



УДК 159.99

DOI 10.31483/r-114800

Баранова Эльвира Авксентьевна

д-р психол. наук, профессор, доцент, заведующая кафедрой
дошкольной педагогики и психологии образования
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Республика Чувашия
e-mail: baranova-ea@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0002-3899-7315>

СВОЕОБРАЗИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ, РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЮЩИХ ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ

Аннотация: статья посвящена проблеме изучения психологического здоровья взрослых людей. Осуществлен обзор основных трудов, раскрывающих подходы к пониманию психологического здоровья как феномена, проанализирован ряд научных работ, иллюстрирующих характерные черты психологического здоровья лиц в разных сферах и видах деятельности (студенты, педагоги, медицинские и социальные работники, представители системы министерства внутренних дел и др.). Обозначен существующий на настоящий момент в науке дефицит знаний относительно психологического здоровья лиц, регулярно занимающихся танцами, что и определило цель экспериментальной части исследования. В статье приведены результаты изучения психологического здоровья двух групп испытуемых – лиц, регулярно посещающих занятия танцами (народные, балльные, танцевальная вибропластика) – средний возраст 48 лет, и лиц, которые не посещают занятия танцами – средний возраст 47 лет. Описаны особенности психологического здоровья взрослых людей в аспекте выделенных автором структурных компонентов изучаемого феномена. Выделены типичные черты, иллюстрирующие психологическое здоровье занимающихся танцами, свидетельствующие о фактическом превышении показателей изучаемой сферы у этой категории лиц, что говорит о более позитивном состоянии у них психологического здоровья в целом.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, социальное здоровье, влияние занятий танцами на психологическое здоровье личности.

Elvira A. Baranova

Doctor of Psychology, Associate Professor,
Head of the Department of Preschool Pedagogy and Psychology of Education
I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University
Cheboksary, Russian Federation
e-mail: baranova-ea@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0002-3899-7315>

THE PECULIARITY OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PEOPLE WHO REGULARLY ATTEND DANCE CLASSES

Abstract: the article is devoted to the problem of studying the psychological health of adults. A review of the main works revealing approaches to understanding psychological health as a phenomenon is carried out, a number of scientific papers illustrating the characteristic features of psychological health of persons in different fields and types of activity (students, teachers, medical and social workers, representatives of the Ministry of Internal Affairs system, etc.) are analyzed. The current shortage of knowledge in science regarding psychological health of people who regularly practice dancing. The article also presents the results of a study that describes the peculiarities of the psychological health of people (average age 48 years) who regularly attend dance classes (folk, ballroom, dance vibroplasty).

Keywords: mental health, psychological health, social health, the impact of dancing classes on the psychological health of the individual.

ТАШӐ ЗАНЯТИЙӐСЕНЕ ПӐР ТАТАШ СӐРЕКЕНСЕН ӐС-ТАН СЫВЛАХӐН ХӐЙНЕ ЕВӐРЛӐХӐ

Баранова Эльвира Авксентьевна, психологи ӐслӐлӐхӐн докторӐ, доцентӐ
И.Я. Яковлев ячӐллӐ ЧӐваш патшалӐх педагогика университетчӐн школчченхи
вӐренӐвӐн педагогикипе психологийӐ кафедрин ертӐҫи

Шупашкар хули, Раççей Федерацийĕ
e-mail: baranova-ea@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0002-3899-7315>

Резюме. Статьяра ҫитĕннĕ ҫынсен ӑс-тӑн сывлӑхне тӗпчесси ҫинчен сӑмах пырать. Ӓс-тӑн сывлӑхĕ хӑйне майлӑ пулӑм пулнине халалланӑ тӗп ӗҫсене пӗтӗмӗшле хак панӑ, тӗрлӗ ӗҫ тӑвакан, тӗслӗрен ӗҫ-хӗлпе пурӑнакан ҫынсен (студентсен, педагогсен, медицина ӗҫченӗсен, халӑхӑн тӗрлӗ-тӗрлӗ ушкӑнӗпе хутшӑнакансен, шалти ӗҫсен министрствинче вӑй хуракансен т. ыт. те) ӑс-тӑн сывлӑхĕ епле пулнине уҫса паракан ӑслӑлӑх тӗпчевӗсен пӗр ушкӑнне тишкернӗ. Ташӑ занятийӗсене пӗр тӑтӑш ҫӳрекен ҫынсен ӑс-тӑн сывлӑхĕ пирки хальхи ӑслӑлӑхра пӗлӱ сахал пулнине палӑртнӑ, ҫакӑ тӗпчев эксперименчӗн тӗллевне витӗм кӳнине каланӑ. Статьяра икӗ ушкӑн ҫынна тӗпченин результатӗсене илсе панӑ: занятисене пӗр тӑтӑш ҫӳрекенсенне (вӗсен вӑтам ӳсӗмӗ 48 ҫул) тата ташӑ занятийӗсене ҫӳременнисенне (вӗсен ӳсӗмӗ 47 ҫул). Аслӑ ҫынсен ӑс-тӑн уйрӑмлӑхне – тӗпчекен пулӑмӑн автор хӑй пайланӑ ку е вӑл ушкӑнӗ тӑрӑх ҫырса панӑ. Ташӑпа кӑсӑкланакансен ӑс-тӑн сывлӑхӗн паллӑрах енӗсене уйӑрса кӑтартнӑ. Вӗсем тӗпчекен пулӑмӑн кӑтартӑвӗсем кӗтнинчен те лайӑх пулнине ӗнентересӗҫ. Ку вара ташӑ занятийӗсене ҫӳрекенсен ӑс-тӑн тӑрӑмӗ пӗтӗмӗшлен ырлава тивӗҫлине пӗлтерет.

Тӗп сӑмахсем: ӑс-тӑн сывлӑхĕ, психологи сывлӑхĕ, хутшӑну сывлӑхĕ, ташӑ занятийӗсем ҫыннӑн ӑс-тӑн сывлӑхне витӗм кӳни.

Введение

Современные реалии характеризуются сложностью социально-психологической ситуации существования личности. С одной стороны, произошли стремительные изменения в системе коммуникации людей – появление всемирной сети Интернет создало новые возможности для расширения контактов, профессионального и личностного роста людей, удовлетворения познавательных потребностей, интересов. С другой стороны, имеет место нестабильность социальной, политической, идеологической

обстановки, противоречивость нравственных ориентиров, что негативно сказывается на психическом состоянии человека, в силу чего порождаются неуверенность в завтрашнем дне, напряженность, повышенная тревога. В этой связи крайне остро стоит вопрос о психологическом здоровье личности, его поддержке и сохранении на позитивном уровне.

Многообразие аспектов психологического здоровья личности осложняет рассмотрение сущности этого образования и делает проблему его изучения одной из сложных и недостаточно хорошо разработанных, в том числе в силу того, что данное понятие представлено в контексте с равноправными понятиями: «психическое здоровье», «социальное здоровье» «душевное здоровье» (Т.А. Флоренская, Э. Фромм, К. Хорни), «психологическое благополучие» (Ю.Е. Алешина, Б.Д. Карвасарский).

В работах ученых делается попытка дать характеристику психически здоровому человеку (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, К. Хорни, Б.Г. Ананьев, В.М. Бехтерев и др.), определить характер средового воздействия на здоровье человека – степени стресса, повышенного ритма жизни, избыточности информации (Ф.Б. Березин, Л.И. Василенко, Ф.Е. Василюк, Г.И. Косицкий, В.И. Медведев, М.М. Хананшвили и др.).

В трактовке понятия «психологическое здоровье» авторы подчеркивают переживание личностью субъективного, внутреннего благополучия [Huppert, 2009; Алешина, 2000; Обозов, 1993; Пахальян, 2006; Хусаинова, 2006]. В определенной мере ключевые моменты психологического здоровья отражены и в понятии «душевное здоровье», которое авторы толкуют как состояние внутреннего мира человека, его самосознания, отражающего духовное начало личности [Даниленко, 2011; Щербакова, 2010].

Содержание самого понятия «психологическое здоровье», выделенного как самостоятельное лишь в 90-е годы двадцатого столетия И.В. Дубровиной, уточнялось и конкретизировалось в достаточно большом спектре отечественных исследовательских работ (В.А. Ананьев, В.Э. Пахальян, О.В. Хухлаева и др.). В современных научных работах обозначены характерные признаки этого

феномена: самоотношение, самоактуализация, саморегуляция [Лебедева, 2021]; эмоциональная устойчивость, способность к самореализации, сформированность ценностных ориентаций, способность к адаптации к внешним условиям [Оксанич, 2007]; стремление к самопознанию, самопониманию и самопринятию, стремление к самовыражению, стремление к осмыслению себя и жизни в целом, личностному и профессиональному самоопределению, выстраиванию позитивных жизненных стратегий и перспектив, стремление к общению, дружбе и любви с людьми, стремление к актуализации своего духовно-творческого потенциала [Соколовская, 2004].

Градация структурных компонентов психологического здоровья в исследовательских работах также весьма разнообразна: аксиологический, инструментальный, потребностно-мотивационный [Лебедева, 2021]; мотивационно-поведенческий, когнитивный, эмоциональный [Соломонов, 2005]; ценностный, компетентностный, личностный, творческий и социальный [Сысоева, 2009].

В научных работах представлена также уровневая структура психологического здоровья: ментальный, субъектный и индивидуальный уровни [Данчева, 2012]; витальный, социальный и экзистенциальный, выделенные с позиции адаптированного функционирования человека [Регуш, Орлова, 2011]; креативный (высший), адаптивный (средний), дезадаптивный или ассимилятивно-аккомодативный (низший) уровни в аспекте степени сформированности [Хухлаева, 2001].

Одним из важнейших аспектов в развитии проблемы изучения психологического здоровья, которому посвящены работы последних десятилетий, является исследование специфики данного феномена у представителей различных групп населения.

Следует признать, что наибольшее количество исследований посвящено изучению психологического здоровья в целом, отдельных его составляющих, а также связанных с ним феноменов (профессионального и социального здоровья) у студентов (О.В. Лебедева, Е.А. Минакова, М.В. Хватова, А.В. Медведева) и

педагогов (Р.М. Хусаинова З.Ф. Дудченко, А.И. Анисимов и др.), что отражено нами ранее в одной из статей [Баранова, Соколова, 2024].

Осуществляется также исследование различных аспектов психологического здоровья лиц разных сфер и видов деятельности (психологическое здоровье в целом и его связь с качеством жизни, с успешностью в профессиональной деятельности, с эмоциональным интеллектом; смысло-жизненные ориентации). Однако в этой области обнаруживается сравнительно небольшое число исследований, к примеру, в сферу интересов ученых попали: медицинские работники (Е.А. Бодагова, Т.В. Панова), специалисты по социальной работе (Е.И. Антипова, Н.К. Бакланова, Ю.В. Чельшева), работники торговли (Л.В. Марищук, О.В. Воровко) и сферы обслуживания (А.Э. Свяжина), офисные работники (А.В. Усова), специалисты управленческого звена (М.К. Дерьяева, Е.Г. Лопес), сотрудники системы правоохранительных органов (А.А. Гриднева, Е.А. Лопатин, В.А. Шаповал), сотрудники МЧС (А.Н. Перунов).

В связи с тем, что одной из экспериментальных выборок в нашем исследовании является группа лиц, сочетающих профессиональную деятельность или непосредственную жизнедеятельность вне профессии с занятиями художественно-творческой деятельностью, в частности, танцами, нас интересовали работы, выполненные в области изучения психологического здоровья лиц, причастных к танцевальной деятельности.

В этой области одним из важнейших рассматриваемых вопросов является вопрос о влиянии двигательной активности, а также танца на здоровье в целом и психологическое – в частности.

О положительном влиянии танца на все аспекты здоровья человека говорят многие авторы. А.Н. Артамонова, К.В. Волостнова, В.А. Иванов, М.Е. Костина, Г.М. Популо, Е.Г. Королева, И.Н. Ронь, М.В. Черкасова, Ю.В. Могильников, А.А. Чыпсын, Е.В. Иванова и др. подчеркивают положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, органы пищеварительного тракта, на поддержание физической формы, возможность формирования тонуса, пластичности и гибкости мышц, развитие координации,

увеличение выносливости, улучшение когнитивных функций. Вместе с тем, авторы указывают и на улучшение настроения, общего эмоционального, психического состояния человека. Подчеркивается положительное влияние занятий танцами на лиц «серебряного возраста», благодаря чему снижается риск развития болезни Паркинсона, улучшается функционирование дыхательной системы, координации тела [Белова, 2022].

Появились исследования, посвященные изучению различных аспектов изучения танца: от характеристики его как социокультурного феномена до установления влияния занятий танцами на различные сферы психики. Обзор указанных аспектов более подробно представлен в статье Е.В. Соколовой, выполненной под нашим руководством [Соколова, 2024], поэтому ограничимся отсылками назывного порядка. Итак, обозначены функции танца [Садыкова, 2014; Мордовина, 2006]; показаны влияние занятий парным коллективным структурированным танцем на степень физиологической адаптации студентов [Якунина, 2011], значимость клубного танца в системе досуга [Мордовина, 2006], возможность приобретать новые знания, разгрузиться, поднять настроение, общаться [Белогурова, 2015]; получены данные о специфике коммуникативной сферы молодых людей, увлекающихся социальными латиноамериканскими танцами [Толстова, 2014].

Итак, можно констатировать, что в настоящее время имеются определенные сведения о своеобразии психологического здоровья представителей различных страт взрослого населения, однако, что касается изучения психологического здоровья лиц, увлекающихся танцами и регулярно ими занимающихся, то здесь можно обозначить фактический дефицит данных.

В то же время изучение специфики психологического здоровья лиц, жизнь которых наполнена деятельностью, выходящей за рамки их обыденного существования, представляет особый интерес для ученых в аспекте сохранения и поддержания их положительного самоощущения, психологического благополучия. Таким образом, в психологической науке отчетливо вырисовывается противоречие между необходимостью изучения своеобразия

психологического здоровья лиц в разных сферах деятельности, в том числе, досуговой, и фактическим отсутствием сведений о проявлениях этого здоровья у лиц, регулярно занимающихся танцами. Данное противоречие определило содержание проблемы, решаемой в нашем исследовании: каковы психологические особенности психологического здоровья у субъектов, регулярно занимающихся танцами, соответственно, решение этой проблемы выступает в виде целевого вектора исследования.

Материал и методы исследования

В статье представлены результаты срезового исследования лиц, регулярно занимающихся и не занимающихся танцами. Основными методами исследования явились: анализ и обобщение научных данных в области психологии по проблеме исследования; констатирующий эксперимент с использованием метода тестирования; количественный и качественный анализ полученных эмпирических данных, методы интерпретации.

Диагностический инструментарий был определен с учетом выделенной авторской структуры психологического здоровья, а также в соответствии со стоявшими перед нами исследовательскими задачами:

– ценностно-мотивационный компонент – установление степени представленности в жизни человека целей в будущем, придающих жизни человека осмысленность, направленность и временную перспективу (тест смысложизненных ориентаций, Д.А. Леонтьев); выявление уровня самоактуализации личности на основе установления мироощущения, психологического восприятия времени (самоактуализационный тест, Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз);

– ценностно-эмоциональный компонент – установление характера глобального самоотношения личности (тест-опросник самоотношения, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);

– инструментальный компонент: 1) оценка адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности

нервно-психического и социального развития (многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ), А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин); 2) определение степени способности личности выдерживать стрессовую ситуацию при сохранении внутренней сбалансированности и успешности деятельности (методика диагностики жизнестойкости, С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева); 3) выявление особенностей саморегуляции поведения личности, устойчиво проявляющихся в различных видах произвольной активности и жизненных ситуациях (стиль саморегуляции, В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк).

В соответствии с замыслом исследования, предполагавшим установление влияния занятий танцами на специфику психологического здоровья, общую экспериментальную выборку составила группа взрослых испытуемых, разделенных на две категории: первая – граждане, работающие в различных сферах, и неработающие (37 человек, средний возраст 47 лет), включающая лиц с разным статусом – студенты, домохозяйки, пенсионеры; вторая категория – лица, регулярно занимающиеся танцами (от 1 года и более), в эту категорию вошли субъекты как работающие, так и неработающие – 33 человека (средний возраст 48 лет), увлекающиеся разными жанрами танцевального искусства: народные, бальные, танцевальная вибропластика. Для простоты обозначения далее по тексту эти выборки будут обозначены как «танцующие», «нетанцующие».

Экспериментальная выборка была подобрана случайным, т. е. случайным способом, на основе добровольного желания участвовать в исследовании. По этой причине мы не можем выделить категории респондентов, принадлежащие к определенным профессиональным группам. Наибольшее количество участвовавших в эксперименте отмечено из следующих страт: студенты, работающие граждане, пенсионеры (в возрасте до 75 лет). В исследуемых выборках не было также возможности выделить подгруппы по половой принадлежности, поскольку количество участников мужского пола оказалось крайне мало – 13,5% и 9%.

В процессе анализа эмпирических данных каждая из выборок была принята за 100%. Все математические расчеты, оценивающие степень различий между выборками, за исключением оценки по параметру саморегуляции, производились по хи-квадрат-критерию (χ^2 -критерий).

Результаты исследования и их обсуждение

Приведем результаты проведенного исследования. Полученные данные по ценностно-мотивационному компоненту психологического здоровья показали следующее.

Изучение смысложизненных ориентаций показало, что по всем шкалам, в том числе по интегральному показателю, при общей тенденции к среднему уровню показатели группы танцующих несколько превышают цифровые данные второй группы – нетанцующих (рис. 1).



Рис. 1. Средние значения показателей смысложизненных ориентаций в экспериментальных выборках

Fig. 1. Average values of indicators of life orientations in experimental samples

Статистические различия на уровне $p \leq 0,05$ ($\chi^2_{кр} = 5,991$) имеют место по таким шкалам, как «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» ($\chi^2_{эмп} = 6,351$), «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией» ($\chi^2_{эмп} = 6,476$) и «Локус контроля-Я» ($\chi^2_{эмп} = 5,992$). Превышение показателей по остальным шкалам можно рассматривать на уровне тенденции.

Таким образом, смысло-жизненные ориентации в трех временных координатах – будущем, настоящем и прошлом, при восприятии себя представлены в несколько более позитивном аспекте в группе танцующих.

Оценка потребности и способности к самоактуализации производилась по двум базовым шкалам («компетентности во времени» и «поддержки»), а также по дополнительным шкалам «ценностная ориентация» и «синергия». Средние показатели по всем шкалам свидетельствуют о превалировании значений по всем шкалам в группе танцующих. В то же время статистически значимо преобладают в группе танцующих по двум шкалам: «компетентность во времени» и «синергия».

Данные по оценке ценностно-эмоционального компонента психологического здоровья приведены на рис. 2.

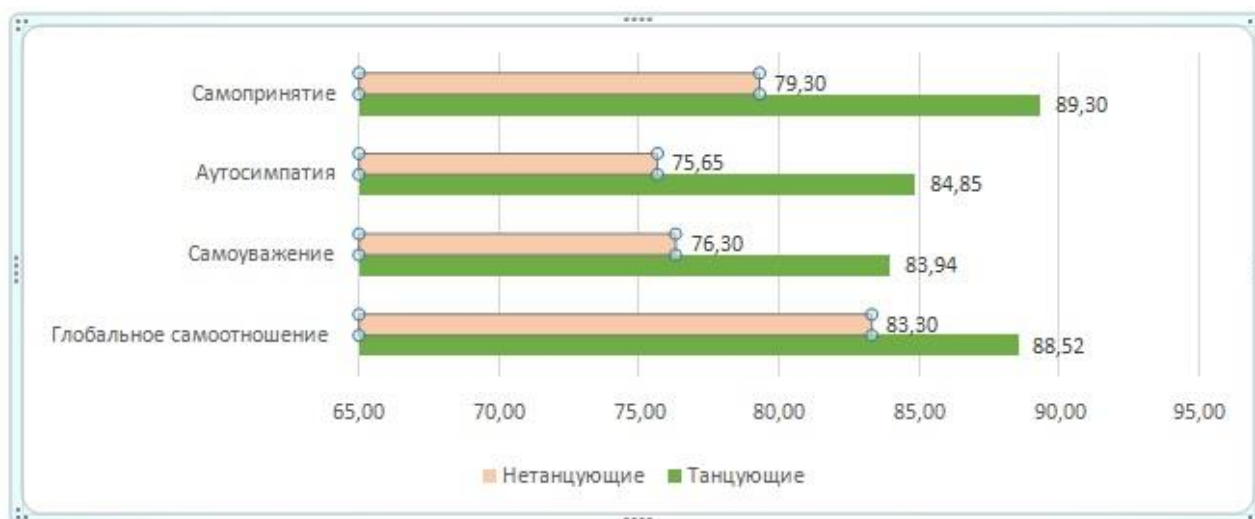


Рис. 2. Средние значения показателей самооотношения в исследуемых группах (тест-опросник самооотношения)

Fig. 2. Average values of self-attitude indicators in the studied groups (self-attitude test questionnaire)

Средние значения по всем показателям в обеих группах находятся в пределах яркой выраженности, однако в группе нетанцующих они приближены к нижней границе – 75 баллов. Сопоставление средних значений показывает, что наибольшее расхождение между выборками наблюдается в шкалах «самопринятие» и «аутосимпатия», что подтверждается статистическими расчетами по χ^2 -критерию. По шкале «самоуважение» тоже имеется заметное

расхождение в средних значениях, однако статистических различий здесь выявлено не было, как и в целом по глобальному самоотношению.

Изучение особенностей инструментального компонента психологического здоровья наших испытуемых представлено в результатах применения следующих трех диагностических методик. Сравнительные данные изучения адаптивных способностей отражены на рис. 3.

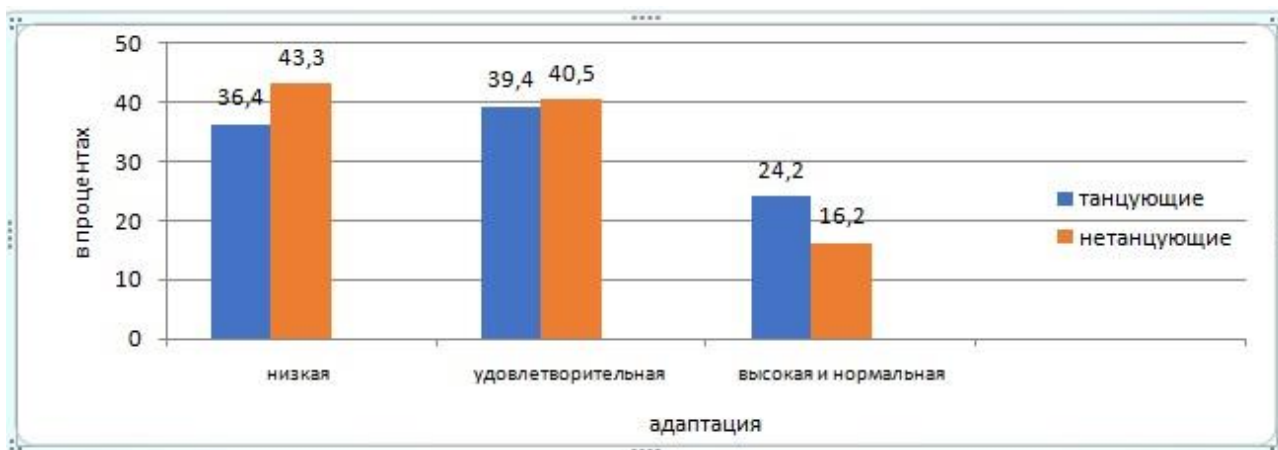


Рис. 3. Распределение испытуемых по группам адаптации (опросник «Адаптивность»)

Fig. 3. Distribution of subjects by adaptation groups (questionnaire "Adaptability")

В целом процентное соотношение выступает в пользу танцующих, но статистически значимых различий между группами в адаптивности не обнаружено. Настораживает довольно высокий процент в обеих группах лиц, демонстрирующих низкую степень адаптивности, иными словами, обнаруживающих низкую степень нервно-психической устойчивости. Полагаем, что необходимо более детальное изучение показателей личностного адаптационного потенциала как самостоятельного предмета исследования.

Цифровые данные рис. 4 обрисовывают картину жизнестойкости наших испытуемых.



Рис. 4. Сравнительные данные средних значений по шкалам жизнестойкости в исследуемых группах (методика диагностики жизнестойкости)

Fig. 4. Comparative data on the average values of the resilience scales in the study groups (methodology for diagnosing resilience)

Средние значения показателей жизнестойкости в обеих группах говорят о преобладании более позитивных тенденций в группе танцующих, но различия по χ^2 - критерию мы имеем по шкале общей жизнестойкости и шкале «принятие риска», в остальных шкалах можно отметить наличие различий только на уровне тенденций.

Данные по средним значениям такого параметра как саморегуляция приведены на рис. 5.

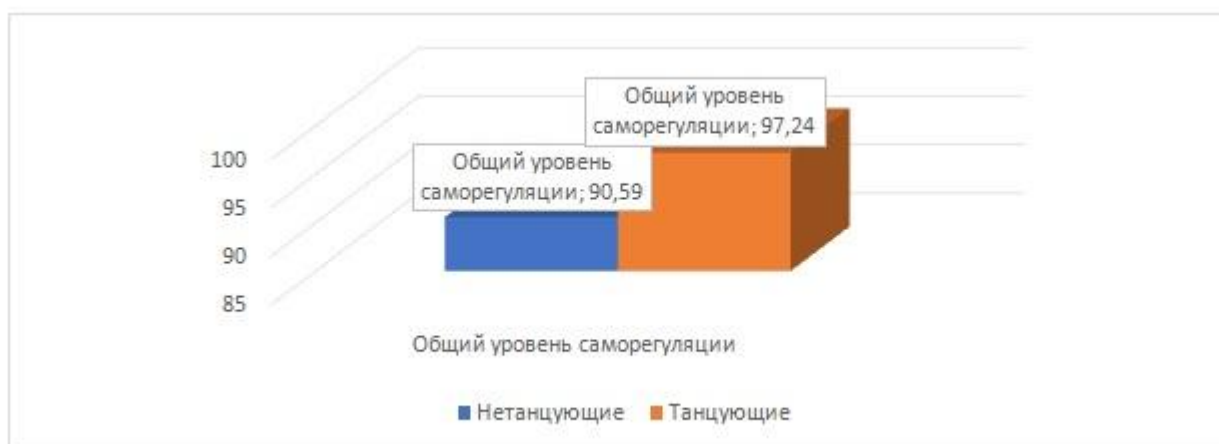


Рис. 5. Средние значения общего уровня саморегуляции в исследуемых выборках

Fig. 5. Average values of the general level of self-regulation in the studied samples

Итак, средний показатель танцующих находится в границах высокого уровня (от 96 до 140 баллов), в то время как среднее значение в группе нетанцующих располагается в рамках среднего, хотя и к более высоким его значениям. Вместе с тем, при применении критерия Фишера выяснилось, что его эмпирическое значение попадает в зону незначимости ($\varphi_{\text{эмп}}=1,257$, при $\varphi_{\text{кр}}=1,64$).

Таким образом, изучение психологического здоровья в аспекте выделенных структурных компонентов у лиц, регулярно занимающихся танцами, позволило установить характерные особенности, отличающие их от лиц, не занимающихся танцами:

– в *ценностно-мотивационном компоненте*: респондентами собственная жизнь воспринимается как интересная, эмоционально насыщенная и наполненная смыслом; пройденный отрезок жизни оценивается как адекватный, продуктивный и осмысленный; танцующие воспринимают себя как довольно сильную личность, обладающую достаточно свободой выбора, чтобы выстроить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле; танцующие переживают настоящий момент своей жизни во всей его полноте, хорошо ощущают неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видят свою жизнь целостной;

– в *ценностно-эмоциональном компоненте*: отмечаются ярко выраженное позитивное глобальное самоотношение, самоуважение, самопринятие и аутосимпатия, понимание себя, вера в свои силы, способности, энергию, возможность контролировать собственную жизнь, одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивная оценка себя;

– в *инструментальном компоненте*: в целом характерны общая жизнестойкость, способность совладать со стрессами, высокая степень убежденности в том, что жизнь есть способ приобретения опыта, высокий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции, осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев; вместе с тем, в выборке

танцующих доминирующей является удовлетворительная адаптивность – такая адаптивность в привычных условиях является вполне достаточной, однако может негативно отразиться на общем психологическом состоянии при смене деятельности; в этих случаях в силу эмоциональной неустойчивости возможны эмоциональные срывы, проявления агрессии.

Указанные особенности отличают лиц, регулярно занимающихся танцами от субъектов, чья жизнедеятельность не дополняется подобным досугом. Но в целом, как было прослежено по полученным эмпирическим данным, субъекты, занимающиеся танцами, превышают по всем показателям психологического здоровья лиц, не занимающихся танцами.

Выводы

Обобщая, можно констатировать, что показатели психологического здоровья лиц, регулярно занимающихся танцами, в целом превосходят аналогичные показатели группы лиц, не занимающихся танцами. Наряду с этим проведенное исследование открывает широкие перспективы дальнейших исследований – векторы научных исследований могут концентрироваться вокруг решения следующих научных проблем: более детальное исследование отдельных аспектов структуры психологического здоровья; изучение психологического здоровья в разных сферах и видах деятельности – у разных профессиональных групп, у лиц, имеющих и не имеющих значимые личные интересы (хобби) и др.; установление типичных характеристик психологического здоровья на разных ступенях молодости и взрослости и др.

Полагаем, что прикладной характер применения полученных результатов заключается в возможности их использования в практической деятельности служб психологической поддержки и помощи населению. Материалы могут быть также полезны представителям исполнительной власти и специалистам сферы оказания дополнительных услуг в части организации культурно-досуговой деятельности взрослого населения.

Список литературы

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование : практическое пособие. Москва : Независимая фирма «Класс», 2000. 208 с.

2. Баранова Э. А., Соколова Е. В. Психологическое здоровье студентов и педагогов: обзор исследований // Развитие современной науки: опыт, проблемы, прогнозы : сборник статей VI Международной научно-практической конференции. Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2024. С. 132–136. EDN RCKAZX

3. Белова Е. С. Влияние бального танца на здоровье людей «серебряного возраста» // Актуальные проблемы и перспективы развития современных танцевальных направлений : материалы I всероссийской научно-практической конференции. Москва : ИП Бескровный А.В., 2022. С. 4–7. EDN ISWWLM

4. Белогурова М. В. Современные российские танцевальные практики (на примере города Перми): социокультурное исследование // Диалоги о культуре и искусстве : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Пермского государственного института культуры. Пермь : Пермский государственный институт культуры, 2015. С. 318–326. EDN VNPXJX

5. Даниленко О. И. Душевное здоровье как динамическая характеристика индивидуальности // Культурно-историческая психология. 2011. №2. С. 52–59. EDN OIUFKR.

6. Данчева Т.Д. Теоретическая модель психологического здоровья личности // V Съезд Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество» : научные материалы. Т. 3. Москва, 2012. С. 23.

7. Лебедева О. В. Психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза : автореф. дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.07. Рязань, 2021. 47 с. EDN NBLWTA

8. Мордовина И. Н. Организационно-педагогические условия развития клубного танца в системе социально-культурной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.05. Тамбов, 2006. 26 с. EDN NKENLJ

9. Обозов Н. Н. Психологическое консультирование : методическое пособие. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский госуд. ун-т, Ассоциация лекторов, Центр прикладной психологии, 1993. 49 с.

10. Оксанич С. И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Самара, 2007. 25 с. EDN NIPVHZ

11. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. Москва : Питер, 2006. 237 с. EDN QXNVWT

12. Регуш Л. А., Орлова А. В. Педагогическая психология : учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 416 с.

13. Садыкова Д. А. Танец в пространстве современной культуры : автореф. дис. ... канд. культурологии : 24.00.01. Санкт-Петербург, 2014. 22 с. EDN ZPNWWH

14. Соколова Е. В. Занятия танцами и психологическое здоровье личности: к постановке проблемы // Молодой учёный : сборник статей V Международной научно-практической конференции. В 2 частях. Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. С. 205–207. EDN ORXMIM

15. Соколовская Л. Б. Актуализация духовно-творческого потенциала личности как фактора психологического здоровья молодого человека : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Красноярск, 2004. 24 с. EDN DXERMX

16. Соломонов В. А. Психологические условия развития ценностного отношения к здоровью у студентов вуза : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ставрополь, 2005. 19 с. EDN NIMTHP

17. Сысоева С. А. Психолого-акмеологическая модель развития психологического здоровья педагога общеобразовательной школы : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Тамбов, 2009. 22 с. EDN NKYNGD

18. Толстова Д. А. Социальные латиноамериканские танцы как средство гармонизации коммуникативной сферы личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2014. 23 с. EDN SVCBOX

19. Хусаинова Р. М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Казань, 2006. 24 с. EDN NKDXFZ

20. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учебное пособие для студ-в высш. пед. учеб. завед. Москва : Академия, 2001. 202 с. EDN: QXVDZV

21. Якунина Е. Н. Особенности адаптации студентов к учебной деятельности при занятиях парным коллективным танцем : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Томск, 2011. 22 с. EDN: QFRTVL

22. Щербакова І. М. Духовний вимір психологічного здоров'я особистості в сучасному глобалізованому просторі // Проблеми сучасної психології. 2010. №10. С. 892–901.

23. Huppert F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2009. №1 (2). P. 137–164.

References

1. Alyoshina, Yu. E. (2000). Individual and family psychological counseling: a practical guide., 208. Moscow: Independent firm "Klass".

2. Baranova, E. A., Sokolova, E. V. (2024). Psychological health of students and teachers: research overview., 132–136. The development of modern science: experience, problems, forecasts: collection of articles of the VI international scientific and practical conference. Petrozavodsk: International Center for Scientific Partnership "New Science" (IP Ivanovskaya I.I.). EDN: RCKAZX

3. Belova, E. S. (2022). The influence of ballroom dancing on the health of people of the "silver age", 4–7. Current problems and prospects for the development of modern dance trends: materials of the i all-russian scientific and practical conference. Moscow: IP Beskrovny A.V. EDN: ISWWLM

4. Belogurova, M. V. (2015). Modern Russian dance practices (on the example of the city of Perm): sociocultural research., 318–326. Dialogues about culture and art: materials of the V all-russian scientific and practical conference dedicated to the 40th anniversary of the founding of the perm state institute of culture. Perm: Perm State Institute of Culture. EDN: VNPXJX

5. Danilenko, O. I. (2011). Mental health as a dynamic characteristic of individuality. Cultural-historical psychology, 2, 52–59. EDN: OIUFKR

6. Dancheva, T. D. (2012). Theoretical model of psychological health of personality., 23. V Congress of the All-Russian public organization "Russian Psychological Society". Vol. 3. Moscow.

7. Lebedeva, O. V. (2021). Psychological health of a future teacher in the educational space of a pedagogical university.,47. Ryazan. EDN: NBLWTA

8. Mordovina, I. N. (2006). Organizational and pedagogical conditions for the development of club dance in the system of socio-cultural activities., 26. Tambov. EDN: NKEHLJ

9. Obozov, N. N. (1993). Psychological counseling (methodological guide), 49. St. Petersburg: St. Petersburg State University. UN-t, Association of Lecturers, Center for Applied Psychology.

10. Oksana, S. I. (2007). Psychological and pedagogical conditions for the preservation and maintenance of psychological health of medical college students., 25. Samara. EDN: NIPVHZ

11. Pakhalyan, V. E. (2006). Development and psychological health. Preschool and school age: studies. a manual for university students studying in the field and specialties of psychology., 237. Moscow: Peter. EDN: QXNVWT

12. Regush, L. A., Orlova, A. V. (2011). Pedagogical psychology: studies. help., 416. St. Petersburg: Peter.

13. Sadykova, D. A. (2014). Dance in the space of modern culture., 22. St. Petersburg. EDN: ZPNWWH

14. Sokolova, E. V. (2024). Dancing classes and psychological health of the individual: towards the formulation of the problem., 205–207. Young scientist: collection of articles of the V International Scientific and Practical Conference. Penza: Science and Education (IP Gulyaev G.Yu.). EDN: ORXMIM.

15. Sokolovskaya, L. B. (2004). Actualization of the spiritual and creative potential of a personality as a factor of psychological health of a young person., 24. Krasnoyarsk. EDN: DXERMX

16. Solomonov, V. A. (2005). Psychological conditions for the development of a value attitude to health among university students., 19. Stavropol.

17. Sysoeva, S. A. (2009). Psychological and acmeological model of the development of psychological health of a teacher of a secondary school., 22. Tambov. EDN: NKYNGD

18. Tolstova, D. A. (2014). Social Latin American dances as a means of harmonizing the communicative sphere of personality., 23. Moscow. EDN: SVCBOX

19. Khusainova, R. M. (2006). The dependence of a teacher's psychological health on the age and length of teaching experience., 24. Kazan. EDN: NKDXFZ

20. Khukhlaeva, O. V. (2001). Fundamentals of psychological counseling and psychological correction: textbook a manual for students in higher education the institution., 202. Moscow: Academy. EDN: QXVDZV

21. Yakunina, E. N. (2011). Features of students' adaptation to educational activities during classes in pair collective dance., 22. Tomsk. EDN: QFRTVL

22. Shcherbakova, I. M. (2010). spiritual dimension of psychological health of the individual in the modern globalized space. Problems of modern psychology, 10, 892–901.

23. Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(2), 137–164.