

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗВО «УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

На правах рукопису

**МІЛЬКЕВИЧ Марина Віталіївна**

**ТАНЕЦЬ ЯК РЕСУРС ПОСИЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ  
ЖІНОК, ЯКІ БУЛИ ВИМУШЕНІ ВИЇХАТИ ЗА КОРДОН ЧЕРЕЗ  
ВІЙНУ**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

**Кафедра клінічної психології**

**Науковий керівник**

Гринько Наталя Валер'янівна,

доцент кафедри клінічної психології УКУ,

кандидат медичних наук

---

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2024

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНОСТІ ТАНЦЮ ЯК РЕСУРСУ ПОСИЛЕННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК .....</b>	<b>7</b>
1.1 Поняття резильєнтності в психології .....	7
1.2 Фактори, що впливають на резильєнтність .....	9
1.3 Танець, як засіб впливу та посилення мобілізації резильєнтності.....	11
<b>ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ .....</b>	<b>14</b>
<b>РОЗДІЛ II ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТАНЦЮ, ЯК РЕСУРСУ ПОСИЛЕННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ БУЛИ ВИМУШЕНІ ВИЇХАТИ ЗА КОРДОН ЧЕРЕЗ ВІЙНУ .....</b>	<b>17</b>
2.1. Характеристика вибірки дослідження .....	17
2.2. Особливості проведення експерименту .....	19
<b>ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ .....</b>	<b>22</b>
<b>РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТАНЦЮ, ЯК РЕСУРСУ ПОСИЛЕННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ БУЛИ ВИМУШЕНІ ВИЇХАТИ ЗА КОРДОН ЧЕРЕЗ ВІЙНУ .....</b>	<b>24</b>
3.1 Аналіз результатів дослідження .....	24
3.2 Взаємозв'язок між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності.....	35
<b>ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ .....</b>	<b>41</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>44</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>48</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>53</b>

## ВСТУП

Жінки, які були вимушені виїхати за кордон через війну та розпочати життя з «чистого аркуша» зазнають стресу та серйозних психологічних травм, зазначають у своєму дослідженні Савчин М. В., Федорчук В.М., Гапоненко Л. О. (2023 р.), які досліджували, як жінки долають складні життєві ситуації, пов'язані з вимушеним переміщенням, та які внутрішні ресурси допомагають їм відновлюватися після психологічних травм (с. 78).

Наукове дослідження Христини Дзюнь (2023 р.) підтверджує, що резильєнтність спрямована на збереження психологічного здоров'я під час небезпеки та відновлення психічного потенціалу після психотравми. Це дослідження розглядає розвиток резильєнтності як важливу властивість особистості, яка готова забезпечити здатність протистояти стресу та життєвим викликам (с. 140).

Дослідивши роль танцю на психологічне відновлення жінок ми зможемо зрозуміти, як танець впливає на їх резильєнтність: чи впливає він на рівень стресу та стресостійкості; чи впливає на дістрес у повсякденній та робочій діяльності.

**Об'єкт дослідження** – резильєнтність жінок.

**Предмет дослідження** - танці як ресурс посилення та мобілізації резильєнтності жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну.

**Мета дослідження** – провести експериментальне дослідження ресурсу посилення та мобілізації резильєнтності жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідженості танцю як ресурсу посилення та мобілізації резильєнтності жінок;

2. Розробити, підготувати та провести експериментальне дослідження впливу танцю на посилення та мобілізацію резильєнтності жінок, що були вимушені виїхати за кордон (дослідити стресостійкість, рівень стресу, дістрес у повсякденній та робочій діяльності);
3. Якісно та кількісно проаналізувати отримані результати в ході експерименту;
4. Дослідити ефективність експериментального впливу на контрольну та експериментальні групи (психокорекція за допомогою танцю+психоедукція, зустріч у Zoom конференції).
5. Розробити практичні рекомендації, щодо підвищення резильєнтності жінок які були вимушені виїхати за кордон через війну.

**Основна гіпотеза дослідження** - танці сприяють підвищенню резильєнтності жінок, які через війну були вимушені виїхати за кордон, знижуючи рівень сприйнятого стресу та дістресу у повсякденній та робочій діяльності, підвищуючи стресостійкість.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз наукової літератури;
2. Психодіагностичні методи: демографічна анкета, яка була застосована нами з метою збору загальної інформації про досліджуваних жінок; шкала робочої та соціальної адаптації (W&SAS) застосовувалась нами з метою дослідження рівня адаптації жінок у робочому та соціальному середовищі; шкала сприйнятого стресу (PSS-10) застосовувалась для оцінки рівня сприйнятого стресу; шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (Cd-risc-10) була застосована для вимірювання рівня стресостійкості жінок.
3. Методи математико-статистичної обробки: критерій Колмогорова-Смірнова - для оцінки нормальності розподілу даних; U критерій Манна-Уїтні з метою визначення, чи існують статистично значущі відмінності між групами; регресійний аналіз для дослідження впливу танцю на дістрес у

повсякденній та робочій діяльності, сприйнятий стрес та стресостійкість жінок; кореляційний аналіз для визначення ступеня та напрямку зв'язку між досліджуваними змінними.

#### 4. Метод інтервенції.

**Вибірка дослідження:** всього в експерименті прийняло участь 63 жінки, які через повномасштабне вторгнення були вимушені виїхати за кордон. Досліджувані були поділені на три групи: контрольну та дві експериментальні. З першою експериментальною групою протягом трьох тижнів проводились танцювальні заняття та психоедукація. З другою була одна онлайн зустріч. На контрольну групу жодний вплив не здійснювався. Опитування проходило онлайн за допомогою гугл форми на якій було розміщено опитування.

**Наукова новизна** - розширення розуміння того, як фізична активність та емоційний вираз через танець можуть сприяти психологічному відновленню (вплив на рівень стресу, стресостійкість та дістрес у повсякденній та робочій діяльності) жінок, які пережили важкі життєві обставини та були змушені покинути свій дім.

**Практична новизна** - результати дослідження можуть використовуватися для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності та психологічного благополуччя жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну. Такі програми можуть включати в себе танцювальні заняття або терапевтичні підходи рухової активності, які можуть бути доступними та ефективними способами підтримки цієї вразливої категорії людей. Такі програми можуть бути впроваджені у різних контекстах, включаючи соціальні служби, міжнародні гуманітарні організації, громадські організації та інші структури, які надають підтримку ВПО.

**Структура та обсяг роботи:** робота складається з трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних

джерел та додатків. Загальна кількість сторінок в роботі 43, основний зміст викладено на 55 сторінках.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНОСТІ ТАНЦЮ ЯК РЕСУРСУ ПОСИЛЕННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК

### 1.1 Поняття резильєнтності в психології

Резильєнтність, як наукова категорія, займає вагоме місце у сучасній психології. Це поняття описує здатність індивіда чи соціальної системи не лише витримувати та адаптуватися до складних умов, але й досягати позитивних результатів попри всі труднощі. Джерела терміну «резильєнтність» пов'язують з ранніми роботами американської психологині Е. Вернер (2000 р.), яка, надаючи допомогу дітям, що опинилися в складних життєвих обставинах, звернула увагу на їх здатність розробляти ефективні стратегії подолання стресу та реагувати на стресові фактори як на звичні (с. 115). Початкові дослідження резильєнтності були зосереджені на дітях, однак згодом цей напрямок поширився і на дорослих, включаючи людей похилого віку.

Г. П. Лазос (2018 р.) наводить визначення резильєнтності акцентуючи увагу на здатності людей та соціальних систем вести нормальне життя в умовах значних викликів (с. 26). За Лозелем, резильєнтність включає не лише подолання труднощів, але й досягнення позитивних результатів, збереження основних характеристик особистості в умовах небезпеки та відновлення після травм. Лазос також зазначає, що багато дослідників розглядають резильєнтність як процес, що виходить за межі відновлення гомеостатичної рівноваги та включає посттравматичне зростання – підвищення функціональних компетенцій після пережитих труднощів.

Ю. Тептюк (2021 р.) акцентує увагу на природі стресостійкості, виділяючи важливість розвитку в особистості таких внутрішніх новоутворень, як здатність усвідомлювати специфіку стресових ситуацій та

свої можливості для їх подолання. Це включає адекватну емоційну реакцію на різноманітні стресори та активне змінення стресогенних умов при збереженні ефективності діяльності (с. 23).

Н. Байкалова (2023) розширює це поняття, розглядаючи резильєнтність як процес адаптації до травматичних подій, трагедій, загроз або значних стресових ситуацій. Вона підкреслює, що резильєнтність допомагає людям впоратися з різноманітними проблемами, такими як сімейні та стосункові труднощі, серйозні проблеми зі здоров'ям, труднощі на роботі та фінансові стресори. Для кращого розуміння цього поняття Байкалова пропонує формулу: резильєнтність = стійкість + гнучкість (с. 52).

Сучасні дослідники стверджують, що резильєнтність тісно пов'язана з фізичним та психічним здоров'ям. На думку Ву. Ю., Санг З., Чжан Х.-С., Марграф Дж. (2020 р.) резильєнтність є предиктором позитивного психічного здоров'я (с. 11). Лі З. С., Хессон Ф. (2020 р.) вважають, що резильєнтність є показником психологічного благополуччя (с. 90). Мехіа-Ланчерос К., Вудхолл-Мельник Дж., Ван Р., Хван С., Стергіопулос В. та Дурбін А. (2021 р.) розглядали резильєнтність через призму якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (с. 74).

Таким чином, у рамках сучасних досліджень резильєнтність розглядається як здатність не лише протистояти стресовим та травматичним подіям, але й успішно відновлюватися після них, зберігаючи або навіть покращуючи свої психологічні та функціональні характеристики. Це включає досягнення позитивних результатів у складних умовах, збереження основних властивостей особистості під час небезпеки та подальший розвиток після пережитих труднощів. Зокрема, ця здатність вважається ключовою для підтримання психологічного здоров'я та особистісного розвитку в умовах постійних викликів сучасного світу.

Загалом, резильєнтність є комплексним явищем, яке охоплює різні аспекти життя людини. Вона містить когнітивні, емоційні, соціальні та



фізичні компоненти, що взаємодіють між собою та допомагають індивіду не лише пережити складні часи, але й розвиватися та досягати нових вершин. Резильєнтність є ключовим фактором для підтримання психологічного благополуччя, особистісного зростання та здатності ефективно справлятися з викликами сучасного світу.

## **1.2 Фактори, що впливають на резильєнтність**

Фактори, що впливають на резильєнтність жінок, які були вимушені виїхати за кордон, досліджували багато вчених та організацій. Різні аспекти цього питання вивчалися в контексті міграційної кризи, соціальної адаптації та психічного здоров'я. Ось деякі з досліджень, які зробили значний внесок у цю тему:

Беансон Л. та Келлі Дж. (2019 р.) присвятили свої дослідження адаптації жінок-біженок та мігранток до нових соціальних та культурних умов. Вони докладно розглядають, як різні чинники впливають на резильєнтність цих жінок. Зокрема, їхнє дослідження зосереджене на таких аспектах (с. 21):

Соціальна підтримка: як межі підтримки, включаючи сім'ю, друзів та громаду, допомагають жінкам-біженкам та мігранткам адаптуватися до нових умов життя. Вони підкреслюють, що наявність міцної соціальної підтримки є ключовим фактором у подоланні стресу та сприянні психологічній стабільності.

Мовні навички: володіння мовою країни, в яку мігрували жінки, значно впливає на їхню здатність до інтеграції. Беансон та Келлі досліджують, як навчання мови допомагає мігранткам брати участь у соціальному житті, отримувати доступ до послуг, а також будувати нові соціальні зв'язки.

Доступ до освіти: дослідження також звертає увагу на важливість

доступу до освіти для жінок-біженок та мігранток. Освіта допомагає їм здобути необхідні знання та навички для адаптації в новому середовищі, що підвищує їхню резильєнтність та здатність досягати успіху в нових умовах.

Беансон та Келлі наголошують, що всі ці фактори взаємопов'язані та разом сприяють створенню сприятливого середовища, яке допомагає жінкам-мігранткам не лише виживати, але й процвітати в нових умовах. Їхні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки жінок-біженок та мігранток, що включає соціальну, культурну та економічну інтеграцію.

Психологічні фактори, які сприяють розвитку резильєнтності, становлять суттєвий аспект у підтримці психічного здоров'я та впорядкуванні зі стресом, зазначає Грішин Е. (2021 р.). Серед них виокремлюються такі (с. 62): націленість життя на певну мету: це означає мати чітке уявлення про свої цілі та призначення, що допомагає утримуватися на шляху до досягнення успіху; почуття узгодженості життя: це відчуття гармонії та співвідношення між різними сферами життя, що допомагає зменшити стрес та підвищити самопочуття; перевага позитивних емоцій: здатність бачити позитивне в навколишньому середовищі та переживати позитивні емоції сприяє підвищенню психічної стійкості; життєстійкість: здатність пристосовуватися до викликів та стрімко знову підійматися після несприятливих ситуацій; висока адекватна самооцінка: реалістичне уявлення про власні сили та можливості сприяє покращенню самопочуття та впорядкуванню зі стресом; активні копінг-стратегії: використання конструктивних методів для подолання стресу та розв'язання проблем; самоефективність: віра у власну здатність ефективно впливати на власне життя та оточення; оптимізм: переконання у позитивному розв'язанні проблем та вдачі в майбутньому; наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших: підтримка з боку близьких людей та здатність приймати допомогу збільшують рівень

резильєнтності; когнітивна гнучкість: здатність змінювати свої уявлення та стратегії відповідно до нових обставин; висока духовність особистості: внутрішні ресурси, які дозволяють знаходити сенс та мотивацію у важких життєвих ситуаціях.

Ці дослідження висвітлюють широкий спектр факторів, які впливають на резильєнтність жінок-мігранток, включаючи психологічні, соціальні, культурні та економічні аспекти. Вони допомагають зрозуміти, як різні чинники сприяють або заважають адаптації та успішному інтегруванню жінок у нове суспільство.

Отже, ці дослідження вказують на важливість розуміння з урахуванням широкого спектра факторів, що впливають на резильєнтність жінок-мигранток. Це допомагає розробляти ефективні підходи до підтримки цих жінок у процесі адаптації до нових соціальних та культурних умов.

### **1.3 Танець, як засіб впливу та посилення мобілізації резильєнтності**

Заняття танцями використовувалися для покращення здоров'я та якості життя людей з самого початку цивілізації, як відзначають Данфі К., Федерман Д., Фішман Д., Грей А., Пукседду та інші (2022). Протягом 1940-х років західне суспільство почало операціоналізувати танцювальну діяльність як психотерапевтичний інструмент, щоб сприяти професійному та стандартизованому терапевтичному використанню танцю. Танцювально-рухова терапія визначається як «психотерапевтичне використання руху для сприяння емоційній, соціальній, когнітивній та фізичній інтеграції особистості» (Американська асоціація танцювальної терапії, 2023).

Однією з провідних тем наукових статей є оцінка впливу танцювально-рухової терапії на міжособистісні виміри та стосунки. Огляд досліджень Лі Дж., Дхауна Дж., Сілверс Дж., Х'юстон М Барнерт Е. (2022

р.) визначив позитивний вплив терапевтичного танцю на формування кордонів та взаємостосунків (с. 22).

Подібним чином це спостерігалось з найпершого сеансу фламенко зазначив Кох (2019 р.) зі значним покращенням сприйняття кордонів та персоніфікованої інтерсуб'єктивності (с. 441).

Як показало групове тематичне дослідження Кох (2019 р.) присутність однолітків під час розповіді про травму є важливою складовою. Це сприяло тривалій увазі та віддзеркаленню емоційного стану людини. Крім того, групове середовище пропонувало вербальну та невербальну функцію утримування для індивіда. Це допомагає запобігти надмірній внутрішній ригідності та зменшує феномен дисоціації, одночасно заохочуючи вираження потреби в просторі (с. 289).

З урахуванням вищевказаного, танцювально-рухова терапія дає значний вплив на міжособистісні виміри та стосунки. Дослідження показали, що проведення терапевтичних сеансів танцю сприяє формуванню здорових кордонів та поліпшує міжособистісні відносини. Наприклад, фламенко-терапія, як відзначено у дослідженні Коха, призвела до покращення сприйняття кордонів та взаєморозуміння між учасниками.

Більше того, групові сесії танцювально-рухової терапії виявилися ефективними у підтримці учасників у вираженні їхніх емоцій та забезпеченні підтримки під час пропрацювання травматичного досвіду.

Таким чином, дослідження підтверджують, що танцювально-рухова терапія не лише сприяє фізичному та психічному здоров'ю, але й впливає на міжособистісні відносини та сприяє формуванню здорового самовизначення. Це важливий аспект, який ми врахуємо у моделі дослідження, оскільки він показує, як терапевтичне використання танцю може впливати на рівень резильєнтності та соціальну інтеграцію.

Спираючись на дослідження які були розглянуті у нашій роботі, ми розробили теоретичну модель, яка представлена на рис. 1.1.



**Рис. 1.1.** Теоретична модель дослідження танцю, як ресурсу посилення та мобілізації резильєнтності жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну

Примітка:  зростання;  зниження

Наша теоретична модель ґрунтується на припущенні, що досвід вимушеного переїзду за кордон знижує резильєнтність, збільшує сприйняття стресу та підвищує рівень невизначеності, що, своєю чергою, сприяє зростанню дістресу у повсякденній та робочій діяльності. У цьому

контексті терапія за допомогою танцю відіграє важливу роль: вона не лише знижує рівень сприйнятого стресу, але й сприяє зміцненню резильєнтності. Водночас танцювальна терапія впливає на рівень дістресу в повсякденному та професійному житті, допомагаючи зменшити його.

Аналізуючи ці взаємозв'язки, можна зрозуміти, наскільки глибоко впливають зовнішні обставини на внутрішній світ людини. Переживання вимушеної міграції несе з собою тягар, що порушує психологічний баланс, посилює відчуття невизначеності та стресу. Однак, танцювальна терапія, з її здатністю гармонізувати внутрішній стан, відновлює втрачену рівновагу, відкриває нові шляхи до резильєнтності та зменшує дістрес, даруючи людям можливість віднайти внутрішній спокій та силу перед обличчям життєвих викликів.

Отже, підбиваючи підсумок зазначимо, що заняття танцями, особливо в контексті танцювально-рухової терапії, виявилися не лише засобом фізичного та психічного відновлення, але й потужним інструментом для покращення міжособистісних відносин та формування здорового самовизначення. Розглянуті у нашій роботі дослідження показали, що проведення терапевтичних сеансів танцю сприяє формуванню здорових кордонів, поліпшує міжособистісні відносини та допомагає у вираженні емоцій під час пропрацювання психотравматичного досвіду.

Результати також підтвердили, що групові сесії танцювально-рухової терапії є ефективним засобом для підтримки учасників, надаючи їм можливість відчувати підтримку та співчуття під час спільного досвіду. Такий підхід не лише сприяє фізичному та психічному здоров'ю, але й сприяє формуванню здорових міжособистісних зв'язків та розширенню внутрішніх ресурсів для подолання життєвих викликів.

## **ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ**

Резильєнтність у психології є багатовимірним конструктом, що охоплює широкий спектр аспектів адаптації та стійкості особистості. Це поняття включає не тільки здатність до відновлення після стресових подій, але й процес досягнення посттравматичного зростання, що полягає у підвищенні функціональних компетенцій та загальному розвитку особистості після пережитих труднощів. У нашому дослідженні під резильєнтністю ми будемо розуміти здатність жінок адаптуватися до стресу, переборюючи труднощі та намагаючись зберігати психологічне благополуччя.

Фактори, які сприяють резильєнтності жінок, включають соціальну підтримку, мовні навички та доступ до освіти, а також психологічні аспекти, такі як націленість на цілі та активні копінг-стратегії. Ці фактори можуть допомогти зменшити вплив негативних аспектів міграції на резильєнтність жінок у новому середовищі. Досвід міграції може призвести до збільшення сприйняття стресу та почуття невизначеності через зміни у соціальному, культурному та економічному середовищі. Ці фактори можуть сприяти зростанню дістресу у повсякденному та робочому житті жінок, які були вимушені виїхати за кордон через повномасштабне вторгнення. Отже, на основі досліджень ми можемо побачити, як різні аспекти міграції впливають на резильєнтність жінок та відображаються на їхньому сприйнятті стресу та рівні невизначеності. Розуміння цих факторів може бути важливим для розробки програм та підходів до підтримки жінок-мигранток у процесі адаптації до нового середовища та зменшення негативних наслідків досвіду вимушеного переїзду.

Теоретична модель, яку ми розробили на основі проведеного дослідження, відображає комплексний взаємозв'язок між різними факторами, що впливають на психологічний стан особистості в умовах вимушеного переїзду за кордон. Модель показує, що цей досвід може призвести до зниження рівня резильєнтності, збільшення сприйняття стресу

та підвищення рівня невизначеності, що, у свою чергу, сприяє зростанню дістресу у повсякденному та робочому житті. Однак, танцювально-рухова терапія відіграє ключову роль у цьому контексті. Вона не лише знижує рівень сприйнятого стресу, але й сприяє зміцненню резильєнтності. Танцювальна терапія також впливає на рівень дістресу в повсякденному та професійному житті, допомагаючи зменшити його. Це підкреслює важливість використання танцювально-рухової терапії як ефективного засобу для збереження психологічного благополуччя у ситуаціях вимушених змін та стресових переживань.



## **РОЗДІЛ II**

### **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТАНЦЮ, ЯК РЕСУРСУ ПОСИЛЕННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ БУЛИ ВИМУШЕНІ ВИЇХАТИ ЗА КОРДОН ЧЕРЕЗ ВІЙНУ**

#### **2.1. Характеристика вибірки дослідження**

З метою дослідити танець, як ресурс посилення та мобілізації жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну нами було проведено експериментальне дослідження у період з 28 квітня 2024 р. по 12 травня 2024 р.

Всього в експерименті взяли участь 63 жінки, які через повномасштабне вторгнення були вимушені покинути свій дім та виїхати за кордон. Досліджувані були поділені на 3 групи: контрольну групу склали жінки, на яких не здійснювався жодний вплив; 1 експериментальну групу склали жінки з якими протягом трьох тижнів проводились танцювальні заняття та психоедукація; 2 експериментальну групу склали жінки з якими була проведена онлайн зустріч. Більш детально ми розглянемо це у наступному підпункті цього розділу, а зараз вважаємо доцільним представити детальну характеристику кожної з груп нашого дослідження.

Контрольну групу склали 22 жінки, середній вік яких 39 років. Більшість жінок (68,2%) мають дітей. 68,2% одружені, 22,7% проживають у цивільному шлюбі, 9,1% неодружені. Більшість досліджуваних (81,8%) виїхала за кордон одразу після початку повномасштабного вторгнення та 18,2% виїхали нещодавно. 63,6% не знаходились в зоні бойових дій під час перебування в Україні, 31,8% були поряд та 4,5% знаходились на території де велись бойові дії. 50% досліджуваних вдалось виїхати всією родиною, 40,9% не змогли виїхати всією сім'єю та 9,1% намагаються розв'язати це питання наразі. 45,5% не мають досвіду в танцях та стільки ж відсотків танцюють час від часу, 9,1% займаються танцями професійно.

1 експериментальну групу (вплив здійснювався за допомогою танцю) склали 20 жінок, середній вік яких 39 років. Більшість жінок (65%) мають дітей. 65% одружені, 25% проживають у цивільному шлюбі, 10% неодружені. 75% досліджуваних виїхала за кордон одразу після початку повномасштабного вторгнення та 25% виїхали нещодавно. 75% не знаходились в зоні бойових дій під час перебування в Україні, 15% були поряд та 10% знаходились на території де велись бойові дії. 50% досліджуваних вдалось виїхати всією родиною, 45% не змогли виїхати всією сім'єю та 5% намагаються розв'язати це питання наразі. 35% не мають досвіду в танцях, 60% танцюють час від часу, 5% займаються танцями професійно.

2 експериментальну (вплив здійснювався за допомогою zoom зустрічі та психоедукції) склала 21 жінка, середній вік яких 39 років. Більшість жінок (52,4%) мають дітей. 38,1% одружені, 14,3% розлучені, 19% проживають у цивільному шлюбі, 28,6% неодружені. 95,2% досліджуваних виїхала за кордон одразу після початку повномасштабного вторгнення та 4,8% виїхали нещодавно. 57,1% не знаходились в зоні бойових дій під час перебування в Україні, 33,3% були поряд та 9,5% знаходились на території де велись бойові дії. 33,3% досліджуваних вдалось виїхати всією родиною, 57,1% не змогли виїхати всією сім'єю та 9,5% намагаються розв'язати це питання наразі. 23,8% не мають досвіду в танцях, 52,4% танцюють час від часу, 23,8% займаються танцями професійно.

Критеріям включення у дослідження були:

- вік від 18 років;
- добровільна участь в експерименті та анкетуванні;
- жінки, які були вимушені виїхати з України через повномасштабне вторгнення за кордон.

Критерії виключення:

- досліджувані, яким не виповнилось 18 років;

- досліджувані, які відвідували не всі заняття з танців;
- досліджувані, що відмовились проходити повторне тестування.

Одним з основних викликів проведення експерименту були випробовувані, які через поважні причини пропускали заняття. Щоб забезпечити безперервність впливу танцю на цих учасників, ми організували онлайн зустрічі, під час яких проводилися тренування. Це дозволило зберегти систематичність занять та забезпечити участь усіх випробовуваних у програмі.

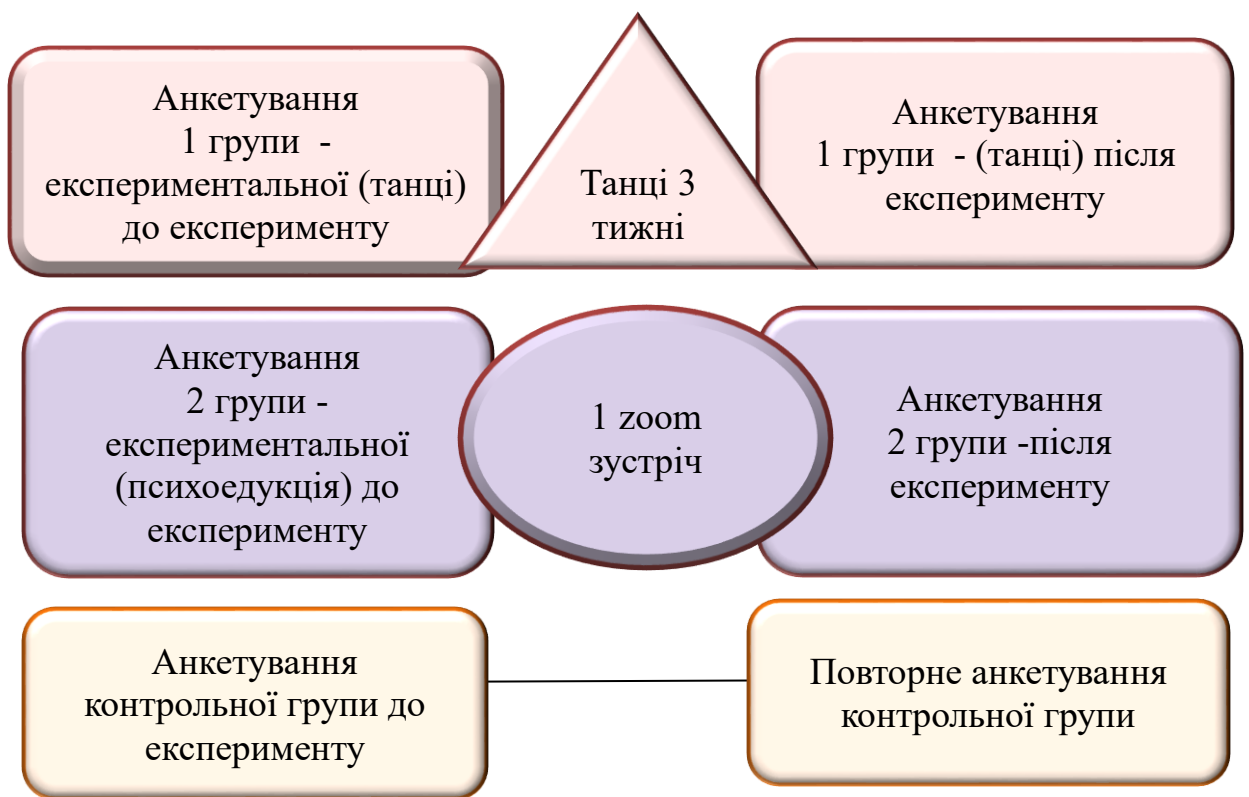
Ще одним викликом було проведення опитування, яке здійснювалося онлайн за допомогою гугл форми. Не всі учасники відповідально та своєчасно пройшли повторне опитування, тому нам довелося чекати на їхні відповіді протягом доби. Це дещо затримувало процес збору даних, але ми змогли впоратися з цими труднощами завдяки наполегливості та організаційним заходам.

Отже, всього в дослідженні взяли участь 63 жінки, які через повномасштабне вторгнення були вимушені виїхати за кордон. Досліджувані були поділені на три групи, а саме контрольну групу склали жінки, на яких не здійснювався жодний вплив; 1 експериментальну групу склали жінки з якими протягом трьох тижнів проводились танцювальні заняття та психоедукація; 2 експериментальну групу склали жінки з якими була проведена онлайн зустріч.

## **2.2. Особливості проведення експерименту**

Танцювальна терапія та психоедукація можуть стати потужними інструментами для посилення резильєнтності жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну. Для дослідження цього питання ми розробили експеримент, який проходив у кілька етапів і включав анкетування, танцювальні заняття та психоедукаційні сесії.

Перш за все, вважаємо за потрібне наочно представити дизайн нашого дослідження, оскільки він є основою для розуміння структури та методології експерименту (див. рис. 2.1). Ретельне планування та ясне представлення дизайну дозволяють не лише впорядкувати етапи дослідження, але й забезпечити прозорість та надійність отриманих результатів. Тому ми надаємо візуалізацію дизайну дослідження, що відображає всі ключові етапи та процедури, які були здійснені в процесі нашого експерименту.



**Рис.2.1.** Дизайн дослідження танцю як ресурсу посилення та мобілізації резильєнтності жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну.

Згідно з дизайном дослідження, який представлений на рис. 2.1 ми бачимо, що експеримент проходив у декілька етапів, а саме:

На першому етапі було проведено анкетування з усіма групами дослідження (1 експериментальною, 2 експериментальною та контрольною).

Анкетування включало:

- демографічну анкету з допомогою якої були зібрані такі дані, як: вік, сімейний стан, місце проживання до початку повномасштабного вторгнення, тривалість перебування за кордоном, тривалість знаходження у зоні активних бойових дій під час перебування в Україні та досвід у танцях;
- шкалу робочої та соціальної адаптації (W&SAS) була адаптована на українську мову професором Ужгородського національного університету Василем Москаленком (2011 р.). Методика використовувалась нами для дослідження рівня адаптації жінок у робочому та соціальному середовищі (с. 1);
- шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) була адаптована та апробована в умовах війни Вельдбрехт О.О. та Тавровецькою Н.І. (2022 р.). Методика була застосована нами для оцінки рівня сприйнятого стресу жінок (с. 16);
- шкалу стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (Cd-risc-10) адаптована та валідизована Школіною Н.В., Шаповал І.І., Орловою І.В., Кедик І.О. та Станіславчук М.А. (2020 р.). Була проведена для вимірювання рівня стресостійкості жінок (с. 66).

На другому етапі проводився експеримент з двома експериментальними групами:

З першою групою протягом 3-х тижнів по 2 рази на тиждень були проведені заняття з танців. Всього було проведено 6 занять по 70 хв. кожне. На початку танцювальних занять проводилась психоедукція. Якщо з якихось поважних причин жінки не могли відвідати заняття, то для них проводилось онлайн тренування, що дало нам змогу забезпечити непереривність впливу танцю.

З 2 експериментальною групою була проведена одна зустріч у zoom на якій були показані танцювальні вправи, які дозволяють знизити

тривожність та покращити загальний рівень психологічного самопочуття та проведена психоедукція.

На останньому етапі всі три групи (контрольна та дві експериментальні) пройшли повторне тестування, що дало нам змогу дослідити вплив танцю на резильєнтність жінок.

Для аналізу отриманих даних використовувалися такі статистичні методи, як:

У критерій Манна-Уїтні – з метою визначення, чи існують статистично значущі відмінності між групами;

регресійний аналіз – для дослідження впливу танцю на дістрес у повсякденній та робочій діяльності, сприйнятий стрес та стресостійкість жінок.

кореляційний аналіз - для визначення ступеня та напрямку зв'язку між робочою та соціальною адаптацією, рівнем сприйнятого стресу та стресостійкістю жінок, які виїхали за кордон.

Отже, проведене нами експериментальне дослідження дасть змогу дослідити чи можна за допомогою танцю та психоедукції впливати на резильєнтність жінок та посилювати її.

## **ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ**

У нашому дослідженні взяли участь 63 жінки, які через повномасштабне вторгнення були вимушені виїхати за кордон. Досліджувані були поділені на три групи: контрольну, на яку не здійснювався жодний вплив, та дві експериментальні. З першою експериментальною групою протягом трьох тижнів проводилися танцювальні заняття та психоедукація, а з другою – одна онлайн зустріч.

Дослідження проходило у кілька етапів. На першому етапі всі групи пройшли анкетування, яке включало демографічні дані, шкалу робочої та

соціальної адаптації (W&SAS), шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) та шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (Cd-risc-10). На другому етапі проводився експеримент: з 1 експериментальною групою проводились танцювальні тренування, з другою експериментальною - психоедукація. На останньому етапі всі групи пройшли повторне тестування, що дозволило дослідити вплив танцю на резильєнтність жінок.

Для аналізу отриманих даних використовувалися такі статистичні методи, як U-критерій Манна-Уїтні для визначення статистично значущих відмінностей між групами, регресійний аналіз для дослідження впливу танцю на дістрес у повсякденній та робочій діяльності, сприйнятий стрес та стресостійкість жінок та кореляційний аналіз для визначення ступеня та напрямку зв'язку між досліджуваними змінними.

Отже, завдяки проведеному дослідженню ми зможемо дослідити чи може танцювальна терапія та психоедукація впливати та посилювати резильєнтність жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну.

### РОЗДІЛ III

## РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТАНЦЮ, ЯК РЕСУРСУ ПОСИЛЕННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ БУЛИ ВИМУШЕНІ ВИЇХАТИ ЗА КОРДОН ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

### 3.1 Аналіз результатів дослідження

Першим нашим кроком було перевірка розподілу вибірки на нормальність. Для оцінки нормальності розподілу даних за різними показниками ми використали критерій Колмогорова-Смірнова. Результати математичної обробки представлені у таблицях 3.1 – нормальність розподілу 1 експериментальної групи (вплив за допомогою танцю + психоедукції), 3.2.- нормальність розподілу 2 експериментальної групи (вплив за допомогою зоом зустрічі) та 3.3 - нормальність розподілу контрольної групи дослідження.

Таблиця 3.1

Нормальність розподілу експериментальної групи (вплив за  
допомогою танцю та психоедукції)

		Work 1	Home 1	Social 1	Personal 1	Family 1	Stress 1	Stress resistance 1	Work 2	Home 2	Social 2	Personal 2	Family 2	Stress 2	Stress resistance 2
N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	3,45	3,8	3,5	3,35	3,55	13,65	28,25	2,3	2,3	2,65	2,6	3,25	11,5	30,2
	Std. Deviation	2,46	2,82	2,16	2,76	2,21	4,65	5,25	2,13	2,32	2,28	2,62	2,05	5,50	6,25
Most Extreme Differences	Absolute	0,14	0,14	0,21	0,15	0,14	0,17	0,18	0,23	0,19	0,22	0,24	0,14	0,16	0,11



Продовження таблиці 3.1

			Work 1	Home 1	Social 1	Personal 1	Family1	Stress 1	Stress resistance 1	Work 2	Home 2	Social 2	Personal 2	Family 2	Stress 2	Stress resistance 2
	Negative	Positive	-0,14	0,12	-0,13	0,14	-0,14	0,21	-0,14	0,15	-0,14	0,11	-0,09	0,17	-0,18	0,11
Test Statistic	0,14	0,14	0,14	0,21	0,15	0,14	0,17	0,18	0,23	0,19	0,13	0,22	0,24	0,13	0,16	0,09
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200c,d	,200c,d	,200c,d	,026c	,200c,d	,200c,d	,152c	,085c	,007c	,058c	,016c	,004c	,200c,d	,166c		

Примітка: 1 показники до проведення експерименту, 2 показники після проведення експерименту

Щоб інтерпретувати результати тесту на нормальність розподілу, ми звернемо увагу на статистику тесту та значення  $p$  (Asymp. Sig. (2-tailed)) для кожної змінної. Значення  $p$  використовується для визначення, чи відрізняється розподіл даних від нормального. Якщо  $p > 0,05$ , ми не можемо відхилити нульову гіпотезу про нормальність розподілу. Якщо  $p < 0,05$ , ми відхиляємо нульову гіпотезу та вважаємо, що розподіл даних не є нормальним.

За шкалами «Work 1» (робоча адаптація до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Home 1» (домашнє середовище до експерименту)  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Social 1» (соціальна адаптація до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Family1» (сімейне життя до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Stress 1» (сприйнятий стрес до експерименту)  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Stress resistance 1» (стресостійкість до експерименту)  $p=0.152$  ( $p>0.05$ ),

«Work 2» (робоча адаптація після експерименту) значення  $p=0.085$  ( $p>0.05$ ), «Social 2» (соціальна адаптація після експерименту) значення  $p=0.058$  ( $p>0.05$ ), «Stress 2» (сприйнятий стрес після експерименту)  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Stress resistance 2» (стресостійкість після експерименту)  $p=0.166$  ( $p>0.05$ ) був виявлений нормальний розподіл.

За шкалами «Personal 1» (особисте життя до експерименту) значення  $p=0.026$  ( $p<0,05$ ), «Home 2» (домашнє середовище після експерименту) значення  $p=0.007$  ( $p<0,05$ ), «Personal 2» (особисте життя після експерименту) значення  $p=0.016$  ( $p<0,05$ ), «Family 2» (сімейне життя після експерименту) значення  $p=0.004$  ( $p<0,05$ ) був виявлений ненормальний розподіл.

Таблиця 3.2

Нормальність розподілу експериментальної групи (вплив за допомогою психоедукції)

		Work1	Home 1	Social 1	Personal 1	Family 1	Stress 1	Stress resistance 1	Work 2	Home 2	Social 2	Personal 2	Family 2	Stress 2	Stress resistance 2
N		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Normal Parameters,a,b	Mean	3,14	2,86	3,62	2,43	3,00	13,05	27,62	2,52	2,29	2,86	2,14	2,33	11,14	29,29
	Std. Deviation	2,35	2,39	2,48	2,04	2,10	4,18	6,91	1,86	1,95	2,13	1,90	1,74	4,14	6,16
Most Extreme Differences	Absolute	0,15	0,24	0,22	0,16	0,21	0,16	0,13	0,18	0,18	0,13	0,20	0,15	0,13	0,10
	Positive	0,15	0,24	0,22	0,16	0,21	0,16	0,08	0,18	0,18	0,13	0,20	0,15	0,13	0,09

## Продовження таблиці 3.2

	Negative	Work 1	Home 1	Social 1	Personal 1	Family 1	Stress 1	Stress resistance 1	Work 2	Home 2	Social 2	Personal 2	Family 2	Stress 2	Stress resistance 2
Test Statistic		0,15	0,24	0,22	0,16	0,21	0,16	0,13	0,18	0,18	0,13	0,20	0,15	0,13	0,10
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200c,d	,003c	,011c	,200c,d	,013c	,143c	,200c,d	,067c	,084c	,200c,d	,033c	,200c,d	,200c,d	,200c,d

Примітка: 1 показники до проведення експерименту, 2 показники після проведення експерименту

За даними таблиці 3.2, ми бачимо, що за показниками «Work 1» (Робоча адаптація до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Personal 1» (особисте життя до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Stress 1» (сприйнятий стрес до експерименту)  $p=0.143$  ( $p>0.05$ ), «Stress resistance 1» (Стресостійкість до експерименту)  $p=0.134$  ( $p>0.05$ ), «Work 2» (робоча адаптація після експерименту) значення  $p=0.067$  ( $p>0.05$ ), «Home 2» (домашнє середовище після експерименту) значення  $p=0.084$  ( $p>0.05$ ), «Social 2» (соціальна адаптація після експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Family 2» (сімейне життя після експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Stress 2» (сприйнятий стрес після експерименту)  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Stress resistance 2» (стресостійкість після експерименту)  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ) був виявлений нормальний розподіл.

За шкалами «Home 1» (домашнє середовище до експерименту) значення  $p=0.03$  ( $p<0,05$ ), «Social 1» (соціальна адаптація до експерименту) значення  $p=0.011$  ( $p<0,05$ ), «Family1» (сімейне життя до експерименту) значення  $p=0.013$  ( $p<0,05$ ), «Personal 2» (особисте життя після експерименту) значення  $p=0.033$  ( $p<0,05$ ) був виявлений ненормальний розподіл.

Таблиця 3.3

## Нормальність розподілу

Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	Std. Deviation	N	Work1	Home 1	Social 1	Personal 1	Family 1	Stress 1	Stress resistance 1	Work 2	Home 2	Social 2	Personal 2	Family 2	Stress 2	Stress resistance 2
	2,68	1,99	22														
	3,64	2,30	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	3,77	2,51	22	0,13	0,12	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	1,91	1,87	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	3,45	2,36	22	-0,11	-0,13	-0,09	-0,15	-0,09	-0,11	-0,11	-0,14	-0,14	-0,16	-0,14	-0,16	-0,09	-0,15
	13,86	4,41	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	26,64	5,07	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	2,64	2,48	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	3,27	2,23	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	4,00	2,39	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	3,27	2,75	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	3,82	2,67	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	13,27	5,09	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15
	28,23	5,13	22	0,14	0,11	0,12	0,21	0,11	0,08	0,08	0,17	0,17	0,16	0,13	0,16	0,17	0,15

Примітка: 1 показники до проведення експерименту, 2 показники після проведення експерименту

Виходячи з таблиці 3.3, ми бачимо, що за показниками «Work 1» (робоча адаптація до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Home 1» (домашнє середовище до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Social 1» (соціальна адаптація до експерименту)  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Family1» (сімейне життя до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Stress 1» (сприйнятий стрес до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Stress

resistance 1» (стресостійкість до експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Home 2» (домашнє середовище після експерименту) значення  $p=0.096$  ( $p>0.05$ ), «Social 2» (соціальна адаптація після експерименту) значення  $p=0.137$  ( $p>0.05$ ), «Personal 2» (особисте життя після експерименту) значення  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), «Family 2» (сімейне життя після експерименту) значення  $p=0.141$  ( $p>0.05$ ), «Stress 2» (сприйнятий стрес після експерименту)  $p=0.088$  ( $p>0.05$ ), «Stress resistance 2» (стресостійкість після експерименту)  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ) був виявлений нормальний розподіл.

За показниками «Personal 1» (особисте життя до експерименту) значення  $p=0.013$  ( $p<0.05$ ), «Work 2» (робоча адаптація після експерименту) значення  $p=0.080$  ( $p<0.05$ ) був виявлений ненормальний розподіл.

Отже, так, як вибірка дослідження є нерівномірно розподілена, та має як нормальний, так і не нормальний розподіл, то ми будемо використовувати непараметричні методи, а саме U критерій Манна Уїтні. На його основі ми проведемо порівняльний аналіз показників робочої та соціальної адаптації, рівень сприйнятого стресу та стресостійкості між групами досліджуваних жінок.

Далі представимо результати порівняльного аналізу за U критерієм Манна-Уїтні, проведеного до експерименту. Цей аналіз дозволяє визначити, чи існують статистично значущі відмінності між групами досліджуваних до початку експерименту. Наведені нижче таблиці демонструють порівняння досліджуваних груп: таблиця 3.4 - порівняння контрольної та 1 експериментальної групи, таблиця; 3.5 - порівняння контрольної та 2 експериментальної групи; таблиця 3.6 - порівняння 1 експериментальної та 2 експериментальної групи.

Таблиця 3.4

## Порівняння контрольної та 1 експериментальної групи

	Work	Home	Social	Personal	Family	Stress	Stress resistance
Mann-Whitney U	178,5	211,5	202,5	152,5	212,5	209,0	205,0
Wilcoxon W	431,5	464,5	412,5	405,5	465,5	419,0	458,0
Z	-1,1	-0,2	-0,4	-1,7	-0,2	-0,3	-0,4
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,3	0,8	0,7	0,1	0,8	0,8	0,7

Аналізуючи таблицю 3.4, можемо стверджувати, що для всіх показників (робота, ведення домашнього господарства, соціальне дозвілля, особисте дозвілля, сім'я та стосунки, прийнятий стрес та стресостійкість) значення  $p$  перевищує 0,05, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та 1 експериментальною групами.

Таблиця 3.5

## Порівняння контрольної та 2 експериментальної групи

	Work	Home	Social	Personal	Family	Stress	Stress resistance
Mann-Whitney U	206,5	180	219	197	200	201	217,5
Wilcoxon W	459,5	411	450	450	431	432	448,5
Z	-0,602	-1,253	-0,294	-0,841	-0,76	-0,732	-0,329
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,547	0,21	0,769	0,4	0,447	0,464	0,742

Аналіз результатів порівняння контрольної та 2 експериментальної групи за показниками (робота, ведення домашнього господарства, соціальне дозвілля, особисте дозвілля, сім'я та стосунки, прийнятий стрес та стресостійкість) також не виявив значимих відмінностей між показниками про що свідчить те, що значення  $p$  перевищує 0,05.

Таблиця 3.6

## Порівняння 1 експериментальної та 2 експериментальної групи.

	Work	Home	Social	Personal	Family	Stress	Stress resistance
Mann-Whitney U	210	169,5	206,5	172	178,5	195	182

Продовження таблиці 3.6

	Work	Home	Social	Personal	Family	Stress	Stress resistance
Wilcoxon W	441	400,5	416,5	403	409,5	426	413
Z	0	-1,065	-0,093	-1,002	-0,83	-0,394	-0,733
Asymp. Sig. (2-tailed)	1	0,287	0,926	0,317	0,406	0,694	0,464

Порівняльний аналіз двох експериментальних груп також не виявив значимих відмінностей між показниками (робота, ведення домашнього господарства, соціальне дозвілля, особисте дозвілля, сім'я та стосунки, сприйнятий стрес та стресостійкість), оскільки значення  $p$  перевищує 0,05.

Отже, робимо висновок, що результати порівняльного аналізу свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами до початку експерименту. Це підтверджує, що групи були рівнозначними за ключовими показниками до проведення експерименту, що дозволяє адекватно оцінити вплив танцювальних занять та психоедукції на резильєнтність жінок.

Для отримання більш детальних висновків проведемо порівняльний аналіз результатів за  $U$  критерієм Манна-Уїтні до початку експерименту та після його проведення: таблиця 3.7 - порівняння результатів 1 експериментальної групи до та після експерименту, таблиця 3.8 - порівняння результатів 2 експериментальної групи до та після експерименту та таблиця 3.9 - порівняння результатів контрольної групи після повторного тестування.

Таблиця 3.7

Порівняння результатів 1 експериментальної групи до та після експерименту

	Work	Home	Social	Personal	Family	Stress	Stress resistance
Mann-Whitney U	215,5	160	149	185,5	190	189	211,5
Wilcoxon W	425,5	370	359	395,5	400	399	421,5

Продовження таблиці 3.7

	Work	Home	Social	Personal	Family	Stress	Stress resistance
Z	-0,116	-1,528	-1,809	-0,885	-0,762	-0,784	-0,215
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,908	0,126	0,07	0,376	0,446	0,433	0,83

Порівнюючи результати 1 експериментальної групи до та після експерименту, можемо стверджувати, що для всіх показників значення  $p$  перевищує 0,05, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей. Можемо припустити, що це пов'язано з тим, що самі досліджувані стверджували, що танці впливають, але «в моменті». Тобто, поки вони танцюють, вони розслаблені та не згадують про те, що відбувається в Україні. Після тренування вони знов спілкуються з родичами, друзями, колегами та поринають у спогади про своє минуле життя та хвилювання за близьких людей. Це може робити неабиякий вплив на жінок та нейтралізувати ефект інтервенції.

Таблиця 3.8

Порівняння результатів 2 експериментальної групи до та після експерименту

	Work	Home	Social	Personal	Family	Stress	Stress resistance
Mann-Whitney U	222	173	161	177,5	157,5	185,5	192
Wilcoxon W	475	404	392	408,5	388,5	416,5	423
Z	-0,222	-1,426	-1,718	-1,322	-1,804	-1,11	-0,949
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,824	0,154	0,086	0,186	0,071	0,267	0,343

Порівняння результатів 2 експериментальної групи до та після експерименту також не виявив значущих результатів, оскільки значення  $p$  перевищує 0,05. Можемо припустити, що це пов'язано з недостатньою тривалістю психоедукції та індивідуальними відмінностями в адаптації та реагуванні на стрес.



Таблиця 3.9

Порівняння результатів контрольної групи після повторного тестування.

	Work	Home	Social	Personal	Family	Stress	Stress resistance
Mann-Whitney U	222	173	161	177,5	157,5	185,5	192
Wilcoxon W	475	404	392	408,5	388,5	416,5	423
Z	-0,222	-1,426	-1,718	-1,322	-1,804	-1,11	-0,949
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,824	0,154	0,086	0,186	0,071	0,267	0,343

Порівняння результатів контрольної групи після повторного тестування також не виявило статистично значущих результатів, оскільки значення  $p$  перевищує 0,05. Це можна пояснити тим, що на цю групу ми не здійснювали жодного впливу тому і змін при повторному тестуванні ми не отримали.

Отже, можна стверджувати, що за результатами до та після проведення експерименту значимих відмінностей не виявлено. Для подальших досліджень можна рекомендувати: збільшити тривалість інтервенцій та забезпечити їх регулярність; враховувати індивідуальні відмінності учасниць та намагатися створювати більш персоналізовані програми підтримки; розширити вибірку та використовувати більш чутливі інструменти оцінки для підвищення точності вимірювань.

Наступним кроком нашої роботи буде представлення результатів регресійного аналізу. Метою цього аналізу є оцінка впливу незалежної змінної танцю, а саме критерію досвіду у танцях на залежні змінні (робота, ведення домашнього господарства, соціальне дозвілля, особисте дозвілля, сім'я та стосунки, сприйнятий стресу та стресостійкість). Розглянемо отримані результати більш детально, щоб зрозуміти, чи є значущий вплив незалежної змінної на наші залежні змінні (див. таблицю 3.10).

Таблиця 3.10

## Вплив танцю на робочу адаптацію

ANOVAa						
Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регресія	0,099	1	0,099	0,021	,887b
	Залишок	86,101	18	4,783		
	Разом	86,2	19			
a Залежна змінна: Work						
b Предиктори: (константа), dans						
2	Регресія	0,341	1	0,341	0,06	,809b
	Залишок	101,859	18	5,659		
	Разом	102,2	19			
a Залежна змінна: Home						
b Предиктори: (константа), dans						
3	Регресія	6,914	1	6,914	1,358	,259b
	Залишок	91,636	18	5,091		
	Разом	98,55	19			
a Залежна змінна: Social						
b Предиктори: (константа), dans						
4	Регресія	1,164	1	1,164	0,162	,692b
	Залишок	129,636	18	7,202		
	Разом	130,8	19			
a Залежна змінна: Personal						
b Предиктори: (константа), dans						
5	Регресія	14,596	1	14,596	0,469	,502b
	Залишок	560,404	18	31,134		
	Разом	575	19			
a Залежна змінна: Stress						
b Предиктори: (константа), dans						
6	Регресія	6,796	1	6,796	0,167	,688b
	Залишок	734,404	18	40,8		
	Разом	741,2	19			
a Залежна змінна: Stress Resistance						
b Предиктори: (константа), dans						
7	Регресія	0,013	1	0,013	<b>0,003</b>	<b>,958b</b>
	Залишок	79,737	18	4,43		
	Разом	79,75	19			
a Залежна змінна: Family						
b Предиктори: (константа), dans						

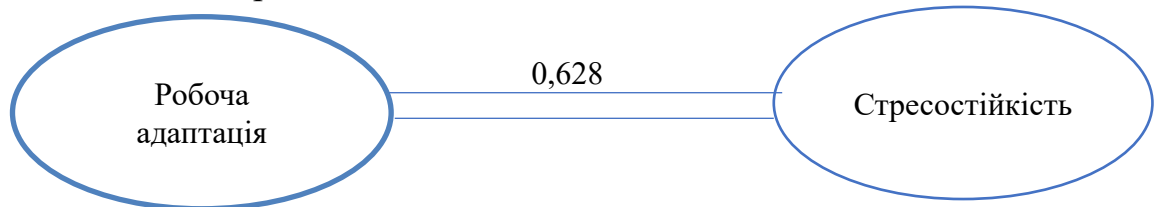
Результати регресійного аналізу, проведеного для сімох залежних змінних (Work, Home, Social, Personal, Family, Stress, Stress Resistance) з

використанням танцювальної терапії (dans) як предиктора, не показали значущий вплив, між танцем та домашнім середовищем ( $F=0,003$  при  $P=0,958$ ), робоча адаптація ( $F=0,021$  при  $P=0,887$ ), ведення домашнього господарства ( $F=0,006$  при  $P=0,809$ ), соціальне дозвілля ( $F=01,358$  при  $P=0,259$ ), особисте дозвілля ( $F=0,162$  при  $P=0,692$ ), сприйнятий стрес ( $F=0,469$  при  $P=0,502$ ) та стресостійкість ( $F=0,167$  при  $P=0,688$ ). Це означає, що предиктор (танцювальна терапія) не має значного впливу на ці залежні змінні. Це можна пояснити тим, що танцювальна терапія може мати специфічний вплив лише на певні аспекти життя. Її ефект може бути недостатньо сильним або не таким безпосереднім для більшості змінних, які ми досліджували. Крім того, вплив танцювальної терапії може бути індивідуальним і залежати від особистих характеристик людини або контексту, в якому вона застосовується. Тому, навіть якщо танцювальна терапія може мати позитивні результати, її ефекти можуть бути більш помітними в деяких сферах життя або для окремих людей, ніж для інших.

### **3.2 Взаємозв'язок між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності**

На основі результатів проведеного тестування (шкала робочої та соціальної адаптації (W&SAS), шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (Cd-risc-10)) ми провели кореляційний аналіз, який дав нам змогу дослідити взаємозв'язок між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності. Проводячи кореляційний аналіз ми використали критерій Спірмена, оскільки він чутливіше виявляє зв'язки між показниками, незалежно від їхнього розподілу, а при проведенні аналізу розподілу Колмогорова-Смірнова у нас був виявлений як нормальний розподіл, так і ненормальний розподіл. Вважаємо доцільним представити взаємозв'язок між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності

всіх трьох груп дослідження. Першою представимо експериментальну групу на яку був здійснений вплив за допомогою танцю + психоедукції. Зв'язок між дістресом у робочій діяльності та стресостійкістю представлений на рис. 3.1.



**Рис. 3.1** Структура взаємозв'язку між дістресом робочої діяльності та стресостійкістю 1 експериментальної групи (танці)

Отже, ми бачимо, що робоча адаптація має прямий кореляційний зв'язок зі стресостійкістю ( $R= 0,628$ ) при рівні значущості  $p<0,01$ . На нашу думку, це може бути пояснено тим, що жінки, які краще адаптуються до нових робочих умов, можуть відчувати більшу психологічну стабільність та впевненість у своїх можливостях. Це може сприяти підвищенню загальної стресостійкості, оскільки вони вміють краще справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. Отже, можемо припустити, що прямий кореляційний зв'язок між робочою адаптацією та стресостійкістю свідчить про те, що покращення умов та факторів, пов'язаних з роботою, можуть сприяти підвищенню загальної резильєнтності жінок, які були вимушені виїхати за кордон через війну.

Далі представимо взаємозв'язок між дістресом у повсякденній діяльності, сприйнятим стресом та стресостійкістю (див. рис. 3.2).



**Рис. 3.2** Структура взаємозв'язку між дістресом у повсякденній діяльності, сприйнятим стресом та стресостійкістю 1 експериментальної групи (танці)

З рис. 3.2, ми бачимо, що домашнє середовище має обернений кореляційний зв'язок зі стресостійкістю ( $R = -0,517$ ,  $p < 0,05$ ) та прямий зв'язок зі сприйнятим стресом ( $R = 0,461$ ,  $p < 0,05$ ). Результати дослідження вказують на те, що негативні фактори домашнього середовища у нових умовах життя за кордоном значно впливають на зниження стресостійкості та підвищення сприйнятого стресу у жінок, які були вимушені виїхати через війну. Це свідчить про важливість створення підтримуючого та стабільного домашнього середовища для підвищення резильєнтності цих жінок.

Представимо взаємозв'язок між дістресом у повсякденній діяльності та сприйнятим стресом (див. рис. 3.3).

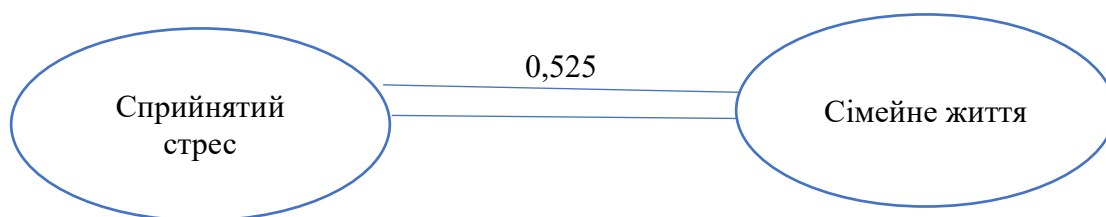


**Рис. 3.3** Структура взаємозв'язку між дістресом у повсякденній та робочій діяльності, та сприйнятим стресом

Отже, як бачимо з рис. 3.3 виявлений прямий кореляційний зв'язок між сприйнятим стресом та робочою адаптацією ( $R = 0,469$ ,  $p < 0,05$ ) та між сприйнятим стресом та соціальною адаптацією ( $R = 0,525$ ,  $p < 0,05$ ). Прямі кореляційні зв'язки між сприйнятим стресом та робочою і соціальною адаптацією свідчать про те, що складнощі в адаптації до нових умов, як на роботі, так і у соціальному середовищі, значно впливають на рівень сприйнятого стресу у жінок, які вимушено виїхали за кордон. Підтримка у робочій та соціальній адаптації є ключовими факторами для зниження рівня сприйнятого стресу та підвищення загальної резильєнтності цих жінок.

Представимо взаємозв'язок між дістресом у повсякденній діяльності

та сприйнятим стресом (див. рис. 3.4).



**Рис. 3.4** Структура взаємозв'язку між дістресом у повсякденній діяльності та сприйнятим стресом

Аналізуючи результати представлені на рис 3.4, робимо висновок, що був виявлений прямий кореляційний зв'язок між сприйнятим стресом та сімейним життям ( $R = 0,525$ ,  $p < 0,05$ ). Даний зв'язок свідчить про те, що сімейні обставини значно впливають на рівень стресу у жінок, які вимушено виїхали за кордон через війну. Цей зв'язок підкреслює важливість підтримки сім'ї в процесі адаптації до нових умов, а також надання психологічної та соціальної допомоги для зниження рівня сприйнятого стресу та підвищення загальної резильєнтності.

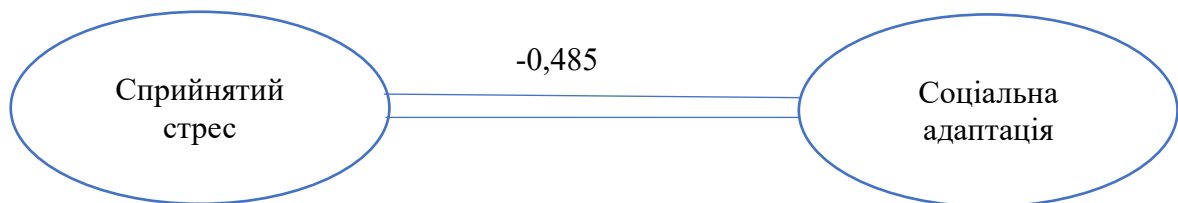
Наступним представимо взаємозв'язок між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності 2 експериментальної групи на яку був здійснений вплив за допомогою психоедукції. Отже, на рис. 3.5 представлений зв'язок між стресом у повсякденній діяльності, сприйнятим стресом та стресостійкістю.



**Рис. 3.5** Структура взаємозв'язку між стресом у повсякденній діяльності, сприйнятим стресом та стресостійкістю 2 експериментальної групи (психоедукція).

Отже, як ми бачимо на рис. 3.5, був виявлений обернений зв'язок між робочою адаптацією та стресостійкістю ( $R = -0,456$ ,  $p < 0,05$ ) та прямий зв'язок між робочою адаптацією та сприйнятим стресом ( $R = 0,758$ ,  $p < 0,01$ ). Можемо припустити, що цей зв'язок відображає складності в адаптації до нових робочих умов, які значно впливають на рівень стресостійкості та сприйнятий стрес у жінок, які вимушено виїхали за кордон через війну. Ці зв'язки підкреслюють важливість забезпечення підтримки у робочому середовищі для зниження рівня стресу та підвищення загальної стресостійкості.

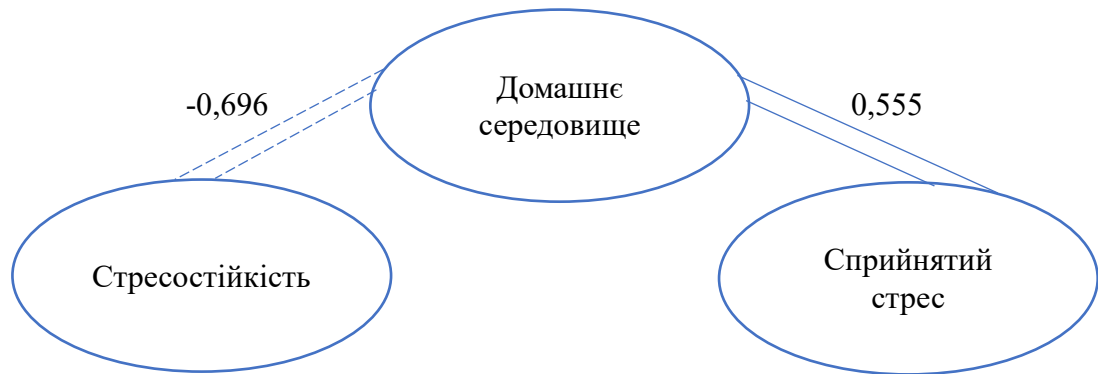
Наступним представимо зв'язок між соціальною адаптацією та сприйнятим стресом (див. рис. 3.6).



**Рис. 3.6** Структура взаємозв'язку між повсякденною діяльністю та сприйнятим стресом 2 експериментальної групи (психоедукція)

Отже, як ми бачимо на рис. 3.6, був виявлений обернений кореляційний зв'язок між сприйнятим стресом та соціальною адаптацією ( $R = -0,485$ ,  $p < 0,05$ ). Це можна пояснити тим, що краща соціальна адаптація жінок, які вимушено виїхали за кордон через війну, пов'язана зі зниженням рівня сприйнятого стресу. Це підкреслює важливість підтримки та інтеграції у нове соціальне середовище для зменшення стресу та підвищення загального благополуччя.

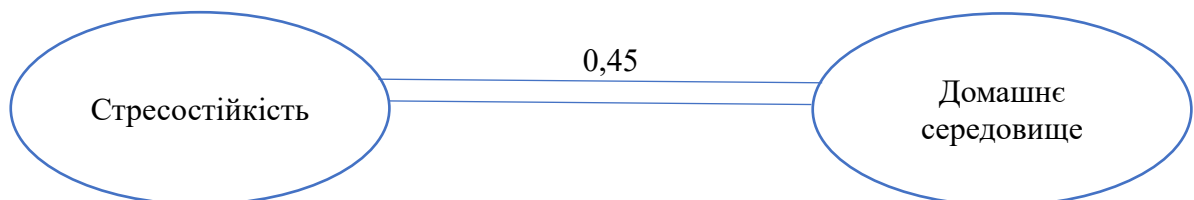
Далі представимо кореляційний зв'язок між повсякденною діяльністю, сприйнятим стресом та стресостійкістю (див. рис. 3.7)



**Рис. 3.7** Структура взаємозв'язку між повсякденною діяльністю та сприйнятим стресом та стресостійкістю 2 експериментальної групи (психоедукція)

Отже, був виявлений обернений кореляційний зв'язок між домашнім середовищем та стресостійкістю ( $R=-0,696$ ,  $p < 0,01$ ) та прямий кореляційний зв'язок між домашнім середовищем та сприйнятим стресом ( $R=0,555$ ,  $p < 0,01$ ). Це може свідчити про те, що менш сприятливе домашнє середовище пов'язане зі зниженням стресостійкості та підвищенням рівня сприйнятого стресу у жінок, які вимушено виїхали за кордон через війну. Це підкреслює важливість створення підтримуючого та стабільного домашнього середовища для покращення стресостійкості та зниження рівня стресу.

Останнім кореляційним аналізом представимо зв'язок між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності контрольної групи. Отже, на рис. 3.8 представлений зв'язок між повсякденною діяльністю та стресостійкістю.



**Рис. 3.8** Структура взаємозв'язку між повсякденною діяльністю та стресостійкістю контрольної групи

Отже, як ми бачимо на рис 3.8, був виявлений прямий кореляційний



зв'язок між стресостійкістю та домашнім середовищем ( $R=0,453$ ,  $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що більш сприятливе домашнє середовище пов'язане з вищою стресостійкістю у жінок, які вимушено виїхали за кордон через війну. Це підкреслює важливість створення підтримуючого та стабільного домашнього середовища для підвищення загальної стресостійкості.

Отже, з проведеного кореляційного аналізу робимо висновок, що структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності 1 експериментальної групи (танці) складається з прямого впливу робочої діяльності на стресостійкість; прямого впливу домашнього середовища на сприйняття стресу та оберненого впливу на стресостійкість; прямого впливу сприйняття стресу на соціальну адаптацію, робочу адаптацію та сімейне життя. Структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності 2 експериментальної групи (пситхоєдукція) складається з прямого впливу робочої діяльності на сприйняття стресу, прямого впливу сприйняття стресу на соціальну адаптацію, оберненого впливу домашнього середовища на стресостійкість та прямого на сприйнятий стрес. Структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності контрольної групи складається з прямого впливу домашнього середовища на стресостійкість.

### **ВИСНОВКИ ДО ІІІ РОЗДІЛУ**

Для оцінки нормальності розподілу даних за різними показниками ми використали критерій Колмогорова-Смірнова, який показав як нормальний, так і не нормальний розподіл, тому далі ми використовували непараметричні методи, а саме U критерій Манна Уїтні.

Результати порівняльного аналізу за U критерій Манна Уїтні до проведення експерименту свідчать про відсутність статистично значущих

відмінностей між групами. Це підтверджує, що групи були рівнозначними за ключовими показниками до проведення експерименту, що дозволяє адекватно оцінити вплив танцювальних занять та психоедукції на резильєнтність жінок.

За результатами порівняння (U критерій Манна Уїтні) показників до та після проведення експерименту значимих відмінностей не виявлено. Для подальших досліджень можна рекомендувати: збільшити тривалість інтервенцій та забезпечити їх регулярність; враховувати індивідуальні відмінності учасниць та намагатися створювати більш персоналізовані програми підтримки; розширити вибірку та використовувати більш чутливі інструменти оцінки для підвищення точності вимірювань.

Результати регресійного аналізу, проведеного для сімох залежних змінних (Work, Home, Social, Personal, Family, Stress, Stress Resistance) з використанням танцювальної терапії (dans) як предиктора, не показали значущий вплив, між танцем та домашнім середовищем, робочою адаптацією, ведення домашнього господарства, соціальне дозвілля, особисте дозвілля, сприйнятий стрес та стресостійкість. Це означає, що предиктор (танцювальна терапія) не має значного впливу на ці залежні змінні, що можна пояснити тим, що танцювальна терапія може мати специфічний вплив лише на певні аспекти життя. Її ефект може бути недостатньо сильним або не таким безпосереднім для більшості змінних, які ми досліджували. Крім того, вплив танцювальної терапії може бути індивідуальним та залежати від особистих характеристик людини або контексту, в якому вона застосовується. Тому, навіть якщо танцювальна терапія може мати позитивні результати, її ефект може бути більш помітними в деяких сферах життя або на окремих людей, ніж для інших.

З проведеного кореляційного аналізу робимо висновок, що:

Структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності 1 експериментальної групи (танці)

складається з прямого впливу робочої діяльності на стресостійкість; прямого впливу домашнього середовища на сприйняття стресу та оберненого впливу на стресостійкість; прямого впливу сприйняття стресу на соціальну адаптацію, робочу адаптацію та сімейне життя.

Структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності 2 експериментальної групи (пситхоедукція) складається з прямого впливу робочої діяльності на сприйняття стресу, прямого впливу сприйняття стресу на соціальну адаптацію, оберненого впливу домашнього середовища на стресостійкість та прямого на сприйнятий стрес.

Структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності контрольної групи складається з прямого впливу домашнього середовища на стресостійкість.

## ВИСНОВКИ

Результати проведеного нами експериментального дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Резильєнтність у психології охоплює широкий спектр аспектів адаптації та стійкості особистості, включаючи здатність до відновлення після стресових подій та досягнення посттравматичного зростання, яке полягає у підвищенні функціональних компетенцій та загальному розвитку особистості після пережитих труднощів. У нашому дослідженні ми розглядали резильєнтність як здатність жінок адаптуватися до стресу, переборюючи труднощі та зберігаючи психологічне благополуччя. Теоретична модель нашого дослідження демонструє, як танцювально-рухова терапія може знижувати рівень стресу та підвищувати резильєнтність, допомагаючи зменшити дістрес у повсякденному та професійному житті.

2. Всього у нашому дослідженні прийняло участь 63 жінки, які через повномасштабне вторгнення були вимушені виїхати за кордон. Досліджувані були поділені на три групи: контрольну, на яку не здійснювався жодний вплив, та дві експериментальні. З першою експериментальною групою протягом трьох тижнів проводилися танцювальні заняття та психоедукація, а з другою – одна онлайн зустріч.

Дослідження проходило у кілька етапів. На першому етапі всі групи пройшли анкетування, яке включало демографічні дані, шкалу робочої та соціальної адаптації (W&SAS), шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) та шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (Cd-risc-10). На другому етапі проводився експеримент: з 1 експериментальною групою проводилися танцювальні тренування, з другою експериментальною - психоедукація. На останньому етапі всі групи пройшли повторне тестування, що дозволило дослідити вплив танцю на резильєнтність жінок.

3. Для оцінки нормальності розподілу даних ми використали критерій Колмогорова-Смірнова, який показав як нормальний, так і не нормальний розподіл, тому далі ми використовували непараметричні методи, а саме U критерій Манна Уїтні.

Результати порівняльного аналізу за U критерій Манна Уїтні до проведення експерименту свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Це підтверджує, що групи були рівнозначними за ключовими показниками до проведення експерименту, що дозволяє адекватно оцінити вплив танцювальних занять та психоедукції на резильєнтність жінок.

За результатами порівняння (U критерій Манна Уїтні) показників до та після проведення експерименту значимих відмінностей не виявлено. Можемо припустити, що це пов'язано з тим, що самі досліджувані стверджували, що танці впливають, але «в моменті». Тобто, поки жінки танцюють, вони розслаблені та не згадують про те, що відбувається в Україні. Після тренування вони знов спілкуються з родичами, друзями, колегами та поринають у спогади про своє минуле життя та хвилювання за близьких людей. Також, можемо припустити, що це пов'язано з недостатньою тривалістю танцювальної терапії, психоедукції та індивідуальними відмінностями в адаптації та реагуванні на стрес досліджуваних. Для подальших досліджень можна рекомендувати: збільшити тривалість інтервенцій та забезпечити їх регулярність; враховувати індивідуальні відмінності учасниць та намагатися створювати більш персоналізовані програми підтримки; розширити вибірку та використовувати більш чутливі інструменти оцінки для підвищення точності вимірювань.

Результати регресійного аналізу, проведеного для сімох залежних змінних (Work, Home, Social, Personal, Family, Stress, Stress Resistance) з використанням танцювальної терапії (dans) як предиктора, не показали значущий вплив що можна пояснити тим, що танцювальна терапія може мати

специфічний вплив лише на певні аспекти життя. Її ефект може бути недостатньо сильним або не таким безпосереднім для більшості змінних, які ми досліджували. Крім того, вплив танцювальної терапії може бути індивідуальним та залежати від особистих характеристик людини або контексту, в якому вона застосовується.

4. Проведений кореляційний аналіз дав нам змогу зробити висновок, що структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності 1 експериментальної групи (танці) складається з прямого впливу робочої діяльності на стресостійкість; прямого впливу домашнього середовища на сприйняття стресу та оберненого впливу на стресостійкість; прямого впливу сприйняття стресу на соціальну адаптацію, робочу адаптацію та сімейне життя. Структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності 2 експериментальної групи (пситхоєдукція) складається з прямого впливу робочої діяльності на сприйняття стресу, прямого впливу сприйняття стресу на соціальну адаптацію, оберненого впливу домашнього середовища на стресостійкість та прямого на сприйнятий стрес. Структура взаємозв'язку між стресостійкістю, стресом та дістресом у повсякденній та робочій діяльності контрольної групи складається з прямого впливу домашнього середовища на стресостійкість.

5. За результатами дослідження нами були розроблені наступні рекомендації для жінок, які були вимушені виїхати за кордон:

1. Приймати активну участь у танцювальних програмах. Регулярна участь допоможе покращити емоційний та знайти нових друзів та знайомих.
2. Відкритість новому досвіду допоможе розширити ваші горизонти, відкрити нові можливості для розвитку та зростання, а також збагатити ваш життєвий досвід.

3. Використовувати танець як засіб релаксації та відпочинку. Це допоможе знизити рівень стресу та покращити настрій.
4. Ставте перед собою малі цілі та постійно працюйте над їх досягненням. Відслідковуйте свій прогрес та радійте своїм досягненням.
5. . Приділяйте увагу своєму фізичному та психологічному здоров'ю, знаходьте час для відпочинку та відновлення.

Ці рекомендації допоможуть зберегти емоційну стабільність та підвищити рівень резильєнтності в умовах вимушеної міграції та переживання воєнних подій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Байкалова Н. (2019). Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. Посилання: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/>
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. (2022). Методика шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Посилання: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2892/2750>
3. Галак О. Б. (2021). Танець як психологічний вплив на особистість – науково-дослідницька робота розкриває взаємозв'язок танцю та внутрішнього стану особистості. Посилання: <https://naurok.com.ua/tanec-yak-psihologichniy-vpliv-na-osobistist-187965.html>
4. Дзюнь Х. (2019). Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. Посилання: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9\\_Dzyn.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf)
5. Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О. Вип. 14. С. 26–64.
6. Лазос Г. П. (2022). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень - стаття розглядає феномен резильєнтності, різні підходи до концептуалізації та визначення поняття резильєнтності. Посилання: [https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)
7. Односталко О. С. (2019). Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Посилання:



- [https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus\\_Odnostalko1\\_2.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf)
8. Романчук О. (2020). Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. Посилання: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)
  9. Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. (2018). Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 с. 302–316 Посилання: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1>
  10. Тептюк Ю. О. (2021). Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ.
  11. Шкала робочої та соціальної адаптації (W&SAS). Посилання: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%9A%D0%90%D0%9B%D0%90-%D0%A0%D0%9E%D0%91%D0%9E%D0%A7%D0%9E%D0%87-%D0%A2%D0%90-D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%87-%D0%90%D0%94%D0%90%D0%9F%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87.pdf>
  12. Школїна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станїславчук М.А. (2020). Методика адаптація та валїдизація Україномовної версії шкали стресостїйкостї Коннора — Девїдсона-10 (CD-RISC-10) Посилання: <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf?upload=>

13. American Dance Therapy Association. (2023). What is Dance/movement Therapy? ADTA. <https://www.adta.org/>.
14. Barankina, T., Khanlou's, N. (2023). Factors Affecting Resilience <https://robertlandacademy.com/factors-affecting-resilience/>
15. Cruz, R. F., Berrol, C. F., (2012). Dance/Movement Therapists in Action: A Working Guide to Research Options – книга яка розкриває особливості психотерапевтичного впливу танцю та досліджень, які були проведені у цій галузі (стрес, психологічне здоров'я, резильєнтність). Посилання: [https://books.google.com.ua/books?id=aOnmCAAAQBAJ&printsec=copyright&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=aOnmCAAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false);
16. Dunphy, K., Federman, D., Fischman, D., Gray, A., Puxeddu, V., Zhou, T. Y., & Dumaresq, E. (2022). Dance therapy today: An overview of the profession and Its practice around the world. *Creative Arts in Education and Therapy*, 7(2), 158–186.
17. Karkov, V., Oliver, S., Lycouris, S. (2017). "Dancing from the Heart: Movement, Gender, and Cook Islands Globalization" by Katerina Martina Teaiwa – ця книга надає огляд сучасних досліджень про вплив танцю на благополуччя та емоційний стан. Посилання: [https://books.google.com.ua/books?id=M9svDwAAQBAJ&pg=PR7&hl=ru&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=M9svDwAAQBAJ&pg=PR7&hl=ru&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false)
18. Kelly, J. (2023). Adelaide Nursing School. <https://researchers.adelaide.edu.au/profile/janet.kelly>
19. Koch, S. C., Weidinger-von der Recke, B. (2009). Traumatized refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 289–296.
20. Koch, S. C., Wirtz, G., Harter, C., Weisbrod, M., Winkler, F., Pröger, A., & Herpertz, S. C. (2019). Embodied self in trauma and self-harm: A pilot

- study of effects of flamenco therapy on traumatized inpatients. *Journal of Loss and Trauma*, 24(5-6), 441–459.
21. Lee, J., Dhauna, J., Silvers, J. A., Houston, M. H., & Barnert, E. S. (2022). Therapeutic dance for the healing of sexual trauma: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1–22.
  22. Li, Z.-S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: a systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440.
  23. Lovatt, P. (2023). Dance Psychology. <https://www.dance-masterclass.com/dance-psychology-with-dr-peter-lovatt>
  24. Mejia-Lancheros, C., Woodhall-Melnik, J., Wang, R., Hwang, S.W., Stergiopoulos, V., & Durbin, A. (2021). Associations of resilience with quality of life levels in adults experiencing homelessness and mental illness: a longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, 74. doi: 10.1186/s12955-021-01713-z
  25. Park S. Y., & Colvin K. F. (2019). Psychometric properties of a Korean version of the Perceived Stress Scale (PSS) in a military sample. *BMC Psychology*, 7(1), 58. doi: 10.1186/s40359-019-0334-8
  26. Remor E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Spanish Journal of Psychology*, Vol. 9(1). p. 86-93.
  27. Wengrower, H., Chaiklin, S. (2015). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life is Dance*" by Sharon Chaiklin and Hilda Wengrower – книга розкриває теоретико-практичні аспекти терапії за допомогою танцю (психоемоційний стан, відчуття втрати контролю над життям).  
Посилання: [https://www.google.com.ua/books/edition/The\\_Art\\_and\\_Science\\_of\\_Dance\\_Movement\\_Th/ldpzCgAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1](https://www.google.com.ua/books/edition/The_Art_and_Science_of_Dance_Movement_Th/ldpzCgAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1)

28. Werner E. E. (2016). Protective factors and individual resilience. In P. Shonkoff & S.J. Meisels (Eds.). *Handbook of Early Childhood Intervention*. New York : Cambridge University Press. P. 115–132
29. Wu, Y., Sang, Z., Zhang, X.-C., & Margraf, J. (2020). The relationship between resilience and mental health in Chinese college students: a longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 108.
30. Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A.S., Hoertnagl, C.M., Klasen, C.C., Kemmler, G., Siedentopf, C. M. & Hofer, A. (2021). Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of Women' s Mental Health*, 24, 403-411

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Результати опитування 1 експериментальної групи  
(танці+психоедукація)

Кількість	До проведення експерименту							Після проведення експерименту						
	Робота	Ведення дом.господ.	Соціальне дозвілля	Особисте дозвілля	Сім'я та стосунки	Прийнятний стрес	Стресостійкість	Робота	Ведення дом.господ.	Соціальне дозвілля	Особисте дозвілля	Сім'я та стосунки	Прийнятний стрес	Стресостійкість
1	3	1	2	0	1	8	36	1	0	0	0	1	5	37
2	3	5	4	4	4	17	19	1	2	1	0	3	13	28
3	3	1	4	1	2	9	28	0	0	0	0	0	2	40
4	3	0	2	0	2	10	28	0	3	6	3	6	10	34
5	3	8	1	8	8	6	27	0	8	2	6	6	12	20
6	3	0	0	0	1	14	28	3	1	1	4	5	14	39
7	3	7	3	7	3	10	34	4	3	6	2	4	22	27
8	3	7	7	6	6	22	19	1	5	1	0	1	7	30
9	3	4	7	5	5	21	25	0	0	0	0	0	12	26
10	3	4	2	1	3	14	32	7	5	5	6	6	18	33
11	3	7	3	4	6	11	29	4	0	1	0	3	12	38
12	3	4	2	4	5	18	28	0	0	1	0	1	2	31
13	3	5	4	4	4	16	18	4	4	4	4	4	12	21
14	3	4	4	3	5	19	30	0	2	2	2	2	7	38
15	3	8	2	4	5	16	25	3	0	6	6	2	11	28
16	3	6	8	8	6	19	29	4	5	4	5	5	17	23
17	3	2	6	6	3	13	31	1	1	0	0	2	9	32
18	3	3	2	2	2	10	36	5	0	3	8	6	11	31
19	3	0	5	0	0	9	28	4	3	6	2	4	22	27
20	3	0	2	0	0	11	35	4	4	4	4	4	12	21

## Додаток Б

## Результати опитування 2 експериментальної групи (психоедукція)

Кількість	Група	До проведення експерименту							Після проведення експерименту						
		Робота	Ведення домашнього господарства	Соціальне дозвілля	Особисте дозвілля	Сім'я та стосунки	Прийнятний стрес	Стресостійкість	Робота	Ведення домашнього господарства	Соціальне дозвілля	Особисте дозвілля	Сім'я та стосунки	Прийнятний стрес	Стресостійкість
1	2	7	6	2	3	5	19	23	0	0	0	0	0	8	31
2	2	1	2	3	1	1	12	27	2	2	2	2	2	9	39
3	2	0	8	6	7	6	15	33	5	7	8	3	4	15	30
4	2	0	0	0	0	3	11	28	4	0	0	0	4	21	20
5	2	1	1	1	1	3	9	25	4	2	2	2	4	12	27
6	2	2	1	3	1	1	16	22	2	3	4	0	2	11	25
7	2	3	3	3	2	2	9	36	0	0	0	0	0	7	32
8	2	6	3	2	6	1	9	27	4	4	4	2	4	12	21
9	2	0	0	0	0	3	9	39	0	0	0	0	0	7	40
10	2	6	2	5	2	1	17	31	4	3	6	5	5	15	29
11	2	6	7	7	2	7	19	19	4	5	4	2	3	13	30
12	2	5	2	5	4	4	19	18	1	2	2	1	1	7	29
13	2	2	2	2	2	2	6	32	2	3	3	2	1	10	32
14	2	4	2	1	0	2	10	24	1	1	2	0	1	13	36
15	2	3	3	3	3	3	15	17	2	2	4	6	2	15	26
16	2	4	3	8	3	3	19	30	3	3	3	3	3	13	20
17	2	4	0	3	0	0	10	36	2	2	2	2	3	6	24
18	2	3	2	6	3	1	11	36	7	6	5	4	6	16	22
19	2	3	1	2	1	6	13	24	4	1	3	6	0	13	40
20	2	3	5	6	5	2	9	36	1	1	1	2	2	4	33
21	2	3	7	8	5	7	17	17	1	1	5	3	2	7	29

## Додаток В

## Результати опитування контрольної групи

Кількість	Група	Перше тестування							Друге тестування						
		Робота	Ведення домашнього господарства	Соціальне дозвілля	Особисте дозвілля	Сім'я та стосунки	Прийнятний стрес	Стресостійкість	Робота	Ведення домашнього господарства	Соціальне дозвілля	Особисте дозвілля	Сім'я та стосунки	Прийнятний стрес	Стресостійкість
1	3	4	7	3	5	8	18	19	0	0	0	0	0	9	27
2	3	0	2	0	0	0	12	31	1	1	1	0	0	23	29
3	3	3	5	4	1	2	10	25	4	7	4	3	7	22	32
4	3	3	5	6	2	6	17	24	0	2	2	3	5	11	19
5	3	6	5	4	3	7	15	28	7	7	7	7	5	12	29
6	3	0	0	2	0	0	16	33	6	3	7	7	2	23	28
7	3	6	3	8	1	5	17	22	3	2	2	2	2	18	24
8	3	4	3	2	2	2	14	25	0	4	7	1	3	11	25
9	3	3	4	7	4	4	16	22	2	2	6	3	3	11	27
10	3	4	8	5	3	4	20	23	0	5	6	6	6	17	20
11	3	1	6	0	0	7	12	19	0	6	6	7	7	13	26
12	3	3	3	3	4	3	10	29	1	1	4	1	4	10	31
13	3	2	3	3	4	2	13	31	3	4	5	4	2	11	33
14	3	4	4	4	3	4	18	26	0	1	3	2	1	6	29
15	3	6	6	8	0	0	16	34	0	1	0	0	0	11	32
16	3	4	2	6	2	4	23	28	7	5	5	5	7	6	40
17	3	2	5	7	2	5	8	34	3	0	6	4	6	18	31
18	3	0	0	2	0	3	3	34	4	6	6	8	6	16	33
19	3	2	0	0	0	0	12	28	4	2	4	2	2	10	29
20	3	0	6	5	6	5	13	17	3	3	2	0	1	7	30
21	3	2	1	1	0	3	9	29	7	5	5	7	7	13	30
22	3	0	2	3	0	2	13	25	3	5	0	0	8	14	17