

Вікторія БАШКІРОВА,

orcid.org/0009-0000-4695-7578

викладач хореографічних дисциплін

Коледжу хореографічного мистецтва

«Київська муніципальна академія танцю імені Серґа Лифаря»

(Київ, Україна) viktoribashkirova@gmail.com

Світлана НЕЖИВА,

orcid.org/0009-0002-2800-4495

старший викладач кафедри теоретичних дисциплін

Коледжу хореографічного мистецтва

«Київська муніципальна академія танцю імені Серґа Лифаря»

(Київ, Україна) sv1988n@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ОХОРОНИ ПРАЦІ В ХОРЕОГРАФІЇ: СТРЕС І ТВОРЧІСТЬ

У статті розглянуто психологічні аспекти охорони праці в хореографії, зокрема проблеми стресу та творчості, які відіграють важливу роль у професійній діяльності танцівників. Стаття є дослідженням взаємозв'язків між високими професійними вимогами, інтенсивними фізичними навантаженнями та психоемоційним станом танцівників. Обґрунтовано значення фізичного і психологічного стресу для розвитку емоційного вигорання та психосоматичних розладів у представників хореографічної професії.

У статті досліджено психологічні наслідки фізичних травм, які є поширеним явищем серед танцівників. Виявлено, що такі травми можуть призводити до глибоких психологічних проблем, включаючи страх втрати кар'єри, професійної ідентичності та фізичної форми. Окремо розглянуто емоційні та когнітивні реакції танцівників на травми, включаючи розвиток депресії, тривожних розладів та страх повторних травм.

Описано також роль творчого процесу як засобу подолання стресу. Визначено, що творчість і самовираження є важливими чинниками підтримки психоемоційної рівноваги у танцівників.

Обґрунтовано важливість організаційної психології в контексті хореографії. Виявлено, що створення комфортного робочого середовища, підтримка позитивного психологічного клімату в танцювальних колективах і ефективна взаємодія між хореографом і танцівниками сприяють зниженню стресу та підвищенню творчої продуктивності. Особлива увага приділена впливу стилів керівництва на психологічний стан танцівників.

Узагальнено результати щодо психологічних стратегій подолання стресу, таких як медитація, йога, релаксаційні техніки та психотерапія, які сприяють підтримці емоційного благополуччя та запобігають емоційному вигоранню.

Перспективи подальших досліджень передбачають поглиблене вивчення впливу стресових факторів на психофізіологічні показники танцівників, розробку індивідуалізованих підходів до профілактики стресу.

Ключові слова: хореографія, танцівник, творчість, професійне вигорання, психологічні стратегії, креативність, самовираження.

Viktorii BASHKIROVA,

orcid.org/0009-0000-4695-7578

Lecturer of Choreographic Disciplines

College of Choreographic Art

“Kyiv Municipal Dance Academy named after Serzh Lifar”

(Kyiv, Ukraine) viktoribashkirova@gmail.com

Svitlana NEZHYVA,

orcid.org/0009-0002-2800-4495

Senior Lecturer at the Department of Theoretical Disciplines,

College of Choreographic Art

“Kyiv Municipal Dance Academy named after Serzh Lifar”

(Kyiv, Ukraine) sv1988n@gmail.com

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF LABOR PROTECTION IN CHOREOGRAPHY: STRESS AND CREATIVITY

The article examines the psychological aspects of occupational safety in choreography, particularly the issues of stress and creativity, which play a significant role in the professional activities of dancers. The article is a study of the relationships between high professional demands, intense physical exertion, and the psycho-emotional state of dancers. The importance of physical and psychological stress for the development of emotional burnout and psychosomatic disorders in representatives of the choreographic profession is substantiated.

The article investigates the psychological consequences of physical injuries, which are common among dancers. It was found that such injuries can lead to deep psychological problems, including the fear of losing a career, professional identity, and physical form. The emotional and cognitive responses of dancers to injuries, including the development of depression, anxiety disorders, and the fear of repeated injuries, are separately considered.

The role of the creative process as a means of coping with stress is also described. It is determined that creativity and self-expression are important factors in maintaining the psycho-emotional balance of dancers.

The importance of organizational psychology in the context of choreography is substantiated. It was found that creating a comfortable work environment, maintaining a positive psychological climate in dance teams, and effective interaction between choreographers and dancers contribute to reducing stress and increasing creative productivity. Special attention is given to the impact of leadership styles on the psychological state of dancers.

The results regarding psychological stress management strategies, such as meditation, yoga, relaxation techniques, and psychotherapy, which contribute to emotional well-being and prevent burnout, are summarized.

The prospects for further research include a more in-depth study of the impact of stress factors on the psychophysiological indicators of dancers and the development of individualized approaches to stress prevention.

Key words: choreography, dancer, creativity, professional burnout, psychological strategies, creativity, self-expression.

Постановка проблеми. Психологічні аспекти охорони праці в хореографії займають особливе місце у дослідженні професійного здоров'я танцівників та педагогів. Стрес та творчість – дві складові, що значно впливають на ефективність роботи у цій сфері. Танцювальна діяльність вимагає високого рівня фізичного і психоемоційного напруження, що часто призводить до стресових станів, вигорання та зниження продуктивності. Водночас творчість є невід'ємною частиною хореографічної роботи, яка дозволяє особистості танцівника реалізувати свій потенціал, збагачувати культурний простір та розвиватися професійно. Збалансоване поєднання стресових чинників та творчого процесу вимагає глибокого розуміння та впровадження стратегій охорони психічного здоров'я, які сприяють оптимізації робочого середовища та забезпечують високий рівень професійної діяльності.

Аналіз досліджень. Останні дослідження в галузі хореографії та психології демонструють зростаючу увагу до впливу стресу і творчого процесу на танцівників. Ряд робіт присвячений аналізу фізичних та психологічних навантажень, які впливають на розвиток емоційного вигорання серед танцівників, а також дослідженню психологічних наслідків травм, що є поширеним явищем у хореографічній професії.

Було досліджено вплив сучасного танцю на фізичне і психологічне здоров'я (Хольченкова, 2018) та надано методичні рекомендації з техніки виконання (Шариков, 2011). Вивчено роль психологічних чинників у кар'єрі незалежних танцівників, включаючи методи подолання стресу (Auja, Farrer, 2015), а також ефективність танцювальних інтервенцій для покращення психічного і когнітивного здоров'я (Fong, et al., 2024). Досліджено свідомого танцю показало його позитивний вплив

на психологічне благополуччя (Kelsey et al., 2021), а вплив уваги на танцювальну продуктивність критично оцінено в роботах Wiese et al. (2023).

Мета статті – комплексне вивчення психологічних аспектів охорони праці в хореографічній діяльності, зокрема аналіз факторів стресу та творчого процесу, які впливають на психоемоційний стан танцівників.

Виклад основного матеріалу. Психофізіологічні аспекти стресу в хореографії представляють складну взаємодію між інтенсивними фізичними навантаженнями та психоемоційним станом танцівників. У цьому контексті важливо розглянути вплив фізичних тренувань, виступів та щоденної роботи на фізіологічні та психологічні механізми, що можуть призводити до стресу та вигорання.

Фізичні навантаження в хореографії часто є максимальними, оскільки танцівники постійно тренуються для досягнення ідеальної техніки та форми. Інтенсивність тренувань, численні репетиції, змагання та виступи створюють не тільки значний фізичний, але й емоційний тиск. Психоемоційний стан танцівників може погіршуватися через втомлюваність, дефіцит сну, емоційне напруження, а також через підвищені очікування від виступів.

Тривала фізична активність без належного відпочинку може призвести до хронічної втоми, що впливає на когнітивні функції, знижуючи концентрацію, пам'ять і рівень мотивації. Зростаючий тиск на досягнення успіху може також спричинити емоційні реакції, такі як тривожність, депресія, розчарування і зниження самооцінки (Бігус, 2017: 186).

Стрес у хореографії, як і в інших професійних сферах, активує реакції, регульовані гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковою віссю (ГГН-віссю). Основним фізіологічним маркером стресу є підвищений рівень кортизолу – гормону, який виділяється наднирковими залозами у відповідь на фізичні та емоційні навантаження. Високий рівень кортизолу протягом тривалого періоду спричиняє зміни у функціонуванні імунної системи, порушення вуглеводного обміну та підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань. У танцівників цей механізм може призводити до посилення втоми, зниження фізичної витривалості та підвищеної схильності до травм.

Також стрес викликає м'язову напругу, що проявляється в надмірному тонусі м'язів. У танцівників це може призводити до порушення координації рухів, зниження гнучкості та підвищеного ризику м'язових травм. Постійна м'язова напруга не

лише ускладнює виконання танцювальних рухів, але й погіршує відновлення після інтенсивних тренувань (Бігус, Маншилін, Кондратюк, 2017).

Слід також звернути увагу на синдром професійного вигорання (burnout syndrome), який є серйозною проблемою серед танцівників та викладачів хореографії, що виникає внаслідок тривалого стресового впливу. Цей стан характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистих досягнень.

Танцівники часто стикаються з емоційним виснаженням через необхідність постійної підтримки високого рівня фізичної форми та емоційного залучення в творчий процес. Деперсоналізація, або емоційне дистанціювання, може проявлятися у втраті інтересу до танцювальної діяльності, відчутті відчуженості від колективу та мистецької спільноти. Зниження особистих досягнень може включати відчуття неефективності, втрату віри в свої здібності та зниження мотивації до розвитку.

Причинами вигорання можуть бути надмірні вимоги до фізичної форми, відсутність емоційної підтримки, невизначеність кар'єрних перспектив і постійний тиск з боку хореографів, колективів або індустрії в цілому. Важливим фактором у профілактиці вигорання є надання можливостей для відпочинку, розвитку здорових стратегій подолання стресу, таких як релаксаційні техніки, психотерапія або соціальна підтримка (Шариков, 2011: 116).

Фізичні травми також є поширеною і суттєвою проблемою у професійних танцівників, які регулярно стикаються з високими фізичними навантаженнями. Проте, наукові дослідження часто недооцінюють їхній вплив на психологічний стан танцівників, хоча наслідки можуть бути значними і тривалими.

Фізичні травми часто викликають не лише фізичний біль, але й серйозне емоційне та психологічне навантаження. Одним із найсильніших факторів є страх втратити кар'єру або фізичну форму, що може привести до відчуття безпорадності та втрати ідентичності. У багатьох танцівників виникає депресія або тривожні розлади через неможливість продовжувати роботу, яку вони люблять, і в яку інвестували багато років навчання і зусиль.

Після відновлення багато танцівників бояться повторного пошкодження, що створює додатковий стрес при поверненні до танцювальної діяльності. Це явище називають «кінезіофобія» – страх повторних травм під час руху. Унаслідок цього страху танцівники можуть свідомо або несвідомо обмежувати свої рухи, що впливає на їхню продуктивність та впевненість у власних силах.

Танцівники часто відчувають ізоляцію під час реабілітації після травми. Це пов'язано з тим, що їхня соціальна і професійна взаємодія суттєво обмежується в період відновлення. Втрата відчуття приналежності до колективу, постійний тиск на швидке повернення до сцени та відсутність фізичної активності можуть погіршувати емоційний стан.

Психологічна реабілітація після травм є так само важливою, як і фізична. Дослідження показують, що підтримка з боку професійних психологів, коучів, а також колег може допомогти танцівникам подолати страхи та тривоги, пов'язані з поверненням до танцювальної діяльності. Психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія і техніки управління стресом можуть значно поліпшити психологічний стан танцівників у період відновлення (Kelsey et al., 2021).

Таким чином, у сфері хореографії стрес та вигорання є частими явищами через постійні фізичні й емоційні навантаження. Надмірні вимоги до технічної досконалості, відсутність емоційної підтримки та непередбачуваність кар'єри створюють високу напругу, що негативно впливає на психологічний стан танцівників. Однак одним із ефективних способів подолання стресу є активна участь у творчому процесі.

Творчість у хореографії відіграє центральну роль у підтриманні психоемоційного благополуччя. Вона стає своєрідним емоційним виходом, що дозволяє танцівникам виражати свої почуття, ідеї та внутрішні переживання через рухи. Творчий процес не лише стимулює креативне мислення, а й сприяє емоційному розвантаженню, знижуючи рівень стресу та тривоги. Можливість самовираження допомагає зменшити емоційне напруження, сприяючи загальному благополуччю. Таким чином, творчість є не просто засобом досягнення професійних цілей, а й потужним інструментом емоційної підтримки

Креативне мислення є важливим компонентом танцювальної діяльності, оскільки воно дозволяє танцівникам і хореографам створювати нові форми руху, поєднувати техніку з вираженням емоцій і відчуттів, а також знаходити інноваційні підходи до виконання. Умови високих професійних вимог, які включають суворі тренування, жорсткі дедлайни, постійний контроль з боку хореографів і критиків, можуть водночас стимулювати і пригнічувати творчу активність (Гладка, Четверик-Бурчак, 2020: 53).

Натхнення у творчій діяльності виникає як результат внутрішніх і зовнішніх стимулів. Внутрішні механізми натхнення включають особисту

мотивацію, емоційні переживання, а також глибоке занурення в творчий процес. Зовнішні механізми натхнення можуть включати вплив музики, середовища, партнерів по сцені, або хореографічних завдань, що спонукають до нових відкриттів. Уміння керувати цими процесами, зокрема, здатність адаптуватися до професійного тиску, допомагає підтримувати високу продуктивність і реалізувати творчий потенціал.

Проте надмірний стрес і висока конкуренція можуть пригнічувати креативне мислення. Творчі блокади, викликані стресом, можуть бути результатом когнітивного виснаження або страху перед невдачею, що обмежує здатність танцівника знаходити оригінальні рішення і вільно експериментувати. В такому випадку необхідні стратегічні підходи для підтримки творчого мислення, такі як релаксація, переключення уваги на інші види діяльності, використання когнітивно-поведінкових технік для подолання страху та тиску (Aujla, Farrer, 2015: 6).

Творчий процес також сприяє розвитку самореалізації, що позитивно впливає на особисту самооцінку та задоволеність професійною діяльністю. Коли танцівник має можливість повністю залучитися до творчої діяльності, це допомагає створити стан «поток» (flow) – психологічний стан, у якому людина повністю зосереджена на виконанні завдання і отримує від цього задоволення. Перебування в стані потоку тісно пов'язане з відчуттям щастя і гармонії, що покращує психічне здоров'я танцівників.

Дослідження показують, що заняття творчою діяльністю в умовах, коли індивід почувається вільним і має достатньо ресурсів для реалізації своїх ідей, сприяє зниженню ризику професійного вигорання та емоційного виснаження. Таким чином, креативна активність не лише підвищує продуктивність танцівників, але й виконує роль механізму захисту від негативних наслідків стресу (Fong Ya, Nicholson, Ward, 2024: 1185).

Важливо звернути увагу на те, що самовираження є фундаментальним компонентом хореографічної діяльності, оскільки танець – це мистецтво, яке передбачає не тільки технічну майстерність, але й емоційну передачу змісту. Танцівники через рухи виражають свої думки, емоції, внутрішні конфлікти та переживання, що робить танець ефективним засобом для подолання психоемоційних труднощів.

Процес самовираження в танцювальній діяльності дозволяє індивідам знаходити нові способи осмислення своїх проблем і випробувань. Це допомагає розвивати емоційну гнучкість і здат-

ність адаптуватися до стресових ситуацій. Самовираження через танець виконує терапевтичну функцію, оскільки дає можливість виходу для емоцій, які можуть бути пригнічені або невисловлені у повсякденному житті.

Крім того, групова танцювальна діяльність, яка включає елементи колективної творчості, сприяє створенню почуття підтримки і взаємодії з іншими учасниками. Це дозволяє танцівникам відчувати зв'язок з колективом і знижувати рівень самотності та ізоляції, які можуть виникати в умовах професійного стресу. Завдяки цьому самовираження через танець стає ефективним інструментом для подолання стресу та підтримки психоемоційної рівноваги (Хольченкова, 2018: 182).

Отже, танцівники часто стикаються з фізичними та емоційними перевантаженнями, що підвищує ризик стресу і вигорання. Для його зменшення застосовуються різні психологічні стратегії, зокрема методи релаксації, медитації, йоги, а також психологічна підтримка через наставництво, коучинг, психотерапію та арт-терапію.

1. Методи релаксації, медитації та йоги.

– Релаксаційні техніки (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи) допомагають зняти м'язове напруження і зменшити тривожність у танцівників. Такі практики значно покращують концентрацію і знижують рівень стресу.

– Медитація (усвідомленість) і йога знижують рівень кортизолу та підвищують емоційну стійкість, що сприяє як фізичному, так і психічному відновленню (Wiese, Ambegaonkar, Martin, 2023: 130).

2. Психологічна підтримка та коучинг.

– Наставництво у хореографії допомагає молодим танцівникам впоратися з емоційним тиском і підвищує мотивацію через постійну підтримку з боку старших колег.

– Коучинг допомагає розвивати навички емоційного інтелекту і керування стресом, що особливо важливо для професіоналів, які працюють у творчих умовах високих вимог.

3. Психотерапія та арт-терапія.

– Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) ефективно допомагає танцівникам ідентифікувати та змінювати негативні мисленнєві патерни, що викликають стрес. КПТ допомагає подолати тривожність і сценічний страх.

– Арт-терапія (танцювально-рухова терапія) використовується для висловлення емоцій через рух. Вона знижує емоційне напруження та підвищує емоційну стабільність, сприяючи глибшому психологічному відновленню (Aujla, Farrer, 2015: 10).

Формування професійної ідентичності танцівника є тривалим процесом, який залежить від

успіхів і невдач на сцені та в навчанні. Стресові ситуації, такі як критика чи невдалі виступи, можуть сильно вплинути на особисту самооцінку, знижуючи мотивацію до подальшого розвитку. Постійні сумніви у власних здібностях і страх невідповідності високим стандартам індустрії можуть призводити до зниження мотивації та розвитку тривожних розладів. Проте створення підтримуючого робочого середовища, можливість отримувати позитивну зворотну реакцію та участь у творчому процесі можуть зміцнити професійну ідентичність і підвищити мотивацію.

Психологічні ризики у хореографії вимагають постійної уваги як з боку танцівників, так і з боку керівників, щоб забезпечити емоційну безпеку та тривалу продуктивність (Kelsey et al, 2021).

Тому організаційна психологія має важливе значення у створенні сприятливого робочого середовища для танцівників, де ефективна комунікація, позитивний психологічний клімат і підтримка творчого процесу знижують рівень стресу та сприяють емоційному благополуччю.

У хореографії фізичні та емоційні навантаження є невід'ємною частиною роботи, тому забезпечення умов, що дозволяють танцівникам відновлювати сили і підтримувати психологічний баланс, є надзвичайно важливим. Наприклад, доступ до зон для відпочинку, збалансований графік роботи, можливості для релаксації та підтримка соціальних взаємовідносин сприяють підвищенню продуктивності та творчого потенціалу. Наукові дослідження підкреслюють важливість організаційної підтримки у мінімізації ризиків вигорання та зниженні рівня стресу.

Психологічна безпека та підтримка у танцювальних тупах безпосередньо впливають на емоційний стан і креативність. Коли танцівники відчувають довіру до керівництва та взаємну підтримку у колективі, це сприяє підвищенню почуття власної гідності та мотивації до творчої діяльності. Наприклад, дослідження показують, що у колективах з позитивним психологічним кліматом танцівники демонструють вищий рівень самовираження та креативного мислення.

Стиль керівництва хореографа може значно впливати на рівень стресу і творчу продуктивність танцівників. Авторитарний стиль керівництва часто призводить до підвищеного стресу та тривожності, тоді як демократичний стиль, що включає співпрацю і зворотний зв'язок, сприяє розвитку творчості та зниженню емоційної напруги. Важливо, щоб хореографи створювали можливість для самовираження та підтримували психологічну безпеку танцівників, що дозволяє уник-

нути вигорання та сприяє довгостроковій кар'єрі (Шариков, 2011: 119).

Таким чином, організаційна психологія у хореографії є невід'ємною частиною підтримки емоційного благополуччя та креативності танцівників, що безпосередньо впливає на їхній професійний успіх та тривалість кар'єри.

Висновки. Отже, охорона праці в хореографії вимагає комплексного підходу, де психологічний аспект займає важливе місце. Стрес є невід'ємною частиною професійної діяльності танцівників, проте його вплив на творчість може бути як позитивним, так і негативним. Управління стресом і підтримка психологічного здоров'я танцівників дозволяє забезпечити гармонійний розвиток творчого потенціалу, підвищити продуктивність

і запобігти негативним наслідкам для фізичного та психічного стану.

Подальші дослідження в цій галузі можуть зосередитися на таких напрямках:

Індивідуальні відмінності у впливі стресу: дослідження, які враховують гендерні, вікові та особистісні особливості танцівників, можуть допомогти зрозуміти, як стрес впливає на різні групи та як адаптувати стратегії подолання стресу для кожної з них.

Психофізіологічні механізми стресу у танцівників: подальші дослідження фізіологічних реакцій на стрес (гормональні зміни, рівень кортизолу, м'язове напруження) можуть сприяти розумінню глибших біологічних процесів, пов'язаних з емоційними навантаженнями у хореографії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бігус О. О., Маншилін О. О., Кондратюк Д. О. та інші. Сучасний танець. Основи теорії і практики. Київ: Видавництво Ліра, 2017. 332 с.
2. Гладка К. А., Четверик-Бурчак А. Г. Особливості емоційного інтелекту танцівників партнерського та сольного видів хореографії. *Молодий вчений*. 2020. № 11 (87). С. 52–58.
3. Хольченкова Н. М. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження: основні характеристики та особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152 (2). С. 176–180.
4. Шариков Д. І. Хореографія: навч. посіб. Київ: КиМУ, 2011. 184 с.
5. Aujla I., Farrer R. The role of psychological factors in the career of the independent dancer. *Front Psychol*. 2015. №6. P. 1–13. DOI:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01688>.
6. Fong Ya. A., Nicholson L. L., Ward R. E. et al. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Sports Med*. 2024. № 54. P. 1179–1205. DOI:<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>.
7. Kelsey T. Et al. Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2021. Vol. 44: веб-сайт. URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388121001390#preview-section-introduction> (дата звернення: 23.09.2024).
8. Wiese K. R., Ambegaonkar J. P., Martin J. Impact of Attentional Focus on Dance Performance: A Critically Appraised Topic. *J Sport Rehabil*. 2023. №33 (2). P. 128–134. DOI:<https://doi.org/10.1123/jsr.2023-0047>.

REFERENCES

1. Bihus, O. O., Manshylin, O. O., & Kondratiuk, D. O. (2017). Suchasnyi tanets. Osnovy teorii i praktyky [Modern dance: Fundamentals of theory and practice]. Kyiv: Vydavnytstvo Lira, 332 [in Ukrainian].
2. Hladka, K. A., & Chetverik-Burchak, A. H. (2020). Osoblyvosti emotsiinoho intelektu tantsevnykiv partners'koho ta sol'noho vydiv khoreohrafi [Features of emotional intelligence in dancers of partner and solo types of choreography]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*, (11) 87, 52–58. [in Ukrainian].
3. Kholchenkova, N. M. (2018). Suchasnyi tanets yak zasib zdoroviazberezhennia: Osnovni kharakterystyky ta osoblyvosti rozvytku [Modern dance as a means of health preservation: Main characteristics and development features]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Ser.: Pedagogical sciences*, (152) 2, 176–180. [in Ukrainian].
4. Sharykov, D. I. (2011). Khoreohrafiia: Navchalnyi posibnyk [Choreography: A textbook]. Kyiv: KyMU. [in Ukrainian].
5. Aujla, I., & Farrer, R. (2015). The role of psychological factors in the career of the independent dancer. *Frontiers in Psychology*, (6), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01688>.
6. Fong Ya, A. A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., et al. (2024). The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, (54), 1179–1205. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>.
7. Kelsey, T., et al. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, (44), Web. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388121001390#preview-section-introduction> (accessed on September 23, 2024).
8. Wiese, K. R., Ambegaonkar, J. P., & Martin, J. (2023). Impact of attentional focus on dance performance: A critically appraised topic. *Journal of Sport Rehabilitation*, (33) 2, 128–134. <https://doi.org/10.1123/jsr.2023-0047>.