

Ольга О. Усатенко*

ТАНЕЦЬ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНА ПРАКТИКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНOSTI

У статті розглянуто танець як освітню та соціокультурну практику, що одночасно розвиває особистість і зміцнює зв'язки між людьми. Показано, що танцювальне заняття має подвійний результат. Перший стосується самої людини: фізична форма, самодисципліна, уміння спілкуватися, здатність володіти емоціями, стійкість у стресі. Другий виходить за межі окремого учня: у групі, студії та громаді довкола них виникає середовище регулярної взаємодії, довіри й спільної дії. Спираючись на соціокультурну теорію розвитку (Л. Виготський), теорію соціального навчання (А. Бандура), концепції емоційного інтелекту (Д. Гоулман), самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян), потоку (М. Чиксентміхай), психологічного благополуччя PERMA (М. Селігман) і соціального капіталу (Р. Патнем), у статті описано механізми впливу танцювальної практики на розвиток особистості та згуртованість спільноти. Узагальнено доказову базу метааналізів і оглядів щодо впливу танцю на психологічний стан, мислення та пам'ять. Порівняно соціокультурні контексти танцювальної практики в Україні та США. Оцінено, як на неї вплинули пандемія COVID-19 і повномасштабна війна та яку роль почав відігравати дистанційний формат занять. Запропоновано рекомендації щодо педагогічної підготовки, роботи з уразливими групами та етики комунікації з учнем.

Ключові слова: танець, хореографічна освіта, соціокультурна практика, розвиток особистості, соціалізація, соціальний капітал, емоційний інтелект, психологічне благополуччя, танцювально-рухова терапія, інклюзія, дистанційне навчання, соціальна згуртованість.

Літ. 14.

DOI: 10.32752/1993-6788-2023-1-263-125-132

Olga Usatenko

DANCE AS A SOCIOCULTURAL PRACTICE OF PERSONAL DEVELOPMENT AND THE STRENGTHENING OF SOCIAL COHESION

The article examines dance as an educational and sociocultural practice that simultaneously develops the individual and strengthens ties between people. It shows that a dance class produces a twofold result. The first concerns the person: physical fitness, self-discipline, communication skills, emotional self-regulation and resilience under stress. The second extends beyond the individual student: within the group, the studio and the surrounding community an environment of regular interaction, trust and joint action emerges. Drawing on the sociocultural theory of development (L. Vygotsky), social learning theory (A. Bandura), the concepts of emotional intelligence (D. Goleman), self-determination (E. Deci, R. Ryan), flow (M. Csikszentmihalyi), the PERMA model of well-being (M. Seligman) and social capital (R. Putnam), the article describes the mechanisms through which dance practice affects personal development and community cohesion. It summarises the evidence from meta-analyses and reviews on the impact of dance on psychological state, cognition and memory. The sociocultural contexts of dance practice in Ukraine and the USA are compared. The article assesses how this practice was affected by the COVID-19 pandemic and the full-scale war,

* Ukrainian ballroom dance champion, professional coach and international ballroom dance judge. UDSA Certified Competitor, Teacher and Adjudicator, AUCDS/VRST National Category Adjudicator, IDSA Licensed Teacher, Competitor and Adjudicator. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-0083-1423>

and what role distance learning has come to play. Recommendations are offered on pedagogical training, work with vulnerable groups and the ethics of communication with students.

Keywords: *dance, choreographic education, sociocultural practice, personal development, socialisation, social capital, emotional intelligence, psychological well-being, dance movement therapy, inclusion, distance learning, social cohesion.*

Peer-reviewed, approved and placed: 18.05.2023.

Постановка проблеми. Танець належить до найдавніших форм людської культури і водночас залишається живою повсякденною практикою: у навчальних закладах, студіях, аматорських колективах, спортивних клубах, реабілітаційних та соціальних програмах. За класифікацією ЮНЕСКО виконавські мистецтва, до яких належить і танець, розглядають як складову культурної сфери, а саму культуру — як суспільне благо, доступ до якого потребує окремої публічної уваги [12].

Особливість танцювального заняття в тому, що його результат неможливо звести до вивчених рухів. Разом із технікою людина набуває звички до регулярної праці, уміння узгоджувати дії з партнером і групою, здатності витримувати оцінювання й публічний виступ, володіти собою в напруженій ситуації. Поряд виникає ще один результат, який стосується вже не окремого учня: у групі й довкола неї складається коло людей, які регулярно бачаться, довіряють одне одному й діють спільно.

Саме цей другий результат майже не потрапляє в поле зору. Танцювальні заняття традиційно описують або в межах мистецтвознавства — як роботу з формою й технікою, — або в межах дозвілля. Їхня соціалізаційна та психологічна функція залишається на периферії аналізу, а отже, не враховується ані в програмах підготовки педагогів-хореографів, ані в соціальних і освітніх програмах громад. Додалися й кризи: спочатку пандемія COVID-19, а від лютого 2022 року в Україні ще й повномасштабна війна, які змінили і саму практику занять, і запит, з яким приходиться людина [1]. Усе це робить тему дослідження актуальною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Праці за цією темою поділяються на дві групи, які досі рідко поєднували. Перша — теоретико-психологічна та соціологічна: Л. Виготський (1978) про формування вищих психічних функцій у спільній діяльності [14], А. Бандура (1977) про научіння через спостереження в групі [3], Д. Гоулман (1995) про емоційну саморегуляцію [7], Е. Десі та Р. Раян (2000) про потреби, на яких тримається мотивація [5], М. Чиксентмігаї (1990) про стан потоку [4], М. Селігман (2011) про складники психологічного благополуччя [11] та Р. Патнем (2000) про довіру, що виникає зі спільних культурних практик [10].

Друга група — емпіричні дослідження впливу танцю на людину. Метааналіз S. C. Koch et al. (2019) звів разом 41 контрольоване дослідження за 2012—2018 роки (N = 2374) і показав, що танцювально-рухова терапія та танцювальні заняття помітно поліпшують якість життя, знижують рівень депресії й тривоги, розвивають уміння спілкуватися та пізнавальні здібності [8]. Метааналіз X. Meng et al. (2020) підтвердив, що танець поліпшує загальний стан мислення і пам'ять у людей похилого віку, хоча на виконавчі функції

помітно не вплинув [9]. Тривале дослідження J. Verghese et al. (2003) на вибірці 469 літніх людей виявило: саме танець серед усіх видів дозвілля був пов'язаний із меншим ризиком деменції [13]. Огляд ВООЗ, підготовлений D. Fancourt та S. Finn (2019), звів дані понад 3000 досліджень і підтвердив, що мистецькі практики, зокрема танець, допомагають запобігати хворобам і підтримувати психічне здоров'я [6]. В Україні О. О. Бігус (2021) показала, що програми підготовки хореографів потребують оновлення відповідно до міжнародних стандартів [2], а дослідження J. Ahmad et al. (2022) на вибірці 324 осіб, які постраждали від російсько-української війни, підтвердило: танцювальна терапія через соціальні мережі знижує симптоми депресії [1].

Обидві групи праць існують окремо. Танцювальну практику саме як соціокультурне середовище, що одночасно розвиває особистість і формує зв'язки в громаді, досліджено мало — так само як і різницю відповідних контекстів в Україні та США. У цьому й полягає новизна статті.

Теоретичні основи. Л. Виготський (1978) виходив із того, що розвиток людини відбувається через спільну діяльність із досвідченішим партнером, а вже потім засвоєне стає її внутрішнім надбанням [14]. Танцювальний клас відтворює цю схему майже дослівно: спершу рух виконують разом із педагогом і групою, потім — самостійно. А. Бандура (1977) додає роль спостереження: учень засвоює не лише техніку, а й манеру триматися, спосіб реагувати на помилку, ставлення до праці [3].

Е. Десі та Р. Раян (2000) пояснюють, чому одні учні залишаються в залі роками, а інші йдуть після кількох занять: стійка мотивація тримається на відчутті власної компетентності, на можливості обирати й на зв'язку з іншими людьми [5]. Танцювальне заняття дає всі три складники одночасно, а М. Чиксентмігаї (1990) описав стан повного занурення, що виникає, коли складність завдання відповідає набутій майстерності, — саме на цьому балансі й будується грамотно складений урок [4].

Д. Гулман (1995) обґрунтував значення емоційної саморегуляції [7]; у парному танці вона стає умовою самої дії, бо партнери мусять узгоджувати не лише рух, а й напругу, темп, увагу. М. Селігман (2011) у моделі PERMA перелічує складники благополуччя — позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення, — і танцювальна практика зачіпає кожен із них [11]. Соціальний бік справи пояснює Р. Патнем (2000): регулярні спільні заняття породжують довіру та готовність діяти разом, тобто соціальний капітал [10]. Танцювальний колектив із його розкладом, спільними виступами й тривалими стосунками є типовим прикладом такого середовища.

Мета дослідження. Мета статті — з'ясувати, як танцювальна практика впливає на розвиток особистості та на зміцнення соціальної згуртованості. Завдання дослідження: визначити місце танцю серед освітніх і соціокультурних практик; описати механізми його впливу на людину; узагальнити доказову базу щодо психологічних і когнітивних результатів занять; пояснити, як танцювальний колектив формує зв'язки в громаді; порівняти соціокультурні контексти в Україні та США; оцінити вплив криз і дистанційного формату; запропонувати рекомендації щодо педагогічної підготовки та соціальних програм.

Основні результати дослідження. Дослідження побудоване на аналізі наукової літератури та звітів міжнародних організацій. Використано статті в рецензованих виданнях (Frontiers in Psychology, New England Journal of Medicine, Aging Clinical and Experimental Research, Health Promotion International, Psychological Inquiry), звіти ЮНЕСКО та Всесвітньої організації охорони здоров'я, а також українські фахові видання з хореографічної освіти. Застосовано аналіз змісту публікацій, теоретичне узагальнення механізмів впливу танцювальної практики на особистість і групу та порівняння соціокультурних контекстів в Україні та США за чотирма ознаками: з яким запитом приходять людина, у якій формі відбуваються заняття, хто становить основну аудиторію та яку роль ця практика відіграє в громаді.

Стаття має оглядовий характер. Власних опитувань, інтерв'ю чи польових спостережень не проводилося, а всі дані взято з опублікованих джерел із посиланнями. Дослідження має обмеження: окремої статистики щодо танцювальних практик у державній звітності немає, українські публікації слабо представлені в міжнародних наукових базах, а досліджень, які порівнювали б Україну та США за однією методикою, майже немає.

Танець серед освітніх і соціокультурних практик. Танець посідає особливе місце серед практик, доступних сучасній людині, бо поєднує те, що зазвичай розділене. Він є фізичним навантаженням — і водночас мистецькою формою. Він потребує індивідуальної праці — і водночас неможливий без партнера чи групи. Він передбачає оцінювання й змагання — і водночас лишається способом дозвілля. Саме ця багатоскладовість пояснює, чому результат заняття виходить за межі опанованої техніки.

Аудиторія танцювальних занять неоднорідна: діти й підлітки, яких приводять батьки; дорослі-аматори, що шукають руху, спілкування та зміни ритму життя; спортивні пари й професіонали, які працюють на результат у змаганнях; нарешті, люди, для яких танець є формою підтримки та відновлення, — особи з інвалідністю, переселенці, ветерани, люди похилого віку. Для кожної з цих груп заняття означає різне, але механізм впливу залишається спільним.

Що дає танцювальне заняття особистості. Доказова база щодо впливу танцю на людину сформована переважно в психології та медицині. Метааналіз Koch et al. (2019) показав, що танцювальні заняття поліпшують якість життя, знижують депресію й тривогу та розвивають уміння спілкуватися [8]. Метааналіз Meng et al. (2020) підтвердив користь для мислення й пам'яті людей похилого віку, хоча на виконавчі функції помітного впливу не виявив [9]. Дослідження Verghese et al. (2003), яке стежило за учасниками в середньому 5,1 року, виявило зв'язок танцю з меншим ризиком деменції [13]. Огляд ВООЗ Fancourt та Finn (2019) підтвердив роль мистецьких практик у профілактиці хвороб і підтриманні психічного здоров'я [6].

Ці результати узгоджуються з теоретичними поясненнями. Здобутки в емоційній сфері відповідають описаній Гоулманом (1995) саморегуляції [7]; закріплення навичок через повторення й спостереження в групі — висновкам Бандури (1977) [3]; тривале утримання людини в занятті — потребам у компетентності, автономії та зв'язку за Десі й Раяном (2000) [5]; відчуття

захопленості уроком — стану потоку за Чиксентмігаї (1990) [4]. У сукупності це відповідає складникам благополуччя за Селігманом (2011) [11].

Водночас треба бути обережним: точних кількісних даних про те, наскільки танці розвивають лідерство, комунікацію чи креативність, у наукових джерелах немає. Тому в комунікації з учнем і його родиною коректно спиратися на підтверджені висновки, а не на вигадані відсотки. Обіцянка, яку не можна виконати, руйнує довіру швидше, ніж будь-яка методична помилка.

Танцювальний колектив як середовище соціалізації. Танцювальна група дає те, чого не дає індивідуальне тренування: регулярну взаємодію з тими самими людьми впродовж тривалого часу. Спільний розклад, підготовка до виступу, взаємна залежність партнерів у парі, спільне переживання успіху й невдачі поступово формують стосунки, що виходять за межі залу. Р. Патнем (2000) описує саме такий механізм накопичення соціального капіталу [10], а Л. Виготський (1978) пояснює, чому спільна дія є не тлом, а умовою розвитку [14].

Особливе значення це має для груп, які перебувають у стані розриву звичних зв'язків. Для переселенців, ветеранів, людей з інвалідністю танцювальне заняття часто виявляється однією з небагатьох форм регулярної присутності серед інших людей, де від них чекають не розповіді про пережите, а простої спільної дії. Наслідком стає не лише індивідуальне поліпшення стану, а й відновлення самої здатності бути частиною спільноти. Для громади це означає, що танцювальний колектив виконує ширшу за навчальну функцію: він утримує людей у контакті, створює спільні події та підтримує культурну тяглість — особливо там, де йдеться про народні й традиційні форми танцю.

Підготовка педагога-хореографа. Усе описане вище тримається на педагогові: саме він визначає, чи стане заняття середовищем розвитку, чи залишиться механічним відпрацюванням рухів. О. О. Бігус (2021) зазначає, що система підготовки хореографів в Україні потребує оновлення за міжнародними стандартами, зокрема більшої уваги психології, педагогіці та культурології [2]. Це не суто освітнє питання: рівень підготовки педагога визначає межу того, що взагалі можливо в залі. Особливо гостро це виявляється в роботі з уразливими групами — заняття для людей із травматичним досвідом потребують розуміння меж власної компетенції, уміння розпізнати стан учня та готовності скерувати його до фахівця. Без такої підготовки добрий намір здатен зашкодити.

Україна і США: у чому різниця контекстів. Контексти танцювальної практики у двох країнах відрізняються, хоча прямих порівняльних досліджень бракує. В Україні після початку повномасштабної війни у 2022 році запит помітно змістився: люди шукають підтримки, відновлення та збереження свого культурного коріння. Танцювально-рухова терапія все частіше стає інструментом допомоги постраждалим і працює переважно в межах волонтерських та громадських ініціатив [1]. Танець тут набуває ще й значення культурної тяглості — способу зберегти те, що намагаються знищити.

У США увагу зосереджено насамперед на здоров'ї та профілактиці, що видно і з огляду BOOZ Fancourt та Finn (2019) [6], і з дослідження Verghese et al. (2003) на мешканцях Нью-Йорка, і з метааналізу Meng et al. (2020) [13; 9].

Відповідно, там ширші можливості вписати танцювальні програми в освітні та оздоровчі ініціативи, зокрема для людей похилого віку. Точно порівняти масштаб таких програм наявні джерела не дають змоги, але якісна різниця очевидна: в Україні танець сьогодні працює насамперед як практика відновлення й збереження ідентичності, у США — як практика підтримання здоров'я впродовж життя.

Дистанційний формат і стійкість практики в кризу. Показовим прикладом переходу в дистанційний формат є дослідження Ahmad et al. (2022): у ньому взяли участь 324 особи, які постраждали від російсько-української війни, поділені на дві групи по 162 особи. Перша пройшла курс із 12 занять танцювальною терапією через соціальні мережі, друга не отримувала нічого; у першій групі симптоми депресії знизилися помітно сильніше [1].

Для педагогічної практики цей результат важливий із двох причин. По-перше, він доводить, що заняття зберігає дієвість і на відстані, отже, дистанційний формат — не вимушена заміна, а повноцінний спосіб роботи. По-друге, він розширює коло тих, хто взагалі може долучитися: людей, відрізаних від залу відстанню, станом здоров'я, обставинами війни або життям за кордоном. Водночас такий формат має власні межі — він гірше відтворює саме те, заради чого багато хто приходить: тілесну взаємодію з партнером і присутність поруч інших людей.

Рекомендації. 1. Визнати соціалізаційну функцію танцювальної практики — розглядати танцювальні колективи в громадських і культурних програмах не лише як мистецькі осередки, а і як середовища, що утримують соціальні зв'язки [12].

2. Оновити підготовку педагогів-хореографів, збільшивши частку психології, педагогіки та культурології за міжнародними стандартами [2] і підтримавши міжнародну сертифікацію педагогів і суддів.

3. Будувати урок на засадах мотивації: давати учневі відчуття зростання майстерності, простір вибору та належність до групи [5], а рівень складності узгоджувати з можливостями, щоб виникало занурення в роботу [4].

4. Розвивати програми для уразливих груп — людей з інвалідністю, переселенців, ветеранів і людей похилого віку — як окремий напрям із власною методикою та підготовленими педагогами [8; 6].

5. Використовувати дистанційний формат як повноцінний: поєднання залу, онлайн-занять і відеоматеріалів дає змогу працювати з тими, хто не має доступу до залу, зокрема з українцями за кордоном [1].

6. Дотримуватися етики комунікації з учнем — формувати очікування на підставі підтверджених даних, а не неперевірених цифр про вплив танцю на здібності чи кар'єру.

7. Підтримувати культурну складову, зберігаючи народні й традиційні форми танцю в навчальних програмах як спосіб підтримання культурної тяглості громади [12].

Висновки. Аналіз показує, що танцювальна практика має підтверджений наукою вплив на людину: користь занять для психологічного стану [8; 6] і для мислення [9; 13] доведена емпірично, а зв'язок цієї практики з розвитком особистості та зі згуртованістю спільноти обґрунтований на рівні теорій [14; 3; 7; 5; 4; 11; 10].

Водночас доказова база нерівномірна. Більшість досліджень стосується психологічного стану й когнітивних функцій, тоді як прямих вимірювань впливу занять на соціальні зв'язки в громаді, на згуртованість колективу чи на довготривалі життєві результати учнів майже немає. Немає й окремої статистики щодо танцювальних практик, тому масштаб явища доводиться оцінювати опосередковано, а порівняння України та США залишається переважно якісним. Далі варто дослідити, як саме змінюються соціальні зв'язки учасників танцювальних колективів, як довго зберігається набутий ефект після завершення занять і як танцювально-рухова практика допомагає постраждалим від війни у тривалій перспективі.

Танець є повноцінною освітньою та соціокультурною практикою, результат якої не зводиться до опанованої техніки. Людина, яка займається танцем, набуває фізичної форми, самодисципліни, уміння взаємодіяти й володіти емоціями, а разом із цим — досвіду тривалої належності до групи. Механізми цього впливу пояснюються через спільну діяльність як умову розвитку, навчіння через спостереження, задоволення базових потреб мотивації та стан занурення в роботу.

Аудиторія таких занять різна, але спільним залишається головне: заняття відбувається серед інших людей і через інших людей. Саме тому танцювальний колектив працює як середовище соціалізації, а громада отримує міцніші зв'язки між людьми — результат, ширший за той, що стосується окремого учня. Ключовою умовою всього переліченого є педагог, а отже, рівень його підготовки визначає межу можливого.

В Україні під час війни запит змістився в бік психологічного відновлення та збереження культурної ідентичності, а сама практика значною мірою тримається на громадських і волонтерських ініціативах [1]. У США наукова увага зосереджена на здоров'ї та профілактиці вікових змін мислення [6; 13; 9]. Щоб потенціал танцювальної практики розкрився повніше, потрібні дослідження її соціальних результатів, оновлення підготовки педагогів-хореографів, розвиток програм для уразливих груп і чесна розмова з учнем — на основі перевірених даних, а не вигаданих цифр.

1. Ahmad, J., Okwuowulu, C., Sanusi, B., Bello, S. A., Talabi, F. O., Udengwu, N., & Gever, V. C. (2022). Impact of social media-based dance therapy in treating depression symptoms among victims of Russia—Ukraine war. *Health Promotion International*, 37(6), daac172.

2. Бірюс О. О. (2021). Сучасні тенденції хореографічної освіти в Україні. *Танцювальні студії*, 4(2), 154—161.

3. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

4. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227—268.

6. Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? A Scoping Review (Health Evidence Network Synthesis Report 67). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

7. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

8. Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806.

-
9. Meng, X., Li, G., Jia, Y., et al. (2020). Effects of Dance Intervention on Global Cognition, Executive Function and Memory of Older Adults: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32, 7–19.
 10. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
 11. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
 12. UNESCO (2022). *ReShaping Policies for Creativity: Addressing Culture as a Global Public Good*. Paris: UNESCO.
 13. Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., et al. (2003). Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508–2516.
 14. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
-
1. Ahmad, J., Okwuowulu, C., Sanusi, B., Bello, S. A., Talabi, F. O., Udengwu, N., & Gevev, V. C. (2022). Impact of social media-based dance therapy in treating depression symptoms among victims of Russia–Ukraine war. *Health Promotion International*, 37(6), daac172.
 2. Бірюс О. О. (2021). Сучасні тенденції хореографічної освіти в Україні. *Танцювальні студії*, 4(2), 154–161.
 3. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
 4. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
 5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
 6. Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? A Scoping Review (Health Evidence Network Synthesis Report 67). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
 7. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
 8. Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806.
 9. Meng, X., Li, G., Jia, Y., et al. (2020). Effects of Dance Intervention on Global Cognition, Executive Function and Memory of Older Adults: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32, 7–19.
 10. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
 11. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
 12. UNESCO (2022). *ReShaping Policies for Creativity: Addressing Culture as a Global Public Good*. Paris: UNESCO.
 13. Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., et al. (2003). Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508–2516.
 14. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
-