, socio-psychological training, dance fitness, self-attitude, middle-aged women, socio-psychological characteristics, self-esteem.

References

1. Blinov D.V. et al. (2021) Depressiya u zhenshchin v menopauze: organizatsiya mezhdistitsiplinarnogo podkhoda v lechenii i perspektivy reabilitatsii [Depression in women in menopause: organization of an interdisciplinary approach to treatment and prospects for rehabilitation]. *Akusherstvo, ginekologiya i reproduksiya* [Obstetrics, gynecology and reproduction], 15, 6, pp. 738-754.
2. Chirkova V.S., Gaidar K.M. (2021) Irratsional'nye ubezhdeniya i emotsional'nye skhemy u lits s raznymi urovnymi refleksivnosti: teoreticheskii analiz [Irrational beliefs and emotional schemes in individuals with different levels of reflexivity: a theoretical analysis]. In: *Problemy psikhologicheskogo blagopoluchiya* [Problems of psychological well-being]. Ekaterinburg.
3. Eletskaia V.V., Romanova E.V. (2017) Vzaimosvyaz' rannikh dezadaptivnykh skhem, suverenosti psikhologicheskogo prostranstva i samootnosheniya vzroslykh lyudei [The relationship of early maladaptive schemes, the sovereignty of the psychological space and the self-relationship of adults]. *Nauchnye issledovaniya vypusnikov fakul'teta psikhologii SPBGU* [Scientific research of graduates of the Faculty of Psychology, St. Petersburg State University], 5, pp. 21-28.
4. Kryukovets N.V. (2022) Psikhokorreksii koping-strategii kak usloviya adaptatsii zhenshchin v period krizisa serediny zhizni [Psychocorrection of coping strategies as conditions for women's adaptation during the mid-life crisis]. *Innovatsii, nauka, obrazovanie* [Innovations, science, education], 50, pp. 200-206.
5. Nalchadzhyan A.A. (2010) *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii* [Psychological adaptation: mechanisms and strategies]. Moscow: Eksmo Publ.
6. Pikurova A.G. (2004) *Kompleksnoe ispol'zovanie sredstv dvigatel'noi reabilitatsii v ozdorovitel'nykh zanyatiyakh s zhenshchinami 30-45 let. Doct. Dis.* [Comprehensive use of means of motor rehabilitation in recreational activities with women aged 30-45. Doct. Dis.]. Smolensk.
7. Rechkalova O.L., Rittsel' A.V. (2020) Psikhologicheskoe soprovozhdenie reabilitatsionnykh meropriyatii dlya zhenshchin srednego vozrasta s zabolevaniyami pozvonochnika [Psychological support of rehabilitation measures for middle-aged women with diseases of the spine]. In: *Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki, turizma, psikhologicheskogo soprovozhdeniya i ozdorovleniya razlichnykh kategorii naseleniya* [Improvement of the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and improvement of various categories of the population]. Surgut.
8. Smirnova S.V. (2007) *Sotsial'no-psikhologicheskie faktory lichnostno-professional'noi adaptatsii v usloviyakh transformiruyushchegosya obshchestva. Doct. Dis.* [Socio-psychological factors of personal and professional adaptation in a transforming society. Doct. Dis.]. Yaroslavl.